

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (juegos recreativos, bailar, caminar, bicicleta, etc).

Es un hábito fundamental para los niños y adolescentes que favorece un adecuado desarrollo físico, mental, psicológico y social, y tiene los siguientes beneficios:

- Disminuye el riesgo de consumo de alcohol, tabaco y drogas en la adolescencia.
- Reduce el riesgo de hipertensión arterial, diabetes, infarto al corazón y de algunos tipos de cáncer.
- Mejora el aprendizaje y rendimiento académico.

La actividad física en niños ha disminuido considerablemente durante la pandemia por COVID 19, produciendo un aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad en la población infantil.



¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NUESTROS ADOLESCENTES?

11 a 18 AÑOS

En la adolescencia se ha desarrollado una mejor capacidad aeróbica, mayor fuerza y ha mejorado la coordinación.

- ✓ En esta etapa se mantiene la recomendación de realizar diariamente al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
- ✓ Promueva que realicen actividades físicas espontáneas, como juegos con otros, incentivando la participación y la diversión y no el “ganar”.
- ✓ Fomente que los adolescentes participen en el desarrollo de tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.
- ✓ Supervise que utilice la ropa adecuada al clima y se proteja de la radiación solar al hacer ejercicio.
- ✓ Apóyelo en el manejo de las frustraciones frente al esfuerzo físico y cuando los resultados en deportes y competencias no sean los esperados.

¿QUÉ ACTIVIDADES SE CONSIDERARÍAN MODERADAS O VIGOROSAS?



➤ Actividad física moderada:

- Caminar a paso rápido, bailar, jardinería, tareas domésticas. Participación activa en juegos y deportes con otros niños y adultos o paseos con animales domésticos.

➤ Actividad física vigorosa:

- Trote, ascender a paso rápido o trepar por una ladera. Desplazamientos rápidos en bicicleta, gimnasia aeróbica, natación rápida, deportes y juegos competitivos (p. ej. fútbol, vóleibol, hockey, baloncesto).

Procure incentivar la actividad física en su familia en los espacios que dispongan dentro de la casa o departamento, o si tiene la posibilidad, utilizar plazas, cerros o playa. Es importante que considere:

- ✓ La seguridad ante todo (si utilizan la bicicleta, recordar el casco de protección).
- ✓ Recurra a la creatividad.
- ✓ Recuerde que desarrollar actividad física depende sólo de las ganas que tengan de realizarla. Muchas veces es de bajo costo, por ejemplo, caminar es gratuito.
- ✓ Participe junto a los niños(as) de estas actividades, lo que será beneficioso para usted también y servirá de modelo de imitación para ellos. Además, son instancias de acercamiento como familia.
- ✓ No olvide que los niños(as) y jóvenes con alguna enfermedad crónica o discapacidad también deben realizar actividad física, adecuada a su condición y según indicación médica.
- ✓ Recuerde que la actividad física se puede realizar por tramos a lo largo del día; por ejemplo, un adolescente puede realizar 60 minutos divididos en 3 tramos de 20 minutos cada uno.

*NO olvide que **MOVERSE ES SALUD.***

Unidad de Pediatría Ambulatoria

UC CHRISTUS

Revisado por Unidad Técnica de Educación
octubre 2021 - Versión 1