

Deporte y Adolescencia

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad.

Hoy en día, la cantidad de niños y adolescentes que [tienen sobrepeso o son obesos](#) es mucho mayor que antes. [El ejercicio regular ayuda a prevenir](#) los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.

¿Por qué es tan importante el ejercicio físico?

Aporta muchos beneficios. Verás:

- Quema calorías en vez de almacenarlas como grasa en el cuerpo. Ayuda a mantener un peso saludable y [reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad](#).
- Mantiene los niveles de azúcar en sangre más equilibrados, dentro de límites normales. Esto es todavía más importante para los que tienen [diabetes](#) o están en riesgo de padecerla.
- Baja la [presión arterial](#) y los niveles de [colesterol](#).
- Fortalece los huesos y los músculos, y aumenta la fortaleza y la resistencia.
- Alivia el estrés y mejora el sueño y la salud mental. Ayuda a combatir posibles [crisis de ansiedad](#) o de [depresión](#).
- Aumenta la [autoestima](#). Da seguridad respecto al cuerpo y su aspecto.
- Eleva la capacidad de concentración y el rendimiento escolar.
- Es socializador, favorece el compañerismo y reduce la agresividad.

¿Cuánto [ejercicio necesita un adolescente](#)?

Precisas como mínimo, 60 minutos de ejercicio al día. No es necesario realizarlo de una sola vez. Puede lograrse a lo largo del día, en tiempos de actividad más breves.

¿Por qué es importante limitar el tiempo frente a la pantalla?

El [tiempo frente a la pantalla](#) se refiere a navegar por internet, ver la televisión o DVD o jugar con videojuegos. Estas actividades se suelen realizar sentados o de pie, quietos. Pues bien, el tiempo total frente a la pantalla no debe ser más de 1 ó 2 horas al día.

Hay que evitar poner televisiones en los cuartos. En promedio, los jóvenes con televisión en su dormitorio la ven una hora y media más al día que los que no la tienen.

¿Qué pueden hacer los padres para mantener activo a su hijo?

Debe ser un modelo saludable a seguir por su hijo. Haga ejercicio. Manténgase activo físicamente en su vida diaria. Planifique salidas familiares activas.

[Ayude a que su hijo encuentre la actividad que le guste](#). Con un poco de prueba y error se podrá llegar a encontrar una [actividad física apropiada](#).

Tenga en cuenta que la familia juega un gran papel en la estimulación de los adolescentes. [A partir de los 12 años](#) aumenta la carga de trabajo escolar y la actividad física pasa a un segundo plano.

¿Y qué deportes son los más recomendables?

Los que más te gusten.

Lo importante es que seas constante. Que te impongas a ti mismo unos días y horas para hacerlo (3-4 veces por semana).

Si hace mucho tiempo que no practicas deporte, los primeros días serán los más duros, pero poco a poco te irás sintiendo mejor y cada vez más contento al ver como tu forma física mejora.

Sea el deporte que sea, y para evitar lesiones, haz siempre precalentamiento.

¿Existen situaciones en las que no sea recomendable realizar deporte?

El deporte siempre es recomendable.

Lo que conviene es no pasarse. Evita la extenuación. Si te agotas, tu cuerpo perderá fuerza y dejarás de hacer ejercicio.

Si tienes alguna enfermedad crónica o lesión previa ([asma](#), corazón, riñones, etc.), te aconsejamos que consultes con tu pediatra o médico. Te dirá sobre qué deportes son más recomendables en tu caso.

Por último, 4 precauciones que debes recordar:

- Empieza a hacer ejercicio de forma moderada, para ir aumentando la intensidad.
- Cuida la hidratación antes, durante y después del ejercicio.
- No hagas deportes que requieran mucha fuerza física.
- Habla con tu médico si ves cualquier problema o dificultad física.