

Tips saludables

La actividad física en jóvenes y adolescentes

M.C. José Noé Corona Caldera
Profesor de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física en la Universidad Autónoma de Chihuahua, extensión Ciudad Juárez
Correo electrónico: ncorona@uach.mx, jnoecc@gmail.com

Palabras clave:

actividad física; jóvenes; adolescentes; salud.

Seguramente habrás oído mucho que la actividad física forma parte de una vida saludable. Se hace mucho énfasis en señalar que hay un número creciente de personas, mayores e incluso jóvenes, que desarrollan enfermedades causadas por un estilo de vida sedentario; estas enfermedades y problemas de salud pueden prevenirse, retardar su aparición y hasta curarse con la práctica de actividad física regular y sistematizada, que también contribuye a mejorar nuestro estado de ánimo, nos pone de buenas, nos gana amigos y mejora nuestra capacidad para realizar una gran cantidad de tareas divertidas que requieren de condición física, con buena condición física subir escaleras puede ser una tarea simple y no algo que te deje sin aire.

La adolescencia y la juventud son etapas muy importantes en la vida de todos, pues ahí es donde se terminan de formar y consolidar los hábitos que podemos conservar por el resto de la vida. ¿Quién quiere llegar a ser un anciano o anciana incapaz de caminar o moverse por sí mismo? La capacidad de moverse hasta edades avanzadas depende de los hábitos, formados desde muy jovencitos. Por ello es muy importante que los niños, adolescentes y jóvenes adopten estilos de vida que incluyan actividad física saludable, pues estas prácticas se verán reflejadas como bienestar e independencia en su vida adulta.

A continuación abordaremos temas que te ayudarán a tener un panorama general de lo que significa realizar actividad física para la salud.

¿CÓMO SABER CUÁL ES MI CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL?



Buena



Mala

Para esto es conveniente acudir con un profesional de la actividad física (Licenciado en Educación Física, Licenciado en Entrenamiento Deportivo u otro profesional de la salud con especialidad en el área), él o ella deberán hacerte una valoración de tus capacidades físicas, principalmente las de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, y flexibilidad. También medirán otros indicadores corporales que ayudan a decidir cuales actividades físicas son más ade-

cuadas para ti: estatura, peso, circunferencia de cintura y una evaluación del grosor de tus pliegues cutáneos (parte del cuerpo donde se acumula el exceso de grasa corporal). De acuerdo a esta evaluación inicial, se te podrán prescribir las actividades que debes realizar de acuerdo a tus necesidades personales y a tu estado físico actual.

Aunque estés muy delgado o delgada, tú puedes saber que tu condición física anda muy mal si te falta el aire cuando corres un par de cuadras o si apenas aguantas una pieza bailando furiosamente cuando ya mejor te quieres sentar; cuando mejor evitas subir escaleras porque te cansas mucho; si no puedes levantar con facilidad la bolsa de 5 kilogramos de comida de tus perros, o cuando al agacharte estando parado o parada (y sin tacones), no alcanzas a tocar el suelo con las palmas de las manos.

¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEBO REALIZAR?



Para decidirte a hacer actividad física, primero debes considerar tus preferencias y tus posibilidades para realizarlas. Debes de realizar las actividades físicas que sean de tu agrado y para las que cuentes con espacios y equipo que hagan posible que las practiques regularmente. No tiene caso que te decidas por la equitación si no cuentas con un caballo, montura, y un área en donde montarlo.

Las actividades físicas entre las que debes elegir son las que favorecen el desarrollo de tu resistencia cardiovascular, tu fuerza y tu flexibilidad.

Ejemplos de actividades para favorecer a la resistencia son las que involucren el movimiento de la mayor parte del cuerpo: caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, nadar, saltar la cuerda, bailar, participar en juegos deportivos o recreativos (de forma activa, ¡no se vale si te la pasas sentado en la banca!), lo importante es que te muevas.

Los ejercicios de fuerza puedes realizarlos utilizando implementos o con tu propio cuerpo: levantar pesas, mancuernas, estirar ligas, hacer abdominales y sentadillas; los ejercicios que realices dependen de los grupos musculares que quieras trabajar. Para decidir cuál rutina es la más conveniente, puedes consultar con el especialista a fin de que te ayude a planear ejercicios adecuados a tu capacidad para hacer fuerza y a tus metas.

Los ejercicios de flexibilidad conviene realizarlos antes y después de tu sesión de activación física como parte de la preparación de tu cuerpo para el ejercicio (calentamiento), también debes relajarte con ejercicios de flexibilidad al terminar tu sesión.

Si todavía no sabes qué tipo de actividades físicas son las que te gustan, ¡levántate y averiguarlo!, realiza el mayor número de actividades que puedas e identifica tus favoritas.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBO DE REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES?



Los adolescentes y los jóvenes deben de realizar actividades físicas de tipo aerobio, al me-

nos 60 minutos diarios. Aunque puedes hacer ejercicios de fuerza, en tu rutina deben predominar las actividades que favorezcan la resistencia cardiorrespiratoria. Para que no hagas un esfuerzo excesivo para ti, puedes empezar dedicando de menos a más tiempo, la primera semana 20 minutos, la siguiente 40 y así hasta llegar por lo menos a los 60 minutos diarios de ejercicio. Si te pasas de tiempo no hay problema, es mucho mejor. Lo importante es que llegues a cumplir con este tiempo mínimo de 60 minutos y que lo disfrutes.

¿A QUÉ INTENSIDAD DEBO REALIZAR MIS ACTIVIDADES FÍSICAS?



Se le llama intensidad a la cantidad de esfuerzo que debes poner para realizar las actividades, y hay diferentes formas de medirla. La intensidad de los ejercicios para favorecer la resistencia cardiorrespiratoria es el aspecto más importante a observar cuando haces ejercicio para mejorarla. Esta intensidad se mide con la frecuencia cardíaca, que es la cantidad de veces que late tu corazón en un minuto; se debe trabajar a ciertos porcentajes dependiendo de tu edad y tus objetivos. Para calcular tu condición tienes que saber medir tus pulsaciones de forma manual o con la ayuda un pulsómetro; este consiste en una banda y un reloj especializados, la banda se coloca alrededor de tu tronco a la altura del pecho y manda al reloj información sobre la ocurrencia de cada latido de tu corazón para calcular tu frecuencia cardíaca por minuto.

Si no tienes un pulsómetro o un especialista de la actividad física que te prescriba las inten-

sidades a las que debes activarte, ten en cuenta que para llevar una vida saludable debes realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; las actividades de intensidad moderada son las que aceleran de forma perceptible el ritmo cardíaco y las de intensidad vigorosa son las que requieren gran cantidad de esfuerzo, provocan respiración rápida e incrementan el ritmo cardíaco de forma sustancial.

¿DÓNDE DEBO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?



Cualquier lugar puede ser el ideal para activarte, un parque, las canchas de la colonia, la unidad deportiva, tu mismo hogar o si tienes la posibilidad puedes asistir a gimnasios o clubes deportivos, solo asegúrate que las personas que prescriben ejercicios en estos lugares tengan la debida formación profesional y tomen en cuenta lo contenido en este artículo. Elige los lugares que más te gustan, y varía tus actividades, no tienen que ser siempre las mismas.

¿CON QUIÉN DEBO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?



Esta parte es muy importante, pues puede determinar tu abandono o permanencia en la realización de actividad física. Realiza las actividades con tus amigos, familiares o personas que tengan gustos parecidos, aprovecha la oportunidad para convivir con ellos, com-

parte tus objetivos, metas y gustos para que la gente que esté cercana a ti se entere y te apoye, del mismo modo, apoya a las personas de tu alrededor para que cumplan con sus necesidades de movimiento. Si te sientes motivado para activarte tu solo, adelante, comparte tus experiencias con los demás y anímalos a que se muevan.

Ahora tienes un panorama general de lo que implica llevar una vida activa, sigue informándote y comienza a moverte. Es posible que ocasionalmente se te presenten algunos impedimentos para la realización de tus actividades, no te desanimes y trata de regresar

a tu actividad en cuanto puedas, recuerda lo importante que es el ejercicio para tu salud y tu bienestar personal. Apóyate de la gente cercana a ti y de los profesionales en el área, identifica los distintos lugares donde puedes activarte, evita pasar mucho tiempo viendo televisión o en la computadora, destina el tiempo necesario para tus actividades físicas, pues harán tu día más productivo y te ayudarán a sentirte mejor.

REFERENCIAS

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. Suiza. 2010. Consultado en: Septiembre 2013.