

## Recomendaciones físicas para jóvenes

Lo primero que debemos dejar claro es que realizar actividad física ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano.
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano.
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos)
- Mantener un peso corporal adecuado.

La actividad física se ha asociado a efectos psicológicos beneficiosos, gracias a una mejor del control de la ansiedad y de la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándole la oportunidad de expresarse, fomentando la autoconfianza, interacción social y la integración. También encamina al joven hacia una vida saludable, alejándole de posibles consumos de alcohol, drogas y tabaco. Incluso mejora el rendimiento escolar.

La organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan cierta cantidad de actividad física mínima para jóvenes entre 5 y 17 años:

- Al menos 60 minutos diarios de actividad de intensidad vigorosa o moderada.
- La actividad física superior a 60 minutos por día, reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser en su mayoría aeróbica, debiéndose incorporar tres días a la semana actividades vigorosas para reforzar músculos y huesos.

Debemos tener en cuenta que si esta actividad física es de manera vigorosa se debe estructurar iniciando con un calentamiento o puesta en acción que sirva al organismo para adaptarse a una actividad de mayor demanda. Tras desarrollar la sesión se debe realizar alguna actividad que ayude al organismo a volver paulatinamente a un estado de reposo inicial y realizar estiramientos para culminar la sesión.

Es importante que el tipo de actividad física vaya acorde con la edad del niño o joven, valorando la fase sensible por la que discorra. Para ello es importante que la actividad este dirigida por un Licenciado en C.A.F. y D. o Maestros especialistas.

*Óscar Rodríguez, colaborador del Torrejón Basketball School,  
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*

