


Por qué las chicas adolescentes dejan de practicar actividades deportivas antes que los chicos

Compartir

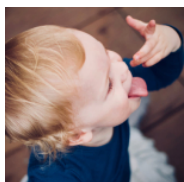


 SIN COMENTARIOS

Compartir
Utilizamos cookies de terceros para generar estadísticas de audiencia y mostrar publicidad personalizada analizando tu navegación. Si sigues navegando estarás aceptando su uso. Más información



OFRECIDO POR HERO BABY



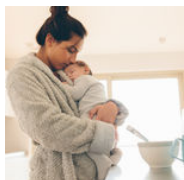
Cuantos más sabores, mejor: las no tan obvias ventajas de una dieta variada

OFRECIDO POR DR. BROWN'S

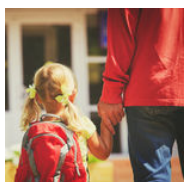


Cuando comer y dormir están en conflicto: cómo ayudar a que la alimentación no afecte al sueño

TE RECOMENDAMOS



"El permiso de maternidad no son vacaciones": la reflexión viral de una madre con la que nos identificamos



Involúcrate en la escuela de tus hijos: hacerlo tiene beneficios para su desarrollo social

Compartir

Utilizamos cookies de terceros para generar estadísticas de audiencia y mostrar publicidad personalizada analizando tu navegación. Si sigues navegando estarás aceptando su uso. Más información





MENÚ



NUEVO



SUSCRÍBETE A BEBÉS Y MÁS

Recibe un email al día con nuestros artículos:

SUSCRIBIR

Síguenos



KARMEN PASCUAL

La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) advierte que el 80 por ciento de los adolescentes no hace suficiente ejercicio y que la actividad física insuficiente es uno de los principales factores de riesgo de muerte en el mundo.

El informe '[Mujer joven y actividad física](#)', de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y la Fundación Mapfre, detalla más la situación al confirmar que **el 76% de las chicas jóvenes de entre 12 y 25 años no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS**, que implican al menos 60 minutos de actividad física al día y actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, mínimo tres veces por semana.

Compartir

Utilizamos cookies de terceros para generar estadísticas de audiencia y mostrar publicidad personalizada analizando tu navegación. Si sigues navegando estarás aceptando su uso. Más información



las chicas comienzan a abandonar la práctica deportiva, principalmente a partir del Bachillerato, debido a su madurez y sentido de responsabilidad, una franja de edad mayor que la de los chicos.



EN BEBÉS Y MÁS

Obtener buenas notas, verse bien y encajar socialmente: las cosas por las que se sienten más presionados los adolescentes

Según las conclusiones del informe, esto se debe a que:

- Se preocupan más de su futuro y sus estudios que de hacer ejercicio.
- No encuentren una oferta deportiva adaptada a sus motivaciones.
- Cuentan con menor apoyo de la familia y de su entorno próximo para seguir haciendo deporte.
- Creen que tienen menos habilidades y destrezas para el deporte.
- Poseen un sentimiento de miedo al ridículo al interactuar con los chicos en actividades físicas.

Según el estudio, dirigido por el catedrático de la URJC, [Fernando del Villar](#) y realizado por investigadores del [Centro de Estudios del Deporte de la URJC](#) y del [Observatorio de Investigación de la Fundación España Activa](#):

"La oferta deportiva que existe actualmente fomenta en mayor medida la competitividad que las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, dos valores con los que se identifican más ellas y que, según las encuestas, contribuirían a incrementar su interés y motivación hacia la realización de actividad física".

Medidas para fomentar el deporte



El estudio también revela que la tasa de abandono de la actividad física es más elevada entre los 16 y 18 años, una tendencia que se mantiene desde hace 15 años y que según los investigadores no parece que vaya a cambiar.

Para remediar esta situación, el informe propone algunas medidas:

- Planificar una oferta deportiva diferenciada por género, especialmente entre los 16 y 18 años, para promover la continuidad de la práctica deportiva de los adolescentes fuera del entorno escolar, y reducir la brecha de género existente.
- Que la administración pública, centros y clubes deportivos, entre otros, reformulen la oferta según las preferencias de las chicas, con programas que favorezcan las relaciones interpersonales, la superación de retos asumibles y que fomenten la expresión de habilidades y capacidades personales, el trabajo colectivo y la recompensa grupal.
- Que los centros educativos animen a los adolescentes a ser físicamente activos (para convertirse en adultos activos).
- Que las familias sean figuras de referencia, que sean conscientes y transmitan los beneficios que conlleva la práctica de ejercicio para la salud, así como para incrementar el rendimiento académico y adquirir valores como la responsabilidad y la disciplina.





EN BEBÉS Y MÁS

Nueve beneficios de practicar deporte en familia

Beneficios de la actividad física en los adolescentes

[La OMS señala estas razones](#) por las que el ejercicio es vital para los jóvenes:

- Ayuda a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano.
- Promueve un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) saludable.
- Enseña a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).
- Logra mantener un peso corporal adecuado.
- Aporta [efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes](#), gracias a un mejor control de la [ansiedad](#) y la [depresión](#).



EN BEBÉS Y MÁS

El deporte ayuda a prevenir el acoso entre menores: otro beneficio más en la lista de cosas positivas que aporta a los niños

- Puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.
- Los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el [consumo de tabaco](#), [alcohol](#) y [drogas](#), y tienen mejor rendimiento escolar.

Vía | [Fundación Mapfre](#)

Fotos | [iStock](#)

En Bebés y Más | [Nueve de cada diez adolescentes de entre 14 y 16 años tiene un perfil en redes sociales, Once adolescentes que se ilusionan y quieren crecer en un futuro mejor](#)

Compartir
Utilizamos cookies de terceros para generar estadísticas de audiencia y mostrar publicidad personalizada analizando tu navegación. Si sigues navegando estarás aceptando su uso. Más información





MENÚ



SEGUIR >

Compartir



Temas:

SALUD INFANTIL DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA ADOLESCENTES

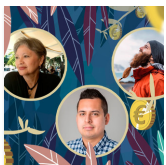
TAMBIÉN TE PUEDE GUSTAR



Parado, mayor de 45 años e invisible para el mercado laboral



Enfermedades mentales en la infancia: la importancia de normalizar el cuidado de la salud mental desde el colegio



Gano 1300 euros al mes por un trabajo de hace diez años: así viven algunos profesionales de los ingresos pasivos



¿Buscas nombre para tu bebé? 101 nombres de niña para inspirarte



Recomendaciones (por edades) sobre actividad física y tiempo de pantalla en la infancia



Mi hijo adolescente tiene acné y le afecta psicológicamente: qué hacer para ayudarlo

Compartir

Utilizamos cookies de terceros para generar estadísticas de audiencia y mostrar publicidad personalizada analizando tu navegación. Si sigues navegando estarás aceptando su uso. Más información





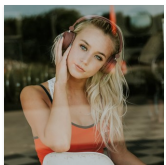
Mejores notas y menos problemas de comportamiento: algunas ventajas de que los niños duerman siesta

! Comentarios cerrados

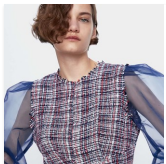
RECOMENDADO EN TENDENCIAS



Juana Acosta tiene el traje de primavera perfecto para ir a la oficina



Dyson quiere cambiar la historia, su modelo de auriculares con mascarilla podría ser una realidad antes de lo que imaginas



Zara tiene las prendas de tweed más ideales, el tejido de tendencia de esta primavera 2020



Probamos Infinity, el spray fortalecedor de cejas y pestañas que evita la sequedad del área de contorno de ojos (y venden en Amazon)



MENÚ



NUEVO

TEMAS DE INTERÉS > nombres de niña — nombres de niño — síntomas de embarazo — embarazo semana a semana — cuentos infantiles — r

RECIBE UN EMAIL AL DÍA CON LOS ARTÍCULOS DE BEBÉS Y MÁS:

SUSCRIBIR

SÍGUENOS



EN BEBÉS Y MÁS HABLAMOS DE...

Salud infantil

Parto

Nuestras experiencias

Nombres de bebés

Recetas para niños

Embarazo semana a semana

Lactancia

Nutrición Infantil

Ser Padres

Navidad

Crianza de los hijos

A contramarcha

VER MÁS TEMAS

Buscar en Bebés y más

BUSCAR

SUBIR

TECNOLOGÍA

Xataka

Xataka Móvil

VIDEOJUEGOS

3DJuegos

Vida Extra

Compartir
 Utilizamos cookies de terceros para generar estadísticas de audiencia y mostrar publicidad personalizada analizando tu navegación. Si sigues navegando estarás aceptando su uso. Más información





MENÚ



NUEVO

Xataka Ciencia

Applesfera

Genbeta

Magnet

Sensacine

EspinoF

GASTRONOMÍA

Directo al Paladar

ESTILO DE VIDA

Vitónica

Tendencias

Tendencias Hombre

Decoesfera

Compradccion

MOTOR

Motorpasión

Motorpasión Moto

ECONOMÍA

El Blog Salmón

Pymes y Autónomos

FAMILIA Y OCIO

Bebés y Más

Diario del Viajero

LATINOAMÉRICA

Xataka México

Sensacine México

3DJuegos México

Directo al Paladar México

Motorpasión México

PARTICIPAMOS EN

Nobbot

Tecnología de tú a tú

Blog Lenovo

Inget by acer

By Orange - Blog de Orange

Elige Bien tu barrio

Bloygo

Pop TV

Coca-Cola Journey España

Coca-Cola Journey Portugal

Zona Coca-Cola

Momentos Alhambra

Mahou Rentabilibar

Circula Seguro

Circula Seguro PT

Tu Energía Cuenta

Hablemos de empresas

En Movimiento

Compartir

Utilizamos cookies de terceros para generar estadísticas de audiencia y mostrar publicidad personalizada analizando tu navegación. Si sigues navegando estarás aceptando su uso. Más información

"Por qué las chicas adolescentes dejan de practicar actividades deportivas antes que los chicos"



