

## **1. RECOMENDACIONES**

### **1.2 Prescripción de ejercicio físico en la adolescencia**

El estado de forma de los adolescentes españoles parece ser inferior al de otros países y se estima que 1 de cada 5 adolescentes poseen un nivel de condición física indicativo de riesgo cardiovascular futuro (Ortega et al., 2005). Si valoramos este hecho y la importancia constatada de la forma física como factor de riesgo cardiovascular para ésta y futuras edades, podemos comprender la importancia de diseñar programas de prevención que mejoren la condición física (especialmente fuerza y capacidad aeróbica) de nuestros adolescentes.

1. FRANCISCO B ORTEGA, JONATAN R RUIZ, MANUEL J CASTILLO, LUIS A MORENO, MARCELA GONZÁLEZ-GROSS, JULIA WÄNBERG, ÁNGEL GUTIÉRREZ y grupo AVENA. Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). Rev Esp Cardiol. 2005;58(8):898-909.