

## 1. RECOMENDACIONES

### 1.3 Factores a tener en cuenta a la hora de afrontar un programa de ejercicio físico con adolescentes

Los principales factores a tener en cuenta para el diseño de un programa de ejercicio físico en niños y adolescentes son:

- Motivación. Las formas jugadas o con cierto componente lúdico siempre serán más recomendadas. Además el feedback que se aporte cobra especial relevancia en estas edades puesto que la motivación personal por esforzarse al máximo puede desaparecer fácilmente con los primeros síntomas de agotamiento.
- Evaluación. Conocer la historia médico-deportiva de nuestros adolescentes, así como su nivel de condición física (al inicio y durante el programa) será fundamental para el correcto diseño y progreso de nuestro trabajo. Sobre este aspecto se explicará más en detalle en el apartado titulado PROCEDIMIENTOS.
- Intensidad. Tan sólo la actividad física intensa (> 6 MET's) parece prevenir de forma efectiva el riesgo de obesidad en edades tempranas (Ruiz et al., 2006b). Es por ello que, aunque predominando la intensidad moderada, nuestro programa de ejercicio físico deberá introducir momentos de intensidad elevada que permitan una mejora efectiva de la condición física y la salud.
- Cualidades físicas a desarrollar. Aunque el programa deba llevarse a cabo mediante acciones globales, nunca analíticas, y siempre empleando formas jugadas, nuestra intención con el mismo ha de ir principalmente enfocada al mantenimiento y desarrollo de aquellas cualidades físicas que más relación han demostrado con la salud: capacidad aeróbica (Ruiz et al., 2006a) y fuerza muscular (García-Artero et al., 2007).

- Salud ósea. El tejido óseo prepuberal es notablemente sensible a la estimulación mecánica provocada por la actividad física. La actividad física regular y la práctica deportiva en edad de crecimiento permiten al niño alcanzar el mayor pico de masa ósea posible. Por tanto, será recomendable incluir actividades que impliquen desplazar el propio peso corporal, debido principalmente a las acciones compresivas generadas directamente sobre el hueso, pero también debido al mayor desarrollo muscular que provoca a su vez mayores tensiones sobre el hueso, en ambos casos con un claro efecto osteogénico (Vicente-Rodríguez 2006).

1. RUIZ JR, ORTEGA FB, MEUSEL D, HARRO M, OJA P, SJÖSTRÖM M. Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth Heart Study. *J Public Health*. 2006a;14:94-102.
2. GARCIA-ARTERO E, ORTEGA FB, RUIZ JR, MESA JL, DELGADO M, GONZALEZ-GROSS M, et al. El perfil lipídico-metabólico en los adolescentes está más influido por la condición física que por la actividad física (estudio AVENA). *Rev Esp Cardiol* 2007;60:581-588.
3. Ruiz JR, Rizzo NS, Hurtig-Wennlöf A, Ortega FB, Wärnberg J, Sjöström M. Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: the European Youth Heart Study. *Am J Clin Nutr*. 2006b;84(2): 299-303.
4. VICENTE-RODRÍGUEZ G. How does exercise affect bone development during growth? *Sports Med*. 2006;36(7): 561-9.