



## Los Jóvenes y El Ejercicio

### RESULTADOS RELACIONADOS CON EL EJERCICIO Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

Tomado del *Youth Risk Behavior Survey* de marzo de 2007

*Las opciones que los jóvenes hacen hoy tendrán un gran efecto sobre su salud y bienestar, ahora y en el futuro.*

*La Encuesta sobre conductas riesgosas en la juventud (YRBS) pregunta a los jóvenes de los comportamientos y costumbres que están relacionadas más estrechamente con la salud.*

*Este folleto provee un resumen breve de los resultados relacionados con el ejercicio y la educación física de la encuesta que se ha administró a un grupo de alumnos de las escuelas medias y secundarias en marzo del 2007.*

#### LOS BENEFICIOS DE HACER EJERCICIOS

- ✓ Aumenta la energía y la resistencia
- ✓ Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad
- ✓ Ayuda a las personas a mantener un peso saludable
- ✓ Ayuda a que algunas personas duerman mejor
- ✓ Ayuda a desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables
- ✓ Reduce el riesgo de alta presión sanguínea, enfermedades cardíacas y diabetes
- ✓ Apoya la capacidad de aprendizaje directamente e indirectamente para mejorar la autoestima y reducir las llegadas tarde a la escuela

#### ¿POR QUÉ PREOCUPARSE?

Los beneficios de hacer ejercicios son muy claros (vea la lista abajo). A pesar de esto hecho, muchos jóvenes de Arlington indican que no hacen suficiente ejercicio físico y a medida que envejecen disminuyen drásticamente su actividad física.

Los niños y los jóvenes deberían estar activos diariamente. Los expertos recomiendan que la mayoría de los niños diariamente hagan *por lo menos* 60 minutos de actividades moderadas. Para obtener los mayores beneficios, los jóvenes deberían hacer ejercicios como correr, nadar u otros tipos que los hagan respirar rápidamente, por lo menos 20 minutos, tres veces cada semana.

#### LOS PATRONES DE EJERCICIO

- Solo el 40 por ciento de los jóvenes hacen suficiente ejercicio.
- El porcentaje de jóvenes con nivel adecuado de ejercicio baja de 50% entre los estudiantes en el 6° grado al 33% de los estudiantes del 12° grado.
- Casi 60 por ciento de los jóvenes en el 8° y 10° grado reportó haber hecho 20 minutos de ejercicio de nivel vigoroso tres veces cada semana.

## EDUCACIÓN FÍSICA

Las clases de educación física tienen un papel clave en la promoción de la buena salud. Una investigación nacional hecha en el 2002 descubrió que la mayoría de los niños que tienen de 9 a 13 años no participan en los deportes organizados o las actividades físicas fuera del sistema escolar. La clase de educación física es la principal manera en que muchos niños hacen ejercicio. Los jóvenes de Arlington tienen clases de educación física de 1° a 8° grado y, por lo menos, durante dos años en la escuela secundaria.

- El 90% de los alumnos del 10° grado asisten a las clases de educación física; sin embargo, sólo lo hizo el 13% de los alumnos de 12° grado.
- El 74% de los alumnos que han asistido a clases de educación física indican que hacen ejercicio durante 20 minutos de clase.

## ESTILO DE VIDA

Los esfuerzos dedicados a aumentar la actividad física deben comenzar antes de la adolescencia. Esta es una de las conclusiones de un estudio que investigó la conducta de jóvenes y que demuestran que los patrones de actividad física empeoran a medida que los adolescentes se transforman en adultos. Los jóvenes inactivos tienden a continuar su inactividad y tampoco los alumnos activos continuaron con este estilo de vida. (*American Journal of Preventive Medicine, 2004*)

Para entusiasmar a desarrollar los buenos hábitos de salud por toda la vida, el Condado tiene ligas deportivas, caminos para caminar y para montar bicicleta, canchas de tenis y de baloncesto y muchos recursos más. Los adolescentes también pueden tomar parte en cursillos que han sido elaborados para ellos. Estos cursillos tratan de nutrición e higiene, ejercicios cardiovasculares, acondicionamiento con pesas, y estiramiento y movimiento corporal. Los sitios web *Fit Arlington Web* y el *Teen Portal* (Portal para los adolescentes) mantienen una lista de cursillos que serán ofrecidos.

*Los jóvenes deben ser sanos para aprender y deben aprender cómo ser sanos.*

William Potts-Datema  
Harvard School of Public Health

El buen estado de la salud incluye también la fuerza, resistencia y flexibilidad de los músculos. Los jóvenes pueden mejorar en estas áreas haciendo ejercicio supervisado (si tienen 12 años o son mayores) y ejercicios de estiramiento y movilidad muscular.

## ¿DEMASIADA TELEVISIÓN?

La mayoría de los jóvenes (71%) indicaron que no miran televisión más de 2 horas en un día típico. Pero el otro 29%, si reemplazar el tiempo en frente la televisión con ejercicios podría tener importantes beneficios para su salud.

## CÓMO AUMENTAR LAS OPORTUNIDADES PARA HACER EJERCICIO

¿Cómo puede animar la comunidad la actividad física entre los jóvenes? Estas son unas sugerencias del Cirujano General:

- Sea activo, de un buen ejemplo. Está bien caminar solamente.
- Apoye las clases de educación física de alta calidad en las escuelas que enseñen la importancia de mantener la buena salud durante toda la vida.
- Asegúrese que su comunidad tenga una variedad de programas y deportes apropiados para las diferentes necesidades e intereses de los jóvenes.
- Anime a los profesionales de la salud a hablar con los jóvenes sobre la importancia de permanecer físicamente activo.

## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

- Ayude que su niño encuentre un deporte o un programa de ejercicio que le guste. Los jóvenes dicen que hacen ejercicio para divertirse, estar con sus amigos y desarrollar nuevas habilidades.
- Apoye a que sus niños tengan diferentes actividades y no sólo los deportes competitivos. Son pocos los jóvenes que continúan jugando como miembros de un equipo como adultos; además los jóvenes se desaniman si sólo se pone énfasis en las actividades competitivas.
- Hagan ejercicios juntos: jueguen con un “frisbee”, caminen o rastrillen las hojas.
- Asegúrese que los niños tengan los zapatos apropiados y que tengan la ropa y el equipo necesario para participar sin peligros en las actividades deportivas.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

Si desea encontrar ideas y actividades entretenidas y buenas sugerencias para que sus niños y toda la familia se mantenga activa, visite los siguientes sitios:

¡*Manténganse activo y siéntase bien!* (Instituto Nacional de Corazón, Pulmon, y Sangre)  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_act.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_act.pdf).

*VERB Ponte de Pilas* (El Centro de Control y Prevención de las Enfermedades)  
<http://especiales.univision.com/content/vn/partners/verb/verb.html>

### COMO HICIMOS LA ENCUESTA

Estos resultados surgen de una encuesta de casi 2,500 alumnos matriculados en los 6°, 8°, 10°, y 12° grados en las escuelas públicas secundarias de Arlington. La participación fue voluntaria y anónima. Los padres tuvieron la oportunidad de decidir si querían que sus hijos participaran o no. Menos de 2% decidieron que sus hijos no participaran. El 86% de los alumnos en las clases seleccionadas por la encuesta la completaron. La mayoría de los que no lo

Partnership for Children,  
Youth, and Families  
Phone (703) 228-1667  
Fax (703) 228-1122  
[www.arlingtonpartnershipforyouth.org](http://www.arlingtonpartnershipforyouth.org)