

---

## Educación física en la adolescencia

Los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud en España muestran que cerca del 80% de la población no realiza la actividad física aconsejada para mantener la salud.

En la infancia y en la juventud, las personas son más activas, sin embargo hay un porcentaje elevado de ellas que no alcanza los niveles adecuados.

La escasa actividad física en estas etapas no sólo es peligrosa para la salud sino que conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal.

Los padres y madres en estas edades estamos en una posición privilegiada para ayudarles a que se conviertan en personas activas.

La sociedad actual no favorece la actividad física. Las actividades cotidianas están mecanizadas, nuestro trabajo requiere menos esfuerzo y movimiento, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo. En esta guía explicaremos qué es ser activo, qué beneficios conlleva para la salud, cómo serlo y cómo influir para que nuestros hijos e hijas lo sean. Además conviene recordar que junto con la actividad física, la dieta sana, la higiene y el sueño regular son los cimientos para llegar a la vida adulta sanos y poder disfrutar de una vida plena.

{mos\_ri}