

ALGUNOS FACTORES QUE IMPIDEN LA REALIZACIÓN DE DEPORTES

AMBIENTALES

relacionados con la urbanización que pueden desalentar el aumento de la actividad física (falta de instalaciones deportivas, aceras para caminar, carriles bici, parques, etc.) debido sobre todo a la falta de accesibilidad y seguridad.



TECNOLOGÍA

El aumento de la tecnología ha tendido a desalentar la actividad, creando puestos de trabajo y actividades escolares sedentarias



TIEMPO

Muchos estudiantes consideran que la falta de tiempo impide que se realice más deporte.



LA INACTIVIDAD FÍSICA SE ASOCIA CON

Problemas personales y familiares.



Factores de mortalidad por ENT.

Conductas no saludables.



Conductas y acciones antisociales.

 **80%**

De los adolescentes no tiene nivel suficiente de actividad física.

 **10,2%**

De los adolescentes en España no había practicado deporte en 12 meses fuera del horario escolar.



43,2%

De los estudiantes no practican deporte como mínimo cuatro veces a la semana frente según la recomendación de la ACSM.

RECOMENDACIONES

- En la adolescencia la práctica de la actividad física tiene un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables.
- Educar al alumnado durante todas las etapas educativas dirigidas a la prevención del consumo de drogas y motivar la práctica del deporte como medio para transmitir valores.
- Concienciar a la sociedad para que la actividad física sea una actividad cotidiana, esto es, caminar para ir al trabajo, escuela, con espacios para las actividades de tiempo libre.
- Ofrecer una educación física de calidad, es decir, dotarle de pautas para mantenerse activos a lo largo de la vida y sobre todo de forma saludable.

Editada por:



Universidad de Jaén



Entidad responsable:



CIENCIA, EDUCACIÓN,
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA



HUMSE

Patrocinador:



Consejo
Superior de
Deportes

Méndez, I., & Ruiz-Esteban, C. (2019). Actividad física, consumo de drogas y conductas riesgo en adolescentes. *JUMP*, (1), 45-51.
<https://doi.org/10.17561/jump.n1.5>

Escanea el código QR

