



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

**CARRERA:**

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**ASIGNATURA:**

PROFILAXIS

**TEMA:**

Prescripción de la actividad física en adolescentes de 10 a 13 adolescencia temprana, 13 a 16 adolescencia media, 16 a 19 adolescencia tardía

**NOMBRE:**

Angie Santacruz, Xavier Romero, Sandy Tanguila, Juan Pérez, Alex Abad,  
Paul Salcan, Iván Villegas, Kevin Pazmiño.

**DOCENTE:**

Dra. Omarys Chang

**PERÍODO ACADÉMICO**

2025\_1S

# ÍNDICE

Introducción .....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos.....	4
Desarrollo .....	4
La Actividad Física En La Adolescencia (10 A 19 Años) .....	4
Actividad física en la adolescencia temprana (10–13 años).....	4
Actividad física en la adolescencia media (13–16 años) .....	5
Actividad física en la adolescencia tardía (16–19 años).....	6
Beneficios de la actividad física en adolescentes de 10 a 19 años .....	6
Beneficios para la Salud Mental y Bienestar Psicológico: .....	7
Beneficios para el Desarrollo Social: .....	7
Actividad física recomendada en adolescentes de 10 a 19 años.....	8
Adolescencia temprana (10 a 13 años): .....	8
Adolescencia media (13 a 16 años):.....	9
Actividad física recomendada:.....	9
Adolescencia tardía (16 a 19 años): .....	10
Actividad física recomendada:.....	10
Programa De Ejercicios En Adolescentes De 10 A 19 Años .....	10
Conclusión .....	11
Bibliografía .....	13

## **Introducción**

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales. Se divide comúnmente en tres fases: adolescencia temprana (10 a 13 años), adolescencia media (13 a 16 años) y adolescencia tardía (16 a 19 años). Durante este periodo, la actividad física desempeña un papel fundamental no solo en el desarrollo corporal y la salud general, sino también en la formación de hábitos saludables que perdurarán en la adultez.

La prescripción de actividad física en adolescentes debe considerar las particularidades biológicas y emocionales propias de cada etapa. En la adolescencia temprana, los cambios puberales iniciales demandan programas que promuevan el desarrollo psicomotor, la coordinación y el juego estructurado. En la adolescencia media, cuando se incrementa la masa muscular y ósea, se puede introducir mayor intensidad, técnica y estructura en el ejercicio. Finalmente, en la adolescencia tardía, con mayor madurez física y cognitiva, se pueden implementar rutinas específicas según objetivos individuales, como el rendimiento deportivo, la estética corporal o la salud mental.

Adaptar la actividad física a las necesidades de cada fase de la adolescencia no solo mejora el rendimiento físico y la prevención de enfermedades, sino que también contribuye al bienestar emocional, al fortalecimiento de la autoestima y a una socialización más saludable. Por ello, una prescripción adecuada y diferenciada según la etapa del desarrollo es esencial para lograr una intervención eficaz y segura

## **Objetivo General**

Diseñar y proponer estrategias de prescripción de actividad física adaptadas a las diferentes etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía), con el fin de promover el desarrollo integral, la salud física y el bienestar psicoemocional de los adolescentes entre 10 y 19 años.

## **Objetivos Específicos**

- Identificar las características fisiológicas, psicológicas y sociales propias de cada etapa de la adolescencia (temprana, media y tardía) que influyen en la práctica de actividad física.
- Establecer recomendaciones específicas de tipo, frecuencia, duración e intensidad de actividad física adecuadas a cada grupo etario adolescente, conforme a los lineamientos de organismos internacionales como la OMS.
- Fomentar la adopción de hábitos activos y sostenibles en adolescentes mediante la implementación de programas de actividad física que respondan a sus intereses, necesidades y capacidades en cada fase del desarrollo.

## **Desarrollo**

### ***La Actividad Física En La Adolescencia (10 A 19 Años)***

La adolescencia es una etapa clave para el establecimiento de hábitos saludables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se extiende desde los 10 hasta los 19 años y se divide en tres fases: adolescencia temprana (10–13 años), adolescencia media (13–16 años) y adolescencia tardía (16–19 años). Cada etapa conlleva cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que influyen directamente en la práctica de actividad física (WHO, 2020).

La actividad física no solo promueve el desarrollo corporal y previene enfermedades, sino que también contribuye al bienestar mental y emocional. Sin embargo, estudios recientes han evidenciado una disminución progresiva en los niveles de actividad física a medida que los adolescentes crecen (Guthold, 2020)

### ***Actividad física en la adolescencia temprana (10–13 años)***

Durante la adolescencia temprana, los jóvenes experimentan los primeros signos de la pubertad, con rápidos cambios en tamaño, fuerza y coordinación. Esta etapa se caracteriza por una alta energía y una fuerte disposición al juego activo.

Según (Singh, 2019), los adolescentes de 10 a 13 años presentan niveles más altos de actividad física en comparación con las etapas posteriores. Sin embargo,

factores como el inicio de la pubertad, la presión académica y el aumento del uso de pantallas pueden comenzar a afectar negativamente esta tendencia.

Las recomendaciones de la OMS señalan que este grupo debe realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, idealmente combinando ejercicios aeróbicos con actividades de fortalecimiento muscular y óseo (WHO, 2020)

Principales características:

- Alta capacidad de adaptación motriz.
- Preferencia por actividades lúdicas y estructuradas.
- Alta receptividad a modelos parentales y escolares activos.

#### ***Actividad física en la adolescencia media (13–16 años)***

En la adolescencia media, se intensifican los cambios hormonales y sociales. El cuerpo cambia significativamente, lo que puede afectar la autoimagen y la motivación hacia la actividad física, especialmente en las mujeres (Guerra, 2023)

Durante esta etapa, los adolescentes muestran una disminución considerable de la actividad física, especialmente por el aumento de las responsabilidades académicas, la vida social y el uso de tecnología. Un estudio de (Guthold, 2020) encontró que el 84% de los adolescentes de esta edad no cumplen con las recomendaciones de actividad física a nivel mundial.

Principales características:

Búsqueda de identidad y mayor influencia de los pares.

Mayor vulnerabilidad al abandono de la actividad física por vergüenza o presión social.

Participación más frecuente en deportes competitivos o actividades con sentido de pertenencia.

### ***Actividad física en la adolescencia tardía (16–19 años)***

En esta etapa, los adolescentes se aproximan a la adultez y suelen tener mayor autonomía. Aun así, los niveles de actividad física continúan descendiendo, y muchos abandonan el deporte escolar o recreativo al salir del sistema educativo obligatorio.

Según (Booth, 2022) la adolescencia tardía es crítica porque los hábitos establecidos tienden a consolidarse en la adultez. Sin embargo, menos del 15% de los adolescentes de esta etapa realizan la actividad física mínima recomendada.

Principales características:

Mayor independencia en la toma de decisiones sobre su estilo de vida.

Influencia del trabajo o estudios superiores en el tiempo disponible.

Necesidad de opciones flexibles y atractivas, como el entrenamiento en gimnasio o actividades al aire libre.

### ***Beneficios de la actividad física en adolescentes de 10 a 19 años***

**Mejora la salud cardiovascular y el control de peso:** La actividad física regular mejora la circulación sanguínea, ayuda a controlar el peso corporal y mejora los niveles de colesterol en sangre, previniendo y manejando la presión arterial alta. Esto es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta (Health, UNICEF, & OMS)

**Fortalece huesos y músculos:** Contribuye a evitar la pérdida de masa ósea y aumenta la resistencia muscular, lo cual es esencial para el desarrollo físico óptimo en esta etapa de la vida (Children's)

**Aumenta la energía y la aptitud física:** Permite una mayor capacidad para realizar actividades diarias y deportivas, mejorando la destreza motriz y las habilidades de movimiento

**Mejora la digestión y el tránsito intestinal:** Contribuye a un sistema digestivo más saludable (Health, UNICEF, & OMS)

### ***Beneficios para la Salud Mental y Bienestar Psicológico:***

Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión: La actividad física es una herramienta eficaz para combatir los trastornos emocionales, mejorar el estado de ánimo y aumentar el entusiasmo y el optimismo.

Mejora la autoestima y la imagen personal: Contribuye a una percepción positiva de sí mismo y a una mayor confianza

Favorece el sueño de calidad: Ayuda a conciliar el sueño con mayor rapidez y a dormir mejor

Mejora funciones cognitivas: Se ha demostrado que la actividad física regular mejora la concentración, la memoria y la atención, lo que puede influir positivamente en el rendimiento escolar y laboral.

### ***Beneficios para el Desarrollo Social:***

Fomenta la interacción social: Participar en actividades físicas y deportes ofrece oportunidades para establecer vínculos, mejorar las relaciones interpersonales y compartir con otras personas.

Promueve valores y habilidades sociales: El deporte, en particular, puede ser una herramienta para promover la igualdad, el liderazgo, la gestión de frustraciones y el manejo de triunfos (Children's).

Ayuda a prevenir comportamientos sedentarios: La actividad física recreativa es una estrategia importante para combatir el sedentarismo, que se ha incrementado en la adolescencia debido a avances tecnológicos y hábitos de vida

Es importante destacar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan un mínimo de 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, incorporando actividades que fortalezcan los músculos y huesos al menos tres veces por semana (OPS/OMS).

### ***Actividad física recomendada en adolescentes de 10 a 19 años.***

Las actividades físicas elegidas deben ser adecuadas para la edad y adaptadas para la condición de cada adolescente y deben de realizarse de manera periódica y programada para un mejor aprovechamiento (Fonseca-Hernández, 2012). Entre las actividades que pueden realizar los adolescentes que ayudan a alcanzar una actividad aeróbica moderada están el caminar rápido, andar en bicicleta en un terreno plano, salir de excursión, nadar, hacer tareas del hogar como barrer o cortar el pasto y jugar juegos que requieran lanzar y atrapar una pelota como el béisbol.

Otras actividades que implican realizar actividad aeróbica intensa pueden ser correr, andar en bicicleta en terreno con colinas, participar en juegos que incluyan correr como fútbol o baloncesto, natación, artes marciales, saltar la cuerda y bailar enérgicamente. Por otra parte, entre las actividades que ayudarán a los adolescentes a fortalecer sus músculos están el realizar ejercicios de resistencia con su propio peso (sentadillas, planchas, etc.), con bandas elásticas de resistencia, con pesas y algunas formas de yoga. Para fortalecer los huesos se recomiendan deportes que involucren saltar o cambiar rápidamente de dirección (CDC, 2022).

Como se hace notar, para realizar algunas de las actividades no es necesario salir de casa, otras actividades son ofrecidas a los adolescentes en instalaciones de instituciones deportivas públicas y otras actividades más por instituciones deportivas privadas. Como padres y adultos responsables de adolescentes corresponde acercarlos a estas instituciones, ya que, con el fomento de la actividad física, se estará promoviendo en ellos un estilo de vida saludable, que evitará un futuro con mala salud física, pero, sobre todo, se les estará ayudando a desarrollarse en un entorno saludable, mejorando a la vez su salud mental. El acompañamiento nutricional también debería ser parte de la atención a los adolescentes, ya que es fundamental para la realización de una adecuada actividad física. Como se ha mencionado, se trata de un acompañamiento integral al adolescente.

### ***Adolescencia temprana (10 a 13 años):***

Características relevantes:

- Inician los cambios puberales.

- Alta energía y necesidad de movimiento.
- Aún están desarrollando coordinación, equilibrio y habilidades motoras.

Actividad física recomendada:

- Duración: Al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.
- Tipo: Actividades lúdicas, juegos al aire libre, deportes no competitivos, bicicleta, natación, baile, caminatas rápidas.
- Objetivo: Mejorar la coordinación, la agilidad, la resistencia cardiovascular y fortalecer huesos y músculos.
- Enfoque: Ejercicio variado, centrado en el disfrute y la socialización, más que en el rendimiento.

#### ***Adolescencia media (13 a 16 años):***

Características relevantes:

- Avances importantes en la maduración biológica.
- Mayor capacidad de resistencia y fuerza.
- Búsqueda de identidad y aumento de la autoconciencia corporal.

#### ***Actividad física recomendada:***

- Duración: Mínimo 60 minutos diarios, combinando intensidad moderada y vigorosa.
- Tipo: Deportes organizados (fútbol, baloncesto, atletismo), entrenamiento funcional, actividades recreativas como senderismo o patinaje.
- Incorporar: Actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 veces por semana.
- Objetivo: Mejorar la condición física general, fomentar la disciplina, la autoestima y la socialización.

### ***Adolescencia tardía (16 a 19 años):***

Características relevantes:

- Madurez física y cognitiva casi completa.
- Mayor autonomía en la toma de decisiones.
- Interés creciente por estética corporal, rendimiento o salud personal.

### ***Actividad física recomendada:***

- Duración: Al menos 60 minutos diarios, con énfasis en variedad e intensidad según objetivos individuales.
- Tipo: Entrenamiento estructurado (gimnasio, rutinas de fuerza, HIIT), deportes competitivos, yoga, running, ciclismo.
- Frecuencia: 5 a 7 días por semana, con al menos 3 días de ejercicios de fuerza.
- Objetivo: Mantener la salud cardiovascular, fortalecer la musculatura, reducir el estrés, y consolidar hábitos saludables sostenibles a largo plazo.

### **Programa De Ejercicios En Adolescentes De 10 A 19 Años**

<b>DÍA</b>	<b>OBJETIVO PRINCIPAL</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DURACIÓN APROXIMADA</b>
1	○ Fuerza básica y coordinación	-Calentamiento: trote, movilidad articular y juegos de reacción. - Circuito de fuerza: sentadillas, flexiones, plancha, salto al cajón, remo con banda elástica. - Coordinación: escaleras, cambios de dirección, cuerda. - Estiramientos.	60MIN

2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Resistencia y juego motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Calentamiento: trote y juegos como “Atrapa la bandera”.</li> <li>- Carrera continua e intervalos.</li> <li>- Juegos colectivos (fútbol recreativo, balón prisionero).</li> <li>- Caminata y estiramientos.</li> </ul>	60MIN
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Flexibilidad, equilibrio y circuitos lúdicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Calentamiento con juegos suaves y estiramientos dinámicos.</li> <li>- Equilibrio: posturas estáticas, caminata sobre línea.</li> <li>- Circuito: gateo, obstáculos, lanzamiento, cuerda.</li> <li>- Estiramientos y relajación guiada.</li> </ul>	60MIN

### Conclusión

La prescripción de actividad física en adolescentes debe basarse en un enfoque integral que considere las características físicas, emocionales y sociales propias de cada etapa del desarrollo: adolescencia temprana (10 a 13 años), media (13 a 16 años) y tardía (16 a 19 años). Cada fase presenta necesidades y capacidades particulares que requieren intervenciones diferenciadas para garantizar una participación segura, efectiva y motivadora.

Durante la adolescencia temprana, la actividad física debe centrarse en el juego, la exploración del movimiento y el desarrollo de habilidades motoras básicas. En la adolescencia media, se puede incrementar la intensidad y estructura del ejercicio, incluyendo deportes organizados y actividades de fortalecimiento, lo que además promueve la autoestima y la pertenencia social. En la adolescencia tardía, los adolescentes tienen la madurez necesaria para asumir programas de ejercicio más personalizados y orientados a metas específicas, como el rendimiento deportivo, el control de peso o la salud mental.

Los beneficios de la actividad física en cada etapa incluyen mejoras en el crecimiento óseo y muscular, la prevención de enfermedades crónicas, la regulación emocional, el fortalecimiento de la autoestima y la consolidación de hábitos saludables. Para lograr estos beneficios, es esencial implementar programas de ejercicio adaptados a cada grupo etario, que combinen actividades cardiovasculares, de fuerza y flexibilidad, siempre promoviendo el disfrute y la adherencia a largo plazo.

En definitiva, una adecuada prescripción de actividad física en adolescentes no solo mejora la salud presente, sino que construye la base para un estilo de vida activo y saludable en la vida adulta. La educación física, el entorno familiar y las políticas públicas tienen un rol clave en facilitar esta práctica sistemática y apropiada en cada etapa del desarrollo adolescente

## **Bibliografía**

Booth. (2022).

CDC. (2022).

Children's, S. (s.f.). Obtenido de Munideporte.

Fonseca-Hernández. (2012).

Guerra. (2023). *Gender disparities in physical activity among Latin American adolescents: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Environmental Research and Public Health.

Guthold. (2020). ). *Making cities walkable and cycle-friendly for adolescents*.

Guthold. (2020}).). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys*. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(1).

Health, S. C., UNICEF, & OMS. (s.f.).

Singh. (2019).

WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.