

1.2 Prescripción de ejercicio físico en la adolescencia

El estado de forma de los adolescentes españoles parece ser inferior al de otros países y se estima que 1 de cada 5 adolescentes poseen un nivel de condición física indicativa de riesgo cardiovascular futuro. Si valoramos este hecho y la importancia constatada de la forma física como factor de riesgo cardiovascular, es urgente diseñar programas de prevención que mejoren la condición física (especialmente fuerza y capacidad aeróbica) de nuestros adolescentes. Esta es la principal conclusión a la que se llegó en el estudio realizado por Ortega y colaboradores (2005)*.

Trabajos como el comentado anteriormente, y otros relacionados, ponen por tanto de manifiesto la importancia de la realización de ejercicio físico en este grupo de población.

** Francisco B Ortega, Jonatan R Ruiz, Manuel J Castillo, Luis A Moreno, Marcela González-Gross, Julia Wänberg, Ángel Gutiérrez y grupo AVENA. Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). Rev Esp Cardiol. 2005;58(8):898-909.*