



Co-funded by  
the European Union



# Chicas adolescentes y actividades deportivas

## Guia para Padres de Chicas Activas



Proyecto a pequeña escala de deportes

101090612



## **Contenidos**

|  |    |
|--|----|
| INTRODUCCION -----   | 1  |
| BARRERAS COMUNES A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS ADOLESCENTES | 2  |
| RECOMPENSAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS ADOLESCENTES   | 4  |
| CONSEJOS PARA PADRES DE ADOLESCENTES -----                 | 6  |
| AGRADECIMIENTO -----                                       | 10 |

## INTRODUCCION

Bienvenido a la Guía para padres de chicas activas, un completo recurso desarrollado como parte del proyecto TeensActivity, cofinanciado por el programa Erasmus como un proyecto a pequeña escala de colaboración en el deporte.

Esta guía es el resultado de los esfuerzos colectivos de cinco socios de cuatro países diferentes (Serbia, Macedonia del Norte, Portugal y España) que comparten un objetivo común: capacitar a los padres para fomentar un estilo de vida activo y saludable para sus hijas adolescentes.

El proyecto TeensActivity se dedica a abordar la necesidad vital de promover la actividad física entre las adolescentes.

Como padres, entendemos los retos y oportunidades únicos que conlleva la crianza de adolescentes. La transición de la infancia a la adolescencia es un viaje lleno de crecimiento académico, social y personal. En medio de estos cambios, mantener un estilo de vida activo es fundamental para el bienestar general de las adolescentes.

Esta guía está diseñada para proporcionarles, como padres, ideas prácticas, información valiosa y consejos prácticos para superar los obstáculos más comunes, celebrar las recompensas y apoyar a sus hijas adolescentes para que lleven una vida activa y plena.

Tanto si a su hija le apasiona el deporte, la danza o explorar nuevas formas de actividad física, esta guía está aquí para orientarla en el fomento de esos intereses.

Únase a nosotros en este viaje de empoderamiento mientras nos esforzamos por tener un impacto positivo en las vidas de las adolescentes.

## BARRERAS COMUNES A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS ADOLESCENTES

Antes de profundizar en las barreras comunes que dificultan la actividad física de las adolescentes, es esencial comprender el panorama general. Según estudios anteriores, ha surgido una tendencia preocupante que indica que un número considerable de chicas adolescentes no alcanza los niveles recomendados de actividad física. Esta falta de actividad se ha asociado a diversos problemas, tanto físicos como mentales, que afectan al bienestar general de este grupo demográfico.

Perspectivas generales:

- Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) destacó que, a nivel mundial, el 81% de los adolescentes de entre 11 y 17 años no cumplía con los 60 minutos diarios recomendados de actividad física moderada a vigorosa.
- Factores como el aumento del tiempo frente a la pantalla, las presiones académicas y las expectativas sociales contribuyen al descenso de los niveles de actividad física entre los adolescentes.
- Las chicas, en particular, se enfrentan a retos únicos, como la preocupación por la imagen corporal, las expectativas sociales y el acceso a instalaciones deportivas.

Analicemos ahora algunas barreras habituales a las que se enfrentan las adolescentes a la hora de practicar una actividad física regular.

**Falta de tiempo:** Las agendas repletas de compromisos escolares, extraescolares y sociales dificultan que las adolescentes dediquen tiempo a la actividad física.

**Falta de interés:** Algunas chicas pueden no encontrar atractivos los deportes tradicionales, lo que supone un reto para los padres a la hora de motivarlas hacia las actividades físicas.

**Presión para ajustarse a las normas sociales:** La preocupación por la imagen corporal puede disuadir a las niñas de participar en actividades que las hagan destacar o sentirse acomplejadas.



**Miedo a las lesiones:** La preocupación por lesionarse al practicar deporte o hacer ejercicio puede disuadir a las niñas de participar.

**Acceso limitado a los recursos:** Las niñas de zonas rurales o de bajos ingresos pueden enfrentarse a barreras debidas a la falta de espacios seguros para la actividad física, como parques o instalaciones deportivas.

## RECOMPENSAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS ADOLESCENTES

Antes de profundizar en los beneficios específicos de la actividad física para las adolescentes, es fundamental reconocer la multitud de resultados positivos que esperan a quienes adoptan un estilo de vida activo. La práctica regular de actividad física no sólo contribuye a la salud física, sino que también desempeña un papel fundamental en el fomento del bienestar mental, la confianza y el crecimiento personal en general. Exploremos ahora las numerosas recompensas que aguardan a las adolescentes en su camino hacia una vida más activa y plena.

**Mejora de la salud física:** La actividad física regular ayuda a mantener un peso saludable, mejora la salud cardiovascular y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

**Mejora de la salud mental:** La actividad física está relacionada con la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, lo que contribuye a mejorar el bienestar mental general.

**Aumento de la autoestima y la confianza:** La práctica de actividades físicas aumenta la autoestima y la confianza, lo que repercute positivamente en la imagen que se tiene de uno mismo.

**Mejora del rendimiento académico gracias a la actividad física:** Las investigaciones demuestran sistemáticamente que existe una relación positiva entre la actividad física, la mejora de la función cognitiva y el rendimiento académico de los adolescentes. La práctica regular de actividad física se ha asociado a beneficios cognitivos que contribuyen al éxito académico. Además, la puesta en marcha de programas de actividad física en las escuelas ha demostrado resultados prometedores no sólo en la mejora del rendimiento académico, sino también en la influencia positiva sobre el comportamiento en el aula. Estudios como el titulado "Efectos del programa de educación física CATCH sobre los niveles de actividad física y los factores de riesgo cardiovascular en niños de primaria", han demostrado resultados prometedores en niños de primaria.

Este estudio en particular destaca el impacto positivo de los programas de educación física estructurada sobre los niveles de actividad física y la salud cardiovascular en la población en edad escolar. La integración de estos programas basados en la evidencia en el entorno escolar no sólo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye al bienestar general de los alumnos.

**Aumento de las conexiones sociales:** La participación en actividades físicas ofrece la oportunidad de conocer gente nueva, entablar amistades y crear un sentimiento de comunidad. La participación en actividades físicas no sólo contribuye al bienestar individual, sino que también fomenta el aumento de las conexiones sociales entre los adolescentes. Las investigaciones indican que participar en deportes de grupo, clases de fitness o actividades recreativas proporciona oportunidades únicas para que los adolescentes conozcan gente nueva, formen amistades duraderas y construyan un sentido de comunidad (Resaland et al., 2016)<sup>1</sup>. Estas interacciones sociales, cultivadas a través de actividades físicas compartidas, desempeñan un papel crucial en la conformación de dinámicas sociales positivas, la mejora de las habilidades de comunicación y la contribución a la salud mental general

## CONSEJOS PARA PADRES DE ADOLESCENTES

La adolescencia es un viaje dinámico y transformador tanto para los padres como para sus hijas. A medida que las adolescentes buscan la independencia y se enfrentan a diversos retos, resulta crucial que los padres desempeñen un papel de apoyo y orientación. Los siguientes consejos están diseñados para ayudar a los padres a fomentar un entorno que anime a las adolescentes a adoptar un estilo de vida activo. Al incorporar estas estrategias a su enfoque parental, puede contribuir al bienestar físico de su hija, aumentar su confianza y reforzar el vínculo padre-hija.

**Dé ejemplo:** Incorpore activamente la actividad física a su rutina diaria, demostrando su importancia. Demuestre el valor de un estilo de vida activo integrando actividades físicas en su propia rutina diaria. Ya sea salir a correr, practicar yoga o participar en deportes recreativos, su compromiso constante constituye un poderoso ejemplo para su hija, ya que subraya la normalidad y la importancia de mantenerse activa.

**Fomente la variedad:** Ayude a su hija a explorar una variedad de actividades físicas para encontrar lo que se ajusta a sus intereses. Ayude a su hija a descubrir el placer del movimiento y las actividades físicas fomentando la exploración. Esto puede implicar probar diferentes deportes, estilos de baile o clases de fitness. El objetivo es permitirle encontrar actividades que se ajusten a sus intereses y preferencias, haciendo de la actividad física una experiencia agradable y personalizada.

**Apoye sus intereses:** Invierte en los intereses de tu hija proporcionándole el equipamiento y los recursos necesarios para las actividades que elija. Una vez que su hija identifique las actividades que le gustan, invierta en los recursos y el equipamiento necesarios. Este apoyo no sólo demuestra tu compromiso con sus intereses, sino que también elimina barreras prácticas, facilitándole la búsqueda activa y la participación en las actividades que elija.



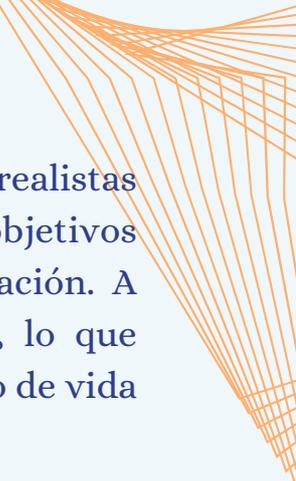
**Proporciónale transporte:** Si no es posible ir andando o en bici a las actividades, organice el transporte. Resuelve los problemas logísticos asegurándote de que el transporte no sea un obstáculo para su participación.

Ya sea ofreciéndole transporte para sus entrenamientos deportivos, coordinándose con amigos, vecinos o padres de compañeros de equipo para que le lleven o explorando las opciones de transporte público disponibles, abordar los problemas de transporte garantiza que pueda participar de forma constante en actividades físicas.

**Cree un entorno positivo:** Cultive una actitud positiva hacia la actividad física haciendo hincapié en la alegría y la satisfacción que aporta, en lugar de enmarcarla como una tarea. La creación de un entorno de apoyo y aliento refuerza la idea de que mantenerse activo es una opción positiva y satisfactoria, lo que contribuye al compromiso a largo plazo.

**Participar juntos:** Practiquen actividades físicas en familia. La participación familiar no sólo fomenta un estilo de vida saludable, sino que también refuerza los lazos familiares. Al participar juntos, se crean recuerdos compartidos, se fortalecen las relaciones y se convierte la actividad física en una parte positiva e integrada de la vida familiar. Por ejemplo, dentro de la iniciativa TeensActivity, las familias disfrutaron de diversas actividades conjuntas, como bolos, baloncesto, bádminton, ciclismo, running, sesiones de surf, día del deporte para madres e hijas, sesiones conjuntas de entrenamiento físico y danza para madres e hijas, etc.

**Celebre los hitos:** Reconoce y celebra los logros de tu hija, ya sean grandes o pequeños. Reconocer y celebrar los hitos, ya sea completar un entrenamiento exigente o alcanzar un objetivo personal de forma física, refuerza una asociación positiva con la actividad física. Aumenta su confianza en sí misma y la motiva para seguir progresando.



**Establezca objetivos realistas:** Ayuda a tu hija a fijarse objetivos realistas que se ajusten a sus capacidades e intereses. Dividir los grandes objetivos en pasos más pequeños y manejables puede aumentar la motivación. A partir de ahí, le proporcionará una hoja de ruta hacia el éxito, lo que aumentará su motivación y mantendrá su compromiso con un estilo de vida activo.

**Introduzca elementos sociales:** Anima a tu hija a participar en actividades de grupo o deportes de equipo. Participar en actividades de grupo o deportes de equipo introduce una dimensión social a la actividad física.

La amistad entre los miembros del equipo y las experiencias compartidas crean una comunidad de apoyo, lo que hace que el viaje sea más agradable y fomenta conexiones duraderas.

**Eduque sobre los beneficios para la salud:** Comparta información sobre los numerosos beneficios para la salud asociados a la actividad física regular, como la mejora del estado de ánimo, la mejora del sueño y la mejora de la función cognitiva.

**Incorpore la tecnología:** Adopte el uso de la tecnología, como aplicaciones de fitness para entrenamientos en casa o juegos interactivos, para responder a las preferencias de los adolescentes expertos en tecnología, haciendo que la experiencia sea agradable y moderna. Por ejemplo, durante TeensActivity se utilizaron pulseras inteligentes para registrar el consumo de calorías durante diversas actividades físicas, junto con la aplicación FitPro. Este enfoque innovador captó el interés de las chicas, añadiendo una dimensión fascinante a su compromiso con el entrenamiento y las actividades físicas. El uso de la tecnología no sólo hizo que las actividades fueran más atractivas, sino que también añadió un sentido de seriedad, mejorando la experiencia general de las participantes.

**Sea paciente y comprensivo:** Entender que desarrollar un hábito lleva su tiempo. Adoptar un hábito de actividad física regular es un proceso gradual. Fomentar una actitud positiva hacia el viaje subraya la importancia del disfrute y el crecimiento personal por encima de los resultados inmediatos. Sea paciente y comprensivo, y evite presionar indebidamente a su hija. Fomente una actitud positiva en su camino hacia un estilo de vida activo.

## AGRADECIMIENTOS

La creación de la Guía para padres de niñas activas, como parte del proyecto TeensActivity, ha sido posible gracias a la colaboración y dedicación de numerosas personas y organizaciones. Extendemos nuestra más sincera gratitud a los siguientes:

Socios del proyecto:

**Serbia – Association for fitness and sport activities "Lagerta"**

**Serbia - Sports dance association "Pirouette"**

**North Macedonia - CIKLO START SKOPJE**

**Spain - Club Pitch & Putt Barcelona Teia**

**Portugal - Associacao Juvenil de Peniche**

Colaboradores:

Nos gustaría expresar nuestro sincero agradecimiento a todos los colaboradores, incluidos los expertos en salud y forma física, educadores y padres, que compartieron generosamente sus conocimientos y experiencias para mejorar la eficacia de la guía.

Fuente de financiación:

El proyecto TeensActivity está cofinanciado por el programa Erasmus como proyecto de pequeña escala de colaboración en el deporte. Agradecemos el apoyo financiero proporcionado por el programa Erasmus, que permitió la realización de esta iniciativa destinada a promover la actividad física entre las adolescentes.

Participación de los padres:

Un agradecimiento especial a los padres que participaron activamente en los debates, aportaron sus comentarios y compartieron sus experiencias del mundo real. Sus opiniones han sido muy valiosas a la hora de dar forma a esta guía para satisfacer las necesidades de los padres que buscan fomentar estilos de vida activos para sus hijas adolescentes.

El éxito de este proyecto no habría sido posible sin la dedicación colectiva de todas las partes implicadas.

Gracias por ser parte integrante de la realización de la Guía para padres de chicas activas.



**Co-funded by  
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede las ayudas, la EACEA, pueden ser consideradas responsables de las mismas.