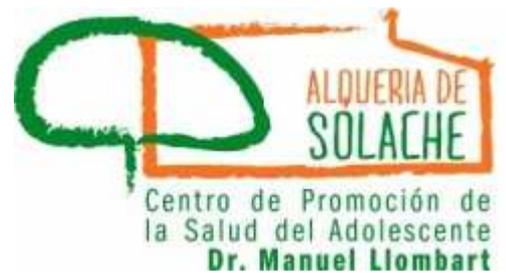




AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA DE SANIDAD
Sección de Promoción de la Salud



ESTIMULACION AL EJERCICIO FISICO Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.

Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20 años.

El ejercicio físico ayuda a los niños a tener mayor confianza en si mismos y favorecer su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.



A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 hasta los 24 años.

Los niños adolescentes, van a sufrir cambios físicos y psicológicos muy importantes en este periodo de tiempo y de una forma individual y distinta entre chicos y chicas, por lo que hay que reforzar en ellos, un estilo de vida saludable, integrando una adecuada nutrición y ejercicio físico de forma continuada.

