e3 TEAM SUMIALKI

ATLETISMO - TRIATLÓN - DUATLÓN

PROGRAMA

ADOLESCENCIA ACTIVA

Deporte, salud y bienestar emocional para chicas y chicos de 12 a 17 años en las escuelas de atletismo y triatlón de e3 TEAM SUMIALKI.

8 de cada 10

adolescentes en el mundo no alcanzan la actividad física recomendada

1 de cada 10

chicas de 15 años en España hace los 60 minutos diarios

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es la etapa en la que más chicos y, sobre todo, más chicas dejan el deporte. Entre los 12 y los 17 años cambian los horarios, aumenta la carga de estudios, crece el tiempo de pantallas y aparecen la presión social y las inseguridades sobre el propio cuerpo.

Justo en esa etapa el deporte es más necesario que nunca: ayuda a consolidar hábitos saludables para toda la vida, mejora el estado de ánimo, la autoestima y el rendimiento escolar, y ofrece un grupo de pertenencia sano, con valores y con adultos de referencia.

Adolescencia Activa nace para que ningún adolescente de nuestras escuelas abandone el deporte por no encontrar su sitio: quien quiera competir, que compita; y quien solo quiera entrenar, divertirse y estar con su grupo, que también tenga su espacio.

¿POR QUÉ DEBEMOS ACTUAR?

SITUACIÓN ACTUAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que niños, niñas y adolescentes realicen al menos **60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa**. Según la propia OMS, el **80% de los adolescentes** del mundo no cumple esa recomendación.

En España, el estudio PASOS de la Gasol Foundation refleja que el **63,6% de niños, niñas y adolescentes** de 8 a 16 años no llega a esos 60 minutos los 7 días de la semana, y que la brecha es mayor en las chicas (70,4%) que en los chicos (56,3%).

63,6%

de los niños, niñas y adolescentes en España no hace la actividad física diaria recomendada

32,2%

de los menores de 8 a 16 años se siente triste, preocupado o infeliz (19,5% en 2019)

LA RECOMENDACIÓN DE LA OMS PARA 5-17 AÑOS

60'

de actividad física moderada o vigorosa cada día, como media semanal

3 días

por semana de actividad vigorosa y ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo

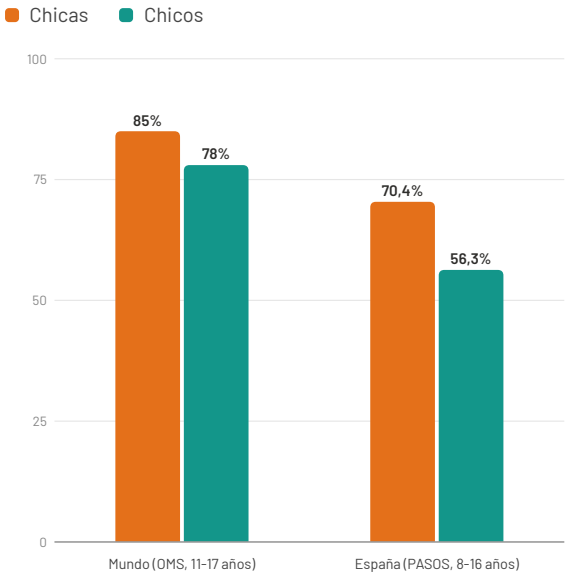
– pantallas

limitar el tiempo sedentario, especialmente el recreativo frente a pantallas

Fuentes: OMS, Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020) y nota descriptiva «Actividad física» (2024). Gasol Foundation, estudio PASOS 2019 y PASOS 2022.

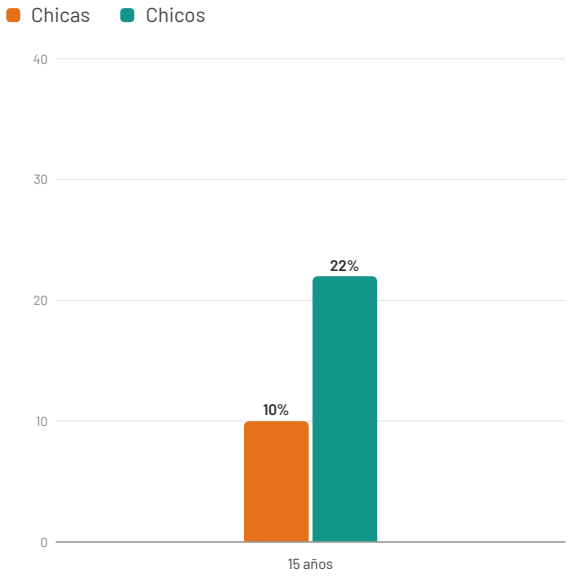
LO QUE DICEN LOS DATOS

Adolescentes que NO alcanzan 60 min diarios de actividad física



Porcentaje sobre cada colectivo. OMS (2019, datos 2016); Gasol Foundation, PASOS 2019.

Adolescentes de 15 años que SÍ cumplen la recomendación en España



Porcentaje sobre cada colectivo. OMS Europa, estudio HBSC (2024).

La actividad física cae con la edad, y en las chicas cae antes y más rápido.

A los 15 años, solo 1 de cada 10 chicas y 2 de cada 10 chicos se mueven lo suficiente.

El malestar emocional en menores casi se ha duplicado desde 2019.

Un adolescente activo tiene muchas más posibilidades de ser un adulto activo y sano.

¿POR QUÉ ABANDONAN EL DEPORTE?

Falta de tiempo por los estudios, pérdida de diversión cuando todo se orienta a la competición, presión por el rendimiento, inseguridad con el propio cuerpo, ausencia de referentes y de un grupo en el que sentirse a gusto. Adolescencia Activa trabaja directamente sobre cada una de estas causas.

Fuentes: OMS (2019), estudio de actividad física en adolescentes escolarizados, 146 países. OMS Europa, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), 2024. Gasol Foundation, PASOS 2019 y 2022.

NUESTRA PROPUESTA

En **e3 TEAM SUMIALKI** hemos diseñado un programa específico para la etapa adolescente dentro de nuestras escuelas de atletismo y triatlón, con un objetivo claro: **que los adolescentes sigan haciendo deporte** y lo vivan como parte de su identidad, de su salud y de su grupo de amigos.

OBJETIVO GENERAL

Prevenir el abandono deportivo entre los 12 y los 17 años y aumentar el número de adolescentes que cumplen la recomendación de actividad física, con especial atención a las chicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ofrecer dos itinerarios dentro de la escuela: **rendimiento** (equipo de competición FETRI) y **actividad y salud** (sin presión competitiva).
- Fomentar el liderazgo, la responsabilidad y la autoestima a través del deporte.
- Educar en hábitos saludables: descanso, alimentación, uso responsable de pantallas y gestión emocional.
- Reducir la brecha de género en la práctica deportiva adolescente.
- Implicar a familias y centros educativos en la continuidad deportiva.

LOS CUATRO PILARES DEL PROGRAMA



MOVERSE
Entrenamientos de atletismo, natación, ciclismo y triatlón adaptados a la etapa, con variedad y retos alcanzables.

PERTENECER
Un grupo estable, con sus amigos y amigas, en el que cada adolescente se siente parte del club.

CRECER
Responsabilidad, compañerismo y esfuerzo. Los mayores ayudan como monitores asistentes de los pequeños.

CUIDARSE
Descanso, alimentación, pantallas, prevención de lesiones y bienestar emocional.

EL PROGRAMA EN LAS ESCUELAS e3

Adolescencia Activa se integra en la estructura de nuestras escuelas de atletismo y triatlón de **Illescas** y **Parla**, con grupos por edad y nivel dirigidos por técnicos titulados.

GRUPO	EDAD	ENFOQUE
Infantil	12-13 años	Técnica de carrera, natación y bici; juego, multideporte y primeras competiciones escolares.
Cadete	14-15 años	Etapa crítica de abandono: elección de itinerario, entrenamiento planificado y grupo de referencia.
Juvenil	16-17 años	Rendimiento o salud según objetivos; formación como monitores asistentes y jóvenes líderes.

01 ENTRENAMIENTO

2-3 sesiones semanales de atletismo y triatlón, combinando técnica, condición física y juego.

02 DOS ITINERARIOS

Equipo de competición (duatlón, triatlón, cross) o grupo de actividad y salud, con libertad para cambiar.

03 JÓVENES LÍDERES

Los mayores colaboran con la escuela de 5 a 11 años y se forman como futuros técnicos.

04 TALLERES

Nutrición deportiva, sueño, pantallas, gestión del estrés y prevención de lesiones.

05 RETOS Y CONVIVENCIAS

Participación en carreras y eventos, salidas en grupo y jornadas de convivencia del club.

06 FAMILIAS Y CENTROS

Reuniones con familias y colaboración con institutos para facilitar la continuidad.

METAS E INDICADORES

80% de los adolescentes inscritos continúan en la escuela la temporada siguiente.

50% de participación femenina en los grupos de 12 a 17 años (paridad).

100% de los participantes completan al menos un taller de hábitos saludables por temporada.

ESCUELA DE EXCELENCIA CERTIFICADA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

Certificación Oro · Temporada 2026

ESCUELA EXCELENCIA ORO

APRENDIZAJE | DEPORTE | COMPAÑERISMO | DIVERSIÓN