

13.1: Crecimiento Físico

El **brote de crecimiento adolescente** es un rápido aumento en la estatura y el peso de un individuo durante la pubertad como resultado de la liberación simultánea de hormonas de crecimiento, hormonas tiroideas y andrógenos. Los machos experimentan su crecimiento acelerado aproximadamente dos años después que las hembras. El crecimiento acelerado en diversas partes del cuerpo ocurre en diferentes momentos, pero para todos los adolescentes tiene una secuencia bastante regular. Los primeros lugares para crecer son las extremidades (cabeza, manos y pies), seguidas por los brazos y las piernas, y posteriormente el torso y los hombros. Este crecimiento no uniforme es una de las razones por las que un cuerpo adolescente puede parecer desmedido. Durante la pubertad, los huesos se vuelven más duros y quebradizos.

Antes de la pubertad, casi no hay diferencias entre hombres y mujeres en la distribución de grasa y músculo. Durante la pubertad, los machos crecen los músculos mucho más rápido que las hembras, y las hembras experimentan un mayor aumento en la grasa corporal. El corazón y los pulmones de un adolescente aumentan tanto en tamaño como en capacidad durante la pubertad; estos cambios contribuyen a aumentar la fuerza y tolerancia al ejercicio.



Figura13.1.1: Un adolescente (Imagen en Pixabay)



Figura13.1.2: Una adolescente (Imagen en Pixabay)

This page titled [13.1: Crecimiento Físico](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) ([College of the Canyons](#)) .