

13.1: El crecimiento físico

El crecimiento en la adolescencia se marca por un aumento rápido en la altura y el peso durante la pubertad, este es el resultado de la liberación simultánea de hormonas de crecimiento, hormonas tiroideas y andrógenos. Los hombres experimentan un crecimiento acelerado aproximadamente dos años después que las mujeres. El crecimiento acelerado en varias partes del cuerpo ocurre en diferentes momentos, pero para todos los adolescentes tiene una secuencia bastante regular. Las extremidades son las primeras en crecer (cabeza, manos y pies), seguido de los brazos y las piernas, y después, el torso y los hombros. Este crecimiento no uniforme es una de las razones por las que el cuerpo durante la adolescencia puede parecer fuera de proporción. Durante la pubertad, los huesos se vuelven más duros y más quebradizos.

Antes de la pubertad, apenas hay diferencias entre hombres y mujeres en la distribución de la grasa y el músculo. Durante la pubertad, el músculo de los varones crece mucho más rápido que el de las mujeres, y las mujeres experimentan un mayor aumento de grasa corporal. El corazón y los pulmones del adolescente aumentan en tamaño y capacidad durante la pubertad; estos cambios contribuyen a una mayor resistencia y tolerancia al ejercicio.



Figura 13.1: Un adolescente ([Imagen](#) en [Pixabay](#))



Figura 13.2 : Una adolescente ([Imagen](#) en [Pixabay](#))

This page titled [13.1: El 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](#)) .