



Semana de
Congresos y
Jornadas Nacionales
20 al 24 de Mayo 2019 - Buenos Aires

10° Congreso Argentino de Salud Integral del Adolescente

Mesa Redonda: Adolescentes en Movimiento

Como estimular la actividad física en el adolescente
Dra Daniela Pacheco Agrelo

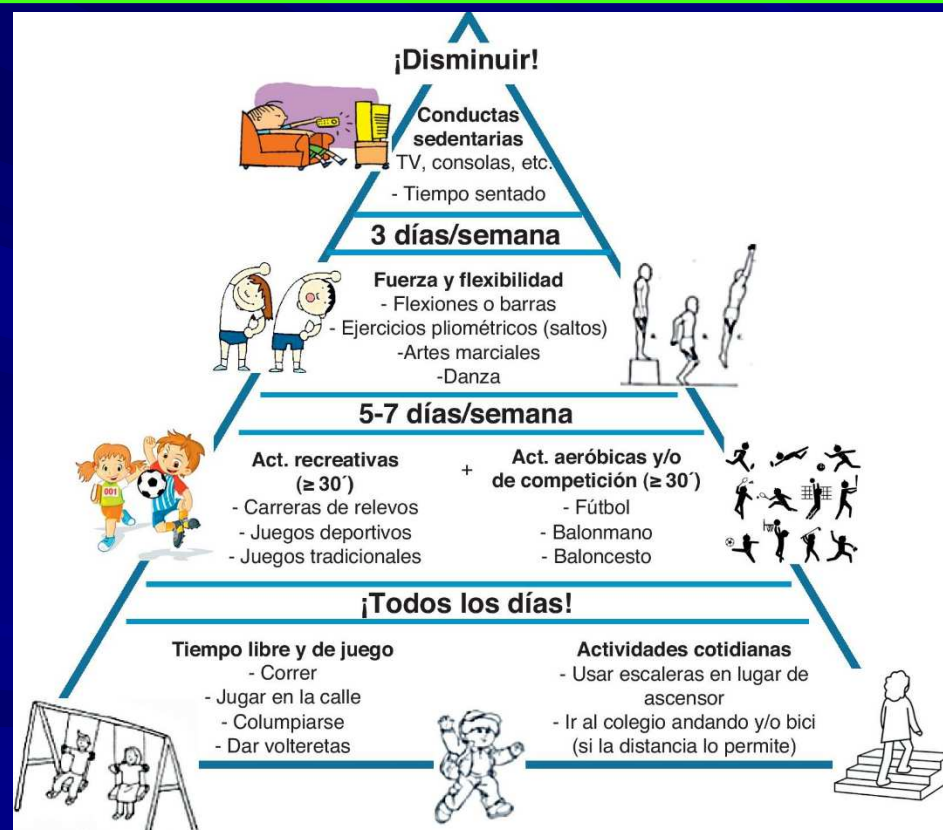
Recomendaciones ACTIVIDAD FISICA para la salud en niños y adolescentes de 5 a 17 años

- ✓ Acumular un mínimo de 60 min diarios de AF moderada o vigorosa.
- ✓ La AF diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria.
- ✓ Mínimo 3 veces por semana ejercicios de sobrecarga para mejorar la fuerza y ejercicios de flexibilidad para desarrollar la agilidad.
- ✓ **La AF por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará beneficios adicionales para la salud.**

- Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS
- Manual Director de actividad física y salud de la República Argentina –
Ministerio de Salud de la Nación

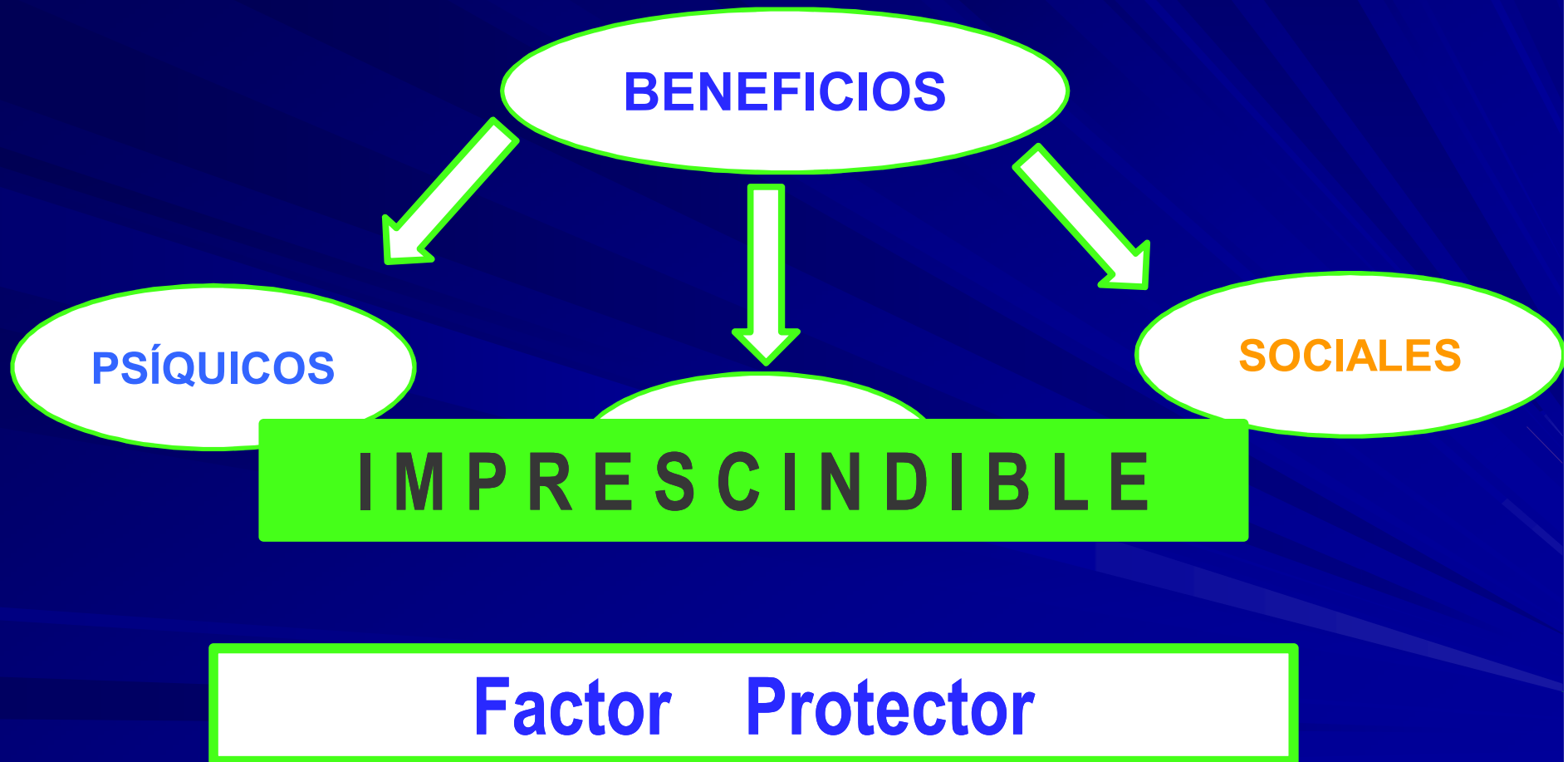
Recomendaciones ACTIVIDAD FISICA para la salud en niños y adolescentes

60' de AF diaria de moderada a vigorosa
Resistencia - Fuerza - Flexibilidad



- Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS
- Manual Director de actividad física y salud de la República Argentina. Ministerio de Salud de la Nación

ACTIVIDAD FISICA en adolescentes



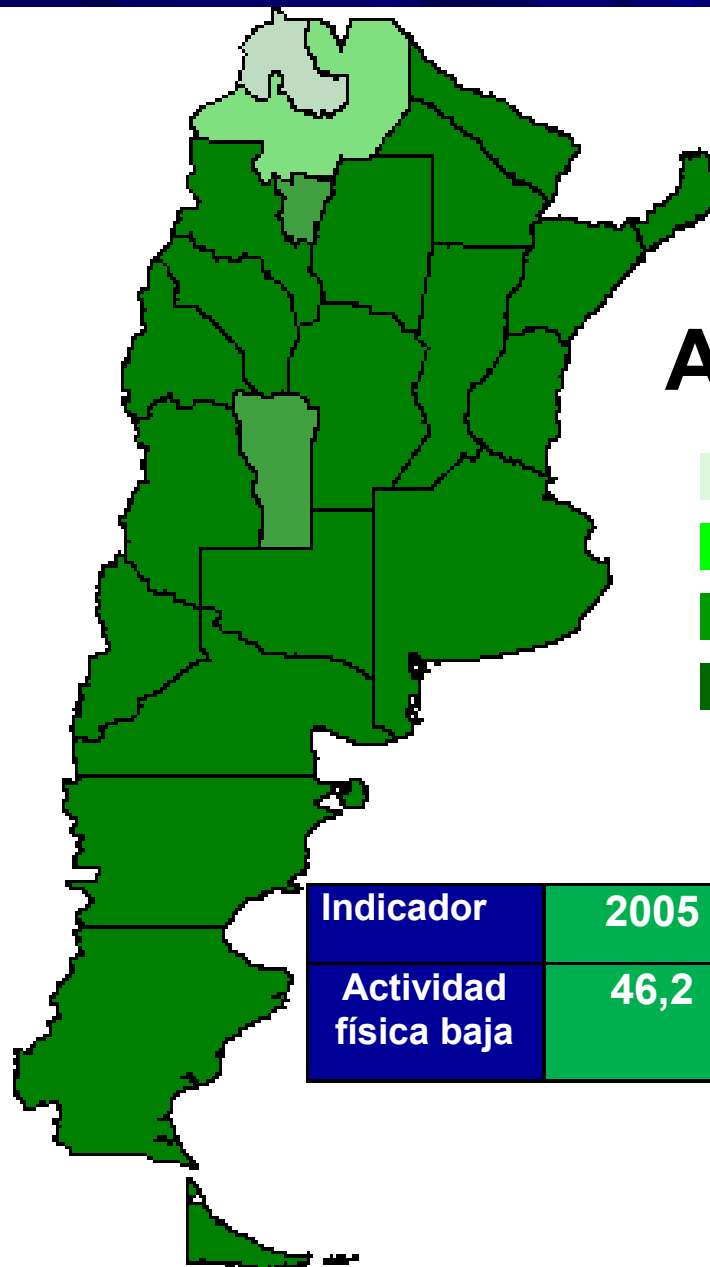
Realidad Nacional



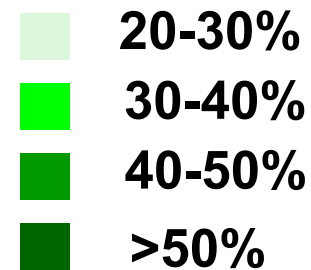
Comparación ENFR 2005 - 2009 – 2013
Actividad Física Baja

Comparación ENFR 2005 - 2009 – 2013

Actividad Física Baja



AF Baja (%)



Indicador	2005	2009	2013
Actividad física baja	46,2		

*Que pasa con
nuestros adolescentes?*



Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) *Información para la acción*

Programa Nacional de Salud Integral en la adolescencia
Ministerio de Salud de Nación

Comparación 2007 - 2012

ALIMENTACION	2007 (%)	2012 (%)
Sobrepeso	24,5	28,6 *
Obesidad	4,4	5,9
Consumo de frutas y verduras 5 o > veces/día (últimos 30 días)	14,0	17,6*
Consumo de bebidas azucaradas 2 o > veces/d (últimos 30 días)	54,4	48,1*
Consumo en lugares de comida rápida 3 o > días (últimos 7 días)	7,4	6,8

ACTIVIDAD FISCA Y SEDENTARISMO	2007 (%)	2012 (%)
Físicamente activos al menos 60'/d (últimas 7 días)	12,7	16,7*
Pasó 3 o > hs sentado (día típico)	49,2	50,3

Smartphone y Sedentarismo



90% de los adolescentes - 6 a 8 hs / día

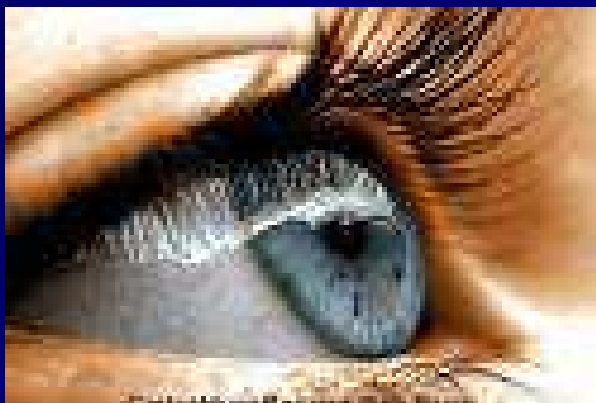
¿Por dónde comenzar?



Dra. Daniela Pacheco Agrelo

En la Consulta Pediátrica

La visión del Pediatra



Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil
Sociedad Argentina de Pediatría

Por donde comenzar?

El abordaje de la AF en la consulta médica

Anamnesis:

- niveles de AF y deportes
- tiempo dedicado a actividades sedentarias
- horas de sueño y descanso
- hábitos de actividad física en familia

Recomendaciones:



Dra. Daniela Pacheco Agrelo

Actividad Deportiva en Niños

El deporte mas completo ?

Qué ?

“Lo que mas agrada” - satisfacción

Respetar motivaciones e intereses propios

Orientación General:

Niño polideportivo



Dra. Daniela Pacheco Agüero

Como continuar con el adolescente?

✓ Entrevista motivacional

- ✓ Establecer Empatía
- ✓ Crear Discrepancia
- ✓ Evitar discusión
- ✓ Giro a la resistencia
- ✓ Fomentar la autoeficacia



✓ Brindar información precisa y convincente

- ✓ Demostrar coherencia entre el mensaje preventivo y el propio estilo de vida.

Que recomendar?

- reducir al mínimo el tiempo de participación en conductas sedentarias durante el día.
- identificar oportunidades para la AF disponibles en la comunidad
- uso de la bicicleta como medio de transporte.
- practicar deportes apropiados y actividades recreativas agradables para el adolescente.

INTERVENCIONES COMUNITARIAS PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE AF Y DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

- ✓ Incrementar el tiempo e intensidad de AF en las escuelas



INTERVENCIONES COMUNITARIAS PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE AF Y DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

- ✓ Fortalecer el acceso a la oferta social de AF



Skate Park



Municipio Ensenada – La Plata



Canotaje Adaptado

INTERVENCIONES COMUNITARIAS PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE AF Y DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

- ✓ Articular acciones entre las instituciones de salud que atienden adolescentes y las instituciones deportivas.



Centros de Salud – Municipio de La Plata

INTERVENCIONES COMUNITARIAS PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE AF Y DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

- ✓ Promover actividades deportivas en clubes, gimnasios y otras instituciones comunitarias.



Centro de Educacion Fisica N° 2 – DGCyE - La Plata

INTERVENCIONES COMUNITARIAS PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE AF Y DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

- ✓ Promover actividades deportivas en clubes, gimnasios y otras instituciones comunitarias.

193 Centros de Educacion Fisica en la Provincia de Buenos Aires

5 cuentan con Escuela de Guardavidas para adolescentes mayores de
18 años con salida laboral

Todas las actividades son gratuitas

Y se desarrollan durante todo el año

DGCyE (Ministerio de Educacion Prov Buenos Aires)

✓ Aumentar la disponibilidad y accesibilidad a lugares públicos aptos para realizar AF amigables para los adolescentes.

- Gimnasios al aire libre,
- Ciclovías.
- Circuitos aeróbicos.
- Plazas con espacios de AF y deporte.
- Programas deportivos





Rugby en el Barrio
9 extensionistas
3 sedes
Ensenada
Olmos
Villa Alba

Proyecto de Extensión Universitaria - UNLP
Lider Deportivo – Lider en tu vida

SEAMOS EL EJEMPLO

Cuál es el principal predictor de consejería preventiva en AF dada por Médicos??

SUS HÁBITOS EN ACTIVIDAD FÍSICA



Physical activity habits of doctors and medical students influence their counselling practices

F Lobelo, J Duponty and E Frank

Br J Sports Med 2009;43:29-32; originally published online 19 May 2009; doi:10.1136/bjsem.2008.025428



BMC Public Health



Research article

Open Access

The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude toward preventive counselling: cross-sectional analyses

John Duponty^{1,2}, Felipe Lobelo^{1,2}, Carolina Segura¹, Francisca Sarmiento¹, Odivy Herrera¹, Olga I. Sarmiento¹ and Erica Frank^{1,2}

Review

Physical activity habits of doctors and medical students influence their counselling practices

F Lobelo,¹ J Duponty,² E Frank²





**37° CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRIA
Mendoza - Setiembre 2015**





Muchas Gracias

Dra. Daniela Pacheco Agrelo

pacheco@cesalp.com.ar

*Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil
Sociedad Argentina de Pediatría*

