

# Prevención de Sedentarismo

Dra Patricia L. Jáuregui Leyes

# Sedentarismo: Definición

- Estado o condición que implica un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una condición física saludable (*fitness*).
- Estado caracterizado por la **falta de actividad física (AF) mínima diaria** recomendada para producir los fenómenos adaptativos que disminuyen el riesgo de enfermedad cardiovascular o de *enfermedades hipoquinéticas*.

# Actividad física

- Definición: cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético que requiere un gasto de energía más allá del de reposo y produce beneficios generales a la salud.

# Beneficios de la AF en el niño

- Bienestar psicológico.
- Autoestima.
- Desarrollo moral y social.
- Control de obesidad
- Predisposición a mantener la AF en la edad adulta

# Adherencia a la AF

- Percibe un beneficio real.
- Elige una actividad divertida.
- Puede realizarla. Se siente competente.
- Se siente seguro.
- Puede acceder fácilmente y en forma regular.
- Tiene un mínimo de consecuencias negativas (ej: presiones de sus pares, pérdida de tiempo, lesiones, etc. )
- Le permite realizar sus tareas paralelas (escolaridad, relación con sus pares, juegos, etc ).

# Siglo XXI: Una generación de niños inactivos...

- Los niños de 6 años pesan más y tienen más masa grasa que los niños de hace 20 años.
- Desde 1960 la obesidad aumentó un 54% entre los chicos de 6 a 11 años y un 39% entre los 12 a 17 años.
- El 40% de los niños de 5 a 8 años tienen al menos un factor de riesgo de ECV: inactividad física, obesidad, colesterol elevado e hipertensión arterial.
- Recordar que el proceso de aterogénesis comienza en la infancia !!!

Fuente: *National Children and Youth Fitness Study, USA. 1989*

# Prescripción de Actividad Física

- Qué actividades estimular?
- Cuánto?
- Porqué?
- Cómo?

# Obesidad en el niño

- Los niños obesos < 3 años (sin padres obesos) tienen bajo riesgo de ser obesos en su adultez. En niños > 3 años la obesidad es un predictor importante de obesidad en la adultez.
- La **obesidad de los padres duplica el riesgo** de obesidad entre los niños obesos y no obesos < 10 años.
- Después de los 6 años la probabilidad de que la obesidad persista es > 50%.
- La probabilidad de que un adolescente obeso se transforme en un adulto obeso es de 70% a 80%.

*Fuente: Whitaker RC, Dietz WH y cols. New Engl J Med, 1997*

# Capacidad cardiorrespiratoria: Recomendaciones

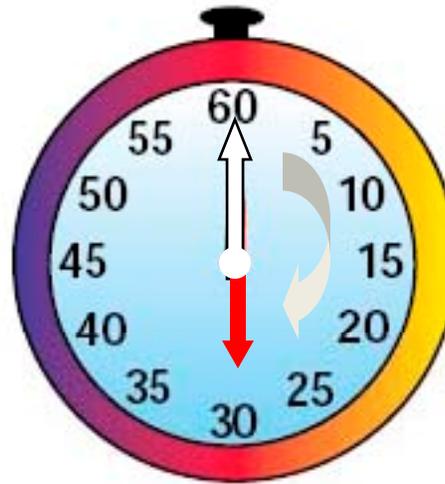
- **Niños:** AF moderada durante 30 minutos por día como mínimo (continuos o fraccionados cada 10 minutos).
- **Adolescentes:** AF moderada (diaria) a vigorosa (3 veces por semana) durante 60 minutos.

*CDC / American College of Sport Medicine (ACSM)*

- **AF MODERADA:** “ Es la actividad usualmente equivalente a una caminata enérgica, que lo haga sentirse acalorado y ligeramente sin aliento.”
- **AF VIGOROSA:** “Es la actividad usualmente equivalente al trote, que lo haga sentir sin aliento y transpirado”.

# Capacidad cardiorrespiratoria: Recomendaciones mínimas

- caminar
- desplazamiento en silla de ruedas
- bicicleta
- patinaje
- natación
- danza
- skate
- jardinería



60 min - 7 veces / semana

# Flexibilidad

- Es el componente de la salud que se relaciona con el rango de movimiento disponible de una articulación.



**Rango de movimiento articular**

**Mejora postura**

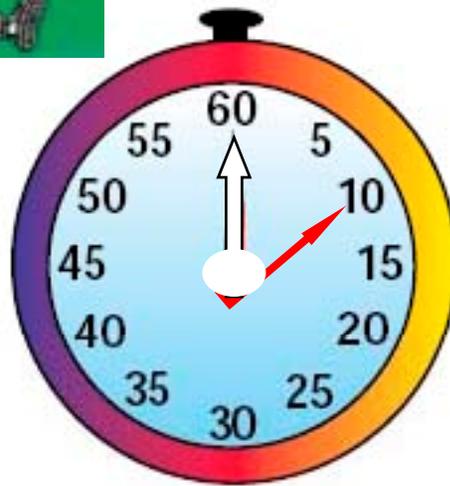
**Mejora la Capacidad Funcional Musculoesquelética**

**Previene dolor lumbar crónico del adulto !!!**

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, 1996.

# Flexibilidad: Recomendaciones

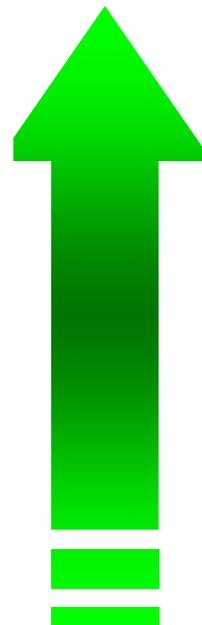
- ejercicios de estiramiento
- T'ai Chi
- golf
- bowling
- yoga
- vueltas carnero
- danza
- jardinería
- pasar trapo al piso
- pasar aspiradora



10 min – 4 a 7 veces / semana

# Resistencia y fuerza muscular

- Es el componente de la salud que se relaciona con la habilidad del músculo para ejercer una fuerza y continuar trabajando sin fatigarse.



Mejora postura

Mejora la Capacidad  
Funcional  
Musculoesquelética

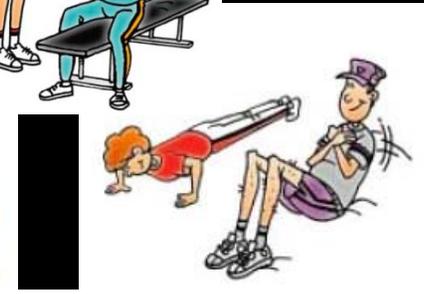
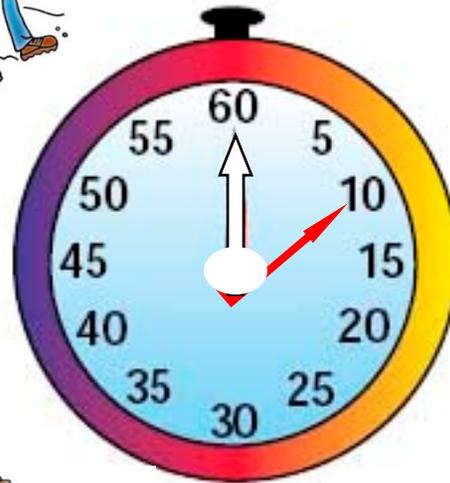
Previene  
osteoporosis !!!



Fuente: U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, 1996.

# Resistencia y fuerza muscular: Recomendaciones

- Niños: Trepar, saltar
- Adolescentes:  
Ejercicios: abdominales y sostén de brazos, flexiones de brazos;  
Actividades de impacto: gimnasia, danza, aeróbics, salto, basketball, volleyball.
- Usar carga en espalda (ej: mochila con libros)
- Rutinas de entrenamiento de pesas
- Trabajos de jardinería “pesados”: hachar, serruchar, desmontar
- Subir escaleras



10 min – 2 a 4 veces / semana

# Como promover la AF ?

Propuestas de la American Heart Association, 1997.

- Incorporar el tema en la consulta pediátrica
- Promover la participación universal
- Favorecer el acceso del niño a programas de AF

# Actividad Física: Recomendaciones (I)

<b>Edad</b>	<b>Frec.</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>
<b>5 a 7 años</b>	Diaria	Moderada: actividad que le haga sentirse acalorado y ligeramente “sin aliento” .	60 minutos continuos o fraccionados cada 10 minutos	Juegos libres. Actividades: reptar, trepar, correr, saltar; lanzar objetos, juegos de pelota, carreras, bicicletas, patines, natación, juegos con pares
<b>8 a 9 años</b>	Diaria	Idem	Idem	Saltar, bailar, correr, trotar, saltar la cuerda, caminar con un buen balanceo de brazos, andar en bicicleta, remar, nadar, patinar, participar en juegos de equipo.  Iniciación deportiva

# Actividad Física: Recomendaciones (II)

<b>Edad</b>	<b>Frec.</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>
<b>10 a 12 años</b>	Diaria	Moderada: actividad que le haga sentirse acalorado y ligeramente "sin aliento" .	60 minutos continuos o fraccionado cada 10 minutos	Todos los anteriores más flexibilidad, fuerza y resistencia. Deportes, recreación o cualquier otro ejercicio estructurado
<b>13 a 15 años ó más</b>	Diaria	Moderada o vigorosa	60 minutos	Los anteriores más deportes de equipo: fútbol, básquet, voley, hockey, etc ó individuales como la natación, tenis, atletismo, etc. Actividades cotidianas

# Conclusiones

- **Optimizar la condición física saludable, el bienestar psíquico, el crecimiento y desarrollo.**
- **Reducir el riesgo de enfermedades crónicas del adulto.**
- **Desarrollar un estilo de vida activo para mantenerlo durante la edad adulta.**

# RECUERDE!!!!!!

**Es preferible un adulto activo  
SIEMPRE  
a un niño campeón  
HOY**

# Propuestas para trabajar en las escuelas

- Aumentar la cantidad de estímulos semanales, todos los días, por lo menos 30 minutos reales de actividad física.
- Incentivar a los maestros a hablar de los beneficios de la AF y de la importancia de adoptar el hábito para toda la vida.
- Estimular a los niños con actividades como: coreografías, danzas, trepar, anillas, paralelas, entregar posta, salto con soga, etc.
- Crear el “pool de padres caminantes”, que se turnen para llevar caminando a sus niños a la escuela.
- Ayudar a los escolares a resistir la presión de sus pares para fumar o usar drogas.
- Crear el hábito nutricional de limitar el consumo de grasas (*menos del 30% del consumo calórico total*) y restringir el consumo de sodio (*menos de 5 gramos por día*).

# Muchas gracias!!!

