

Incentivación de la Actividad Física en Niños



**Jornadas Nacionales de Actividad Física y Deportiva
en el Niño y Adolescente
6, 7 y 8 de junio de 2013**

Objetivos



- Nuestro objetivo es **concientizar, educar y fortalecer temas de prevención**, que no es simplemente un fin en sí mismo, sino un instrumento eficaz para mejorar las vidas de los niños, de sus familias y comunidades.
- Creemos que, es nuestra responsabilidad junto a la de padres y educadores inculcar en el niño la idea de que el ejercicio físico practicado regularmente como una actividad de ocio y tiempo libre es un hábito necesario, saludable y divertido.

Proyecto



- **Revista** destinada a padres, docentes y población general
- **Charlas interactivas** en escuelas primarias públicas y privadas
- **Fiesta deportiva** el día 20 de Octubre de 2012 en el Parque de Mayo de la ciudad

Revista



DESAFIÁ TUS LÍMITES.
HIDRATACIÓN **ION 4**. SUPERACIÓN POWER.

POWER ADE |

HIDRATANDO A LOS ATLETAS DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS 2012

S.M.S. DOCTOR
SONRISA MÁS SALUDABLE

Revista de la
Sociedad Argentina de Pediatría
Filial Bahía Blanca

Año 1 - Nº 1 - Septiembre 2012



- La revista posee 36 páginas interiores color (18 hojas doble faz) + Tapa / Contratapa (Retiración de Tapa y Contratapa) color
- El área de impresión de la Revista es de 21 cm x 27 cm cada página.
- El interior fue diagramado en Adobe InDesign CS3 .
- La tapa fue diagramada en Corel Draw.
- Se imprimieron 300 ejemplares.
- Se divulgó en la web institucional de la Asociación Médica de Bahía Blanca y se incorporó a Issuu.com donde recibió 480 lecturas.



Exclusivo profesionales

Usuario:

Contraseña:

Ingresar

Asociación Médica de Bahía Blanca

PROFESIONALES

CIENTIFICAS

SALUD

SERVICIOS

Inicio

de la Asociación Médica de Bahía Blanca. | La información de este sitio e



- Notas al día
- Institucionales
- Federación médica
- Fundación
- Biblioteca AMBB



- Contáctenos
- Felipe Glasman
- Nuestras sedes
- Hospital Privado del Sur
- Hospital Dr. F. Glasman
- Links
- Caja
- Colegio
- Búsqueda general

NOTICIAS AL DÍA

S.M.S. DOCTOR

17/10/2012 | La Sociedad Argentina de Pediatría Filial Bahía Blanca, presentó la Revista S.M.S. Doctor (Sonrisa Más Saludable), con material de divulgación y prevención de enfermedades para padres, docentes y profesores de educación física.



ISSUU

[Open publication](#) - [Free publishing](#) - [More adolescencia](#)

[Revista en línea.](#)

SECRETARIA CIENTIFICA

A 3928 días ...

JUSTICIA!!!



TODOS PODEMOS SER GLASMAN

Google™

> Buscar



Actividad física en niños y adolescentes

Sociedad Argentina de Pediatría

Como padres, debemos fomentar hábitos saludables, incluyendo el ejercicio en nuestros niños. La actividad física debe convertirse en una rutina como parte de su vida, como correr y bailar. Siempre debemos tener presente que la actividad física debe estar acorde a su edad y etapa evolutiva.

En la etapa pre-escolar las habilidades son adquiridas principalmente a través del juego no estructurado.

Si hay algún juego organizado, debe ser muy breve. La competencia, no ofrece ventajas y debe evitarse a esta edad.

Los objetivos principales de la actividad deportiva para niños pequeños y niños de corta edad deben ser lúdicos, la experimentación, la exploración y tener diversión.

Una vez que se ha alcanzado un nivel de desarrollo motor adecuado, las actividades simples de salto, como caminar, correr, saltar y andar en bicicleta, son actividades fundamentales e importantes para su seguridad durante toda su vida. Estas actividades pueden formar sólidos cimientos para el futuro de diferentes deportes, sin embargo, sólo porque estas actividades se pueden comenzar en forma temprana, no significa que el deporte deba ser percibido como un aprendizaje a temprana edad.

Las actividades deportivas se pueden iniciar desde la infancia si se acompañan de presión y se centran sólo en los conocimientos básicos. Los beneficios de la actividad física y la variedad de deportes a lo largo de la infancia son fundamentales para que su hijo se desarrolle saludablemente y adopte hábitos de movimiento, evitando así tendencias sedentarias. Sin embargo, algunos niños deciden lo su padres deciden por ellos) especializarse en un determinado deporte a una edad muy temprana. Esta práctica no le recomendamos debido a los riesgos potencia-

les de la especialización deportiva precoz, acciones repetitivas y largas horas de entrenamiento, que pueden subestimar a los niños de lesiones, sobre exigencias y posturas abusivas deportivas.

Algunos niños en edad escolar, la única actividad física que realizan es con sus padres, sobre un sofá, frente a pantallas de video juegos o computadoras. Los que se acostan a esta edad, puede estar en una pendiente hacia una vida de sedentismo, obesidad y aislamiento.

La epidemia de la obesidad parece estar ganando impulso y las estadísticas son aún más preocupantes.



Durante los años de su hijo en edad escolar, el objetivo debe ser no sólo poner a su hijo en movimiento, sino también inculcar un hábito de por vida. Hay un montón de oportunidades para que su hijo se mantenga activo. En la mayoría de las comunidades, los niños en este grupo de edad pueden optar por participar en una serie de deportes organizados, fútbol, voley, handball, hockey, baloncesto, etc.

Los deportes de equipo son muy divertidos y pueden ayudar a controlar su peso. Délos aprender a ser parte de un equipo,

a responder a la presión y motivarse a sí mismos. También desarrollan su capacidad para hacer frente a la adversidad y recuperarse de la derrota, dos herramientas esenciales para la vida.

Deje que su hijo encuentre algo que encuentre agradable y una vez que lo descubra, lo alentamos para que sea una parte regular de su vida. Al mismo tiempo, limitamos el tiempo dedicado a los computadores y videojuegos a no más de 2 a 3 horas al día. Muchos estudios han demostrado que los niños que dedican mucho tiempo a ver televisión, lo más probable es que consuman alimentos como snacks, dulces y golosinas que contribuyen al aumento de peso.

Si su hijo insiste en no realizar actividad física, sea creativo y ayude a su hijo a ser físicamente activo, propóngale actividades junto a él, que se ajusten al tiempo y presupuesto familiar, siga a caminos compartidos algún deporte o busque que lo haga con algún amigo que él aprende. Preguntamos con el tiempo, ya que los niños imitan y adquieren muchos de nuestros hábitos.

No importa lo que es, la actividad regular no sólo quemará calorías, sino que también fortalecerá el sistema cardiovascular de su hijo, fortalecerá los huesos y los músculos y aumenta la flexibilidad.

También ayuda a disminuir el estrés, a disminuir el insulino en sangre, el colesterol, la auto-disciplina, aumenta su autoestima y mejora su sensación general de bienestar. El ejercicio es una de las mejores maneras de controlar el estrés. Un niño físicamente activo es menos propenso a experimentar síntomas relacionados con el estrés, que sus pares más sedentarios.

Es importante que como padres celebremos sus hábitos y también los acompañemos en sus fracasos, sin juzgarlos.

Próxima atención a su hijo que realiza deporte, muchas veces puede estar muy emocionado y nosotros no advertirlo, cosa que ese es el momento de charlar con él. Recuerde que un niño debe estar físicamente desahogado.

La actividad física en los niños debe ser supervisada por personal entrenado, ya que el momento de aplicación de los estiramientos, no es el mismo en las diferentes etapas evolutivas. El cuerpo de un niño no es igual que el de un adulto, los tejidos de los niños están en constante crecimiento y no todos los tejidos son crecidos a la misma velocidad.

Deberían también como padres ver y controlar el ambiente donde nuestros hijos realizan su actividad, ya que puede ser un entorno no adecuado para su seguridad y bienestar.

Investigar enfermedades de base, a través de los antecedentes personales y familiares.

Reconocer patrones de lesiones previas de temporadas deportivas previas y elaborar programas de rehabilitación para prevenir las recurrencias.

Evaluar si la alimentación y su nivel calórico son adecuados para la actividad que realiza.

Es importante que un niño que hace actividad física o deporte tenga un examen pre-participación, saber todo si va a entrenar con continuidad y con regularidad.

Por eso antes de comenzar un deporte, realice al niño/adolescente una evaluación médica-deportiva.




LLEVÁ RICA ENERGÍA PARA TU DÍA.

Cepita, RICO POR NATURALEZA.

Asociación Médica de Bahía E x ISSUU - My Publications x

issuu.com/home/publications

issuu Upload Explore Feed My Publications Stacks Following

Show: All Sort by: Date

RAMB
 Volumen 22 | Número 2
 Abril - Julio 2012

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN MÉDICA DE BAHÍA BLANCA

CIENTIFÍCA

Para todos los Especialistas en Ciencias de la Salud

RCAMBB Vol 22 N°2
 Oct, 17 2012 438

Revista Científica de la Asociación Médica de Bahía Blanca para todos los profesionales en...

S.M.S. Doctor

Revista de la Sociedad Argentina de Pediatría Filial Bahía Blanca.

Oct, 17 2012 480

RAMB
 Volumen 22 | Número 1
 Enero - Marzo 2012

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN MÉDICA DE BAHÍA BLANCA

CIENTIFÍCA

Para todos los Especialistas en Ciencias de la Salud

RCAMBB Vol22(1)
 Oct, 2 2012 251

Revista Científica de la Asociación Médica de Bahía Blanca para todos los profesionales de la Salud.

RAMB
 Volumen 21 | Suplemento 1
 Octubre - Diciembre 2011

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN MÉDICA DE BAHÍA BLANCA

CIENTIFÍCA

Para todos los Especialistas en Ciencias de la Salud

RCAMBB Vol21 Suplemento 1
 Apr, 3 2012 1332

Revista Científica de la Asociación Médica de Bahía Blanca para todos los especialistas en...

http://issuu.com/cecilia213/docs/revista_sapbahia_blanca_2012

23/05/13

Sociedad Argentina de Pediatría filial Bahía Blanca- 2013



23/05/13

Sociedad Argentina de Pediatría filial
Bahía Blanca- 2013



ARPASTO TV
sos amateur, pasala bien



**Asociación Médica de
Bahía Blanca**



BASANI
BAÑOS & OFICINAS PORTATILES





Walmart 
Ahorrá dinero. Viví mejor.


BINGO
BAHIA



Asociación Industrial Química
Bahía Blanca
Compañía Mega • Dow Argentina • Profertil • Solvay Indupa



GRAFF - SCHWERDT
AUTOMOTORES S.A
Concesionario Citroën
Sarmiento 1103 esq. Cerrito

ABSA

AGUAS BONAERENSES S.A.



PUERTO DE BAHÍA BLANCA



**COOPERATIVA
OBRERA**

La empresa social de los propios consumidores



OSDE

ORGANIZACIÓN DE SERVICIOS DIRECTOS EMPRESARIOS



Sociedad Argentina de Pediatría
Filial Bahía Blanca



ARPASTO TV
sos amateur, pasala bien



ARPASTO TV
nos amateur, pasala bien

pediatría



 **ARPASTO TV**
sos amateur, pasala bien



Sociedad Argentina de Pediatría filial Bahía Blanca- 2013



Página FRIENI



La Sociedad Argentina de Pediatría organiza



FIESTA DEPORTIVA

PARQUE DE MAYO
20 de Octubre de 2012 - Bahía Blanca

AUSPICIANTES

- Municipalidad de Bahía Blanca, Secretarías de Deportes y Salud.
- Coca Cola.
- Ecobahía. Baños químicos.
- Laboratorios Pablo Cassará.
- AIQBB.
- Bingo.
- Dirección General de Escuelas Primarias.
- Instituto de Educación Física Nº 86.
- Asociación Médica de Bahía Blanca.
- Cooperativa Obrera Limitada.
- Wal- Mart.
- Citróen .
- Uno Bahía Club.
- OSDE.
- Multiformas Laser
- MiViciñi perfumerías
- Consorcio del Puerto de Bahía Blanca

INSCRIBITE

En www.frieni.com/event/1710/



Sociedad Argentina de Pediatría
Filial Bahía Blanca

ACTIVIDADES

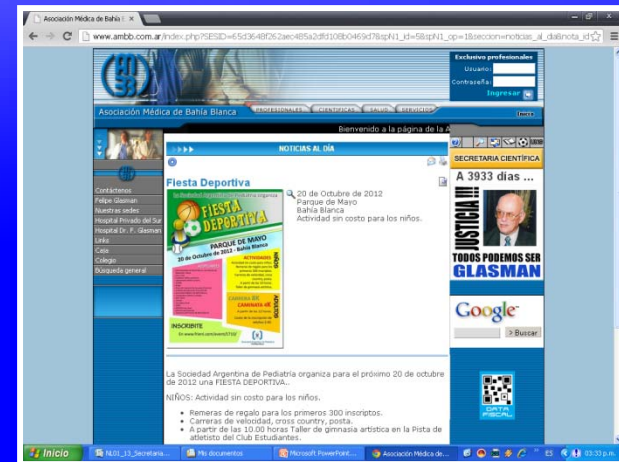
Actividad sin costo para niños.
Remeras de regalo para los primeros 300 inscriptos.
Carreras de velocidad, cross country, posta.
A partir de las 10 horas.
Taller de gimnasia artística.

NIÑOS

CARRERA 8K CAMINATA 4K

A partir de las 12 horas.
Costo de la inscripción de adultos \$ 60.

ADULTOS





Torneo 20 de octubre de 2012
Organiza Sociedad de Pediatría
Prueba:
Sexo:
Categoría:
Clases:

Planilla N°
Premiada s/n
Fecha:
Hora:
Record bahiense:

N°	Marca	Atleta	clase	Esc.	Serie	ELIMINATORIAS			FINAL		
						And.	Tiempo	Puesto	And.	Tiempo	Puesto

Observaciones

Firma de los jueces

Arbitro de Pista:

Director del Torneo: Patricia Pacheco



Sociedad Argentina de Pediatría filial Bahía Blanca- 2013



Sociedad Argentina de Pediatría



Bahía Blanca



FEDERA

SERMEX
SERVICIOS MEDICOS DE EXCELENCIA





Sociedad Argentina de Pediatría



Bahía Blanca

Bahía Blanca



Sociedad Argentina de Pediatría



ARSAGRAFICA
Tiempos Arso















Sociedad Argentina de Pediatría
Filia Sur

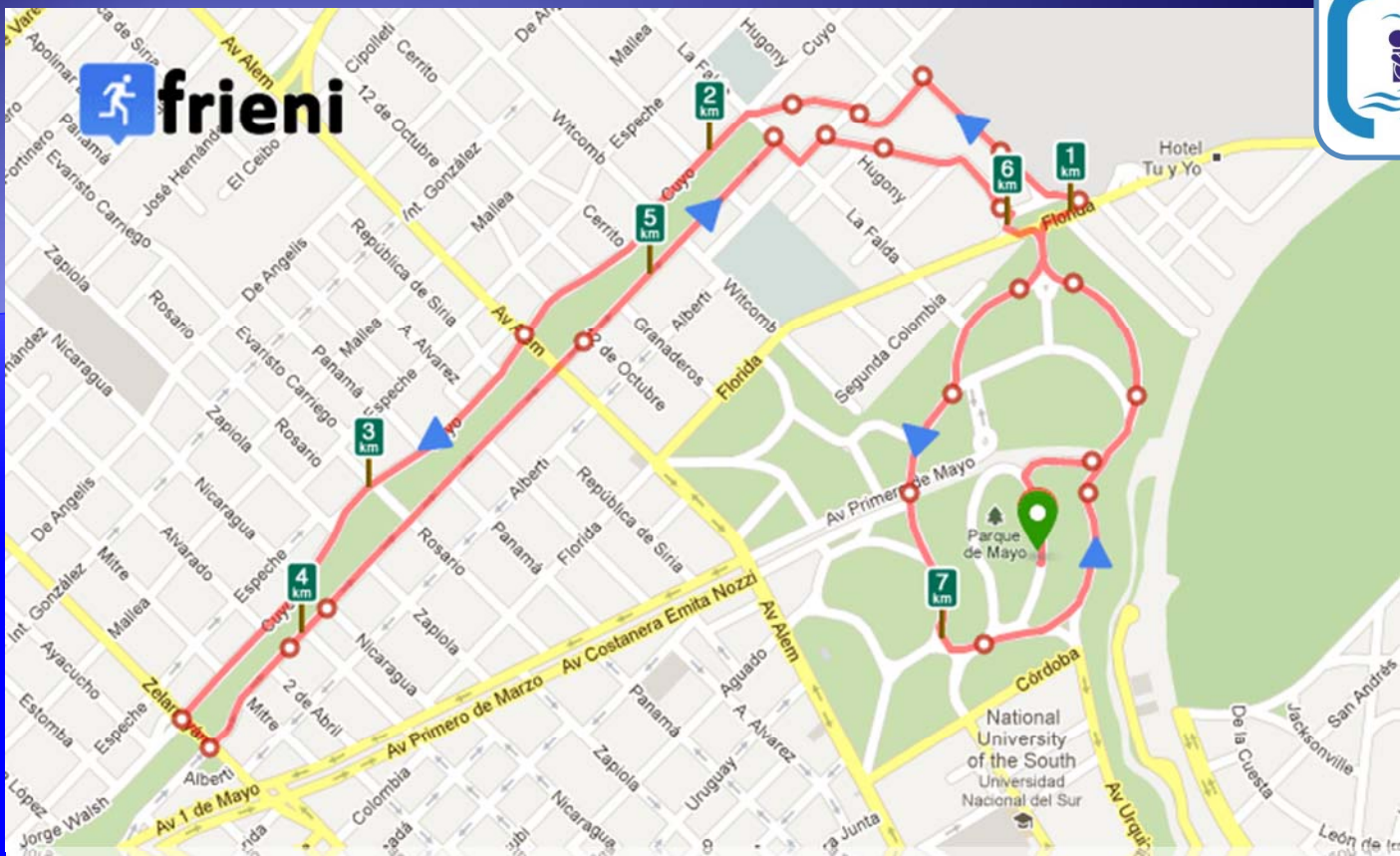
Sociedad Argentina de Pediatría
Filia Sur

Sociedad Argentina de Pediatría
Filia Sur



















frieni





TROFEOS DE LA COMPETENCIA 8K





PADRES E HIJOS PARTICIPANDO EN EL MISMO EVENTO DEPORTIVO



Sociedad Argentina de Pediatría filial Bahía Blanca- 2013



PEDIATRAS DE BAHÍA BLANCA

Sociedad Argentina de Pediatría filial Bahía Blanca- 2013



PEDIATRAS

Sociedad Argentina de Pediatría filial Bahía Blanca- 2013



ARPASTO TV
sos amateur, pasala bien



Conclusiones



- **La SAP pudo llegar a la comunidad en forma masiva en la prevención y promoción de la salud a través de los medios de difusión con efecto multiplicador.**
- **Integrar a la familia en una misma actividad.**
- **Motivar a todos los pediatras de Bahía Blanca y región a realizar una actividad en conjunto.**