

# 3º Jornadas Nacionales de Actividad Física y Deportiva en el Niño y el Adolescente

6, 7 y 8 de junio de 2013 - Ciudad de Buenos Aires

## *MESA REDONDA*

### *EXPERIENCIAS DE CAMPO*

**Exámenes Médicos Preventivos  
en Niños de Clubes de la ciudad de La Plata**

**Daniela Pacheco Agrelo  
Médica Pediatra  
Especialista en Medicina del Deporte**

A photograph of the exterior of the Centro de Salud y Aptitud Física de La Plata at night. The building is illuminated, showing a large sign with the acronym 'CESALP' and a star logo above a window with a metal grille. A red vertical stripe is visible on the left side of the facade. Bare tree branches are in the foreground.

**CESALP**

**Centro de Salud y Aptitud Física de La Plata**

CESALP



Centro de Salud y Aptitud Física de La Plata

## **Exámenes Médicos Preventivos en Niños de Clubes de la ciudad de La Plata**

9 Clubes

FUTBOL - RUGBY – HOCKEY

Ciclo Deportivo 2010 - 2011

**NIÑOS EVALUADOS**

n: 1.726 – Masculinos

Edades: 6 a 14 años

# Exámenes Médicos Preventivos en Niños de Clubes de la ciudad de La Plata

## 1 – EXAMEN DE SALUD



Anamnesis

Examen clínico

## 2 – EVALUACION DE APTITUD FISICA



Evaluación antropométrica

Evaluación de flexibilidad



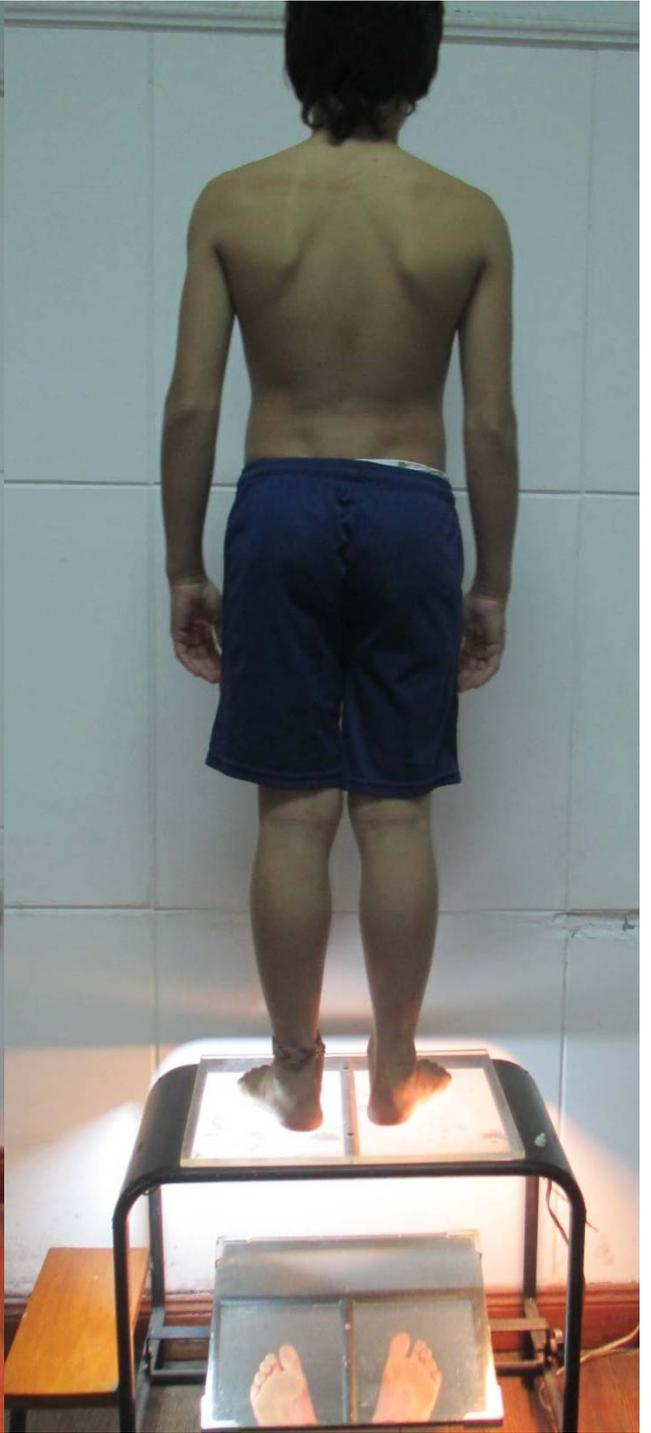
# METODOLOGIA DE TRABAJO

## 5 Estaciones

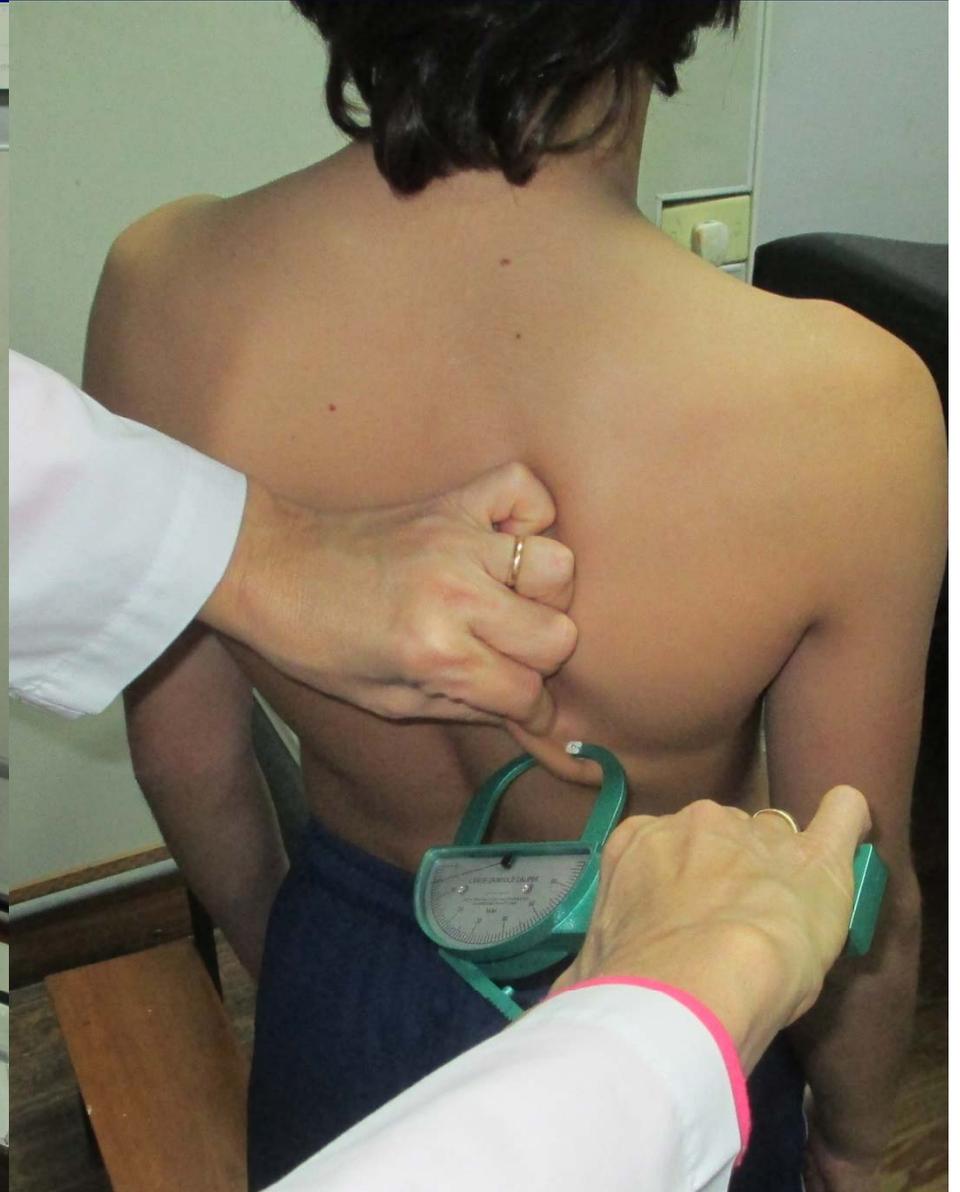
- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>1 - Administrativa</b>               | → | datos personales  |
| <b>2 - Anamnesis</b>                    | → | Formulario de antecedentes<br>Encuesta alimentaria  |
| <b>3 - Examen Clínico</b>               | → | Examen físico completo  |
| <b>4 - Evaluación de Aptitud Física</b> | → | Pliegues Cutáneos<br>Perím Musculares<br>Flexión Anterior Tronco<br>Flexitest 6 articulaciones<br>Otros |
| <b>5 - Exámenes Complementarios</b>     | → | Según criterio médico   |

**Personales**  
**Familiares**  
**Deportivos**

*Equipo CESALP - 2012*



# Pliegues Cutáneos



# F.A.T.



# Flexitest



# Flexitest



# Flexitest



# Flexitest



# RESUMEN DE RESULTADOS

EXAMEN	EXAMEN	EXAMEN
	Pie plano valgo	9%
	Discrepancia de long de MI	9%
	Actitud escoliótica	5%
	Hiperlordosis	4%
	Cifosis	4%
	Respiratorios:	
	Asma, Broncoespasmo	9%
	Cardíacos:	1%
	Soplos sistólicos, Arritmias	1%
Alteraciones Posturales		
IMC inadecuado		
Problemas cardiorrespirato		
Problemas genitourinarios		
Otros - varios		3 %

# CONCLUSIONES

## EXAMEN DE SALUD

**Padecen algún problema de salud**

**58 %  
de los deportistas**

**Realizaron Control de Salud anual  
durante el último año**

**6 a 10 años      18%**

**11 a 14 años      4%**

# RESUMEN DE RESULTADOS

<b>ENCUESTA ALIMENTARIA</b>	<b>%</b>
<b>Inadecuados hábitos alimentarios</b>	<b>84 %</b>
Distribución diaria inadecuada	65 %
Déficit de frutas y verduras	53 %
Exceso de golosinas, gaseosas azucaradas	45 %
Déficit de lácteos	32 %
Exceso de carnes rojas, fiambres y embutidos	30 %

# CONCLUSIONES

## ENCUESTA ALIMENTARIA

**Tienen Hábitos Alimentarios  
Inadecuados**

**84 %  
de los niños**

# RESUMEN DE RESULTADOS

## Evaluación de Aptitud Física

<b>Déficit de flexibilidad</b>		<b>63 %</b>
Déficit leve-moderado	43 %	
Acortamientos Musculotendinosos	20 %	
<b>Composición Corporal inadecuada</b>		<b>42 %</b>
Exceso de tejido graso	32%	
Déficit de masa muscular	10%	
<b>Asimetrías musculares</b>		<b>15 %</b>

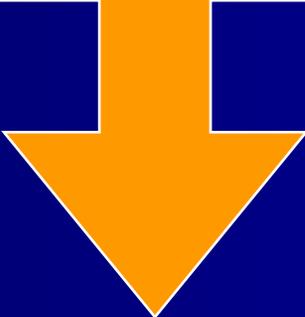
## **CONCLUSIONES**

### **Evaluación de Aptitud Física**

**EL 76 % de los niños evaluados  
pueden mejorar considerablemente  
su aptitud física para  
la práctica deportiva**

# PROPUESTA de TRABAJO

Mejorar HABITOS ALIMENTARIOS

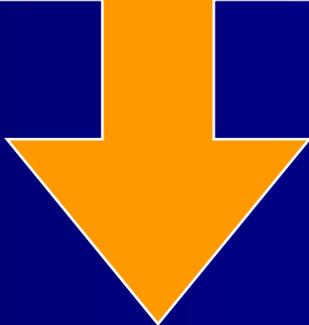


Educación nutricional  
Control periódico

*Equipo CESALP - 2012*

# PROPUESTA de TRABAJO

Incrementar **FLEXIBILIDAD**



Plan de mejoramiento integrado  
Entrenamiento + hábito cotidiano

# PROPUESTA de TRABAJO

**Desarrollo de MASA MUSCULAR  
conforme a grado de madurez**



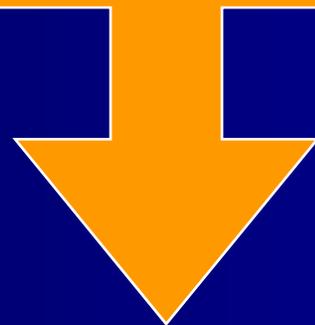
Trabajos de sobrecarga

# INTERVENCIONES 2010-2011

1. Charlas informativa con resultados y propuestas para modificar los principales problemas detectados
2. Reuniones con profesores, entrenadores y prep físicos
3. Reuniones con padres y deportistas
4. APTOS MEDICOS transitorios: 30 - 60 – 90 días
5. Seguimiento de casos problema:
  - Citaciones periódicas
  - Asesoramiento
  - Estudios complementarios

# RESULTADOS DE INTERVENCION

Del Total de evaluados en 2010-2011  
Se reevaluaron en 2012



82%

# RESULTADOS DE INTERVENCION

## MODIFICACIONES EN HABITOS ALIMENTARIOS

Mejora importante	7 %
Mejora leve - moderada	21 %
Sin cambios	72 %

# RESULTADOS DE INTERVENCION

## MODIFICACIONES de la FLEXIBILIDAD

<b>Mejora importante</b>	<b>4 %</b>
<b>Mejora leve - moderada</b>	<b>15 %</b>
<b>Sin cambios</b>	<b>81 %</b>

# CONCLUSIONES FINALES

1. La **elevada prevalencia** de problemas de salud y aptitud física en su gran mayoría desconocidos previamente demuestran la necesidad de la implementación de **programas de evaluación** sistemática en estas edades.
2. La mayoría de los problemas detectados son **solucionables** a mediano plazo.

# CONCLUSIONES FINALES

3. Para mejorar se requiere el **esfuerzo conjunto**:

- del deportista y su familia
- los profesores/ entrenadores
- el médico
- los directivos

MUCHAS GRACIAS



Centro de Salud y Aptitud Física de La Plata

Dra. Daniela Pacheco Agrelo

[pacheco@cesalp.com.ar](mailto:pacheco@cesalp.com.ar)