

Recomendaciones globales de la actividad física para la salud en niños y adolescentes

Michael Pratt, MD, MSPE, MPH
Emory University
Universidad de los Andes



World Health
Organization



Universidad de
los Andes



EMORY
UNIVERSITY





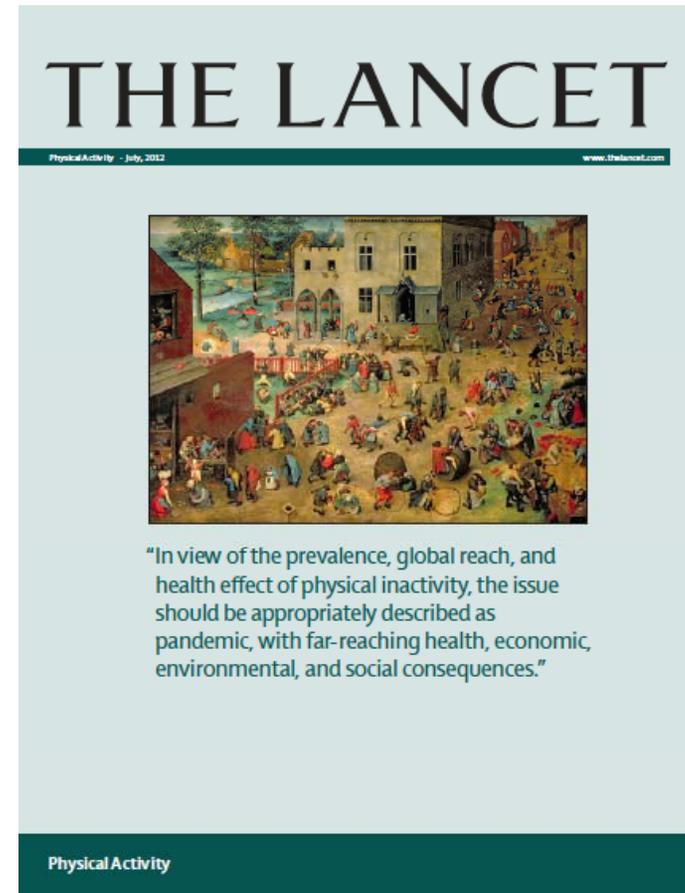
Juegos de niños, Bruegel Pieter the Elder, 1560



Y hoy en día

Lee et al 2012 The Lancet

**>5.3 M de
muertes/año
en el mundo
pueden
evitarse al
eliminar la
inactividad
fisica**



NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL

Progreso en vigilancia, obstáculos y posibilidades



Pedro C Hallal

Lars Bo Andersen  

 Fiona C Bull

Regina Guthold



William Haskell

Ulf Ekelund  

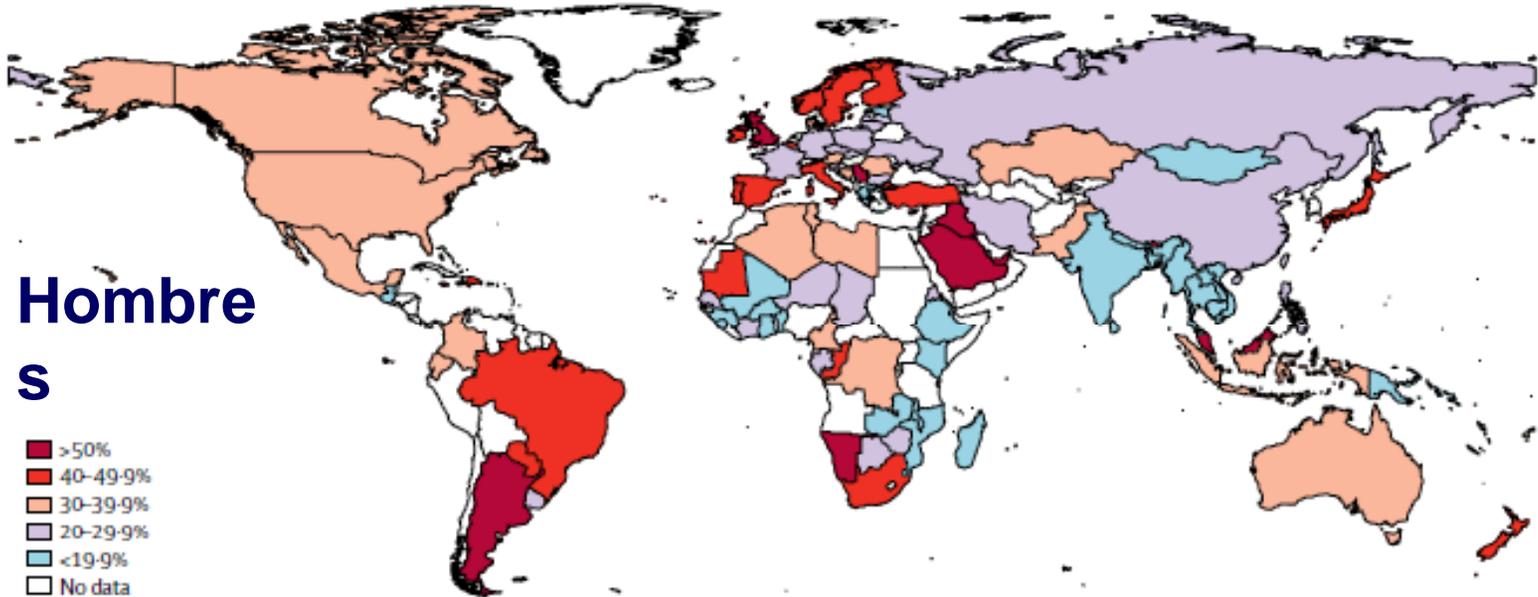


FUENTES DE DATOS

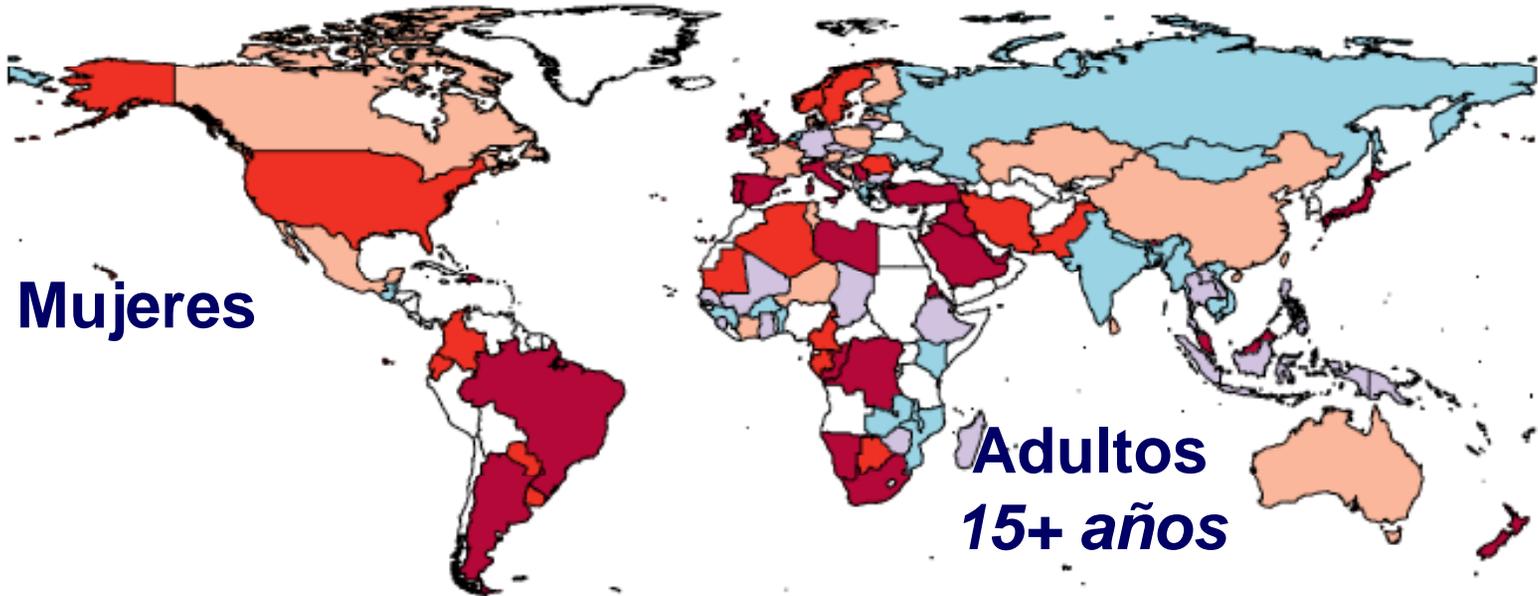
- **Actividad Física (AF) auto-reportada**
 - Repositorio de datos del observatorio global de la OMS
 - IPAQ o GPAQ
 - 122 países (88.9% de la población mundial)
- **AF auto-reportada en adolescentes**
 - GSH y HBSC
 - 105 países
 - 13-15 años



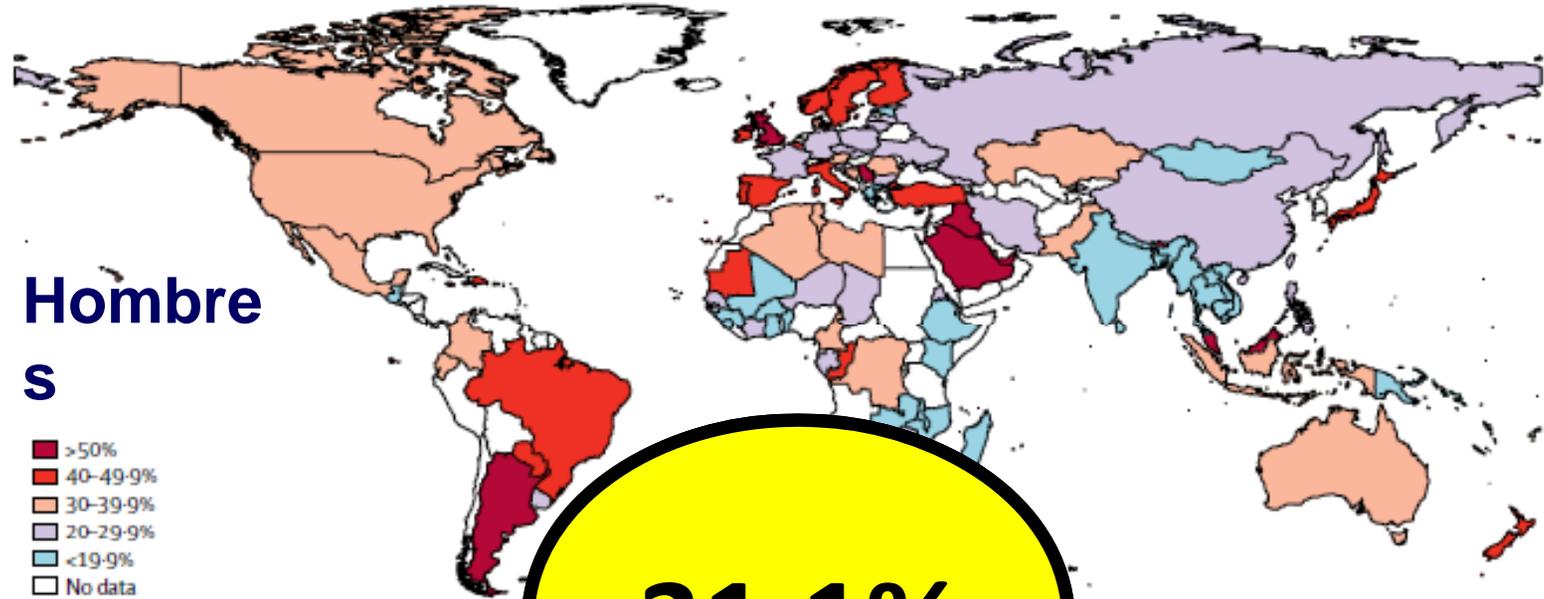
A



B



A



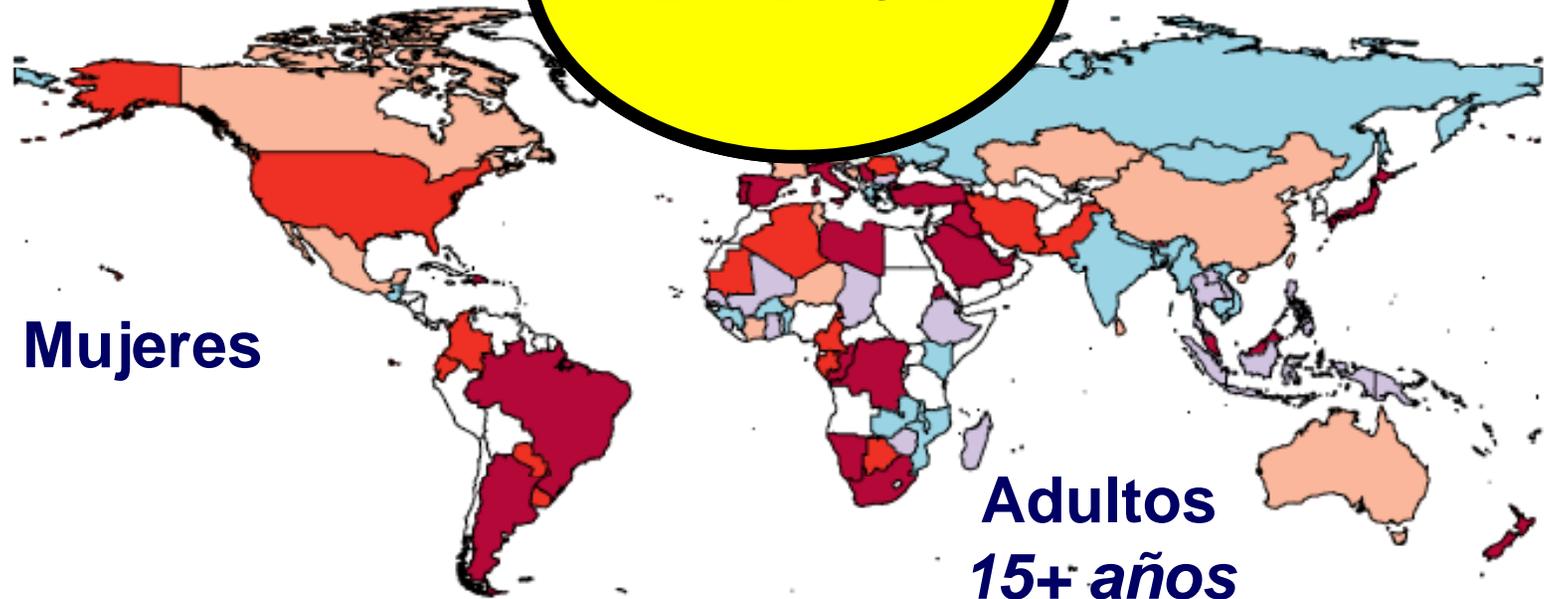
Hombre

S

- >50%
- 40-49.9%
- 30-39.9%
- 20-29.9%
- <19.9%
- No data

31.1%

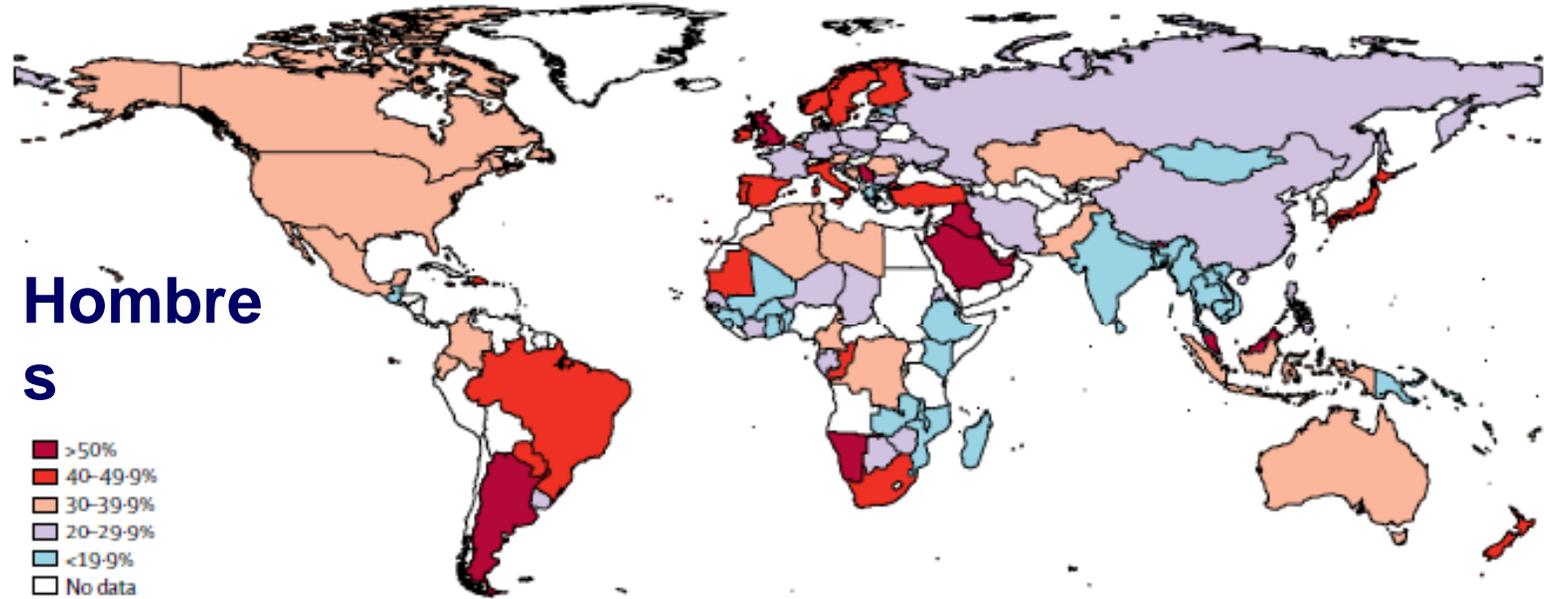
B



Mujeres

**Adultos
15+ años**

A

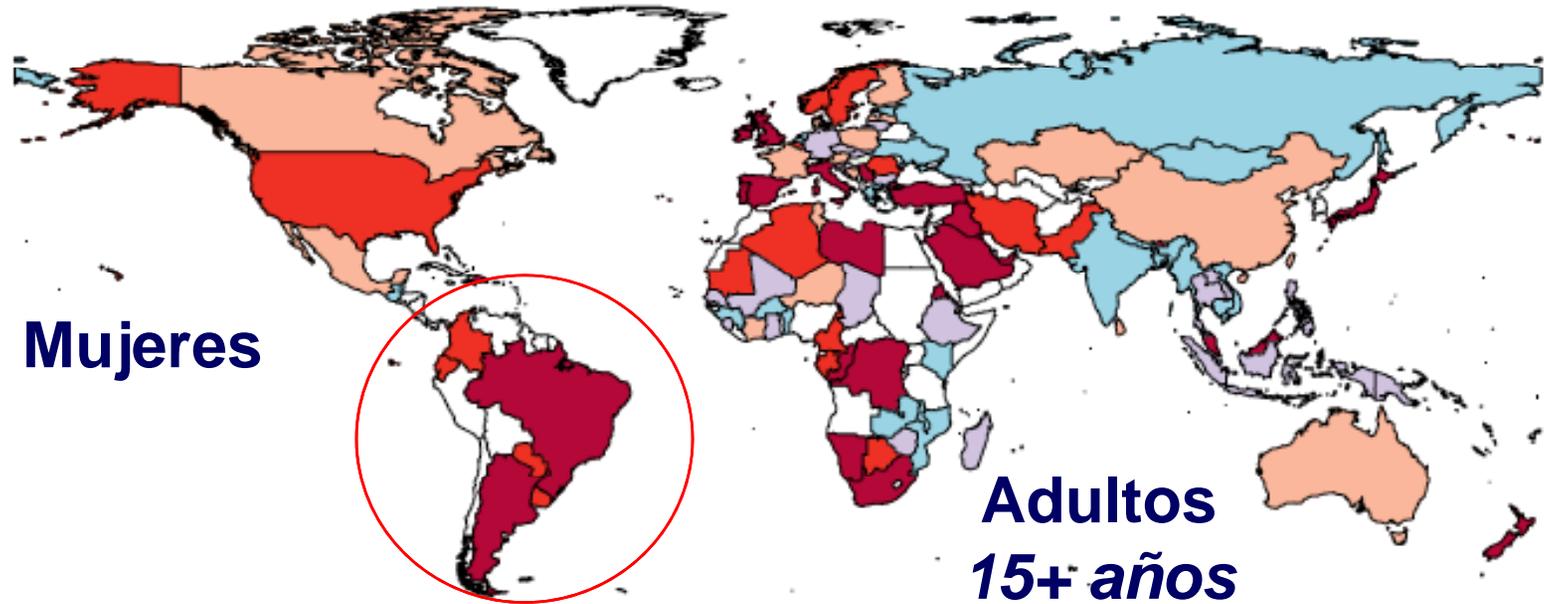


Hombre

S

- >50%
- 40-49.9%
- 30-39.9%
- 20-29.9%
- <19.9%
- No data

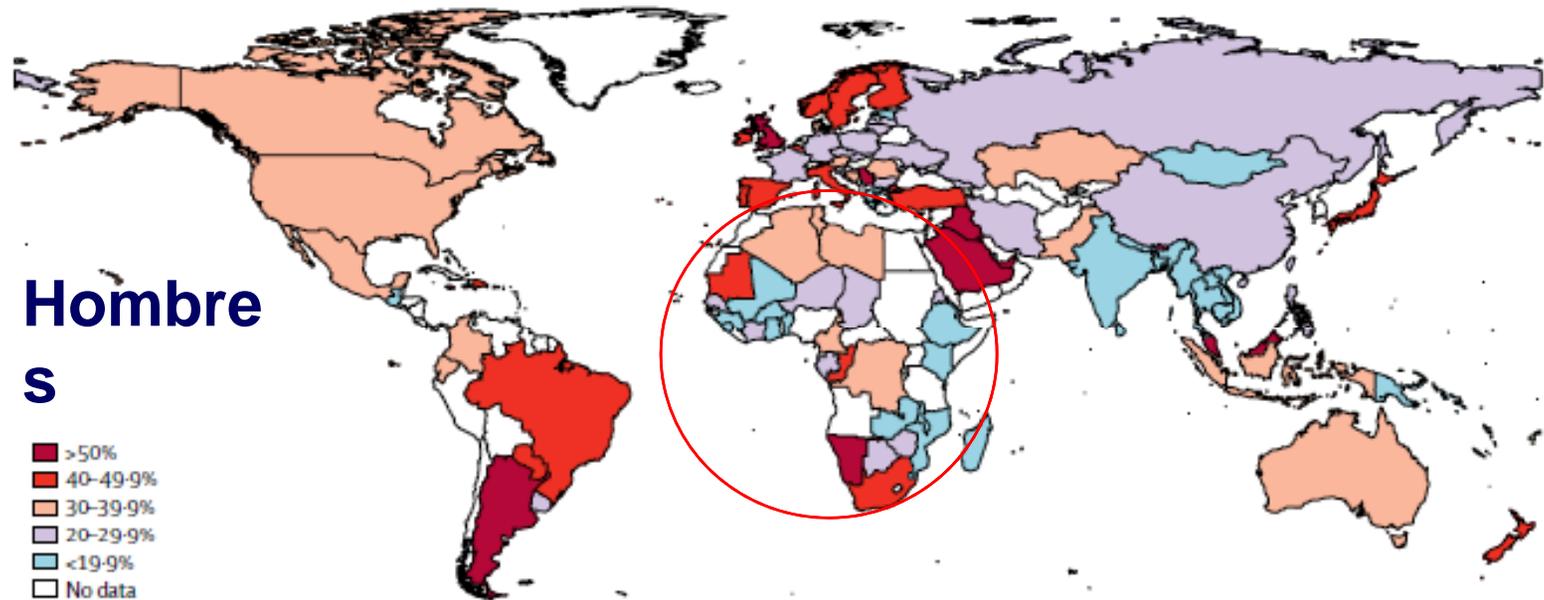
B



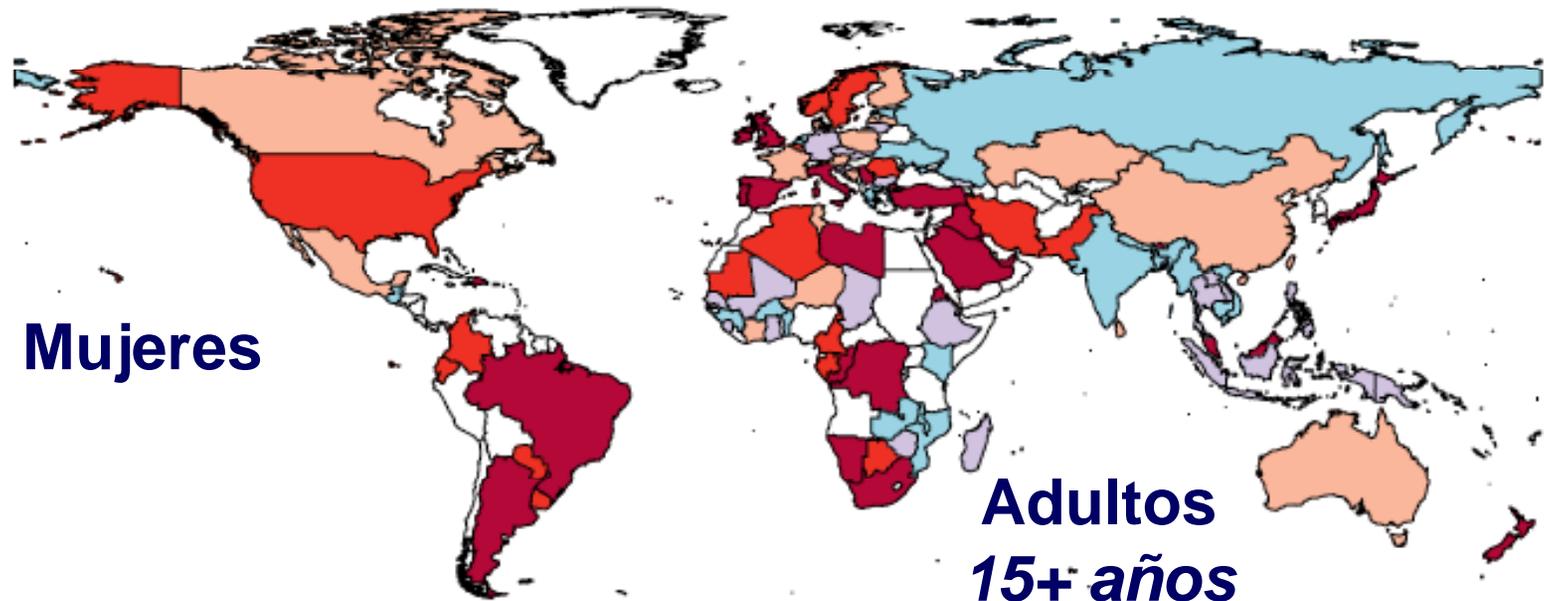
Mujeres

**Adultos
15+ años**

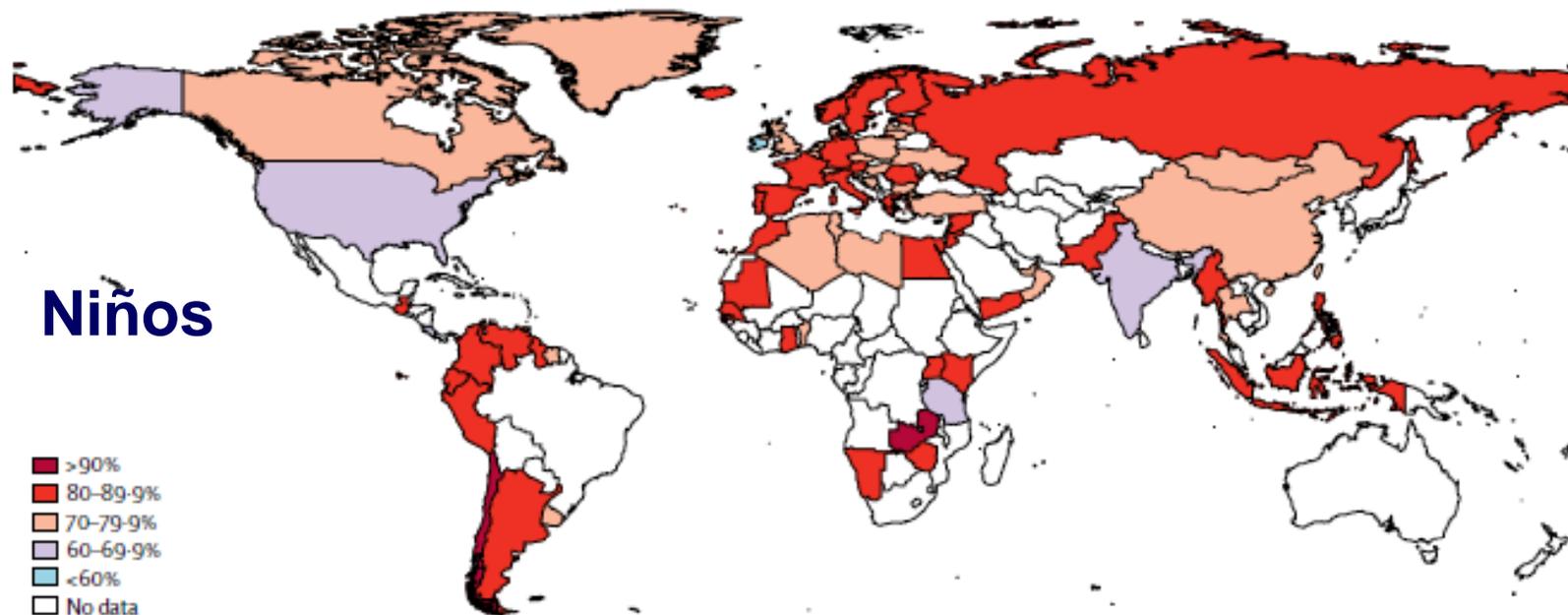
A



B



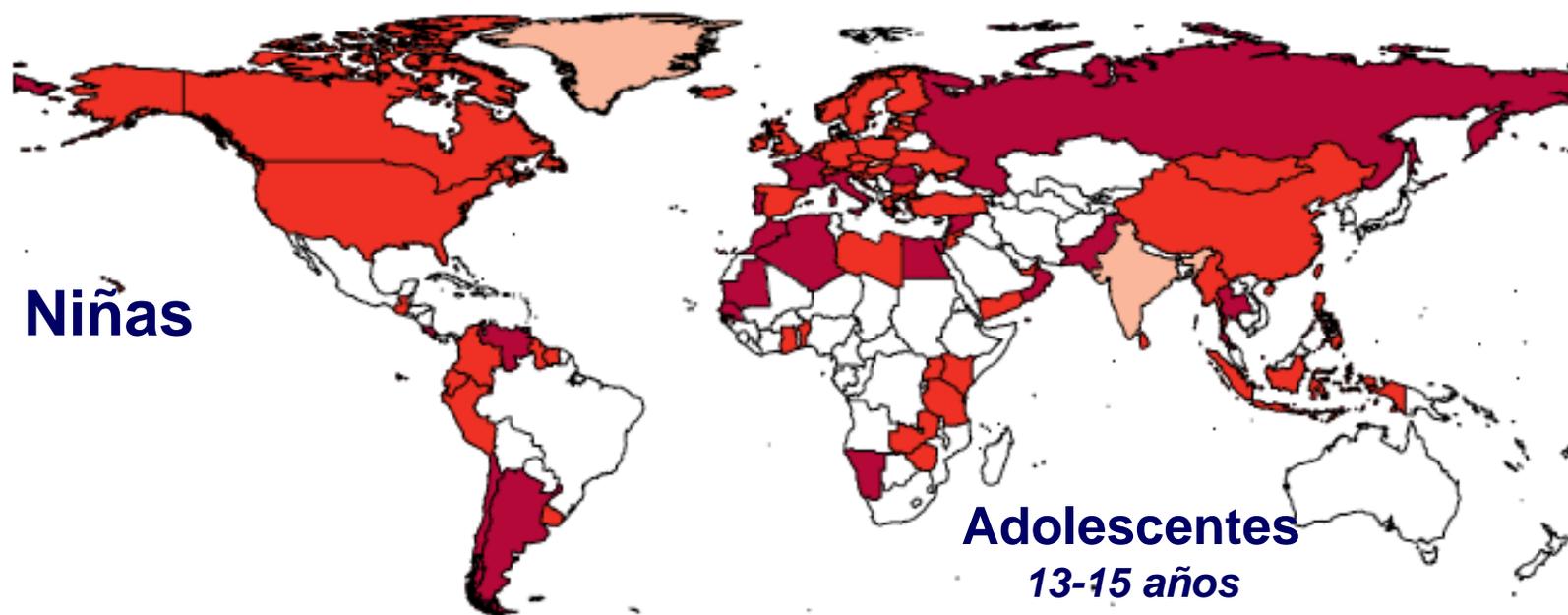
A



Niños

- >90%
- 80-89.9%
- 70-79.9%
- 60-69.9%
- <60%
- No data

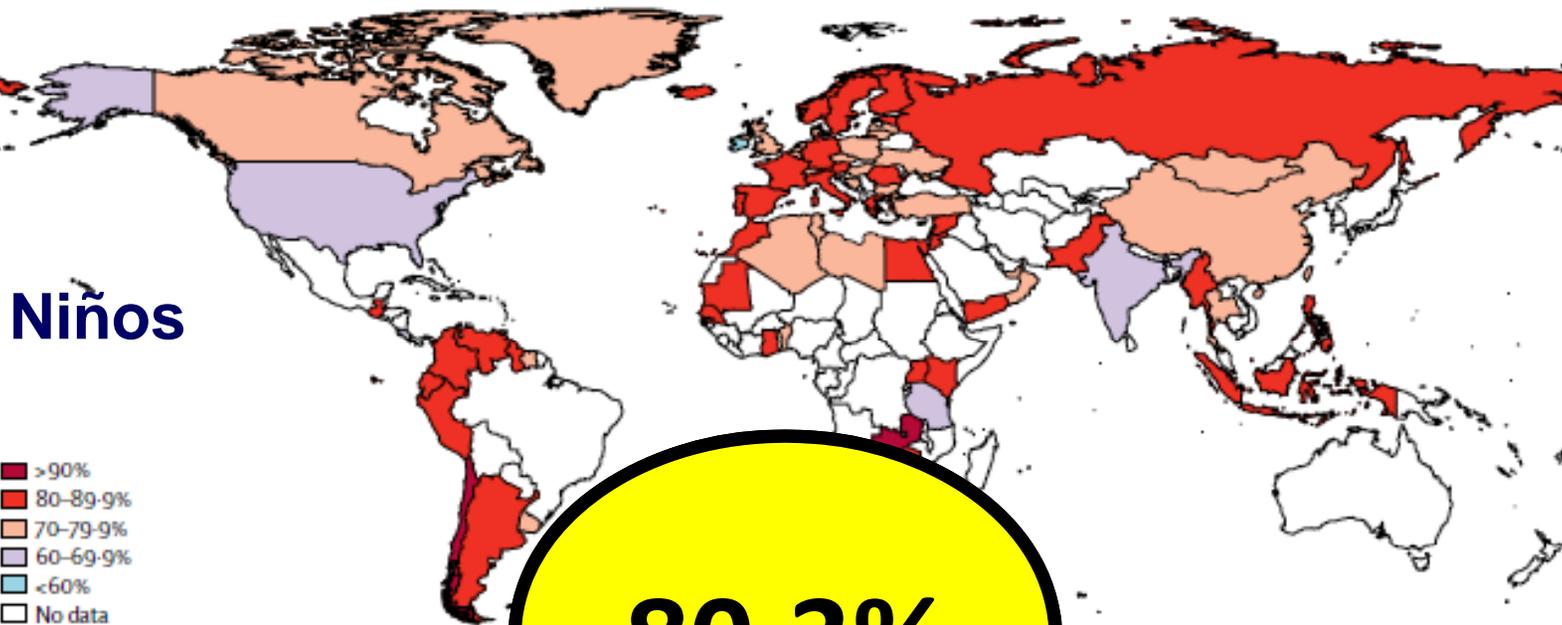
B



Niñas

Adolescentes
13-15 años

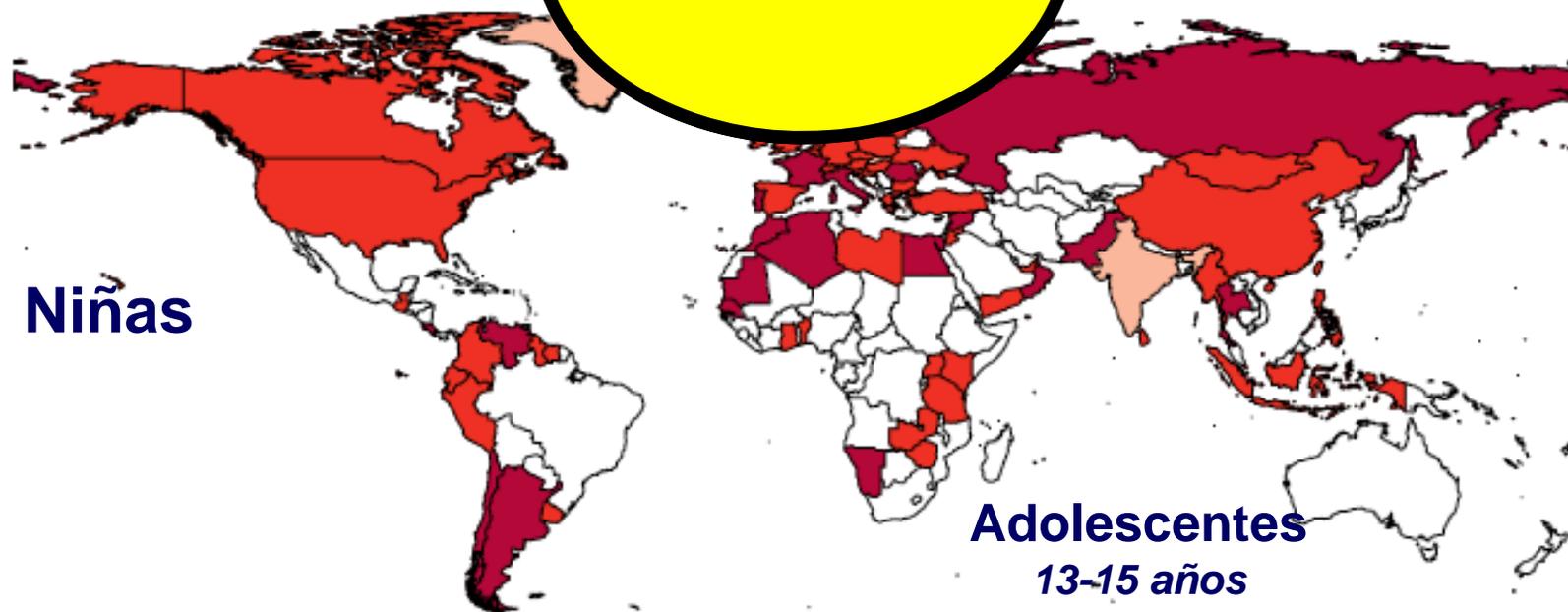
A



Niños

- >90%
- 80-89.9%
- 70-79.9%
- 60-69.9%
- <60%
- No data

B



Niñas

Adolescentes
13-15 años

Recomendaciones Globales de la Actividad Física

- Por qué?
 - Puntos de partida basados en la evidencia que ayuden a promover la actividad física (advocacy).
 - Existencia limitada de guías nacionales para países de bajo o mediano ingreso; guías diferentes.
- AF como factor independiente para:
 1. La salud cardio-respiratoria (enfermedades coronarias, cardiovasculares, derrames cerebrales e hipertensión)
 2. La salud metabólica (diabetes y la obesidad)
 3. La salud musculo-esquelética (osteoporosis)
 4. El cáncer (de seno y de colon)
 5. La salud funcional y la prevención de caídas
 6. La salud mental (ansiedad, depresión, función cognitiva)

Recomendaciones Globales de la Actividad Física

Intensidad de actividad

moderada



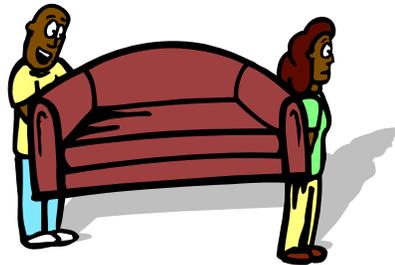
vigorosa



Tipo de actividad



Aeróbica



Fortalecimiento



Equilibrio



Flexibilidad

Dominios de actividad

recreación y deporte



transporte

casa



trabajo/escuela

Recomendaciones Globales de la Actividad Física

- Audiencia objetivo: Políticos y tomadores de decisiones
- De qué se trata?
Actividad física poblacional para 3 grupos etarios (5-17 años; 18-64 años y 65 años o más):
 - Qué tipo (aeróbico, fortalecimiento muscular, flexibilidad, equilibrio)?
 - Con qué frecuencia?
 - Por cuánto tiempo?
 - Con qué intensidad (el esfuerzo hace una persona para realizar una actividad)?
 - Cuánto en total?

Beneficios de Actividad Física para la Salud en Niños y Adolescentes

● Fuerte Evidencia:

- Mejora la resistencia cardiorrespiratoria y fitness muscular
- Favorece composición corporal
- Mejora salud ósea
- Mejora marcadores cardiovasculares y metabólicos

● Evidencia moderada:

- Reduce síntomas de ansiedad y depresión



Consenso de San Diego

Guías de Actividad Física para Adolescentes

- Lineamiento 1
 - Todos los adolescentes deben ser físicamente activos diariamente, o casi todos los días, como parte de sus actividades de juego, deporte, transporte, recreación, educación física, o ejercicio físico; en el contexto familiar, escuela, y comunidad.

Consenso de San Diego

Guías de Actividad Física para Adolescentes

- Lineamiento 2
 - Los adolescentes deben realizar 3 o mas sesiones semanales que tengan una duración de al menos 20 min. o mas cada una, y que requieran esfuerzo moderado a vigoroso.

Recomendación de las Autoridades de Educación # 1

Todos los niños y jóvenes deben participar en actividad física de al menos intensidad moderada por un promedio de 1 hora diaria.

Los jóvenes deben ser activos casi todos los días y la cantidad de actividad física puede variar día a día en tipo, intensidad, escenario, intensidad, duración y cantidad.



Recomendación de las Autoridades de Educación # 2

Todos los niños y jóvenes deben participar al menos 2 días a la semana en actividades que mantengan y mejoren la fuerza muscular del tronco y miembros superiores.

Actividad Física basada en la Evidencia para Jóvenes en Edad Escolar.

Los Jóvenes en edad escolar deben participar diariamente en 60 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa que sea apropiada para su desarrollo y que disfruten.

Strong et al. *J Pediatr*
2005;146:732-737

Asociación Nacional de Deporte & Educación Física

Lineamientos para niños pequeños y preescolares.

- Lineamiento 1. Los niños pequeños deben acumular al menos 30 min. de AF estructurada; preescolares al menos 60 min.
- Lineamiento 2. niños pequeños y preescolares deben participar en actividad física no estructurada al menos 60 min. y hasta varias horas diarias, y no debe ser sedentario por mas de 60 min. continuos, excepto mientras duerme.

Guías Alimentarias para los Americanos 2005

Sexta Edición

Niños y Adolescentes:

- Al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa la mayoría de días de la semana para mantener buena salud y fitness y para mantener un peso saludable durante el crecimiento. El aumento de actividad física puede disminuir el IMC en niños con sobrepeso.
- En tiempo libre, se aconseja a todos los individuos limitar comportamientos sedentarios, como ver TV, juegos de video y reemplazarlos con actividades que requieran más movimiento.



Physical Activity Guidelines for Americans

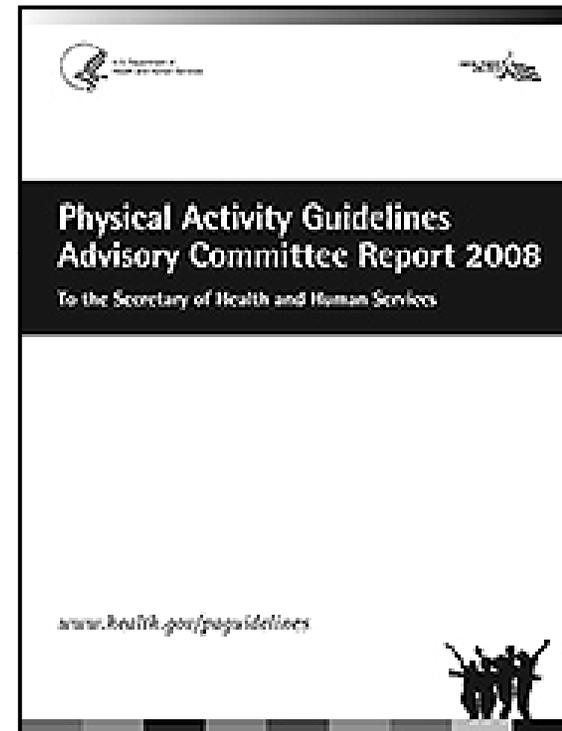


Guías de Actividad Física para los Americanos 2008



Reporte del Comité Asesor de las Guías de Actividad Física 2008

- El reporte fue presentado a la Secretaría del Departamento de Salud y Servicios Humanos de USA y publicado en Junio de 2008.



Niños y Adolescentes

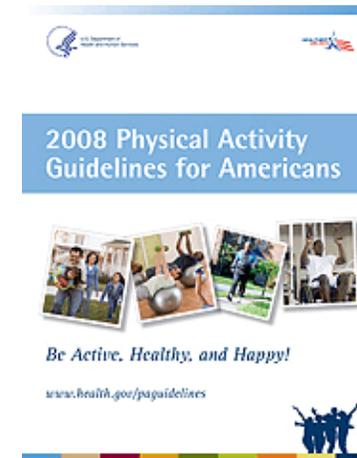
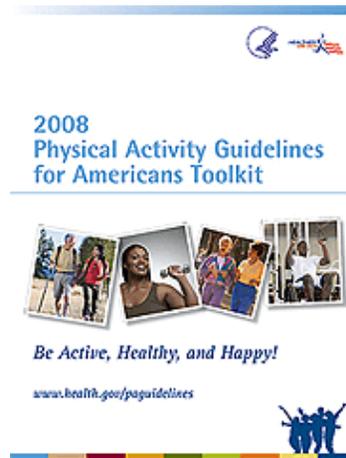
(6–17 años)

- Los niños y adolescentes deben realizar 1 hora (60 minutos) o mas de AF todos los días.
- La mayoría de esa hora diaria debe ser AF aeróbica de intensidad moderada o vigorosa.
- Como parte de su AF diaria , los niños y adolescentes deben realizar AF vigorosa al menos 3 días por semana. También deben realizar actividades que fortalezcan sus músculos y



Mayor información

<http://www.health.gov/paguidelines>



GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH



Niños y adolescentes (5-17 años)

- Completar **por lo menos 60 minutos** de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día.
- Realizar más de 60 minutos de actividad física al día provee beneficios adicionales para la salud.
- La mayoría de las actividades físicas deben ser aeróbicas.
- Actividades de intensidad vigorosa deben ser incorporadas, incluyendo actividades para el fortalecimiento de los músculos y los huesos, por lo menos 3 veces a la semana.
- Actividad Física : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa>

**Las AF incluyen juegos, deportes,
transporte, recreación, educación física,
o ejercicios planeados, en el contexto de
la familia, escuela y actividades
comunitarias.**

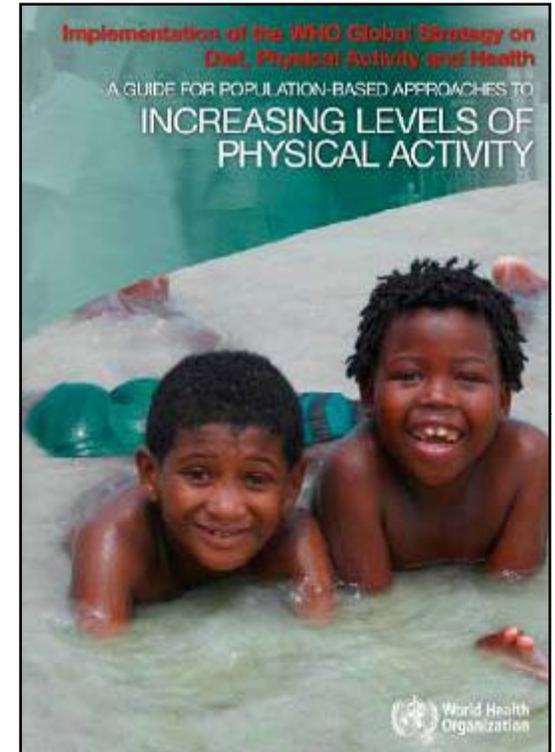


Las Recomendaciones Globales de la Actividad Física para la Salud

- Son puntos de partida basados en la evidencia para hacer que los políticos y tomadores de decisiones promuevan la actividad física.
- Pueden ser usados por todos los interesados para comunicar un mensaje claro y consistente acerca de la frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física para la salud.
- Son herramientas para que los profesionales de la salud aconsejen e informen a sus pacientes.
- Tienen el potencial para convertirse en las herramientas de comunicación entre científicos, profesionales de la salud, periodistas, grupos interesados y el público en general.
- Pueden ser usados como puntos de referencia para el monitorio y la vigilancia en salud pública.
- Pueden ser el soporte del desarrollo de políticas en salud pública.

Elementos importantes de las políticas exitosas

- Alto nivel de compromiso político
- Vigilancia, monitoreo y evaluación
- Apoyo multisectorial
- Liderazgo y desarrollo de fuerza de trabajo
- Integración dentro de políticas y estrategias nacionales
- Estrategias de intervención múltiples
- Enfoque gradual para la implementación
- Culturalmente apropiado
- Implementación a diferentes niveles teniendo en cuenta las “realidades locales”
- Diseminación



Guías Nacionales de Actividad Física

Políticas de apoyo en la promoción de la AF

Posibles intervenciones para la promoción de la actividad física incluyen:

- Garantizar que caminar, montar en cicla y realizar otro tipo de actividad física sea accesible y seguro;
- Proveer instalaciones locales para los niños (ej. construir senderos para caminatas);
- Promover otros medios de transporte al trabajo (ej. caminando o montando en cicla) y otras estrategias de actividad física para los trabajadores;
- Garantizar que las políticas escolares apoyen los programas y oportunidades para realizar actividad física;
- Proveer las escuelas con instalaciones y espacios seguros y apropiados para que los estudiantes puedan pasar el tiempo activamente;
- Proveer consejería en la consulta de atención primaria;
- Crear redes sociales que promuevan la actividad física.

Estrategias para la comunicación de las Recomendaciones Globales a nivel nacional

- Adoptar los niveles de AF recomendados globalmente e integrarlos a las políticas nacionales.
- Mensajes adaptados culturalmente necesitan ser desarrollados y diseminados en todos los sectores interesados, grupos profesionales y a la comunidad en general.
- Cuando se tienen en consideración factores culturales nacionales/subnacionales y factores ambientales, es aconsejable desarrollar una estrategia integral de comunicación para la difusión efectiva del mensaje.
- Adoptar estrategias de comunicación que incluyan mensajes simples y entendibles que sean culturalmente sensibles.

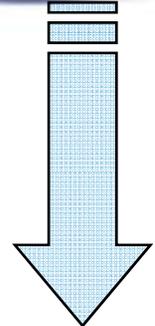
Principales Conclusiones de las Guías de AF

- Tanto la actividad aeróbica como de fortalecimiento muscular son benéficas.
- Los beneficios de la AF en la salud ocurren para niños, adolescentes, adultos, adultos mayores; y en todos los grupos raciales y étnicos estudiados.
- Los beneficios de la AF en la salud pueden ser alcanzados por población discapacitada.
- Los beneficios de la AF son mayores que los riesgos de lesión o infarto.

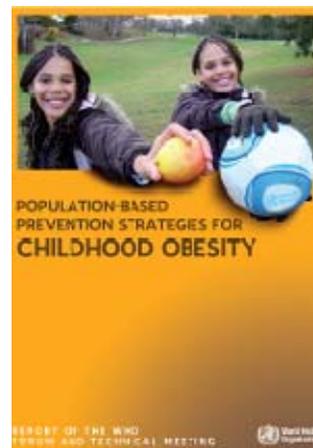
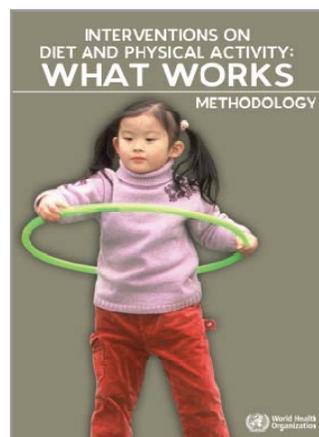
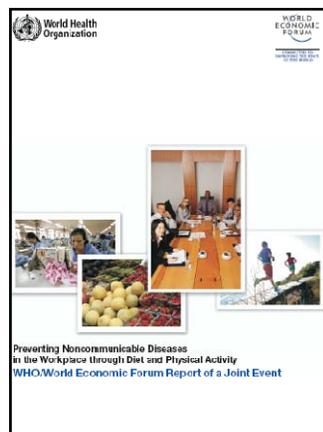
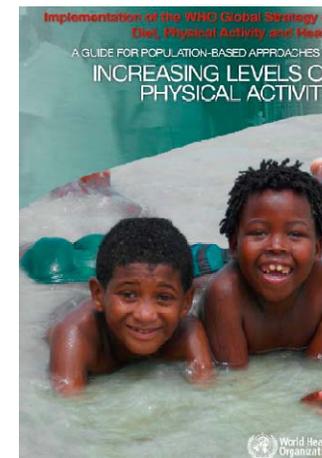
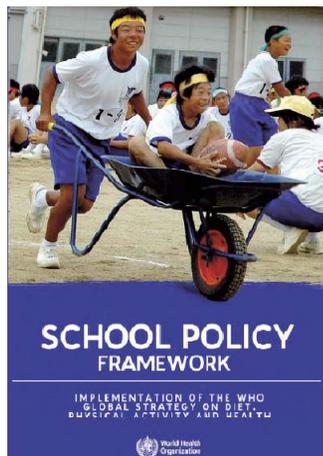
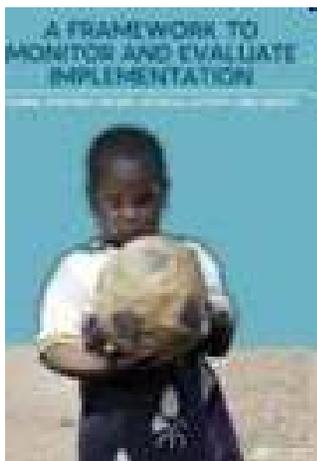


Adoptar y adaptar

- La adaptación y traducción de las recomendaciones globales de AF deben tener en consideración lo siguiente:
 - Contexto cultural, incluyendo a las minorías étnicas y a las diferencias entre géneros.
 - Norma social, valores religiosos.
 - Situación de seguridad a nivel nacional o local.
 - Disponibilidad de espacios seguros para la realización de actividad física.
 - Acceso y la asistencia a las escuelas y lugares de trabajo, especialmente para la niñas y las mujeres.
 - Las infraestructuras de transporte existentes, las instalaciones deportivas y de recreación y el diseño urbano.
 - Patrones de participación en actividad física en todos los dominios (tiempo libre, transporte y ocupacional).
 - Ubicación geográfica, estaciones y el clima.
 - Participación de todos los sectores y actores interesados.
 - Rol de las municipalidades y el liderazgo local.



Actividades mundiales



<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>

Global recommendations on physical activity for health | July 2010

“Presentación del Manual de Actividad Física y Salud”

9 de Abril de 2012

MANUAL DIRECTOR
DE ACTIVIDAD ►
FISICA Y SALUD DE LA
REPUBLICA ARGENTINA

Muchas gracias a mis compañeros de Argentina y las Americas

