

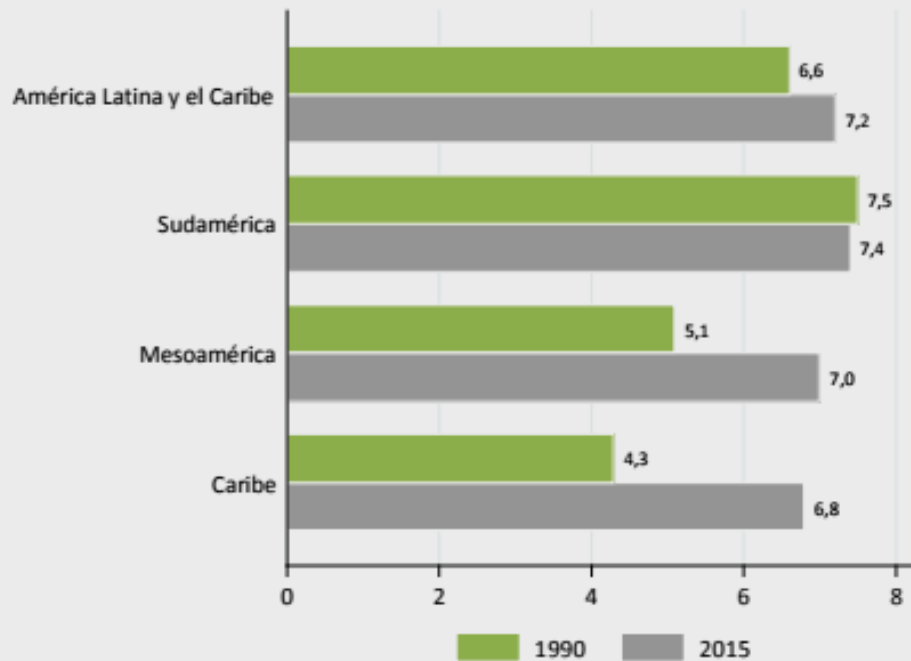
# ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA: NO SOLO UNA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

**Dr. Ronald Pérez Escobar**



# EPIDEMIOLOGIA DEL SOBREPESO EN LA REGIÓN

## PREVALENCIA DE SOBREPESO EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (1990 Y 2015), EN PORCENTAJE



Fuente: OMS (en línea). Global Health Observatory (GHO) data.



# EPIDEMIOLOGIA DE OBESIDAD EN LA REGION

## SOBREPESO EN ADOLESCENTES

PAIS	PORCENTAJE
ARGENTINA	28.6%
CUBA	7.6%
ECUADOR	26%
MEXICO	19.8%
ESPAÑA	26%
PARAGUAY	18.5%
PERU	21%
PORTUGAL	18.3%
URUGUAY	26%

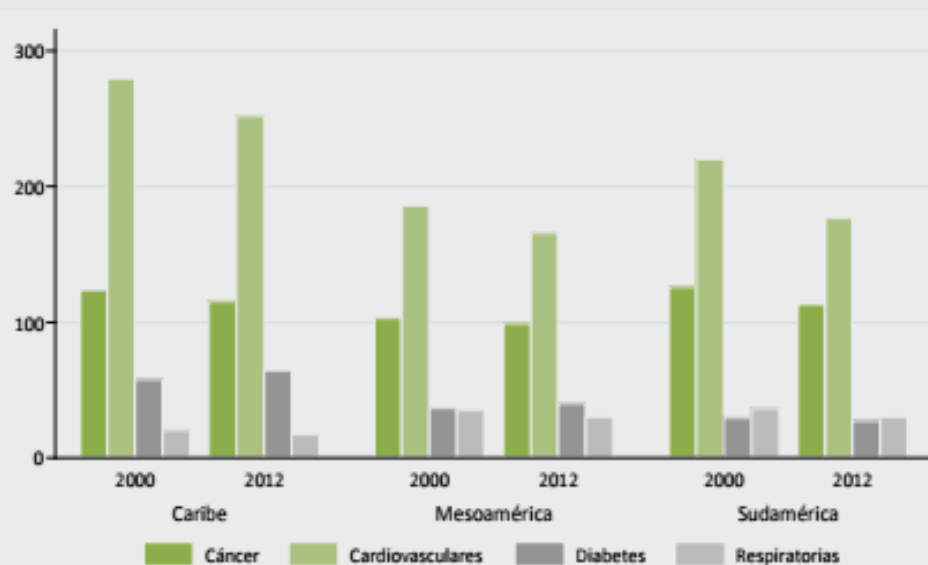
## OBESIDAD EN ADOLESCENTES

PAIS	PORCENTAJE
ARGENTINA	5.9%
ECUADOR	
MEXICO	14.6%
ESPAÑA	12.6%
PARAGUAY	9.8%
PERU	3%
PORTUGAL	9.2%
URUGUAY	7%



# EPIDEMIOLOGIA DEL SOBREPESO EN LA REGION

## TASA DE MORTALIDAD DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, EL CÁNCER, LA DIABETES Y LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS, POR CADA 100 000 HABITANTES, EN SUBREGIONES DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



Fuente: Elaboración propia a partir de OMS (en línea). Global Health Observatory (GHO) data.



 **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



**17 OBJETIVOS**

**169 METAS**







**¡ NADIE SE QUEDA ATRÁS!**



**RETO DE CUMPLIRLOS EN 15 AÑOS:**

**2016-2030**





**Una condición médica o enfermedad que no es infecciosa, de larga duración y progresión generalmente lenta, también llamadas Enfermedades Crónicas.**







- Representan el 63% de las muertes a nivel mundial (36 millones) actualmente.
- El 80% de ellas en países de bajos y medianos ingresos.
- Para el 2020 se consideran pueden llegar a ser responsables del 73% de las muertes.
- La mayor parte de éste incremento se debe a la epidemia emergente en los países en desarrollo.
- Este decenio UN las ha colocado en las agendas de sus agencias como tema prioritario.







**ENT**

## **LAS 4 GRANDES**

- **Septiembre 2011 (Cumbre de la UN para las ENT)**
- **Los estados miembros determinaron que se centrarían en las 4 ENT más importantes: las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes y sus factores de riesgo comunes.**





# ENT

## FACTORES DE RIESGO COMUNES:

- Consumo de tabaco
- Abuso de alcohol
- Dietas poco saludables
- Inactividad física.







# ENCUESTA MUNDIAL DE SALUD ESCOLAR RESULTADOS El Salvador, 2014.



# METODOLOGÍA

Encuesta de 82 preguntas: 49 estándar y 33 agregadas de acuerdo a interés del MINSAL y MINED.

100% de los Centros Escolares con 7° a 9° grado participaron – 41 C.E. total 6169

88% de los estudiantes seleccionados completaron la encuesta – 1915 estudiantes de 2176



# TEMAS DE LA ENCUESTA:

Comportamientos  
alimentarios

Actividad física

Salud mental

Conductas  
sexuales

Higiene

Uso de alcohol

Conocimientos  
sobre ITS/vih

Violencia y  
lesiones no  
intencionales

Uso de drogas

Factores  
protectores



# MODULO 1. COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS



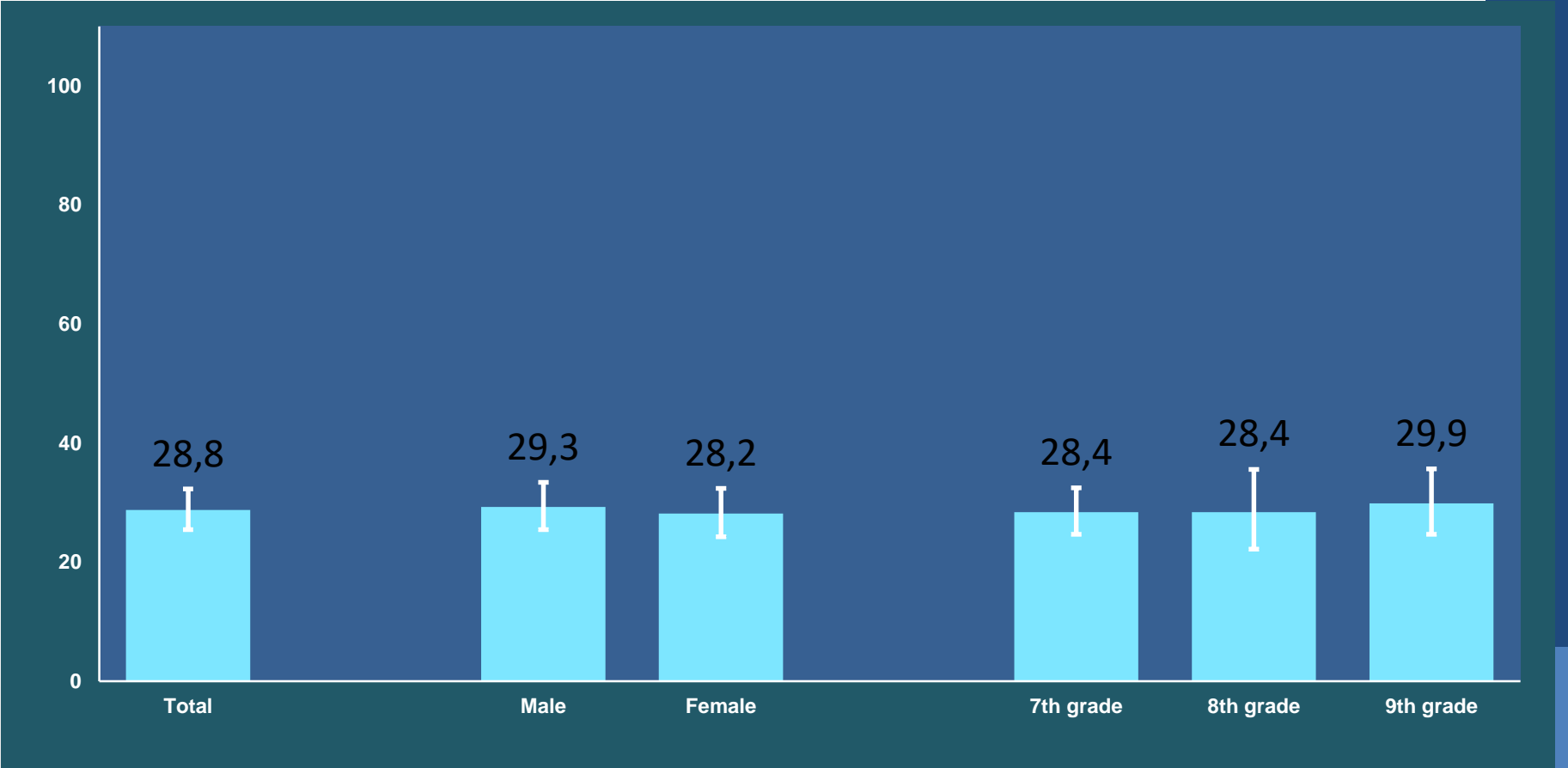
**¡CIELOS!  
PESO LO MISMO  
QUE UNA  
PERSONA DE  
DOS METROS  
CUARENTA ...  
¡TENGO QUE  
CRECER  
URGENTEMENTE!**





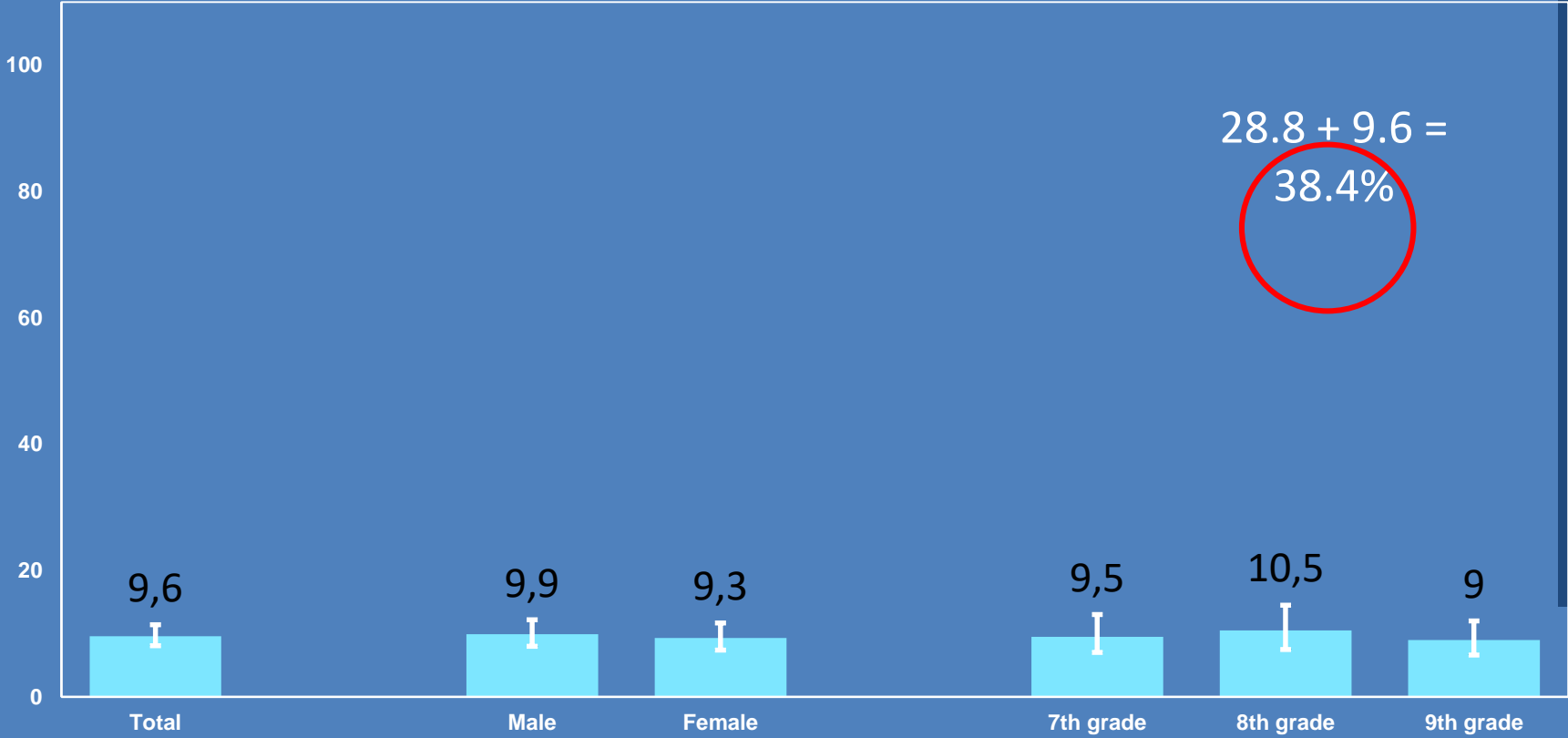
# El Salvador Survey

Porcentaje de estudiantes con sobrepeso, por sexo y grado



# El Salvador Survey

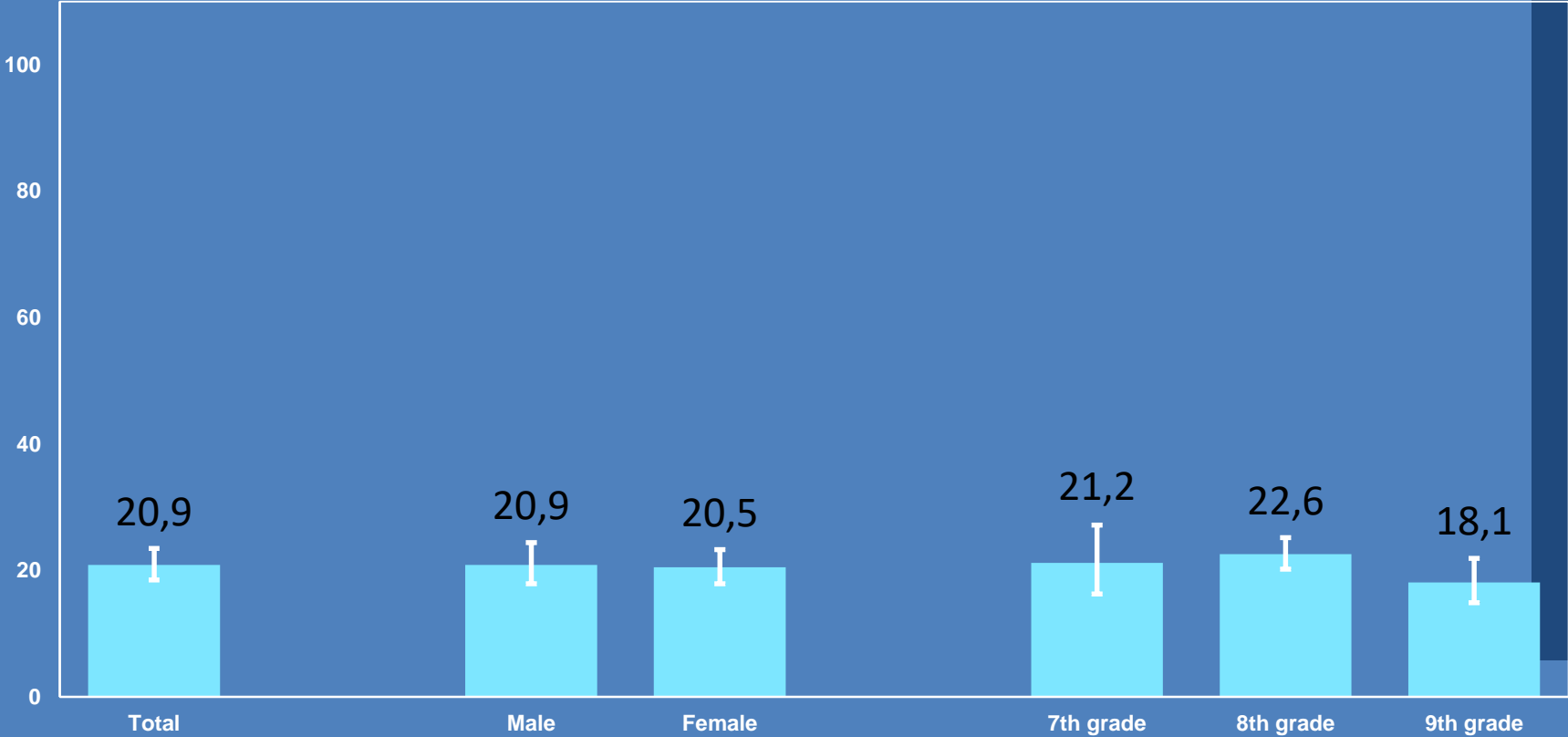
Porcentaje de estudiantes con obesidad, por sexo y grado



QNOBESEG - Weighted Data

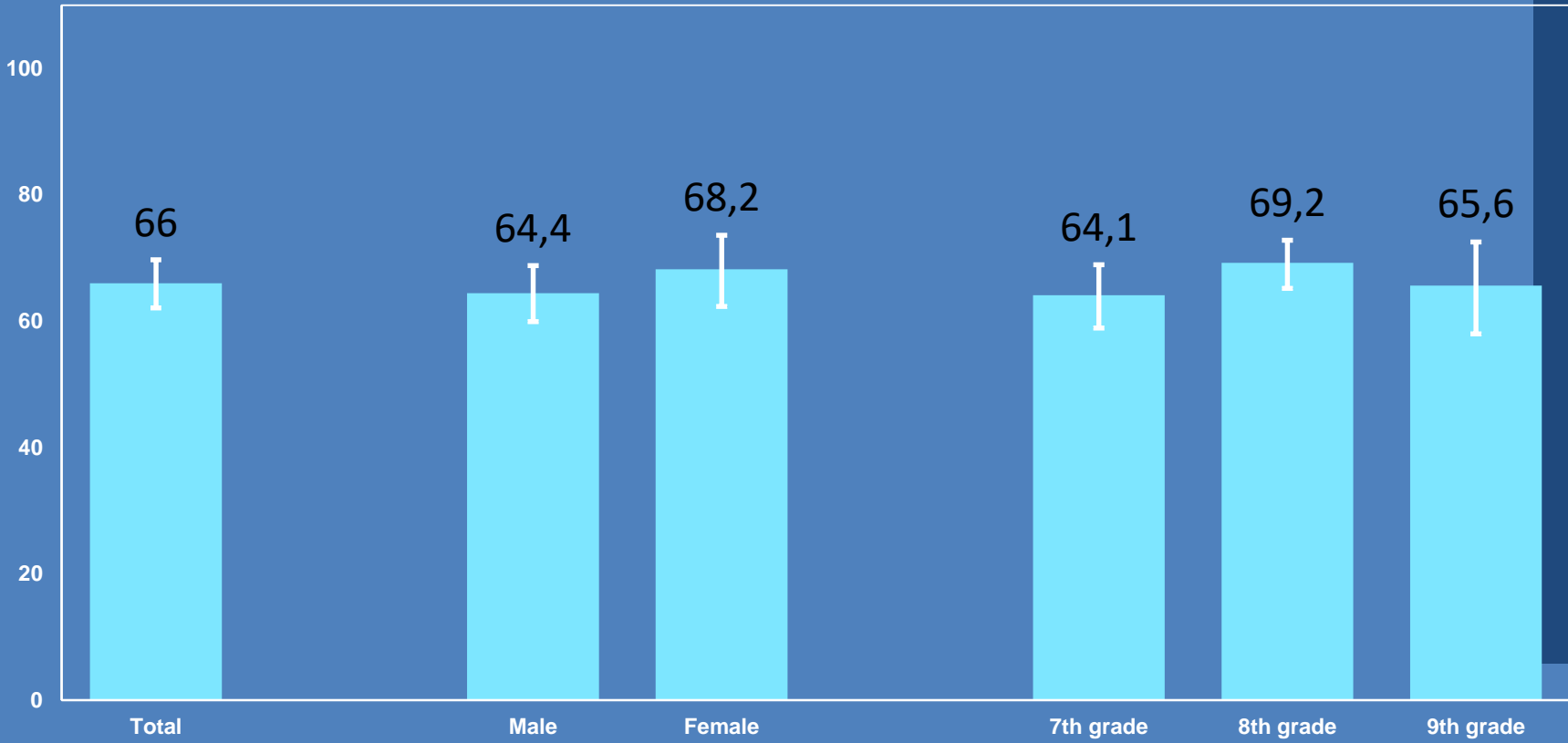
# El Salvador Survey

Porcentaje de estudiantes que usualmente comieron frutas y vegetales con cinco o más veces al día durante los últimos 30 días



# El Salvador Survey

Porcentaje de estudiantes que usualmente tomaron gaseosas una o más veces al día, durante los últimos 30 días



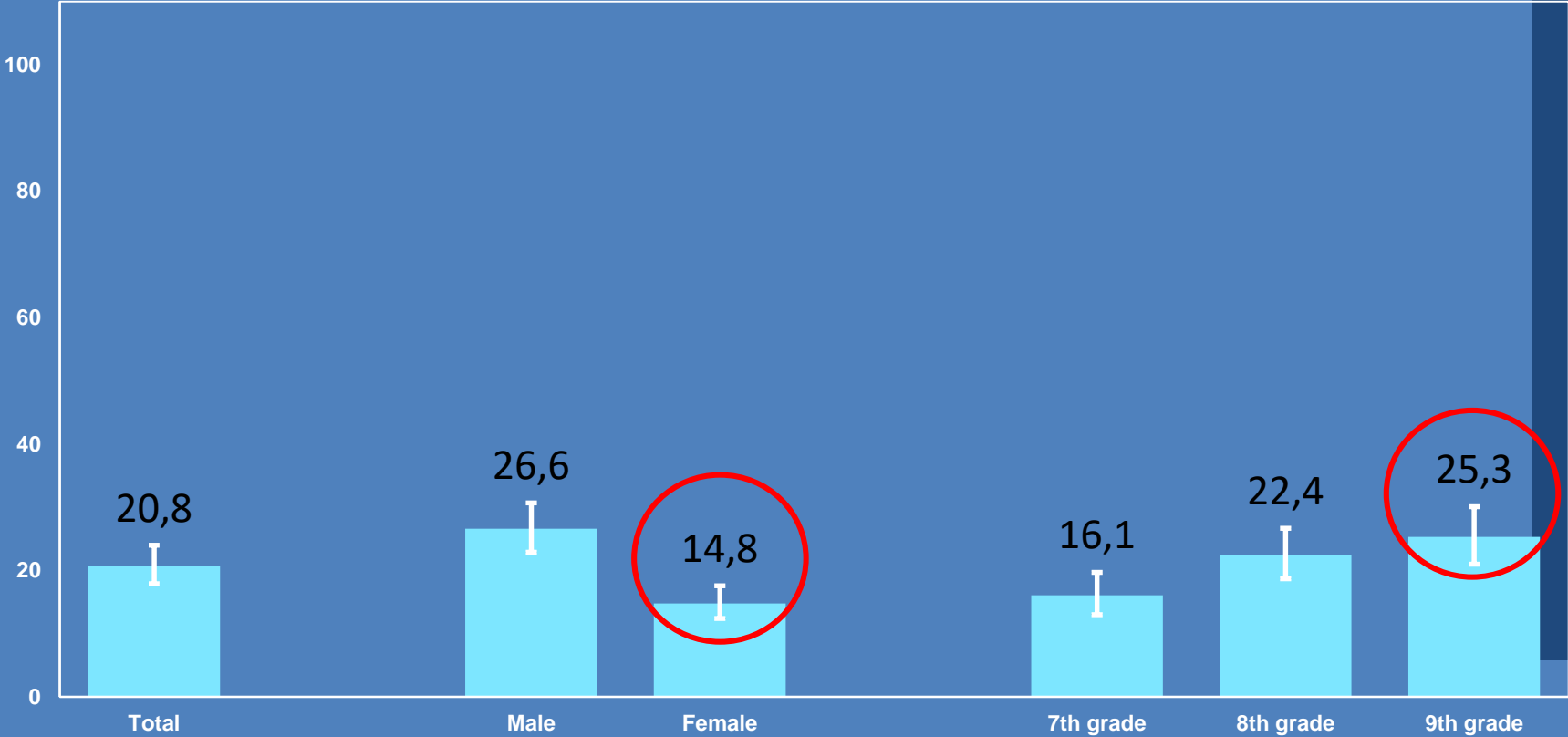


# Modulo 2. Actividad física



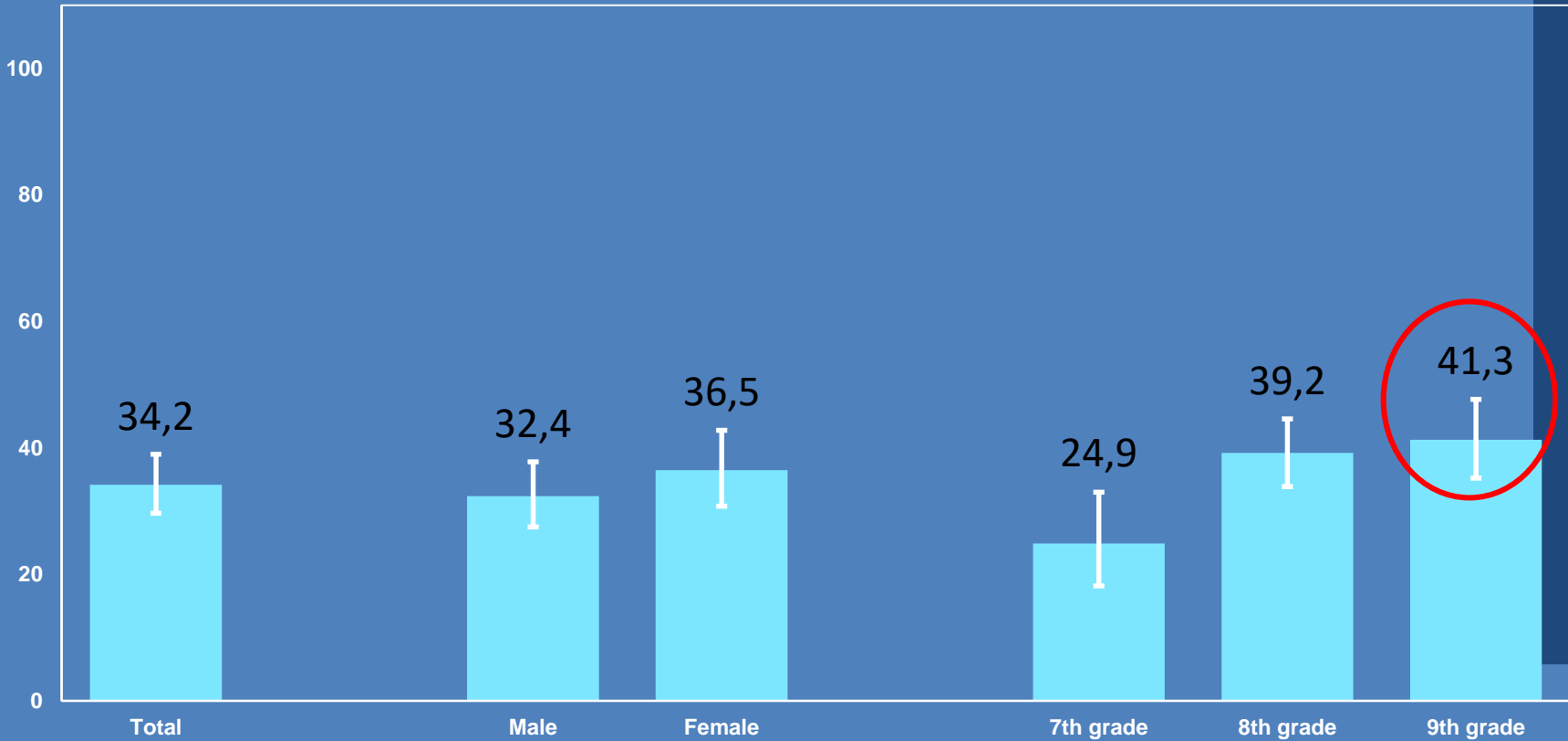
# El Salvador Survey

Porcentaje de estudiantes quienes han sido físicamente activos por al menos 60 minutos al día, cinco o más días a la semana



# El Salvador Survey

Porcentaje de estudiantes quienes pasaron 3 o más horas al día, en un día típico, haciendo actividades sedentarias



## Recomendaciones de actividad física para la población entre 5 y 17 años

- 1** Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2** Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos cotidianos es recomendable caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Es recomendable potenciar el desplazamiento al centro educativo andando o en bicicleta. Obviamente, es importante asegurar el tiempo de estudio y de aprendizaje como una actividad sedentaria prioritaria; sin embargo, se debe limitar en todo lo posible el tiempo que el niño o el adolescente esté en situación de inactividad física o sedentarismo totalmente pasivo, realizando actividades en el tiempo del recreo escolar y potenciando las actividades extraescolares.



## Recomendaciones de actividad física para la población entre 5 y 17 años

- 3** El desarrollo de la actividad y ejercicio físico será un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como “hábito divertido” y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los “hábitos saludables” impuestos y muy sacrificados para los niños. Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego.
- 4** Se debe asegurar que el entorno físico en el que se practique una actividad sea adecuado y sin peligros. Del mismo modo, también se deben cumplir las normas de seguridad básicas para la práctica de cualquier deporte (utilización de casco y protecciones en caso necesario, material reflectante para evitar atropellos, etc.).

## Recomendaciones de actividad física para la población entre 5 y 17 años

5

La actividad física se recomienda en cualquier condición de salud. No solamente la debe practicar el niño sano. La práctica habitual de actividad física ha mostrado innumerables beneficios, adaptada a cada situación o enfermedad, mejorando globalmente el estado de salud (condición cardiorrespiratoria, actitud, estado de ánimo, capacidad de recuperación física, etc.) y la evolución clínica de los niños con enfermedad crónica y discapacidad. Incluso en aquellas condiciones que tradicionalmente desaconsejaban su práctica (discapacidad motora, síndromes hipotónicos, enfermedades con afectación cardiorrespiratoria, etc.).

6

A la hora de hacer deporte, hay que asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquier ejercicio, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, sobre todo a través del sudor en países con unas condiciones ambientales de más de 25 °C de temperatura y en especial en zonas con alta humedad relativa; además de un consumo energético. Todo ello es importante para que la práctica de ejercicio sea provechosa, fácil de asumir y sin riesgo metabólico.

## LOS 10 BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO



Disminuye los factores de riesgo cardiovasculares



Mejora la circulación



Disminuye el riesgo de formación de coágulos



Disminuye el riesgo de ACV



Disminuye la presión arterial



Disminuye el colesterol total y aumenta el colesterol "bueno" (HDL)



Promueve la pérdida de peso



Previene la degeneración de los huesos



Disminuye los niveles de estrés, ansiedad y depresión



Mejora la calidad del sueño

# ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL

## 5 – 18 AÑOS



- Se recomienda 60 min de actividad física moderada o intensa para los niños entre los 5 y 18 años
- Todos los niños en edad pre escolar (menores de 5 años) deben tener un mínimo de 60 min de actividad física libre (NO ESTRUCTURADA)

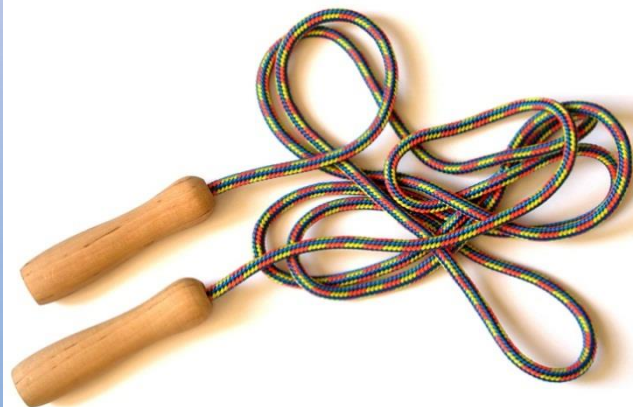
# ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA DE 5 A 18 AÑOS

- Rutina de Ejercicios en Jardín o en Habitación
- Elementos:

Pelotas, Cuerda y juguetes.

Objetivo: Fortalecer músculos, trabajar coordinación y motricidad fina y gruesa.

5 min de estiramiento y calentamiento





# ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA DE 5 A 18 AÑOS

- ❖ Estirando extremidades superiores e inferiores (Repetir a finalizar ejercicios)
- ✓ Salto con Cuerda de 10 segundos 8 repeticiones - Separando 5 segundos entre una repetición y otra
- ✓ Caminar o marchar Evadiendo Objetos 10 min
- ✓ Hacer otro circuito de objetos, marchar entre ellos y al finalizar recoger un balón y lanzarlo hacia un canasto 15 min
- ✓ Incluir 20 min de bicicleta al día



# ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA DE 5 A 18 AÑOS

- Rutina de Ejercicios en Jardín o en Habitación
- Elementos:

Pelotas, Cuerda, Juguetes y Botellas con Agua de 250 a 500 ml

Objetivo: Fortalecer músculos, trabajar coordinación y acondicionar la reserva de energía

❖ 5 min de estiramiento y calentamiento

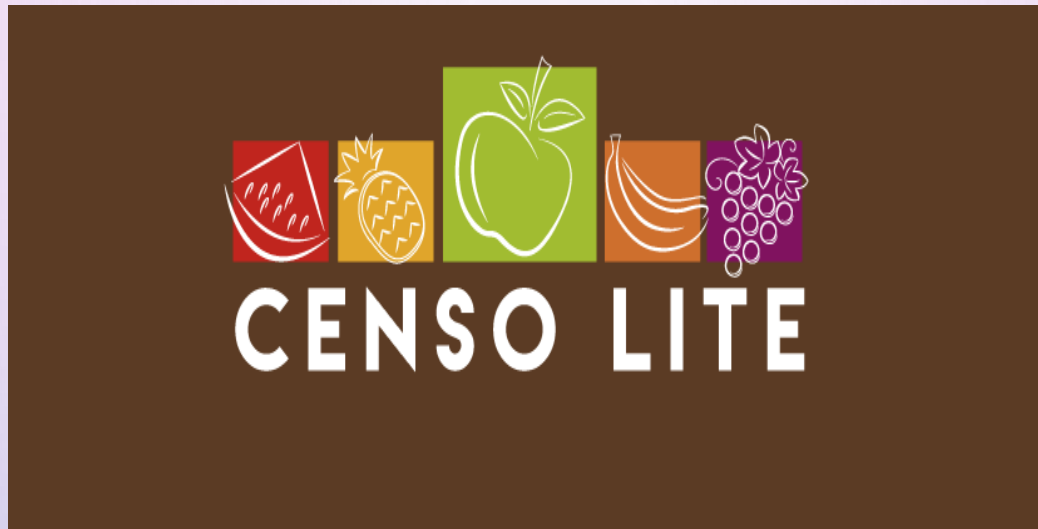


# ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA DE 5 A 18 AÑOS

- ❖ Estirando extremidades superiores e inferiores (Repetir a finalizar ejercicios)
- ✓ Salto con Cuerda de 20 segundos 8 repeticiones - Separando 5 segundos entre una repetición y otra
- ✓ Trotar o correr Evadiendo Objetos 10 min
- ✓ Hacer otro circuito de objetos, trotar entre ellos y al finalizar recoger un balón y lanzarlo hacia un canasto 15 min
- ✓ Utilizar las botellas de agua para realizar repeticiones para fortalecer bíceps y tríceps 4 repeticiones de 20 segundos
- ✓ Incluir 20 min de bicicleta al día

# RUTINAS EXTRAS

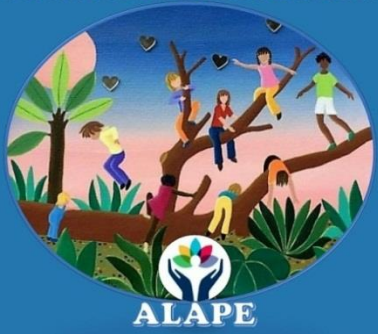
- ✓ Evadir objetos marchando o corriendo a finalizar circuito recoger o patear un balón  
10 min
- ✓ Sentadilla 4 repeticiones de 10 levantando y bajando una botella (separado por 10 segundos )
- ✓ Saltos de ranita 4 repeticiones de 4 (separado por 10 segundos )
- ✓ Lanzar balón teniendo un compañero de juego girar sobre el mismo eje al lanzarlo  
10 min
- TODOS estas rutina pueden ser realizadas con los padres para tener una actividad física óptima familiar
- Todo lo que mantenga en actividad sana a un niño es ayudarle en su desarrollo optimo



- Búscanos en Fb como: CenSo Lite
- En instragram: @censolitesv
- Puedes escribirnos a nuestro whatsapp: +503 7562 4902 / +503 7786 6286
- Atendemos vía Skype o Whatsapp para América Latina y El Caribe

**Sé tu mejor versión ¡Optimiza Tú Salud!**





# RECURSOS

[WWW.ADOLESCENCIAALAPE.COM](http://WWW.ADOLESCENCIAALAPE.COM)

[WWW.CODAJIC.ORG](http://WWW.CODAJIC.ORG)

FACEBOOK: COMITÉ DE ADOLESCENCIA ALAPE

CODAJIC

FACEBOOK Y YOU TUBE: FORTALECIENDO FAMILIAS

