

# ¿Qué herramientas utilizar para minimizar la epidemia de sobrepeso y obesidad?

Dr. Mateo Gamarra

Especialista en Medicina del Deporte

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

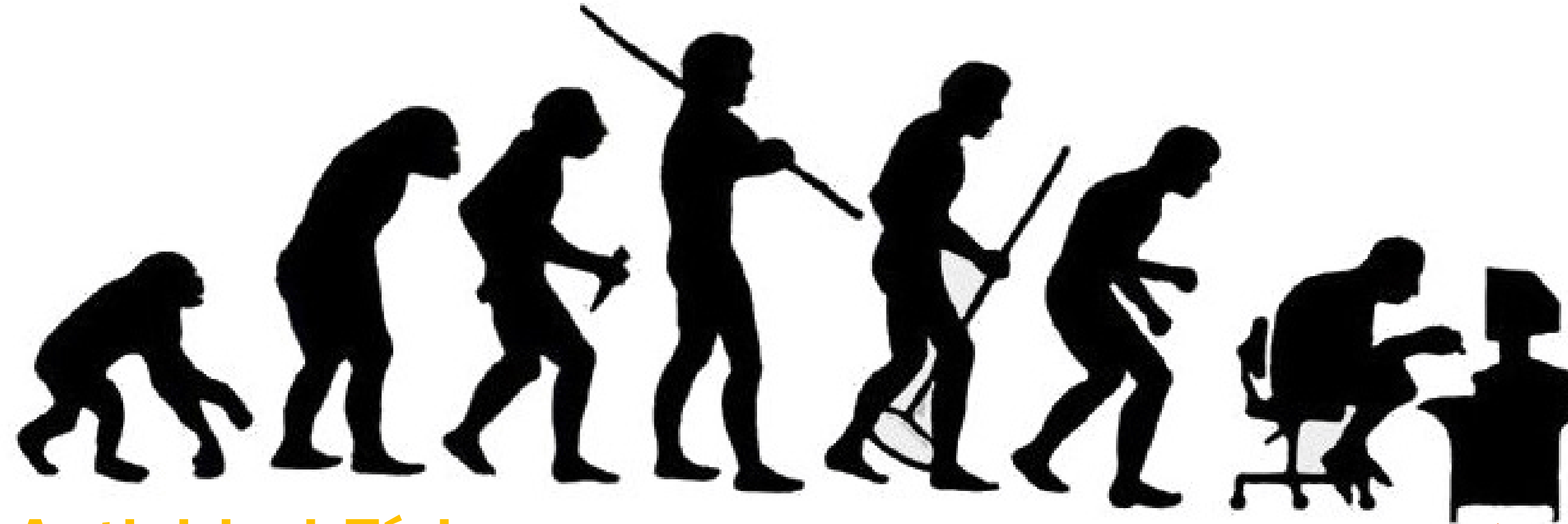


Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

[afys@cardiosalud.org](mailto:afys@cardiosalud.org) – [www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)



# Pensar el problema



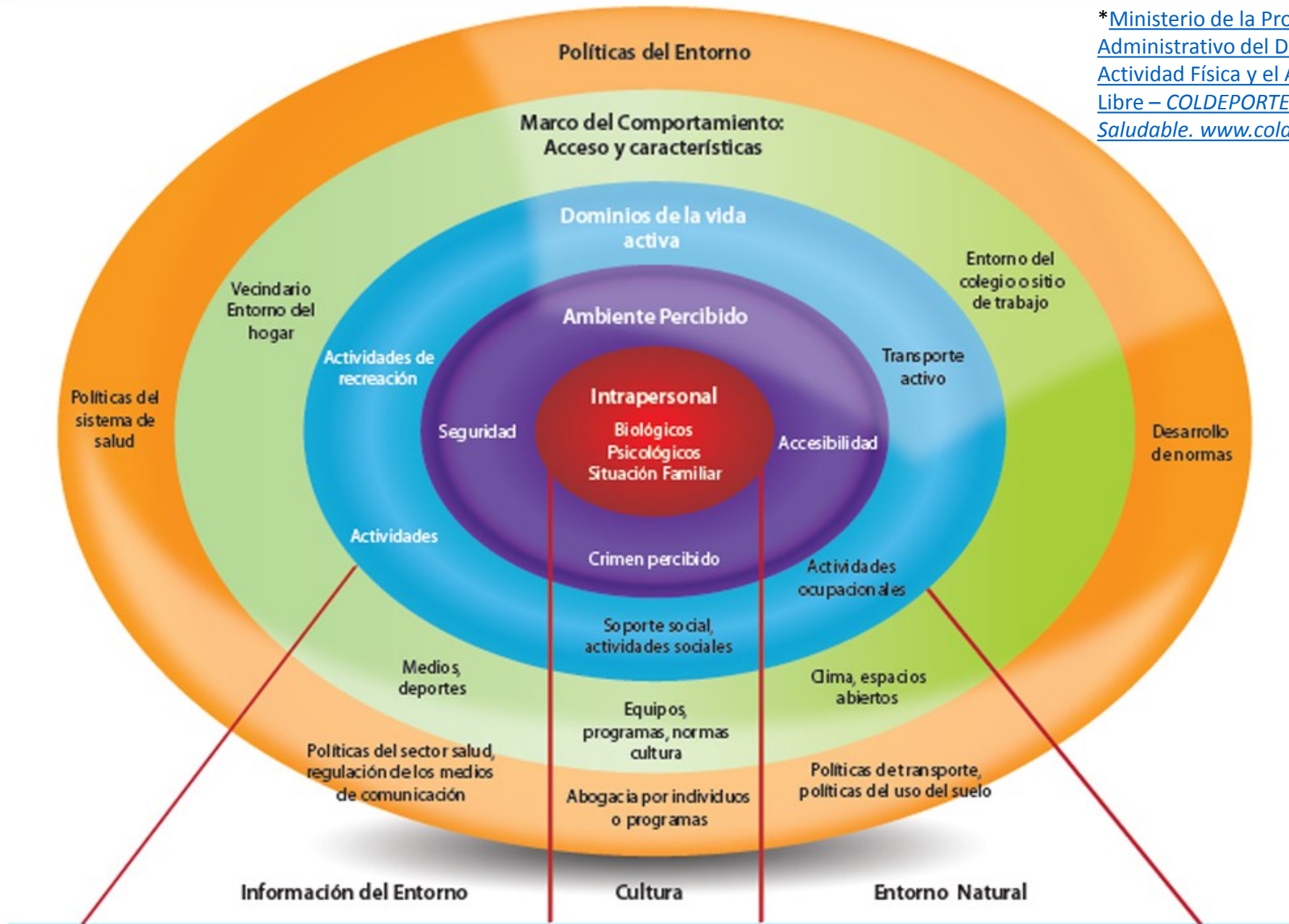
**Actividad Física**

Alimentación

**Alimentación**

Actividad Física

# Trabajo Intersectorial



\*Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES. *Hábitos y Estilos de Vida Saludable*. [www.coldeportes.gov.co](http://www.coldeportes.gov.co)

# Objetivos estratégicos

Según los objetivos sanitarios 2020 propuestos por el MSP y la tendencia sociodemográfica y epidemiológica planteada en la Mesa de Diálogo Social nº 5: Salud y Deporte; es que se plantea enfocar el área AFYS con una fuerte promoción en la infancia, adolescencia y juventud.

Objetivo AFYS 2017-2020: Promoción de la AF en la infancia, adolescencia y juventud

Para ello se plantean proyectos en cada pilar de acción del área AFYS.

# Área Actividad Física y Salud (AFyS)

- Capacitación
- Investigación
- Asesoramiento
- Promoción
- Abogacía

# Capacitación

- Continuar con el Plan Nacional de Capacitación en Actividad Física y Salud, con un curso para actores clave de la promoción de AF en la infancia y adolescencia en los 19 departamentos (junto a MSP y SND) sobre **“Intervenciones de promoción de AF en entornos educativos”**
- Elaborar **mapa de actores** clave académico-científico, cultural, gubernamental, sanitario y educativo de cada **departamento**.
- Liderar coordinación y Realizar curso Electivas 2017. Incluir prescripción de AF en niños. (mayo-junio)



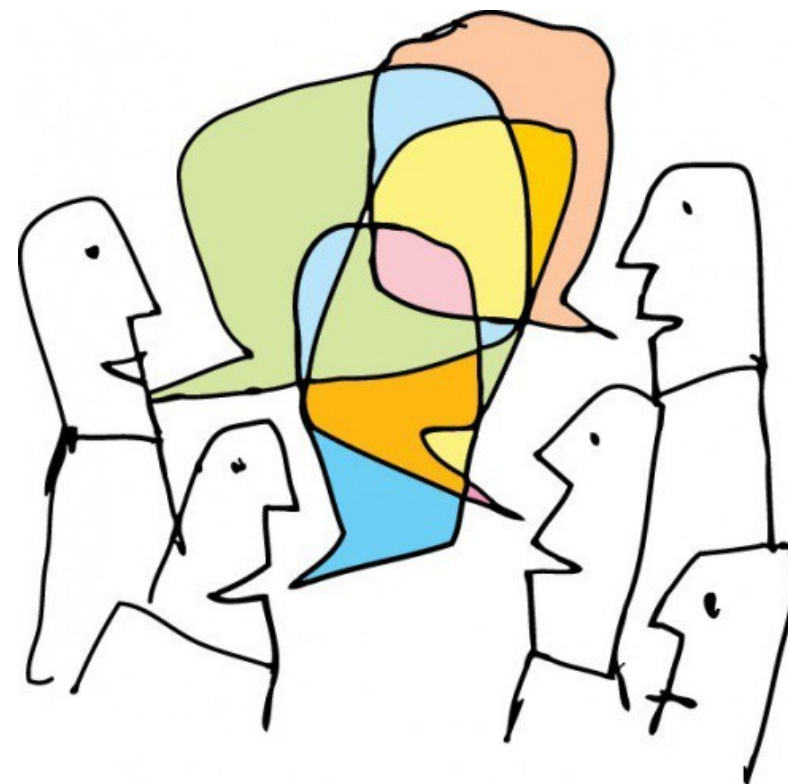


## Plan Nacional de Capacitación en Actividad Física y Salud



# Definir términos

- Alta densidad calórica
- Alta densidad nutricional
- Balance energético
- Gasto energético diario: Gasto Basal x NAF
- **Actividad Física**
- **Ejercicio Físico**
- **Deporte**
- **Inactividad Física**
- **Conducta sedentaria (sedentarismo)**
- **Condición física y salud (fitness)**
- Equivalente Metabólico (MET) =  $1\text{Cal} * \text{Kg} * \text{Hora}$





# Modificator Enfoque

## PERSPECTIVES FOR PROGRESS

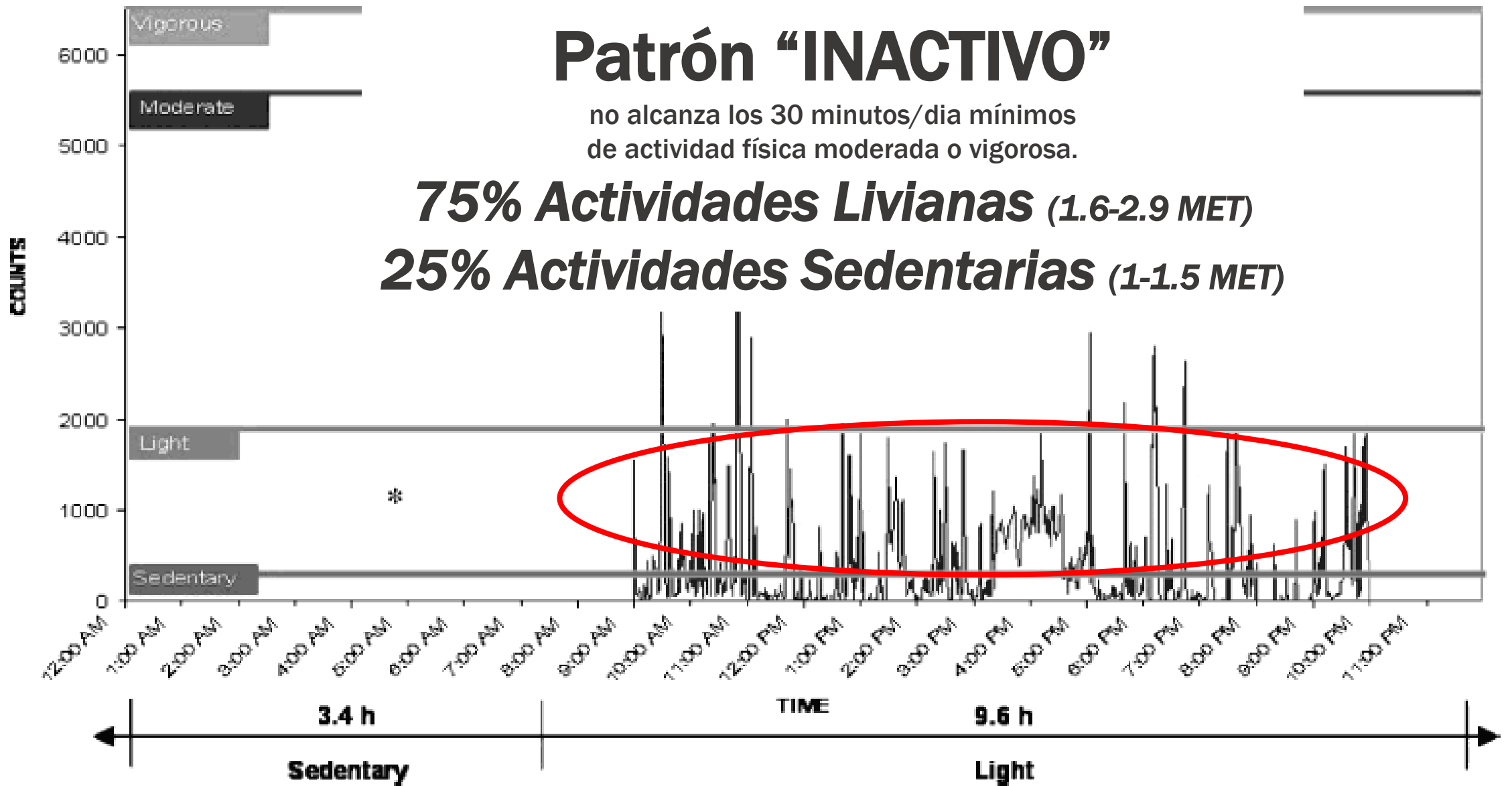
### The Evolving Definition of “Sedentary”

*Russell R. Pate, Jennifer R. O’Neill, and Felipe Lobelo*

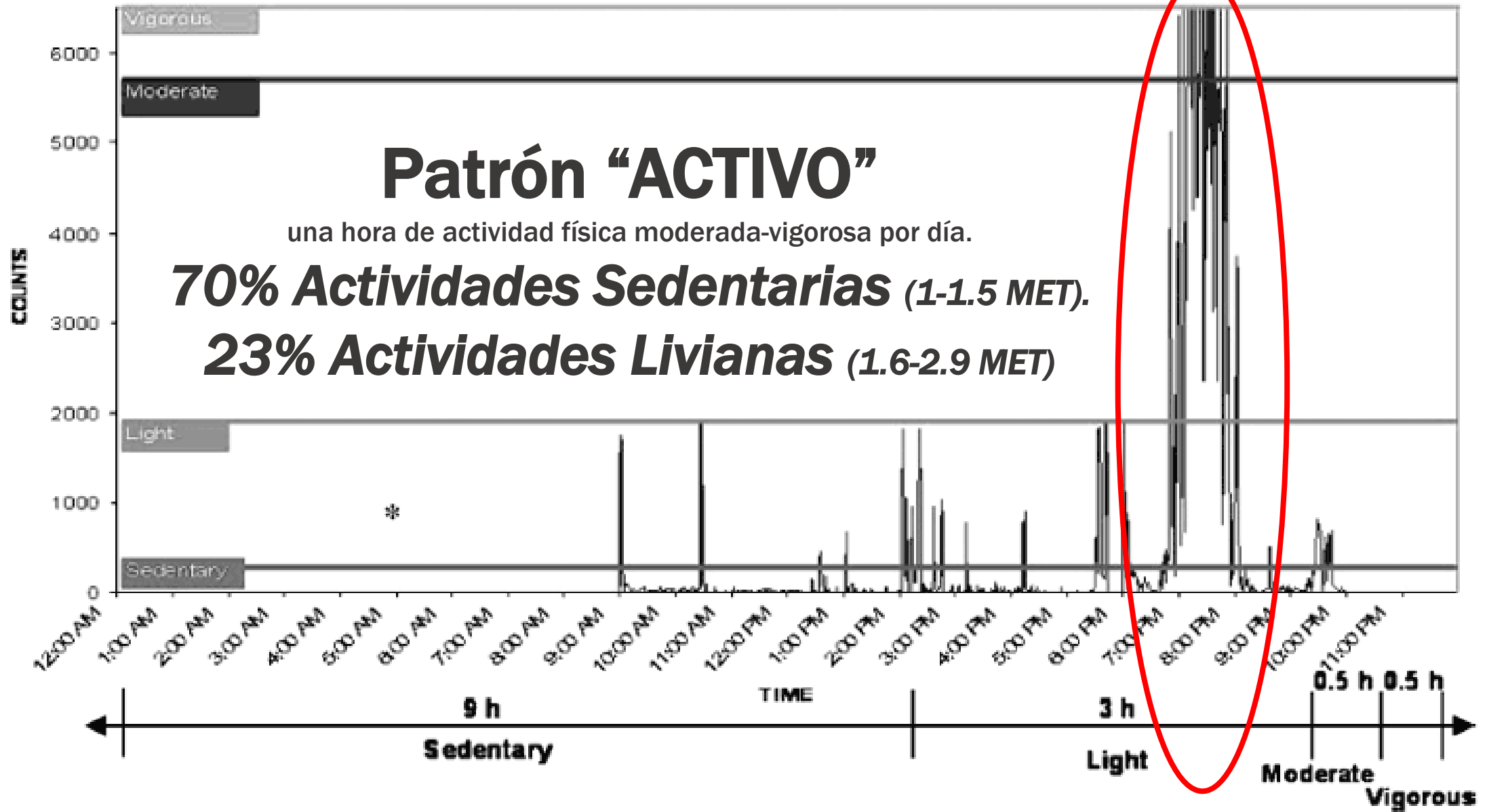
Department of Exercise Science, Arnold School of Public Health, University of South Carolina, Columbia, SC, United States

PATE, R.R., J.R. O’NEILL, and F. LOBELO. The evolving definition of “sedentary.” *Exerc. Sport Sci. Rev.*, Vol. 36, No. 4, pp. 173–178, 2008. *Studies that did not directly measure sedentary behavior often have been used to draw conclusions about the health effects of sedentariness. Future claims about the effects of sedentary, light, and moderate-to-vigorous activities on health outcomes should be supported by data from studies in which all levels of physical activity are differentiated clearly and measured independently.*

**Key Words:** physical activity, health, accelerometry, adult, child



**Figure 1.** Actigraph representation of activity of a 30-yr-old woman. (Count cutoffs determined from the energy expenditure prediction equation developed by Freedson and colleagues (2).) \*Monitor was not worn.



**Figure 2.** Actigraph representation of activity of a 28-yr-old man. (Count cutoffs determined from the energy expenditure prediction equation developed by Freedson and colleagues (2).) \*Monitor was not worn.

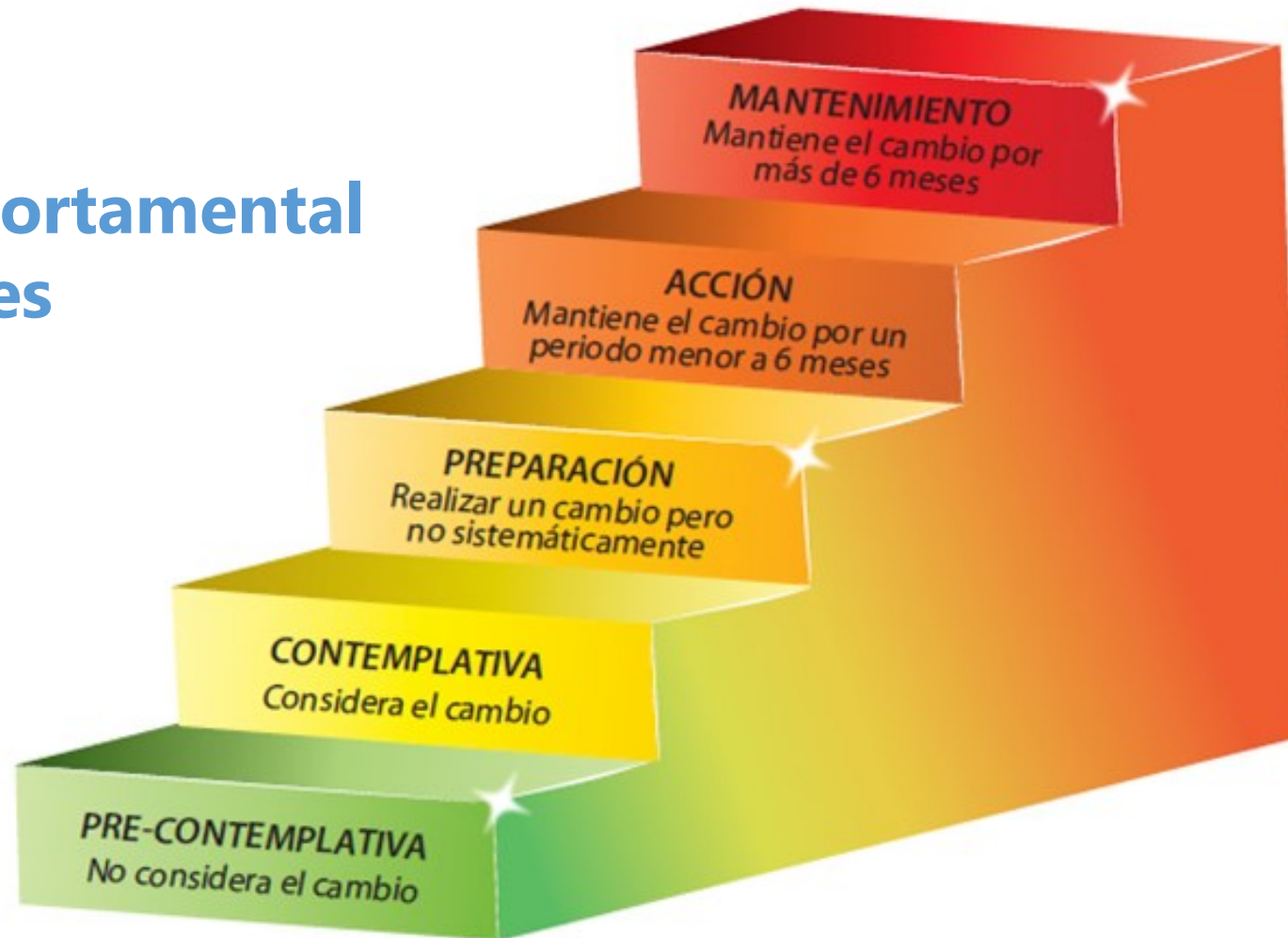
## RESUMEN DE RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA.

# Recomendaciones

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, <b>a menos de una hora seguida.</b>	<b>&lt; 2 años: No se recomienda</b> pasar tiempo delante de una pantalla.  <b>De 2 a 4 años:</b> el tiempo de pantalla debería limitarse a <b>menos de una hora al día.</b>
	Cuando ya andan	Al menos <b>180 minutos al día.</b> Cualquier intensidad.			
5 a 17 años		Al menos <b>60 minutos al día.</b> Intensidad moderada a vigorosa.	Incluir, al menos <b>3 días</b> a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el <b>transporte activo</b> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un <b>máximo de dos horas al día.</b>
Personas adultas		Al menos <b>150 minutos</b> de actividad <b>moderada a la semana</b>  <b>ó 75 minutos</b> de actividad <b>vigorosa</b> a la semana  <b>ó una combinación</b> equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de <b>al menos 10 minutos seguidos</b> cada uno.	Realizar, al menos <b>2 días</b> a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.  Los <b>mayores de 65 años</b> , especialmente <b>con dificultades de movilidad:</b> al menos <b>3 días</b> a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando <b>descansos activos cada una o dos horas</b> con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.  Fomentar el <b>transporte activo.</b>	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

# Entender al paciente

- **Etapa comportamental**
- **Motivaciones**
- **Barreras**
- **Gustos**



\*[Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. \[www.coldeportes.gov.co\]\(http://www.coldeportes.gov.co\)](#)



# Dominios de AF



Ocupación



Transporte



AF

Tiempo Libre



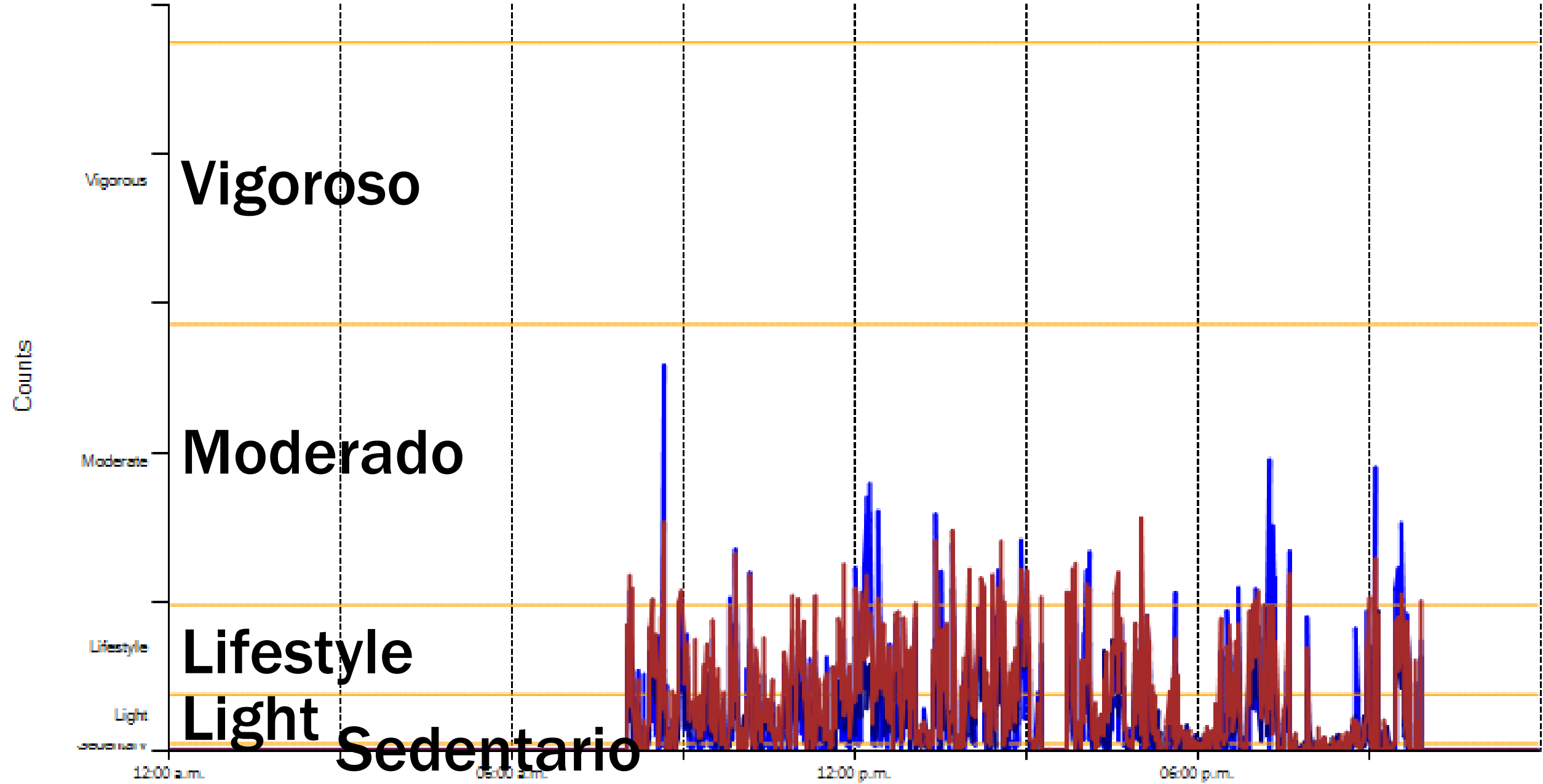
Hogar



# Investigación

- Promover **alianzas estratégicas** con instituciones educativas y empresas, para la investigación del nivel de AF y nivel de Sedentarismo en niños y adolescentes del Uruguay: IUACJ, ISEF, UDE, UDELAR, UCUDAL, Plan Ceibal, ANII, CIET, medios de comunicación, Emory School (US), Universidad de Los Andes (Col), Univ Pelotas (Br), CELAFISCS(Br).
- Contribuir con un **proyecto de marketing social interinstitucional** en niños junto a otras áreas de la CHSCV (Educación para la salud, nutrición, comunicación). Folleto institucional (niños, adolescentes)
- Incluir una rama de estudio longitudinal en niños, niñas y adolescentes en dicho estudio, valorando variables **condicionantes y determinantes de la AF con nivel de AF en población menor a 18 años.**

Axis 1 Axis 2 Axis 3



Vigoroso

**Vigoroso**

Moderado

**Moderado**

Lifestyle

**Lifestyle**

Light

**Light**

**Sedentario**

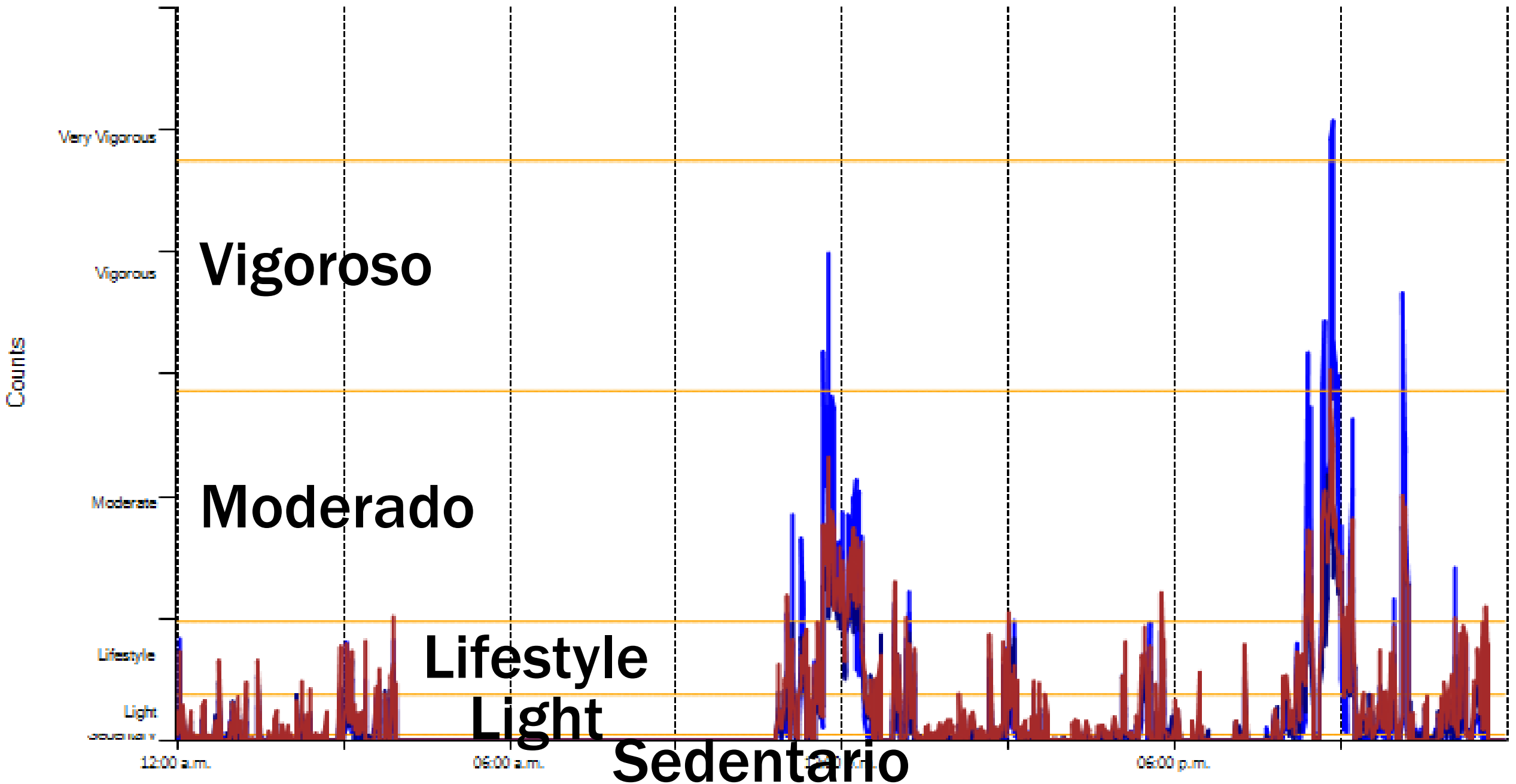
12:00 a.m.

06:00 a.m.

12:00 p.m.

06:00 p.m.

Axis 1 Axis 2 Axis 3



# Promoción

- Aumentar la participación de **promotores de AF** en todo el país incluyendo por lo menos un actor sanitario, deportivo o de AF, gubernamental y educativo en cada departamento (**UDPAF**) para 2020. Meta 2017: 4 departamentos con UDPAF. Estimular apoyo de SND y MSP.
- Aumentar la **Posta Pasos** en instituciones educativas y otros centros de congregación de niños y adolescentes. En por lo menos 2 instituciones educativas.
- Realizar una actividad masiva en todo el país para el **Día Mundial de la AF** y para la **Semana del Corazón** con una participación de por lo menos 10 mil niños al final del 2017.
- Creación de un sistema de elaboración de **informes de actividades promoción de AF** y publicación en sitio institucional.
- Proyectar por lo menos un **Concurso GAL 2017** para centros educativos/ o de nucleación de niños.









6 de abril

DÍA MUNDIAL DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA

# Hoy toca caminar

Sumate a las actividades en todo el país

LLEGÁ CAMINANDO AL CENTRO  
DE ESTUDIO O LUGAR DE TRABAJO

DA 1 ó 2 VUELTAS A LA MANZANA

VIVÍ UN RECREO ACTIVO



#HoyTocaCaminar #DMActividadFísica

Por más información y  
para registrar tu actividad

[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org) [f /cardiosaluduy](https://www.facebook.com/cardiosaluduy) [t /cardiosaluduy](https://twitter.com/cardiosaluduy)



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

Actividades

# Abogacía

- Apoyar el proyecto con asesoramiento, sobre Meriendas y recreos saludables (ANEP MSP)
- Continuar con la Guía Práctica y la Guía Técnica de AF (MSP)
- Liderar Documento técnico GAF para médicos: comenzar con etapa de examen médico pre-participativa y concluir documento de prescripción del ejercicio.
- Actualizar Mapa de actores con varios sectores y referentes involucrados en acciones 2017-2020





Setiembre/2016

# Red de Actividad Física del Uruguay

Lanzamiento de la 25va Semana del Corazón en Montevideo



**Próxima reunión:**

**Jueves 20 de Abril de 13 a 14:30 hs en CHSCV (Br. Artigas 2358)**

# Asesoramiento



Ruar Arques 2108 | Teléfono: 0330-2765 | Fax: 0330-9999  
info@cardiosalud.org | www.cardiosalud.org



- Elaborar un **folleto institucional** orientado a la niñez y otro orientado a los adolescentes.
- Aumentar el asesoramiento a **instituciones sanitarias y educativas** en temas de AFYS en niños y adolescentes.
- Participación en **eventos internacionales de AFYS**. Promover alianzas estratégicas en la región para potenciar asesoramiento, investigación y capacitación.



# ¿Qué herramientas utilizar para **minimizar** la **epidemia de sobrepeso y obesidad?**

Dr. Mateo Gamarra

Especialista en Medicina del Deporte

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

**[afys@cardiosalud.org](mailto:afys@cardiosalud.org) – [www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)**

