



FOSPECS
*Foro de las Sociedades
de Pediatría del Cono Sur*

Santa Cruz de La Sierra, 4 de mayo de 2018

Recomendaciones sobre promoción de la actividad física en niños y adolescentes.

El incremento de la actividad física es de gran importancia para prevenir y tratar la obesidad y sus nefastas consecuencias que hipotecan el futuro de la salud, la productividad y el bienestar social y económico de las personas en Latinoamérica.

La práctica de actividad física en la infancia y adolescencia ayuda en el equilibrio del balance energético y así actúa en la prevención de la obesidad. Los jóvenes activos tienden a convertirse en adultos activos, aumentando el gasto energético durante todo el ciclo de vida.

Además, la práctica de actividades físicas deportivas recreativas enseña a los niños y adolescentes a perder y ganar. Esto trasciende a actividad en sí misma, siendo un aprendizaje para situaciones de la vida, como los diferentes desafíos que enfrentan en relación a sus estudios de nivel secundario y terciario, la elección de opciones laborales y profesionales que solicitan pruebas de habilidades específicas o también en entrevistas laborales para definir un cargo en una determinada empresa.

Los pediatras y los profesores de educación física son fundamentales en la promoción de la práctica de la actividad física. El pediatra es el principal profesional de la salud con posibilidad de realizar una intervención directa con el niño / adolescente y también con los padres y la familia.

Las familias consideran que los pediatras tenemos un papel central en el control de peso de sus hijos, incluyendo las recomendaciones de planes de alimentos más saludables y de práctica de actividades físicas.

Así como los pediatras, el profesor de educación física puede tener una actuación relevante en este contexto, especialmente a través de la educación física en el ámbito escolar. Los programas educativos desarrollados en las escuelas han presentado resultados positivos para mejorar las condiciones de salud y, en ese sentido, la escuela es un lugar importante para la realización de intervenciones inter-disciplinarias con foco en la promoción de la actividad física.

Es fundamental que las actividades sean placenteras y adecuadas al estado de crecimiento y desarrollo de cada niño/a y adolescente.

Las directrices del documento se basan en 3 grupos de edad: de 0 a 2 años; de 3-5 años y de 6-19 años de edad.

Una consulta clínica es un momento en el que los pediatras pueden estimular a la práctica saludable y la apropiación de las actividades físicas recreativas y así la anamnesis debe contemplar los siguientes puntos:

1. entrevista sobre la práctica habitual de actividad física y actividades sedentarias, en especial, el tiempo diario que están frente a las pantallas.

2. orientar a los padres y niños para la práctica de 60 minutos diarios de actividad física al menos 3 veces por semana.
3. promover actividades físicas practicadas en equipos.
4. protocolos de atención a daños a la salud física (obesidad, hipertensión arterial, hiperglicemia, dislipidemias y otras)
5. orientar sobre termorregulación (los niños tienen más pérdida de calor en los ambientes fríos y más ganancia de calor en ambientes calientes)
6. orientar sobre la práctica excesiva
7. investigar las posibles porque en aquellos que no practican actividades físicas
8. práctica segura con profesor de educación física
9. introducir el tema del bullying
10. recomendar el uso del protector solar
11. jerarquizar la importancia del certificado médico de aptitud física, que sólo puede obtenerse con el pediatra del niño.
12. no es necesario consultar con cardiólogo

Es por eso que es de suma importancia un entorno familiar y educativo saludable donde los hábitos de recreación/actividad física acordes a la edad del niño sean implementados tempranamente.

También es importante que los niños desde el jardín infantil tengan hábitos de actividad física vigorosa diaria en los establecimientos educacionales y un currículo de actividad física y salud con una hora diaria dedicada a la asignatura donde también se enseñe a comer sano.

La actividad física mejora la salud en forma significativa, tanto en personas con peso normal como en aquellas con sobrepeso. Promueve el bienestar general y además trae beneficios psicológicos. Asimismo, la actividad física contribuye al desarrollo social de los jóvenes. Los jóvenes activos tienen mejor rendimiento escolar y adoptan con más facilidad comportamientos saludables.

Nuestras recomendaciones incluyen:

- Estimular la práctica regular de ejercicio y actividad física en los niños, jugando con ellos activamente, compartiendo sus actividades recreativas y acompañándolos en sus competencias deportivas.
- Restringir el tiempo frente a las pantallas en los niños mayores de 2 años a menos de 2 horas diarias.
- Incrementar los niveles de actividad física y ejercicio en la población infantil. Recomendamos al menos 60 minutos diarios de actividad física acorde a su edad.

Desde el Foro de Sociedades de Pediatría del Cono Sur (FOSPECS) abogamos para que las familias, cuidadores, educadores, equipos de salud, autoridades de gobierno locales y nacionales, y todas nuestras sociedades promuevan hoy la actividad física, alimentación y estilo de vida saludables en nuestros niños y adolescente.