

# 38° CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRIA

La Niñez de Hoy  
Desafío, Oportunidad y  
Esperanza



Dr. Raúl Ferrari. Médico. Especialista en  
Pediatria y Medicina del Deporte

# CORDOBA - ARGENTINA



Dr. Raúl Ferrari. Médico. Especialista en  
Pediatria y Medicina del Deporte

# La Actividad Física en la prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT)

Dr. Raúl Osvaldo Ferrari

Médico Cirujano

Especialista en Pediatría

Especialista en Medicina del Deporte

Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto Juvenil



# Elementos determinantes del estilo de vida moderno

- ◆ Tabaco
- ◆ Alcohol
- ◆ Drogas
- ◆ Obesidad
- ◆ Estrés
- ◆ Sedentarismo
- ◆ Sol

J.F. Marcos Becerro: Fisiol. De la Act. Física y el Deporte  
J. Gonzalez Gallego. Cap.1. Pag.6. 1992

# ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES

- ◆ Son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación.

## ECNT: Incidencia

- ✦ Las ENT afectan y matan 40 millones de personas por año.
- ✦ De estas:
- ✦ Enf. Cardio Vasculares: 17.7 millones de personas/año
- ✦ Cancer: 8.8 millones de personas/año
- ✦ Enf. Respiratorias: 3.8 millones de personas /año
- ✦ Diabetes: 1.6 millones de personas/año

Las dietas malsanas y la inactividad física (sedentarismo) pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "**factores de riesgo**" que pueden dar lugar a este tipo de enfermedades. (Fuente: OMS 2017)

# SEDENTARISMO

- ✦ Estado que se caracteriza por la falta de una actividad física mínima diaria recomendada para producir los fenómenos adaptativos que disminuyan el riesgo cardiovascular o de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física (enfermedades hipocinéticas)



# SEDENTARISMO

El sedentarismo y su consecuencia en la salud en forma de enfermedades por hipocinesia (falta de movimiento) como obesidad, diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular, etc. es una problemática que aparece cada vez a edades más tempranas. En nuestro país el porcentaje de sobrepeso y obesidad ronda el 30 % de la población pediátrica.



# SEDENTARISMO

- ✦ La principal herramienta terapéutica es la **actividad física** realizada en forma libre o como deportes organizados, ya que actúa previniendo la **enfermedad** y los **factores de riesgo**.

## ACCION PREVENTIVA Y REHABILITADORA DEL EJERCICIO

- ✦ OBESIDAD
- ✦ HIPERLIPIDEMIA
- ✦ HIPERTENSION
- ✦ DIABETES
- ✦ CANCER
- ✦ OSTEOPOROSIS
- ✦ ENFERMEDADES MENTALES
- ✦ ESTRÉS
- ✦ ARTROPATIAS
- ✦ ENVEJECIMIENTO
- ✦ ABANDONO DEL TABACO
- ✦ ALCOHOL – DROGAS
- ✦ SEDENTARISMO
- ✦ J.F. Marcos Becerro. Fisiol. Act. Fisica y Dep. J. Gonzalez Gallego. Pag 7. 1992

# LOS NIÑOS, LA ACTIVIDAD FISICA y EL DEPORTE

Promoción y  
prescripción correcta

Estímulos que respeten  
las etapas evolutivas

Adecuado desarrollo  
psicomotor

Adulto físicamente  
activo y apto  
deportivamente.

Promoción y  
prescripción incorrecta

Saturación deportiva  
temprana. Lesiones  
precoces

Abandono precoz de la  
actividad

Adulto con hábitos  
sedentarios y poco apto  
deportivamente.

Falta de promoción y  
prescripción

Adulto con hábitos  
sedentarios y poco apto  
deportivamente.

# Prescripción de actividad física y deportes desde la infancia.

- ✦ El nuevo desafío del pediatra es fomentar un hábito saludable de actividad física que perdure en el tiempo.
- ✦ Las referencias indican que los niños sedentarios y obesos tienen mayor riesgo de convertirse en adultos sedentarios y obesos, contribuyendo a cerrar el círculo de obesidad, enfermedad coronaria, hipertensión y diabetes.
- ✦ Es importante preguntar sobre los tipos de juego del niño, horas dedicadas a pantalla y horas dedicadas a la actividad física y deportes.

# Iniciación Temprana en el Deporte

## ✦ Resumiendo:

Es conveniente incorporar al niño desde edades tempranas a la actividad física y el deporte?

Si, incorporando el deporte como juego, trabajando desde lo general a lo específico a través del tiempo, respetando las etapas evolutivas y el desarrollo de las capacidades propias de cada etapa, evitando la especialización temprana que fija patrones motores difíciles de revertir, y que puede llevar a posteriores carencias en los aspectos psicomotrices que afectarán el futuro rendimiento deportivo.

Los responsables de la formación del niño deportista deben capacitarse para guiar adecuadamente al mismo durante todas las etapas de formación del mismo.

# Prevención de ECNT

## Propuestas para un cambio.

- ◆ **Propuesta de mínima:** trabajar en las condiciones actuales del deporte infantil, pero comprometiéndose con el cuidado del niño en todos sus aspectos, solicitando en caso necesario cambios en los reglamentos o las pautas de entrenamiento para no dañar; a veces pequeñas acciones producen grandes cambios.

*El niño debe ser protegido de padres opresivos, de entrenadores ambiciosos, del egoísmo de los dirigentes y de las presiones y expectativas del público.* Molnar G. Entrenamiento y Deporte Infantil. Ed. Rosgal pag. 35

# Prevención de ECNT

## Propuestas para un cambio

### ✦ Propuesta de media:

**Fomentar** la creación (dentro del sistema y el modelo imperante actualmente) de **Escuelas de Iniciación Deportiva** dentro de los clubes e instituciones deportivas, que pongan al niño desde etapas tempranas en contacto con la actividad física y el deporte permitiendo un desarrollo adecuado y armónico, que sirvan para la detección de talentos, y que los prepare para incorporarse en etapas posteriores a las disciplinas deportivas existentes en la institución.

# Prevención de ECNT

## Propuestas para un cambio

- ✦ **Propuesta de máxima**
- ✦ **La Cultura de la Actividad Física dentro de un Plan de Educación Integral.**
- ✦ **Los porqué de esta propuesta.**
- ✦ Porque existe abundante evidencia científica de los beneficios de la actividad física regular en relación a la salud psicofísica del adulto y en la prevención de los "factores de riesgo".
- ✦ Porque el movimiento (actividad física) forma parte de la condición natural del niño y del adolescente, ya que un niño que no se mueve no es un niño saludable.
- ✦ Porque estamos convencidos de que un hábito saludable de actividad física adquirido en la infancia se proyecta a la adultez.
- ✦ Porque el actual modelo de desarrollo de la actividad física y deportes no tiene en cuenta estos aspectos, priorizando la competencia, la eficiencia y el rendimiento.
- ✦ Porque las acciones preventivas son mas económicas y abarcativas y atacan las causas del problema (el origen del sedentarismo) y no sus consecuencias.

## LOS PORQUE DE UNA PROPUESTA DESDE EL AMBITO DE LA SALUD AL DE LA EDUCACIÓN

- ◆ Porque es el ámbito escolar el que presenta las condiciones favorables para producir un armónico desarrollo psicofísico y para llevar a cabo acciones preventivas de salud.
- ◆ Porque tiene que existir un nicho de contención del “deporte praxis” que haga realidad aquello de “**mente sana en cuerpo sano**”.
- ◆ Porque es necesario el desarrollo de un modelo concreto de aprendizaje del movimiento, de adquisición de hábitos de prácticas físicas, con el convencimiento de que son buenas para el desarrollo del individuo.
- ◆ Porque es necesario revertir el modelo existente de formación intelectual (y hoy de formación tecnológica y capacitación a corto plazo implantado a partir de la reforma educativa) por un modelo **propio** de formación integral psicofísica que apunte al individuo como un todo y no solo como un engranaje mas del proceso productivo.

## LOS PORQUE DE UNA PROPUESTA DESDE EL AMBITO DE LA SALUD AL DE LA EDUCACION

- ✦ Porque es necesario tener un concepto filosófico de la educación por y para el movimiento para una buena calidad de vida, que supere el simple concepto metodológico que es un medio y no un fin en si mismo.
- ✦ Porque la **educación física escolar** permite el acceso democrático a la actividad física y al deporte, haciendo llegar los mismos a todos los niveles sociales.
- ✦ Porque creemos que la **educación por y para el movimiento** debe ocupar un importante espacio curricular por medio de la **CLASE DIARIA DE EDUCACIÓN FISICA** desde el nivel inicial al universitario.
- ✦ La escuela y las instituciones deportivas deben trabajar en forma complementaria detrás de un objetivo común: la formación física y deportiva de los niños y adolescentes

# MUCHAS GRACIAS



Dr. Raúl Ferrari. Médico. Especialista en  
Pediatría y Medicina del Deporte