

38º CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRIA

**26,27,28,29 de septiembre de 2017
Ciudad de Córdoba.Prov. de Córdoba**

**Curso:La actividad física en la Prevención de las
Enfermedades Crónicas No transmisibles.**

26 de septiembre 2017.8.30 a 12.30 hs.

Centro de Convenciones Dinosaurio Mall.Cine 1



Mesa: El niño, el adolescente y el deporte.
¿Qué debe saber el pediatra?

TEMA:

**ADHERENCIA Y ABANDONO
DEPORTIVO**

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

DRA. ELSA GALINDO

**MÉDICA PEDIATRA .ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL
DEPORTE**

**CONSULTORA DEL COMITÉ NACIONAL DE MEDICINA DEL
DEPORTE INFANTOJUVENIL.**

Comportamientos saludables

- La OMS señala a la **INACTIVIDAD FISICA**, cuarto factor de riesgo de mortalidad
- Aconseja “la planificación” de actividad física que englobe

Dimensiones BIO-PSICO-SOCIAL
(OMS 2010)

¿Hacia donde debemos dirigir *los esfuerzos* para incorporar la actividad física al estilo de vida saludable?

MOTIVACIÓN

Determina:

- 1) Esfuerzo en hacer una conducta
- 2) Dirección de una conducta
(la hago o no)

¿Qué es un MOTIVO?

- ❖ Es una característica que induce a una persona a iniciar determinadas actividades



Diferentes Motivos



TIPOS DE MOTIVACIÓN



Motivación Intrínseca

Disfrute, hacer AF, salud



Motivación Extrínseca

Ganar, complacer a los padres, éxito

Fenómeno de la ADHERENCIA

- ❖ Tenemos en cuenta la perspectiva actual de promoción de la SALUD a través de la practica deportiva.



ADHERENCIA

Es uno de los pilares esenciales

- ❖ Si se practica ACTIVIDAD FISICA de forma **REGULAR** se llegan a obtener beneficios en la salud

Programas Específicos de Adherencia

La tasa de abandono en la práctica de AF y deportiva.

La escasez de programas de ADHERENCIA en la actualidad

El papel de las expectativas para la obtención de beneficios en la salud

La importancia de la ADHERENCIA en la efectividad de las intervenciones médicas

Estrategias para fomentar la ADHERENCIA

Fenómeno que resulta de vital importancia tanto en el inicio como en el mantenimiento de la AF

Aspectos generales que influyen en la elaboración de programas de adherencia a la AF y deportiva

Diferentes DIRECTRICES a tener en cuenta para favorecer la adhesión a la AF

Factores que determinan la decisión de continuar con la AF

**“Se que puedo,
creoque puedo
y lo lograré”**

Factores Personales

- Automotivación
- Grado de compromiso



Factores ambientales

- Ambientes estructurados y agradables
- Número de integrantes del equipo



Factores Programáticos

- Programas de intensidad moderada
- Estructura y flexibilidad del Programa

Directrices para mejorar la adhesión al movimiento

Establecer objetivos



Estrategia Motivacional

Objetivos

- ❖ Específicos
- ❖ Difíciles ,pero realistas
- ❖ A corto y largo plazo
- ❖ De rendimiento
- ❖ Anotar los objetivos por escrito
- ❖ Responsabilidad de los participantes
- ❖ Evaluación de los objetivos.



Pautas generales

- ❖ Procurar que la actividad física a realizar sea **agradable**.
- ❖ Tener en cuenta **gustos** de cada niño en el deporte.
- ❖ Oferta de **diferentes** actividades deportivas.
- ❖ Realizar AF con la **intensidad** adecuada , **duración** y **frecuencia**.
- ❖ Estimular la practica de AF en **grupo** , el compromiso y el beneficio de las relaciones sociales.
- ❖ Ofrecer **lugar adecuado** y en buenas condiciones para la practica deportiva.



ABANDONO DEPORTIVO



Modelos Explicativos

Perspectiva de las metas de logros

- La principal premisa en los entornos de logros (AF y deportivos) consiste en mostrar competencia.

Modelos de Burnout deportivo

- Síndrome caracterizado por: Agotamiento emocional / despersonalización / reducida realización personal

Perspectiva de las metas de logro

- ❖ La COMPETENCIA en los entornos de logro varia según diferentes personalidades:
- ❖ A) Sujeto implicado al “EGO”
- ❖ B) Juicios de acuerdo a la habilidad en la tarea.

Definición Síndrome de Burnout en deportistas

Abandono psicológico ,físico y emocional de una actividad que antes era considerada deseable y motivante.

Gould,Stephen.

Burnout en deportistas: pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, irritabilidad y pérdida de entusiasmo, debido a un trabajo intenso, largo tiempo y bajo **Alta Presión**.

Feigley, 1984

Plantea la teoría del intercambio social, la conducta humana se basa en maximizar las experiencias positivas y minimizar las negativas. Cuando no se cumple aparece Burnout

Jimenez, 2006

Síndrome de Burnout en Entrenamiento



Síndrome de Burnout

Como consecuencia de :

- Sentimiento de Incompetencia
- Fragmentación
- Frustración



ABANDONO PREMATURO DEL DEPORTE

Síndrome de Burnout

Variables desencadenantes

- V** Estilo negativo del entrenador
- A** Excesivas demandas competitivas
- R** Entrenamientos monótonos

- I** Falta de habilidades técnicas suficientes
- A** Falta de adaptación a expectativas originales
- B** Falta de apoyo por parte del grupo de referencia

- L** Excesivas exigencias por parte de los padres
- E** Poco control de la ansiedad
- S** Falta de adaptación a la competencia.

Estrategias de Intervención

- ❖ Estructuración **ADECUADA** del entrenamiento deportivo.
- ❖ **MOTIVACIÓN** con su actividad.
- ❖ **FRENAR** a tiempo la causa que conduce al ABANDONO DEPORTIVO.
- ❖ Proponer **aumentar** la edad mínima exigida para hacer deporte competitivo y participar en competencias profesionales.
- ❖ **Reducir** competencias y **preparar entrenamientos** por ciclos.

Pautas de Prevención

Objetivos claros

Reconocer el progreso individual

Mejorar la formación de agentes sociales

Plantear objetivos a corto plazo

Diarios de Entrenamiento

Clima motivacional donde el deportista se *divierte y disfrute*

Motivar con la AF

Identificar deportistas mas susceptibles de DESMOTIVACIÓN



Tae kwon do

la levantan o la levantas

www.tkd.org.com/hablandoconlosmaestros

Otras situaciones que ocasionan ABANDONO DEPORTIVO

- ❖ Detectar situaciones y variables personales que originan el ABANDONO.
- ❖ Que perfil tiene el niño que abandona con mas frecuencia
- ❖ Que estrategias son las que mejor favorecen la ADHERENCIA al deporte.
- ❖ Como se puede ahondar en las razones que favorecen

LA ADHERENCIA O EL ABANDONO

CONCLUSIONES

Nuestro desafío como pediatras

Desde el consultorio es interrelacionar con colegas , padres , entrenadores, pacientes
PARA DISMINUIR EL **ABANDONO DEPORTIVO**
MAS EN AQUELLOS QUE LO NECESITAN POR
RAZONES DE SALUD



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

CONCLUSIONES

- ❖ Eduquemos y estimulemos a nuestros niños en el deporte como un ser BIO-PSICO-SOCIAL
- ❖ Aquellos que mantengan la ADHRENCIA a la AF y/o deporte serán adultos saludables, con mejor calidad de vida.



Padres, queremos jugar con estas 10 reglas

- 1- No me grites en público
- 2- No le grites al entrenador
- 3- No menosprecies al árbitro
- 4- No menosprecies a mis compañeros
- 5- No pierdas la calma
- 6- Ríe y diviértete viéndome jugar
- 7- No me des lecciones después del partido
- 8- No te olvides que es solamente un juego
- 9- Piensa que siempre lo haré lo mejor que pueda
- 10- Con tu apoyo seré feliz



MUCHAS GRACIAS !!!!

Dra. Elsa Galindo

Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil





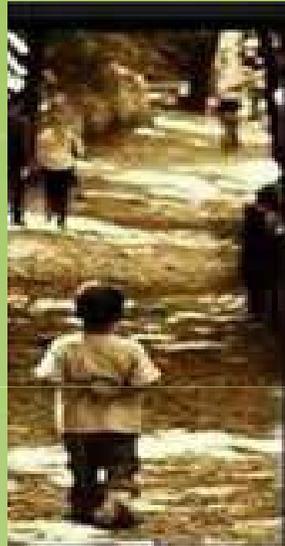
DECÁLOGO DE UN BUEN PADRE DE DEPORTISTA

1. Me dejarás elegir qué deporte practicar.
2. Me animarás y apoyarás, no me gritarás.
3. Pregúntame qué tal lo pasé, no si gané.
4. Respetarás a mi entrenador.
5. No insultarás al árbitro.
6. Si tengo un mal día, no te enfades.
7. Si vamos juntos a un partido, compórtate.
8. Yo no soy Messi, ni Nadal, ni Gasol...
9. No me castigues con el deporte.
10. Disfruta.



Objetivos

- Conocer las características psicológicas de niños y jóvenes. Iniciación deportiva.
- Manejar diversas técnicas de motivación en deportistas.
- Conocer los factores de enseñanza-aprendizaje deportivo.
- El técnico como formador de deportistas jóvenes.
- Conocer los diversos métodos de enseñanza-aprendizaje.



Un padre le dijo
a su hijo...
"ten cuidado por
donde caminas"
El hijo le
responde:
"Ten cuidado tú,
recuerda que yo
sigo tus pasos"



El abandono deportivo es aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta. (Cervello, 1996, citado en Salguero, Tuero, Márquez, 2003).