

ESTRATEGIA NAOS

Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad



DR. BARTOLOMÉ MARÍ SOLIVELLAS
JEFE DEL SERVICIO DE MEDICINA DEL DEPORTE
S'INSTITUT. CONSELL DE MALLORCA

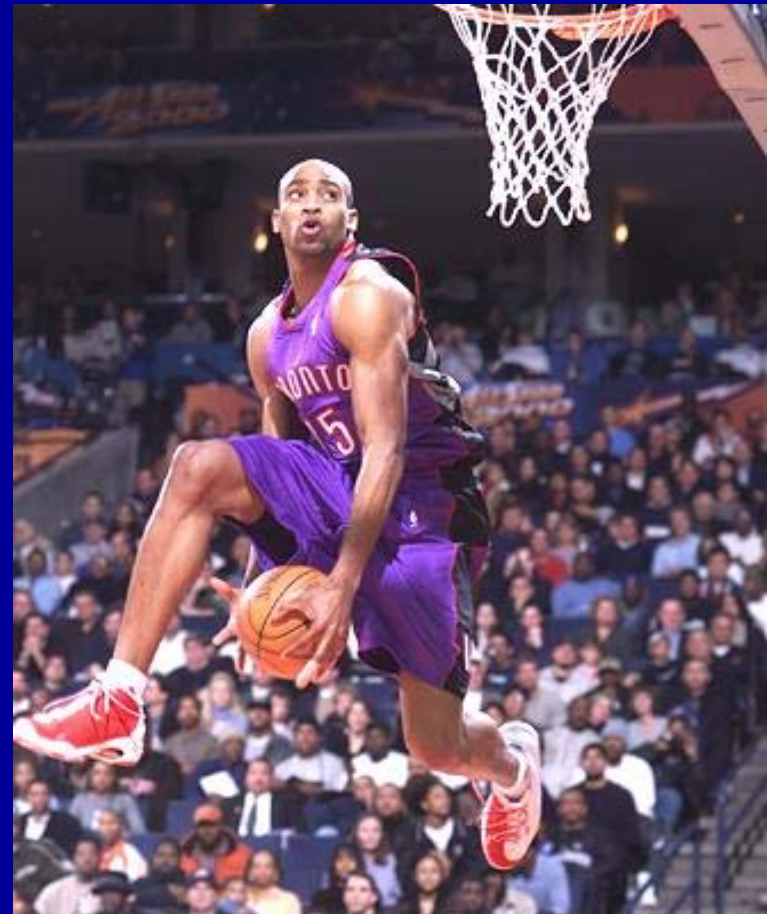
DR. TEO CABANES MARTÍN
COORDINADOR DEL SERVICIO DE MEDICINA DEL DEPORTE
S'INSTITUT. CONSELL DE MALLORCA

BASES DE APOYO DE LA ELABORACIÓN DE NUESTRA ESTRATEGIA

- * Estrategia mundial sobre la dieta, actividad física y salud:
57ª Asamblea Mundial de la Salud 2004
- * Departamento de nutrición para la salud y el desarrollo.
OMS
- * Carta europea contra la obesidad: Oficina regional europea
de la OMS 2006
- * Dirección General de Salud y Protección de los
Consumidores de la UE.
- * Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención
de la obesidad (NAOS). Ministerio de Sanidad y Consumo
2005

**BASES DE APOYO DE LA ELABORACIÓN DE
NUESTRA ESTRATEGIA
NIVEL AUTONÓMICO**

- * Pla de Salut de les Illes Balears 2003-2007
- * Pla Jove
- * Ley Integral de Joventud
- * Ley del Deporte
- * Ley de atención a los derechos de la infancia y adolescencia
- * Ley de la Mujer



MAGNITUD DEL PROBLEMA EN NUESTRA COMUNIDAD

ESTUDIO DE PREVALENCIA 2004-2005

Población en edad escolar 6-16 años

Sobrepeso 19 %

Obesidad 9%

No se observan diferencias en función del sexo.



MAGNITUD DEL PROBLEMA EN NUESTRA COMUNIDAD

ESTUDIO DE PREVALENCIA 2004-2005



Población mayor de 60 años

BODY MASS INDEX

IMC 25-30	SOBREPESO	39 %
IMC 30-35	OBESIDAD LEVE	16 %
IMC 35-40	OBESIDAD MODERADA	12 %
IMC > 40	OBESIDAD SEVERA (MÓRBIDA)	1 %
TOTAL		68 %

ESTRATEGIA NAOS

Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad

* **FINALIDAD:** Mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física en todos los ciudadanos.



ESTRATEGIA NAOS EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



NUESTRO SERVICIO

EDAD ESCOLAR 6-16
AÑOS

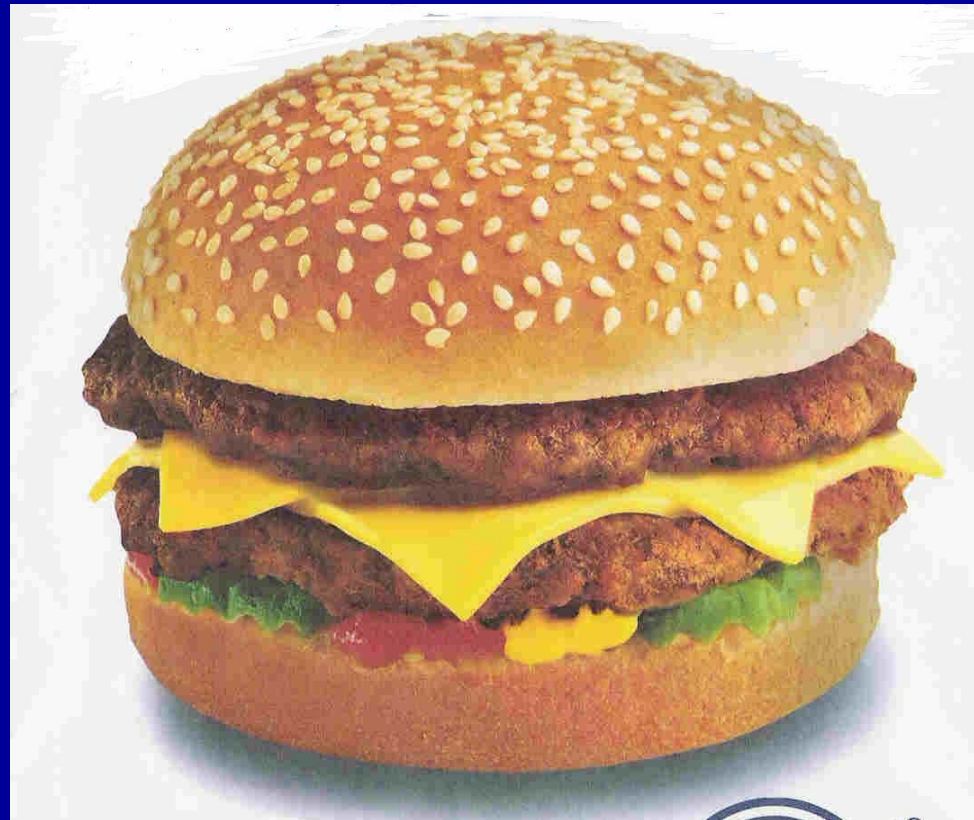
16-60

SIN COMPETENCIAS
EN DEPORTE

GENT GRAN
> 60 AÑOS

El patrón de consumo alimentario empeora con la edad. Entre los alumnos mayores disminuye el consumo de ensaladas y verduras, aumenta el consumo de carne, acuden con mayor frecuencia a los fast-food y toman más bebidas alcohólicas.

PARTE DEL TRABAJO REALIZADO DURANTE TODA LA INFANCIA SE REVIERTE.



ESTUDIO DE LA UIB
UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

20 % NUNCA COME VERDURA

25 % NUNCA COME PESCADO

***20-25 % NO COME FRUTA O LA
COME MENOS DE UNA VEZ A LA
SEMANA***

11 % NUNCA BEBE LECHE

***“Tendencia a aceptar bien los alimentos
más recomendables, pero no lo llevan a la
práctica”***

***“ No valoran positivamente los alimentos
de los establecimientos de comida rápida,
pero acostumbran a ir a estos centros”***



ACTIVIDAD FÍSICA



- * 46 % CAMINAN PARA IR AL CENTRO ESCOLAR
- * MEDIA 2,2 HORAS/DÍA PARA LA VER LA TELEVISIÓN, VIDEOJUEGOS Y ORDENADOR
- * LOS FINES DE SEMANA DEDICAN 4 HORAS
- * 42 % DE LOS ALUMNOS DEDICAN 5 HORAS A LA SEMANA A LA PRÁCTICA DEL DEPORTE (DEPORTE A NIVEL ESCOLAR OBLIGATORIO 2 HORAS SEMANALES)
- * 24 % DE LAS MUJERES NO REALIZAN NINGUNA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR
- * UN 82 % DE LOS ENCUESTADOS (TEST DE ACTIVIDAD FÍSICA) MANIFIESTA QUE ENTRE SUS PREFERENCIAS ESTÁN DESCANSAR O NO HACER NADA

DIETA MEDITERRÁNEA

- * LOS HÁBITOS DIETÉTICOS MEDITERRANEOS TODAVIA PERSISTEN.
- * PROGRESIVO ABANDONO DE ESTOS HÁBITOS POR LAS GENERACIONES MÁS JÓVENES
- * HAY QUE TENER EN CUENTA QUE EL PORCENTAJE DE ALUMNADO ESTRANGERO EN RÉGIMEN GENERAL NO UNIVERSITARIO ES DEL 12,2 %. EL MÁS ALTO DE TODAS LAS COMUNIDADES DE ESPAÑA.



¿QUÉ HACEMOS?

NIÑOS

PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR

2 MODELOS



MODELOS DE JUEGO Y DEPORTE

MODELO COMPETITIVO

EXIGENCIA

NIVELES VARIABLES
DE STRESS

SITUACIONES DE ÉXITO Y FRACASO



MODELOS DE JUEGO Y DEPORTE

MODELO PARTICIPATIVO

ASPECTOS LÚDICOS

RELAJANTE

SOCIALIZADOR



PROGRAMAS DEPORTIVO-RECREATIVOS ENFOCADOS AL NIÑO

(CARACTERÍSTICAS)

- * Deporte como un medio y no como un fin
- * Deporte como un medio de educación
- * Deporte como un medio de autovaloración
- * Deporte como un medio de desarrollo de las capacidades y habilidades básicas

Antes que formar futbolistas

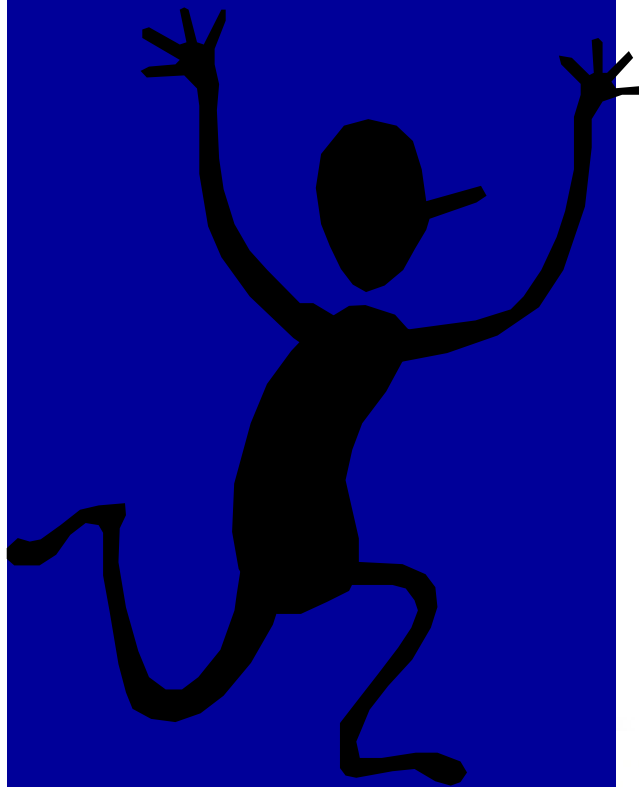


Nuestro principal objetivo



Es formar niños llenos de valores

COMPETIR NO ES MALO, SIEMPRE Y CUANDO SE HAGA CON LAS CONDICIONES Y LOS LÍMITES ADECUADOS



CONDICIONES Y LÍMITES

- * Adaptar los programas a la edad cronológica y ósea
- * No superar los límites fisiológicos (esto implica conocerlos)
- * Mantener márgenes de seguridad en los terrenos deportivos y sistemas de protección adecuados
- * Que puedan participar todos.



JUEGO Y DEPORTE EN LAS DIFERENTES ETAPAS CRONOLÓGICAS DEL NIÑO

ADOLESCENCIA

ADQUISICIÓN DE HABILIDADES ESPECÍFICAS

DOMINIO DE LA TÉCNICA

MEJORA FÍSICA GENERAL

EFFECTOS POSITIVOS SOBRE EL DESARROLLO

PELIGRO

ABANDONO DEL DEPORTE

NUESTRO GRAN RETO

MOTIVAR LA GENTE PARA QUE NO DEJE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



SKI ACUATICO EN CHINA

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

