

PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

Vol.1 Núm. 1 2019

ISSN-L: 2695-2785

DOI: -

## PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

Consellería de Sanidade. Dirección Xeral de Saúde Pública, Santiago de Compostelana, Galicia, España.

**Resumen:** La promoción de la actividad física es una labor de toda la sociedad y, en mayor medida, de aquellos colectivos profesionales responsables de la salud de las poblaciones. Los profesionales de pediatría deben contribuir al desarrollo integral de la población infantojuvenil promoviendo que este grupo etario, alcance, al menos, las recomendaciones mínimas de actividad física. En base a las evidencias y a las recomendaciones las intervenciones desarrolladas deben realizarse desde un enfoque familiar, comunitario y multidisciplinar.

**Palabras clave:** actividad física, recomendaciones, promoción, ejercicio físico, pediatría.

## A PROPOSAL FOR THE PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY FROM THE PERSPECTIVE OF PRIMARY CARE PAEDIATRICS

**Abstract:** The promotion of physical activity is a duty of society as a whole and, to a greater extent, of the groups of professionals responsible for the health of the population. Paediatric professionals must contribute to the overall development of the child and adolescent population by encouraging this age group to attain at least the minimum recommendations for physical activity. Based on the evidence and recommendations available, interventions should be carried out from a family, community, and multidisciplinary approach.

**Keywords:** physical activity, recommendations, promotion, physical exercise, pediatrics.

PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

## PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

**Resumo:** A promoção da atividade física é uma tarefa de toda a sociedade e, em especial, dos grupos profissionais responsáveis pela saúde das populações. Os profissionais de pediatria devem contribuir para o desenvolvimento integral da população infantojuvenil e incentivar este grupo etário a alcançar, pelo menos, as recomendações mínimas de atividade física. Com base nas evidências e nas recomendações, as intervenções desenvolvidas devem assentar numa abordagem familiar, comunitária e multidisciplinar.

**Palavras-chave:** atividade física, recomendações, promoção, exercício físico, pediatria.

## PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

### INTRODUCCIÓN

---

La importancia de la actividad física para la salud mental, social y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto, resulta esencial llevar a cabo esfuerzos desde todos los ámbitos y colectivos profesionales con el fin de “reintroducir” los hábitos activos en la vida de adolescentes y jóvenes.

Los profesionales de pediatría deberían prestar mayor atención a la salud positiva de la población infantojuvenil, y en especial, al papel que la actividad física desempeña en el desarrollo y bienestar de este grupo etario. El ejercicio físico es un recurso preventivo y terapéutico que se debe incluir en la práctica clínica habitual de la pediatría.

A continuación, se expone una propuesta para promocionar la práctica de actividad física o la realización de ejercicio físico desde la pediatría de atención primaria.

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS ALCANCEN LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

---

Teniendo en cuenta las particularidades actuales de la pediatría de atención primaria, se propone una intervención fundamentada en la estrategia de las 5 Aes del US Preventive Service Task Force para las intervenciones de asesoramiento y consejo en estilos de vida. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015)

#### Objetivo de la intervención

Contribuir al desarrollo integral de los niños y niñas mediante de la práctica de, al menos, los niveles mínimos recomendados de actividad física, y fomentar la adquisición de un estilo de vida activo.

#### ¿Qué debe hacerse?

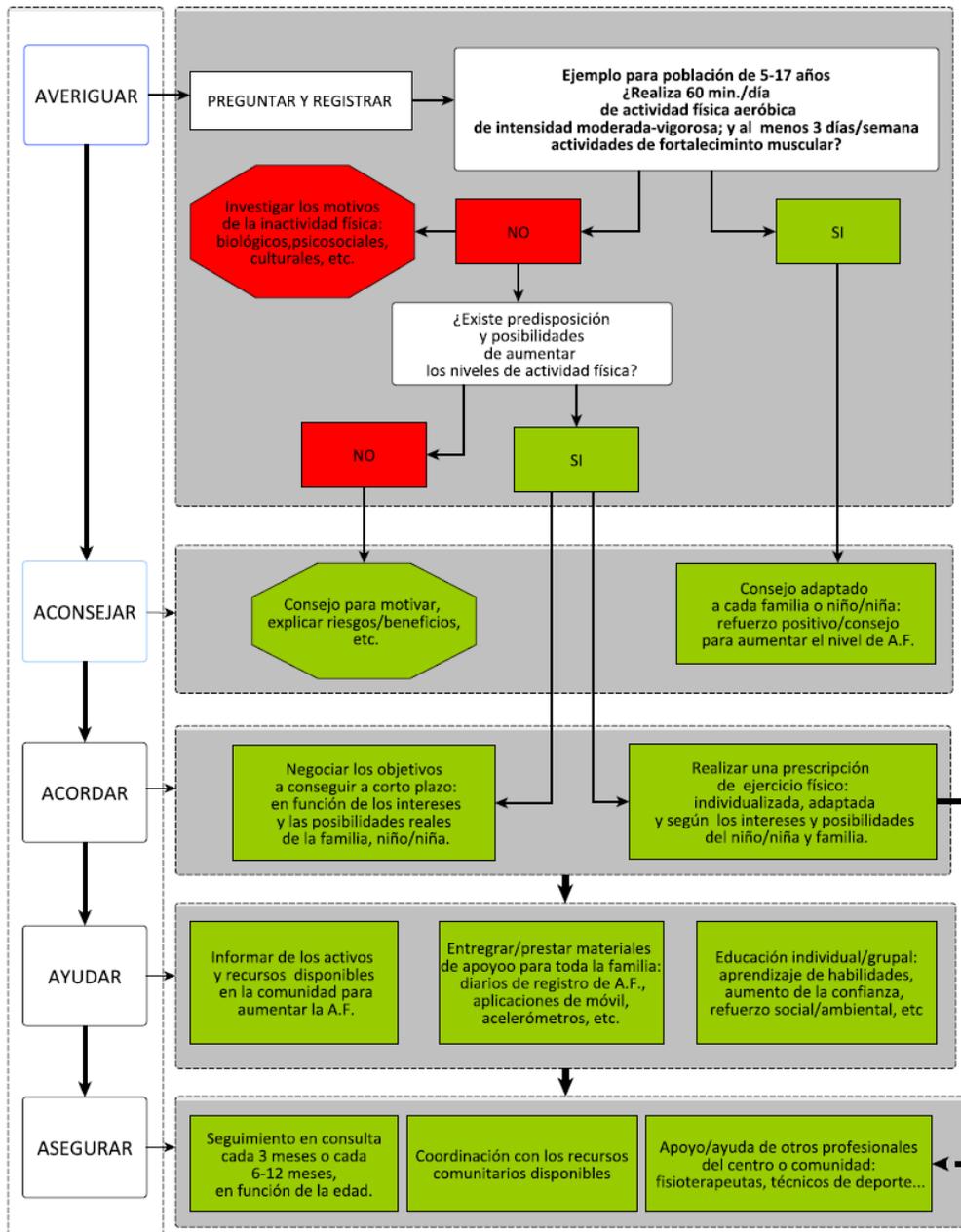
Realizar una intervención de consejo y asesoramiento y/o una prescripción de ejercicio físico individualizado, desde un enfoque familiar, comunitario y multidisciplinar.

#### ¿Cómo puede hacerse?

La intervención debe realizarse en función de la edad y de su desarrollo madurativo. Por ello, puede dirigirse a los padres y madres (tutores, familias) o a los propios niños y niñas. La intervención se realizará en la consulta del profesional de pediatría de atención primaria (medicina o enfermería). Para ello, se propone un algoritmo o protocolo orientativo que deberá adaptarse a cada circunstancia, y que no sustituye al juicio clínico del personal sanitario en la toma de decisiones. (Figura 1. Propuesta de pasos a realizar en la intervención en pediatría de atención primaria para promover que los niños y niñas alcancen las recomendaciones de actividad física).

PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

Figura 1. Propuesta de pasos a realizar en la intervención en pediatría de atención primaria para promover que los niños y niñas alcancen las recomendaciones de actividad física



Fuente: elaboración propia.

## PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

### ¿Cómo puede conocerse el nivel de actividad física en la consulta de pediatría de atención primaria?

Se propone que se realice mediante una pregunta sencilla, dirigidas a la familia o al niño o niña, y que permitan discernir entre aquellos individuos que cumplen las recomendaciones mínimas de actividad física. Otras opciones más objetivas para obtener esta información podrían ser los cuestionarios, los acelerómetros, el diario de actividad física, etc.

*Ejemplo de pregunta para niños y niñas menores de 5 años que ya caminan: ¿Realiza al menos, 3 horas de actividad física, distribuidos a lo largo del día a través de actividades estructuradas y juego libre, tanto dentro como fuera de casa, de diferentes intensidades?*

### ¿Cada cuánto tiempo debe hacerse?

No se recomienda un intervalo concreto y éste puede ser determinado a criterio del profesional. Sin embargo, teniendo en cuenta las edades de la población objetivo, la velocidad de los cambios en el desarrollo madurativo y la implicación de la actividad física en éstos, sería conveniente realizar la intervención/valoración del nivel de actividad física cada 3 meses, en las etapas más tempranas; y cada 6-12 meses en las etapas posteriores. Debe tenerse en cuenta la estacionalidad en la práctica de actividad física y la rapidez con la que los niños modifican sus intereses.

### Observaciones

Esta intervención debe integrarse en una intervención global. El objetivo final es contribuir al desarrollo integral de la población más joven y a adquirir un estilo de vida saludable duradero para todo el ciclo de la vida.

PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

---

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS*. Recuperado de [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Consejo\\_Integral\\_EstiloVida\\_en\\_AtencionPrimaria.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Consejo_Integral_EstiloVida_en_AtencionPrimaria.pdf)

PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

RINSAD

La Revista Infancia y Salud (RINSAD) surge de la colaboración entre administraciones Portugal, Galicia, Castilla y León, Extremadura y Andalucía dentro del proyecto [Interreg España-Portugal RISCAR](#) y tiene como objetivo la divulgación de artículos científica relacionados con la salud infantil, aportando a los investigadores y profesionales de la materia una base científica donde conocer los avances en sus respectivos campos.

Las dos orientaciones principales de la revista RINSAD son:

- a) Investigadores relacionados con la infancia y la salud.
- b) Profesionales del sector.

Coste total del proyecto (indicativo): 2.418.345,92 €

FEDER total aprobado: 1.813.759,48 €

Revista fruto del proyecto [Interreg España - Portugal RISCAR](#) con la [Universidad de Cádiz](#) y el [Departamento Enfermería y Fisioterapia del Universidad de Cádiz](#).

Las obra publicadas en la revista RINSAD están bajo licencia de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-ShareALike 4.0 Internacional](#).