

Proyecto

"Obesidad y deporte"



ALL BOYS
SOLIDARIO

Programa dirigido a tratar y prevenir la Obesidad y sobrepeso Infantil

Introducción

La obesidad infantil y en adultos viene creciendo de manera acelerada en Argentina, acompañando una tendencia mundial.

De la población de más de 3 millones de niñas, niños y adolescentes de 0 a 18 años el 34,5% presentó sobrepeso u obesidad en 2016.

Otro dato fundamental es que la malnutrición con sobrepeso es 4,3 veces más frecuente que la malnutrición con bajo peso (34,5% vs 8,1% respectivamente). Esta información convalida el cambio de paradigma mundial, donde se observa una reducción de las formas clásicas de desnutrición con bajo peso, con un simultáneo aumento de niños y niñas que presentan malnutrición con exceso de peso.

El sobrepeso y la obesidad afectan tanto la salud psico-física de las niñas y los niños como su rendimiento escolar. Niñas, niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad, además, tienen mayores probabilidades de seguir siendo personas obesas en la edad adulta y presentan mayor riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes o el cáncer.

El sobrepeso y la obesidad infantil representan además un 21% más de probabilidad de sufrir intimidación o bullying.

Características del Programa

Creciendo Feliz se trata de un proyecto cuyo enfoque interdisciplinario dirigido a niños de 6-14 años de edad con sobrepeso y/u obesidad y a su entorno familiar.

Centra su atención en la salud general del niño y no sólo en el peso y en la alimentación, engloba las áreas social, física, emocional.

Promueve una alimentación normocalórica y equilibrada y no persigue disminuciones rápidas del IMC (Índice de Masa Corporal), sino que ésta se plantea a medio y largo plazo contando con el hecho de que el niño está en época de crecimiento, y que la realización de una alimentación equilibrada, contribuirá a la normalización progresiva de su IMC.

Aborda y trabaja los siguientes temas: alimentación, publicidad engañosa, autocontrol, imagen corporal, comunicación, resolución de conflictos, asertividad, derechos personales, autoestima, relajación, actividad e inactividad física.

Objetivos del programa

Realizar cambios sobre aquellos estilos de vida, hábitos alimentarios y trastornos emocionales que contribuyen a la ganancia de peso. Contempla objetivos específicos para los niños y para sus padres y/o familiares.

Objetivos dirigidos a los niños

- 1) Ofrecer conceptos básicos de nutrición y alimentación.
- 2) Promover la actividad física.
- 3) Impulsar conductas asertivas.
- 4) Aumentar o mantener la autoestima.
- 5) Normalizar del índice de masa corporal.
- 6) Prevenir complicaciones médicas relacionadas con la obesidad.

Objetivos dirigidos a los padres y/o familiares

- 1) Concienciar sobre la problemática del niño.
- 2) Acentuar la importancia de su participación activa en el programa.
- 3) Ofrecer conceptos básicos de nutrición y alimentación.
- 4) Promover la actividad física.
- 5) Impulsar conductas asertivas.
- 6) Mejorar o mantener la autoestima.
- 7) Facilitar cambios emocionales en el entorno familiar

Metodología del programa

Este proyecto, se propone llevar a niños/as con sobrepeso y/u obesidad a integrarlos en programas Deportivos a los que se someterá a una valoración de su composición corporal y hábitos de vida para valorar el efecto del deporte en su estado nutricional y de crecimiento.

Metodología de la convocatoria

Se trabajará dividiendo la ciudad en 4 sectores, para concentrar ahí la apertura del programa y el seguimiento.

Se realizará un lanzamiento en simultaneo en los cuatro playones a cargo del equipo de Deporte.

Una vez que los grupos se hayan conformado se realizará el seguro de cada participante.

Un equipo de salud, recorrerá los playones con el fin de tomar las medidas antropométricas (talla, peso y perímetros corporal) de los niños y se calculará su IMC.

También se realizará una encuesta – Anexo I -, para identificar diferentes factores socio económicos.

Se le otorgará a cada niño un carnet - Anexo II - con esos datos, lo que nos permitirá realizar un seguimiento a futuro.

Se programará charlas y talleres para el asesoramiento nutricional.

Metodología de seguimiento.

En cuanto a lo deportivo, La actividad se llevará a cabo con 10 profesores que interactuarán en los 4 playones y una cantidad de inscriptos de 35 niños por cada área. Se le propondrá una actividad semanal que se efectuará martes y jueves de 17:30 a 19:30hs, integrando de esta manera el proyecto “Tu barrio, tu Playón, tu Deporte”, cuyo fin es el utilizar los playones de la ciudad en post al deporte

En cuanto a Salud: se realizarán cada 1 a 3 meses un control del niño, para ver sus avances de acuerdo a la situación.

Se propondrán charlas con los padres de los niños con el objetivo de concientizar a los padres de la problemática del niño y hábitos familiares.

Se aportará una guía de comida saludable, reeducando la forma de cocinar.

En cuanto a Educación: llegar a los barrios de la ciudad con una propuesta para trabajar en forma conjunta con los niños, niñas y jóvenes, que contribuya de este modo a fortalecer las necesidades educativas en torno a la salud, el deporte y la recreación de los mismos.

Las actividades que se realizan en los Centros Juveniles son de índole educativas, culturales, artísticas, tecnológicas, deportivas, recreativas u otras que se consideren relevantes en la comunidad, implican una forma de participación social y cultural. Los diferentes Centros Juveniles y entidades barriales con propuestas integrales a través de actividades recreativas, nos permite desempeñar un rol protagónico, dirigido a la promoción de salud a través del deporte y la actividad física.

Para el área de logística: Está área esta conformada por la Coordinación de Intervención Comunitaria y Abordaje Social y el área de Capacitación y Oficio, y estarán encargadas de gestionar los espacios como así también realizar el seguimiento del cumplimiento de las actividades y necesidades de cada playón. La Actividad la llevarán a cabo 10 personas con el fin de mantener la limpieza y orden en cada sector.

Materiales e insumos necesarios:

Para el área de salud:

- Fotocopias Anexo
- Impresiones de Tablas Nutricionales
- Balanza digital
- Alcohol en gel

Para el área de deporte:

- 25 pelotas de futbol N°5 tipo "PENALTI"
- 25 pelotas de Vóley
- 10 escaleras de coordinación tipo "Gymtonic"
- 60 conos deportivos tipo "Spady"
- 10 vallas de entrenamiento encastrable transportable y regulable tipo "Deportes Full"
- 30 colchonetas deportivas 1mts x 0,30 x 0,50 tipo "Deportes Full"
- 2 juegos de red para fútbol 5,3 x 2 mts, cajón de 25cm tipo "Botix"
- 2 juegos de red para fútbol 8 tipo "Botix"

Para el área Logística:

- 10 personas abocadas a la limpieza de los sectores
- Lavandina
- Detergente
- Guantes
- Cubre bocas personales de limpieza
- Desodorante para inodoro
- Escobillones
- Mopas
- Secadores

Conclusión

Siendo considerada la cuarta provincia de la República Argentina con el mayor porcentaje de obesidad infantil, es necesario tomar decisiones en favor al futuro de nuestros niños.

Si bien es sabido que es un trabajo arduo ya que se tiene que interrelacionar varios equipos técnicos, es un proyecto que beneficiará a todos.

Un niño obeso hoy es un adulto obeso. Y un adulto obeso implica que lleve otras comorbilidades como diabetes 2, patologías de corazón, artritis, otras de índole mental, social, etc.

Este proyecto apunta a una sociedad sana y saludable.

Todo el programa esta propuesto como un juego, la idea es “**no prohibir sino enseñar**”, haciendo que los niños vean sus avances.

Anexo

ENCUESTA PARA NIÑOS Y NIÑAS

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Edad:

Peso:

Talla:

1- ¿Desayunas? Sí / No

Todos los días

1 a 3 veces por semana

4 a 6 veces por semana

2- ¿Almuerzas? Si / No

Todos los días

1 a 3 veces por semana

4 a 6 veces por semana

3- ¿Meriendas? Si / No

Todos los días

1 a 3 veces por semana

4 a 6 veces por semana

4- ¿Cenas? Si / No

Todos los días

1 a 3 veces por semana

4 a 6 veces por semana

5- ¿Consumes alimentos fuera de las 4 comidas principales? Si / No

ENCUESTA PARA MADRES, PADRES Y/O TUTORES DE NIÑOS Y NIÑAS

Fecha:

Nombre del padre/madre/tutor/tutora:

Edad:

1- ¿Recibe alguna ayuda para alimentar a su hijo/a? Si / No

Frecuencia de consumo de alimentos

Marcar con una cruz el casillero que corresponda.

Alimentos	Todos los días	1 o 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Nunca
Leche (1)				
Yogurt (2)				
Postres y flanes (3)				
Quesos (4)				
Huevo				
Carne de vaca (5)				
Pollo (6)				
Pescado (7)				
Salchichas				
Fiambres (8)				
Verduras/hortalizas				
Aceitunas				
Frutas				
Cereales (9)				
Cereales para el desayuno				
Productos de panadería (10)				
Galletitas (11)				
Productos de copetín (12)				
Legumbres (13)				
Azúcar				
Mermeladas				
Dulce de leche				
Jugos/gaseosas (14)				
Golosinas (15)				
Manteca				
Mayonesa				
Crema de leche				

(1) Entera, descremada

(2) Entero, descremado, con cereales, con frutas, con confites.

(3) Vainilla, dulce de leche, chocolate, frutilla, con confites.

- (4) Cremoso, cuartirolo, de barra, untadle, mozzarella.
- (5) Churrasco, asado, albóndigas, milanesas, hamburguesa.
- (6) Hamburguesas, albóndigas, milanesas.
- (7) Atún, merluza, caballa, anchoas, boga, sábalo, etc.
- (8) Paleta, jamón cocido, salame milan, salchichón, mortadela, etc.
- (9) Fideos, ñoquis, raviolos, arroz, polenta.
- (10) Pan, Panes saborizados, biscochos, facturas, pasteles, masas, tortas, etc.
- (11) Salvado, de agua, dulces, rellenas.
- (12) Palitos, chichitos, papas fritas, maníes, conitos.
- (13) Lentejas, arvejas, porotos, garbanzo, y soja.
- (14) Cola, lima limón, naranja, pomelo, agua suavemente gasificada, jugos frutales, jugos concentrados de frutas.
- (15) Caramelos, chupetines, confites, chicles, alfajores, chocolates, bombones, turrónes,