

PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA



Estrategia para educar a la población
en materia de régimen alimentario,
actividad física y salud, denominado
“Evaluación de la Capacidad Funcional”

LO QUE NO SE MIDE NO EXISTE

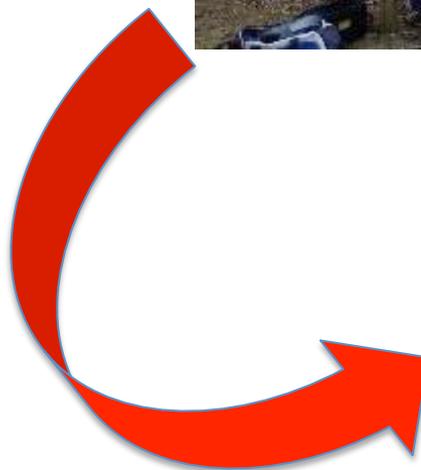
- PROGRAMAS ANTERIORES DE ACTIVACIÓN FÍSICA NO HA SIDO POSIBLE EVALUARLOS POR EL CONEVAL.

- NO SE TIENEN REGISTROS DE PERSONAS Y SUS CARACTERÍSTICAS QUE PERMITAN MEDIR LA MAGNITUD DE LOS DAÑOS Y LOS BENEFICIOS DE DICHO PROGRAMAS.

El Programa Nacional de Activación Física en los últimos 6 años es el programa peor evaluado por el CONEVAL.



El objetivo general de la estrategia consistirá en orientar a nivel nacional el desarrollo de actividades que, emprendidas conjuntamente, redundarán en mejoras cuantificables del nivel de vida y salud de la población.





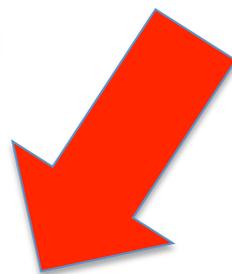
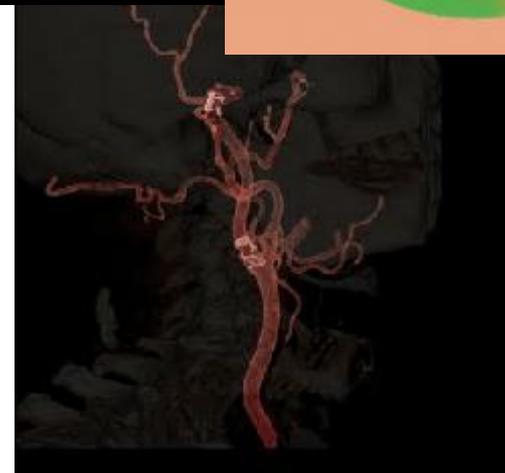
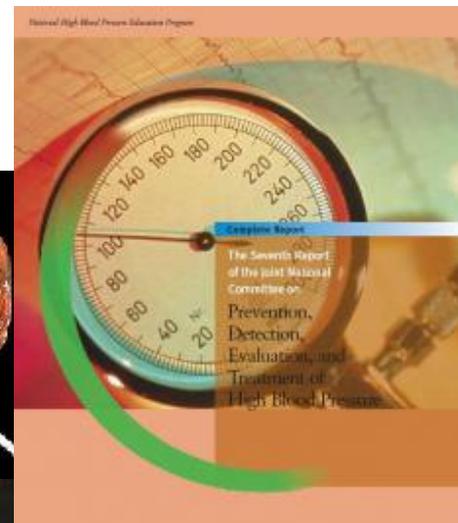
- La OMS considera
- a México como primer lugar mundial en obesidad infantil.
- La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años, es de 26%.
- Uno de cada tres hombres o mujeres adolescentes tiene sobrepeso u obesidad.



El sobrepeso y la obesidad tiene efectos adversos a lo largo de la vida, pues representa aumento en el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta y reducción de la capacidad de trabajo y del rendimiento intelectual.

SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA EDUCACIÓN PRIMARIA ESCUELA PRIMARIA "JUAN CALZADILLA" 0211 - 0112 (SABERES)		PRONOMBRE DEL ALUMNO: _____ CURP: _____ IDENTIFICACION: _____ NOMBRE DEL PADRE: _____ LUGAR DE ORIGEN: _____ FECHA: _____																																										
COLEGIO: _____ ALUMNO(A): _____ NOMBRE DEL PADRE: _____ NOMBRE DEL ALUMNO(A): _____		PRONOMBRE DEL ALUMNO: _____ CURP: _____ IDENTIFICACION: _____ NOMBRE DEL PADRE: _____ LUGAR DE ORIGEN: _____ FECHA: _____																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CATEGORÍA</th> <th colspan="5">CATEGORÍAS DE PESOS</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DEFICIT</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFICIT LEVE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFICIT MODERADO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFICIT SEVERO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFICIT EXTREMAMENTE SEVERO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		CATEGORÍA	CATEGORÍAS DE PESOS					1	2	3	4	5	DEFICIT						DEFICIT LEVE						DEFICIT MODERADO						DEFICIT SEVERO						DEFICIT EXTREMAMENTE SEVERO						PRONOMBRE DEL ALUMNO: _____ CURP: _____ IDENTIFICACION: _____ NOMBRE DEL PADRE: _____ LUGAR DE ORIGEN: _____ FECHA: _____	
CATEGORÍA	CATEGORÍAS DE PESOS																																											
	1	2	3	4	5																																							
DEFICIT																																												
DEFICIT LEVE																																												
DEFICIT MODERADO																																												
DEFICIT SEVERO																																												
DEFICIT EXTREMAMENTE SEVERO																																												

- Durante los años pediátricos, los jóvenes obesos muestran una alta incidencia de hipertensión, disfunción vascular periférica y se ha hallado evidencia en autopsias datos de aterosclerosis.



ALTOS COSTOS AL SISTEMA DE SALUD



Educar para alimentarse bien y para realizar ejercicio físico, tomando siempre el principio de la individualización, es decir, medir, evaluar y determinar la capacidad funcional en términos cuantitativos para poder diseñar programas personales de alimentación y ejercicio físico.

Es el conjunto de indicadores fisiológicos y psicológicos que nos permite saber qué nivel de eficiencia tiene el ser humano para interactuar con su medio ambiente (la escuela, el trabajo y la vida).

¿Cómo se mide la Capacidad Funcional?
*A través de pruebas de **campo** validadas internacionalmente*

¿Qué factores mide la ECF?

Morfológicos

Estado Nutricio

Peso, estatura y flujo del oxígeno en sangre.

Composición Corporal

% grasa, % músculo y % agua.

Postura,

Columna, rodillas y pies.

Proporción Corporal,

Diámetro de cintura y longitud de brazo.

Factores de riesgo

(FR/QS)

Química sanguínea, identificación de factores de riesgo para obesidad, diabetes y estrés (solo adultos) o niños con alto % de grasa.



¿Qué factores mide la ECF?



Rendimiento
psicopedagógico
(relación
del movimiento)

- *Atención*
- *Memoria*

-Examen 60 minutos
-Resultados inmediatos
-Recomendaciones
alimenticias
y ejercicios
para 3 meses



¿Qué factores mide la ECF?



Rendimiento Físico

Desempeño físico

Agilidad, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad.

Condición física

Resistencia (cuánto podemos correr)
Consumo máximo de O₂ y saturación de O₂.



A+B+C+D= ÍNDICE DE CAPACIDAD FUNCIONAL

Determinación de la capacidad aeróbica **A**

Determinación de las capacidades anaeróbicas **B**

Evaluación morfológica y nutricional **C**

Evaluación psicológica **D**



1. *En el Estado de México se lleva a cabo un Plan Piloto con 105 escuelas, a las cuales:*
 - A. *Se equiparon escuelas con los instrumentos de evaluación.*
 - B. *Se capacitó a un maestro de cada escuela tanto en la medición, en impartir rutinas e interpretar la tabla de equivalentes de alimentos (padres de familia y alumnos).*
 - C. *Los alumnos realizaron ejercicio cuando menos 45 a 60 minutos 30 sesiones mínimo.*
 - D. *La población saludable paso de 47.88 a 47.62%; la población con sobrepeso paso de 21.52 a 20.94%, la población con obesidad pasó de 21.62 a 21.28% y la población combinada de sobrepeso y obesidad pasó de 43.14 a 42.22%. En todos los mejoró su estado de salud en relación al sobrepeso.*

2. *En resumen, el 65.14% de los participantes disminuyó el porcentaje de grasa.*

Tabla de modificación de % de grasa		%	Personas	Rangos
Aumentaron	25.46	25.46	433	-.01 / -8%
No aumentaron ni disminuyeron	9.41	9.41	160	0
Disminuyeron	65.14	17.05	290	.01 - 0.9 %
	74.54	23.46	399	1-2.9%
		10.11	172	3 - 7.9 %
		9.41	160	5 - 7.9 %
		5.11	87	8 - 16 %
30 Mayo de 2013		100	1,701	

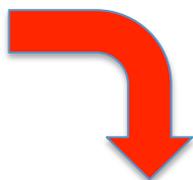
El elemento más importante del Sistema es que los participantes pueden tener acceso en línea a los resultados, de la misma manera que las autoridades, directivos de las empresas y maestros.

En esta “nube” encuentran:



- ✓ Resultados de la evaluación
- ✓ Orientación Nutricional recomendada
- ✓ Ejercicios recomendados

Logística para operar



La capacitación,
elemento fundamental



INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Estandarización en el
equipamiento y en la
técnica de medición



DISMINUCIÓN DE LA INCERTIDUMBRE



Equipo con aval de la Federación Mexicana de Medicina del Deporte

PRIMERA CAPACITACIÓN AGOSTO 2013



“La influencia negativa del estado obeso sobre las mediciones de campo de la aptitud cardiovascular ha sido generalmente considerada debido al exceso de ‘equipaje’ de adiposidad que debe ser transportado”