

# **SALUD INTEGRAL DEL ADOLESCENTE**

## **Problemática particular del Adolescente:**

- **Etapa Transicional**
- **Inestabilidad**
- **Vulnerabilidad Física, Psíquica, Social**
- **Etapa de Riesgo**

**ADOLESCENTE** → **INDIVIDUO EN RIESGO**

# SALUD INTEGRAL DEL ADOLESCENTE

↑ **PROBABILIDAD DE:**

- **ALTERACIONES NUTRICIONALES**



**ANOREXIA  
BULIMIA  
TANE**

- **TRASTORNOS PSICOLOGICOS**



**DEPRESION  
SUICIDIOS  
ADICCIONES**

**PRACTICA DEPORTIVA**



**PROBABILIDAD**

# **ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES EN LA ADOLESCENCIA**

**Poblacion Adolescente**

## **SITUACION NACIONAL**

**Deficit de AF - Sedentarismo**

**55 - 65 %**

**Practica Deportiva Recreativa**

**35 - 45%**

**DESERCION DEPORTIVA PROMEDIO**

**70 %**

**Deportes Individuales : 90 %**

**Deportes Colectivos : 60 %**

# DEPORTE

---

ACTIVIDAD FISICA



LUDICO

AGONISTICA

ACTIVIDAD FISICA → Beneficios Fisicos y Psiquicos

AGONISTICA → Superacion – Esmero – Espiritu –  
Equipo – Compañerismo - Dedicacion

LUDICO → Placer – Distension - Autoestima

REGLAS → Respeto – Limite - Autoridad

# ACT. FISICA Y ADOLESCENCIA

## OBJETIVOS

## EJEMPLOS

**SANOS**



**Promover**

**Actividad Recreat. / Dep.**  
en Gimnasios – Clubes – CEF

**ENFERMOS**



**Terapia o  
Rehabilitacion**

**Actividad Terapeutica** en  
Centros de Salud – Hospitales –  
Gimnasios

en o con  
**RIESGO**



**Disminuir o  
erradicar riesgos**

**Actividades Fisicas  
Adaptadas** – en CEF –  
Gimnasios – Centros de Salud  
– Hospitales

**Act. Fisica para la Prevencion 1ria, 2ria y 3ria.**

# EL DEPORTE MAS COMPLETO

1- Placentero

2- Practica regular

3- Adecuada F I T

4- Preferentemente:

Aerobico - % M.M. elevado –  
Flexibilidad – Trofismo Muscular

**EL QUE SE PRACTICA TODA LA VIDA**

# NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

## Orientacion General para las Act. Fisicas y Deportivas

<b>ETAPA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>F I T</b>
<b>Niño</b> (6 – 10 años)	<b>Juegos / Juegos predeportivos</b>	<b>F: diariamente</b> <b>I y T: eleccion niño</b>
<b>Puber</b> (10 –13)	<b>Iniciacion dep (escuelitas) – Niño polideportivo</b>	<b>F: diariamente</b> <b>I: variada</b> <b>T: 30 a 60 ‘</b>
<b>Postpuber</b> (13-15)	<b>Deportes (1-2) Especializacion – Inicio entrenamiento (P. F.) multilateral</b>	<b>F: diariamente</b> <b>I: variada</b> <b>T: 40 a 70 ‘</b>

# NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

## Orientacion General para las Act. Fisicas y Deportivas

<b>ETAPA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>F I T</b>
<b>Adolescente</b> (15 - 18)	<b>Deporte – especializacion – Inicio en Rendimiento Dep.</b>	<b>F: diariamente I: alta T: 50 – 90 ‘</b>
<b>Joven</b> (18 - 21)	<b>Rendimiento Deportivo</b>	<b>F: diariamente I: muy alta T: 60 a 120 ‘</b>
<b>Adulto</b>	<b>Alto Rendimiento Deportivo</b>	<b>Segun deporte</b>

# Actividad Física en Adolescentes

**Qué ?** “Lo que mas agrada” - satisfacción

Respetar motivaciones e intereses propios

Orientación General:

Niño polideportivo

Deportes Individuales

+

Deportes Colectivos



Desarrollo

Capacidades Físicas



Desarrollo

Capacidades Físicas

Sociabilización

# Actividad Física en Adolescentes

## Para Qué ?

Sanos

Enfermos

Sanos con Riesgo

Contribuir a la Formación Integral de la Persona

Crear Hábitos Saludables



**MEJORAR CALIDAD DE VIDA**

## Por Qué ?

Fundamentos : Físicos, Psíquicos, Sociales

# Actividad Física en Adolescentes

## Cómo ?

**P**lacentera, **P**ersonal, **P**rogresiva,  
**P**eriódica, **P**ausada (Alimentación y Descanso)

## Cuándo ?

“Siempre” - “Antes que las tareas escolares”

## Cuánto ?

Niños Monodeportivos: Observar - Limitar

Niños Polideportivos: Sin Particularidades

## Dónde ?

A elección del niño, cuanto menos  
estructurado y “adultismo” = mejor

# Pautas para inclinar la balanza

## ↑ BENEFICIOS

Exámenes Preventivos

Educación para la Salud

Práctica Deportiva  
Regular y Planificada

Motivar Participación  
Saludable

## ↓ RIESGOS

Educación Deportiva

Cargas Acorde  
Maduración

Descanso y Alimentación  
Adecuados

Prevención de Saturación

Desalentar Exitismo

# Pautas para inclinar la balanza

## ↑ BENEFICIOS

Exámenes  
Preventivos

Educación para la  
Salud

Práctica Deportiva  
Regular y Planificada

Motivar Participación  
Saludable

## ↓ RIESGOS

Educación Deportiva

Cargas Acorde Maduración

Descanso y Alim. Adecuada

Prevención de Saturación

Desalentar Exitismo



**GRACIAS**

---

**POR VUESTRA ATENCION**

***Dra. Daniela Pacheco***

**pacheco@cesalp.com.ar**