Programa NEREU: Prevención y Tratamiento de la obesidad infantil y sedentarismo mediante prescripción de ejercicio físico y alimentación saludable

Red adscrita red PACAP

Temas

Infancia, Juventud, Actividad física, Alimentación saludable, Formación.

Descripción

Objetivos: Nereo es un dios griego que significa metamorfosis o cambio y este es el principal objetivo del programa: “Promover un cambio o mantenimiento de hábitos de ejercicio físico y alimentación saludable en niños de 6 a 12 años con obesidad/sobrepeso y/o sedentarismo, y sus familias”. Los objetivos específicos relacionados con el ejercicio físico o la actividad física son: -Aumentar la actividad diaria en acciones cotidianas como ir al colegio, ir a comprar, ir a trabajar en el caso de los padres, subir escaleras, tareas de casa, etc.
-Aumentar la práctica de ejercicio de actividad intensa semanal acercándose a las 7h/semanales recomendadas. -Reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias como el juego a las consolas, ver la televisión, ordenador, móvil, dormir demasiado, etc.
- Aumentar la actividad física los fines de semana sin necesidad de centrarse en un deporte. Los objetivos específicos relacionados con la alimentación son: -Aumentar el consumo de frutas y verduras.
-Protagonizar a los hidratos de carbono como nutriente principal de la dieta reduciendo el consumo de alimentos altos en proteínas.
-Concienciar de la cantidad de superfluos que existen en la sociedad para actuar sobre el consumo excesivo.
-Actuar sobre el consumo de grasas tanto las que se encuentran en los alimentos como en la forma de cocinar. -Incidir en la realización de las 5 comidas al día para evitar trastornos como la gula, ansiedad, constante apetito, etc.
-Mejorar los hábitos básicos de alimentación en familia para crear una cultura que poco a poco se está perdiendo.

En todo cambio de hábitos el aspecto psicológico juega un papel muy importante y es por ello por lo que se incluyen varios objetivos a cumplir para favorecer la consecución del objetivo principal. Estos objetivos son: -Favorecer la relación hijo/os con padres e incentivar el dialogo.
-Conocer cuales son los limites que los niños deben tener dentro de la familia y que poder de decisión pueden tener en cada momento.
-Saber y enseñar cuales son los roles de cada miembro de una familia para mejorar la educación.

Metodología: La metodología se basa en Bandura, donde según las diferentes etapas la intervención se modifica.

Organización y acciones: durante 9 meses (calendario escolar) las familias realizan una intervención en la que los niños hacen deporte 3 días a la semana y los padres reciben asesoramiento de ejercicio y alimentación una vez a la semana impartido por un licenciado de educación física y el equipo de pediatría. Todo ello con un material y programación cerrada.

Recursos y materiales: para llevar a cabo el proyecto se necesita una instalación deportiva y un aula en la misma. Además material deportivo y material informático para utilizar el campus virtual (material didáctico)y la base de datos (datos de valoración antropométrica, condición física, hábitos y calidad de vida).

Evaluación y resultados: para entrar al programa hay que cumplir unos criterios de inclusión. Además, se realizan valoraciones iniciales y finales de antropometría, condición física, hábitos y calidad de vida que se analizan una base de datos. Estos datos se incluyen en el historial clínico del niño.

Otras informaciones: el programa es el único en Europa con estas características y contiene el premio PAAS, NAOS y PACAP. Se desarrolla con la implicación municipal, de salud y deporte."

Población

Población Infantil (0-11 años) - Cualquiera (Niños de 6 a 12 años)

Persona de contacto

Iván Castro Viñuales (659325955) (icastro@nereu.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Aramón Cerler, Plusfresc, FC Barcelona, Fruilar, Barri, Aquopolis.

Fecha de última actualización de la actividad

19/08/2018

Situación actual de la actividad

Histórica

Localización

Calle d'Henri Dunant 1 25003 Asociación NEREU Lleida Lleida Cataluña España

Página web del proyecto

http://www.nereu.es

Imagen de la Actividad