



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría

Programa Integral de Promoción de Salud por la Actividad Física en Junín.

Autor: Morgan Justina

Tutor: Marcos Jeriha

Año: 2023

Resumen

Este proyecto de intervención denominado “Programa Integral de Promoción de Salud por la Actividad Física” está destinado a los adolescentes de 12 a 19 años de la ciudad de Junín. En los que la capacidad vital se halla afectada debido a problemas como: el sedentarismo, la violencia física, el suicidio, el abuso de sustancias psicoactivas, las infecciones sexualmente transmisibles, los trastornos mentales, los problemas escolares, los trastornos de la conducta alimentaria y el embarazo precoz, entre otros. Constará de distintos programas y talleres sobre acondicionamiento físico y educación somática, educación nutricional, educación sexual, educación vial, prevención de siniestros, consumo de alcohol y drogas, entre otras, que estarán coordinados por distintos profesionales acordes al tema, a lo largo de un año. Las instalaciones que se utilizaran son el Complejo Municipal General San Martín, la Escuela De Educación Primaria N°40 "José Hernández", el Parque Natural Laguna de Gómez, el Hospital Abraham Félix Piñeyro y el cuartel de bomberos de la ciudad de Junín. Dichas actividades tendrán como objetivo primordial llevar a cabo la promoción de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas al estilo de vida sedentario. La intención es que los adolescentes puedan identificarse con el proyecto de promoción y logren relacionar cada una de sus actividades con el propósito final que es desarrollar comportamientos buscando aumentar la información y los conocimientos por parte de los adolescentes en cuanto a salud integral.

Palabras claves

Promoción de la salud, actividad física, adolescentes, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, salud integral.

Índice

Resumen.....	2
Palabras claves.....	2
Descripción del proyecto	5
Problema	5
Marco institucional	8
Antecedentes	8
Justificación	10
Objetivos	13
Objetivos Generales.....	13
Objetivos Específicos.....	13
Metas.....	13
Metodología.....	14
Difusión del programa	14
Programa de adaptación física para adolescentes	15
Yo recorro la Laguna de Gómez corriendo	16
Yo recorro la Laguna de Gómez en bici	16
Taller kinefilaxia para principiantes en la Laguna de Gómez.....	16
Taller de educación vial	16
Taller de educación sexual y prevención de embarazos no deseados	16
Programa sobre educación nutricional.....	17
Taller sobre consumo de sustancias	18
Taller “no estás solo”	18
Taller sobre prevención de enfermedades.....	18
Acciones a realizar.....	19
Costos del proyecto.....	20
Recursos materiales	22
Costos y financiamiento.....	22
Recursos humanos	22
Costos.....	23
Costo total	23
Cronograma anual de actividades	24
Cronograma semanal de actividades.....	25
Evaluación del programa	26

Anexos	30
Anexo 1	30
Anexo 2	30
Bibliografia	34

Denominación del proyecto

Programa Integral de Promoción de Salud por la Actividad Física.

Descripción del proyecto

El Programa Integral de Promoción de Salud por la Actividad Física constará con un programa de actividad física y conciencia corporal, un programa de educación nutricional, diferentes grupos de jóvenes que recorren la Laguna de Gómez corriendo y en bicicleta, talleres de educación vial y charlas sobre educación sexual, prevención de embarazos en la adolescencia y concientización del consumo de sustancias y alcohol.

Este programa va a contar con una serie de módulos sobre la importancia y los beneficios de realizar actividad física y brindar información acerca de las diferentes capacidades físicas como los son la fuerza resistente, resistencia general, flexibilidad, velocidad, coordinación, equilibrio y conciencia corporal. El programa de educación vial va a estar basado en brindar información sobre las normas de tránsito y la correcta circulación, el programa de educación sexual va a constar de información basada en los derechos humanos, sexualidad y métodos de protección, incluyendo la orientación sexual e identidad de género. El programa de nutrición saludable comprende actividades como la elaboración de recetas, diferenciación entre alimentos ultraprocesados y naturales y sobre los beneficios, consecuencias y enfermedades relacionadas a la nutrición. El programa de abuso de sustancias estará basado en informar sobre las consecuencias y enfermedades que pueden desencadenarse al respecto, cada una de ellas serán de diferente duración según lo ameriten y estarán realizadas por profesionales acordes al tema.

Problema

La adolescencia es una de las etapas considerada más complejas y problemáticas ya que es realmente un periodo vulnerable para la aparición de conductas de riesgo, las cuales pueden encontrarse por sí solas o concurrir y traer consecuencias para la salud. Según la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia, en el año 2019 calcula que a nivel mundial, cada año fallecen más de 1,2 millones de adolescentes debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables; así también como el consumo de tabaco y las infecciones de transmisión sexual, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida. Según la SENAF en el año

2019 plantea que los adolescentes representan aproximadamente una sexta parte de la población mundial, las principales causas de muerte de los adolescentes entre 12 y 19 años de edad son los accidentes de tránsito, las infecciones de las vías respiratorias bajas y el suicidio. Para todas las causas mencionadas, la incidencia entre los varones fallecidos es mayor que entre las mujeres (Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia, 2019). En la localidad de Junín se observa un estado de alerta a causa de un aumento de los casos de suicidio, ya que en el año 2019 contó con 26 casos en una población total de 101,762; dicho número representa uno de los índices más altos del país, si se tiene en cuenta la cantidad de casos por población (Secretaría de la Salud del Municipio, 2023).

Según Baile et al. en el año 2020, el mundo afronta un grave problema de malnutrición, entendida como los excesos, las carencias y los desequilibrios del consumo de energía y/o nutrientes de una persona. Esta misma comprende dos grupos de afecciones, la desnutrición y la obesidad, esta última es una enfermedad asociada a una condición física y al exceso de grasa corporal, que conlleva a importantes consecuencias y constituye un importante problema en la salud pública. Baile et al. evidencian que el sobrepeso y la obesidad tienen relación con las características de personalidad. En la localidad de Junín de acuerdo a los datos que se obtuvieron se observó un 40% de malnutrición, entre exceso de peso y desnutrición. El factor más presente es el sobrepeso y la obesidad (Secretaría de la Salud del Municipio, 2023).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), sus tasas de incidencia y prevalencia han alcanzado cifras alarmantes a nivel mundial desde mediados del siglo pasado, motivo por el cual representa uno de los principales focos de interés en las investigaciones, debido a las consecuencias a nivel físico, psicológico y social. Se trata de una enfermedad que tiene como causa fundamental el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas y predispone a cardiopatías, hipertensión arterial y diabetes, entre otras. (Fernández & Lacunza, 2020). Según Matamoros en el año 2019, el sedentarismo representa una epidemia que se relaciona con las problemáticas en torno de la salud de los niños y jóvenes. El mismo, se ha vuelto uno de los principales problemas en estas poblaciones, esto se debe a la mala utilización del tiempo libre, asociado al manejo de la tecnología, generando como consecuencia desconcentración en el aula de clases, mala conducta y principalmente el sobrepeso.

Las enfermedades crónicas no transmisibles se definen como enfermedades de evolución prolongada, que no se resuelven de manera espontánea y rara vez alcanzan una cura completa. Presentan una etiología múltiple y tienen diversos factores de riesgo. Dentro de este grupo se encuentran las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, la obesidad, el síndrome metabólico, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer. El sedentarismo adolescente es un fenómeno multicausal que a raíz de diferentes vicios y dificultades sociales promueven al aumento de peso corporal, lo cual puede derivar en obesidad. Los nutricionistas señalan que el incremento en el nivel económico de un sector de la población trajo como consecuencia un mayor acceso a un nuevo mercado alimenticio (Castillo et al., 2022). En Junin, el 40% de los adolescentes presentan sobrepeso y los especialistas juninenses atribuyen el fenómeno a la falta de actividad física, a una inadecuada nutrición y a un interés en los videojuegos en cuanto lo recreativo (Secretaria de la Salud del Municipio, 2023). El estilo de vida sedentario se percibe como una tendencia a la adopción de hábitos sedentarios desde edades tempranas, prescritos por una cultura altamente urbanizada y tecnificada donde toda constancia cultural se basa en que los niños, para un desarrollo que los integre a esa cultura, son adoctrinados y formados en la edad temprana de manera tal que sus hábitos permanecen fijados para el resto de sus vidas. La disminución de la actividad física, entonces, en la forma de vivir, que se manifiesta como una tendencia a la realización cada vez más económica de movimientos corporales, parecería ser consecuencia de la necesidad del hombre de ejecutar cada vez una menor cantidad de esfuerzo físico para apropiarse de la naturaleza y poder sobrevivir, fruto de un proceso que erige a la técnica, la urbanización, la intelectualización y la centralización del poder como paradigmas en el marco de lo que se denomina civilización occidental. El sedentarismo es un factor de riesgo en sí mismo y coadyuvante de otros factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, que representan la primera causa de morbilidad (Airasca, 2012).

El aumento del consumo de alcohol en los jóvenes constituye también una de las principales causas de los siniestros viales, así como la falta de medidas preventivas como el uso del cinturón, casco, circular a velocidades adecuadas, etc. El consumo de sustancias entre los adolescentes se presenta como una de las conductas de riesgo con efectos más devastadores en el desarrollo del individuo. En esta etapa son más vulnerables al consumo de sustancias debido a una identidad en formación, a la fluctuación de los estados de ánimo y a la tendencia hacia la búsqueda de sensaciones.

Marco institucional

El Programa Integral de promoción de la salud por la Actividad Física estará a cargo de la Municipalidad de Junín, formarían parte tanto de la coordinación como del aporte económico el área de salud, el área de educación y el área de juventud de la Municipalidad. Las instalaciones que se utilizarán son: el Complejo Municipal General San Martín, la Escuela De Educación Primaria N°40 "José Hernández", el Parque Natural Laguna de Gómez, el Hospital Abraham Félix Piñeyro y el cuartel de bomberos de la ciudad de Junín.

El Complejo Municipal General de San Martín es un centro educativo del sector público estatal de ámbito urbano y se engloba dentro de la estructura del Sistema Educativo de la Provincia de Buenos Aires. Algunas de las actividades que se desarrollan en el Complejo son: Básquet, Beisbol, Educación Física, Gimnasia Consiente, Musculación, Actividades Atléticas, Educación Física Inicial, Futsal, Gimnasia, Hándbol, Hockey, Recreación, Vóley, Zumba, Fútbol y Natación. La población que concurre al Complejo son aquellos pertenecientes al C.E.F (Centro de Entrenamiento Físico), Profesorado de educación física, entrenamiento de fútbol de la UNNOBA, entre otros. También accede, en un menor porcentaje el resto de la población ya que sus instalaciones permanecen abiertas y cuenta con un amplio lugar para realizar una gran variedad de actividades. El Complejo en sus instalaciones cuenta con: un gimnasio, tres canchas de fútbol, dos canchas de básquet, una pileta, una pista de atletismo, dos canchas de vóley, espacios verdes y calistenia, además cuenta con 4 salones, 2 baños y 2 vestuarios.

Antecedentes

En cuanto a los antecedentes, (Gimeno & Lizandra, 2021) proponen una estrategia en base a la transformación de los patios escolares para la mejora de la salud en la adolescencia, plantean la incorporación de una dinámica de patios activos para fomentar la actividad física en un centro educativo. Con ello, pretenden indagar cómo afecta la organización de los patios activos en los jóvenes del centro con el objetivo de modificar la conducta inactiva y sedentaria generalizada durante el recreo. Esta propuesta ha sido desarrollada por el alumnado de 2° de secundaria mediante la organización de torneos de fútbol sala, baloncesto, colpbol, balón prisionero y raspall durante el recreo. La observación del profesor de Educación Física y la intervención de la autora principal de este trabajo han sido esenciales para poner en marcha alguna modificación y mejora de la propuesta a través del proceso de investigación-acción.

Esta propuesta de transformación de los patios activos, resultó ser de gran importancia teniendo en cuenta que participaron 56 estudiantes de un instituto de secundaria de la provincia de Castellón (España), este proyecto se ejecutó en la hora del recreo aprovechándolo como un escenario entretenimiento a través de la actividad física (AF) sin obligatoriedad. Surge a partir de la preocupación del profesorado de educación física (EF) ante la escasa AF que realiza el alumnado durante el recreo, ya que los jóvenes suelen pasar el recreo charlando con su grupo de iguales o jugando con el teléfono móvil. Razón por la cual el profesor de Educación Física realizó la transformación activa del recreo, el alumnado que cursaba esta asignatura optativa debía organizar torneos durante la hora del recreo para fomentar la práctica deportiva entre los jóvenes del centro. Aprovechando la propuesta del docente, se inició un proceso de investigación-acción en un contexto determinado y a favor de los intereses de los participantes, no sólo desde la observación y descripción del fenómeno, sino desde un proceso continuo de indagación y exploración. Dentro de los instrumentos se utilizó el cuaderno de campo en el cual se fueron anotando observaciones tales como frecuencia de AF antes, durante y después de la intervención y la diferenciación por géneros. Dentro de los resultados se logró observar que los jóvenes con mayor participación fueron los de primer ciclo, en cuanto a los torneos el que obtuvo más participantes fue el de raspall con 50, seguido del balón prisionero con 25, el colpbol con 23, el baloncesto con 22 y para finalizar, el fútbol con 20 jugadores. También fue relevante la diferencia de participación en función del género masculino (Gimeno & Lizandra, 2021).

Por otro lado, como otro antecedente asociado al sedentarismo, Alarcón en el año 2021 realizó una investigación que tuvo como objetivo indagar el sedentarismo en tiempos de pandemia a través de actividades físicas recreativas. Se realizó en la ciudad de Guayaquil, Ecuador en niños de 6 a 10 años. Se trata de un estudio con enfoque mixto descriptivo, con una muestra de 20 niños entre 6 a 10 años de edad. Como resultado de la encuesta el 60% de los niños han adoptado conductas sedentarias como parte de su rutina diaria y el poco tiempo que dedican a realizar actividades físicas no es el recomendable según su grupo etario; con la entrevista realizada a 20 padres de familia solo un 20% indica que su hijo dedica una hora y solo un 40% realiza algún tipo de actividad todos los días de la semana. Por lo que se concluye que la aplicación de Actividades Físicas Recreativas es una alternativa favorable para evitar la incidencia de conductas sedentarias en niños en tiempos de pandemia, donde el modo de realizar sus actividades se ha visto afectado de una forma drástica. Con este proyecto se

pretende incentivar en el niño la práctica regular de actividades físicas, ya que con su práctica y dedicando el tiempo adecuado trae múltiples beneficios a nivel físico, emocional y social.

Justificación

Evidentemente, el periodo de la adolescencia es un proceso complejo donde existen variedad de cambios determinados por cuestiones culturales. El proceso del paso de la niñez a la adultez, conlleva la pérdida del cuerpo infantil para convertirse en adulto, esta etapa es muy importante ya que llevan a asumir una modificación del esquema corporal y al conocimiento físico de sí mismo. En este período, los adolescentes toman responsabilidades nuevas, como el desempeño de un trabajo, la participación en agrupaciones sociales, la conducción de vehículos, etc. Muchas veces éstas situaciones exponen a los jóvenes a un abanico creciente de influencias culturales y riesgos psicosociales, como el abuso de bebidas alcohólicas, el consumo de drogas, la actividad sexual, trastornos en la alimentación etc, los cuales necesitan ser detectados a tiempo y tomar medidas preventivas y asistenciales con el fin de evitar mayores trastornos. Frente a estas situaciones es donde se crean talleres de prevención, operando como educadores y promotores de salud, produciendo en el interior de las escuelas espacios de comunicación y participación activa, en el que los jóvenes pudieran poner en juego una actitud proactiva frente a los problemas de salud que los preocupan. La implementación de talleres de prevención llevados a cabo nos permitirán abordar dos ejes educativos: por un lado el aprendizaje del rol del psicólogo en un nivel de intervención grupal y por el otro el aprendizaje de vivencias compartidas entre adolescentes y jóvenes tendientes a la promoción de la salud y calidad de vida (Villalva et al., 2007).

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Es realmente un período vulnerable para la aparición de conductas de riesgo, las cuales pueden encontrarse por sí solas o concurrir y traer consecuencias para la salud, económicas y sociales. Se requiere de programas que garanticen información y servicios, además de, potenciar los factores protectores para reducir las mencionadas conductas (Bustamante et al., 2022). Actualmente el presupuesto del Municipio de la Ciudad de Junín permite que los jóvenes puedan tener la oportunidad de contar con un Proyecto de Salud Integral para revertir y prevenir

las diferentes problemáticas que puedan surgirles para lograr un estado de bienestar físico, psíquico y social.

Según Pasqualotto en el año 2019, surgieron nuevas patologías que afectan la salud de índole psicosocial, provenientes de una realidad compleja como suicidios, homicidios, lesiones no intencionales, violencia callejera y violencia doméstica, embarazo temprano y no deseado, infecciones de transmisión sexual, HIV/SIDA, uso indebido de sustancias psicoactivas, mal nutrición trastornos de la conducta alimentaria. Paredes & Espinoza en el año 2021, sostienen que dentro de las problemáticas de los adolescentes hay un alto porcentaje de embarazo en la adolescencia. La OMS calcula que el 11% de los nacimientos registrados en el mundo corresponden a mujeres entre 15 y 19 años, y que las complicaciones son debido a factores como la educación sexual, el acceso a la información sobre la salud y el acceso a métodos anticonceptivos eficaces. En la localidad de Junín, el 12,1% de las adolescentes ha estado embarazada alguna vez y, a partir del 2019 se observa una tendencia hacia el incremento en las adolescentes alguna vez embarazadas de 10,1% a 12,1% (Municipio de la ciudad de Junín, 2023).

Los embarazos en la adolescencia tienen mayores riesgos y complicaciones comprobados de hemorragia posparto, infecciones uterinas, parto pre término, así como también bajo peso del bebé al nacer, menor desarrollo para la edad gestacional y mayor probabilidad de que sufra de condiciones neonatales severas, motivo por el cual deben ser controlados. A su vez, los embarazos en la adolescencia están fuertemente asociados a la deserción escolar y consecuentemente limitan las posibilidades de acumulación de capital humano. Esto tiene un impacto considerable a largo plazo en las posibilidades que tienen las mujeres que fueron madres en la adolescencia de insertarse en el mercado laboral y de acceder a puestos de trabajo de calidad, afectando su seguridad económica y la de sus familias (Frenkel, 2019).

Por otro lado, Según la OMS, la depresión es un trastorno muy común, que interfiere con la capacidad de dormir, comer, disfrutar de sus actividades diarias y el suicidio es uno de los factores más importantes morbilidad en los jóvenes, que ocupa la segunda causa de muerte, es por ello que las investigaciones que se realizan en su mayoría es considerado como problema de salud pública. Tomando en consideración la etapa evolutiva de las personas, se ha identificado que es mayormente en el transcurso de la adolescencia cuando se inicia el

desarrollo de la sintomatología depresiva. Debido a ello, las personas que se encuentran en este periodo se convierten en uno de los sectores poblacionales con mayor vulnerabilidad a experimentar esta enfermedad mental con una prevalencia del 5% a nivel mundial. Las posibles causas de la prevalencia en esta población joven están vinculadas a condiciones de riesgo genético, factores psicosociales, interacción genético-ambiental y condiciones biológicas. Así, también se considera que la depresión en la adolescencia es predictora de problemas sociales, de escolaridad, de rendimiento académico y de suicidio. De modo que propiciar el desarrollo de aptitudes para la vida en los niños y adolescentes y ofrecerles apoyo psicosocial en la escuela y otros entornos de la comunidad son medidas que pueden ayudar a promover su salud mental. También desempeñan una función importante los programas que brindan apoyo para fortalecer los lazos entre los adolescentes y sus familiares, si surgen problemas, deben ser detectados y manejados por trabajadores sanitarios competentes y con empatía (Chavez, 2023).

Dentro de las problemáticas de los adolescentes encontramos el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas comienza generalmente en la adolescencia y sucede a edades cada vez más tempranas. En el mecanismo de inicio del uso de sustancias intervienen factores biológicos, psicosociales y del entorno. Algunos de los factores observados incluyen, también el nivel socioeconómico, el origen étnico, la influencia de la familia y de pares, el bajo rendimiento escolar, los entornos favorables al consumo de tabaco y la depresión. En la localidad de Junín, hay un grupo más expuesto al consumo que abarca a los jóvenes entre los 15 a 19 años, se muestra una mayor asociación con el inicio del consumo de tabaco y alcohol el hecho de tener amigos fumadores o bebedores, y un índice de búsqueda de sensaciones alto. Con respecto al consumo de drogas ilegales, los factores de riesgo consisten en haber consumido tabaco o alcohol, tener mayor edad, amigos que fuman o toman, un índice de búsqueda de sensaciones alto y un bajo control y soporte parental (Morello et al., 2019). Según (Vallejo et al., 2020) dentro de las drogas legalizadas, lo que más consumen los adolescentes en Junín son el alcohol y dentro de las drogas ilegalizadas la marihuana, cocaína y éxtasis. Algunos estudios reflejan que la conducta antisocial resulta ser un factor de riesgo que está altamente relacionada con las conductas de consumo de alcohol y drogas ilegalizadas en los adolescentes. El Ministerio de la Salud de Argentina, por medio del estudio “Algunos datos sobre el consumo de alcohol en Argentina”, dio como resultado que el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida por los estudiantes en todo el país, tanto entre los varones como el las mujeres.

La preocupación por el uso de drogas ilícitas en la adolescencia se origina a partir de que se conoce que las sustancias sicotrópicas pueden dañar el sistema nervioso en forma permanente y a largo plazo. Su consumo por periodos prolongados promueve cambios estructurales y funcionales en el cerebro; este daño, a su vez, favorece la aparición de adicciones, instalando un círculo vicioso difícil de romper. El abuso continuo de drogas puede ocasionar alteración de los niveles de glucosa, disminución de la perfusión y atrofia cerebral. También puede causar deletéreos a nivel del SNC, y daño en otros aparatos y sistemas como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y trastornos del sueño (Domínguez et al.,2021). En Junín, se menciona que si bien el consumo de alcohol es alarmante, en la mayoría de los casos se observa que son consumos mixtos, es decir, alcohol con cocaína y marihuana. El 90% de los accidentes de tránsito se dan los fines de semana, viernes, sábados y madrugadas de domingos, según los especialistas dichos accidentes están relacionados con el consumo patológico de alcohol y drogas. El intendente de la ciudad, refiere que entre los errores más graves están el hecho de cruzar por la mitad de la calle a pesar de que se dispone de cebras o semáforos en las esquinas. Pero, lo que más tiene para trabajar la ciudad de Junín es lo que respecta al uso de medidas de seguridad, ya que constatamos que los índices son muy bajos, especialmente en el uso del casco y el cinturón de seguridad.

Objetivos

Objetivos Generales

Proyectar un programa integral de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles por la actividad física en la ciudad de Junín.

Objetivos Específicos

Mejorar la condición física de los jóvenes.

Estimular el estilo de vida sano.

Difundir el programa integral de promoción de la salud a la población de Junín y convocar participantes.

Metas

Lograr una adecuada conciencia corporal en el adolescente.

Realizar un programa de adaptación física para los adolescentes de la ciudad.

Crear un programa de educación nutricional para los jóvenes.

Realizar un taller de educación sexual.

Efectuar un taller sobre educación vial.

Llevar a cabo un taller sobre consumo de sustancias.

Realizar un taller sobre prevención de enfermedades.

Instalar un puesto de kinefilaxia en la Laguna de Gómez.

Metodología

Difusión del programa

Como primera instancia nos ocuparemos de la difusión la cual consiste en dar a conocer el proyecto a todos los habitantes de la ciudad de Junín, para que la población adolescente tenga la oportunidad de conocer y participar del proyecto con la intención de desarrollar e incorporar a las actividades de su vida diaria comportamientos saludables; y como segunda instancia la realización propiamente dicha de los talleres.

La difusión se llevará a cabo a través de distintos medios de la localidad:

- Sitio Web de la Municipalidad de Junín.
Redes sociales, perfiles de Instagram, Facebook y Twitter “Junin24”, Junín News”, “Junín Hoy”.
- Programa de Televisión “Tele Junín” y “Canal 10”.
- Diario “digital Junín” y “Diario Democracia Junín”.
- Entrega de folletos informativos en el Centro de la ciudad de Junín, “Plaza de los niños”, “Plaza 9 de julio y 25 de mayo”, “Parque Borchex” y en el “Parque Natural Laguna de Gómez”.
- Se creará un Stand informativo en el Hospital Abraham Félix Piñeyro y en los centros de salud de la ciudad.
- Programa de “Radio Uno” y “Radio Junín”.
- Exposiciones informativas en los Colegios Secundarios EES N°15, N°17, N°13, Colegio

Parroquial San José y Colegio Parroquial Padre Respuela, donde se brindará información sobre el programa, sus talleres y sus actividades.

- Se organizará una reunión de padres informativa en los Colegios Secundarios EES N°15, N°17, N°13, Colegio Parroquial San José y Colegio Parroquial Padre Respuela.
- Carteles informativos en la Municipalidad de Junín, Clubes Deportivos, Centros de salud, Plazas y en las Escuelas, entre otros.

Programa de adaptación física para adolescentes

El proyecto de intervención constará de 3 etapas:

Primera etapa: a los alumnos de 12 a 19 años que asistan se les pedirá que realicen una Encuesta Internacional de Actividad Física (IPAQ formato corto) aceptado por la OMS para establecer el nivel de actividad física de la población objeto del programa (Anexo 2).

Segunda etapa: en esta etapa se realizará un programa de ejercicios estipulados por la kinesióloga, la cual necesitará la ayuda de los alumnos del profesorado de educación física 3 por semana, dichos ejercicios tendrán el objetivo de trabajar las capacidades físicas como la fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación, equilibrio y velocidad. La primera rutina será específicamente para preparar a los adolescentes, razón por la cual será de menor complejidad para lograr la adaptación al ejercicio y poder comenzar la segunda rutina, que presentará mayor complejidad y dificultad, la misma será llevada a cabo a lo largo de 3 meses.

Los ejercicios previamente programados se realizarán con la ayuda de los docentes y otros profesionales a cargo del proyecto y contendrá talleres en los cuales se trabajará en base a contenidos específicos y de importancia para los alumnos, relacionados con los temas relevantes que formen parte de la salud integral de los adolescentes. Se invitará a la familia a que sea participe de estas jornadas ya que sería de vital importancia el apoyo de ésta.

Tercera etapa: se les entregará nuevamente la Encuesta Internacional de Actividad Física (IPAQ formato corto) para comparar los resultados y determinar si su nivel de actividad física aumentó.

Yo recorro la Laguna de Gómez corriendo

Se creará un grupo de running para los jóvenes los días viernes de 15 a 16hs. El recorrido tiene como punto de partida en la entrada del Parque Natural Laguna de Gómez y finalizará a la altura de la rotonda de dicha Laguna. Estará guiado por una kinesióloga y los alumnos de 3 año del Profesorado de Educación Física.

Yo recorro la Laguna de Gómez en bici

Se realizará los días sábados a las 15hs en el Parque Natural Laguna de Gómez. El recorrido de la bicicleteada tiene como punto de partida en la entrada de la Rural, donde comienza el camino hacia la Laguna de Gómez donde se utilizará la biciesenda, finalizará el recorrido en la salida de la Laguna, estará guiado por una kinesióloga y alumnos del Profesorado de Educación Física.

Taller kinefilaxia para principiantes en la Laguna de Gómez

Se dictarán dichas actividades: clases de entradas en calor, evaluaciones posturales, recomendaciones en cuanto a la prevención de lesiones, se realizará el control de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial y se dictarán diferentes clases de elongación.

Taller de educación vial

Los contenidos a describir son: la definición de tráfico, principios y elementos que intervienen, las aptitudes del conductor, el concepto de velocidad y la velocidad adecuada, los accidentes de tránsito (concepto, y como evitarlos) y las diferentes discapacidades que pueden causar los accidentes de tránsito. Al final del taller se realizará un momento de coloquio donde los participantes podrán expresar sus dudas o pedir más información en relación a un tema en particular.

Taller de educación sexual y prevención de embarazos no deseados

Abordamos conceptos: homosexualidad, heterosexualidad, orientación sexual, identidad sexual, etc.

Dinámica sobre la educación para la equidad de género.

Sexualidad y salud.

Método anticonceptivo y de emergencia.

Embarazo adolescente.

Uso del preservativo (como usarlo correctamente y su importancia).

Prevención de enfermedades de transmisión sexual.

Aclarar dudas e interrogantes que puedan surgir durante el taller.

Programa sobre educación nutricional

Constará de 3 etapas:

Primera etapa: en el primer encuentro se les entregará una evaluación inicial a los adolescentes que formen parte de este programa con el objetivo de conocer sus hábitos alimenticios, estilos de vida, conocimientos, etc.

Segunda etapa: el programa de educación nutricional se realizará una vez por semana y la duración será de una hora, estas actividades se llevarán a cabo a partir de la elaboración de recetas saludables, observación de videos y documentales relacionados al tema y charlas a cargo de profesionales sobre la importancia de los hábitos saludables.

Tercera etapa: en el último encuentro se volverán a entregar las mismas evaluaciones del primer encuentro para que los adolescentes que formaron parte del programa las vuelvan a completar y se compararán los resultados para verificar los efectos del programa con el objetivo de incentivar a otros jóvenes.

Las acciones a realizar son: incentivar y educar a los jóvenes en la elaboración propia de sus alimentos, la observación de videos, documentales y charlas a cargo de profesionales sobre consecuencias y enfermedades, entre ellas bulimia, anorexia, diabetes, etc. Creación de agenda semanal con recetas saludables y recomendaciones para lograr la incorporación de hábitos saludables y en el último encuentro comparar las encuestas que completaron al principio para evaluar los resultados.

Taller sobre consumo de sustancias

Temas a tratar:

Que son las drogas.

Drogas legales e ilegales.

Consecuencias a corto, mediano y largo plazo y efectos de la droga.

Uso, abuso y dependencia.

Consumo de alcohol.

Consumo de tabaco.

Patologías relacionadas.

Se describirá el tratamiento kinésico cardiorrespiratorio para dichas patologías.

Consecuencias.

Afectación del humo a personas no fumadoras

Hábitos saludables para prevenir su consumo.

Alternativas de ocio y tiempo libre.

Participación activa de los jóvenes para resolver sus dudas.

Taller “no estás solo”

Se creará un grupo de jóvenes los días sábados a las 17hs en el Parque Natural Laguna de Gómez donde se podrá compartir una mateada con alimentos saludables durante el encuentro que tendrá 1hs de duración. Se realizarán charlas a cargo de Lic. en psicología y Asistente social con la colaboración de una Lic. En kinesiología.

Los jóvenes podrán expresarse a través de una presentación dinámica de grupo y buscarán apoyo entre ellos mismos.

Taller sobre prevención de enfermedades

Se abordarán temas como:

Importancia de la vacunación.

Calendario completo de vacunación.

La importancia de prevenir las enfermedades.

Como se transmiten las enfermedades.

Personas que presentan factores de riesgo.

Acciones a realizar

El programa de adaptación física para los adolescentes de 12 a 19 años de la Ciudad de Junín se realizará en los espacios verdes, este constará de 3 encuentros semanales los días lunes, miércoles y viernes a las 18hs, fuera del horario curricular, con una duración de una hora. Estará a cargo de la Lic. en Kinesiología y se incluirá a los alumnos de 4to año del Profesorado de Educación Física del Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N°20 de la ciudad.

Se creará un grupo de running “Yo recorro la Laguna de Gómez corriendo”, los días viernes de 15 a 16hs. El recorrido tiene como punto de partida en la entrada del Parque Natural Laguna de Gómez y finalizará a la altura de la rotonda de dicha Laguna. Estará guiado por una kinesióloga y los alumnos de 3 año del Profesorado de Educación Física.

Se creará un grupo de bicicleteada llamado “yo recorro la Laguna de Gómez en bici” los días sábados a las 15hs, donde se realizará un taller de kinefilaxia para principiantes, el mismo se dictará en la zona de los juegos dentro de la Laguna. El recorrido de la bicicleteada tiene como punto de partida en la entrada de la Rural, donde comienza el camino hacia la Laguna de Gómez donde se utilizará la bisisenda, finalizará el recorrido en la salida de la Laguna, estará guiado por una kinesióloga y alumnos del Profesorado de Educación Física.

Se llevará a cabo un taller mensual sobre educación vial para los jóvenes de 12 a 19 años de la ciudad, los días martes a las 18:30hs (fuera del espacio curricular) con una duración de dos horas. Estará a cargo de dos agentes viales y de los Bomberos voluntarios, guiado por la kinesióloga. Se realizará en el cuartel de bomberos de la ciudad de Junín.

Se llevará a cabo un taller de educación sexual para los adolescentes de la ciudad de Junín, Los encuentros se realizarán mensualmente los días Martes a las 18:30hs (fuera del espacio curricular) en las instalaciones del Complejo Municipal General San Martín, con una duración de dos horas. El taller estará a cargo de un Lic. en Psicopedagogía, un Lic. en Psicología, un Trabajador Social y una Lic. en Kinesiología y Fisiatría.

Se realizará un programa de educación nutricional para los adolescentes de la ciudad una vez por semana los días Jueves en el horario de 18hs en las instalaciones Escuela De Educación

Primaria N°40 "José Hernández"(fuera del horario curricular) con una duración de una hora y media aproximadamente. Todos los encuentros estarán a cargo de una Lic. en Nutrición, con la colaboración de la Lic. en kinesiología.

Se realizará un taller sobre el consumo de drogas para adolescentes de 12 a 19 años, se llevará a cabo mensualmente los días martes a las 18:30hs (fuera del espacio curricular) con una duración de dos horas, en las instalaciones del Complejo Municipal General San Martín. Estará a cargo de un Lic. en Psicopedagogía, un Lic. en Psicología, un Trabajador Social y una Lic. en Kinesiología y Fisiatría; con la invitación de una persona con antecedentes de adicciones y en recuperación.

Se creará un taller llamado “no estás solo”, los encuentros se realizarán cada quince días los días sábados a las 17hs en el Parque Natural Laguna de Gómez y tendrá 1hs de duración, estará a cargo de un Lic. en Psicología, un Trabajador Social y una Lic. en Kinesiología y Fisiatría; con la invitación de una persona con antecedentes de intento de suicidio.

Se realizará un taller sobre prevención de enfermedades en base a la importancia de la vacunación, que incluirá no solo a adolescentes sino a toda la población. Se realizará mensualmente los días jueves de 13hs a 14hs en las instalaciones del Hospital Abraham Félix Piñeyro y estará a cargo de una kinesióloga, un médico, un enfermero y estudiantes de la tecnicatura en enfermería de 3° año de la UNNOBA.

Costos del proyecto

Para el programa de acondicionamiento físico se utilizarán los recursos materiales (pelotas, colchonetas, conos, tortuguitas, sogas, etc.) del profesorado de educación física del Instituto Superior De Formación Docente y Técnica N°20. Lo realizará la kinesióloga municipal. Los estudiantes del profesorado de educación física de la ciudad asistirán de manera gratuita a forma de práctica.

El grupo de running y el grupo de bicicleada “Yo recorro la Laguna de Gómez corriendo” y “Yo recorro la Laguna de Gómez en bici” estarán guiados por la kinesióloga municipal y alumnos del profesorado de educación física del Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N°20, estos mismos lo realizarán de manera gratuita a modo de práctica.

En el taller de kinefilaxia en la Laguna de Gómez se utilizarán los recursos materiales (pelotas, colchonetas, conos, tortuguitas, sogas, etc.) del Complejo Municipal. Será realizado por una

kinesióloga y una nutricionista municipales. Los estudiantes del profesorado de educación física asistirán como voluntarios.

Para el taller sobre educación vial será necesario un espacio físico y medios audiovisuales que serán suministrados por los bomberos voluntarios, ya que la actividad se realizará en el cuartel. Será dictado por un agente vial, bomberos y una kinesióloga. El agente vial y la kinesióloga serán empleados municipales; el bombero lo realizará de forma gratuita.

Para el taller de educación sexual se necesitará un aula y medios audiovisuales que serán suministrados por el Complejo Municipal General San Martín, ya que la actividad se realiza en sus instalaciones. Será guiado por un psicólogo, un trabajador social, un psicopedagogo y una kinesióloga; todos empleados municipales.

Para el programa educación nutricional será necesario recursos materiales como elementos de cocina y alimentos. Se utilizará la cocina de la Escuela De Educación Primaria N°40 "José Hernández" ya que este se encuentra equipado debido a que proveen el almuerzo a sus alumnos. Los alimentos serán suministrados por el consejo escolar. Lo llevará a cabo el nutricionista municipal y una kinesióloga municipal.

Para el taller sobre el consumo de drogas se necesitará un aula y medios audiovisuales que serán suministrados por el Complejo Municipal General San Martín, ya que la actividad se realizará en sus instalaciones. Será guiado por un psicólogo, un trabajador social, un psicopedagogo y una kinesióloga; todos empleados municipales.

El taller "No estás solo" se realizará en los espacios verdes del Parque Natural Laguna de Gómez, estará a cargo de un Lic. en Psicología, un Trabajador Social y una Lic. en Kinesiología y Fisiatría; todos empleados municipales.

Para el taller sobre prevención de enfermedades será necesario un espacio físico y medios audiovisuales que serán suministrados por el Hospital Abraham Félix Piñeyro, ya que la actividad se realizará en el mismo. Estará dictado por una kinesióloga, un médico, un enfermero, y estudiantes de la tecnicatura en enfermería de la UNNOBA. La kinesióloga, el médico y el enfermero serán empleados municipales y los estudiantes de enfermería lo harán de forma gratuita a modo de práctica.

Los gastos de los recursos faltantes para la realización de todos los programas y talleres del proyecto, como los honorarios de los profesionales estarán a cargo de la Municipalidad de Junín, Provincia de Buenos Aires.

Recursos materiales

Para dicho proyecto necesitaremos: 20 tortugas, 40 conos, 15 pelotas de fútbol, 5 pelotas de vóley, 5 pelotas de handball, 8 bandas elásticas, 5 escaleras de coordinación, medios audiovisuales, las encuestas iniciales impresas, lapiceras, los ingredientes necesarios para el taller de nutrición, la cocina de la Escuela De Educación Primaria N°40 “José Hernández”, el espacio físico para las charlas en el cuartel de bomberos, el espacio físico para el stand de prevención de enfermedades en el Hospital Abraham Félix Piñeyro, el espacio Físico para charlas en el Complejo Municipal General San Martín, el espacio físico en el Parque Natural Laguna de Gómez, un gazebo y folletos.

Costos y financiamiento

Los costos del Programa Integral de Promoción de la Salud por la Actividad Física, serán gestionados por el Estado a través de un subsidio para la promoción de la salud integral adolescente y juvenil, por parte de Unicef del Ministerio De la Salud de la Provincia de Buenos Aires. También se contará con el apoyo económico de la empresa Molinos Tassara de la ciudad de Junín, con la cual se resolvió un intercambio a partir de marketing y publicidad en cada taller y actividad del programa. Por otro lado, se realizarán una serie de actividades para la recaudación de los fondos con la inclusión voluntaria y solidaria de los participantes a través de rifas, sorteos, venta de comidas, entre otros.

Recursos humanos

- 1 Lic. en Kinesiología y Fisiatría; 37hs mensuales.
- 1 Lic. en Psicopedagogía; 4 hs mensuales.
- 1 Lic. en psicología; 6 hs mensuales.
- 1 Trabajador social; 6 hs mensuales.
- 1 Lic. en Nutrición; 6 hs mensuales.
- 1 medico; 1hs mensual.
- Alumnos de 3° y 4° año del profesorado de educación física.
- 2 Bomberos Voluntarios; 2 hs mensuales.

- 1 Enfermero; 1hs mensual.
- Alumnos de 3º año de la tecnicatura en enfermería.

Costos

A los profesionales se les pagara un valor de \$1300 la hora.

Profesionales	Horas mensuales	Precios
1 Lic. en Kinesiología y Fisiatría	37hs	\$48.100
1 Lic. en Psicopedagogía	4hs	\$5.200
1 Lic. en psicología	6hs	\$7.800
1 trabajador social	6hs	\$7.800
1 Lic. en Nutrición	6hs	\$7.800
1 médico	1hs	\$1.300
Enfermero	1hs	\$1300
Total		\$79.300

Costo total

Recursos	Precios
Recursos materiales	\$22.500

Recursos humanos	\$79.300
Total	\$101.800

Cronograma anual de actividades

Desarrollo	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Inicia	X									
Talleres y actividades										
Adaptación física						X	X	X		
Yo recorro la Laguna de Gómez corriendo							X	X		
Yo recorro la Laguna de Gómez en bici									X	X
Taller de kinefilaxia en la Laguna de Gómez									X	X
Taller de educación vial								X	X	X
Taller de educación sexual y prevención de embarazos no deseados					X	X	X			
Programa sobre educación nutricional		X	X							

Taller sobre consumo de sustancias				X	X	X				
Taller “no estas solo”					X	X	X			
Taller sobre prevención de enfermedades	X	X	X							
Evaluaciones				X			X			X
Cierre anual										X

Cronograma semanal de actividades

Actividades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Acondicionamiento físico	18hs		18hs		18hs		
Yo recorro la Laguna de Gómez corriendo					15hs a 16hs		
Yo recorro la Laguna de Gómez en bici						15hs a 17hs	
Puesto de kinefilaxia en la Laguna de Gómez						15hs a 17hs	
Taller de educación vial		18:30hs a 20:30hs					

Taller de educación sexual y prevención de embarazos no deseados		18:30hs a 20:30hs					
Programa sobre educación nutricional				18hs a 19:30hs			
Taller sobre consumo de sustancias		18:30hs a 20:30hs					
Taller “no estás solo”						17hs a 18hs	
Taller sobre prevención de enfermedades				13hs a 14hs			

Evaluación del programa

Para evaluar la cobertura de cada taller se utilizará una encuesta de evaluación subjetiva sobre el grado de satisfacción, utilizando una escala numérica del 1 al 5 (Escala de Likert), teniendo en cuenta que 1 hace referencia a nada satisfecho, 2 poco satisfecho, 3 neutral, 4 muy satisfecho y 5 totalmente satisfecho. Por otro lado, se cuantificará la asistencia de acuerdo al número de encuestas realizadas, las mismas van a estar cargadas con QR.

Cuestionario anónimo a los jóvenes que participaron.

- Edad:
- Sexo:
- Cantidad de talleres en los que participo:

Por favor, utiliza la siguiente escala para completar el siguiente cuestionario:

1	2	3	4	5
Nada satisfecho	Poco satisfecho	Neutral	Muy satisfecho	Totalmente satisfecho

1.¿Considera que esta experiencia le apor to nuevos conocimientos?	1	2	3	4	5
2. ¿Sintió que la temática de los talleres fueron acorde a sus intereses personales?	1	2	3	4	5
3. ¿considera que los contenidos de los talleres son aplicables a su vida cotidiana?	1	2	3	4	5
4. ¿Como se sintió en relación al desarrollo de las actividades?	1	2	3	4	5
5. ¿Sintió que el proyecto contribuyo al vínculo con sus compañeros?	1	2	3	4	5
6. ¿Recomendaría esta experiencia a otros jóvenes?	1	2	3	4	5
7. ¿Cree que los lugares elegidos son apropiados para la realización del proyecto?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera que el proyecto tiene alguna dificultad en la organización que podría mejorarse?	1	2	3	4	5

También para la evaluación de la cobertura se utilizará una encuesta de satisfacción usuaria en la cual el indicador será el porcentaje de personas cubiertos por el programa, el numerador será el número de personas que participaron del programa, al menos en una actividad y el denominador será el número de personas de la ciudad de Junín. Luego al resultado se lo debe multiplicar por 100.

Cobertura del programa	
Números de adolescentes que participaron del programa.	
Numero de adolescentes en la ciudad de Junín.	
Porcentaje	

Evaluación de objetivos

Para evaluar los objetivos del programa se utilizará una encuesta de satisfacción usuaria, de acuerdo al cumplimiento de éstos, en la cual el indicador será el porcentaje de personas que refieren haber mejorado su conocimiento, el numerador será el número de personas que refieran que sí y el denominador será el número total de personas que participaron del taller. Luego al resultado se lo debe multiplicar por 100.

Evaluación de los objetivos	
Número de personas que refieren haber mejorado su conocimiento.	
Número total de personas que participaron del taller.	
Porcentaje	

Evaluación de comportamientos saludable

El indicador será el porcentaje de personas que refiere que el taller le permitirá desarrollar al menos un comportamiento saludable, el numerador será el número de personas que refieren que sí, y el denominador será el número total de personas que participaron del taller.

Evaluación de comportamiento saludable	
Número de personas que refieren que sí.	
Número total de personas que participaron del taller.	
Porcentaje.	

Al cierre de todos los talleres se realizará una serie de preguntas para evaluar las futuras propuestas planteadas por los participantes.

Preguntas:

- ¿Qué debilidades presenta para vos este proyecto?
- ¿Qué otros temas te gustaría abordar?

- ¿Te resulto acorde la cantidad de personas que participaron en cada taller?

Evaluación de las metas

Metas	Si	No
Publicitar en el programa de TV Canal 10 y Tele Junín.		
Publicar en sitio web de la Municipalidad de Junín.		
Publicar en diario “Digital Junín” y Diario Democracia Junín”.		
Publicitar en programa de “Radio uno” y “Radio Junín”.		
Repartir folletos y colocar carteles informativos.		
Crear un stand informativo.		
Publicar en redes sociales.		
Organizar reuniones de padres informativas.		
Crear programa de adaptación física para los adolescentes.		
Crear el programa “yo recorro la Laguna de Gómez corriendo”.		
Crear el programa “yo recorro la Laguna de Gómez en bici”.		
Llevar a cabo un taller de kinefilaxia en la Laguna de Gómez.		
Realizar un taller de educación vial.		
Crear un taller de educación sexual y prevención de embarazos no deseados.		
Llevar a cabo un programa de educación nutricional.		
Crear un taller sobre el consumo de sustancias.		
Llevar a cabo el taller “no estás solo”.		
Realizar un taller sobre prevención de enfermedades.		

Anexos

Anexo 1

El programa de adaptación física está basado en las cualidades físicas para estudiantes; se llevará a cabo la recolección de los datos generales de la población objeto, en el siguiente formato:

- Planilla de evaluación

Apellido y Nombre	
Sexo	
Edad	
Estatura	
Peso	
IMC	
Patologías	
Medicación	

Anexo 2

Para el programa de adaptación física nos interesa conocer el tipo de actividad física que realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destino a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) (Anexo 2)

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (indique el número)

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

2.- Habitualmente. ¿cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique cuantas horas por día

Indique cuantos minutos por día

No sabe/ no está seguro

3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

Días por semana (indique el número)

Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Indique cuantas horas por día

Indique cuantos minutos por día

No sabe/ no está seguro

5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (indique el número)

Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)

6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
--

Indique cuantas horas por día	
Indique cuantos minutos por día	
No sabe/ no está seguro	

7- Durante los últimos / días, ¿cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?
--

Indique cuantas horas por día	
Indique cuantos minutos por día	
No sabe/ no está seguro	

Valor del test

Caminatas: $3'3 \text{ MET} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$).

Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET} \times \text{X minutos} \times \text{días por semana}$.

Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET} \times \text{X minutos} \times \text{días por semana}$.

A continuación, se deberán sumar los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

Criterios de clasificación:

Actividad Física Moderada

- 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como un mínimo un total de 600 MET*.

Actividad Física Vigorosa

- Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
- 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

*Unidad de medida del Test

Resultados: nivel de actividad (señale el que proceda)	
Nivel alto	
Nivel moderado	
Nivel bajo o inactivo	

Bibliografía

- Airasca, D. A. (2012). *La cultura escolar: ¿una aproximación a la cultura sedentaria?* (1era ed.). Teseo.
- Alarcón Aguirre, V. A. (2021). *Actividades físicas recreativas para mitigar el sedentarismo en tiempos de pandemia* (Tesis de maestría). Facultad de educación física, deportes y recreación.
- Baile, J. I., González Calderón, M. J., Palomo, R., & Rabito Alcón, M. F. (2020). La intervención psicológica de la obesidad: desarrollo y perspectivas. *Revista Clínica Contemporánea*, 1, e3, 1-14. <https://doi.org/10.5093/cc2020a1>
- Bustamante Espinoza, L. K, Luzuriaga Calle, M. A., Rodríguez Pañora, P. E., & Espadero Faicán, R. G. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias e Investigación*, 6(42), 389-398. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>.
- Castañeda Paredes, J., & Santa Cruz Espinoza, H. (2021). Factores de riesgo asociados al embarazo en adolescentes. *Enfermería global*, (60), 109-118. <https://doi.org/10.6018/eglobal.438711>.
- Chávez Vásquez, L. B. (2023). *Factores de riesgo asociado a la conducta suicida en adolescentes con depresión en un establecimiento de salud mental del primer nivel de atención*. (Tesis de maestría) Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Cortés Alfaro, A., Román Hernández, M., Suárez Medina, R., & Alonso Uría, R. M. (2021). Conducta suicida, adolescencia y riesgo. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(2), e939. <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/939>
- Fernández, N. N., & Lacunza, A. B. (2020). Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y

- obesidad en Monteros, Argentina. *Revista de salud pública*, 22(1), 69-76.
<https://doi.org/10.15446/rsap.V22n1.76175>
- Frenkel, J. (2019). El embarazo adolescente en Argentina. Cece.
- García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Masip Gimeno, C., & Lizandra, J. (2021). La transformación de los patios escolares como una estrategia para la mejora de la salud en la adolescencia: una experiencia práctica. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 433, 39–51.
<https://doi.org/10.55166/reefd.vi433.987>
- Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C. & Vivas Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>.
- Mendoza García, S. J., Delgado, J.C., Calderón Moreira, M. C., Castro Soriano, A. B., Bajaña Andrade, F. A., & Erazo Villacreses, M. L. (2019). Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. *Dominio de las Ciencias*, 5(1), 32-53.
<http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2019.vol.5.n.1.32-53>
- Merello, P., Pérez, A., Peña, L., Braun, S. N., Thrasher, J. F., & Mejía, R. (2019). Factores predictores del consumo de sustancias en adolescentes argentinos: estudio longitudinal. *Revista Argentina Salud Pública*, 10(40), 32-38.
- Morales Ojeda, I. A., Cerda Aedo, B., & Vallejo, M. (2020). Consumo de drogas en estudiantes de un colegio secundario, Corrientes Argentina. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 13(1), 88 - 95. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1351>
- Municipio de la ciudad de Junín. (2023, septiembre).

- Pasqualotto, J. C. (2019). *Atención integral del Adolescente. Tu consultorio digital*.
<https://www.tuconsultorioidigital.com.ar/storage/app/media/uploaded-files/3-atencion-integral-del-adolescente.pdf>
- Samudio Domínguez, G. C., Ortiz Cuquejo, L. M., Soto Meza, M. A., & Samudio Genes, C. R. (2021). Factores asociados al consumo de drogas ilícitas en una población adolescente: encuesta en zonas marginales de área urbana. *Pediatría (Asunción)*, 48(2), 107-112.
- Secretaria Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia. (2019). *Ministerio de Desarrollo Social Argentina. Ministerio de Salud, Dirección de Estadísticas e Información en Salud*.
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/12/senaf_dngdi-indicadores_nna-mortalidad_de_0_a_19_anos-arg2019_25_abr_2022.pdf
- Villalva, A., Casset, M., & Ferrer, C.C. (2007). *Los talleres preventivos: una experiencia de aprendizaje compartida*. Buenos Aires: XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de psicología- Universidad de Buenos Aires.