

NEREU

Ejercicio físico y alimentación saludable

Iván Castro Viñuales
Dtor. Programa NEREU



Organiza

associaci n **NEREU**
EXERCICI I ALIMENTACIÓ SALUDABLE

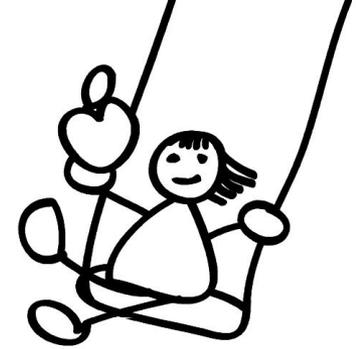
Colabora



Patrocina



Partes de la ponencia



1. Obesidad y contexto actual “**EPIDEMIA**”.

2. Programa **NEREU**.

¿Qué es el Programa NEREU?

¿Quiénes somos? Equipo de trabajo

¿Cómo trabajamos?

Resultados y reconocimientos

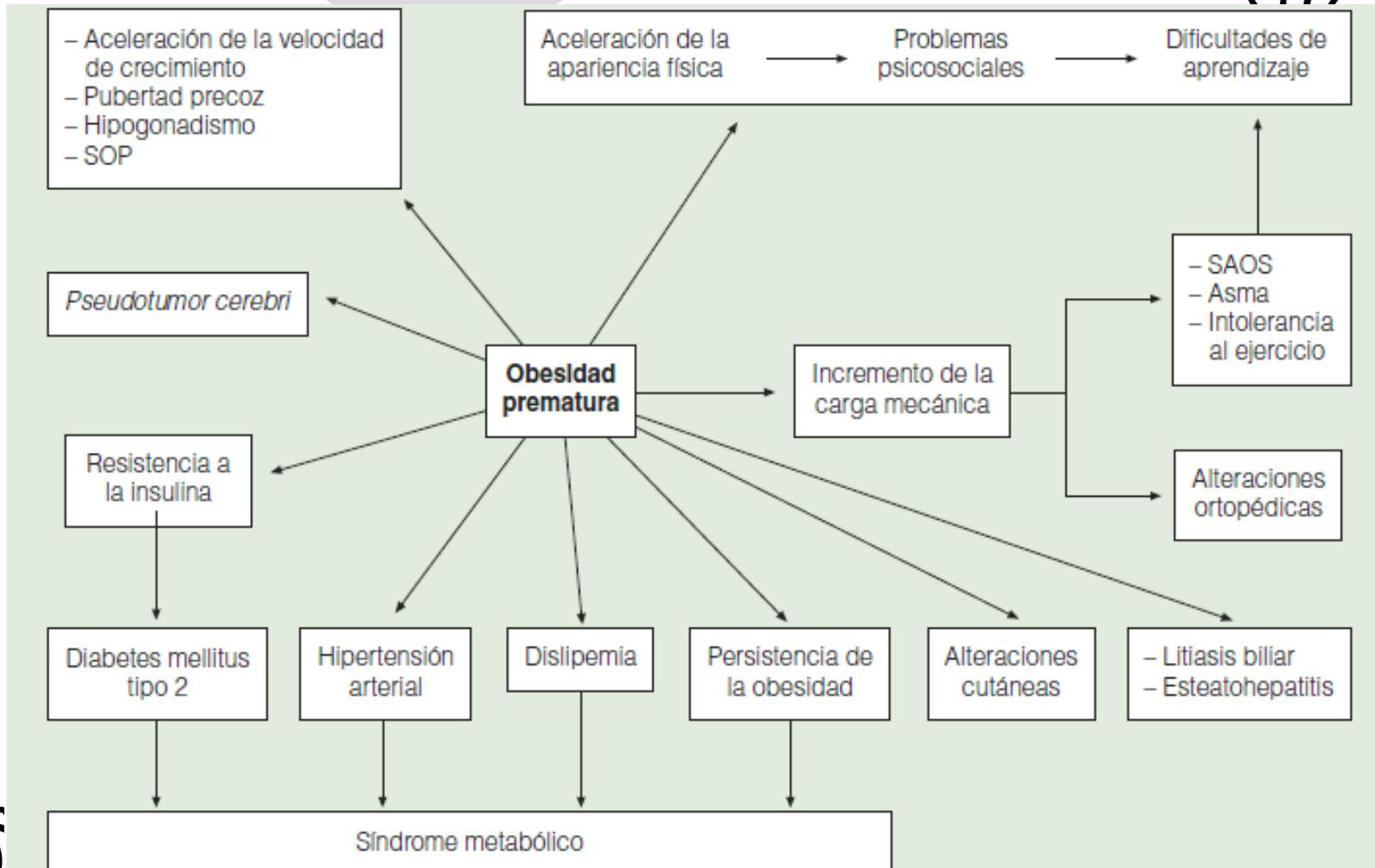
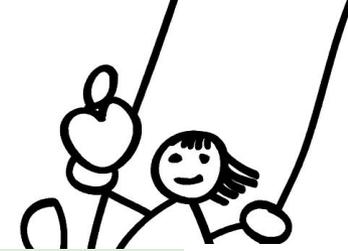
Evolución

3. Porqué y cómo implantarlo.

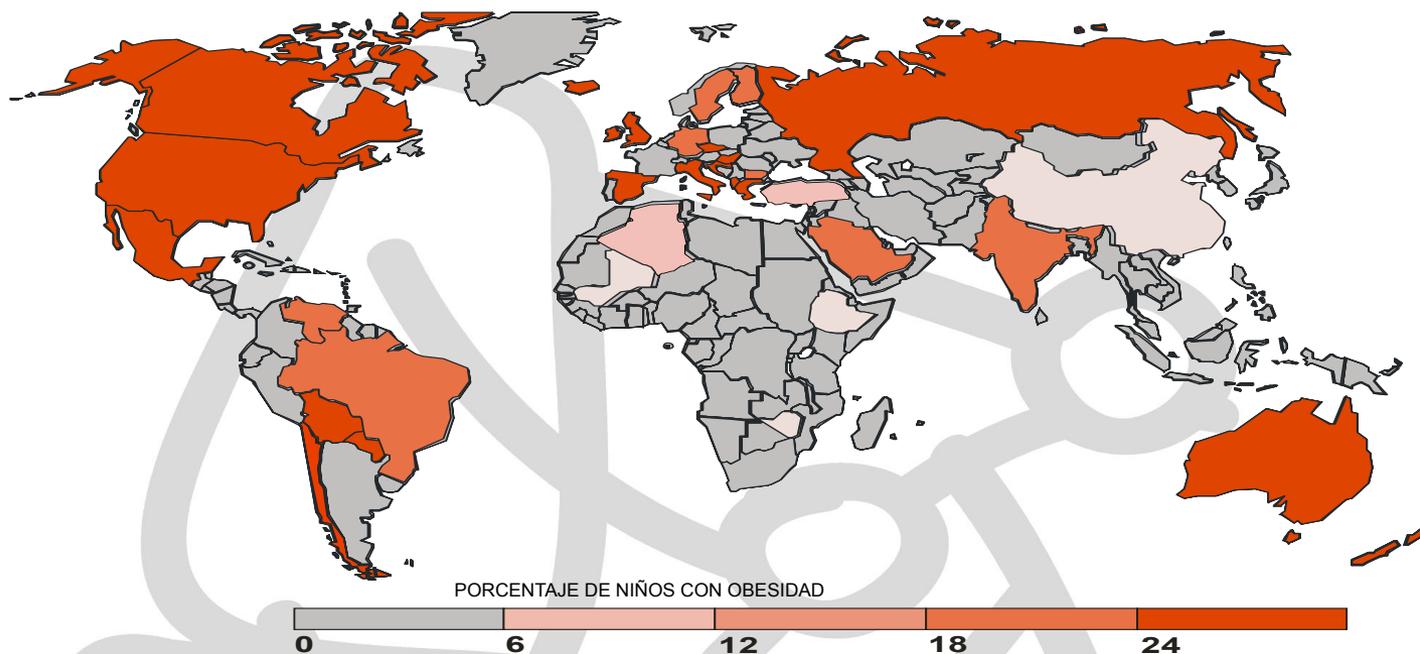
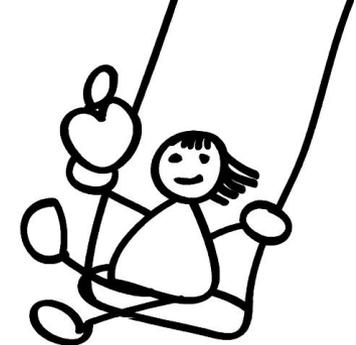
4. Conclusión y preguntas



Obesidad y comorbilidad en niños y niñas



Situación actual (I)



La situación es de gravedad y tenemos que trabajar para darle una **solución**.

¡Todos tenemos responsabilidades!

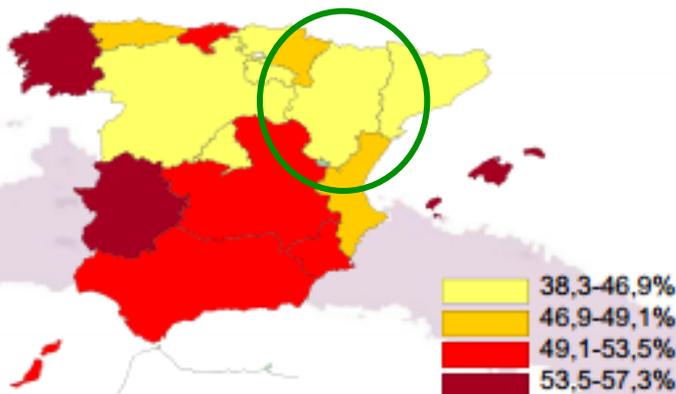


Situación actual (II)



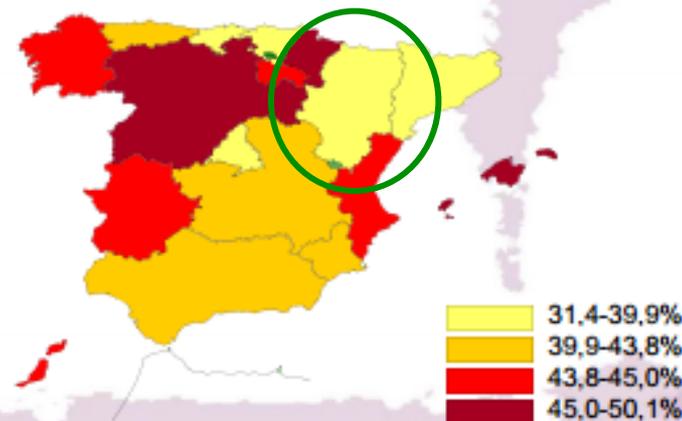
El **45,2%** de los niños españoles 6 y 9 años padecen sobrepeso o obesidad.*

NIÑOS



Sobrepeso+Obesidad

NIÑAS



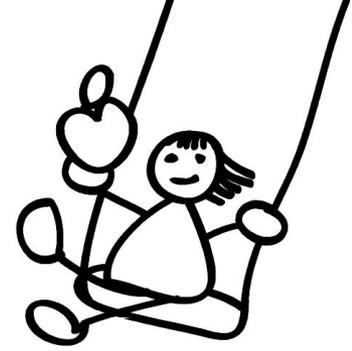
Sobrepeso+Obesidad

* Estudi "Aladino" (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad) 2011

Lo más destacable es que las **expectativas de vida de nuestros hijos serán inferiores a las de los padres.**



Tratamientos



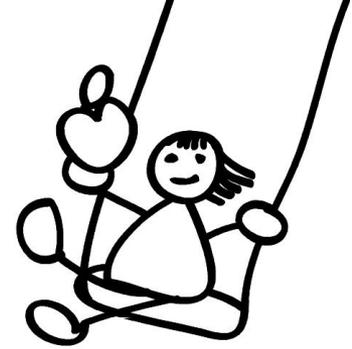
1.- Farmacológico y psicológico.

2.- Dieta y estilo de vida

Teniendo como objetivo mejorar la sensibilidad a la insulina y prevenir/corregir las alteraciones metabólicas y cardiovasculares asociadas.



Qué es el Programa NEREU?



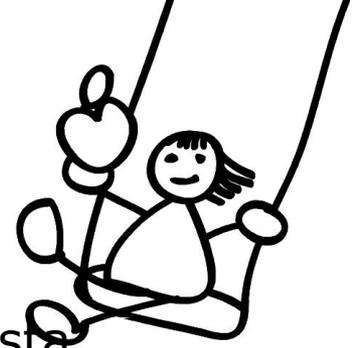
Es un programa de **prevención** y **TRATAMIENTO** de sobrepeso/obesidad y sedentarismo infantil mediante la promoción y **prescripción de ejercicio físico y alimentación saludables** para niños, jóvenes y sus familias.



Objetivo Producir (y/o mantener) un **cambio de hábitos de actividad física y alimentación saludable** en niños y niñas con sedentarismo/sobrepeso/obesidad y sus familias.



Quiénes somos?



La **Asociación NEREU** es una entidad no lucrativa compuesta por un equipo interdisciplinar de profesionales que trabaja para promocionar hábitos saludables en las familias.

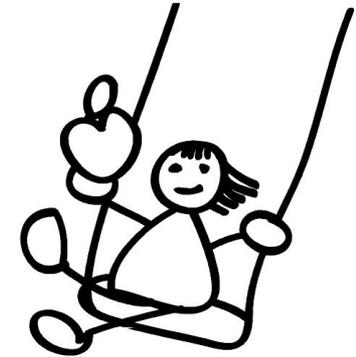
Desarrollamos el **Programa NEREU** como una **herramienta para los equipos de pediatría** contra de el sedentarismo, sobrepeso u obesidad infantil mediante el ejercicio físico y la alimentación saludable.

MISIÓN

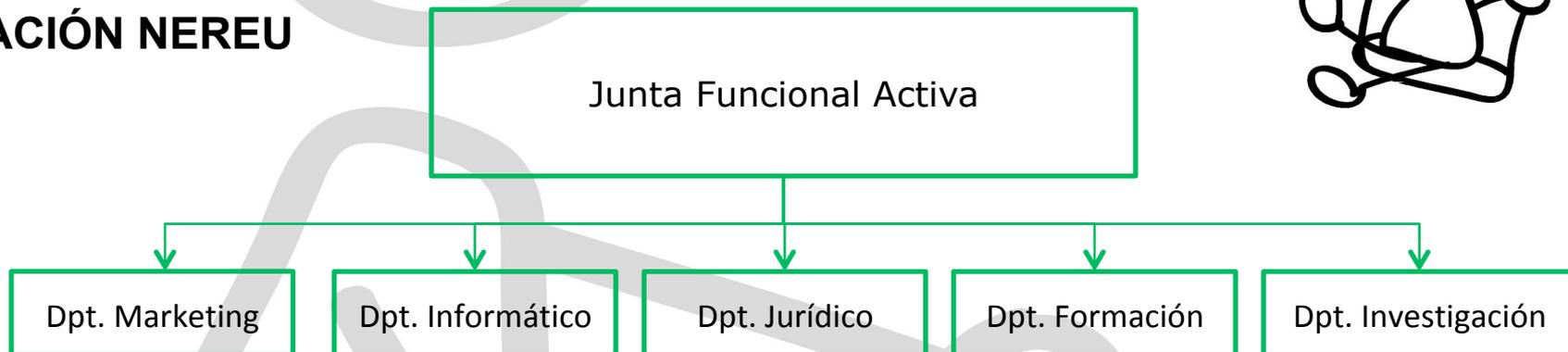
Mejorar la calidad de vida de las personas en ámbito nacional.



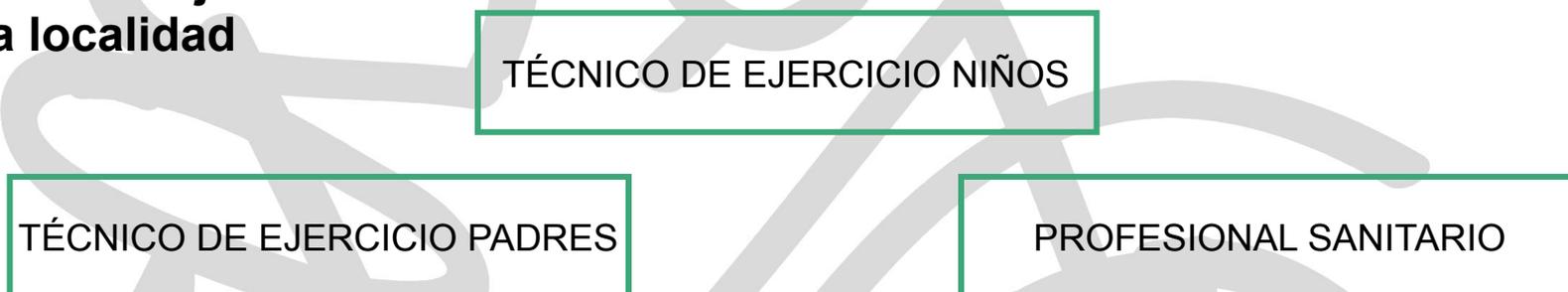
EQUIPO de TRABAJO



ASOCIACIÓN NEREU

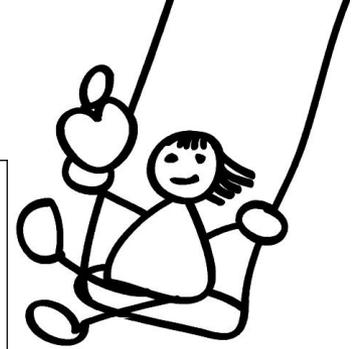


Unidad de trabajo en cada localidad

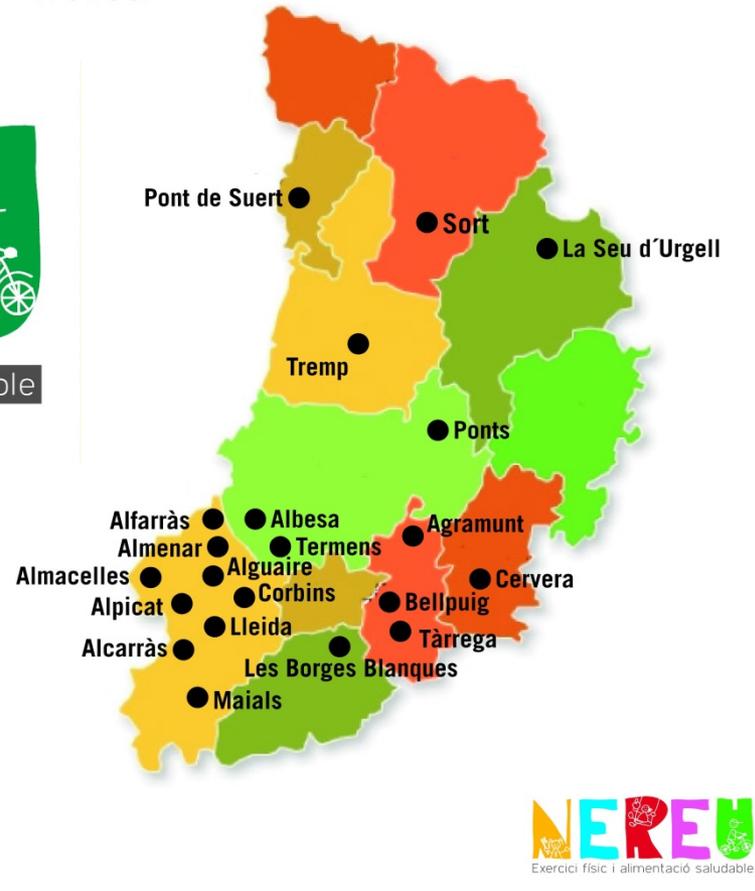


Implicación pública, escuela, centro de salud y familia

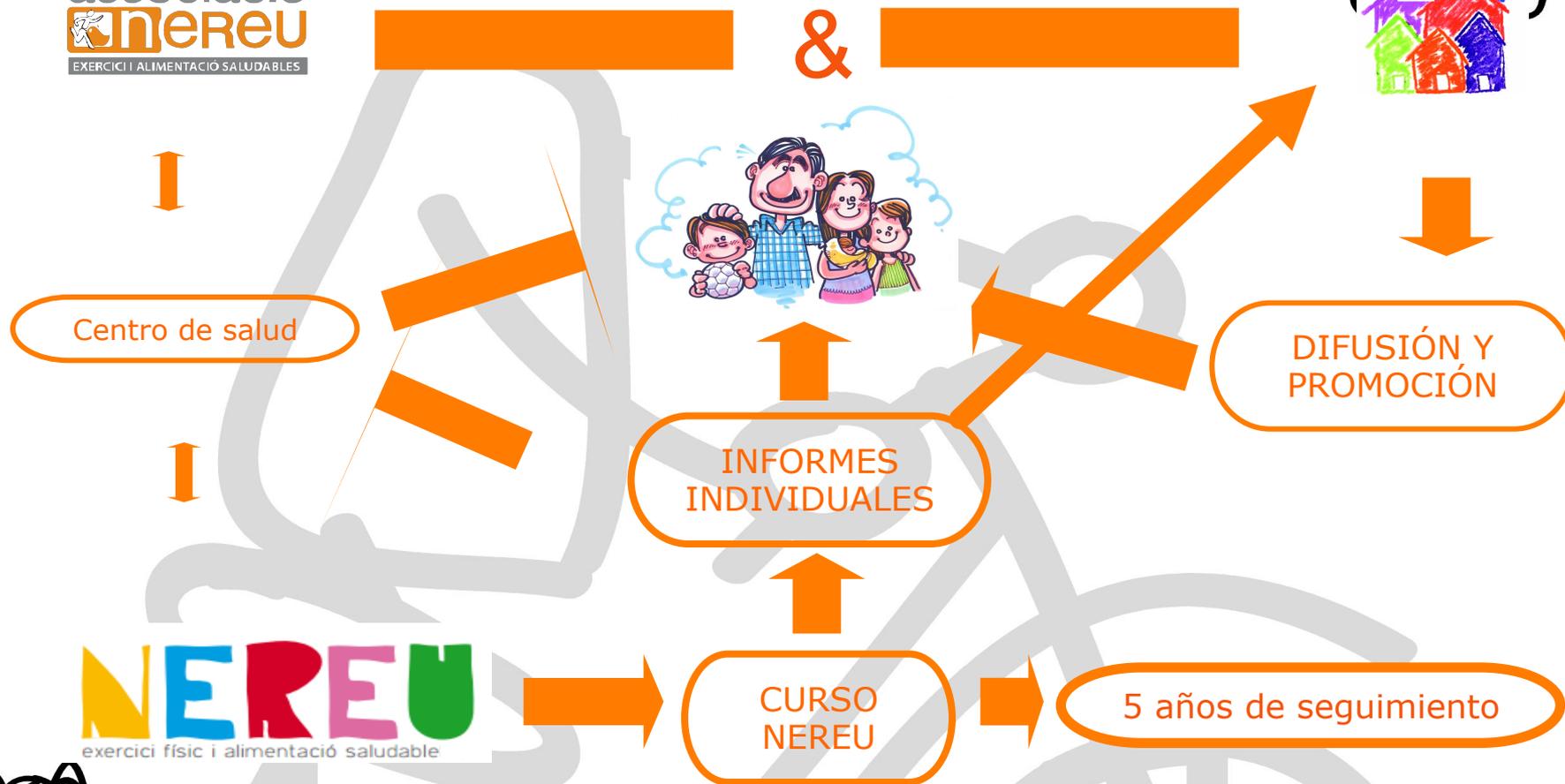
¿Donde estamos?



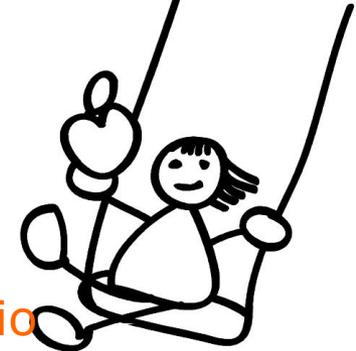
Mapa de situación de Localidades Nereu



¿Cómo se implanta?



Planificació anual. Curso NEREU



INICIO Agos- Sept Septiembre

Junio



Difusión y promoción

Formación

Reunión familias

Intervención ejer. supervisado

Asesoramiento ejer. y alim. (abierto)

Seguimiento individualizado

Investigación

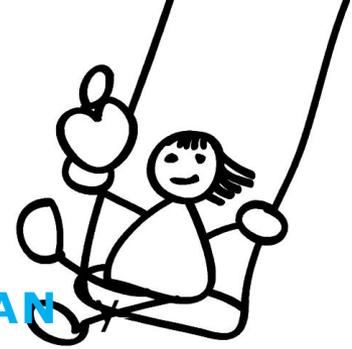
Actividades NEREU (abiertas)

CLAUSURA

SEGUIMIENTO



¿Cómo trabajamos?



Los niños necesitan sentir que se **MUEVEN**, que **JUEGAN** **DISFRUTAN** para conseguir una metamorfosis en su estilo de vida.

Los tres pilares sobre los que trabajamos son:



EJERCICIO FÍSICO

Aumentar Y vivenciar la práctica deportiva, siempre adaptando el deporte



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Conscienciar de la importancia de una alimentación saludable, en calidad y cantidad.

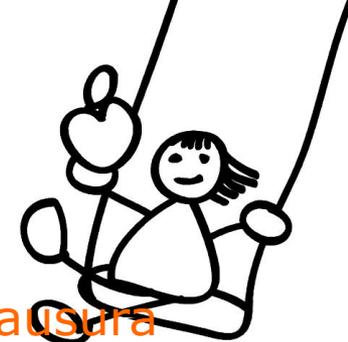


EDUCACIÓN DE HÁBITOS

Mejorar nuestro estilo de vida con el día a día.



Actividades NEREU



INICIO 1er trimestre 2º trimestre 3er trimestre Clausura

FA FCB ARAMON AQUOPOLIS CAMPAMENTOS

programa NEREU

Vine i gaudeix de diverses activitats

aquatiques

DIA NEREU

Pròximament a la teva localitat

informació sobre la festa i inscripcions a: eventsnerEU@hotmail.com 618 88 55 74

Si ets famolenc contacta amb el programa de dietes i cursos. Adreça't al teu equip de pediatria

ORGANITZA// **ASSOCIACIÓ NEREU**

programa NEREU

100% sport

30€ preu únic Places limitades

ASSOCIACIÓ NEREU + FC BARCELONA

Patina sobre gel al PALAU BLAUGRANA I VEU EN DIRECTE UN PARTIT DE L'ACB DEL FC BARCELONA

Diec: Sortida: Arribada:

Observacions: Can d'abonament als quarts per col·laborar

ORGANITZA// **ASSOCIACIÓ NEREU**

programa NEREU FAMILIAR//

activitat aquàtica

Aquopolis®

COSTA DAURADA "LA PINEDA"

17 diumenge de Juny 25€ Per a totes les edats

Es menors de 8 anys obligats a anar acompanyats d'un adult

INSCRIPCIÓ: Inscripció online a: www.aquopolis.com o al telèfon 971 40 00 00. Preu: 25€ (inclou: 1 hora de activitat aquàtica, 1 hora de activitat a terra, 1 hora de activitat a terra amb aigua, 1 hora de activitat a terra amb aigua i 1 hora de activitat a terra amb aigua).

ORGANITZA// **ASSOCIACIÓ NEREU**

programa NEREU

exercici físic i alimentació saludable

ACTIVITAT//

ORGANITZA// **ASSOCIACIÓ NEREU**

places limitades 40 per torn Edat de 8 a 12 anys

Colònies

la cartuja (esca)

de monegras

TORNOS del 9 al 15 de juliol del 16 al 22 de juliol del 23 al 29 de juliol

240€ 185€ del 30 de juliol al 3 d'agost

ACTIVITATS: Anglès, Orientació, BITT, Festes aquàtiques, Jocs de nit, Hort, Dormir en tendes de campanya!

INSCRIPCIÓ: Es farà via e-mail al compte eventsnerEU@hotmail.com. Adjuntant les següents dades: Nom i cognoms, edat, telèfon, e-mail i torn desitjat. O trucant al telèfon 618 88 55 74. La sortida i l'arribada serà des del Camp d'Esports

ORGANITZA// **ASSOCIACIÓ NEREU**

programa NEREU

ASSOCIACIÓ NEREU

ACTIVITAT//

esquiada a PortAiné

(Pallars Sobirà)

35€ hores de 8 a 15 anys 25 places per sortida

25 de març

Lloc i hora de sortida i arribada segons inscripcions.

Observacions: Portar esmorzar, dinar i aigua. Material: ulleres de sol, crema solar, guants, pantalons de neu o impermeables, jaqueta o impermeable, buf o braga pel coll, mitjons alts. O si no tingui equipació de neu cal que porti una muda de recanvi.

ORGANITZA// **ASSOCIACIÓ NEREU**

programa NEREU

ASSOCIACIÓ NEREU

ACTIVITAT//

esquiada a cerler

(benasque)

35€ hores de 8 a 15 anys 25 places per sortida

15€ acompanyants 25 places per sortida

25 de març

Diec: dissabte 10 i 17 de març

Hora de sortida: 7:00

Hora d'arribada: 19:30 (aprox.)

La sortida i l'arribada serà des del Camp d'Esports

Observacions: Portar esmorzar, dinar i aigua. Material: ulleres de sol, crema solar, guants, pantalons de neu o impermeables, jaqueta o impermeable, buf o braga pel coll, mitjons alts. O si no tingui equipació de neu cal que porti una muda de recanvi.

INSCRIPCIÓ: Es farà via e-mail al compte eventsnerEU@hotmail.com. Adjuntant les següents dades: Nom i cognoms, edat, telèfon, e-mail, pes, data i número de lloc per jugar al tennis. Nivel d'edat. Quant copis has cregut?

Observacions: No realitzar jugar de fins que no rebes la confirmació a fe-mail la trucada. La llista es creará per ordre d'inscripció.

ORGANITZA// **ASSOCIACIÓ NEREU**

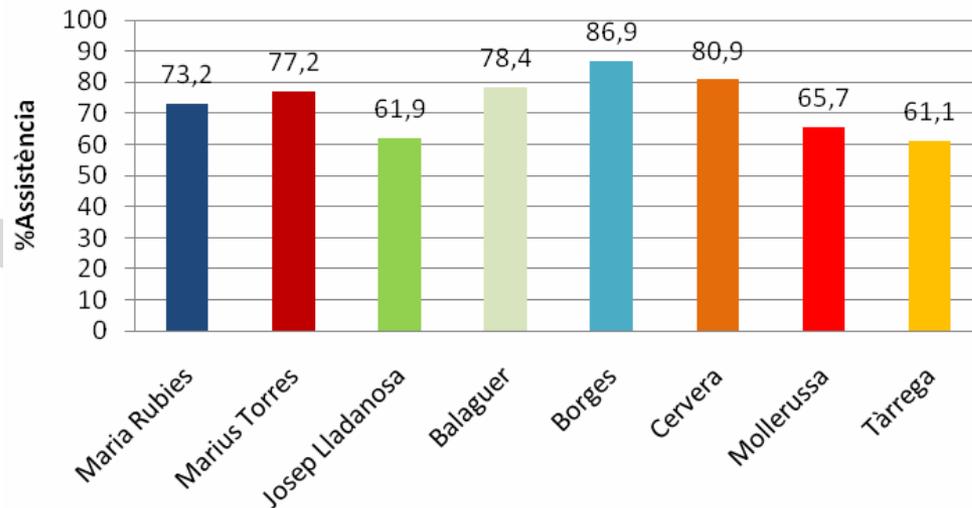


Resultados

Resultados cuantitativos

Adherencia al programa
75%

La adherencia a la actividad física es de un
80%



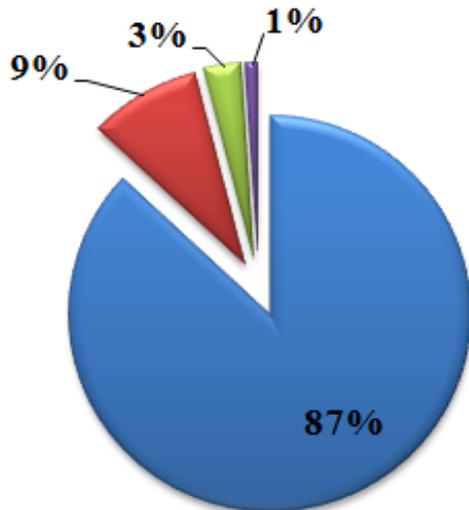
Resultados cualitativos

DIVERSIÓN Y VARIEDAD
TENGO MAS AMIGOS
NUEVOS CONOCIMIENTOS
MEJORA DE SENSACIONES FÍSICAS
BUENAS INSTALACIONES Y MATERIALES
BUENOS PROFESORES
INTENCIÓN DE CONTINUAR



Resultados del Programa Nereu tras la intervención

Pre-Intervención



- Conductas Sedentarias
- Actividad Ligera
- Actividad Moderada
- Actividad Intensa



Conductas Sedentarias

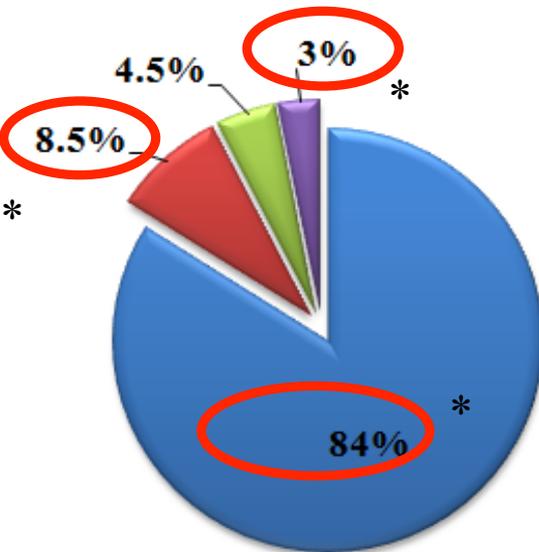
- 5.4 ± 6.3h·set⁻¹ (p<0.001)



TV: -3.2 h·set⁻¹ (p<0.001)

Ordenador: -1.6h·set⁻¹ (p<0.05)

Post-Intervención



- Conductas Sedentarias
- Actividad Ligera
- Actividad Moderada
- Actividad Intensa



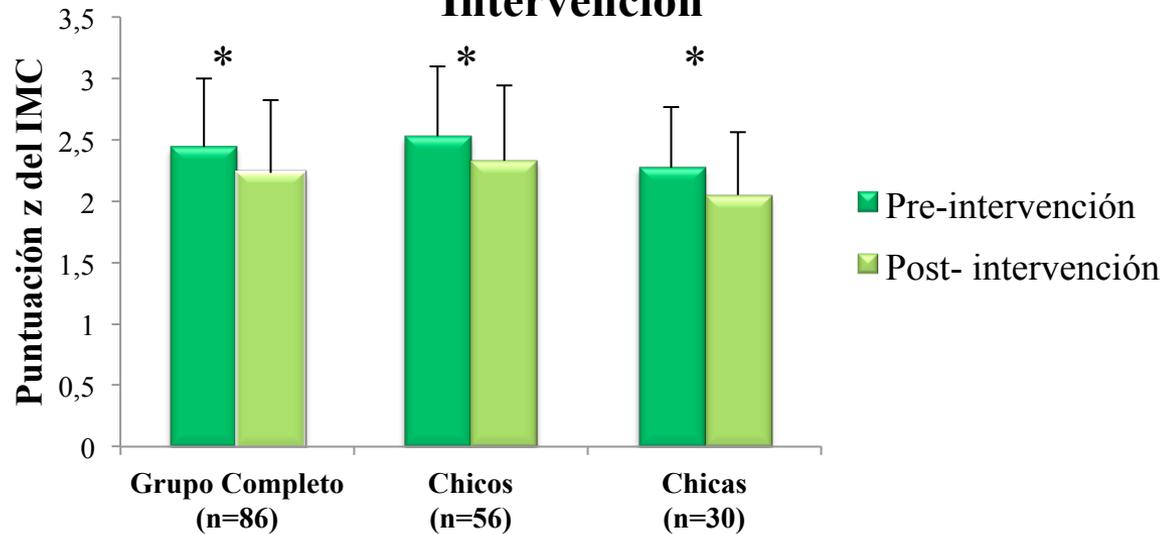
A. Moderada: + 2.4 h·set⁻¹ (p<0.01)



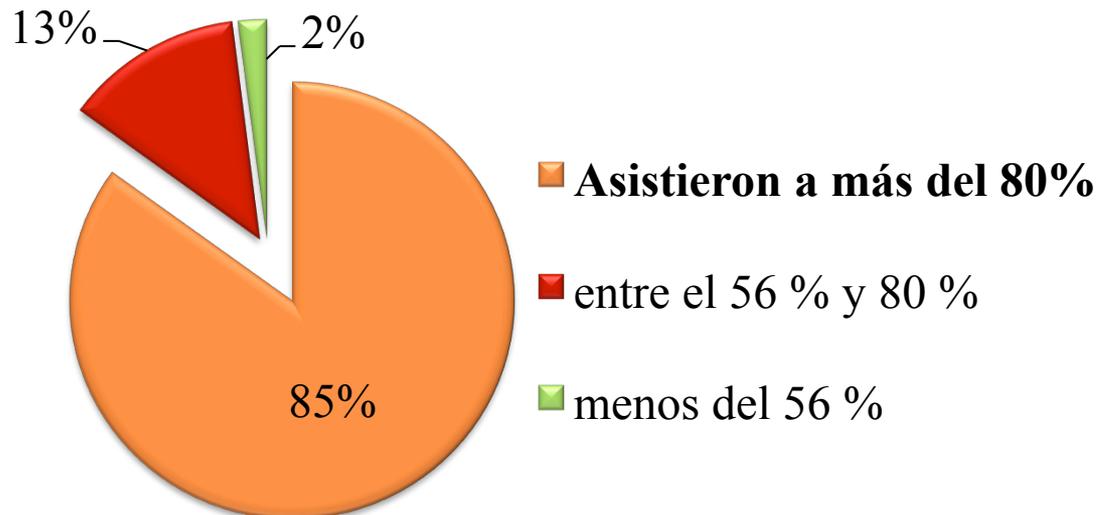
A. Intensa: + 3.1 h·set⁻¹ (p<0.01)

Resultados del Programa Nereu tras la intervención

Modificación de la Adiposidad en la Intervención

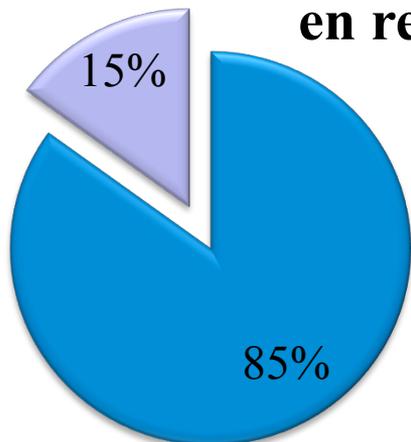


Aderencia a la intervención



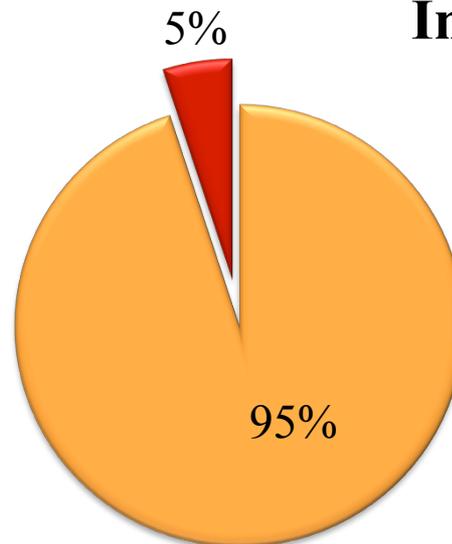
Resultados del Programa Nereu tras la intervención NIÑOS

Satisfacción en relación al programa



- Siempre disfrutaron del programa
- Casi siempre disfrutaron del programa

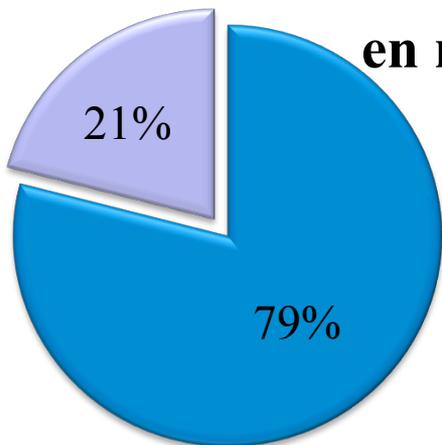
Intención de repetir el programa



- Pretenden repetir el programa
- No quieren repetir el programa

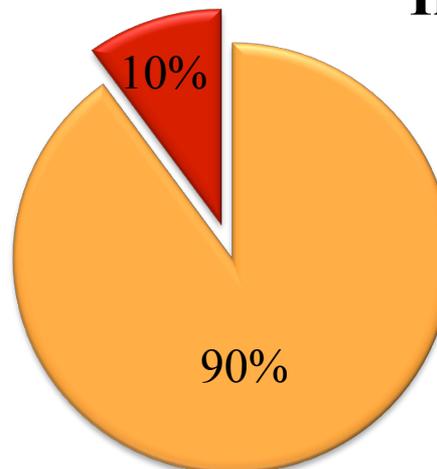
Resultados del Programa Nereu tras la intervención PADRES

Satisfacción en relación al programa



- Siempre disfrutaron del programa
- Casi siempre disfrutaron del programa

Intención de repetir el programa



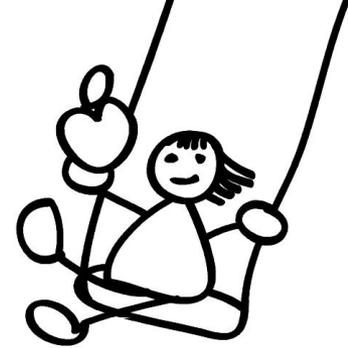
- Pretenden repetir el programa
- No quieren repetir el programa

Reconocimientos

De instituciones



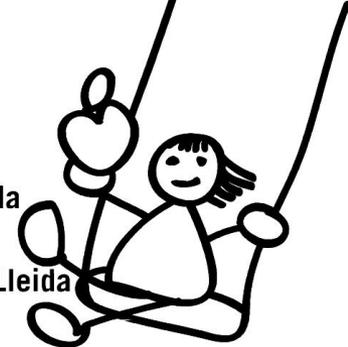
De los medios



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



EVOLUCIÓN DEL PROGRAMA



Evolución de familias



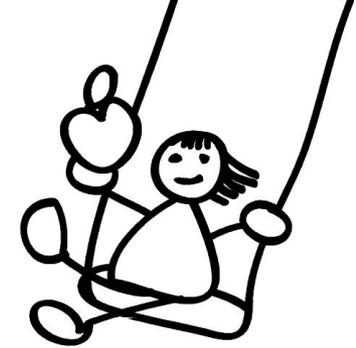
Año	Localitat	Gestió	Famílies/participants tractament/prevenió	Participants promoció
2006	Lleida (Inefc)	Inefc	20 f/80 p	-----
2007	Lleida (Pla de Barris)	Dep. Salut (GSS)	20 f/80 p	-----
2008	Lleida		56 f/ 190p	-----
2009	Lleida		76 f/ 210p	300p
2011	Capitals de comarca	Diputació de Lleida Dep.Salut	200f/600p	10000 p
2013	Localitat amb CAP	Agència de Salut Pública	400f/1500p	30000p
2015			500f/1900p	50000p
Total			1.242f/4.560 p	90.000p



Memorias anuales 2006/07/08/09/10/11/set 2012



¿Por qué NEREU?



- **Prevención y Tratamiento en atención primaria**
- **Multidisciplinariedad** profesional
- **Adaptación** del programa
- **Seguimiento** individualizado
- Seguimiento a **5 años**
- **Reconocidos y acreditados por las instituciones.**
- **Resultados avalados** científicamente.
- **Formación y control** de calidad.



Conclusión



ASSOCIACIÓ

PROGRAMA NEREU

ACTIVITATS NEREU

ON AJUDEM?

FAMÍLIES NEREU

SANITAT I NEREU



Demanda familiar
“Preocupación”

Soporte profesional
“Herramienta”

Programa adaptado
“Filosofía”

Adaptación

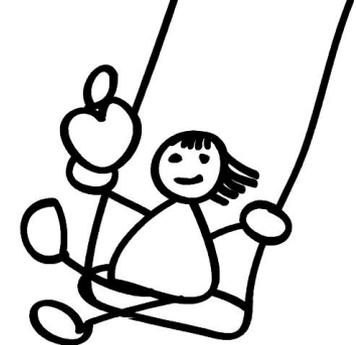
Implicación





CAPAS

cité - ciudad



muévete
JUEGA
disfruta

TRABAJAMOS CONTIGO, Y CON TU FAMILIA.

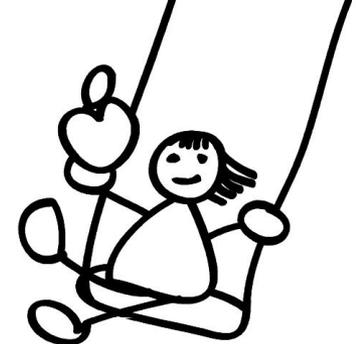


www.programanereu.es
icastro@programanereu.es



Ejercicio físico y alimentación saludable

Necesidades



El programa necesita de financiación, pero además de apoyos institucionales y profesionales para su correcto desarrollo.

- Implicación de los equipos de pediatría.
- Instalaciones de educación o municipal para el curso.
- Profesionales formados y acreditados para llevar el NEREU en Huesca.
- Apoyo privado para la realización de eventos dinamizadores de la localidad.
- Financiación para que el NEREU pueda recetarse desde las consultas.

