

ESPORTIVA'T

PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA PER LA PREVENCIÓ DE MALALTIES I MILLORA DE LA SALUT EN LA INFÀNCIA

26 de maig de 2025

Acrònim del programa: Esportiva't

Introducció

L'activitat física practicada de forma regular proporciona grans beneficis en la salut física i mental dels nens i adolescents. Tot i això, Catalunya continua sent una de les comunitats amb més índex de participació esportiva escolar.

A l'edat preescolar és important treballar la coordinació motriu i el sentit del ritme a més de fomentar l'agilitat i flexibilitat de l'organisme, mentre que en l'etapa escolar i l'adolescència es recomana invertir com a mínim 60 minuts diaris en activitat física d'intensitat moderada a vigorosa i 3 cops per setmana d'activitat vigorosa. Com més activitat, més beneficis per a la salut es reporten.

El sedentarisme i la mala alimentació són dos dels determinants de la salut que incideixen directament sobre l'obesitat infantil. A Catalunya, l'Enquesta de Salut Pública ESCA 2022-2023 va reportar unes xifres d'obesitat infantil d'un 13% i de sobrepès d'un 18%. Pel que fa a activitat física, la mitjana de dies d'esport extraescolar va ser de 1,7 dies/setmana. Si afegim a aquestes estadístiques que el 42% de la població de 3 a 14 anys passa més de 2 hores diàries davant d'una pantalla, ens ofereix una fotografia de la situació actual dels joves catalans.

L'organització mundial de la salut en el pla d'acció sobre l'activitat física 2018-2030 esposa que entre l'1% i el 3% de la despesa nacional en atenció de salut és atribuïble a la inactivitat física. L'activitat física és un factor infrautilitzat, però important per a les persones de totes

les edats pels seus beneficis socials, culturals i econòmics. Tenint en compte que el 80% dels adolescents obesos ho continuaran sent durant l'etapa adulta, l'obesitat infantil té un gran impacte sobre el sistema de salut tant present com a futur.

L'augment de l'activitat física contribuirà directament a aconseguir un dels objectius de desenvolupament sostenible de l'agenda 2030 de les Nacions Unides, com és l'ODS3 (bona salut i benestar), però a més contribueix a l'ODS2.2 (posar fi a totes les formes de malnutrició), els ODS 4.1 i 4.2 (educació de qualitat) i l'ODS 5.1 (igualtat de gènere).

En aquest mateix document es posa el focus en l'obesitat infantil com un objectiu a treballar per a la salut dels joves. Tot i ser una malaltia multifactorial i complexa, el seu origen es troba en una interacció tant genètica com ambiental. Per aquesta raó, incidir en els estils de vida i els hàbits d'ingesta creant una societat activa, entorns actius, poblacions actives fonamenten els programes d'acció contra l'obesitat infantil. Actualment els menors es troben en un ambient d'abundància i comoditats, amb més accés a aliments energètics i vida sedentària.

La prescripció d'activitat física és una eina poc desenvolupada a la pràctica mèdica amb un gran potencial per ajudar a les famílies davant de condicions de salut que es poden beneficiar de canvis cap a un estil de vida més actiu. L'esport, com a activitat socialment inclusiva i respectuosa amb el medi ambient, té grans beneficis en aquells joves que pateixen exclusió social degut a la seva condició física.

L'any 2007 la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya van aprovar el Pla d'activitat física, esport i salut amb l'objectiu de promoure hàbits saludables i conscienciar els professionals de la salut sobre la necessitat de promoure l'exercici físic saludable com a mètode de prevenció i tractament de malalties. El Pla d'activitat física, esport i salut inclou la Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (Guia PEFS, última actualització al 2022) i un programa de promoció de la salut des de l'atenció primària mitjançant el consell i la prescripció d'activitat física, en virtut del qual s'impulsa la recepta esportiva.

La recepta esportiva és la prescripció que fa un pediatra o professional de la salut que atengui nens per realitzar activitat física, tenint en compte les limitacions, característiques i patologies de cada infant, amb l'objectiu de millorar la seva salut i prevenir malalties. La recepta esportiva és defineix per tres tipus d'intervencions sobre la indicació d'exercici físic: consell general, exercici físic assessorat i exercici físic supervisat, que el professional de la salut assigna segons la condició física de cada infant i els objectius que es volen assolir.

Qui som i què fem

L'Hospital HM Nens de Barcelona és un centre hospitalari íntegrament pediàtric, situat al carrer Consell de Cent 437. Disposa de llits d'hospitalització, urgències 24 hores, quiròfans i consulta mèdiques amb totes les subespecialitats pediàtriques.

La Unitat de Cardiologia i Esport, dirigida pel Dr. José Manuel Siurana, està formada per facultatius especialistes en cardiologia pediàtrica, metges de l'esport pediàtrics, educador físic, infermeres i auxiliars amb experiència en tècniques pròpies de la nostra unitat.

En els darrers 10 anys hem desenvolupat amb èxit un programa de medicina esportiva centrat exclusivament en pacients pediàtrics i en què oferim una avaluació pediàtrica-esportiva de qualitat, tenint en compte no només l'esport practicat o la seva intensitat, sinó també els factors de risc del nen, les malalties, l'entorn social i l'etapa de desenvolupament físic i mental. Aquest programa és possible aplicar-lo gràcies a disposar de múltiples subespecialitats pediàtriques al nostre propi hospital, especialment: endocrinologia-nutrició, traumatologia, fisiologia esportiva, pneumologia i psicologia. La consulta de Medicina Esportiva està liderada per la Dra. Yanira Castillo, pediatra i especialista en medicina esportiva, i es basa en tres pilars d'atenció: revisions preesportives, lesions i patologies derivades de la pràctica esportiva i sobreexforç esportiu.

Per tal de donar continuïtat al projecte, el 2022 vam crear una subunitat de rendiment físic, incorporant al nostre equip un educador físic doctor en ciències de l'activitat física i l'esport. La tasca d'aquest professional és orientar els nostres pacients cap a una pràctica esportiva segura i adequada a la condició física, a través de visites en consultori mèdic i tallers grupals d'exercici físic. Això ens permet ajudar els pacients que acudeixen a les nostres consultes de l'hospital amb simptomatologia associada a l'esport, on és convenient corregir o complementar la rutina d'activitat física per millorar la simptomatologia. Així mateix, hem desenvolupat un programa de prescripció d'activitat física, com a eina terapèutica en els nostres pacients amb patologies o factors de risc com l'obesitat, la diabetis, les dislipèmies, la síndrome metabòlica, etc. D'aquesta manera, oferim a aquests pacients un complement terapèutic en la línia de la millora de l'estil de vida. La subunitat de Rendiment Físic està liderada pel Dr. Daniel Lara, doctor en ciències de l'activitat física i l'esport, qui aten pacients a consulta i porta dos grups actius d'adolescents, que 1-2 cops a la setmana fan sessions d'exercici físic dirigit a les instal·lacions de l'hospital.

Finalment, la nostra unitat és també molt activa en projectes científics, i l'obesitat infantil és una de les nostres principals línies de recerca. El 2018 vam crear la línia de recerca en risc

cardiovascular, iniciant un projecte per estudiar el risc cardiovascular en adolescents amb obesitat, conjuntament amb l'Hospital Maternoinfantil Vall d'Hebron. D'aquest projecte se n'han derivat 3 publicacions científiques a revistes amb factor d'impacte internacional, un capítol de llibre per a residents de pediatria, ponències a congressos nacionals i al grup de treball de la Societat Catalana de Pediatria, i nombroses comunicacions a congressos nacionals i europeus. Actualment liderem un projecte multicèntric d'anàlisi del risc cardiometabòlic relacionat amb l'Índex de Massa Corporal en adolescents, on participen l'Hospital Vall d'Hebron, l'Hospital Sant Joan de Reus i l'Institut Pere Mata, per al qual hem obtingut diverses beques de la Societat Espanyola d'Endocrinologia Pediàtrica, de la Societat Espanyola d'Arterioesclerosi i de la Societat Espanyola de Cardiologia Pediàtrica.

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona es va constituir l'any 1981, com a evolució de l'Institut Català de l'Educació Física i de l'Esport Escolar creat al 1978, un cop acabada l'etapa de les institucions esportives franquistes, per un grup d'escoles de la ciutat en resposta a la necessitat de prendre el control de l'organització esportiva escolar fora de l'horari lectiu.

El CEEB, des d'aleshores, ha treballat per la promoció de la pràctica esportiva entre els escolars de Barcelona, creant diferents competicions, jornades, trobades i d'altres formats d'esdeveniments esportius que han sigut l'eina principal per aquesta promoció.

Ara mateix el CEEB és l'operador esportiu de Barcelona amb més impacte a la franja d'edat entre els 6 i 14 anys. Gestiona més de 40.000 llicències esportives cada curs escolar.

El fet de tenir aquest impacte a la franja de primària és, també, una responsabilitat. Ja fa temps que el CEEB ha desenvolupat diferents programes que dotin la pràctica esportiva d'alguna cosa més que la seva vessant lúdica.

Els programes de valors, com ara el Semàfor dels Valors, són una representació de la part educativa que el CEEB vol afegir a les seves competicions.

En aquesta línia, El Consell, ha desenvolupat també un programa per incentivar la Paritat de Sexes a les seves activitats, així com facilitar la Inclusió al màxim.

La possibilitat de col·laborar en la prescripció esportiva per la millora de la qualitat de vida dels infants, que aquesta iniciativa sorgida de l'hospital HM Nens proporciona, és una oportunitat molt valuosa de ressaltar la importància que la pràctica esportiva pot tenir al desenvolupament físic i mental dels infants de Barcelona.

Objectius

1. Crear un programa conjunt de recepta esportiva entre l'hospital HM Nens i el Consell de l'Esport Escolar de Barcelona per afavorir la millora de la salut i la prevenció de malalties en la població pediàtrica de l'àrea de Barcelona.
2. Instaurar un circuit amb la xarxa de centres i entitats adherides al CEEB per facilitar l'accés dels infants adherits al programa a les activitats esportives més adients per la seva condició física, i fer un seguiment de la seva adherència i els resultats obtinguts.
3. Establir un circuit de detecció i diagnòstic d'infants amb símptomes o patologies que suposen un risc o una limitació per la pràctica esportiva.
4. Unir el prestigi i l'experiència de les dues institucions per promocionar els hàbits de vida saludable i la prescripció d'activitat física segura adreçada a la població pediàtrica.

Justificació

La implementació d'un programa de recepta esportiva adreçat a infants és una mesura crucial per promoure el benestar integral de la infància. Aquesta iniciativa busca combinar l'experiència de l'hospital HM Nens i el CEEB per promoure l'activitat física i l'educació en hàbits saludables, contribuint a prevenir problemes de salut i fomentar el desenvolupament de competències socials, emocionals i cognitives.

1. Promoció de la salut física i mental: En un context on el sedentarisme i els mals hàbits alimentaris estan en augment, un programa de recepta esportiva és clau per combatre malalties com l'obesitat infantil, la diabetis tipus 2 i els problemes cardiovasculars. L'activitat física regular, juntament amb una nutrició correcta, afavoreix el desenvolupament d'una salut òptima, enforteix el sistema immunològic, millora la coordinació motriu i redueix l'estrès i l'ansietat.
2. Foment de valors positius: L'esport no només té beneficis físics, sinó que també ensenya valors fonamentals com el treball en equip, la perseverança, la disciplina, el respecte i la resiliència. A través de la pràctica esportiva, els nens aprenen a superar desafiaments, a manejar l'èxit i el fracàs, i a interrelacionar-se de manera positiva amb els companys, enfortint el seu desenvolupament social i emocional.

3. Prevenció de problemes psicològics: L'exercici regular està relacionat amb una autoestima més gran, més confiança en si mateixos i una millor capacitat per afrontar l'estrès i l'ansietat. La interacció en un entorn esportiu també redueix els riscos d'aïllament social i promou la integració i el sentit de pertinença.
4. Establiment d'hàbits saludables: Establir un programa de recepta esportiva permet que els infants interioritzin hàbits de vida saludables que els acompanyaran al llarg de la seva vida, fomentant una consciència sobre la importància de la salut i el benestar personal.

Per tant, un programa de recepta esportiva a la infància és una eina integral que beneficia els menors tant en el seu desenvolupament físic com emocional i estableix hàbits saludables.

Metodologia

Criteris d'inclusió al programa:

- Nens i adolescents que presentin símptomes limitants per l'exercici físic sense una patologia subjacent, que es beneficiaran d'una pràctica esportiva regular i segura.
- Nens i adolescents amb patologies o factors de risc que presenten un risc més elevat de desenvolupar esdeveniments cardiovasculars (Annex 1).
- Nens i adolescents amb patologies on el sedentarisme és un factor de risc de morbimortalitat (Annex 2).

Conceptes:

Tipus de recepta esportiva:

- Consell general: Intervenció on l'infant reporta algun tipus d'activitat física extraescolar. En aquest cas, la recepta va dirigida a oferir recursos i solucions per maximitzar l'eficàcia de l'activitat física realitzada i proposar, si cal, activitat física complementària a través del CEEB.
- Exercici físic assessorat: Intervenció on l'infant necessita una orientació més detallada i adaptada al seu estil de vida quotidià. S'ofereix el programa de recepta esportiva i comporta una anàlisi i un seguiment de l'estat de salut i la condició física. L'infant segueix les indicacions elaborades pel professional de l'esport a la recepta esportiva i contacta amb el monitor d'un dels centres recomanats pel CEEB, qui el laborarà un informe de seguiment pel professional de l'esport del hospital HM Nens.

- **Exercici físic supervisat:** Intervenció on l'infant requereix una ajuda supervisada pel professional de l'esport del hospital HM Nens per iniciar o dur a terme una mínima activitat física, amb avaluació i seguiment continu de l'estat de salut. L'infant dura a terme sessions presencials d'activitat física al hospital ajustades al nivell físic i necessitats fisiològiques de cada pacient. Una vegada sigui més autònom, se li oferirà el mateix circuit que a l'exercici assessorat, mantenint un seguiment.

El CEEB és coneixedor de les motivacions i obstacles que hi ha en l'adquisició d'hàbits esportius entre els infants i joves. És per això que té estudiats uns punts que s'han de complir si volem evitar que hagi un abandonament prematur per part del participant. Aquests són:

- **Que l'infant o jove faci un esport que li agradi i el motiu:** Perquè l'activitat física sigui efectiva, ha de ser alguna cosa que l'infant o jove gaudeixi. No es tracta només de prescriure exercici, sinó d'ajudar-los a trobar una activitat que els apassioni i els motiu. A través de videotrucades o entrevistes, explorarem les seves preferències i interessos per cercar l'esport que més s'adapti a les seves necessitats i desitjos. Això els permetrà gaudir de l'exercici com una activitat divertida i no com una tasca obligada.
- **Proximitat del centre esportiu de pràctica:** Per facilitar la integració de l'esport en les seves rutines diàries, ens assegurarem que el centre esportiu escollit estigui a prop de casa seva. Així, el desplaçament serà més senzill i menys costós en termes de temps i esforç, cosa que ajudarà a mantenir la motivació a llarg termini.
- **Proporcionar a l'entitat esportiva escollida dinàmiques de cohesió grupal** per afavorir la bona integració de l'infant o jove al grup. La relació amb altres infants i joves és essencial per al benestar i la motivació per practicar esport. Per això, proporcionarem, a les entitats que ho necessitin, dinàmiques específiques de cohesió grupal dins de les entitats esportives, amb l'objectiu de facilitar una integració respectuosa i adaptada a les necessitats individuals de cada infant o jove. Aquestes activitats no només fomentaran el sentiment de pertinença i treball en equip, sinó que també promouran l'empatia i la comprensió entre els i les membres del grup, ajudant-los a valorar les diversitats i a crear un ambient inclusiu i de suport que faci l'experiència esportiva més positiva per a tothom.
- **Fer un seguiment continu del benestar de l'infant o jove:** El nostre compromís amb el benestar dels infants i joves va més enllà de la pràctica esportiva. Realitzarem un seguiment individualitzat del seu estat físic i emocional, treballant estretament amb tots els agents implicats per assegurar-nos que cada infant o jove se senti còmode i

segur en el procés. Això ens permetrà garantir que l'esport sigui una experiència positiva i beneficiosa per al seu desenvolupament global i la seva salut.

- Proporciona a les famílies consells per consolidar els bons hàbits: Les famílies juguen un paper fonamental en la consolidació d'hàbits saludables. Per això, oferirem consells sobre com motivar els infants i joves a practicar esport, com integrar l'activitat física a la rutina diària i com promoure una alimentació equilibrada. Això ajudarà les famílies a donar el suport necessari per garantir que els infants i joves incorporin l'esport com una part natural de les seves vides.

Beques:

La vocació principal del Programa Esportiva't és la seva universalitat. Per les seves característiques, per la seva coherència i per alineament amb els valors de les entitats impulsores, cal garantir que el total de la població objectiva pugui tenir accés a poder participar-hi, superant biaixos econòmics. Per això, Esportiva't vol aprofitar el programa de Beques impulsat des de l'Ajuntament de Barcelona des de fa anys, en l'àmbit esportiu de la ciutat en edat escolar, i oferir-lo també als nens i nenes que puguin participar del Programa Esportiva't.

El criteri per poder accedir al Programa e Beques Municipals, queda establert per aquest propi Programa, impulsat per l'Ajuntament de Barcelona. En aquest enllaç online queden definits aquests criteris, així com els diferents protocols a seguir per sol·licitar-les.

https://www.plaesportescolarbcn.cat/ca/subvencions_302069

Són les famílies, amb l'assessorament del CEEB, les responsables de sol·licitar-les. Ni el CEEB ni La Fundació HM Obra Social Nens es fan responsables de la seva aprovació o denegació.

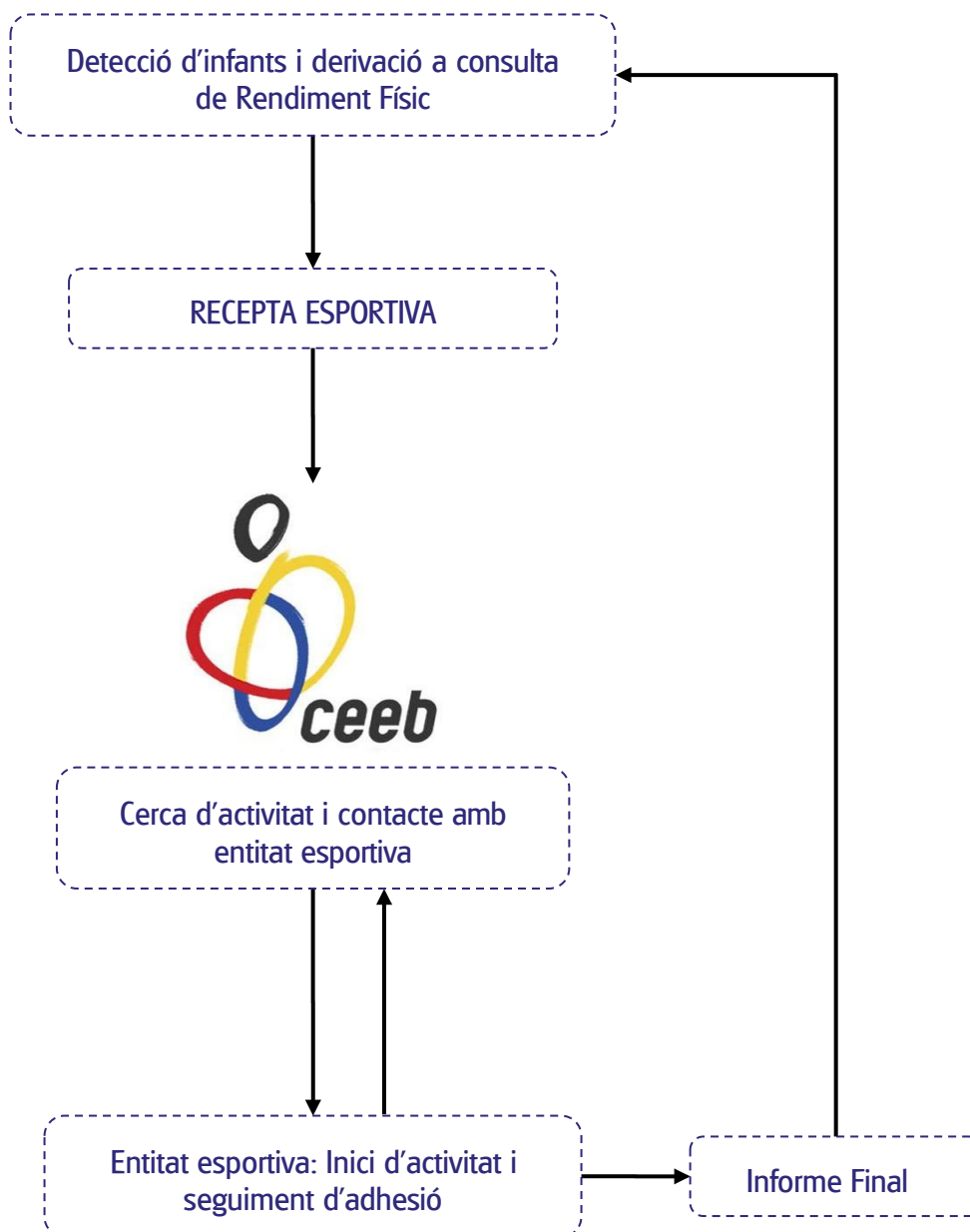
Per tots aquells casos en que el nen, nena o jove entra a participar del Programa Esportiva't però, per la seva temporalitat i tot i complir els paràmetres establerts a nivell de criteris tècnics pel Programa de beques de l'Ajuntament, no s'hi ha pogut acollir, la Fundació HM Obra Social Nens participarà aportant un programa d'activitat física amb recursos propis fins que, una vegada tornat a obrir el procés de Beques de l'Ajuntament, els nens, nena o jove pugui acollir-s'hi

Per cobrir les despeses de les valoracions mèdiques i esportives al hospital HM Nens, la Fundació HM Obra Social Nens oferirà fins a 10 beques adreçades a població infantil sense recursos econòmics.

Circuit:

1. Detecció de pacients susceptibles d'entrar al programa a les consultes del hospital HM Nens.
2. Valoració individualitzada pel professional de l'esport a la consulta de rendiment físic: Entrevista clínica, antropometria, mesurament de constants i realització de proves de resistència i força per establir la condició física de l'infant.
3. Prescripció de recepta esportiva: Les característiques incloses a la recepta són: tipus d'esport i exercicis recomanats, cadència, intensitat i limitacions o punts a vigilar, esports preferits per l'infant, centre educatiu actual. Exemple a Annex 3.
4. Intervenció del CEEB: Un cop assegurats tot el que es pugui aquests punts, el circuit que es crea consta de tres apartats:
 - a. Cerca d'activitat esportiva: Després de rebre les dades de la persona interessada, el CEEB es posarà en contacte amb la família per fer saber que s'ha iniciat la cerca d'una entitat esportiva. Seguidament es farà una cerca entre les entitats de la base de dades del CEEB per trobar les que compleixin amb els paràmetres que ens ha marcat la informació rebuda:
 - i. Perfil de l'activitat prescrita
 - ii. Proximitat al domicili
 - iii. Preferències esportives de l'interessat
 - iv. Possibilitat d'incorporació immediata
 - b. Un cop trobada es contactarà amb aquesta entitat per explicar-li el cas i valorar les possibilitats d'èxit:
 - i. Si la resposta és positiva, es contactarà novament amb la família per donar les dades de l'entitat i que pugui incorporar-se.
 - ii. Si la resposta és negativa per alguna de les parts, s'iniciarà de nou el procés de cerca.
 - c. Seguiment de la pràctica esportiva: Per fer el seguiment de la pràctica, es farà servir un mètode el més senzill possible d'avaluació de satisfacció i participació, per comprovar si s'estan assolint els objectius marcats per la prescripció mèdica. Aquesta avaluació, que no ha de significar un excés de burocratització administrativa, constarà d'indicadors de compromís i satisfacció que ens donaran pistes sobre el nivell d'adquisició dels hàbits esportius per part del practicant.

- d. Valoració: Finalment es farà una valoració, per les dues parts, participant i entitat, per estudiar la possible continuïtat en la mateixa pràctica esportiva, o si bé caldrà canviar d'entitat o activitat.
- 5. Informe final de seguiment: El monitor a càrrec de l'infant emetrà un informe final (annex 4) una vegada finalitzada la temporada d'esport. Tanmateix, l'infant i la família emetran un informe final (annex 5) al finalitzar la temporada, La família reportarà l'informe al CEEB i a l'hospital HM Nens.



A. CIRCUIT DE DETECCIÓ I DIAGNÒSTIC D'INFANTS AMB SÍMPTOMES

L'objectiu d'aquest circuit és detectar infants que presentin símptomes o condicions físiques que puguin esdevenir en un problema de salut. Alguns exemples són: dispnea amb l'esforç físic, dolor toràcic o marejos, fatiga, dismetries d'extremitats o males postures, etc.

Els monitors dels centres adscrits al CEEB que formen part del programa de recepta esportiva són els encarregats de detectar aquests infants i remetre'ls a través de la família al hospital HM Nens o directament enviant un mail a asistencialconsultas@mail.hmhospital.es.

L'hospital HM Nens oferirà una jornada de formació pels monitors adscrits al programa, on es parlarà de:

- Nens amb malalties cròniques que practiquen esport
- Lesions més comuns ens nens esportistes
- Símptomes importants a vigilar durant l'exercici físic
- Passos inicials de primers auxilis i com actuar en una situació de risc vital
- Com actuar enfront infants que requereixen medicació durant la pràctica esportiva: broncodilatadors, insulina, ansiolítics, etc.

Referències bibliogràfiques

1. Farooq A, Martin A, Janssen X, Wilson MG, Gibson AM, Hughes A, Reilly JJ. Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2020;21(1):e12953. doi:10.1111/obr.12953.
2. <https://www.aepc.org/>. Sports cardiology, physical activity and prevention Working Group. The Association for European Paediatric and Congenital Cardiology.
3. <https://salutweb.gencat.cat/ca/departament/estadistiques-sanitarries/enquestes/esca/resultats-enquesta-salut-catalunya/>
4. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
5. Simmonds M, Llewellyn A, Owen CG, Woolacott N. Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2016 Feb;17(2):95-107.
6. <https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/Guia-de-prescripcio-dexercici-fisic-per-a-la-salut-Guia-PEFS>
7. Siurana JM, Ventura PS, Yeste D, Rianza-Martin L, Arciniegas L, Clemente M, Torres M, Amigó N, Giralt G, Roses-Noguer F, Sabaté-Rotés A. Myocardial Geometry and Dysfunction in Morbidly Obese Adolescents (BMI 35-40 kg/m²). *Am J Cardiol.* 2021 Oct 15;157:128-134.
8. Siurana JM, Sabaté-Rotés A, Amigó N, Martínez-Micaelo N, Arciniegas L, Rianza L, Mogas E, Rosés-Noguer F, Ventura PS, Yeste D. Different profiles of lipoprotein particles associate various degrees of cardiac involvement in adolescents with morbid obesity. *Front Pediatr.* 2022 Nov 22;10:887771.
9. Siurana JM, Rianza L, Ventura PS, Riera L, Vazquez E, Ferrer-Costa R, Giralt M, Gran F, Rosés-Noguer F, Yeste D, Sabaté-Rotés A. Myocardial tissue characterization by cardiovascular magnetic resonance T1 mapping and pericardial fat quantification in adolescents with morbid obesity. Cardiac dimorphism by gender. *Int J Cardiovasc Imaging.* 2023 Apr;39(4):781-792.

10. Ventura PS, Siurana JM, Yeste D, Feliu A, Sánchez-Guistau V, Amigó N. Evaluation of Metabolomic-Nutritional Status and Cardiovascular Risk in Adolescents with Anorexia Nervosa and Low Body Weight. Rev Esp Endocrinol Pediatr 2024;15(1):66-72
11. Busetto L, Dicker D, Frühbeck G, Halford JCG, Sbraccia P, Yumuk V, Goossens GH. A new framework for the diagnosis, staging and management of obesity in adults. Nat Med. 2024 Jul 5.

Annex 1

Patologies i factors amb risc de desenvolupar esdeveniments cardiovasculars:

- Patologies en alt risc: Hipercolesterolèmia familiar en homozigosi, diabetis mellitus tipus 1 i 2, malaltia de Kawasaki amb aneurismes coronaris persistents, vasculopatia després de trasplantament d'òrgan sòlid, darrer estadi de la malaltia renal, càncer infantil que ha rebut cèl·lules mare.
- Patologies en risc moderat: Hipercolesterolèmia familiar en heterozigosi, obesitat de grau severa, HTA, coartació aòrtica, estenosi aòrtica, malaltia renal crònica, càncer infantil post-radiació toràctica.
- Patologies en risc: Obesitat, insulinoresistència amb comorbiditats, hipertensió de bata blanca, miocardiopaties, hipertensió pulmonar, cirurgia de translocació coronària, malaltia de Kawasaki amb antecedent d'aneurismes coronaris, malalties inflamatòries cròniques (artritis idiopàtica juvenil, LES, malaltia inflamatòria intestinal, VIH), càncer infantil.

Annex 2

El sedentarisme i la inactivitat física són factors de risc de morbimortalitat respecte de les següents patologies:

- **Cardiovasculars:** Hipertensió arterial, Arterioesclerosi, Cardiopatia isquèmica, Miocardiopatia, Insuficiència cardíaca, Insuficiència arterial i venosa.
- **Respiratòries:** Asma, Bronquièctasis, Emfisema
- **Musculoesquelètiques:** Atròfia muscular (sarcopènia), Lesions musculars, Contractures, Tendinitis, Osteoporosi, Fractures, Cervicàlgia, Lumbàlgia, Rigidesa i dolors articulars, Lesions osteocondrals
- **Endocrines:** Diabetis mellitus de tipus 2, Dislipèmia, Sobrepès i obesitat, Síndrome metabòlica
- **Neurològiques:** Alteracions del son, Alteracions de la propiocepció, Alteracions de l'equilibri i de la coordinació, Alteracions cognitives
- **Psicològiques:** Estrès, Ansietat, Depressió, Alteracions de la imatge corporal
- **Oncològiques:** Càncer de mama, Càncer de còlon, Càncer de pulmó, Càncer de pròstata.
- **Altres:** Restrenyiment, Dolor crònic.

Recepta Esportiva

Centre educatiu: _____

Esports preferits:

1. _____
2. _____
3. _____

Tipus d'esport recomanat:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Grup al | ☐ Aeròbic pur |
| ☐ Individual | ☐ Anaeròbic |
| | ☐ Mixte |

Exercicis recomanats:

- ☐ 50% resistència, 50% força
- ☐ 40% resistència, 60% força
- ☐ 60% resistència, 40% força

Cadència: _____

Intensitat:

- ☐ Baixa
- ☐ Mitja
- ☐ Alta

Limitacions o punts a vigilar:

Observacions:

Segell metge:



Informe final Monitor

Centre educatiu:

Monitor

Esport practicat

Assistència

- ☐ Baixa
- ☐ Mitjana
- ☐ Alta

Motivació

- ☐ Poca
- ☐ Regular
- ☐ Molta

Observacions:

Signatura Monitor



Informe final Seguiment

Infant i família

Motivació

- ☐ Poca
- ☐ Regular
- ☐ Molta

Vols continuar amb la pràctica esportiva?

- ☐ Sí
- ☐ No

En cas negatiu, especifiqueu el motiu:

Observacions:
