

# El papel del ejercicio físico como elemento del abordaje holístico del niño obeso. Revisión de la literatura

Autor: José Antonio Sánchez Miura. Graduado en Enfermería

## Introducción

Atendiendo a las palabras de la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es “**la epidemia del siglo XXI**”. Este problema de salud, el cual es uno de los mayores de nuestra sociedad occidental, es aún más acusado en la edad pediátrica, donde sus efectos están fuertemente ligados a **morbilidad y problemas psicológicos y de desadaptación**. Enfermería cuenta con una posición privilegiada en los servicios de atención primaria para tratar con esta “epidemia”, usando el **ejercicio físico** como una de las herramientas más eficaces

## Objetivos

Conocer la evidencia científica existente sobre la eficacia de los programas de salud basados en la actividad física y destinados a la prevención y tratamiento de la obesidad infantil en AP

## Palabras clave

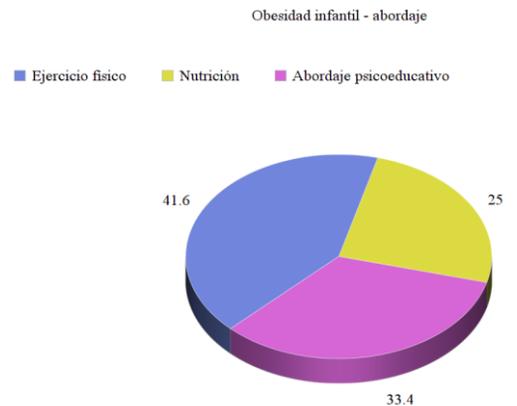
Ejercicio  
Obesidad Pediátrica  
Atención Primaria de Salud  
Salud Pública

## Metodología

Revisión de la literatura llevada a cabo en las bases de datos: PubMed, CINAHL, Dialnet, Cuiden, Scielo

Criterios de Inclusión: Acceso a texto completo  
En castellano o inglés. Publicaciones posteriores a 2006 (10 años).

Fueron seleccionados 12 artículos



## Resultados-Discusión

El 41.6% de los artículos analizados (5) señalaban al ejercicio físico como herramienta más eficaz para combatir la obesidad infantil, mientras que en el 25% de los mismos (3) señalaba a la alimentación como la clave para combatir el problema. Fueron varios autores los que propusieron un abordaje psicoeducativo, aunque los estudios no fueron concluyentes

## Conclusiones

Aunque eran mayoritarios los estudios que señalaban al ejercicio físico como herramienta principal, todos abogaban por realizar un abordaje basado en 3 pilares básicos: ejercicio físico, alimentación saludable y educación sanitaria