

OBESIDAD INFANTIL Y ACTIVIDAD FISICA

Autores/as:

Gutiérrez Espinosa María Ángeles; Tcae Hospital de Poniente.

Gutiérrez Espinosa Aranzazu; Tcae Hospital de Poniente.

Carmona Valero Leonarda María; Tcae Hospital de Poniente.

Contacto: mage.36@hotmail.es

Introducción

En los últimos años se ha comprobado que la persistencia de la obesidad en edades tempranas, incrementa el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes y una menor esperanza de vida.

La OMS (2012) informa que la obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud en los países desarrollados, y especialmente, en la población infantil.

Existe relación entre el grado de obesidad y los principales hábitos sedentarios y de actividad física. Se confirma la preocupación que se tiene sobre la inactividad física con un objetivo claro hacia la mejora de la salud. Una idea generalizada para mejorarla es la realización de actividad física y un control de dieta.

Metodología

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos electrónicas y se ha realizado una lectura crítica de 10 artículos de los cuales se han seleccionado 6 que hablaban sobre ambos temas, en los que se ha realizado diversos estudios observacional y de corte transversal y en los que se recogen distintas variables en estudio de la población infantil (peso, altura, sexo, edad, práctica de actividad física, autoestima), y se ha calculado el IMC.

Criterios de inclusión: artículos científicos que tratan sobre obesidad infantil y actividad física entre los años 2011-2016

Palabras clave: obesidad infantil, actividad física

Objetivos

- Determinar la prevalencia de obesidad infantil y juvenil.
- Relacionar la obesidad y el nivel de práctica de actividad física



Resultados

La actividad física asociada con orientación nutricional produce efectos positivos en la reducción del peso e índice de masa corporal (IMC).

Existe un factor de riesgo cardiovascular relacionado con la obesidad que aparece asociado a las clases sociales más desfavorecidas y con menor estudios.

Necesidad de transmitir climas motivacionales que fomentan la relación con los demás y un mayor compromiso deportivo, sin dejar de lado el tema nutricional.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil sigue siendo muy alta cerca del 40%.

Conclusiones

Según los estudios consultados y seleccionados se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Deberá de existir una relación más estrecha entre sanidad pública y centros educativos.

Necesidad de diseñar programas específicos para adolescentes y niños, así como valorar objetivamente la eficacia de dichos programas a largo plazo en poblaciones con sobrepeso y obesidad.

Queda demostrado que hay gran relación entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad. Estos presentan autoestima baja e insatisfacción con su imagen corporal.

Bibliografía

-Laguna Nieto, M^a; Lara Hernández, T; Aznar Laín, S. Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Revista de Psicología del Deporte .2011.vol.20,núm 2, pág. 621-636.

- Morante Oria, H; Zagalaz Sánchez, M^a L; David; López-Barajas, M; Carrillo Aguilera, S. Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2012. ISSN 1579-1726, núm 22, pág. 49-52.

-Rocha Silbad; Martín Matillas, M; Carbonell Baeza, A V, M. Delgado Fernández. Efectos de los programas de intervención enfocados al tratamiento del sobrepeso /obesidad infantil y adolescente. Revista Andaluza de Medicina del Deporte .2014. Vol.7, Issue 1 March, pág. 33-43.

-Chacón Cuberos, R; Espejo Garcés, T; Cabrera Fernández, A; Castro Sánchez, M; Francisco López, J; Zurita Ortega, F. "Exergames" Para la mejora de la salud en niños y niñas en edad escolar :estudio a partir de hábitos sedentarios e índices de obesidad. Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa. 2015. Vol 14, pag 39-50.

-Sánchez Arenas, J; Ruiz Martínez, A. Relación entre autoestima imagen corporal en niños con obesidad. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. 2015 .Vol. 6, n°1 Tlalnepantla ene/jun.

