

Uso y preferencias de los programas de ejercicio en niños con obesidad. Estudio observacional transversal.

María Isabel Ruiz López¹, Marina Pérez Sánchez² y Carmen Lillo Navarro³

1. Servicio de Fisioterapia del Hospital General Universitario Dr. Balmis de Alicante. Universidad Miguel Hernández.
2. Departamento de Fisioterapia. Dandelion Salud Alicante.
3. Área de Fisioterapia. Departamento de Patología y Cirugía. Centro de Investigación Traslacional En Fisioterapia. Universidad Miguel Hernández. Alicante.

Correspondencia:

María Isabel Ruiz López.
Servicio de Fisioterapia del Hospital General
Universitario Dr. Balmis de Alicante.
Universidad Miguel Hernández

Conflicto de Intereses:

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses. Este proyecto no ha sido presentado en ningún evento científico.

Financiación:

Los autores declaran no haber recibido financiación/compensación para el desarrollo de esta investigación.

DOI: 10.37382/jomts.v6i2.1579

Licensed under:

CC BY-NC-SA 4.0



Access the summary of the license
Access to legal code

RESUMEN

Introducción: la obesidad infantil representa un problema de salud a nivel mundial. Los programas de ejercicio físico ofrecen beneficios sobre la salud a corto y largo plazo, pero la adherencia a los mismos es difícil. Conocer las preferencias de los niños al participar en ellos podría favorecer la adherencia a los programas y mejorar sus resultados.

Objetivos: conocer el grado de recomendación y las preferencias de los niños con obesidad y/o sobrepeso a la hora de realizar ejercicio.

Métodos: cuestionario autoadministrado dirigido a los niños con obesidad y/o sobrepeso del servicio de endocrinología del Hospital Universitario de San Juan, recogiendo datos sociodemográficos, grado de recomendación y preferencias para realizar ejercicio.

Resultados: participaron 37 niños con obesidad, de entre 5 y 15 años, con una edad media de 11 años. Al 86,5% nunca le habían recomendado ejercicio físico. El 65% preferiría participar en un programa de ejercicio grupal y el 78% que se realizara fuera de casa. Los niños también señalaron como relevante incluir música, pelotas y la participación junto a familia o amigos al realizar ejercicio.

Conclusiones: la recomendación de ejercicio en niños con obesidad es reducida. Conociendo las prioridades de los niños a la hora de realizar los programas, diseñaremos programas de ejercicio dirigidos a reducir el sobrepeso que puedan favorecer la adherencia.