

Eficacia de los programas de ejercicio dirigidos a niños con obesidad. Revisión bibliográfica.

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.v6i2.1580

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, sin embargo, no conocemos las características de los programas de ejercicio que son más eficaces en niños con obesidad.

Objetivos: conocer qué tipo de programas de ejercicio tienen mayor eficacia para reducir la obesidad y el sobrepeso en niños.

Métodos: se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Scopus y PEDro. Se seleccionaron ensayos clínicos controlados aleatorizados publicados en los últimos 5 años, que incluyeran programas de ejercicio dirigidos a niños con obesidad y/o sobrepeso. Se estudiaron los tipos de programas, dosificación y sus resultados. Se utilizó la escala PEDro para evaluar la calidad metodológica de los estudios y la guía PRISMA.

Resultados: se incluyeron 19 artículos, participando un total de 1.682 niños (55% de sexo masculino) con una edad media de 12 años. En el 52,6% de los estudios se empleó el ejercicio como técnica exclusiva, y en el resto se incluyeron también asesoramiento nutricional y/o psicológico. El Índice de Masa Corporal (IMC), perímetros y grasa corporal disminuyeron, y la masa magra y muscular aumentaron. En el 21,1% de los estudios disminuyeron las horas de comportamientos sedentarios y aumentaron las horas activas voluntarias. Se concluyó que la frecuencia óptima de ejercicio son 3 sesiones semanales. Los datos sobre la duración que produce mayor eficacia en la reducción de la obesidad no fueron concluyentes. Los programas de ejercicio con mayores resultados incluían ejercicio aeróbico o entrenamiento de alta intensidad.

Conclusiones: los programas que incluyen ejercicio aeróbico o entrenamiento de alta intensidad con una frecuencia de 3 sesiones semanales son los más eficaces para reducir el IMC, perímetros y grasa corporal en niños con obesidad y/o sobrepeso. E conocimiento de estos componentes podría ayudar a los fisioterapeutas a diseñar programas más eficaces.