

EFFECTIVIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA FRENTE A LA OBESIDAD EN ESCOLARES.

Alcalá Arias, Natalia

INTRODUCCIÓN

La presencia de actividad física en niños es un factor clave en la prevención de la obesidad infantil, la cual está relacionada con enfermedades cardíacas y diabetes en la edad adulta.

OBJETIVO

Estudiar la efectividad de la actividad física con la finalidad de conocer su relación con la obesidad en edad escolar

METODOLOGÍA

Pubmed , Cuiden y Scopus.

Términos de búsqueda: Actividad física, ejercicio, deporte, obesidad, escolares , adolescentes.

Estrategias de búsqueda:

- Pubmed:
 - ((obesity) AND children) AND physical activity
 - ((weight) AND control) AND obesity) AND children
 - (((exercise) AND overweight) OR obese) AND adolescents
- Cuiden:
 - Actividad física escolares
- Scopus:
 - ((obesity) AND children) AND physical activity

Criterios: edad (hasta los 18 años), fecha de publicación (últimos 10 años) y humanos.

Tipo de diseño: ensayos clínicos.

RESULTADOS

- ❖ El entrenamiento físico representa una intervención crítica para reducir enfermedades como la obesidad o la diabetes (1).
- ❖ La presencia de actividad física en la vida de los niños, aporta resultados mejorables en su salud, dando lugar a mejor calidad de vida y a prevenir la obesidad (2).
- ❖ La vida sedentaria y el consumo frecuente de comida rápida, aumentan el riesgo de sobrepeso y obesidad entre los niños; mientras que la actividad física y la alimentación saludable disminuyen el riesgo de ello (3).

CONCLUSIÓN

La actividad física es un factor protector frente la obesidad infantil. Además este junto con una alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes. Por lo tanto, podemos afirmar la efectividad de la actividad física frente a la obesidad en escolares.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Croyden DL, Vidgen HA, Esdaile E, Hernandez E, Magarey A, Moores CJ, et al. A narrative account of implementation lessons learnt from the dissemination of an up-scaled state-wide child obesity management program in Australia: PEACHTM (Parenting, Eating and Activity for Child Health) Queensland. BMC Public Health [Internet]. 2018;18(1):347.
- (2) María Correa Rodríguez, José Antonio Gutiérrez Romero, Juan Manuel Martínez Guerrero. Hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de la provincia de Granada.10:67-74.
- (3) Al-Domi HA, Faqih A, Jaradat Z, Al-Dalaeen A, Jaradat S, Amarnah B. Physical activity, sedentary behaviors and dietary patterns as risk factors of obesity among Jordanian schoolchildren. Diabetes Metab Syndr [Internet]. 2019;13(1):189–94.

Figura. Diagrama de flujo

