

Abstract

EFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA COMPOSICION E IMAGEN CORPORAL EN UNA POBLACIÓN INFANTIL (DE 8-11AÑOS) CON SOBREPESO U OBESIDAD

E. Romero¹, J. De Paz², N. Camberos¹, M. Tánori¹ y C. Patrocinio²¹Universidad de Sonora, México²Universidad de León, España

RESUMEN

El aumento en las tasas de obesidad infantil en el mundo y así como en México, es un problema de salud de origen multifactorial que ha sido abordado desde diferentes enfoques: genético, metabólico, social y psicológico. El impacto psicológico de la obesidad a edades tempranas durante la etapa de formación de la personalidad, puede originar trastornos de autopercepción de la imagen corporal, también puede propiciar elevación en los niveles de ansiedad y depresión o trastornos en la socialización y el desempeño académico. Todo ello facilita la aparición de conductas obsesivo compulsivas como en los frecuentes trastornos alimentarios. El objetivo de este trabajo fue determinar los cambios producidos por un programa de ejercicio físico en las variaciones de indicadores antropométricos, el grado de satisfacción con la imagen corporal y el nivel de ansiedad y depresión, y la condición física de los participantes. Se reclutó a 119 niños en edad escolar con índice de masa corporal (IMC) de 26.59 ± 4.2 (kg/m²) un peso de 55.9 ± 12.05 kg y una estatura de 144.28 ± 8.1 cm. Antes y después de participar en un programa de 20 sesiones en 20 semanas de ejercicio, se evaluó la capacidad física (batería FITNESSGRAM); la antropometría (pliegues y circunferencias); la grasa total y abdominal (Absorciometría de Rayos X de doble energía, DXA); y se evaluaron aspectos psicológicos de la ansiedad (Escala de ansiedad manifiesta en niños Revisada, CMASR), la depresión (Escala de depresión en niños, CDS) y el grado de satisfacción con la imagen corporal (Escala de Satisfacción con la Imagen Corporal, SIC). Los resultados con cambios significativos ($P \leq 0.05$), entre el pre-test y el post-test se identifican en la fuerza de abdomen y la flexibilidad; el peso y la talla, atribuibles éstos últimos a la etapa de crecimiento, más que a la intervención. La grasa total y abdominal, evaluadas solo en el grupo experimental, muestran cambios con significancia estadística. Se observan cambios significativos En 15 de los 18 componentes del cuerpo que forman la imagen corporal, en los niños del grupo experimental, especialmente en el área del abdomen, pecho, muslos, glúteos, cintura y cadera. No se hubo cambios relativos a la ansiedad o la depresión. Concluimos que el ejercicio físico, aunque no produce cambios significativos en indicadores como el IMC, e incluso sin producir mejoras sustanciales en la capacidad física modifica positivamente la percepción de su imagen corporal.

Resumen de Conferencia del 1º Congreso Ibero-americano REDE EURO-AMERICANA DE ACTIVIDADE FÍSICA, EDUCAÇÃO E SAÚDE - REAFES.

REFERENCIAS

1. Cebolla, A., Baños, R., Botella, C., Lurbe, E. y Torró, I. (2011). Perfil Psicopatológico de Niños con Sobrepeso u Obesidad en Tratamiento de Pérdida de Peso. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16, 2, 125-134.
2. Chen, L., Fox, K., y Haase, A. (2010). Body Image and physical activity among overweight and obese girls in Taiwan. *Women's Studies International Forum*, 33, 3, 234-243.