

Beneficios del ejercicio físico en niños y niñas con sobrepeso y obesidad en Neiva - Huila, Colombia

Benefits of physical exercise in overweight and obese children in Neiva -Huila, Colombia

María Helena Audor González ^a, Piedad Rocío Lerma Castaño ^b, Elizabeth Roldán González ^c.

- a. Fisioterapeuta. Fundación Universitaria María Cano. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5135-0153>.
- b. Fisioterapeuta. Magíster en Neurorehabilitación. Fundación Universitaria María Cano. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9546-8436>.
- c. Fisioterapeuta. Magíster en Neurorehabilitación. Fundación Universitaria María Cano. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2307-9351>

DOI: [10.22517/25395203.24924](https://doi.org/10.22517/25395203.24924)

Resumen

El sobrepeso y la obesidad infantil son un problema mundial, de estadísticas alarmantes, tales patologías afectan el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas. Se considera que estas condiciones pueden prevenirse mediante la promoción del ejercicio físico y el cambio hacia una alimentación sana en la infancia, etapa fundamental donde se sientan las bases esenciales de los estilos de vida saludable que incidirán de manera directa e indirecta en el bienestar físico, social y emocional por el resto de la vida.

Palabras clave: Desarrollo infantil, ejercicio físico, obesidad, sobrepeso.

Abstract

Childhood overweight and obesity are global problems that affect the growth and development of children. The statistics are alarming due to their growth in different countries. It is considered that these conditions can be prevented through the promotion of physical activity and healthy diets in childhood, which is a fundamental stage for establishing the essential foundations of healthy lifestyles that will directly and indirectly affect physical, and social and emotional well-being for life.

Keywords: Child development, physical exercise, obesity, overweight.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad infantil hacen parte de los problemas más graves del siglo XXI, los niños con esta condición tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles (1) que deterioran su calidad y expectativa de vida (2).

La causa principal del sobrepeso y de la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial, se ha aumentado la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasas, azúcares, harinas refinadas y, además, se presenta una marcada disminución en la actividad física (3). La prevalencia mundial se ha casi triplicado en los últimos años; en 2016, según las estimaciones de la OMS, más de 340 millones de niños y adolescentes se encontraban en sobrepeso y obesidad (4).

En Colombia, la tendencia al exceso de peso en menores de 5 a 12 años se incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015 y se considera que uno de cada cinco adolescentes (17,9%) presenta exceso de peso (5).

En el departamento del Huila, según los registros de SISVAN, el 15,7% de los niños y niñas mayores de 5 años presentan sobrepeso, los municipios que se encuentran por encima del 19% fueron Hobo y Guadalupe con el 23,5% y 21,7%, respectivamente. Con obesidad, el municipio que se encuentra con el mayor número de casos es Villavieja con el 15,18%, seguido de Rivera con el 9,45% y Neiva con el 8,5%(6).

Aunque se han establecido estrategias a nivel mundial para prevenir y disminuir el sobrepeso y la obesidad, los datos estadísticos demuestran que se deben continuar fortaleciendo las medidas preventivas; por ello, los entes gubernamentales internacionales y nacionales han establecido políticas públicas que apuntan al cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenible, específicamente salud y bienestar.

Por otra parte, debido a la pandemia por la COVID-19, a nivel nacional se establecieron medidas sanitarias para disminuir la propagación del virus. En Colombia se ordenó el aislamiento preventivo obligatorio a partir del 25

«La causa principal del sobrepeso y de la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.»



de marzo del 2020 (7) lo que llevó a la población a cerrar escuelas, escenarios deportivos, oficinas, entre otros. Este confinamiento obligó a toda la población a ser más sedentaria, a pasar más horas en los dispositivos tecnológicos, a incrementar los malos hábitos alimenticios; afectando así la salud de los infantes colombianos, que después de ser bastante activos en sus jornadas escolares, pasaron a permanecer más tiempo inactivos físicamente provocando sobrepeso u obesidad. En este contexto, planteamos una mirada a la situación actual de los beneficios que genera un programa de ejercicio físico en el sobrepeso y obesidad en escolares que recibieron sus clases de manera virtual.

Reflexión

Con las medidas preventivas establecidas por el gobierno nacional los niños y niñas debieron adaptarse al confinamiento, el tiempo dedicado a estar frente a las pantallas tecnológicas y el sedentarismo aumentó, convirtiéndose en un riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y afectando su salud mental(8). Por ende, ha sido necesario crear estrategias dirigidas a los niños para mantenerlos activos y del mismo modo, aprovechar las TIC a favor de los profesionales de la salud. A través de la teleorientación(9) ha sido posible implementar programas de ejercicio físico, permitiendo de manera confiable evaluar e intervenir, ya sea de manera individual o grupal.

El ejercicio físico dirigido es un método efectivo, seguro, económico y eficaz para combatir esta problemática; diferentes autores lo definen como una medicina para prevenir enfermedades crónicas, y en el caso de los infantes, la denominada Tríada de Inactividad Pediátrica -PIT (que se caracteriza por trastorno de déficit de ejercicio, dinapenia pediátrica y analfabetismo físico) (10), pues son múltiples los beneficios que aporta a todo el organismo, ya que contribuye a mejorar la condición física, disminuye el riesgo de osteoporosis, mejora el perfil lipídico, disminuye la resistencia a la insulina, reduce la ansiedad y depresión (11). Igualmente, los estudios han demostrado que el entrenamiento intermitente de alta intensidad es efectivo para disminuir la obesidad en niños, específicamente en el perímetro de la cintura y el IMC, además de aumentar la capacidad aeróbica, mejorando su condición de salud (12).

En la población infantil el ejercicio físico es de vital importancia para favorecer el crecimiento y el desarrollo, las capacidades físicas, promover el aumento de la masa ósea y de la masa muscular, el fortalecimiento del

sistema inmunológico y el sistema cardiopulmonar (13).

Se tiene la percepción que para realizar ejercicio físico se debe contar con amplios espacios o asistir a un gimnasio, pero con el confinamiento quedó demostrado que se puede realizar múltiples actividades físicas para ejercitarse en casa. Vale la pena mencionar que en el caso de los infantes, para la adherencia al ejercicio, se convierte en un factor clave de éxito el acompañamiento y ejemplo de los padres(14).

A manera de ejemplo, en Neiva, Huila, se llevó a cabo un programa de ejercicio físico con 35 infantes entre 8 y 12 años con sobrepeso y obesidad. A través de teleorientación se evaluaron medidas antropométricas y la condición física; seguido a esto se aplicó el programa durante 10 semanas, 3 veces a la semana con 60 minutos de duración por cada sesión. Los resultados del programa fueron positivos en la reducción del sobrepeso y la obesidad, así como en capacidades condicionales de los participantes.

Conclusión

El sobrepeso y la obesidad infantil son una pandemia silenciosa que puede ser prevenida instaurando en la infancia una adherencia al ejercicio físico, lo que repercute en la salud global presente (por los beneficios que trae en el crecimiento y desarrollo) y futura (reducción de probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles), utilizando la tecnología a través de las plataformas virtuales y videojuegos activos, para esto, es fundamental el apoyo de los padres quienes a través del ejemplo motivan a los menores. Niños sanos en el presente, adultos sanos en el futuro.

Se sugiere trabajar en conjunto con los padres de familia, del mismo modo educar y sensibilizar la importancia de buenos hábitos alimenticios y la práctica del ejercicio para prevenir e intervenir el sobrepeso y la obesidad infantil.

«En este contexto, planteamos una mirada a la situación actual de los beneficios que genera un programa de ejercicio físico en el sobrepeso y obesidad en escolares que recibieron sus clases de manera virtual.»



Referencias

1. Ceballos-Macías JJ, Pérez Negrón-Juárez R, Flores-Real JA, Vargas-Sánchez J, Ortega-Gutiérrez G, Madriz-Prado R, et al. Obesidad. Pandemia del siglo XXI. *Rev Sanid Mil.* diciembre de 2018;72(5-6):332-8.
2. Lurbe E, Redon P. NUEVOS ELEMENTOS EN LA OBESIDAD INFANTIL. *Endocrinol Diabetes Nutr.* 1 de marzo de 2019;66(3):137-9.
3. Herrera JTG. CAUSAS Y CONSECUENCIAS SISTÉMICAS DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. *Rev Educ E Humanidades.* 22 de julio de 2020;1(2, jul-dez):157-79.
4. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado 13 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015 [Internet]. [citado 13 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situaci%C3%B3n-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>
6. Plan de Desarrollo Gobernación del Huila. Plan De Desarrollo 2016-2019 “ El Camino Es La Educación ” Informe De Gestión 2016. 2017;116.
7. Ministerio de Salud y Protección Social. Decreto Número 457 del 22 de marzo de 2020. 2020 p. 1-14.
8. De Figueiredo CS, Sandre PC, Portugal LCL, Mázala-de-Oliveira T, da Silva Chagas L, Raony Í, et al. COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2 de marzo de 2021;106:110171.
9. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución No. 2654 del 2019. 2019. p. 10.
10. Faigenbaum AD, Rebullido TR, MacDonald JP. Pediatric Inactivity Triad: A Risky PIT. *Curr Sports Med Rep.* febrero de 2018;17(2):45-7.
11. Alvarez-Pitti J, Casajús Mallén JA, Leis Trabazo R, Lucía A, López de Lara D, Moreno Aznar LA, et al. Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. *An Pediatr.* 2020;92(3):173.e1-173.e8.
12. Fernández I, Vásquez H, Vega J, Ubeda C. Efecto De Un Programa De Entrenamiento Intermitente De Alta Intensidad En Niños Con Sobrepeso Y Obesidad En Arica, Chile. *Interciencia.* 2017;42(3):181-5.
13. Rodríguez Torres ÁF, Rodríguez Alvear JC, Guerrero Gallardo HI, Arias Moreno ER, Paredes Alvear AE, Chávez Vaca VA, et al. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Rev Cuba Med Gen Integral* [Internet]. junio de 2020 [citado 13 de septiembre de 2021];36(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
14. Montiel Carbajal MM, López Ramírez LF, Montiel Carbajal MM, López Ramírez LF. Estilos parentales y su relación con la obesidad en niños de 2 a 8 años de edad. *Rev Mex Trastor Aliment.* junio de 2017;8(1):11-20.