

Evaluación de una intervención de promoción de la actividad física de tiempo libre para prevenir la obesidad en escolares.

Estudio de Cuenca

Investigadores:

Vicente Martínez Vizcaíno (IP)

Fernando Salcedo Aguilar

Fernando Rodríguez Artalejo

Mairena Sánchez López

(Coordinadora del programa
de actividad física)

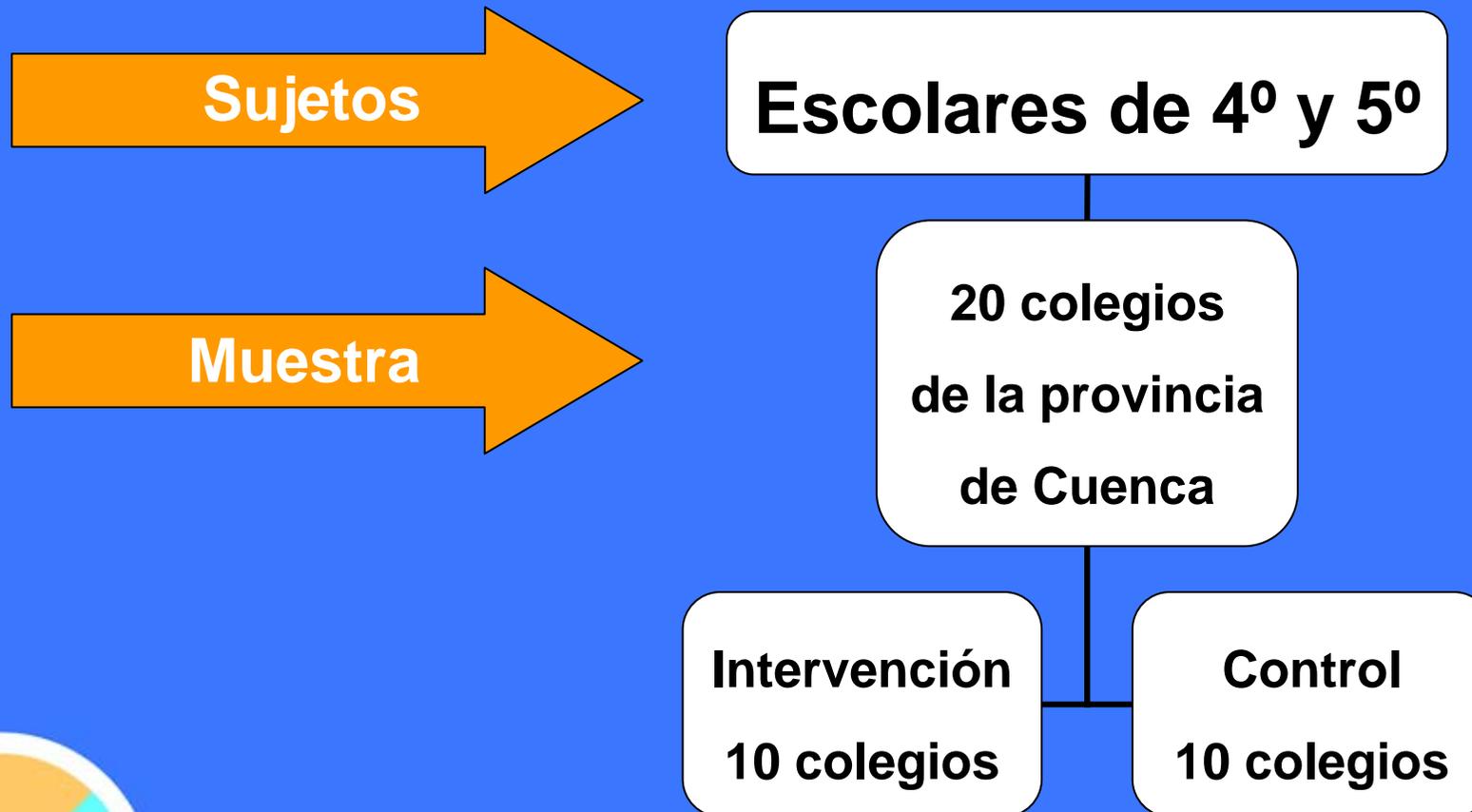
Financiado: Consejería de Sanidad JCCM (Beca GC03060-00).

Colabora: Consejería de Educación JCCM

Objetivo

Evaluar la eficacia de una intervención de promoción de AFTL en el medio escolar para reducir la prevalencia de sobrepeso/obesidad y otros factores de riesgo cardiovascular.

Estudio experimental randomizado por clusters



1er AÑO	2º AÑO
(2004-05)	(2005-06)

Septiembre



BASAL

Junio



Medición 1

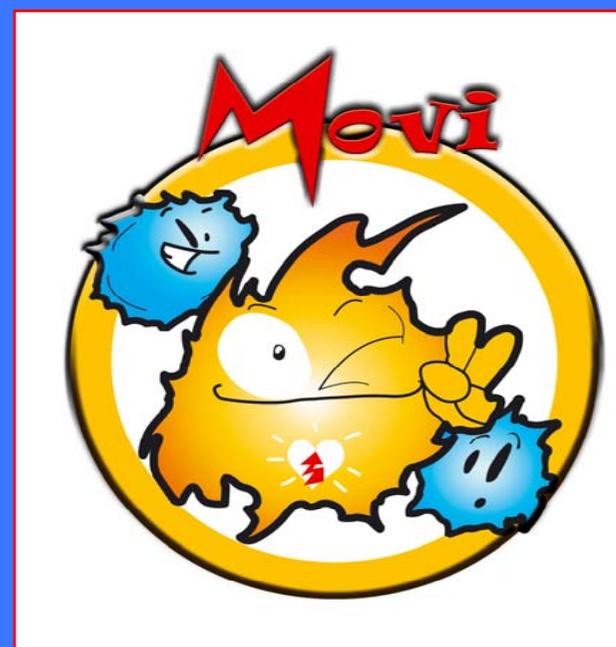
Junio



Medición 2

LA INTERVENCIÓN

Actividad Física de
Tiempo Libre:
“MOVI”



1. Aumentar la cantidad de actividad física saludable semanal mediante:
 - ▶ 3 h de trabajo cardiorrespiratorio
 - ▶ 45´ fuerza muscular y resistencia muscular
 - ▶ 45´ de flexibilidad
2. Conseguir un buen seguimiento de los niños al programa durante los 2 años.

Tres sesiones semanales de 90´ de actividad física de carácter lúdico y recreativo, **NO COMPETITIVO** basada en juegos con material alternativo en horario extracurricular





MATERIAL





1º Estímulo
(braga forro polar)

2º Estímulo
(juego de habilidad)

3º Estímulo
(camiseta)



1º Actividad Actitudinal
(Álbum Movi: Hábitos positivos y negativos)



SESIÓN N°: 27

MÓDULO DE ACTIVIDAD:
AROS

FECHA:

DURACIÓN: 1h 30min.

MATERIAL: AROS Y CUERDAS

LUGAR: Gimnasio/Pabellón.

OBJETIVOS PRIORITARIOS	ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	T'	EXPLICACIÓN GRÁFICA
Rae	<p>Calentamiento</p> <p>1. Los colores: Todos deberán ir a tocar el color que indica el profesor. También se puede hacer con números.</p>	GRAN GRUPO	6'	
Rae	<p>Parte principal</p> <p>1. ¡Que no te atrapen!: Se la quedarán 3 con aros que intentarán pillar al resto, el que es atrapado por algún aro. Deberá sacarse el aro e intentar atrapar a otro para deshacerse de él.</p>	GRAN GRUPO	7'	
Rae	<p>2. Los pingüinos: Carrera típica de relevos pero con un pequeño aro entre los pies, los niños deberán ir corriendo arrastrando los pies como los pingüinos para que los aros no se les queden atrás, el jugador que pierda el aro deberá comenzar de nuevo.</p>	PEQUEÑOS GRUPOS	6'	
Rae	<p>3. Relevos con aros: Llevar el aro controlado con la mano dado vueltas, hasta llegar a un punto y volver con él para darle el relevo al compañero.</p>	PEQUEÑOS GRUPOS	7'	

||| **ACELERÓMETRO** →



S1

Variable	Basales	2006	Diferencia 06-basal	p	Diferencia Int-Cont	p
% Sobrepeso-Obesidad						
Control	29,17	27,80	-1,37	0,515	-4,71	0,101
Intervención	33,16	27,08	-6,08	0,008		
Pliegue cutáneo tricípital						
Control	16,03	16,17	0,135	0,607	-0,710	0,069
Intervención	17,41	16,83	-0,574	0,058		
APO-AI						
Control	147,75	149,30	1,55	0,349	4,85	0,070
Intervención	143,32	149,72	6,40	0,010		
APO B						
Control	65,27	64,09	-1,18	0,128	-3,13	0,017
Intervención	67,02	62,70	-4,31	0,001		

Diapositiva 12

S1

corregido la tabla

SEC; 05/10/2006

Variable	Basales	2006	Diferencia 06-basal	p
IMC				
IMC > P75	23,19	23,99	0,80	<0,001
IMC < P25	14,75	15,74	0,98	<0,001
% Grasa corporal				
IMC > P75	31,97	31,72	-0,25	0,498
IMC < P25	16,92	17,41	0,49	0,004
Pliegue cutáneo tricipital				
IMC > P75	25,76	24,65	-1,11	0,034
IMC < P25	9,45	9,90	0,45	0,013

- ▶ El programa de ejercicio físico ha sido efectivo para reducir la prevalencia de sobrepeso/obesidad un 6% en las niñas y un 2% en los niños.
- ▶ Ha mejorado el perfil lipídico de los escolares del grupo de intervención frente a los del grupo control.
- ▶ MOVI ha evidenciado ser una intervención efectiva, exenta de riesgos, factible, que tiene un buen seguimiento y un coste razonable.

Movi da Vida - Windows Internet Explorer

http://www.movidavida.org/

English

Movi

Programa de ejercicio físico para escolares

Una iniciativa del Centro de Estudios Sociosanitarios para la mejora de los factores de riesgo cardiovascular de los escolares

- Inicio
- Presentación
- Obesidad infantil
- Proyecto
- Programa Movi
- Artículos
- Fotos
- Noticias
- Enlaces
- Contacto
- Financiación
- ¿Qué hacer?



Prevención de la obesidad infantil

Movi es el nombre de la intervención de un proyecto de investigación cuyo objetivo es valorar la eficacia de un programa de actividad física de tiempo libre para prevenir el sobrepeso/obesidad y otros factores de riesgo cardiovascular en escolares.

©2006. Centro de Estudios Sociosanitarios. Universidad de Castilla-La Mancha.

Investigadores

- ▶ Vicente Martínez Vizcaíno (IP)
- ▶ Fernando Salcedo Aguilar.
- ▶ Fernando Rodríguez Artalejo.

Coordinación del programa de actividad Física

- ▶ Mairena Sánchez López.

Análisis clínicos

- ▶ Ricardo Franquelo Gutiérrez.
- ▶ Sandra Serrano Martínez.

Enfermer@s

- ▶ Rosa Ana Torrijos Regidor.
- ▶ M^a Luz Domínguez Contreras.
- ▶ Alberto Morant Sánchez.
- ▶ Blanca Notario Pacheco.
- ▶ Patricia López Marín
- ▶ Sonia Sánchez de la Torre
- ▶ Montserrat Hernández Luengo.

Análisis y tratamiento de datos

- ▶ Montserrat Solera Martínez.
- ▶ Pablo Moya Martínez.
- ▶ Esther López García

Análisis económico

- ▶ Francisco Escribano Sotos

Investigadores colaboradores

- ▶ Julia Cano Real
- ▶ Fernando Cotillas Ayllón
- ▶ Juan Pedro Martínez Martínez
- ▶ María Rodríguez Perea
- ▶ Myriam Gutiérrez Zornoza
- ▶ Bernardo A. Berlanga Rodríguez
- ▶ Abel López Bustos
- ▶ M^a Belén Buendía

Monitores del programa de actividad física

- ▶ Santiago Sánchez Sánchez
- ▶ Abel Rubio Arnas
- ▶ Alberto Cano Martínez
- ▶ Juan Domingo Sierra Soriano

- ▶ Pedro Cañas Palenque
- ▶ Miguel Ángel Moya Jiménez
- ▶ Cristina Fernández Sáiz
- ▶ Carlos Roldán Mejía
- ▶ David García Sánchez
- ▶ Luís Antonio Rosillo
- ▶ David Ruíz Santos
- ▶ Oscar Segura Moral
- ▶ Amadeo García Moya
- ▶ Carlos Javier Piera Cejalvo
- ▶ Carmen Jiménez Roderó
- ▶ Daniel Zamora Bustamante
- ▶ Alberto Lumbreras Hortelano
- ▶ Sonia Plaza Higuera
- ▶ Pedro José Fernández Redondo
- ▶ Rubén Martínez García
- ▶ Laura García Melero
- ▶ Juan Luís Galiano Arenas
- ▶ Javier Berlanga Zaballos
- ▶ Alicia María Tierno Patiño

- ▶ C.I.P "SANTA ANA"
(Cuenca)
- ▶ C.I.P "LUÍS DE MATEO"
(Casasimarro)
- ▶ C.I.P "JOSÉ MONTALBO"
(Horcajo de Santiago)
- ▶ C.R.A. "LOS GIRASOLES"
(Honrubia)
- ▶ C.I.P "MARÍA JOVER"
(Iniesta)
- ▶ C.I.P "PRINCESA SOFÍA"
(Minglanilla)
- ▶ C.I.P "JOSÉ TURÉGANO"
(Sisante)
- ▶ C.I.P "VIRGEN DEL ROSARIO"
(Valera de Abajo)
- ▶ C.R.A "SIERRA JARAMEÑA"
(Villamayor de Santiago)
- ▶ C.I.P "FRAY LUÍS DE LEÓN"
(Belmonte)
- ▶ C.I.P. "VIRGEN DE LA LOMA"
(Campillo de Altobuey)
- ▶ C.I.P. "INFANTA CRISTINA"
(El Provencio)
- ▶ C.R.A. "CAMPO DE LA ALCARRIA"
(Huete)
- ▶ C.I.P. "HERMANOS AMORÓS
FERNÁNDEZ"
(Las Mesas)
- ▶ C.I.P. "ANTONIO MARTÍNEZ
CHICANO"
(Las Pedroñeras)
- ▶ C.I.P. "VIRGEN DE MAJAVACAS"
(Mota del Cuervo)
- ▶ C.I.P. "RAFAEL LÓPEZ DE HARO"
(San Clemente)



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha



MUCHAS GRACIAS