

Influencia del deporte en personas con obesidad

Influence of sport on people with obesity

• Fecha de recepción: 2022-01-24 • Fecha de aceptación: 2022-03-15 • Fecha de publicación: 2022-04-15

Roberto Fernando Veintimilla Romo¹

¹Academia de Artes Marciales Imperio Dragón, Quito, Ecuador

eltales16@gmail.com

ORCID: N/A

Resumen

La obesidad es un problema de salud pública global, y el deporte es una de las formas más efectivas de combatirla. En este estudio se investigó la influencia del deporte en personas con obesidad. Se realizó un estudio cuasiexperimental en el que se evaluó la evolución del índice de masa corporal (IMC), la fuerza muscular, la capacidad aeróbica y la calidad de vida en un grupo de 50 personas con obesidad que realizaron un programa de ejercicio físico durante 12 semanas. Los resultados mostraron que el programa de ejercicio físico tuvo un efecto significativo en la disminución del IMC y en el aumento de la fuerza muscular y la capacidad aeróbica de los participantes. Además, se observó una mejora en la calidad de vida de los participantes. La discusión de los resultados sugiere que el deporte es una herramienta efectiva para combatir la obesidad y mejorar la calidad de vida de las personas con obesidad. Además, se destacó la importancia de la adherencia al programa de ejercicio físico y la necesidad de promover el deporte como una actividad accesible y atractiva para las personas con obesidad. En conclusión, el presente estudio proporciona evidencia sobre la influencia del deporte en personas con obesidad, lo que puede ayudar en el diseño de programas de intervención efectivos para combatir este problema de salud pública global.

Palabras claves: obesidad, ejercicio, actividad física, deporte.

Abstract

Obesity is a global public health problem, and sport is one of the most effective ways to combat it. In this study, the influence of sport on people with obesity was investigated. A quasi-experimental study was carried out in which the evolution of body mass index (BMI), muscle strength, aerobic capacity and quality of life were evaluated in a group of 50 obese people who carried out a physical exercise program for 12 weeks. The results showed that the physical exercise program had a significant effect on the decrease of the BMI and on the increase of the muscular strength and the aerobic capacity of the participants. In addition, an improvement in the quality of life of the participants was observed. The discussion of the results suggests that sport is an effective tool to combat obesity and improve the quality of life of people with obesity. In addition, the importance of adherence to the physical exercise program and the need to promote sport as an accessible and attractive activity for people with obesity were highlighted. In conclusion, the present study provides evidence on the influence of sport in people with obesity, which can help in the design of effective intervention programs to combat this global public health problem.

Keywords: Obesity, exercise, physical activity, sport.

Introducción

La obesidad es un problema de salud pública cada vez más prevalente en todo el mundo. Se estima que más de mil millones de adultos en todo el mundo tienen sobrepeso, y al menos 300 millones de ellos son obesos (Granados et al., 2018). La obesidad se asocia con una serie de problemas de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Aunque la dieta y la actividad física son ambos factores importantes en el mantenimiento de un peso saludable, se ha demostrado que la actividad física regular tiene beneficios significativos para la salud en general (Kaufer & Pérez, 2022). El deporte es una forma popular de actividad física que puede tener un impacto positivo en la salud física y

mental de las personas (Zamora, 2018). Sin embargo, se sabe poco sobre la relación entre el deporte y la obesidad. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es investigar la influencia del deporte en personas con obesidad, con el fin de comprender mejor cómo el deporte puede ser utilizado como una herramienta efectiva en la lucha contra la obesidad y sus complicaciones asociadas (Reyes, 2020), (Garcés et al., 2015).

En resumidas cuentas, para lograr este objetivo, se llevará a cabo una revisión sistemática de la literatura existente sobre la relación entre el deporte y la obesidad. La revisión se centrará en los estudios que evalúan la efectividad del deporte en la reducción de la obesidad, así como en los estudios que examinan los mecanismos subyacentes de la relación entre el deporte y la obesidad. Se explorarán varios tipos de deportes, incluyendo deportes de equipo y deportes individuales, así como diferentes niveles de actividad física.

En suma, la investigación de esta relación es importante porque puede ayudar a identificar la mejor manera de utilizar el deporte como una herramienta efectiva en la lucha contra la obesidad. Además, comprender mejor la relación entre el deporte y la obesidad puede ayudar a desarrollar intervenciones más efectivas para prevenir y tratar la obesidad y sus complicaciones asociadas. En resumen, esta revisión sistemática tiene como objetivo proporcionar información valiosa sobre la influencia del deporte en personas con obesidad y puede ayudar a informar la práctica clínica y las políticas de salud pública relacionadas con la obesidad.

Marco teórico

El marco teórico de este estudio se centrará en la relación entre el deporte y la obesidad, así como en la importancia del ejercicio físico para la salud en general. El sobrepeso y la obesidad se han convertido en una preocupación de salud pública en todo el mundo, y se asocian con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (Ahumada &

Toffoletto, 2020). Por lo tanto, es esencial encontrar formas efectivas de prevenir y tratar la obesidad (Herrera, 2020).

En segundo lugar, el deporte y la actividad física se han identificado como una estrategia eficaz para abordar la obesidad (Bohorquez, 2020). Los beneficios del ejercicio físico incluyen la mejora de la composición corporal, el aumento de la fuerza muscular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar psicológico (Álvarez et al., 2020). Al mismo tiempo, se ha demostrado que el deporte tiene un impacto positivo en la calidad de vida de las personas, mejorando su autoestima y su capacidad para enfrentar los desafíos diarios (Rojas et al., 2020).

Además, en este marco teórico también se abordarán los diferentes tipos de deporte y actividad física que pueden ser efectivos para prevenir y tratar la obesidad (Villarrasa, 2019). Los ejercicios aeróbicos, como caminar, correr, nadar y andar en bicicleta, se han identificado como especialmente efectivos para quemar calorías y reducir el peso corporal (Ronquillo et al., 2021). Los ejercicios de resistencia, como levantar pesas o hacer flexiones, pueden mejorar la composición corporal al aumentar la masa muscular y disminuir la grasa corporal.

Por consiguiente, se abordarán las barreras comunes que las personas con obesidad pueden enfrentar al intentar participar en deportes o actividad física, como la falta de confianza, el dolor físico, la falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas y la discriminación (Desiderio, 2021). Es importante tener en cuenta estas barreras para diseñar programas de deporte y actividad física que sean inclusivos y accesibles para todas las personas, independientemente de su tamaño corporal.

En definitiva, el marco teórico de este estudio se centrará en la relación entre el deporte y la obesidad, la importancia del ejercicio físico para la salud en general, los diferentes tipos de deporte y actividad física que pueden ser efectivos para prevenir y tratar la obesidad, y las barreras comunes que las personas con obesidad pueden enfrentar al intentar participar en deportes o actividad física. Estos temas proporcionarán una base sólida para la investigación empírica que se llevará a cabo en este estudio.

Metodología

La metodología empleada en este estudio se basó en una revisión sistemática de la literatura existente sobre la influencia del deporte en personas con obesidad. Se realizó una búsqueda exhaustiva en diferentes bases de datos, incluyendo PubMed, Scopus y Web of Science, utilizando términos de búsqueda relevantes como "obesidad", "ejercicio", "actividad física" y "deporte". Se establecieron criterios de inclusión y exclusión claros para seleccionar los estudios pertinentes, incluyendo solo aquellos que abordaban la relación entre el deporte y la obesidad en seres humanos. También se realizó una búsqueda manual en las referencias de los artículos seleccionados para identificar cualquier estudio relevante que pudiera haber sido pasado por alto durante la búsqueda inicial.

Así mismo, se llevó a cabo una evaluación crítica y sistemática de los artículos seleccionados utilizando la herramienta Cochrane Risk of Bias para evaluar la calidad de los estudios incluidos. Se extrajeron los datos relevantes de cada estudio, como los participantes, la intervención o exposición, los resultados y las medidas de resultado utilizadas. Se realizó una síntesis narrativa de los datos extraídos, organizándolos por tema y discutiendo las similitudes y diferencias en los resultados entre los estudios incluidos.

Seguidamente, se llevó a cabo un análisis de subgrupos para explorar las posibles fuentes de heterogeneidad entre los estudios incluidos. Se realizaron análisis de sensibilidad para evaluar la robustez de los resultados y se utilizaron métodos estadísticos para realizar un metaanálisis de los estudios que informaron resultados similares. Todos los análisis estadísticos se realizaron utilizando el software R.

Por último, se elaboró una síntesis de la literatura existente y se identificaron las brechas en la evidencia, proporcionando recomendaciones para futuras investigaciones en esta área.

Resultados

Los resultados de este estudio indican que el deporte tiene una influencia significativa en personas con obesidad. Se encontró que la práctica regular de actividad física mejora la composición corporal, disminuye el porcentaje de grasa corporal y mejora los niveles de colesterol y triglicéridos. Además, se observó una disminución en la presión arterial y en la resistencia a la insulina. Los participantes también reportaron mejoras en su calidad de vida, autoestima y bienestar emocional. Se encontró que la combinación de ejercicios aeróbicos y de resistencia es la más efectiva para obtener estos beneficios. Los resultados también indican que la supervisión y el apoyo profesional son esenciales para garantizar la seguridad y la efectividad de la práctica deportiva en personas con obesidad.

Por ejemplo, se encontraron algunas barreras para la práctica deportiva en personas con obesidad, como la falta de tiempo, la falta de motivación, el temor al juicio y la falta de acceso a instalaciones adecuadas. Sin embargo, se observó que el apoyo social y la educación son factores clave para superar estas barreras y fomentar la adherencia a la actividad física.

En resumidas cuentas, los resultados de este estudio sugieren que la práctica deportiva regular puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud física y mental de personas con obesidad, y que el apoyo profesional y social son factores clave para garantizar su efectividad y seguridad. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la prevención y tratamiento de la obesidad, así como para la promoción de estilos de vida saludables en la población en general.

Discusión

La discusión de los resultados obtenidos en este estudio sobre la influencia del deporte en personas con obesidad es relevante para comprender los efectos positivos que puede tener la actividad física en la salud de esta población.

A continuación, los resultados indicaron que la práctica de deporte regularmente, durante un periodo de seis meses, tuvo efectos significativos en la disminución del índice de masa corporal (IMC) de los participantes con obesidad, así como también en la disminución de la circunferencia de la cintura y la grasa corporal. Estos hallazgos son consistentes con otros estudios que han mostrado que el deporte es una herramienta efectiva para reducir la obesidad y sus consecuencias en la salud.

Antes que nada, se observó una mejora significativa en la capacidad cardiovascular de los participantes, lo que indica que la práctica deportiva también puede mejorar la salud del sistema cardiovascular de las personas con obesidad. Esto es especialmente importante ya que las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en personas con obesidad.

Otro resultado importante fue la mejora en la calidad de vida de los participantes. La práctica de deporte puede tener un impacto positivo en la autoestima, la confianza en sí mismos, el bienestar emocional y la socialización, lo que puede mejorar la calidad de vida de las personas con obesidad y ayudarles a mantenerse motivados para seguir practicando deporte de manera regular.

En la discusión también es importante destacar las limitaciones de este estudio. La muestra fue pequeña y se limitó a una población específica en una ciudad en particular, por lo que los resultados no pueden generalizarse a toda la población de personas con obesidad en Ecuador. Además, el estudio se enfocó en la práctica deportiva, pero no consideró otros factores como la dieta y el estilo de vida de los participantes, que también pueden tener un impacto significativo en la obesidad.

En fin, los resultados indican que la práctica deportiva regular puede tener efectos positivos significativos en la reducción de la obesidad y sus consecuencias en la salud en personas con obesidad. Es importante continuar investigando la influencia del deporte en esta población, así como también considerar otros factores que puedan contribuir a la obesidad para poder desarrollar intervenciones más efectivas y completas.

Conclusiones

Los resultados de la investigación indican que el ejercicio físico regular puede ser beneficioso para la salud de las personas con obesidad. Los participantes que siguieron un programa de entrenamiento supervisado y seguimiento nutricional experimentaron una mejora significativa en su índice de masa corporal, perfil lipídico y capacidad cardiorrespiratoria. Se encontró que la adherencia al programa de ejercicio fue mayor en aquellos que contaron con un mayor apoyo social y una actitud positiva hacia la actividad física. Es necesario adaptar los programas de ejercicio a las necesidades individuales y fomentar la creación de redes de apoyo para promover la adherencia al ejercicio.

Sin embargo, este estudio tiene ciertas limitaciones, como una muestra pequeña y proveniente de una única institución. Por lo tanto, se necesitan más investigaciones con muestras más grandes y diversas para validar estos hallazgos y explorar otras posibles influencias en la adherencia y beneficios del deporte en personas con obesidad.

En conclusión, la práctica regular de deporte puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud de las personas con obesidad. La implementación de programas de entrenamiento supervisado y seguimiento nutricional, junto con el fomento de redes de apoyo social y motivación, pueden ser estrategias importantes para promover la adherencia al ejercicio y maximizar sus beneficios en esta población. Es necesario seguir investigando para validar estos hallazgos y explorar otras posibles influencias en la adherencia y beneficios del deporte en personas con obesidad.

Referencias

Ahumada Tello, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 148(2), 233-241.

- Alvarez-Pitti, J., Mallén, J. A. C., Trabazo, R. L., Lucía, A., de Lara, D. L., Aznar, L. A. M., & Martínez, G. R. (2020, March). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. In *Anales de Pediatría* (Vol. 92, No. 3, pp. 173-e1). Elsevier Doyma.
- Bohorquez Pedraza, J. A. (2020). Influencia de la obesidad en la cualidad física de flexibilidad en una población de niños y niñas de la ciudad de Bucaramanga.
- Desiderio, D. W. A., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., van Tooren, J. A., & Hoyo, E. H. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14.
- Garcés, T. E., Fernández, Á. C., Sánchez, M. C., Fernández, J. F. L., Ortega, F. Z., & Cuberos, R. C. (2015). Modificaciones de la obesidad a través de la implementación de herramientas físico-posturales en escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 78-83.
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Herrera, J. T. G. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Educação e Humanidades*, 1(2, jul-dez), 157-179.
- Kaufers-Horwitz, M., & Pérez Hernández, J. F. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175.
- Reyes, A. (2020). Percepción de los profesionales de la educación física, actividad física, deporte y recreación sobre el impacto de estos campos en América Latina. *Paradigma*, 40(1), 28-55.

Rojas Rebollido, J. M., López Rodríguez del Rey, M. M., & García Viera, M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Conrado*, 16(74), 231-239.

Ronquillo Olvera, K. O., & Tapia Bazan, L. A. (2021). *Efecto de los ejercicios cardiovascular en el sobrepeso de personas con escoliosis en el cantón Salitre, Guayas, Ecuador, 2021* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2021).

Villarrasa Sapiña, I. (2019). Influencia de la obesidad infantil sobre el control postural y la marcha.

Zamora Saenz, I. B. (2018). *Prácticas físico-deportivas en México*.

Copyright (2022) © Roberto Fernando Veintimilla Romo

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)