



EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AEROBICO, SOBRE EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC), INDICE CINTURA CADERA (ICC), PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL TOTAL Y PORCENTAJE DE MASA MUSCULAR TOTAL, EN ADOLESCENTES DE 8° BASICO DEL LICEO ABATE MOLINA DE LA CUIDAD DE TALCA

**SERGIO ANDRÉS MIRANDA QUINTANILLA
DEBORA EMILIA URRU URBINA**

LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA

RESUMEN

En todo el mundo la obesidad es un problema de salud común en los países desarrollados (6). Muchas veces se utilizan los términos obesidad y sobrepeso como sinónimos, pero no lo son, la obesidad es un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de energía en forma de grasa corporal en relación con el valor esperado según el sexo, talla y edad. (7). El sobrepeso denota un peso corporal mayor con relación al valor esperado según el sexo, talla y edad. En los niños obesos la definición de obesidad puede no ser siempre precisa, debido a que muchas veces se observa también un aumento de las masas libre de grasa. Es sabido el gran impacto que tiene el ejercicio físico sobre los factores de riesgo cardiovascular y actualmente se conoce el beneficio del ejercicio físico en el tratamiento de control de la obesidad o sobrepeso, incluso se ha documentado que llega a revertir dicha condición. Este estudio consistió en la realización de una intervención educativa por un periodo de ocho meses de ejercicio aeróbico a intensidad incremental del 20 al 80% de la frecuencia cardíaca máxima ($F_{cmáx}$) de cada sujeto calculada según la fórmula $220 - \text{edad}$. Participaron en este estudio 27 niños que cursaban octavo básico en el Liceo Abate Molina de la ciudad de Talca. Se midieron las variables de índice de masa corporal (IMC), índice cintura cadera (ICC), porcentaje de grasa corporal total y porcentaje de masa muscular. Dichas variables fueron analizadas antes y después de realizada la intervención educativa. Los datos fueron analizados a través del programa SPSS 15.0 para windows, utilizándose la prueba T de Student con un nivel de significancia de $p < 0.05$ para detectar diferencias en los valores promedio entre hombres y mujeres y los valores en general.

Se observaron resultados favorables y estadísticamente significativos en dos de las variables estudiadas. Concluyendo un efecto positivo del ejercicio físico aeróbico a una intensidad del 80% FC máx.