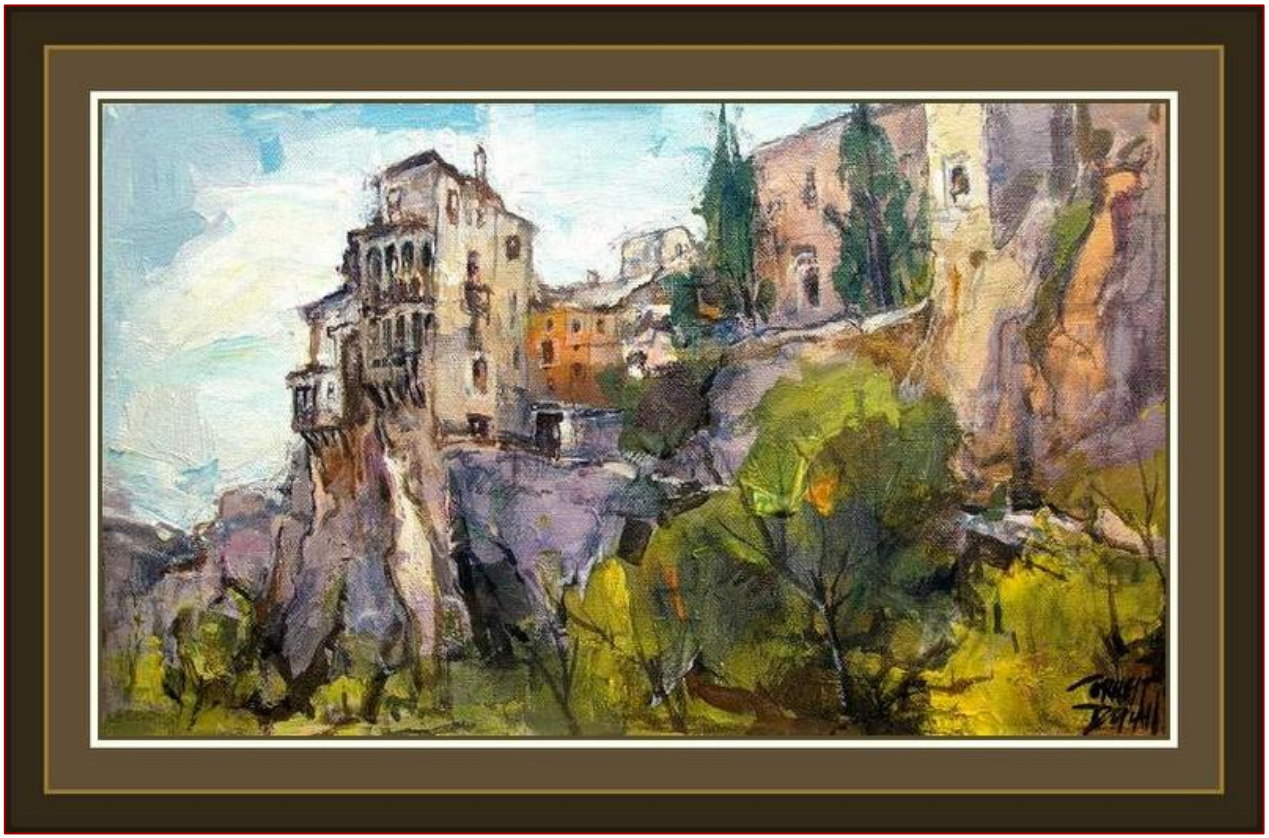
Estudio MOVI. Prevención cardiovascular en escolares a través de un programa de actividad física

Mesa redonda: Acciones en marcha en prevención cardiovascular
IV Jornadas Científicas del CEIPC. Ministerio de Sanidad.
Madrid, 29 de septiembre de 2011



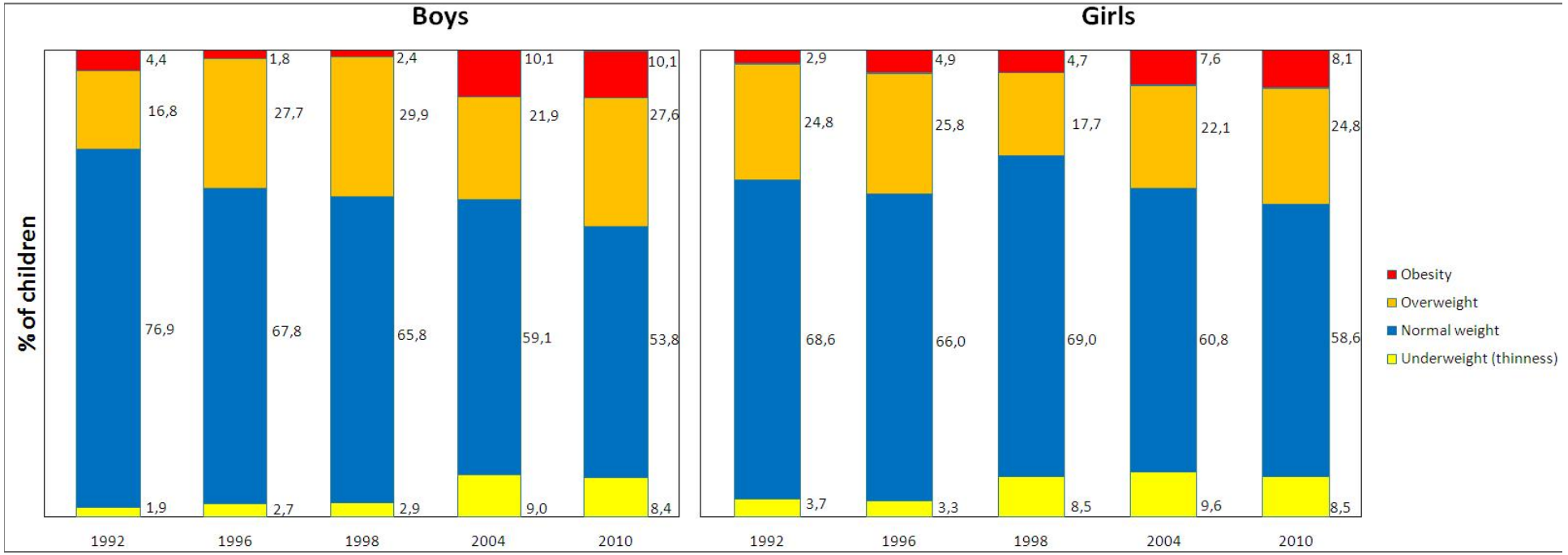
Vicente Martínez Vizcaíno
Centro de Estudios Sociosanitarios
UCLM

El Estudio de Cuenca



Cuenca-Casas colgadas- óleo de Ernest Descals

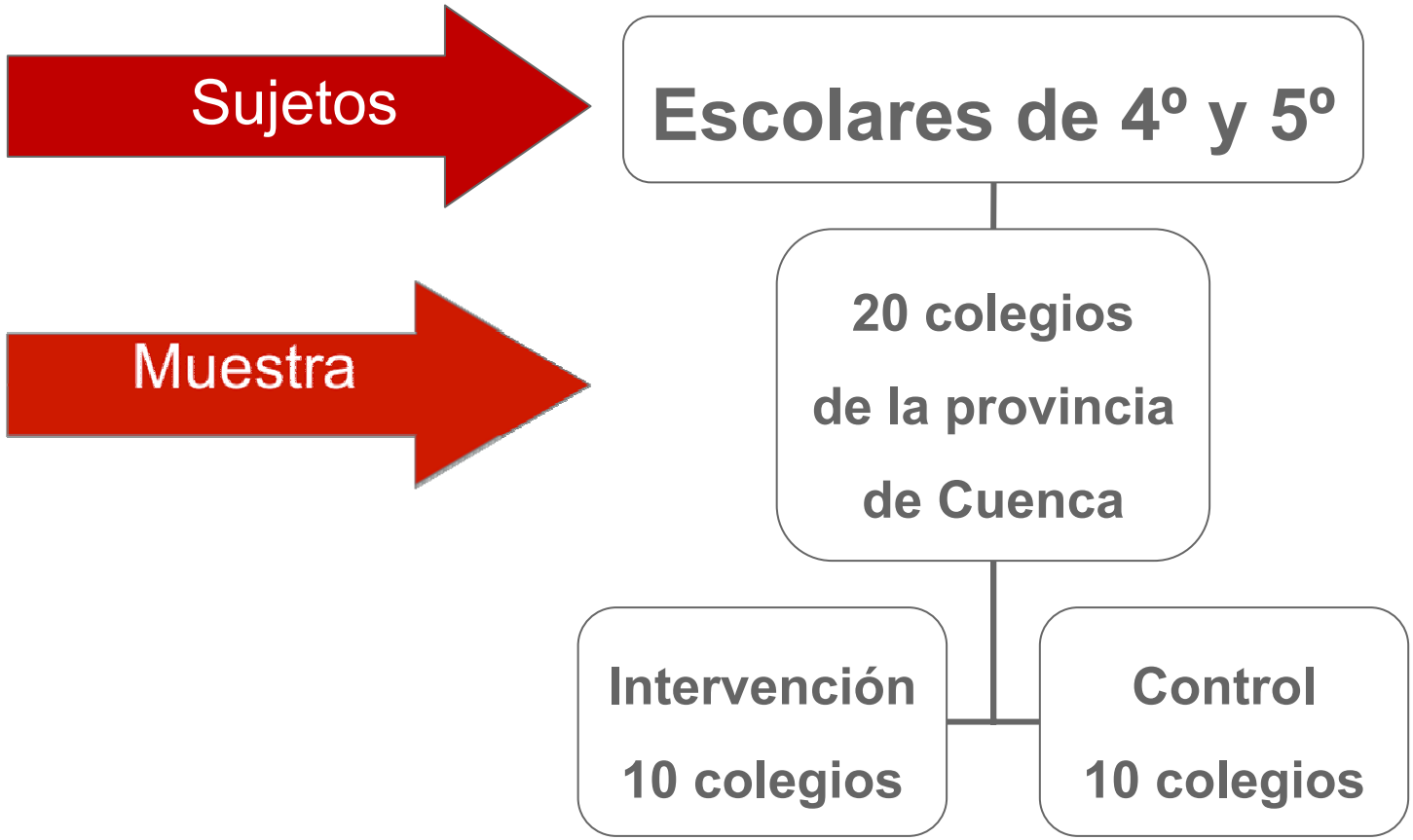
La carga dual de los problemas de peso: Estudio de Cuenca



Objetivo

Evaluar la efectividad de una intervención de de actividad física para la prevención del sobrepeso y la reducción del riesgo cardiovascular en escolares

Estudio experimental randomizado por clusters





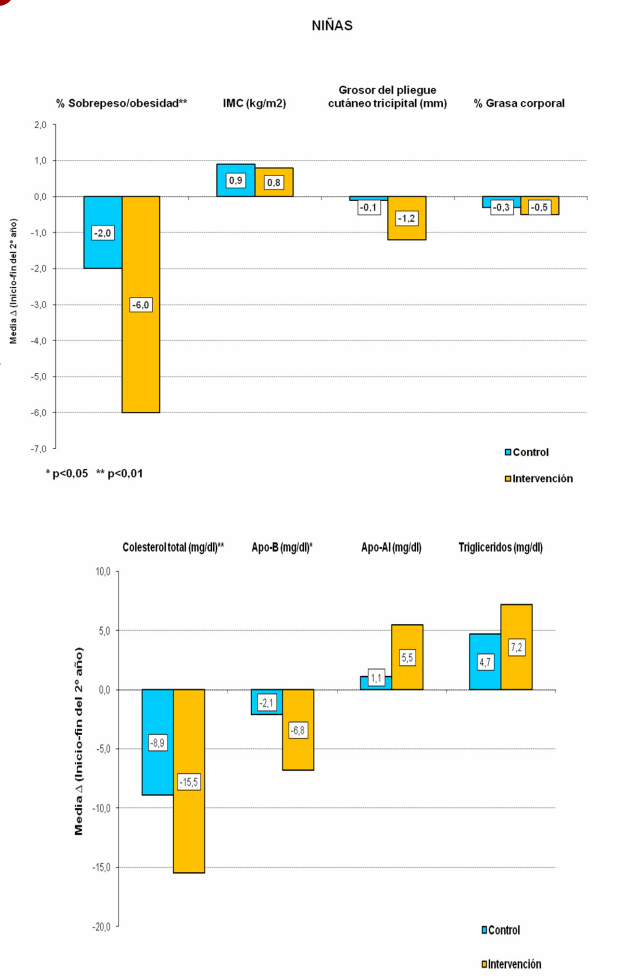


Variables resultado

- Composición corporal (IMC, pliegue cutáneo, % grasa corporal)
- Perfíl lipídico
- Calidad de vida
- Costes

PRINCIPALES RESULTADOS

- ✓ Reduce la adiposidad: disminuye el pliegue cutáneo tricipital en ambos sexos, y el porcentaje de grasa corporal en las niñas.
- ✓ Mejora el perfil lipídico: aumenta la apo A-I y disminuye la apo B.
- ✓ Reduce la adiposidad en los niños con IMC superior al P_{75} sin aumentar la prevalencia de bajo peso en los niños con bajo IMC.
- ✓ No produce cambios en la presión arterial.
- ✓ Tiene un coste moderado, y es fácilmente generalizable a otros colegios debido a su alta estandarización.



Principales aportaciones MOVI

- No es una "caja negra"
- El IMC no es una buena variable resultado en estudios prevención de obesidad
- Acorde con buenas prácticas: libre de riesgo (estigma, incidencia bajo peso, TCA)
- Probables efectos beneficiosos "colaterales"
- Sostenibilidad
  - ✓ Moya P et al. Coste-efectividad de un programa de actividad física de tiempo libre para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños de 9-10 años. *Gac Sanit* 2011, 25: 198-204



Podía mejorarse la intervención MOVI

- **PENSAMOS QUE SÍ, porque creemos:**
  - ✓ Que el finde es muy sedentario
  - ✓ Que se trabajaba poco la fuerza y en exceso la capacidad aeróbica
  - ✓ Que se debería medir mejor el gasto de cada sesión
  - ✓ Que se debería hacer una evaluación centrada en el "cliente", el niño participante.

Tras lo aprendido….

Impacto de una intervención de actividad física de larga duración sobre el sobrepeso y la obesidad en escolares. Estudio de Cuenca



Financiación:

- Instituto de Salud Carlos III

- Consejería de Educación y Ciencia de la JCCM

Características

1. Dos sesiones de 90' en días lectivos, y una sesión de 150' en fin de semana



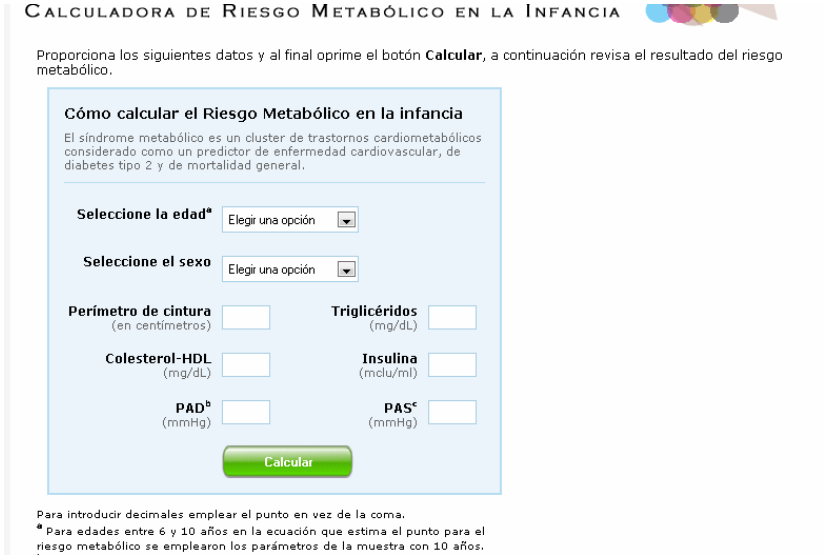


Características

2. Más trabajo de fuerza para mejorar riesgo cardiometabólico

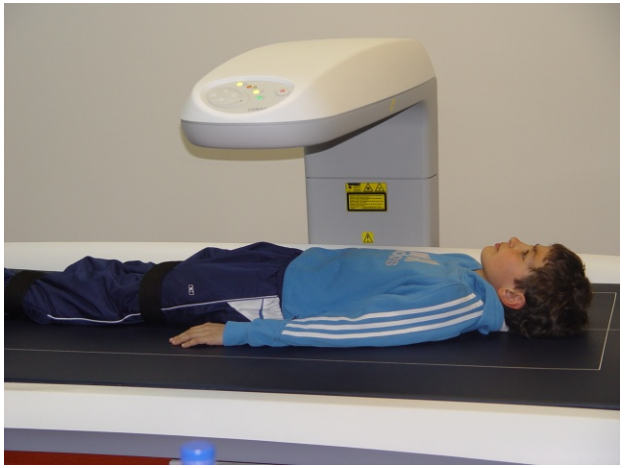


http://www.movidavida.org/sm



Características

3. Medición más precisa de variables resultado y confusoras









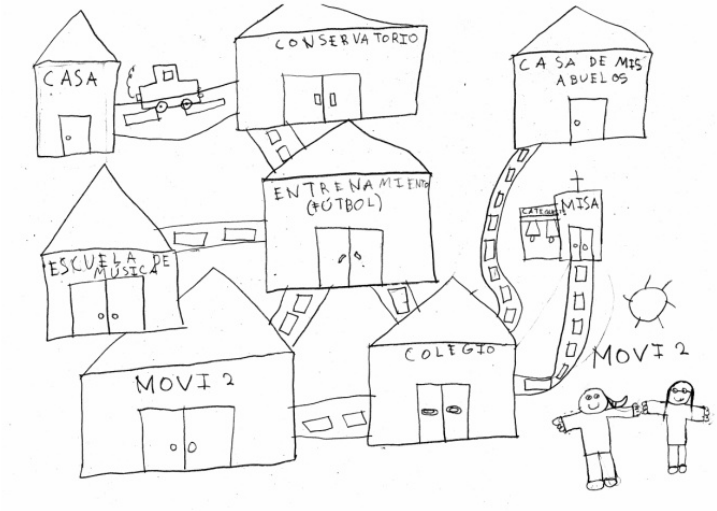




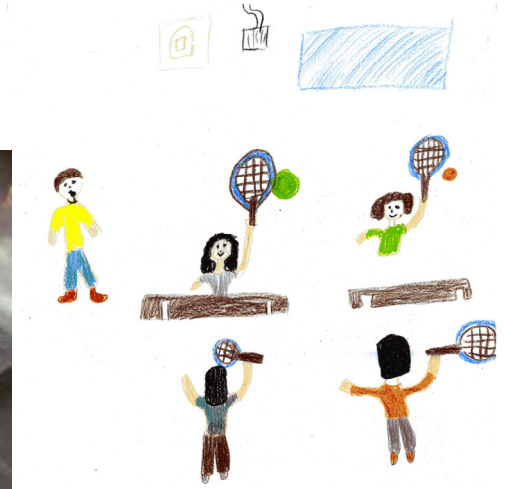
Características

4. CUALI-MOVI

- Evaluación cualitativa
- Percepción de barreras y facilitadores para la actividad física







Nuevas aportaciones

5. Catalógo de juegos con evaluación de tiempo e intensidad de la actividad física de cada y de cada sesión

Intensidad de la actividad	Tipos de juego			
Moderada	Juegos de Fuerza			
3-6 METS 4-7 kcal/min	JUEGO	Vo2/Kg	FC	METS
	Iceman	19.05	150.93	5.4
	Pañuelo de canguro	19.43	153.04	5.5
	Pelea de gallos	17.53	152.73	5
Vigorosa	Juegos de Resistencia			
> 6 METS >7 kcal/min	JUEGO	Vo2/Kg	FC	METS
	Transportadores	31.30	184.33	8.9
	Balón cazador	26.65	150.55	7.6
	Equipo forzudo	27.41	149.37	7.8




GRACIAS
A todos los escolares de 4º y 5º del Colegio Público Santa Teresa de Cuenca

www.movidavida.org

