
**EFFECTO DE UN PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL ESTADO
NUTRICIONAL EN PREESCOLARES DE 3 A 4 AÑOS PERTENECIENTES A LA
ESCUELA SAN VALENTÍN DE TALCA**

**DANIELA MONSERRAT BUGUEÑO ALARCÓN
CAROLA CONSTANZA DUARTE OVALLE
FERNANDA BELÉN HERMISILLA OJEDA
CAMILA CONSTANZA MEDINA CASTRO
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

Objetivo: Determinar el efecto de un plan de actividad física sobre el estado nutricional de preescolares de 3 a 4 años pertenecientes a la escuela San Valentín de Talca.

Método: El tipo de estudio fue cuasiexperimental, diseño pre y post prueba y grupo control, incluyó 29 niños preescolares pertenecientes a la escuela San Valentín de Talca, seleccionados por el método no probabilístico por conveniencia. De los datos obtenidos se utilizaron 26 para el análisis estadístico, a los participantes se le realizaron evaluaciones de peso y talla (pre y post plan de intervención), además, de la aplicación de un plan de actividad física, que consistió en la realización de sesiones que incluían ejercicio aeróbico y de fuerza, dos veces a la semana, durante siete semanas.

Resultados: La categorización de la población en estudio indicó que el 76,2% presentaba mal nutrición por exceso de peso (50% sobrepeso, el 26,92% obesos) y tan solo el 23,08% se encontraban en la clasificación de eutrofia.

Conclusiones: El plan de actividad física tuvo un efecto positivo sobre el estado nutricional de la población, generando una disminución en los sujetos con exceso de peso por malnutrición, siendo este mayor en el grupo experimental versus el grupo control.

Palabras claves: preescolares, estado nutricional, plan de actividad física

ABSTRACT

Objective: To determine the effect of a physical activity plan on the nutritional status of preschool children from 3 to 4 years old belonging to the San Valentín school of Talca.

Method: The type of study was quasi-experimental, pre and post test design and control group, included 29 preschool children belonging to the San Valentín school of Talca, selected by the non-probabilistic convenience method. From the data obtained, 26 were used for the statistical analysis, the participants underwent weight and height evaluations (pre and post intervention plan), as well as the application of a physical activity plan, it consisted in the realization of sessions that included aerobic and strength exercise, twice a week, for seven weeks.

Results: The categorization of the study population indicated that 76.2% had malnutrition due to excess weight (50% overweight, 26.92% obese) and only 23.08% were in the classification of eutrophy.

Conclusions: The physical activity plan had a positive effect on the nutritional status of the population, generating a decrease in the subjects with excess weight due to malnutrition, this being higher in the experimental group versus the control group.

Keywords: preschool children, nutritional status, physical activity plan