

Las intervenciones de ejercicios físicos ayudan a mejorar la autoestima en niños y jóvenes en el corto plazo, pero se requieren más investigaciones



Las intervenciones de ejercicios físicos tienen efectos positivos sobre la autoestima en el corto plazo

¿Cuál es el objetivo de esta revisión?

Esta revisión sistemática Campbell examina el impacto de las intervenciones que promueven la realización de ejercicios físicos en la autoestima de niños y jóvenes. La revisión resume los hallazgos de 23 estudios realizados en EE. UU., Canadá y Australia y Nigeria. Los participantes fueron niños y adolescentes de 3 a 20 años de edad. En los estudios se incluyeron un total de 1.821 participantes.

El ejercicio físico tiene resultados positivos en la salud física de niños y adolescentes. El ejercicio físico también tiene efectos positivos sobre la autoestima en niños y jóvenes, al menos en el corto plazo. No obstante, el peso de la evidencia es insuficiente, y faltan estudios acerca de los efectos a largo plazo, por lo cual es necesario realizar más investigaciones.

¿Qué estudió la revisión?

Los problemas psicológicos y de comportamiento son frecuentes en niños y adolescentes. Una mejora de la autoestima es una forma de prevenir el desarrollo de estos problemas. Esta revisión examina el impacto del ejercicio físico sobre la autoestima de niños y jóvenes.

¿Qué estudios se incluyen?

Los estudios incluidos evalúan diversas intervenciones que promueven la realización de ejercicios físicos e incorporan actividad energética de motricidad gruesa, como por ejemplo: correr, nadar, juegos de pelota y juegos al aire libre de intensidad moderada a alta. Los estudios también informan acerca de todas las mediciones de la autoestima de los niños mediante ensayos controlados aleatorios y cuasi-aleatorios. No se incluyeron estudios que consideraban niños y jóvenes con condiciones psicóticas, discapacidad física, autismo, trastornos de la alimentación y enfermedades somáticas/físicas crónicas.

En la evaluación final se incluyeron un total de 23 estudios con 1.821 niños. Dieciocho de los estudios incluidos se realizaron en EE.UU., dos en Canadá, uno en Australia y uno en Nigeria. La duración de las intervenciones varió entre cuatro y 14 semanas.

¿Cuáles son los principales hallazgos de esta revisión?

Las intervenciones de ejercicios físicos tienen efectos positivos sobre la autoestima, al menos en el corto plazo.



¿Cuán actualizada es esta revisión?

Los revisores buscaron estudios publicados hasta mayo de 2003. Esta revisión sistemática Campbell se publicó en octubre de 2005.

¿Qué es la Colaboración Campbell?

La Colaboración Campbell es una red de investigación internacional, voluntaria y sin fines de lucro que publica revisiones sistemáticas. Resumimos y evaluamos la calidad de la evidencia con respecto a programas en ciencias sociales y del comportamiento. Nuestro objetivo es ayudar a que las personas elijan mejores opciones y tomen mejores decisiones sobre políticas.

Acerca de este resumen

Este resumen fue preparado por Ada Chukwudozie y Howard White (Colaboración Campbell) basándose en la Revisión Sistemática Campbell 2005:4 "Exercise to Improve Self-Esteem in Children and Young People" por Eilin Ekeland, Frode Heian, Kåre Birger Hagen, Jo Abbott y Lena Nordheim (DOI 10.4073/csr.2005:4). El resumen original fue diseñado por Tanya Kristiansen y el diseño de la versión en español fue realizado por Audrey Portes (ambas forman parte del equipo de la Colaboración Campbell). Agradecemos el apoyo financiero de American Institutes for Research para la producción de este resumen. La traducción al español de este documento es cortesía de CAF-banco de desarrollo de América Latina.

Los hallazgos fueron los mismos para las intervenciones conformadas por el ejercicio físico en sí mismo como para aquellas que incluyeron el ejercicio físico como parte de una intervención más completa.

No hubo diferencias significativas en los efectos según el tipo de intervención de ejercicios físicos, o la duración de la intervención.

No se entregaron resultados de seguimiento, por lo que no se conocen los efectos a largo plazo.

¿Qué significan los resultados de esta revisión?

Los principales resultados presentados en esta revisión proporcionan evidencia de resultados positivos a corto plazo del ejercicio físico sobre la autoestima de niños y jóvenes, promoviendo así las intervenciones de ejercicios como una forma de mejorar la autoestima.

No obstante, existen varias deficiencias metodológicas derivadas de la insuficiente disponibilidad de datos y los riesgos moderados y altos, de la presencia de sesgos en los estudios, lo cual disminuye el peso de la evidencia actual. Por ende, se necesita más investigación que proporcione evidencia más robusta acerca de la efectividad de los programas de ejercicios físicos sobre la autoestima. Además, se requieren datos de seguimiento para demostrar hasta qué punto los efectos de los programas son sostenibles en el tiempo.

