

Intervention Program with Rhythmic and Choreographic Activities (PIAFARC) in Obese Adults According to Nutritional Monitoring

Author: **Cristina Monleón García***
San Vicente Mártir Catholic University of Valencia (Spain)
**cristina.monleon@ucv.es*

Direction: **Dr. Carlos Pablos Abella**
Dra. Ana Pablos Monzó
Dra. Marta Martín Rodríguez
San Vicente Mártir Catholic University of Valencia (Spain)

Keywords: obesity, exercise, health, intervention

Date read: 27 February 2015

Abstract

The main objective of this study was to design and apply an intervention program based on rhythmic and choreographic activities and to analyze its effects according to the nutritional monitoring undertaken. This importance of this kind of intervention lies in the consequences of this disease on world public health as well as the existing difficulty in prescribing exercise due to the low motivation to practice.

Multi-component studies are important in order to offer better quality of life and physical, anthropometric and psychological capacities, among others. For this reason, the effects of the intervention program with rhythmic and choreographic activities were analyzed, in which nutritional monitoring was undertaken by a health center compared to another similar intervention with work on nutritional habits based on specific workshops.

Intervention programs lasting 8 months were design, each with obese people. The first intervention study was made up of 34 participants (25 women and 9 men) aged 50.43 ± 10.57 . The physical activity sessions were twice a week in person, along with one unsupervised strength work session using elastic bands. The in-person sessions were based on rhythmic and choreographic activities using dances like salsa, bachata, merengue, cha-cha-cha and quaternary rhythms for the dance phase. They lasted 60 minutes: 10 minutes for warm-up, 40 minutes for the dance phase and rhythm activities, and 10 minutes for cool-down. Furthermore, the intensity of each session was controlled using Borg's Perceived Exertion Scale. After the intervention, different variables were measured on physical condition, body composition, anthropometric measurements, bone density, quality of life and self-esteem. Furthermore, semi-structured interviews were held so the participants could describe and interpret the context. After the analysis, the second intervention was conducted with the same characteristics but with a personalized diet that was exhaustively monitored, along with educational workshops on nutritional habits. The sample was made up of 34 participants (27 women and 7 men) aged 48.72 ± 12.34 , and the same variables were analyzed.

Both studies contributed to improving the loss of fatty mass and to increasing quality of life and self-esteem. In both studies, improvements were made in the physical-condition parameters; however, the second intervention study showed more significant anthropometric improvements.

In short, rhythmic and choreographic activities are a tool which can favor adherence to and fun with physical activity in obese persons, regardless of nutritional monitoring, in addition to helping improve their physical condition, body composition, psychological aspects and bone density.

Programa d'intervenció amb activitats rítmiques i coreogràfiques (PIAFARC) en obesos adults en funció del control nutricional

Autora: **Cristina Monleón García***
Universitat Catòlica de València San Vicente Mártir (Espanya)
**cristina.monleon@ucv.es*

Direcció: **Dr. Carlos Pablos Abella**
Dra. Ana Pablos Monzó
Dra. Marta Martín Rodríguez
Universitat Catòlica de València San Vicente Mártir (Espanya)

Paraules clau: obesitat, exercici, salut, intervenció

Data de lectura: 27 de febrer de 2015

Resum

L'objectiu principal de l'estudi va ser dissenyar i aplicar un programa d'intervenció basat en activitats rítmiques i coreogràfiques i analitzar els seus efectes en funció del control nutricional dut a terme. La importància d'aquest tipus d'intervencions resideix en les conseqüències que aquesta malaltia té sobre la salut pública mundial, així com la dificultat existent per a la prescripció d'exercici a causa de la poca motivació cap a la pràctica.

Els estudis multicomponents són importants amb la finalitat d'oferir una millor qualitat de vida i capacitats físiques, antropomètriques i psicològiques entre d'altres. Per això, es van analitzar els efectes del programa d'intervenció amb activitats rítmiques i coreogràfiques on es feia un seguiment nutricional per un centre de salut comparat amb un altre de les mateixes característiques però amb treball sobre hàbits nutricionals a partir de tallers específics.

Es van dissenyar dos programes d'intervenció de 8 mesos de durada cadascun d'ells amb persones obesos. El primer estudi d'intervenció va estar format per 34 participants (25 dones i 9 homes) amb 50.43 ± 10.57 anys. Les sessions d'activitat física tenien una freqüència de dues sessions setmanals presencials i una no supervisada de treball d'enfortiment mitjançant bandes elàstiques. Les sessions presencials estaven basades en activitats rítmiques i coreogràfiques emprant balls com la salsa, la bachata, el merengue o el txa-txa-txa i ritmes quaternaris per a la fase de ball. La seva durada era de 60 minuts, destinant 10 minuts a l'escalfament, 40 minuts per a la fase de ball i activitats de ritme i 10 minuts per tornar a la calma. A més, es va controlar la intensitat de cada sessió mitjançant l'escala de percepció de l'esforç de Borg. Després de la intervenció es van mesurar diferents variables de condició física, composició corporal, mesures antropomètriques, densitometria òssia, qualitat de vida i autoestima. A més, es van realitzar entrevistes semiestructurades per descriure i interpretar el context donat per les persones participants. Després de l'anàlisi, es va procedir a la segona intervenció amb les mateixes característiques però amb una dieta personalitzada i controlada exhaustivament juntament amb tallers educatius d'hàbits nutricionals. La mostra va estar formada per 34 participants (27 dones i 7 homes) amb una edat de 48.72 ± 12.34 anys analitzant-se les mateixes variables.

Tots dos estudis van contribuir a millorar la pèrdua de greix corporal i augment de la qualitat de vida i autoestima, i en tots dos estudis es van obtenir millores en paràmetres de condició física; no obstant això al segon es van obtenir millors dades a nivell antropomètric.

En definitiva, les activitats rítmiques i coreogràfiques es presenten com una eina que pot afavorir l'adherència i diversió amb l'activitat física en persones amb obesitat, independentment del control nutricional, a més de contribuir a la millora de la condició física, composició corporal, aspectes psicològics i de densitometria òssia.