

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 de intervención con actividades rítmicas y coreográficas (PIAFARC) en obesos adultos en función del control nutricional

Autora: **Cristina Monleón García***
Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España)
**cristina.monleon@ucv.es*

Dirección: **Dr. Carlos Pablos Abella**
Dra. Ana Pablos Monzó
Dra. Marta Martín Rodríguez
Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España)

Palabras clave: obesidad, ejercicio, salud, intervención

Fecha de lectura: 27 de febrero de 2015

Resumen

El objetivo principal del estudio fue diseñar y aplicar un programa de intervención basado en actividades rítmicas y coreográficas y analizar sus efectos en función del control nutricional llevado a cabo. La importancia de este tipo de intervenciones reside en las consecuencias que esta enfermedad tiene sobre la salud pública mundial, así como la dificultad existente para la prescripción de ejercicio debido a la poca motivación hacia la práctica.

Los estudios multicomponentes son importantes con el fin de ofrecer una mejor calidad de vida y capacidades físicas, antropométricas y psicológicas entre otras. Por ello, se analizaron los efectos del programa de intervención con actividades rítmicas y coreográficas donde se llevaba un seguimiento nutricional por un centro de salud comparado con otro de las mismas características pero con trabajo sobre hábitos nutricionales a partir de talleres específicos.

Se diseñaron dos programas de intervención de 8 meses de duración cada uno de ellos con personas obesas. El primer estudio de intervención estuvo formado por 34 participantes (25 mujeres y 9 hombres) con 50.43 ± 10.57 años. Las sesiones de actividad física tenían una frecuencia de dos sesiones semanales presenciales y una no supervisada de trabajo de fortalecimiento mediante bandas elásticas. Las sesiones presenciales estaban basadas en actividades rítmicas y coreográficas empleando bailes como salsa, bachata, merengue, chachachá y ritmos cuaternarios para la fase de baile. Su duración era de 60 minutos, destinando 10 minutos al calentamiento, 40 minutos para la fase de baile y actividades de ritmo y 10 minutos para la vuelta a la calma. Además, se controló la intensidad de cada sesión mediante la escala de percepción del esfuerzo de Borg. Tras la intervención se midieron diferentes variables de condición física, composición corporal, medidas antropométricas, densitometría ósea, calidad de vida y autoestima. Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas para describir e interpretar el contexto dado por las personas participantes. Tras el análisis, se procedió a la segunda intervención con las mismas características pero con una dieta personalizada y controlada exhaustivamente junto a talleres educativos de hábitos nutricionales. La muestra estuvo formada por 34 participantes (27 mujeres y 7 hombres) con una edad de 48.72 ± 12.34 años analizándose las mismas variables.

Ambos estudios contribuyeron a mejorar la pérdida de masa grasa y aumento de la calidad de vida y autoestima, y en los dos se obtuvieron mejoras en parámetros de condición física; sin embargo, en el segundo fueron mejores los datos a nivel antropométrico.

En definitiva, las actividades rítmicas y coreográficas se presentan como una herramienta que puede favorecer la adherencia y diversión con la actividad física en personas con obesidad, independientemente del control nutricional, además de contribuir a la mejora de la condición física, composición corporal, aspectos psicológicos y de densitometría ósea.