

Impacto de un programa de actividad física sobre la lateralidad homogénea en niños de un albergue infantil.

José Guadalupe Montaña Corona, Ma. Teresa Melchor Moreno, Marta Cecilia Melchor Moreno, Alfredo Miguel Martínez Pérez, María Patricia Rodríguez Moreno y Karina Isabel Álvarez Delgado. Universidad de Guanajuato, México.

Introducción: Investigaciones destacan la importancia de la lateralidad o el establecimiento de las bases espacio temporales para la integración unitaria de la información, la comprensión, mejoramiento el esquema corporal, organización espacio temporal y el desarrollo de los procesos necesarios para el aprendizaje.

Objetivo: Estimular el desarrollo de la lateralidad adecuada en niños de 5 a 11 años a través de un programa de actividad Física de intervención, como parte de un programa de desarrollo integral del niño. **Material y métodos:** Una muestra de 80 niños y niñas con una edad de entre 5 a 11 años de un albergue infantil de la localidad. A todos los participantes se les determinarán las siguientes variables antes y después del programa de actividad física específico por 14 semanas: electrocardiograma, presión arterial, antropometría, capacidades funcionales iniciales y finales, además de calificaciones escolares. Se determinará el diagnóstico de lateralidad utilizando la prueba de Harris de lateralidad dominante adaptado. **Resultados:** Al concluir el programa de ejercicio los resultados mostraron una disminución de los puntajes de lateralidad inadecuada en general obteniéndose significativamente mejoramiento en el pie Izquierdo ($p > 0.05$), la lateralidad mal afirmada LMA tanto diestra como zurda se reforzó a lateralidad zurdo completo, observándose una reducción de la lateralidad cruzada y mal afirmada en hombres en general. Ya que en las mujeres solo se observó reforzamiento de la lateralidad mal afirmada LMA a zurdo completo en algunas niñas.



Conclusión: Al término del programa las variables funcionales no presentaron diferencias significativas, pero si incrementos importantes en flexibilidad, fuerza abdominal y dinamometría, con respecto al $VO_2\text{max}$ solo se incrementó en los hombres. Después del programa de actividades físicas gruesas y finas por trece semanas se obtuvo una disminución de las dominancias inadecuadas en un 30 %.