

# Los juegos de movimientos en niños de 3 a 4 años de edad con tendencia a la obesidad.

23/05/2016

Lcda. Johanna Povea

(Gil, 2012) El sobrepeso y la obesidad son dos factores de riesgo que inducen la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles ( ECNT) como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, osteoartritis, apnea del sueño y algunos tipos de cáncer de mama, endometrio o colon

Dentro del aula, la presencia de un niño obeso llama mucho la atención porque tienen dificultades para relacionarse con los demás y el epíteto que acompañan a una persona que tenga esa estructura. Entre las niñas, ellas buscan generalmente a una niña como amiga que no tenga la misma masa muscular, pero también tienen trastornos de la imagen personal, y problemas para entrar entre las bancas, moverse por sobre las escaleras, y el espacio entre los expresos.



El desarrollo y el mantenimiento de la obesidad puede verse afectado cuando los mecanismos neuroendocrinos con disfunciones hormonales alterados.

La gestión del aula, se basa en el cambio en los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física desde la educación en los juegos y la educación física; pero no solamente aquello sino que a estos niños hay



De esa forma se evita el uso de fármacos que pueden tener efectos secundarios.

A nivel infantil, con datos del 2013, se estima que la cantidad de niños con sobrepeso menores de 5 años era de 42 millones y que cerca de 31 millones vivían en países en desarrollo y la prevalencia de sobrepeso y la obesidad infantil a nivel mundial ha aumentado.

La obesidad infantil es el principal factor de riesgo para el desarrollo de obesidad en el adulto, que se asocia a un número mayor de factores de riesgo cardiovascular y a la disminución de la esperanza de vida, mostrando dos indicadores: menor actividad física con mayor ingesta calórica; cambios en el estilo de vida además de predisposición genética.

Además se presentan factores de riesgo como la **ausencia de la actividad deportiva**, junto con una vida sedentaria frente a la TV, el consumo bajo de frutas y verduras; y el consumo elevado de pasteles, dulces, refrescos dulces, embutidos como salchichas.

(Marcos, 2014) Existe una asociación entre el número de horas de sueño a los 7 años y la obesidad, **aquellos que duermen más de 10 horas son menos obesos** que los que duermen menos ( se postula que por afectación de la secreción de hormona de crecimiento, un mayor tiempo de exposición a factores ambientales favorecedores de obesidad y menos actividad física, duermen más los que realizan más actividad).

También se encontró relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el peso ( Calorías extras).

Durante el año 2013 médicos como Luis Franco Bonafonte, Francisco Rubio, Neus París y Pilar Oyón, como miembros de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Saint Joan de Reus de la Universidad Rovira Virgli en Tarragona España hicieron un estudio analítico y comparativo acerca de los adolescentes con normopeso y obesidad: análisis de las diferencias en la actividad deportiva y llegaron a descubrir que:

(Franco,2014)

La obesidad en edades pediátricas representa un grave problema de salud pública, siendo una de las causas más importantes de morbilidad prematura evitable.

En la prevención y tratamiento de la obesidad juegan un papel importante factores como la actividad física. Dicha actividad física puede estar limitada por la propia condición física, el nivel de motivación o autoestima y otros factores a nivel familiar.

Los niños obesos son más sedentarios y dedican 62,6 minutos / semana a actividades deportivas, mientras el grupo con normopeso dedica un 50% más de tiempo a dichas actividades ( 94, 5 minutos/ semana).



El artículo 27 del Reglamento de la LOEI define de la siguiente manera los niveles educativos:

El Sistema Nacional de Educación tiene tres niveles: Inicial, Básica y Bachillerato. El Nivel de Educación Inicial se divide en dos ( 2 ) subniveles: 1. Inicial 1, que no es escolarizado y comprende a infantes de tres ( 3 ) años de edad; y 2° Inicial 2, que comprende a infantes de tres ( 3 ) a cinco ( 5 ) años de edad.

El Nivel de Educación General Básica se divide en cuatro subniveles:

1. Preparatoria, que corresponde a 1° grado de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de cinco ( 5 ) años de edad;

2. Básica Elemental, que corresponde a 2°, 3° y 4° grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 6 a 8 años de edad;

3. Básica Media, que corresponde a 5° 6° y 7° grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 9 a 11 años; y

Desde la perspectiva crítica que impulsamos en Educación Física Escolar ( EFE) el currículo es interpretado como construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su trasmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país.

Por tanto, lejos de ser considerado una receta inamovible, con pasos detallados a seguir, alienta a los y las docentes a contextualizar lo prescrito, y a tomar decisiones para adecuar los saberes que se seleccionan, en relación con quienes aprenden y sus particularidades.

La primera aclaración importante es distinguir actividades físicas y ejercicio físico.

**Las actividades físicas** son “ cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético” lo que implica que cualquier trabajo manual, como por ejemplo, hacer una estantería en casa, lavar el coche, entre otras, son actividades físicas.

**El ejercicio físico** es” el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y sistemáticos, desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de las formas físicas, como andar o pasear en bicicleta, tomar clases de aeróbica o hacer unas brazadas en la piscina”.

**La cultura física** puede definirse como un rango de prácticas concernientes con el mantenimiento, representación y regulación del cuerpo, centrado en tres formas institucionalizadas de actividad física altamente calificadas: el deporte, la recreación física y el ejercicio. Forma de discurso especializado, que se vincula con una construcción de significados, centrado en dichas prácticas corporales.

Según el Acuerdo Ministerial N° MINEDUC-ME-2016-00020-A<sup>12</sup> manifiesta que el subnivel de Preparatoria ( 1° grado de EGB) se establece un currículo integrador organizado por ámbitos de desarrollo y aprendizaje.

En las 25 horas pedagógicas deberían realizarse las actividades de la jornada diaria( actividades iniciales, finales, de lectura dirigidas, rutinas, entre otras) organizadas en experiencias de aprendizaje que estimulen de manera integral las destrezas con criterio de desempeño de los siete ámbitos de desarrollo y aprendizaje.

1. Prácticas Lúdica: los juegos y el jugar
2. Prácticas gimnásticas
3. Prácticas corporales expresivo- comunicativas
4. Prácticas deportivas
5. Construcción de la identidad corporal
6. Relaciones entre prácticas corporales y salud.

Debiendo alcanzar objetivos como :

Participar en prácticas corporales (juegos, danzas, bailes, mímicas, entre otras) de manera espontánea, segura y placentera, individuales y con otras personas.

Desempeñar de modo seguro prácticas corporales (lúdicas y expresivo- comunicativas) que favorezcan el desarrollo de habilidades motrices básicas, y de manera específica, la motricidad gruesa y fina, de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.

Percibir su corporeidad y comenzar a construir conciencia de su propio cuerpo y la necesidad de cuidarlo.

Explorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal.

El subnivel de preparatoria prioriza generar espacios para la participación espontánea y placentera de los niños y las niñas en más de una práctica corporal, favoreciendo su motivación, curiosidad y disfrute.

Permite generar herramientas para participar en variedad de prácticas corporales, de manera segura y placentera, identificando las propias posibilidades y dificultades de participación, así como la posibilidad de explotar el entorno natural y social y reconocer la importancia de respetarse y respetarlo, generando pautas de trabajo para favorecer el cuidado de si y de su entorno, en el caso que la práctica requiera de implementos necesarios con materiales reciclables o en entorno propio.