

Plan de actividades físicas adaptadas para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental

Physical activities plan adapted for the treatment of obesity in patients of mental retardation students

Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte y Loynaz"
Facultad de Cultura Física
(Cuba)

MSc. Beymer Aguilera Ramírez
beymer@cmg.uccfd.cu
Dr. C. Luciano Mesa Sánchez
luciano@cmg.uccfd.cu

Resumen

La obesidad se ha convertido en la actualidad en un problema de salud en los países del primer mundo y contradictoriamente en Cuba, debido a la hipocinesia provocada por la humanización del trabajo, en tal sentido en Camagüey según el diagnóstico realizado en la población escolarizada portadores de retraso mental de un total de 2116 escolares el 2,45% padecían de obesidad. Es por ello que en esta investigación se propone como objetivo la elaboración de un plan para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental en correspondencia con sus necesidades educativas especiales. Para la aplicación del método científico en la obtención del resultado se emplearon dentro de los teóricos el análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico lógico, el enfoque de sistema y de los empíricos el cualitativo indirecto y el análisis de documentos. Arribando a resultados importantes sobre la forma de tratar la obesidad en los portadores de retraso mental a partir de sus necesidades educativas especiales a fin de mejorar su calidad de vida.

Palabras clave: Actividades físicas adaptadas. Retraso mental. Obesidad.

Abstract

Obesity has become nowadays a health problem in the first world countries and contradictorily in Cuba, due to the hypokinesia caused by the humanization of work, in this regard in Camagüey according to the diagnosis made in the school population carriers of mental retardation from a total of 2116 students 2.45% suffered from obesity. That is why in this work is intended as a target a first approximation to a strategy for the treatment of obesity in school carriers of mental retardation in correspondence with their special educational needs. For the application of the scientific method in the outcome were used the theoretical, analysis-synthesis, the inductive-deductive, the historic logical, system approach and the empirical, the qualitative indirect and the analysis of documents. Arriving at results on how to treat obesity in carriers of mental retardation from special educational needs in order to improve their quality of life.

Keywords: Adapted physical activity. Mental retardation. Obesity.

Recepción: 18/10/2014 - Aceptación: 22/02/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 203, Abril de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

La existencia de personas que presenten dificultades en el área intelectual, denominadas en la actualidad como personas con discapacidad de carácter intelectual o psíquico, se remonta a épocas bastante alejadas en el tiempo; sin embargo, la naturaleza exacta de esta condición, su identificación científica, así como las actividades sociales en que ellos pueden participar, ha cambiado en su derivar histórico. Al respecto aparece en el contexto educativo la educación para personas que presenten algún tipo de necesidad educativa especial, como es el caso que ocupa a esta investigación.

En el contexto educativo, el concepto de necesidades educativas especiales se describe en términos de lo que es esencial para la consecución de una serie de objetivos de aprendizaje, estos son, las ayudas y apoyos que el sujeto requiere para conseguir las metas establecidas. Por tanto, las necesidades educativas especiales están vinculadas tanto a las características del alumno como al contexto educativo al que pertenecen.

El creciente reconocimiento social del papel de la escuela como agente educativo al que la sociedad le encarga directamente la noble y difícil misión de la formación de la nueva generación, constituye uno de los rasgos característicos del desarrollo de la época actual. Este proceso educativo va dirigido cada día con mayor fuerza a la atención de las particularidades individuales de los escolares, más aun en el proceso educativo de los niños y niñas que presentan discapacidad intelectual y por ende presentan necesidades educativas especiales. En tal sentido en Cuba se desarrolla una relación multidisciplinar en el abordaje de las particularidades de los escolares con estas características y es a partir de este abordaje multidisciplinar que la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica incide en el tratamiento de la obesidad desde las posiciones teórico metodológicas de todas las ciencias que confluyen en el proceso docente educativo mediante la actividad física adaptada.

Planteamiento del problema

En Cuba existe un gran interés por parte del estado y el gobierno en la atención a los escolares con discapacidad intelectual que presentan necesidades educativas especiales y se han realizado importantes esfuerzos por brindarles una adecuada educación y atención médica, es por ello que como antecedente a esta investigación es necesario destacar que según el diagnóstico realizado en la población de escolares portadores de retraso mental en la provincia de Camagüey, llevado a cabo por Fernando, Sánchez, Peña, Aguilar, Castro, Sancedo y Rodríguez en el 2007 de un total de 2116 escolares el 2,45% padecían de obesidad.

Teniendo en cuenta estos antecedentes es que se detecta como situación problemática de la presente investigación que a pesar de que en las escuelas especiales los niños portadores de retraso mental realizan la Educación Física Adaptada los niños padecen de obesidad.

Ante esta situación se asume como problema científico ¿Cómo realizar el tratamiento de la obesidad para escolares portadores de retraso mental en correspondencia con sus necesidades educativas especiales?

Objetivo

- Elaborar un plan de actividades físicas adaptadas para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental escolarizados de la provincia Camagüey.

Metodología

Para llevar a cabo la investigación los autores asumen la vía analítica en la solución de la problemática planteada, siendo consecuentes con ésta se elaboran las preguntas científicas que guían la investigación y que se relacionan a continuación:

Preguntas científicas

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la utilización de los ejercicios físicos terapéuticos en el tratamiento de la obesidad en los escolares portadores de retraso mental?
- ¿Qué incidencia tiene la obesidad en la población de los escolares portadores de retraso mental escolarizados en la provincia de Camagüey?
- ¿Qué elementos deben integrar un plan para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental escolarizados?

La materialización de la investigación se desarrolló siguiendo la lógica de las siguientes tareas:

1. Análisis de los presupuestos teóricos metodológicos de la investigación que sustentan la aplicación de los ejercicios físicos terapéuticos en el tratamiento de la obesidad en los niños y niñas portadores de retraso mental escolarizados en la provincia Camagüey.
2. Diagnóstico y caracterización de la incidencia de la obesidad en los escolares portadores de retraso mental de la provincia Camagüey.
3. Confección de un plan de actividad física adaptada para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental.

Para desarrollar la presente investigación se emplearon los siguientes métodos de la investigación:

Métodos teóricos

- Análisis-síntesis: Permitió reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlas en un todo como se presenta en la realidad.
- Inducción-deducción: A partir del diagnóstico de las características particulares de cada escolar, en cuanto a las enfermedades que limitan la actividad física y la obesidad, se llegó a establecer lo común.
- Análisis histórico-lógico: Se estudiaron las características clínicas y psicopedagógicas de los portadores de retraso mental, en cada período desde su descubrimiento, los aportes más significativos del conocimiento humano, para el tratamiento de este tipo de discapacidad.
- Enfoque de sistema: Permitió establecer los componentes, estructura y metodología del plan propuesto.

Métodos empíricos

- Revisión documento: Se realizó la caracterización de las enfermedades que limitan la práctica de los ejercicios físicos en los escolares portadores de retraso mental mediante la revisión de sus historias clínicas y expedientes pedagógicos, además se analizaron con profundidad los planes y programas existentes para el tratamiento de la obesidad y los diferentes criterios de adaptación para la actividad física para niños con discapacidad intelectual específicamente los retrasados mentales.

Resultados y discusión

El plan que se pone a disposición parte de la investigación realizada por el Dr. C. José Garcés en la cual realiza una propuesta de adaptaciones a los programas de Educación Física en el nivel primario, así como el presentado por la Dra. Irma Muñoz referido a la realización de adaptaciones para el tratamiento de la multipresencia simultánea de deformidades ortopédicas en niños portadores de síndrome de Down, así como del diagnóstico realizado por Fernando, Sánchez, Peña, Aguilar, Castro, Saucedo y Rodríguez en el 2007, referido a la incidencia de la obesidad en los niños portadores de retraso mental. Los resultados de estas investigaciones sirvieron de punto de partida para llevar a cabo la adaptación de los programas nacionales de áreas terapéuticas, que también sirve como antecedente para concepción de un plan adaptado para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental.

En la elaboración del plan adaptado para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de Retraso Mental se asumen las adaptaciones propuestas por la Ley Orgánica General del Sistema Educativo de España (L.O.G.S.E.). Por lo que se ha diseñado un plan único, abierto y flexible que permite diversos niveles de adecuación a las características particulares de cada escolar. Así pues, el punto de partida de todas las adaptaciones, se hacen sobre la base de los programas de Cultura Física Terapéutica para la obesidad, con el objetivo de garantizar en la mayor medida posible el proceso educativo normalizado.

El proceso de investigación desarrollado mediante la aplicación de los diferentes métodos de investigación posibilitó mediante aproximaciones sucesivas llegar a un plan adaptado para el tratamiento de la obesidad. Las adaptaciones están dadas en los elementos que se relacionan a continuación: en los elementos materiales y su organización, en los objetivos y contenidos, la metodología, en la evaluación.

Descripción del plan de actividades físicas adaptadas para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental

El plan que se propone está compuesto por un objetivo general que encierra el propósito del plan, así como objetivos específicos que guían al profesor en el proceso de planificación ya que encierran las metas que se deben cumplir para propiciar el alcance del objetivo general. Además las actividades que se proponen están ordenadas a partir de la consecución de tres etapas que coinciden con las que plantea el programa de Cultura Física Terapéutica para aquellas personas que padecen la obesidad. Se proponen los contenidos que deben ser tratados en el abordaje de la obesidad con este tipo de niños y niñas, así como las indicaciones metodológicas que orientan al profesor en relación a aspectos esenciales durante el proceso.

Objetivo general del plan

- Contribuir a la disminución del peso corporal en grasa en los escolares portadores de retraso mental, a fin de aumentar la condición física, mejorando así su calidad de vida.

Objetivos específicos

1. Transitar del estado sedentario en que se encuentran los obesos a la etapa de intervención, posibilitando una adaptación del organismo de los niños y niñas portadores de retraso mental a la actividad física.
2. Disminuir el peso graso de los niños y niñas portadores de retraso mental, acercándolos al peso saludable y mejorando las diferentes capacidades físicas necesarias
3. Mantener el peso y la condición física alcanzada en la etapa de intervención.

Etapas de adaptación

- Duración: un mes.
- Frecuencia: 4-5 veces /semana.
- Intensidad: 50 a 60 %de la frecuencia cardiaca máxima.
- Capacidad física a desarrollar: resistencia general, coordinación, y amplitud

articular.

- Duración de la sesión de ejercicios: 30 a 60 minutos.

Etapa de intervención

- Duración: 2-3 meses.
- Frecuencia: 5-6 veces por semanas. Intensidad: 60 a 70 % de la frecuencia cardiaca máxima.
- Capacidad física a desarrollar: resistencia general, resistencia a la fuerza, coordinación y amplitud articular.
- Duración de la sesión de ejercicios: 60 a 120 minutos.

Etapa de mantenimiento

- Duración: toda la vida.
- Frecuencia: 3-4 veces por semanas.
- Intensidad: 70 a 80 % de la frecuencia cardiaca máxima. Capacidad física a desarrollar: resistencia general, coordinación y amplitud articular.
- Duración de la sesión de ejercicios: 50 a 60 minutos.

Contenido del plan de actividades físicas adaptadas para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental

1. Juegos para el calentamiento.
2. Juegos para el desarrollo de la fuerza muscular: Con implementos y sin implementos
3. Juegos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
4. Juegos adaptados (predeportivos): Voleibol, baloncesto, fútbol.
5. Juegos de respiración y de relajación

Indicaciones metodológicas

- La incorporación del niño retrasado mental a las áreas de rehabilitación debe ser paulatina y voluntaria, ya que se encuentran en una etapa de adaptación donde no se le debe imponer la realización de las actividades. El profesor utilizará una motivación sugerente y cercana al pequeño, teniendo en cuenta la estimulación, reconocimiento y elogio al esfuerzo del niño, aunque no sea óptimo su resultado, no deben realizarse comparaciones sobre las posibilidades de unos y otros, ni referirse individualmente a su lentitud, dificultades, defectos o rapidez para aprender o crear.
- Se le debe ofrecer seguridad y ayuda en los casos que lo necesiten, fundamentalmente los que dependen del profesor.
- Los objetivos de la clase deben estar encaminados no sólo al desarrollo físico y de capacidades y habilidades motrices básicas sino también a contribuir al desarrollo de los procesos cognoscitivos, la formación de hábitos higiénicos y ambientales y cualidades morales y volitivas los que propiciarán su futura incorporación a la vida social y laboral.
- En la motivación y corrección de los juegos. El profesor debe hacer hincapié en la acción que se pretende imitar en el juego y estimularlos constantemente. La corrección siempre debe ser positiva, utilizando expresiones como: lo hiciste bien, vamos a hacerlo mejor, más alto, más bajo, más arriba, más abajo, más fuerte, más despacio, todo en dependencia de la acción motora que se deba corregir. El niño con mayores desventajas será el más estimulado, para de esta forma motivarlo a la realización del juego.
- Los contenidos a impartir en cada una de las partes de la clase: En la parte inicial: juegos para el calentamiento que incluye el acondicionamiento articular, marchas, ejercicios de estiramiento. En la parte principal: se realizan los ejercicios y juegos correspondientes a la enfermedad a tratar que aparecen descritos en el

contenido de los programas. Se escogen para cada clase dos o tres ejercicios, en dependencia de la preparación física del escolar y el grado de asimilación del ejercicio. Se escogen dos juegos adaptados en cada clase destinados a la disminución del peso corporal. En la parte final: marchas lentas llevando el ritmo de la respiración con instrumentos sonoros, ejercicios de estiramiento, juegos de respiratorios y relajación.

Evaluación y control del plan de actividades físicas adaptadas para el tratamiento de la obesidad en escolares portadores de retraso mental

Evaluar y caracterizar al niño antes de aplicar el plan, como primera fase del algoritmo funcional de la educación especial se propone que se deben tener en cuenta las opiniones del colectivo pedagógico en cuanto a las características psicológicas del escolar y las del profesor de Educación Física para conocer su preparación física y el resultado de su caracterización psicomotriz realizada periódicamente a fin de conocer qué hace, con y sin ayuda. Confeccionar una historia clínica donde se reflejen los resultados anteriores obtenidos. Controlar la evolución de la obesidad cada seis meses y contrastar con la anterior. A partir de los resultados obtenidos realizar la reevaluación y por tanto el ajuste al plan, volviendo de nuevo a la fase de solución del problema. Controlar la asimilación en la ejecución de los juegos que se proponen, siempre alentando a los menos aventajados.

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica permitió sustentar que los ejercicios físicos tienen una influencia positiva en la rehabilitación de los escolares portadores de retraso mental que padecen de obesidad.
2. El estudio de los documentos publicados permitió concluir que existen programas que utilizan el ejercicio físico para el tratamiento de pacientes obesos, pero estos están diseñados para personas que no tienen necesidades educativas especiales.
3. Se diseñó un plan para el tratamiento de escolares obesos portadores de retraso mental compuesto por objetivo, el contenido, indicaciones metodológicas, ejercicios propuestos, dosificación y sistema de control y evaluación por lo que se considera que recoge los elementos metodológicos necesarios para realizar su aplicación.

Referencias bibliográficas

- Colectivo de Autores (2003). Por la vida. Estudio psicosocial de las personas con discapacidades y estudio psicopedagógico, social y genético de las personas con retraso mental en Cuba. Ciudad de La Habana: Editorial Abril.
- Garcés, J. E. (2005). Nueva concepción del programa de Educación Física para niños con retraso mental. Tesis Doctoral. Ciudad de la Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- García, E. (2000). Psicología especial. Tomo 2. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- López, R. (2000). Educación de alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Muñoz, I. (2006). Programa integrador dirigido al tratamiento de la multi-presencia simultánea de deformidades ortopédicas en los portadores del Síndrome de Down. Tesis de Doctorado. Ciudad de La Habana: ISP "Enrique José Varona".