

La recreación en el desarrollo físico motor de niños obesos.

Franco Ernesto Labrada-Fernández. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní. Granma-Cuba.

Enrique Hernández-Vázquez. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní. Granma-Cuba.

Ida Elvis Orozco-Sánchez. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní. Granma-Cuba.

#### Resumen

El artículo propone un programa recreativo encaminado a favorecer el desarrollo físico- motor de los niños obesos, utilizando las actividades físico-recreativas teniendo en cuenta los gustos, preferencias, necesidades y posibilidades de los niños con estas características, en la comunidad.

Palabras clave: programa / recreación / niños obesos

#### Abstract

This article is directed to favor the motor physical development of the obese children, using the physical recreational activities having in account the tastes, preferences, necessities and possibilities of the children with these characteristics in the community.

Words key: it programs / recreation / obese children

#### Introducción

La Organización Mundial de Salud (OMS) conceptualizó la obesidad como una enfermedad al comprobar que el tejido adiposo, más que un almacén de grasas, constituía unos órganos endocrinos, productores de sustancias beneficiosas o no, en dependencia de su concentración, importante en la regulación y el funcionamiento del cuerpo humano. Por su frecuencia en todos los países, etnias, sexos y edades, la OMS le otorgó a la obesidad la condición de pandemia.

La II encuesta nacional sobre Factores de Riesgo para Enfermedades no Transmisibles efectuada en el 2001 por el Instituto Nacional de Nutrición e Higiene de los Alimentos arrojó que cerca del 43% de la población cubana padecía de sobrepeso; y una décima parte de obesidad;

sin embargo, lo más inquietante fue que casi el 13% de ese grupo no rebasaba los 15 años de edad.

A través de las revisiones bibliográficas primarias, los autores pudieron conocer que en la actualidad existen hábitos inadecuados de alimentación; se constató además que los avances de la ciencia y la tecnología en materia de transportación, instrumentos de trabajo y medios de distracción exigen de los seres humanos menos gastos energéticos.

Se ha demostrado en diferentes investigaciones realizadas que cuando se es obeso desde la infancia, la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles a los 35 años de edad es muy alta y si los padres son obesos o hipertensos más aún. Por tanto, se dilatan los riesgos de morbilidad, mortalidad e incapacidad y disminuye la esperanza de vida.

El ejercicio físico como componente importante de un programa de reducción de peso no solo contribuye a esta disminución, sino que ayuda al control de los factores de riesgo que pueden venir con la obesidad.

Las cifras actuales de prevalencia de obesidad en nuestro país se mantienen estables, existiendo en los últimos años un ligero incremento entre los niños. Estas cifras son preocupantes, teniendo en cuenta que los diferentes estudios han estimado que el porcentaje de niños obesos que tienen riesgo de ser obesos en la edad adulta es la siguiente: si el niño lo es a los 7 años, el riesgo es del 41%; si es obeso entre 10 y 13 años, el riesgo es del 70%; y por último, si es obeso en la adolescencia, tiene un riesgo del 80% de ser adulto obeso.

La situación problemática está dada por la ausencia en el programa de obesidad de actividades físico-recreativas para el trabajo en niños obesos, estos están basados en actividades físicas para adultos.

Los niños obesos de la comunidad La Rinconada del municipio Jiguaní, no realizan actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de la condición física y la disminución del riesgo de padecer enfermedades asociadas a la obesidad.

## Desarrollo:

Las manifestaciones recreativas de rehabilitación o también denominadas por muchos como recreación terapéutica, constituyen una dirección de importancia en la cultura física. Cuando se hace referencia a esta manifestación de la recreación física, se tiene en cuenta a los grupos que concretamente reciben estas actividades y que por diversas causas se benefician con las mismas. Así se puede ver cómo en primer término aparecen las personas que sufren la pérdida de salud por diversas causas y que los convierte en los sujetos que por excelencia utilizan este tipo de recreación.

El programa recreativo que se aplicó a la muestra seleccionada consistió en la aplicación de actividades físico-recreativas correctamente planificadas, para lo que se tuvo en cuenta: plan de trotes y caminatas (para planificar la distancia en la marcha de orientación, turismo deportivo), etapas del programa de actividades, los gustos y preferencias recreativas, el tiempo libre, los juegos pasivos o de baja intensidad para lograr la reposición de las energías gastadas en la actividad física.

Para el desarrollo de la investigación se realizó un diagnóstico sociocultural y de la fuerza técnica con que cuenta la comunidad; el estudio del tiempo libre, los gustos, preferencias y el nivel de aceptación de las actividades planificadas, con el objetivo de establecer la magnitud y naturaleza de las necesidades que ponen en riesgo la salud de estos niños y niñas.

El programa “Pequeños Saltarines” está encaminado a incidir en el desarrollo físico- motor de los niños obesos, a la satisfacción de las necesidades recreativas y a favorecer su autoestima.

La recreación física posee gran importancia dentro de la comunidad, es un valioso medio para garantizar la integración social de este grupo etáreo con características específicas, por lo que constituye una línea de investigación aplicarlo a esta población.

Para la elaboración del programa “Pequeños Saltarines” en la presente investigación los autores asumen la propuesta planteada por el Dr. Pérez Sánchez Aldo (2003) la cual contiene las etapas de programación: diagnóstico, objetivos y metas, diseño y aplicación y control y evaluación.

El programa fue aplicado en un período representativo (12 meses). Por la manera en que se planificaron y organizaron las actividades, le da la posibilidad de que no solo se recree el que participa, sino también el que ocupe un lugar como espectador, estando al alcance de todas las personas implicadas.

Por otro lado tiene entre las metas mejorar el desarrollo físico motor de los niños obesos, satisfacer las necesidades y demandas de los participantes, incrementar la participación de la población infantil en las actividades planificadas, dar tratamiento al plan de integración de los organismos y organizaciones de la comunidad así como dotar a los participantes de conocimientos teóricos sobre las recomendaciones dietéticas.

La mayoría de las actividades propuestas forman parte de las disciplinas recreativas dentro del Programa de Recreación Física, pero con adaptaciones, teniendo en cuenta el programa de obesidad. Entre ellas tenemos las actividades en contacto directo con la naturaleza como el Turismo Deportivo (caminata) y la Recreación Turística (Pistas y señales). Dentro de los deportes recreativos el voleibol, fútbol y el béisbol. También los juegos pre-deportivos, de mesa, de participación, tradicionales y del Programa "A Jugar", así como cometas y objetos volantes.

Los autores del trabajo confieren gran importancia a las actividades que tuvieron impacto en la aplicación del programa, ya que con una buena planificación de estas y con un trabajo sistemático se pudo incidir en el desarrollo físico-motor, logrando incorporar a los niños a actividades que antes no realizaban, mejorar su autoestima y en este caso adicionalmente, aunque no era el objetivo de la investigación se logró la disminución del peso corporal, además mejoró la calidad de vida y se ofreció felicidad y bienestar en los niños obesos.

Comparando los resultados del peso inicial con el final es muy significativo que todos los niños disminuyeron su peso inicial, el 87,5% de la muestra se ubicó en los rangos del peso ideal para la talla edad y sexo, solo 1 (12.5%) aunque disminuyó de peso no está en el rango de su peso ideal.

Se considera que las actividades ofertadas en el programa “Pequeños Saltarines”, correctamente planificadas son una vía para incidir en el desarrollo físico motor de los niños obesos y que estas al incrementarse el trabajo físico influyen en su peso.

### Conclusiones

Los referentes teóricos que sustentan el proceso de rehabilitación de los niños obesos, han sido objeto de estudio de diferentes ciencias e investigadores con disímiles posiciones epistemológicas, a pesar de esto aún se requiere de nuevas vías y herramientas que posibiliten una mejor comprensión y transformación de las realidades, a partir de la diferenciación de contextos y sujetos en los que se revela dicha problemática. El análisis de la evolución del proceso de rehabilitación comunitario, así como el diagnóstico de la situación actual, revelan que aún resulta insuficientemente aprovechadas las potencialidades que brindan las manifestaciones recreativas en función de la rehabilitación. La estructuración del programa de actividades físico-recreativas como alternativa para la rehabilitación de los niños obesos, permitió que en la muestra ocurrieran los cambios esperados.

### Citas y notas

1. María Teresa Muñoz Calvo. (2009). Obesidad: Tratamiento y Prevención. Sección de Endocrinología. counter\_xhtml.htm. Infomet. proxy: proxy.sld.cu.
2. Orientaciones Metodológicas para la Educación Física para adultos y Promoción de salud en la comunidad. (2002). La Habana, INDER.
3. Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional.