

CEP La Laguna, 2 al 5 de junio de 2010

Introducción

En el momento que uno llega a un centro educativo generalmente viene con ideas preconcebidas de lo que desea o no hacer, con su con su propuesta educativa dentro del área. Es por ello que a veces olvidamos nuestra prioridad, que no es otra que actuar en función del cúmulo de individualidades que tenemos en frente.

Desde nuestra perspectiva, cuando un profesor de Educación Física se plantea algo sobre lo que investigar, debería ser, y seguro así es, porque cree que su línea de investigación es necesaria para optimizar sus posibilidades docentes en relación con el grupo sobre el que investiga. Cuando llegamos al IES Santa Úrsula, el trabajo diario con los discentes nos hizo percibir que existían unos niveles de sobrepeso y obesidad fuera de lo común.

Creímos en ese momento que era de responsabilidad docente reaccionar desde el área. Ahí empezó nuestra investigación.

1. Definición del problema.

Dar rigor científico a nuestras intuiciones debía ser el primer paso para saber a qué nos enfrentamos. Decidimos entonces hacer una valoración antropométrica para el cálculo del IMC que nos diera unos resultados fidedignos de en qué situación se hallaba la población escolar desde el punto de vista de la salud.

Para dicho análisis se compró una pesa-tallímetro Seca 800 homologada y se comenzaron a realizar las medidas (según la SEEDO) que acabaron por confirmar nuestras previsiones.

Datos curso 2006-2007

PROBLEMA: Un 23% de los discentes está con sobrepeso u obesidad, en niveles de la media nacional para la edad que es de un 26,3% (Estudio ENKID, 1998-2000).

Bajo peso	41	10%
Saludable	261	65%
Sobrepeso	68	17%
Obesidad	30	8%
TOTAL	400	



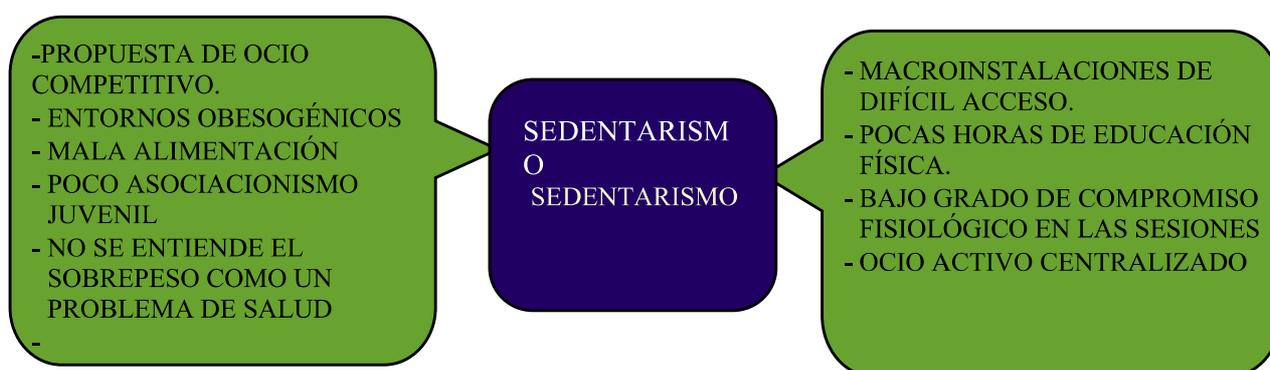
2. Hipótesis

“Aumentar la posibilidad de acceder del alumnado a una oferta de ocio activo auto elegido y no competitivo, favorece la adherencia a la actividad física de la población escolar y como consecuencia, mejora los niveles de salud de dicha población”

3. Metodología

Una vez definido el problema, debemos plantearnos de qué manera vamos a intentar incidir de manera positiva sobre los niveles de salud. Para ello es necesario saber cómo hemos llegado a estos niveles de sobrepeso y obesidad, las posibles causas. El sedentarismo es indudablemente la principal razón de la obesidad, pero es más correcto decir que el desequilibrio metabólico es el causante del sobrepeso y la obesidad.

Buscamos entonces las causas del sedentarismo



Partiendo de estas concepciones elaboramos una serie de medidas que sirvieran, bien de seguimiento o de respuesta a las deficiencias definidas como causas del desequilibrio metabólico. Las pasamos a enumerar:

- a. Cálculo inicial de los IMC.
- b. Oferta de ocio activo no competitivo en horario extraescolar (gimnasio, piscina, bailes,...)
- c. Informar a los padres y madres de en qué situación, desde el punto de vista de la obesidad y el sobrepeso, se encuentran sus hijos.
- d. Ofrecer cursos de cocina a la comunidad educativa (alumnado, padres y madres)
- e. Oferta de ocio activo a padres y madres.
- f. Aumento del tiempo de compromiso fisiológico en las clases de Educación Física.
- g. Promover actividades complementarias de implicación y estimulación física.



- h. Propuestas de senderismo en entornos próximo. La opción de poder realizarlos por ellos mismos.
- i. Actividades complementarias de promoción de ofertas alternativas de ocio (Semana Diferente)
- j. Promover las “tareas motrices para casa” desde nuestra área.
- k. Aumentar la oferta de ocio activo a lo largo de los meses de julio y agosto

La asistencia a las actividades extraescolares fue siempre voluntaria pero se ha hecho un seguimiento de ellas. La continuidad del alumnado en dichas actividades es variada, pero es constatable que depende en gran manera del enseñante, de su capacidad de motivar y de adaptar su propuesta educativa en función del grupo de discentes con el que se encuentre. Las asociaciones creadas por los propios alumnos sí han tenido continuidad. El seguimiento de los efectos de la investigación hasta ahora lo hemos hecho en líneas generales. Pero nuestra línea actual de investigación es el seguimiento individualizado del alumnado, tanto de los niveles de sobrepeso y obesidad, como de las propuestas de actividades a las que se ha sumado, además de su continuidad en ellas.

Nombre		
Curso		PI Tríceps (mm)
Edad		PI Pierna M (mm)
Sexo (h/m)		Modalidad de actividad física
Talla (m)		Desayunas (sí o no)
Peso (kg)		Fruta (nº/día)
Pabd 1 (cm)		Actividad (h/sem)
Pabd 2 (cm)		Comidas (nº/día)
IMC		PPierna(cm)
DMuñeca (m)		PBrazo(cm)
DFemour (m)		PGemelo(cm)

A lo largo del presente curso hemos elaborado un grupo de investigación, y otro de control. A todos ellos se les pasó un seguimiento médico en el cual se le tomaron medidas siguiendo la siguiente ficha.

Dicho seguimiento se volverá a repetir en el mes de junio. Valoraremos entonces la efectividad de las diferentes propuestas a las cuales los discentes se han adherido a lo



largo del curso en relación con los alumnos que no realizan ninguna actividad de ocio activo.

4. Resultados

Cada curso escolar se ha realizado una medición al principio del curso. Y a lo largo de los cursos han arrojado los siguientes datos.

Datos curso 2007-2008

Bajo peso	47	11%
Saludable	270	61%
Sobrepeso	94	21%
Obesidad	30	7%
TOTAL	441	

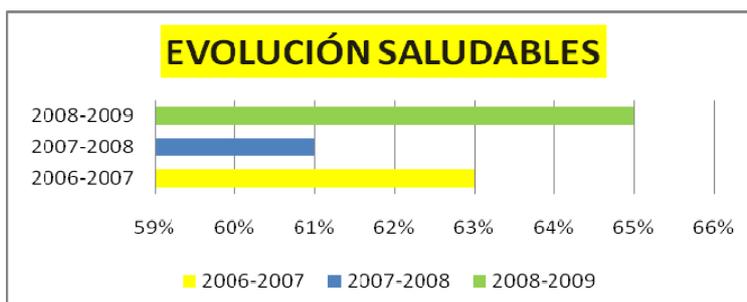
Datos curso 2008-2009

Bajo peso	53	11%
Saludable	298	63%
Sobrepeso	85	18%
Obesidad	37	8%
Total	473	

Como se puede apreciar, la tendencia al alza del sobrepeso, no sólo la hemos anulado, sino que hemos comenzado a reducir su incidencia en la población del centro.

La evolución de los niveles del alumnado saludable nos invita al optimismo pues pese a aumentar el tamaño de la muestra los porcentajes de alumnado saludable rompen por completo línea descendente marcada en el resto del territorio nacional según diferentes estudios.

Destacable también que en el Congreso Internacional Health (a)Ware no hubo ningún trabajo que presentara resultados de mejora en cuanto a un descenso en los niveles de sobrepeso. Es por ello que esperamos darle continuidad y estabilidad a esta línea de resultados.





Con las limitaciones que la especificidad de nuestro trabajo nos define, pero con el aval de los resultados, deberíamos seguir con una propuesta de acción parecida en cuanto a la estimulación de la práctica de actividad física y la promoción de la salud.

5. Análisis

En el libro *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*, de Maurice Piéron y Francisco Ruiz Juan, hablan de la carencia de estudios longitudinales en el campo del sobrepeso y la obesidad en la población escolar. Y es en esta línea de investigación en la que nos movemos. Los resultados curso por curso de la población escolar del IES Santa Úrsula nos transmiten información general de la muestra, y de cómo evolucionan según las diferentes propuestas coordinadas desde el departamento.

Los resultados, lejos de ser categóricos, sí nos indican una reducción en el incremento, e incluso un receso que nos lleva a la ilusión. En el seguimiento longitudinal se intuye, que aquellos que siguieron las propuestas con continuidad en la práctica, han modificado su actitud hacia el ocio activo y han reducido sus niveles de sobrepeso u obesidad.

¿Cuál es pues la solución al desequilibrio metabólico?

Que el alumnado realice al menos cinco horas a la semana de actividad física con un mínimo nivel de intensidad. Y es aquí donde debemos dar paso a las instituciones para coordinar una acción que hemos decidido llamar “En la obesidad, ponte el cinturón de seguridad”. La actividad física debe ser obligatoria por motivos de salud como lo es el cinturón de seguridad. Sin la obligación, es difícil que la gran mayoría de la población que sigue moviéndose en entornos obesogénicos, cambie para enfrentarse a lo que le rodea y se unan a ese grupo de extraños locos que practican ejercicio de forma continuada.

O digámoslo de otra manera. Acabemos con el concepto de niños de cristal y tratémoslos como pequeñas personas inmaduras en formación. Obligar a algo, es sólo obligarle a sentir, vivenciar y disfrutar de la actividad física. Ya tendrán ellos la capacidad y el conocimiento de la acción para decidir si es o no lo que les gusta. Es por ello que debemos enfrentarlos a ofertas de actividad física muy motivantes y bien seleccionadas para conseguir los efectos deseados.

La adherencia a la actividad física es el objetivo de fondo, la cual se ve muy favorecida por el hecho que sea el propio alumnado el que decida su actividad. Si miramos diferentes estudios relativos a la adherencia en el deporte, la relación con los iguales, la actitud del



entrenador, y sentimiento de protagonismo son de vital importancia, y en esta línea promovemos acciones que inciten dichas sensaciones.

Bibliografía

- José Díaz Barahona y cols. "El desarrollo de las competencias básicas a través de la Educación Física". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008
- www.qca.org.uk/curriculum. United Kingdom curriculum.
- Fernando J. González "Influencia del nivel de desarrollo cognitivo en la toma de decisión durante los juegos motores de situación" <http://www.efdeportes.com/>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 25 - Setiembre de 2000
- Physical education. The National Curriculum 2007. Programme of study for key stage 4 www.qca.org.uk/curriculum
- The Report of the Review Group on Physical Education ISBN 0 7559 0789 2. Published by Scottish Executive.
- Gómez Rijo, A.; Díez Rivera, L.J.; Fernández Cabrera, J.M.; Gorrín González, A.; Pacheco Lara, J.J. y Sosa Álvarez, G. (2008). "Nueva propuesta curricular para el área de Educación Física en la Educación primaria". Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 8 (29) pp. 93-108 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista29/artprimaria74.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista29/artprimaria74.htm)
- Angel Pérez Pueyo, Pablo Casanova Vega "Capacidades del alumnado de la ESO para una Educación Física Integral en la LOE. Características psicopedagógicas del adolescente" <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 109 - Junio de 2007
- Hernández Moreno. J., Ulises Castro,..."La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica" ISBN: 84-951-1451-8
- Gardner, Howard. (1983) "Inteligencias múltiples" ISBN: 84-493-1806-8 Paidós
- Gardner, Howard. (1999) "Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century." Basic Books
- Silvana Vilodre Goellner (Brasil) "Jean-Jacques Rousseau y la Educación del cuerpo". efdeportes.com
- Ángel Pérez Pueyo, David Vega Cobo, Javier Feito Blanco y Pablo Casanova Vega "La educación física en el sistema educativo: objetivos y contenidos. Evolución y desarrollo de



las funciones atribuidas al movimiento como elemento formativo”, Oposita- Junta de Andalucía.

- Francisco Javier Martínez Nieto, “Importancia de una adecuada programación en el área de Educación Física en primaria” <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 102 - Noviembre de 2006

- Pierre Parlebás, “Léxico de Praxiología Motriz”, Editorial Paidotribo. 2001

- Maurice Pierón, Francisco Ruiz Juan “Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria”. ISBN: 978-84-7949-210-6 Coordinación: Consejo Superior de Deportes Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico

- Lluís Serra Majema,b, Lourdes Ribas Barbab, Javier Aranceta Bartrinac, Carmen Pérez Rodrigoc, Pedro Saavedra Santanad y Luis Peña. “Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)” *Quintana Med Clin (Barc)* 2003;121(19):725-32