

Los juegos, una alternativa para el tratamiento de la obesidad.

Yoxaris Castillo-Corrales. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Yaismel Ponce-Ferrales. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

José Luis Castillo-Pérez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

Esta investigación se realizó en la sala de Rehabilitación Jimmy Hirzel ubicada en el reparto de Jesús Menéndez, entre los años 2009-2010. Está relacionada con la aplicación de un sistema de juegos para disminuir la obesidad en mujeres de edades comprendidas entre las adultas medias; con la que se logró una disminución de la obesidad de la muestra y demostró la utilidad del juego como método para este tratamiento.

Palabras clave: obesidad / juegos / mujeres.

Abstract:

This investigation is carried out in the Rehabilitation Room Jimmy Hirzel located in Jesus Menéndez neighborhood, between November, 2009 and March, 2010. Where the investigator took a sample of 10 subject of the female sex who were classified as being obese in the rank of grade I and II. The investigation is related with the application of a system of games for diminishing the obesity in middle age women understood as mature adults. Scientific methods from the empiric and theoretical levels were used, such as: analytic synthetic, induction deduction, the structural systemic, the observation and measuring. Techniques as the percentage calculation for comparing the statistics and the results of the interview in survey form. Hoping a decrease of the obesity of the sample for achieving and to demonstrate the utility of the game system as a method for treating this disease.

Words key: obesity / games / women.

Introducción:

La provincia Granma es un reflejo de esta situación, por su morbilidad, lo que se demuestra con el número de personas que regularmente se están acercando a los centros especializados (las nuevas salas de Rehabilitación de Salud Pública como parte de uno de los Programas de la Revolución) con el objetivo de tratarse. En el municipio Bayamo, en la Sala de Rehabilitación del Policlínico Jimmy Hirzel, se observa un elevado número de ingresos de pacientes con este padecimiento (obesidad), los cuales son atendidos convencionales sin tener en cuenta las nuevas alternativas, entre las que se encuentra el juego dentro de este proceder.

En la actualidad se concibe el juego como un método eficiente para el desarrollo y promoción de la actividad física. No solo como recreación, si no que se ha incorporado al entrenamiento deportivo y el tratamiento de diferentes patologías, como se refiere en la tesis de maestría de Ruiz Rondón, Nivia (2008), la que propone un sistema de juegos predeportivos para el tratamiento de la obesidad en mujeres adultas. Teniendo en cuenta que cumplen con los requerimientos que se establecen para el tratamiento de la obesidad desde la Cultura Física Terapéutica.

Sin embargo se constató que en el área de cultura física terapéutica del Policlínico Jimmy Hirzel los profesores no tienen planificado juegos de manera sistemática a pesar de los beneficios que pueden aportar debido a la propia naturaleza espontánea de esta actividad. Además se comprobó que no poseen todas las herramientas metodológicas necesarias de cómo aplicarlos. Por lo que se asumieron y realizaron una selección de los juegos propuesto por Ruiz, N. (2009) y lo aplicaron en la institución.

Desarrollo:

La obesidad y su tratamiento desde la Cultura Física Terapéutica.

Para el tratamiento de la obesidad, debemos de partir de la comprensión de la enfermedad, que “no es más que la alteración del balance energético creado entre la ingestión de alimentos y el poco gasto calórico, donde se acumula el exceso de energía en forma de grasa”, según Alcolea, Y. (2008). Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo debe ser crear una armonía entre la ingestión y el gasto

energético, que permita eliminar o mantener en un nivel adecuado el acopio de grasas en el organismo. Para lo que nos apoyaremos en cuatro pilares fundamentales:

- Educación para la salud: El obeso debe conocer todo lo relacionado con la obesidad, por lo que la información constituye un pilar fundamental. Lo ayudará a comprender su problema y a erradicarlo adecuadamente.
- El apoyo psicológico: Es un aspecto de mucha importancia en el tratamiento de estos pacientes, ya que una gran parte de los obesos son muy ansiosos, y esto le da más apetito, además es importante descubrir las motivaciones que puede llevar a cada paciente a interesarse por el tratamiento de reducción del peso corporal.
- Dieta: Sin ella no hay reducción de peso. La dieta debe ser hipocalórica, calculada para las 24 horas del día, fraccionada en seis comidas, individual, en dependencia del gusto del paciente y su familia, ya que surge de lo que come la familia, sólo que reducida en cantidad. Debe ser calculada a razón de 20 calorías por kilogramos de peso ideal.
- Ejercicio físico: los ejercicios más recomendados para ser realizados por los obesos son los aeróbicos, por consumir mayor cantidad de energía y crear menos productos de desecho nocivos al organismo (como el ácido láctico), así como utilizar como fuente de energía los carbohidratos y lípidos. Por lo que la duración de la actividad, que puede variar se recomienda sea superior a los 45 minutos y con una intensidad moderada.

Particularidades de los juegos, para el tratamiento de la obesidad.

Spencer. H (1998), señala que el juego es una actividad espontánea que realizan los seres vivos superiores sin un fin aparentemente utilitario como medio para eliminar su exceso de energía.

En este caso el autor refiere que el juego se da como resultado de la necesidad del organismo de eliminar el exceso de energía que se crea en el cuerpo. Lo que se reconoce como una de las causas de la obesidad. Por lo que podemos asegurar que si el juego es una vía para dar salida a esta energía excedente, también puede ser una opción para contribuir a disminuir la obesidad.

Sistema de Juegos:

Objetivo: Lograr a partir de la marcha, el trote, flexión de rodilla, flexión ventral, dorsal y lateral del tronco y asalto profundo al frente a través del método de juego, acondicionar los planos musculares de la región abdominal del tronco, de la pélvica y miembros inferiores, provocando la pérdida del índice de grasa corporal, acumulado mayormente en estos segmentos.

Metodología:

- En el sistema de juegos aplicados se tuvo en cuenta 5 frecuencias semanales.
- Consta de tres etapas:
 - 1- Adaptación (donde se debía lograr que los participantes se adaptaran a la actividad Física).
 - 2- Rehabilitación (tiene como fin lograr la disminución del almacenamiento excesivo de grasas en el cuerpo).
 - 3- Mantenimiento (con el objetivo de mantener los niveles de almacenamiento de grasas del cuerpo, en un estado óptimo y prevenir la reaparición de la obesidad).
 - En la parte inicial de la clase se realizó en un tiempo de 10 min, en la parte principal de 40 a 60 min y en la parte final 5 min.
 - Se aplicó un juego en la parte inicial de la clase como vía para el calentamiento especial, en la parte principal se aplica uno o dos juegos en función de los objetivos y la duración de la misma y en la parte final se realizan ejercicios para favorecer la respiración y relajación de los músculos, para lograr su recuperación.

Recuperación del adulto:

Repetir ejercicios respiratorios

Repetir ejercicios de estiramiento

Relajación muscular

Acostados, sentados, escuchar charlas sobre el juego y su papel en la prevención y Los riesgos de enfermedades que ocasiona la obesidad.

- La intensidad de trabajo estuvo alrededor de un 60 a 70% controlado por la toma del pulso.

Nombre de varios juegos aplicados:

1- El pañuelo.

4- Modelando

2- El perseguido.

5- Viola, poste y puente

3- La Repetidora

6- Batones de relevo.

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 7- El Pase del batón | 12-Imitación |
| 8- El bailarín andante. | 13-La Repetidora |
| 9- Pelota al centro | 14-El Cuadrado |
| 10-Bolos al piso. | 15-El perseguido. |
| 11-El asaltante | 16-EL pañuelo. |

Conclusiones:

- Desde el punto de vista teórico, los juegos se pueden utilizar para favorecer el tratamiento de las mujeres adultas obesas.
- El grupo seleccionado está compuesto por mujeres adultas de obesidad I y II.
- La aplicación del sistema de juegos predeportivos, favoreció el tratamiento de la obesidad de las mujeres adultas.

Citas y notas:

- 1- Yordy Alcolea Sánchez. (2008). Influencia de los ejercicios aeróbicos de bajo impacto con música en practicantes obesos del Gimnasio de Cultura Física, de Bayamo. Trabajo de Diploma.
- 2- Lidia Rodríguez Scull. (2003). Obesidad: fisiología, etiopatogenia y fisiopatología. En: *Línea*, revista cubana de Endocrinología. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/end/vol14_2_03/end06203.htm. Consultado 7 de enero del 2010.
- 3- A. Berdasco Gómez. (2002). Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría. En: revista cubana de Alimentación y Nutrición.
- 4- M. Barceló Acosta y G. Borroto Díaz. (2001). Estilo de vida factor culminante en la aparición y tratamiento de la obesidad. En: revista cubana Investigación Biomédica.
- 5- Herminia Watson Brown. (2008). Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Editorial Deportes.
- 6- Nivia Ruiz Rondón. (2008). Proyecto recreativo para disminuir el peso corporal en adultos obesos de la Escuela Comunitaria del Consejo Popular de Siboney. Tesis en opción del título Académico de Master en Actividad Física en la Comunidad.