

La actividad físico-recreativa, un medio eficaz para la disminución de la obesidad en adolescentes no eximidos de la Educación Física.

Fernando Ávila-Fernández. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Sonia Esther Llibre-Arcia. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Rigoberto Guerra-Martínez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

#### Resumen:

La actividad físico-recreativa en la comunidad contribuye a la disminución de la obesidad en adolescentes no eximidos de la Educación Física. En la Investigación realizada, los autores diseñaron y aplicaron una programación de actividades físico-recreativas que permitió constatar su incidencia en el peso corporal de los 13 sujetos investigados en la comunidad de Santa Rita en el municipio Jiguaní, donde se logró la disminución del peso en el 100 % de la muestra estudiada y se reduce la obesidad en el 84,6 %, entre los que se declara el 30,7 % libre de la enfermedad.

Palabras clave: recreación/programa de actividades/ adolescentes obesos

#### Abstract:

The physical-recreational activity in the community contributes to the decrease of the obesity in not exempted adolescents of the Physical Education. In the Investigation carried out, the authors designed and applied a program of physical-recreational activities that allowed to verify their incidence in the corporal weight of the 13 investigated subjects in Santa Rita's Community, where the decrease of the weight was achieved in 100 % of the studied sample and it reduced the obesity in 84,6 %. Among those, are declared a 30,7 % free of the illness.

Words key: recreation / program of activities / obese adolescents

#### Introducción:

La obesidad es actualmente un problema de salud pública mundial, ya que esta epidemia afecta no solo a países industrializados, sino también a los llamados en vías de desarrollo. Esta enfermedad amenaza cada vez más la salud de un mayor número de personas y es un

factor determinante en la aparición de numerosos padecimientos tales como: la diabetes, la hipertensión, eventos cerebrovasculares, enfermedades coronarias, dislipidemias y osteoarticulares, entre otras.

Estudios revelan que la obesidad inicia desde edades tempranas de la vida, e incluso hay quienes aseguran que comienza antes de nacer, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el 2007 la ha calificado como la “epidemia en expansión”.

Cuando se piensa en la patogénesis de la obesidad indiscutiblemente se tienen que referir aspectos relacionados con la herencia y la genética, la historia personal y familiar, los estilos de vida y hasta con aspectos del contexto sociocultural y demográfico del individuo. Actualmente existen múltiples perspectivas de abordaje del problema, las que mayormente han predominado en el mundo occidental, es decir, son las relacionadas con la magnitud de la ingestión y consumo de calorías excesivas de los llamados alimentos chatarras.

Desde esta perspectiva, el desbalance energético es la principal causa de sobrepeso y obesidad, por lo que la correlación dieta-ejercicio físico constituyen los pilares básicos del tratamiento efectivo de esta. En los países occidentales este enfoque de corte médico-nutricional ha prevalecido, sin embargo, ha dado poco resultado, sobre todo si se piensa en el número cada vez más creciente de personas (incluyendo niños y adolescentes) que presentan dicha dolencia en las últimas décadas. Para enfrentar esta manifestación en la población adolescente afectada por el exceso de grasa se diseñan y aplican actividades físico-recreativas conforme a las necesidades, gustos y preferencias de estos sujetos, los cuales no son eximidos de la Educación Física escolar.

#### Desarrollo:

Al revisar la ficha familiar e histórica clínica en los cuatro consultorios del médico de la familia en la comunidad de Santa Rita se detecta un total de 13 adolescentes obesos; de los cuales 9 adolescentes, el 69,3 %; son del sexo masculino y 4 el 30,7 % del sexo femenino, con edades comprendidas entre 12 y 14 años. De estos: 10, el 76,8 % cursan el 7<sup>mo</sup> grado y 5, el 38,4 % el 8<sup>vo</sup> grado; mientras que 3 adolescentes, el 23,2 % cursan el 9<sup>no</sup> grado. También fueron medidos de acuerdo a los indicadores antropométricos como son: peso, talla e índice de masa corporal (IMC), este último utilizado para determinar el grado de obesidad de los sujetos a partir de la clasificación emitida por Garrov, donde se evidenció que el 30,7 % (4), de estos

adolescentes se considera sobrepeso (grado de obesidad I) y el 69,3 % (9), con grado de obesidad II.

Para el desarrollo del proceso se lleva a cabo un diagnóstico que permitió conocer las características generales de la comunidad, las potencialidades que brinda para la realización de las actividades físico-recreativas y valorar su provechosa utilidad.

Los ejercicios mayormente recomendados para los obesos son los aerobios; pues producen mayor gasto energético, crean menos productos de desecho nocivos al organismo (como el ácido láctico) y utilizan como fuente de energía además de los carbohidratos, los lípidos. Estos procesos aerobios se logran con ejercicios de larga duración, sin que sean excesivamente prolongados, efectuados a un ritmo lento o medio, en los que intervienen grandes grupos musculares con esfuerzos dinámicos; con estos ejercicios, en los primeros 30 minutos, el 50 % de la energía proviene de los ácidos grasos, alcanzando a los 120 minutos el suministro del 80 % de la energía total que se consume. La frecuencia con que se deben realizar los mismos está entre 3 y 5 veces a la semana.

La oferta físico-recreativa fue aplicada en un período de 11 meses y la mayor parte de las actividades integran las disciplinas recreativas en el programa de Recreación Física:

-Festival recreativo de juegos de participación: entre las actividades están: el pañuelo en círculo, la toalla caliente, salto de la pelota atada y carrera de cinta en bicicleta.

-Festival recreativo de juegos tradicionales: con ellos se busca la motivación adecuada y la continuidad en el proceso de reducción de la obesidad; así como la contribución a la identidad y costumbres de la comunidad con actividades como: la suiza, tracción de la soga por cuatro esquinas, el pegado, baile de silla y la peregrina.

-Festival deportivo: se incide con las acciones deportivas, al desarrollo de un ambiente competitivo y de lucha deportiva, en busca de un logro o éxito en la reducción del peso corporal, entre las actividades tenemos el voleibol recreativo, fútbol recreativo y béisbol recreativo.

-Actividades en contacto con la naturaleza: con estas actividades se motiva a la incorporación en la práctica sistemática y dosificada de los ejercicios aerobios para reducir conductas sedentarias en el grupo, a través de las caminatas, excursiones, marchas, trotes, maratones aeróbicos y campismos, con la finalidad de la disminución del peso corporal.

-Bailoterapia: estas actividades se realizan de forma planificada y dosificada, se trabajan combinaciones de bailes populares cubanos con ejercicios físicos de intensidad moderada y

con carácter aerobio, las mismas tienen una duración gradual pudiendo llegar hasta 90 minutos de trabajo continuo. De esta manera se incorpora la actividad física a la rutina de la vida diaria.

-Festival de juegos recreativos: ayuda al desarrollo de destrezas físicas con actividades como: el cazador cazado, conociendo a mi grupo, buscando el tesoro y carrera en saco.

Con la aplicación de estas actividades de forma combinada durante los tres primeros meses, en la muestra objeto de estudio se logró que el 92,3 % (12) bajara de peso; o sea, hubo una disminución promedio de 1,8 Kg, lo que implicó la permanencia voluntaria del obeso en el programa de actividades. A partir de aquí se enfatiza en actividades dirigidas al desarrollo de la resistencia aeróbica: las bailoterapias, las caminatas, trotes y marchas; así como las demás actividades según la programación combinada. Concluida la implementación de las actividades físico-recreativas se procede a realizar las mediciones antropométricas con las que se determina el IMC (índice de masa corporal), resultando cuatro adolescentes obesos (para un 30,7 %) incorporados a su peso normal; dos adolescentes (para un 15,4 %), aunque logran una disminución promedio de 3,2 kg del peso inicial, mantienen su obesidad ligera; los siete restantes, es decir, el 53,9%, logran reducir su obesidad al sobrepeso, donde la media aritmética en la disminución del peso es de 5,3 Kg, efecto o consecuencia positiva de acuerdo con el objetivo de las actividades desarrolladas.

Para realizar la validación de la efectividad de las actividades implementadas se utilizó el paquete estadístico SPSS en su versión 11.5 para Windows, teniendo en cuenta que las variables medidas son continuas y discretas, se aplica la dócima paramétrica T-Student para muestras relacionadas y las no paramétricas Wilcoxon y MacNemar correspondientes a este tipo de comparación.

Todos los resultados comparados con rigor científico anteriormente descritos, evidencian que la aplicación de actividades físico-recreativas para los adolescentes obesos no eximidos de la Educación Física, es una vía para incidir en la disminución del peso corporal y el grado de obesidad.

#### Conclusiones:

Las actividades físicas-recreativas programadas se consideran ser un medio eficaz para la disminución de la obesidad en adolescentes no eximidos de la Educación Física, ya que la muestra objeto de estudio logró reducir el peso de los sujetos y de ellos, la obesidad 11 adolescentes, es decir, el 84,6 %; mientras que la disminución del peso resultó ser favorable

*Ávila-Fernández y otros.*

porque disminuyeron un total de 5,3Kg promedio, efecto que demuestra las consecuencias positivas de las actividades desarrolladas.

Citas y notas:

1. Reinol Hernández González. (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. La Habana, Editorial Deporte.
2. María Teresa Muñoz Calvo. (2009). Obesidad: Tratamiento y Prevención. Sección de Endocrinología. Infomet .proxy: proxy.sld.cu.
3. Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación: Fundamentos teóricos-metodológicos. México, Talleres Gráficos Instituto Politécnico General.
4. S. Popov. (1988). La Cultura Física Terapéutica. La Habana.
5. A. V. Petrosky. (1988). Psicología Pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.