

Sistema de Juegos: Vía de prevención para la obesidad.

Nivia Ruíz-Rondón. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Sulia López- Alvarez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Luis Manuel Arias-Martínez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen

La investigación fue realizada en el curso escolar 2007 – 2008, en quince adultas obesas con obesidad de grado II, pertenecientes a la Comunidad de Siboney, Municipio Bayamo, Provincia de Granma.

Se utilizaron como métodos teóricos, el análisis y la síntesis, el histórico lógico y la revisión de documentos oficiales, sistémico estructural; como métodos empíricos se emplearon la medición, la observación no estructurada y el criterio de expertos, las técnicas empleadas fueron: la entrevista y la encuesta, métodos estadísticos.

Los resultados obtenidos a través del diagnóstico y la caracterización a las adultas obesas demuestran la necesidad de elaborar una modalidad Pedagógico - Terapéutica mediante juegos y ejercicios físicos para lograr un mayor gasto de energía, la estimulación en los planos musculares y favorecer la prevención de enfermedades asociadas a la obesidad incidiendo en su futura preparación para la vida, con un mejoramiento de la salud acorde a lo que se persigue con la cultura física terapéutica en la comunidad.

La investigación resuelve un problema en las adultas obesas de gran significación para la comunidad a través del Sistema de Juegos elaborado para lograr la disminución del peso corporal, ya que permite valorar la utilidad que brinda el juego en la disminución de la energía acumulada y la socialización de la vecindad del barrio con esa características, además de servir como medida preventiva para las enfermedades metabólicas que se desarrollan con la obesidad, también se potencia una vida más sana y plena en una parte importante de la población del territorio, asimismo, se reconoce el papel de la actividad física desde esta área, como vía para elevar el bienestar social y la calidad de vida .