

Con el presente artículo pretendemos hacer una reflexión acerca del gran problema que supone la obesidad infantil en nuestra sociedad, ésta será la piedra sobre la que el autor apoya sus propuestas de intervención, aplicables al ámbito escolar y familiar.



OBESIDAD INFANTIL

ANTONIO AREAL

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y LICENCIADO EN I.N.E.F.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad y el sobrepeso han alcanzado características de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, cerca de 300 millones son obesas. Teniendo en cuenta que la población mundial es de más de 6.000 millones de habitantes, nos encontramos con que, gran parte de los habitantes de los "Países Desarrollados" sufren problemas relacionados con la obesidad y sobrepeso, mientras la mitad de la población mundial, la que incluye a los "Países Subdesarrollados" se muere víctima de la desnutrición.

SITUACIÓN EN ESPAÑA:

La situación en nuestro país no es distinta a la del resto de los países industrializados. En referente a la población adulta, que es aquella que ocupa el rango de edad de entre 25-60 años, el índice de obesidad es del 14,5% mientras que el sobrepeso, antesala de la obesidad, es de 38,5%.

Para determinar si una persona adulta es considerada como normopeso, sobrepeso u obesa se utiliza el índice de masa corporal (IMC). Éste es el resultado de la división del peso expresado en kilogramos entre la altura en metros elevada al cuadrado (IMC: kg / m^2) **Tabla 1**

CLASIFICACIÓN	IMC
Peso bajo	< 18,5
Peso normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso u Obesidad I	25 - 29,9
Obesidad II	30 - 39,9
Obesidad III	>40

Tabla 1. Fuente: Organización Mundial de la Salud - O.M.S. 1998

Más impactantes y preocupantes son los datos de obesidad en población infantil y juvenil (2 - 24 años). Rango de edad en la cual la obesidad afecta al 13,9% y el sobrepeso al 26,3%. Encontrándose las mayores cifras en el

grupo de edad de 6 a 12 años, con prevalencia de 16,1 %. Estas cifras de obesidad infantil, hacen que España se sitúe a la cabeza de la lista de países europeos con mayor porcentaje de niños obesos en estas edades, sólo superados por Italia, Malta y Grecia.

	SOBREPESO	OBESIDAD
EDAD ADULTA (25-60)	38,5%	14,5%
EDAD INFANTIL (2-24)	26,3%	13,9%

CAUSAS DE LA OBESIDAD

Dentro de los factores que son considerados causas de la obesidad y el sobrepeso encontramos los genéticos y los ambientales. En relación al primero hay que decir que el genoma no ha experimentado una variación tan importante en las últimas dos o tres décadas como para atribuirle toda la responsabilidad en el aumento del sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, los factores ambientales y, dentro de éstos, los estilos de vida, los hábitos alimenticios, sí que han cambiado mucho en estas últimas décadas. Nos encontramos por tanto en lo que algunos expertos han bautizado como "ambiente obesogénico", caracterizado por abundancia de alimentos y exceso de sedentarismo.

Otra de las características de este "ambiente obesogénico" es la inactividad física. Cada vez nuestros niños y adolescentes dedican más tiempo de ocio a actividades sedentarias. Los niños españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a internet. Este dato es de especial interés pues hay estudios que demuestran que existe una relación directa entre el número de horas que los niños ven la televisión y el riesgo de obesidad.

ÁMBITO FAMILIAR

La familia debe jugar un papel fundamental en la educación de sus hijos, debe por tanto, transmitir y ayudar a consolidar hábitos de vida saludables. Entre éstos destacan los hábitos dietéticos y de actividad física.

Debemos ser conscientes de que los padres son un modelo para los hijos, esto significa que consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente, ellos transmite estilos de vida y hábitos alimenticios más o menos saludables. Siendo conscientes de esto, los padres son un modelo de vida activo, lo cual no se limita a ir de espectador a las competiciones en las que participa su hijo, implica algo mucho más importante, participar y formar parte

activa de su tiempo de ocio. Esto que parece difícil de compatibilizar con el modelo de sociedad en la que nos vemos inmersos, se podría conseguir realizando actividades en las que se pueda integrar a toda la familia, como por ejemplo: rutas de senderismo, paseos en bici, paseos en patines, actividades en el medio acuático, etc. De este modo estaríamos contribuyendo a cumplir las recomendaciones de la OMS en cuanto a la práctica de actividad física regular, que según este organismo no debe ser inferior a 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada todos los días de la semana.

Por otro lado, no podemos obviar el importante papel que juega la familia a la hora de consolidar los hábitos alimentarios, y aunque en la mayoría de las ocasiones no se hace conscientemente, transmitimos actitudes frente a alimentos que los niños observan y hacen suyos. Asimismo, somos responsables de la oferta de alimentos que tenemos en casa y del dinero que tienen nuestros hijos para comprar golosinas, helados, refrescos, etc.



ÁMBITO ESCOLAR

La escuela, tanto en las actividades realizadas en el aula como en las extraescolares, por su carácter de espacio educativo y por la cantidad de tiempo que permanecen en él los alumnos, ofrece innumerables oportunidades para formar a los niños sobre hábitos alimentarios saludables y fomentar la práctica regular de actividad física y deporte.

Pero no es una labor única del área de Educación Física, hay que contar con todo el equipo educativo.

A continuación os presentamos una propuesta de intervención para disminuir el problema que nos ocupa. A través de una visión interdisciplinar y transversal, os sugerimos la actividad: "La Semana de la Salud". Bajo este lema, pretendemos hacer una propuesta que implique a las diferentes áreas del currículum, a su profesorado y, por supuesto, a los alumnos.



Cuadro adaptado de Devís Devís, J. y Peiro Velert, C. La Educación Física el Deporte y la Salud en el Siglo XXI

Antes de presentar nuestra propuesta, queremos hacer hincapié en que estas actividades no deben de limitarse a la práctica recreativa, sino que deben buscarse estrategias que impliquen una reflexión sobre lo que se hace y su conexión con la salud, para lo cual, utilizaremos diversas estrategias como debates y la elaboración de un diario y ficha-cuestionario.



ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA:

1ª y 2ª Sesión:

OBJETIVOS:

- ✓ Tomar conciencia de los aspectos positivos asociados a unos hábitos de vida saludables y de los efectos negativos relacionados con la ausencia de éstos.

ORGANIZACIÓN: grupos mixtos de 5 niños/as.

DESARROLLO: *diseño de carteles y logos.* Se les entregarán materiales diversos, como cartulinas, pinturas, revistas para hacer collages, etc. Partiendo de éstos, los grupos realizarán carteles o logos, en los que se traten temas vinculados con la salud y la actividad física, por ejemplo: ¿un cuerpo delgado es un cuerpo sano y viceversa?, estilos de vida activos, alimentos saludables, sedentarismo, etc....

ÁREA DE LENGUA CASTELLANA:**1ª Sesión:****OBJETIVOS:**

- ✓ Reflexionar sobre las actividades realizadas.
- ✓ Reconocer la relación entre las actividades desarrolladas y la salud.

ORGANIZACIÓN: grupos mixtos de 5 niños/as, todas las actividades grupales tendrán que hacerlas juntos.

DESARROLLO: *elaboración*, por parte del grupo, de una *ficha-cuestionario* con preguntas y comentarios acerca de las actividades realizadas, donde también se incluyan aspectos afectivos y de relación con los demás. Este cuestionario será fácil y rápido a la hora de cumplimentar y lo tendrán que rellenar cada vez que hagan una actividad.

Cada alumno, de forma individual, se adaptará al modelo de ficha-cuestionario que realizó su grupo. Los items podrían ser del tipo: vivencias que te ha proporcionado, cómo te has sentido, qué es lo que más te ha gustado, problemas que han surgido, etc.

2ª y 3ª Sesión:**OBJETIVOS:**

- ✓ Implicar a los alumnos en la elección de un menú saludable, que podrán realizar en sus casas.

ORGANIZACIÓN: grupos mixtos de 5 niños/as.

DESARROLLO: realización de un *libro de recetas*. A cada grupo se le asignará un día de la semana y se le proporcionará material en el que aparezcan distintos menús. Luego tendrán que elegir y redactar un menú saludable que constará de: desayuno, comida y cena para el día de la semana que les haya tocado. Con los menús que haga cada grupo, se hará un libro de recetas para una semana.

ÁREA DE EDUCACIÓN MUSICAL**1ª Sesión:****OBJETIVOS:**

- ✓ Identificar distintos tipos de ritmos y escoger el más adecuado para la actividad propuesta.

ORGANIZACIÓN: grupos mixtos de 5 niños/as.

DESARROLLO: elección de una *canción para la realización de una coreografía*. Durante esta sesión los grupos escucharán varias canciones y seleccionarán la que crean que sea más apropiada para la creación y representación de una coreografía que se representará en el área de Educación Física.

2ª Sesión:**OBJETIVOS:**

- ✓ Experimentar las distintas sensaciones que provoca la música en nuestro estado de ánimo y en nuestras emociones.

ORGANIZACIÓN: individual.

DESARROLLO: *música y estados de ánimo*. Durante la clase se escucharán canciones y, posteriormente, se reflexionará sobre lo que la música les ha hecho sentir (tristeza, alegría, relajación, etc.). Además, elegiremos una canción asociada a un estado de ánimo, después realizaremos una dramatización en el aula de Educación Física donde predomine el movimiento corporal y el carácter expresivo.

ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO:**1ª Sesión:****OBJETIVOS:**

- ✓ Valoración y adopción de hábitos de alimentación sana.
- ✓ Recoger y elaborar información sobre nuestra alimentación.

ORGANIZACIÓN: grupos mixtos de 5 niños/as.

DESARROLLO: elaboración de un cuestionario para analizar la alimentación familiar. A los grupos se les darán algunas pautas para su elaboración, por ejemplo: cuántas tomas de alimentos haces al día, tiempo que dedicas al desayuno, de qué se compone el desayuno, veces que a lo largo de la semana que comes carne, pescado, verduras, etc. Este cuestionario se cubrirá de forma individual en casa. Los datos obtenidos se analizarán posteriormente en sesiones del Área de matemáticas.

2ª y 3ª Sesión:**OBJETIVOS:**

- ✓ Conocer la estructura y funcionamiento del cuerpo, en la actividad física y en el ejercicio.
- ✓ Conocer los efectos de la actividad física en la salud y el mantenimiento corporal

ORGANIZACIÓN: individual.

DESARROLLO: análisis de las funciones de los órganos corporales. Estas sesiones se dedicarán al conocimiento de los órganos y sistemas que componen el cuerpo humano, analizándose los efectos beneficiosos de la práctica de actividad física y ejercicio, y los efectos negativos que se atribuyen al sedentarismo y a los malos hábitos alimenticios. Como ejemplo: Tomamos dos menús, uno saludable y el otro insano. Analizamos las calorías que ingerimos y cómo influye el abuso de estos alimentos en el organismo: sistema circulatorio, sistema respiratorio, locomotor,...

ÁREA DE MATEMÁTICAS:

1ª Sesión:

OBJETIVOS:

- ✓ Identificar en su vida cotidiana situaciones y problemas susceptibles de ser analizados con la ayuda de códigos y sistemas de numeración.
- ✓ Utilizar técnicas elementales de recogida de datos para obtener información sobre fenómenos y situaciones de su entorno.

ORGANIZACIÓN: individual.

DESARROLLO: *Cálculo de calorías ingeridas y gastadas en el día.* Se facilitará un menú estándar a partir del cual, los alumnos tendrán que calcular las calorías que ingieren a lo largo del día. Por otra parte, tendrán que cubrir un cuestionario de actividad física mediante el cual harán el cálculo de las calorías gastadas en un día. Una vez tengan estos datos podrán comprobar si su balance energético es positivo (ingieren más de lo que consumen) o negativo (consumen más de lo que ingieren).

2ª Sesión:

OBJETIVOS:

- ✓ Identificar en su vida cotidiana situaciones y problemas susceptibles de ser analizados con la ayuda de códigos y sistemas de numeración.

ORGANIZACIÓN: individual.

DESARROLLO: *análisis de los datos obtenidos mediante el cuestionario de alimentación familiar.* Puesta en común, análisis de los datos del cuestionario y comparación con datos estándar de la población española.

3ª Sesión:

OBJETIVOS:

- ✓ Identificar en su vida cotidiana situaciones y problemas susceptibles de ser analizados con la ayuda de códigos y sistemas de numeración.

ORGANIZACIÓN: individual.

DESARROLLO: *representación en gráficos.* Los alumnos harán las representaciones gráficas de los datos de frecuencia cardíaca obtenidos en las clases de Educación Física, a éstos se les añadirán los resultantes de la toma de la frecuencia cardíaca, antes de acostarse e inmediatamente después de levantarse a lo largo de toda la semana.

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1ª y 2ª Sesión:

OBJETIVOS:

- ✓ Manifestar una actitud responsable hacia su propio cuerpo y relacionar estos hábitos con sus efectos sobre la salud.
- ✓ Tomar conciencia de la multitud de posibilidades de realizar actividad física y ejercicio.

ORGANIZACIÓN: grupos mixtos de 5 niños/as.

DESARROLLO: *ensayo y representación de la coreografía.* Durante la primera sesión, los grupos tendrán que crear una coreografía simple, cuya duración puede oscilar entre 3 y 5 minutos. Ésta se hará utilizando la base sonora que previamente han elegido en la clase de música. El día de la representación, cada miembro del grupo se tomará las pulsaciones antes de iniciar la coreografía e inmediatamente después de finalizarla. Estos datos se utilizarán para la realización de representaciones gráficas en el Área de Matemáticas.

3ª Sesión:

OBJETIVOS:

- ✓ Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades reales.

ORGANIZACIÓN: grupos mixtos de 5 niños/as.

DESARROLLO: *carrera de orientación.* En esta sesión se realizará una carrera de orientación por las instalaciones del colegio, con la peculiaridad de que cada vez que encuentren una baliza, tendrán que tomarse las pulsaciones y apuntarlo en una hoja. Estos datos se utilizarán, en el Área de Matemáticas para hacer representaciones gráficas de la frecuencia cardíaca en determinados puntos de la carrera.■

PARA SABER MÁS:

CHUECA M, AZCONA C, OYARZÁBAL, M. Obesidad Infantil. *ANALES* sis san Navarra. 2002, 25 (Sup. 1).

DEVÍS J., *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI.* Marfil 2001.

ESTUDIO ENKIND (1998 - 2000). Barcelona. Masson, 2004.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Estrategia para la nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad (NAOS).

Servicio de Nutrición Hospital Infantil de México Federico Gómez. Patrones de dieta y actividad física en la patogénesis de la obesidad en el escolar urbano. 2000, 57 (11).