

La Actividad Física Como Aporte Fundamental Al Paradigma Del Buen Vivir En Los Niños Y Adolescentes

Vinicio Bonilla Carrión.MSc.¹, David Bonilla Cervantes.Capt. Plto. Avc.²
Flor GarcésMancero, MSc.³, Julio Samaniego Salas. Mayo. Téc. Avc.⁴

Abstract

Education as a fundamental axis of the development of peoples poses an integral education of the human being. When speaking of integral formation it must be recognized that it must be based on a human body properly developed and above all with an excellent health in order to be able to exercise all the activities that, as a living being, must perform them. This article highlights the disadvantages caused by the lack of physical activity of children and adolescents and how it then impacts on school, work, social and economic performance. When problems deepen and manifest themselves through diseases and social problems, solutions are sought instead of having been prevented. This research seeks to prevent through physical activity many disorders that are presented and that are reflected especially in the field of health. The human brain needs a healthy body to be able to perform optimally, and it is physical activity that presents this great help. Throughout history the survival of the human species has depended on hunting or gathering food, occupations that required prolonged and intense physical activity. For which we proceeded to collect data of the present work was obtained the permission and the collaboration of Mr. Advocate Cesar Montenegro, Rector of the Educational Unit "John F. Kennedy" of the city of Salinas. The work was carried out with a total of 25 among the children of the sixth year of basic education, before their beginning was recorded the weight and height of the students, and through the Bodi Max Indix (BMI) the first data. Among the most representative results is that of 25 students of whom 10 are in the range considered as obesity, 4 in the overweight range, 6 in the range considered normal and 5 students who are in the low weight ran.

Keywords: Body mass index, students, weight, age

Introducción

El buen vivir es un nuevo modelo de desarrollo, una visión del mundo centrada en el ser humano como parte fundamental del entorno natural y social. El buen vivir considera a la educación como un componente esencial ya que permite el desarrollo de las potencialidades humanas y por lo mismo garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. El deporte debe ser el aliado fundamental de la estrategia de desarrollo de un país, especialmente del Ecuador. La actividad física, deportiva y recreativa brinda beneficios en la salud mental y física, permite a los seres humanos liberarse de la tendencia al sedentarismo y la obesidad, principalmente en edad escolar. En la educación ecuatoriana, a más de las 2 horas de educación física y la posibilidad de algunos colegios de contratar entrenadores deportivos para formar sus propias selecciones, no se incentiva un mayor conocimiento sobre los deportes, sus valores, técnicas, destrezas y reglas del juego.

¹ Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE Departamento de Seguridad y Defensa, Unidad Académica Especial Salinas (ESMA – ESSUNA), Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí-Ecuador. P.O. BOX: 171-5-231B. E-mail: mvbonilla@espe.edu.ec

² Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE Departamento de Seguridad y Defensa, Unidad Académica Especial Salinas (ESMA – ESSUNA), Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí-Ecuador. P.O. BOX: 171-5-231B. E-mail: david_jonatanb@hotmail.com

³ Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE Departamento de Seguridad y Defensa, Unidad Académica Especial Salinas (ESMA – ESSUNA), Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí-Ecuador. P.O. BOX: 171-5-231B. E-mail: fegarcés@espe.edu.ec

⁴ Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE Departamento de Seguridad y Defensa, Unidad Académica Especial Salinas (ESMA – ESSUNA), Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí-Ecuador. P.O. BOX: 171-5-231B. E-mail: Julio jrsamaniego@espe.edu.ec

Se debe mencionar que tampoco se enseña a los estudiantes a mantener una vida sana, esto es: como alimentarse, que actividades realizar, como ocupar el tiempo libre de una forma constructiva y provechosa.

Una de las principales enseñanzas debe ser la práctica deportiva como medio y ayuda pedagógica, como un método de aprendizaje de habilidades, destrezas y valores e inclusive como un objetivo para combatir la pobreza, la delincuencia, y frenar el avance y consumo drogas. El presente trabajo se realizó en la Unidad Educativa “John F. Kennedy” de la ciudad de Salinas Provincia de Santa Elena. En esta Unidad Educativa se evidencia que existen estudiantes de primaria que exceden de peso.

De acuerdo a (González Haro, 2009) La actividad física es muy importante para la prevención y atenuación de la osteoporosis, La osteoporosis es una enfermedad frecuente en las sociedades modernas. En 1991 se definió la osteoporosis, como una enfermedad sistémica caracterizada por una baja masa ósea, tiene como consecuencia un aumento de la fragilidad ósea y, por tanto, del riesgo de fractura. Para reducir el riesgo de osteoporosis, se recomienda realizar ejercicio regular de trote o caminata ya que el impacto de los pies con el suelo produce un micro traumatismo moderado, mismo que es reforzado durante el descanso y prepara al organismo para una nueva actividad, de esta forma los huesos van aumentando su densidad y su resistencia a traumatismos.

Según (Córdova Martínez, Terrados Cepeda, Del Valle Solto, & Villa Vicente, 2011) la salud física es un estado fisiológico y un reflejo del bienestar físico, mental y social de la persona. Es un término es más amplio que una simple ausencia de enfermedad. La salud Física es un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas.

Materiales y métodos

La Unidad Educativa John F. Kennedy se encuentra ubicada en la ciudad de Salinas, Parroquia José Luis Tamayo, cuenta con aulas amplias y adecuadas para el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, el promedio de estudiantes por aula es de 25, todos los decentes cuentan con títulos de tercer nivel y se encuentran capacitados para el trabajo asignado. El establecimiento cuenta con laboratorios de Inglés, Computación, Física, Química y Ciencias Naturales. Dispone de un bar, en el cual los estudiantes adquieren sus golosinas para aplacar el hambre, es aquí donde se encuentra uno de los principales sitios problema del presente trabajo.

Si bien el bar dispone de frutas para el consumo de los estudiantes, éstos no gustan de este tipo de alimentos, y se dan modos por consumir productos elaborados a base de frituras y grasas sobresaturadas. Existe un total desconocimiento del daño que causa este tipo de alimentos, pues ni los padres de familia, ni profesores, ni autoridades hacen nada por cambiar estos malos hábitos alimenticios.

A este problema se suma la falta de actividad física de los estudiantes, las clases de cultura física está limitada a dos sesiones de 40 minutos por semana y si a estos minutos se descuenta el tiempo requerido para el cambio de vestimenta, y posterior aseo, el tiempo real de trabajo se estima en 30 minutos. Para realizar el presente trabajo se obtuvo el permiso y la colaboración del Sr. Abogado Cesar Montenegro, Rector de la Unidad Educativa “John F. Kennedy” de la ciudad de Salinas. El trabajo se lo realizó con los niños y niñas del sexto año de educación básica, antes de su inicio se registró el peso y la estatura de los estudiantes, y a través del Bodi Max Indix (BMI) se realizaron los primeros datos.

Índice de Masa Corporal IMC Body Mass Index BMI

El índice de masa corporal, indica el estado nutricional de la persona, tomando en cuenta dos factores básicos: su peso y su estatura.

Su cálculo indica el valor por el cual se dice que una persona se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico.

La ecuación matemática que permite obtener su valor es la siguiente:

$$\text{BMI} = \frac{\text{PESO (kg)}}{(\text{ESTATURA})^2 (\text{m.})}$$

Se considera que un estado nutricional es bueno, cuando el valor del BMI se encuentra dentro del rango especificado en valores que van desde el 20 hasta el 25.

Análisis de resultados

En el trabajo realizado con los niños estudiantes del sexto año básico, se constató que los niños tuvieron un ligero descenso de su peso inicial, pero si hubo un incremento en su estatura. Esto brinda la satisfacción que el índice sobrepeso si disminuyó, aunque no en los resultados anhelados.

Se debe recalcar que el proceso de disminución de peso se lo lleva al cabo de meses y en algunos casos, de años, por lo que se aspira que los niños se sientan motivados a la práctica deportiva y de la misma forma sus padres y sus profesores.

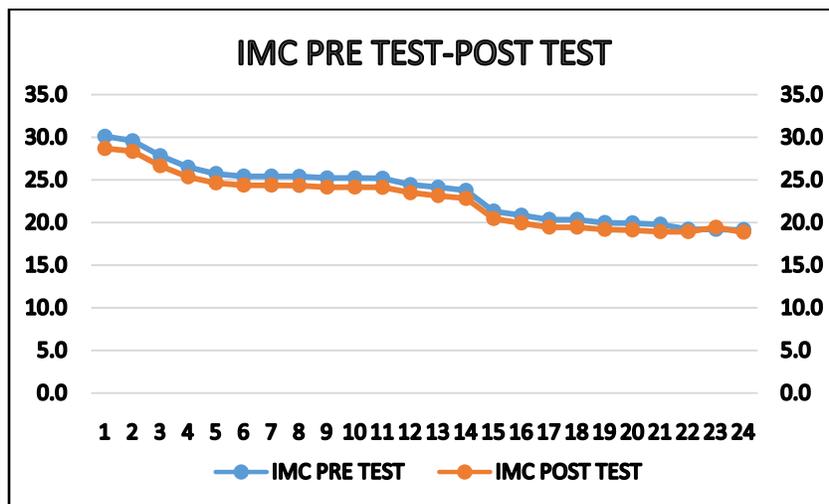


Figura 1. IMC PRE TEST-POST TEST

Fuente: Datos de la investigación

Se realizó el análisis del índice de masa muscular que es el que presenta más facilidades de uso. En el análisis inicial de los 25 niños del sexto año de Educación Básica se detectó que: 1 niño tiene obesidad, 6 niños estuvieron con sobrepeso, 13 niños con un peso considerado como normal, 5 tienen un peso considerado como peso bajo.

Tabla 1. Prueba T Students

	Variable 1	Variable 2
Media	23,51	22,6033333
Varianza	11,35004348	9,69302319
Observaciones	24	24
Coeficiente de correlación de Pearson	0,997460514	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	23	
Estadístico t	12,89687208	
P(T<=t) una cola	2,58788E-12	
Valor crítico de t (una cola)	1,713871528	
P(T<=t) dos colas	5,17576E-12	
Valor crítico de t (dos colas)	2,06865761	

Fuente: Datos de la investigación

Luego del trabajo realizado de un entrenamiento de 6 meses todos los días de lunes a viernes se alcanzaron los siguientes resultados. El trabajo se lo realizó con un total de 25 entre los niños y niñas del sexto año de educación básica, de los cuales 10 se encuentran en el rango considerado como obesidad, 4 en el rango de sobrepeso, 6 en el rango considerado normal y 5 estudiantes que se encuentran en el rango de peso bajo.

Se puede agregar que en esta edad se puede considerar como normal el peso bajo. Esto se debe a la incesante actividad de algunos niños.

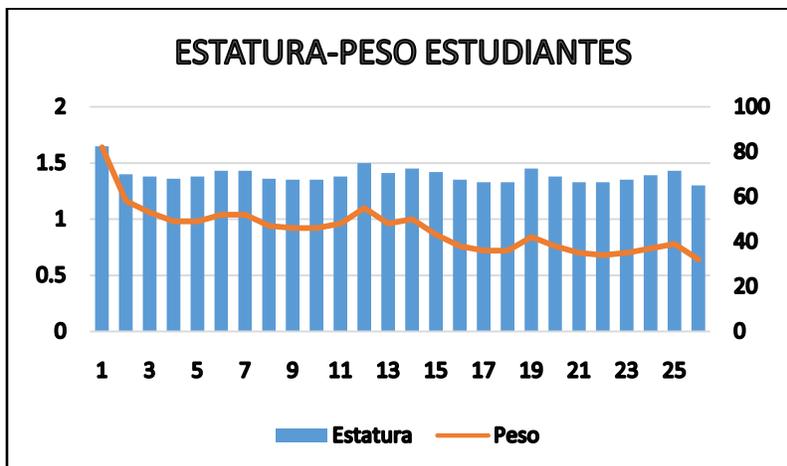


Figura 2. Estatura-Peso Estudiantes

Fuente: Datos de la investigación

Al comparar con los datos alcanzados con los estudiantes del 7° año se puede observar que la diferencia es aún más amplia. Los resultados con este año básico son: Entre los resultados más representativos se tiene que de 25 estudiantes de los cuales 10 se encuentran en el rango considerado como obesidad, 4 en el rango de sobrepeso, 6 en el rango considerado normal y 5 estudiantes que se encuentran en el rango de peso bajo.

Conclusiones

- El 34% de los estudiantes responden que su deporte preferido es el fútbol, el 22% el básquet, 5% el kárate y el 28% otro tipo de deportes; los docentes consideran que los estudiantes prefieren el básquet como su deporte preferido, en cuanto a los representantes manifiestan que el deporte preferido es el fútbol.
- La práctica deportiva ha incidido positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.
- Comparando las calificaciones del año anterior con las de este año se considera que si ha habido un cambio y este ha sido positivo para los estudiantes.
- Según los padres de familia y docentes, la práctica deportiva dirigida ha influenciado positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes, y durante el periodo de entrenamiento el cumplimiento de las tareas escolares ha sido en buena forma cumplido por los estudiantes.
- Tanto alumnos, representantes y docentes indican que el comportamiento de los estudiantes en el aula luego de la práctica deportiva es aceptable en gran medida, por lo mismo la práctica deportiva tiene una influencia positiva en el comportamiento de los estudiantes en el aula.
- Todas las personas entrevistadas indican que los estudiantes se divierten con la práctica deportiva y están más predisuestos para el estudio.
- Los resultados obtenidos indican que los estudiantes si deben practicar deportes en las instituciones.
- La mayoría de los encuestados manifiestan que los estudiantes deberían practicar deportes en la mañana debido a que están predisuestos al estudio durante el día.

Bibliografía

- Bompa, T. (2003). Teoría y Metodología del entrenamiento. Barcelona, España: Hispano Europea S.A.
- Bressiani, G. (2008). "La actividad física y el ejercicio en la salud". Madrid, España: Editorial Funiber.
- Córdova Martínez, D., Terrados Cepeda, D., Del Valle Solto, D., & Villa Vicente, D. (2011). La Actividad Física para la Salud en Diversas Enfermedades. Funiber.
- Garatachea Vallejo, D., & Aznar Laín, D. (2011). Control y prescripción de la actividad física. Funiber.
- Garcés, E., Ortín, F., & Olmedilla, A. (2009). "Aspectos Psicosociales de la Actividad Física para la Salud". Madrid, España: Editorial Funiber.
- González Haro, C. (2009). "Cineantropometría". Madrid, España: Editorial Funiber.

- Gottau, G. (s.f). Enfermedades, Hipertensión en los Adolescentes. Obtenido de <http://www.vitonica.com/enfermedades/hipertension-entre-los-adolescentes-1-de-cada-20-resultan-afectados>.
- Lantigua, I. (2006). Los adolescentes deportistas se "portan" mejor, El Mundo es Salud. Obtenido de <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/04/04/pediatria/1144163437.html>.
- Redondo, J., & Abella, C. (2008). Planificación Deportiva. Madrid, España: Editorial Funiber.
- Vallejo, J. (1990). La terapia del correr . Guayaquil, Ecuador: Offset GRABA.