



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

“INFLUENCIA DEL PESO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA CARLOS LOSADA MARTÍNEZ
TEMÁTICA INFLUENCIA DEL PESO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Hemos realizado un estudio detallado a Rafa sobre la influencia del peso en la actividad física, en el cual hemos detallado una serie de pruebas basadas en la velocidad, fuerza, agilidad con y sin balón quedando perfectamente aclarado que el peso es vital para el desarrollo de determinadas cualidades físicas básicas, terminaremos el artículo con una serie de test que le hicimos a Rafa para entender su manera de actuar, pensar y desenvolverse, teniendo como referencia sus hábitos higiénicos, y así poder cambiar y mejorar su manera de pensar y actuar, quitando manías y miedos.

Palabras clave

Obesidad, peso, actividad física, test psicológico, test higiénico, test de alimentación, hábitos higiénicos, Rafa.

1. INTRODUCCIÓN

Este estudio sobre la INFLUENCIA DEL PESO EN LA *PRACTICA DEPORTIVA* EN EDUCACIÓN PRIMARIA estará centrado en el equipo prebenjamin de la Fundación del CCF, ya que es el equipo al que dirijo, y es sobre el que directamente más puedo influir. Nos encontramos en la temporada 2009/2010.

Hablaremos sobre los pesos y tallas de los componentes de un equipo de fútbol y mas concretamente de RAFA, un jugador nacido en Córdoba en 2002, asiste a 2º curso de Ed. Primaria, tiene un peso de 44.6 kg.

Pienso que la influencia del peso en el ejercicio físico es muy grande, ya que te influye a la hora de realizar distintas actividades físicas, influye el peso en el ámbito psicológico para el desarrollo de una vida normal, por el simple hecho de que vemos muchos fantasmas y pensamos que todos se ríen de nosotros y van en contra nuestra, y no hablemos del tema competitivo, que aunque en estas edades no debería existir, existe y esto conlleva el temor de algunos niños a no realizar ejercicio físico por miedo a ser criticados, por miedo a no dar lo que su entrenador le exige, y a través de una serie de test nos damos cuenta de estos valores negativos que pueden tener esta serie de personas. Nosotros como maestros y entrenadores deberemos tener siempre presente que estamos con niños, somos sus



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40, MARZO DE 2011

referencias y ejemplos y no podemos dejar de lado a estos niños que en teoría no nos sirven para la competición o que en clase de educación física nos pueden relentizar las clases.

2. PRUEBAS FÍSICAS REALIZADAS A LA PLANTILLA FUNDACIÓN CCF.

A continuación comenzaremos aportando una tabla con los distintos pesos de los componentes de la plantilla organizados por peso. Estos registros han sido cogidos con los niños descalzos y con pantalones cortos de entrenamiento, acercándonos lo máximo posible a sus medidas personales para así hacer el estudio más exacto.

NOMBRE	PESO (Kg)	TALLA (m)
RAFA	44.6	1.37
JHON	36.6	1.32
LUQUE	36	1.35
VICTOR	35.9	1.38
PEDRO	33.8	1.43
CRISTIAN	33.3	1.31
RUBÉN	29.5	1.35
JAVI	27.7	1.34
ALVARO	27.5	1.32
ANTONIO	25.8	1.22
FRAN	25.4	1.28
LITO	25.1	1.26
TIAGO	24.2	1.27
EZEQUIEL	20.2	1.22

El orden establecido para la realización de la tabla, como indicamos en un apartado anterior, está realizado por peso, de niños más pesados a niños menos pesados, ya que estamos haciendo más hincapié en el peso, aunque también tendremos presente la referencia de la talla, ya que en algunas pruebas la talla es vital para la coordinación que tenga el niño:

NOMBRE	FUERZA SALTO HORIZONTAL	VELOCIDAD 20m	AGILIDAD 6x5m	CONDUCCIÓN DE BALÓN 10m
RAFA	0.99	5.97"	15.91"	10.69"
JHON	1.09	5.65"	13.31"	8.63"
LUQUE	1.22	5.48"	13.18"	8.72"
VICTOR	1.14	5.38"	14.51"	6.61"
PEDRO	1.16	5.36"	13.69"	9.16"
CRISTIAN	-	5.43"	12.71"	-
RUBÉN	1.35	4.60"	12.64"	6.77"
JAVI	1.02	5.38"	13.19"	9.02"



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

ALVARO	1.23	4.98''	13.29''	9.44''
ANTONIO	1.27	5.33''	13.01''	8.01''
FRAN	1.56	4.21''	12.74''	7.64''
LITO	1.44	4.96''	12.79''	7.95''
TIAGO	1.34	5.14''	12.68''	8.63''
EZEQUIEL	1.39	4.98''	12.59''	7.09''

Las pulsaciones han sido tomadas con un pulsómetro, después de cada prueba y jugador por jugador, intentando obtener la frecuencia correcta adecuada;

Algunos niños que no realizaron algunas pruebas físicas porque esa semana estuvieron enfermos aparecerán con un “ - ”, queremos dejar claro que las pulsaciones en niños antes de la edad puberal son mas altas de lo normal, y como sabemos que no existen muchos estudios sobre niños de esta edad, tenemos pocas referencias sobre las pulsaciones correctas o una tabla de pulsaciones sobre estas edades.

NOMBRE	PULSACIONES REPOSO *	PULSACIONES VELOC. 20m	PULSACIONES AGILIDAD.6x5m
RAFA	86	167	182
JHON	-	-	-
LUQUE	81	170	176
VICTOR	66	155	165
PEDRO	98	162	170
CRISTIAN	102	179	186
RUBÉN	-	-	-
JAVI	82	176	184
ALVARO	-	-	-
ANTONIO	86	184	189
FRAN	88	166	173
LITO	80	171	178
TIAGO	86	171	173
EZEQUIEL	92	185	186

*Tomadas en el vestuario (las más altas quizás sean de los nervios de los niños).

A la plantilla se le ha realizado varias pruebas como:

- Salto horizontal; con esta prueba medimos la fuerza en el tren inferior de los niños y nos daremos cuenta que el sobrepeso es un lastre corporal para desarrollar estos ejercicios.
- Velocidad 20 metros, para ver la velocidad lineal de los compañeros.
- Agilidad, 6 repeticiones de 5 metros, esta es una prueba sin balón, prevaleciendo el cambio de ritmo y el cambio de sentido.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40, MARZO DE 2011

- Circuito de conducción de balón, 5 m zigzag y 5 m línea recta.

Estas pruebas vamos a relacionarlas con el sobrepeso y las dificultades que tienen este tipo de niños, que como vemos en los análisis Rafa es el más lento de toda la plantilla con diferencia.

Los 5 niños más pesados del equipo, al tomar los tiempos y las marcas, son los que más tiempo tardan en hacer la prueba, y los que más les cuesta realizar el salto.

Con respecto a las pulsaciones, hay más igualdad y parece no influir tanto en la frecuencia cardíaca al realizar de manera puntual una prueba.

En esta prueba, el salto de los niños con más kilos es menor, el motivo es que los niños deben levantar más peso para realizar el salto. Esto es un hándicap para su juego.

La velocidad lineal de 20 metros también nos demuestra que contra más pesado es el niño, más lento es, aunque debemos tener presente que poniéndole un balón en el pie como en la conducción también va relacionado con la coordinación y el dominio técnico que tenga el niño.

La prueba de agilidad que hemos adaptado a estos niños recortando de 10 a 6 repeticiones, viene a indicarnos lo mismo que las pruebas anteriores, contra más peso más les cuesta la arrancada.

Sacamos la conclusión que contra menos peso tenga un niño más rápido será en su desplazamiento.

3. TEST PSICOLOGICO, HIGIÉNICO Y ALIMENTICIO REALIZADOS A RAFA.

Seguidamente mostraremos varios test que le hemos realizado a Rafa, el niño con más peso del equipo, con el fin de conocer distintas parcelas de su vida y personalidad, saber como afronta distintos problemas.

Como maestros y entrenadores deberemos tener presente el estado anímico del niño, su motivación, estado psicológico, ideas y conocimientos del deporte y de él mismo. Por este motivo realizaremos una serie de test a Rafa para adentrarnos en su personalidad, en como el ve el mundo y las limitaciones que tiene dentro de su cabeza.

Comenzaremos con un test psicológico, para ver como se siente dentro del grupo, como se siente como persona, si él mismo se da cuenta de sus posibilidades y limitaciones, ya que dentro de educación primaria es importante el conocimiento corporal de sí mismo y de los demás, después realizaremos otro test sobre hábitos higiénicos, estudiando sus manías, sus costumbres en la limpieza de los dientes, las manos antes de comer, ducharse, utilizar ropa y calzado adecuado para cada momento y haciendo referencia a la importancia de echar los mocos hacia fuera cuando los niños tienen un resfriado para evitar la sinusitis, que es una enfermedad habitual entre los niños y terminaremos con un test de alimentación, mostrando sus hábitos alimenticios tanto en casa como en la escuela, los lugares donde suele ir a comer, que tipo de comida hace durante la semana y si él es consciente de la importancia de tener un peso correcto para poder realizar actividades tanto físicas como cualquier actividad diaria sin ningún tipo de impedimento, ni tener pensamientos negativos hacia los compañeros por el temor al “que dirán de mí”.

3.1. Test psicológico

¿Tienes confianza en ti mismo o piensas que no puedes hacer nada?

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

Si tengo confianza en mí.

¿Te llevas bien con tus compañeros?

Si con todos.

¿Te da vergüenza ducharte con tus compañeros?

Si, porque e dicen gordo.

¿Crees que si estuvieras más delgado jugarías mejor?

Si.

¿Crees que estas lento?

Si.

¿Cómo te ves tú?

Un poquito gordito.

¿Y cómo ves a tus compañeros?

Casi todos bien, y Víctor y Cristian un poquito gorditos también, menos que yo.

¿Estas integrado dentro del equipo?

Si.

Él es consciente de que esta en sobrepeso, de que si pesara menos jugaría mejor, sabe distinguir la estructura de los cuerpos, viendo diferencias entre él y los compañeros, está un poco acomplejado, y en sesiones posteriores como entrenador intentare corregir esta y estas conductas de Rafa y del equipo.

Como maestros y entrenadores no debemos centrarnos en el ámbito futbolístico, sino que debemos formarlos como personas, que sepan socializarse, y que tengan muy presente el juego limpio, realizando sobre el niño un desarrollo integral de sus capacidades y limitaciones, y promoviendo una serie de valores acorde a niños de 6 y 7 años.

3.2. Test sobre hábitos higiénicos

En este apartado hablaremos de unos hábitos importantes en cada sesión, tanto del colegio como de entrenamiento, hacemos mención a una serie de hábitos como lavarse las manos y dientes, ducharse después de realizar ejercicio físico, utilizar calzado adecuado en cada momento, la ropa que utilizas en determinadas ocasiones.

¿Te duchas en el vestuario después de entrenar?

No.

¿Te duchas en casa después de entrenar?

Sí, siempre.

¿Cuántas veces a la semana?

Todos los días. Hay semanas que casi todos.

¿Y después de los partidos, te duchas?

En casa, porque los compañeros me dicen gordo.

¿Siempre que te duchas te lavas el pelo?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

- Si.
- ¿Has tenido alguna vez hongos o problemas en los pies?**
No, nunca.
- ¿Entrenas con ropa limpia o la utilizas varios días?**
Sí, mi madre me da ropa limpia.
- ¿Te lavas las manos antes de comer?**
Casi nunca.
- ¿Te cambias todos los días de calcetines?**
Si, cojo limpios.
- ¿Te pones calcetines limpios y apropiados para entrenar?**
Si. Limpios y de entrenamiento.
- ¿Te traes zapatillas para volver a casa o te vas directamente con las botas?**
Algunas veces en botas y otras en zapatillas.
- ¿Qué tipo de tacos tienes en las botas?**
Taquito de goma medio.
- ¿Cuántas veces al día te lavas los dientes?**
Nunca.
- Cuando estas resfriado, ¿te limpias los mocos o los absorbes?**
Me los absorbo.
- ¿Cuántas veces te limpia tu madre los oídos?**
Nunca me los limpia.

3.3. Test sobre hábitos alimenticios

En este test sobre alimentación y sabiendo el peso de Rafa, tenemos que saber como come, que tipo de comida ingiere, como son sus cenas, sus almuerzos y desayunos, si hace comidas intermedias por la mañana y tarde, si come en restaurantes de comida rápida y si sabe y es consciente de lo que es y para que sirve mantener una dieta equilibrada.

- ¿Cuándo comes te quedas con hambre?**
No.
- ¿Comes hasta que no puedes más?**
Algunas veces.
- ¿Estás a dieta ahora?**
Ahora no, pero hace tiempo sí.
- ¿Comes antes de venir a entrenar?**
No.
- ¿Tomas medicinas para algo?**
Cuando estoy malo.
- ¿Tienes asma?**
No.
- ¿Eres alérgico a algo?**



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 40, MARZO DE 2011

No.

¿Te gustan las gominolas?

Sí, mucho.

¿Te gustan los dulces?

Sí, mucho también.

¿Qué comida te gusta más?

Arroz blanco o amarilla.

¿Y qué comida te gusta menos?

Las habichuelas.

¿Vas al McDonald, Telepizza, BurgerKing,...?

Si.

¿Con que frecuencia?

Voy muy poco al McDonald.

¿Qué comidas te gustan más los fritos o los guisados?

Las dos, aunque los fritos más.

¿Tú sabes las comidas que más engordan y las que menos?

Si.

Dime cuales

Carne, chocolate, pizza, hamburguesa, un lomo....

¿Comes después de entrenar o de jugar los partidos?

Si.

¿Cuánto mucho o poco?

Primero patatas y coca cola y después en casa comida.

¿Sueles beber mucha agua?

Si.

¿Y después de entrenar?

Si.

Cuando hay partido por la tarde, ¿cuanto tiempo comes antes?

No lo sé.

¿Has estado alguna vez a dieta?

Si, antes estaba pero ya no.

Rafa sabe diferenciar los tipos de comidas, lo que tiene y no tiene que hacer, pero como un niño que es le gustan mucho los dulces, gominolas y patatas y coca cola, y son aspectos que habría que controlarle.

Como maestros de educación física o entrenadores deberemos tener presente siempre para realizar nuestras sesiones la individualización, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones de cada niño o niña, para que todos se sientan integrados y realicen ejercicio físico sin ningún miedo ni temor.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

“EVITAR LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO INCULCANDO HÁBITOS Y VALORES A LOS NIÑOS”

4. BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez del Villar, Carlos. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos S.A.
- Blázquez, Domingo y Sebastiani, Enric M^a. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- MacMillan, Norman. (2006). *Nutrición Deportiva*. Chile: Ediciones Universitarias de Valparaíso.

Autoría

- Nombre y Apellidos: CARLOS LOSADA MARTÍNEZ
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA, CÓRDOBA
- E-mail: closada4@hotmail.com