



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

## “LA OBESIDAD EN PRIMARIA”

AUTORÍA <b>RAMÓN RIVERA PEREJIL</b>
TEMÁTICA <b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>
ETAPA <b>EP</b>

### Resumen

En nuestro artículo veremos los problemas que entrañan la obesidad para los niños y niñas de Educación Primaria. Trataremos de explicar las causas por las que se llega a ser obesos/as, su definición y sobre todo cómo podemos prevenir y combatir la obesidad en estas edades, que por otra parte nos servirá para conseguir ciertos hábitos cuando sean personas adultas.

### Palabras clave

Obesidad; ejercicio físico; deporte; alimentación; dieta mediterránea

### 1. DEFINICIÓN DE OBESIDAD

Es una enfermedad provocada por un exceso elevado de peso que afecta a trescientos millones de personas en el mundo. Se produce debido a una ingesta calórica excesiva y continuada, acompañada de una inactividad física.

Además, la obesidad favorece la aparición de ciertas enfermedades como son la diabetes, enfermedades cardiovasculares, dificultad respiratoria, problemas en la vesícula biliar, algunos tipos de cánceres, etc.

La obesidad se considera como un incremento patológico de la grasa corporal, puede ser hereditaria o adquirida, por problemas endocrinos o por sedentarismo y mala alimentación; puede dar lugar a enfermedades cardiovasculares, respiratorias y del aparato locomotor.

En el caso de la obesidad, ésta puede producir: distensión del abdomen, inmadurez del esqueleto óseo, movilidad de las partes grasas, excesiva transpiración, base limitada en la realización de las actividades motrices y excesivo balanceo corporal (que puede producir dificultades en el equilibrio), roce entre los muslos, problemas en el ajuste postural y miedo a caerse.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

Aproximadamente del 25 al 28% de los niños/as presentan obesidad infantil, pero lo más preocupante es que en los últimos 20 años se ha incrementado de manera importante esta proporción hasta casi un 60% más.

## 2. POSIBLES EXPLICACIONES DE LA OBESIDAD INFANTIL

Vivimos en una sociedad que nos proporciona gran cantidad de alimentos con un aporte calórico elevado, la moderna industrialización nos ha llevado a una enorme reducción de la actividad física cotidiana –transporte motorizado, trabajo más sedentario, etc.-, facilitando ambas circunstancias la acumulación de grasas en el organismo.

La alimentación incide de manera decisiva en cada uno de los aspectos del desarrollo del ser humano. En el desarrollo físico, de forma que los nuevos hábitos alimenticios (exceso de consumo de grasas y comida rápida, disminución de consumo de frutas y verduras) en detrimento de la dieta mediterránea conducen a un aumento de los trastornos crónicos de tipo cardiovascular que está surgiendo ya en la población infantil.

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo. La vida sedentaria hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida sedentario conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el ser humano.

La falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa.

A veces la familia, por un exceso de celo, induce a los niños/as a aumentar el consumo de alimentos, pensando que realizan bien, cuando a veces por el contrario se están arrastrando a los niños/as a un sobrepeso en el mejor de los casos, o a una posible obesidad si no se toman las medidas oportunas. El exceso de alimentación, lleva asimismo el aumento de la grasa corporal. Entendiéndose la obesidad como un exceso de grasa.

La obesidad infantil la podríamos encuadrar normalmente dentro de las **Adaptaciones curriculares no significativas**: en estas adaptaciones, no necesita modificar los objetivos; es cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado es poco importante. Afectará a los elementos del currículo que se consideren necesarios, metodología y contenidos, pero sin modificar los objetivos de la etapa educativa ni los criterios de evaluación.

Excepcionalmente los encuadraríamos en **Adaptaciones curriculares significativas**, que son en las que el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado haga necesaria la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

### 3. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN PRIMARIA

En los últimos años se perfila una escuela con una clara función educativa y social, favorecedora del desarrollo integral de todos sus alumnos y alumnas, según sus propias características personales. En definitiva, una escuela abierta a la diversidad.

El **Decreto 230/2007, de 31 de julio**, recoge la exigencia de una permanente atención a la diversidad en la etapa de Educación Primaria, para lo cual los centros y el profesorado arbitrarán medidas de adaptación de currículo a las características y posibilidades personales, sociales y culturales del alumnado.

**En la orden de 25 de julio de 2008**, se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa educación básica en los centros de Andalucía. Dicha orden tiene por objeto la regulación y desarrollo de las medidas y programas de atención a la diversidad del alumnado en la educación básica en Andalucía. (Junta de Andalucía, 2008<sup>a</sup>).

La escuela actual debe hacer frente a un nuevo reto: la atención a la diversidad, lejos de planteamientos homogeneizadores, sin excluir a ninguno de sus miembros: el alumnado, el profesorado, las familias y al propio centro como institución.

Así, se considera la diversidad entre el alumnado cuando se observan diferencias que pueden tener un carácter individual (principalmente capacidades, motivaciones, intereses y ritmos de aprendizaje) o social (lengua, religión, etc). Por tanto, asumir la diversidad significa el reconocimiento del derecho a la diferencia como un valor educativo y social.

Para comprender lo que significa la atención a la diversidad del alumnado tenemos que empezar definiendo un concepto parejo, esto es, la comprensividad.

Los principios básicos de la **escuela comprensiva** abogan por un currículo común, polivalente, en una escuela unificada para todos y donde se incluyan a todos los escolares. De esta forma se aspira a hacer efectiva una verdadera igualdad de oportunidades.

En la actualidad las propuestas integradoras que se suceden por diferentes países del mundo ponen de manifiesto que la escuela ha cambiado, se han recreado nuevas prácticas con el fin de ofrecer la mejor respuesta educativa a todo el alumnado de un centro, asegurando una educación de calidad en condiciones de equidad y sin exclusiones.

Según la **Orden del 25 de julio de 2008** la atención a la diversidad del alumnado será la pauta ordinaria de la acción educativa en la enseñanza obligatoria, para lo cual se favorecerá una organización flexible, variada e individualizada de la ordenación de los contenidos y de su enseñanza. Las medidas de atención a la diversidad que se apliquen estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado, a conseguir que alcance el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y a la adquisición de las competencias básicas y de los objetivos del currículo establecidos (Junta de Andalucía, 2008).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

La **Orden de 25 de julio de 2008**, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado en la educación básica, señala en su Art. 2, los principios generales de atención a la diversidad, entre ellos:

1. Los centros dispondrán medidas de atención a la diversidad que permitan la organización flexible de las enseñanzas y atención personalizada.
2. La atención a la diversidad como pauta ordinaria de la acción educativa en la enseñanza obligatoria.
3. Las medidas están orientadas a responder a las necesidades del alumnado, a conseguir el máximo desarrollo de sus capacidades, a la adquisición de las competencias básicas y los objetivos del currículo para la enseñanza obligatoria.
4. Se establecerán mecanismos para la detección temprana, superar el retraso escolar y desarrollar las capacidades del alumnado con altas capacidades intelectuales.
5. Contemplar la inclusión social y escolar.
6. El marco para el tratamiento del alumnado con dificultades de aprendizaje será aquel que asegure un enfoque multidisciplinar y la coordinación del equipo docente.
7. Garantía de acceso y permanencia del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.
8. Se establecerán medidas de detección temprana para el desarrollo personal, intelectual, social y emocional del alumnado.
9. Los centros tendrán autonomía en la organización de materiales y recursos humanos.

### 3.1. Principios que sustentan la Integración escolar

La integración escolar se sustenta en los siguientes principios, cuya delimitación y desarrollo se deben al **Informe Warnock (1978)**:

- Principio de normalización: La normalización comporta un cambio de actitudes sociales, es decir, una aceptación de la diferencia reconociendo los mismos derechos a toda la población.
- Principio de sectorización de la atención educativa: Aproximando al alumnado a su ambiente social, físico y familiar.
- Principio de individualización: cada alumno o alumna debe recibir la atención educativa que requiere en cada momento de su desarrollo.
- Principio de la integración social: con el objetivo de atender a las diferentes necesidades específicas de apoyo educativo que puedan presentarse en la población escolar en un mismo contexto educativo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

### 3.2. Características de la Organización escolar

Según González Manjón (1993), las características que debiera reunir la organización escolar para poder dar respuesta efectiva a la diversidad son:

- Flexibilidad.
- Funcionalidad.
- Participación.
- Comunicación.

## 4. LA ESCUELA INCLUSIVA

Algunas de las características que caracterizan a la escuela inclusiva son:

- La superación del término integración, ya que esto significaría que previamente ha estado excluido.
- Todos los niños y niñas deben estar incluidos en las mismas escuelas y aulas, sin diferencias. Se valora por tanto la diversidad, considerando que cohesiona al grupo y ofrece mayores posibilidades de aprendizaje a todos y todas.
- La escuela debe facilitar estrategias innovadoras que permitan el trabajo educativo con todos/as en las aulas ordinarias.
- Deben desarrollarse redes de apoyo comunitarias que colaboren con el profesorado.
- En el currículo, se priorizan aprendizajes por encima de las diferencias entre el alumnado..

Todo ello implicará que la asunción de la diversidad sea una labor conjunta, en la que todos los miembros de la comunidad escolar están implicados. Será pues necesario que la escuela adopte medidas concretas para atender al alumnado que presenta necesidades específicas de apoyo educativo, sobre todo de tipo organizativo y curricular, comportando, consecuentemente, el desarrollo profesional y la innovación educativa.

La inclusión en la sesión de Educación Física debe tender a englobar en todas las actividades posibles a todos los individuos, indistintamente de sus particularidades, facilitando la participación activa, efectiva y real de todas y todos.

## 5. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD EN PRIMARIA

No cabe duda de que asistimos en nuestros días a una preocupación creciente por los temas relativos a la salud y a la calidad de vida, al mismo tiempo que va creciendo la convivencia de que determinadas patologías aparecen ligadas a determinadas formas de hábitos de vida inadecuados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

La salud ya no es un estado, sino más bien un proceso. Ya no es una simple “ausencia de enfermedad” sino un complejísimo entramado conducente al máximo estado de bienestar, en el que la prevención adquiere un papel relevante. En este sentido la salud es, por tanto, un recurso para vivir mejor y no el fin de vida (**Sierra Robles, 2004**).

La importancia de la salud actualmente y las posibilidades que aporta a la práctica de actividad físico-deportiva, se refleja en la repercusión que ha alcanzado en el currículo de educación primaria, donde en el **Anexo II del Real Decreto 1513/2006**, se incluye como bloque los contenidos a desarrollar desde el área de educación física “**Actividad física y salud**” y como tema transversal “**Educación para la salud**”. De igual modo, el **RD 1513/2006** establece como objetivo de la Educación Primaria (MEC, 2006): **kValorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.**

A partir de 1984, la **OMS** y el **COI** han establecido la correlación entre ambas en la recomendación Salud para todos y deporte para todos. En este marco de referencia, la educación para la salud toma como punto de partida la escuela y la relación con las familias y el entorno, al objeto de conseguir el bienestar físico, mental y social.

## 6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el ámbito concreto de la Educación Física, diferentes documentos y directrices tanto del Ministerio de Educación como de las distintas Consejerías andaluzas han señalado la conveniencia de lograr la mayor participación posible de estas personas en el currículo ordinario, adoptando las medidas que fueran necesarias para su acceso al currículo del área.

La clase de Educación Física, por sus peculiares características, ofrece óptimas situaciones para la integración de los alumnos y alumnas con discapacidad y, al mismo tiempo, para el desarrollo de actitudes positivas del resto del alumnado hacia sus compañeros/as con discapacidad.

Para poder dar una respuesta educativa adecuada desde el área de Educación Física, debemos tener en cuenta: la detección lo más tempranamente posible de la necesidad que presentan nuestros alumnos/as, una valoración del grado de desarrollo de sus capacidades y de las necesidades específicas de apoyo educativo en relación al área y la adaptación del currículo en función de las necesidades educativas.

Siguiendo a **Ríos (2003)**, la inclusión en la sesión de Educación Física debe tender a englobar en todas las actividades posibles a todos los individuos, indistintamente de sus particularidades, facilitando la participación activa, efectiva y real de todas y todos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

## 7. CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD EN PRIMARIA

La mejor forma de prevenir la obesidad consiste en seguir una dieta equilibrada –rica en frutas y verduras- acompañada de la realización de ejercicio físico; es decir, con unos hábitos de vida saludables.

En general, podemos afirmar que los principales hábitos a mejorar por los escolares son los siguientes (*Merino, 2005*):

- 1) Realizar un desayuno completo antes de ir a la escuela.
- 2) Comer sin distracciones (TV, Juegos, etc.)
- 3) Comer todo
- 4) Normas correctas en la mesa.
- 5) Comer más alimentos de la dieta mediterránea.
- 6) Dejar de comer purés para empezar a masticar alimentos.
- 7) Comer menos hamburguesas, patatas, golosinas y bollería industrial.

### 7.1. Hábitos de vida saludables.

Según *Torres Guerrero (2004)*, los hábitos de vida saludables son:

- Alimentación equilibrada.
- Descansos y esfuerzos adecuados.
- Posturas correctas.
- Higiene personal.
- Práctica de actividad física adecuada y frecuente.

Nosotros nos centraremos en las que más relacionadas estén con la obesidad.

## 8. UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La alimentación incide de manera decisiva en cada uno de los aspectos del desarrollo del ser humano. En el desarrollo físico, de forma que los nuevos hábitos alimenticios (exceso de consumo de grasas y comida rápida, disminución de consumo de frutas y verduras) en detrimento de la dieta mediterránea conducen a un aumento de los trastornos crónicos de tipo cardiovascular que está surgiendo ya en la población infantil.

Todas las personas durante toda su vida tienen necesidad de los mismos nutrientes pero en distintas cantidades. La cantidad de nutrientes que se necesita está en función de la edad, el peso, la talla, la composición corporal y la actividad física que se desarrolla. Las necesidades nutritivas de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

un niño/a en estas etapas que analizamos, suelen estar cubierta por una dieta normal. La dieta mediterránea aporta vitaminas y sales minerales suficientes para un niño/a que haga ejercicio físico dentro y fuera del colegio.

De forma general, una dieta equilibrada está compuesta por las siguientes cantidades diarias:

- **Grupo I:** grasas, aceites, dulces → con moderación.
- **Grupo II:** leche, yogur, queso → 2-3 porciones.
- **Grupo III:** carne, pollo, huevos, pescado y nueces → 2-3 porciones.
- **Grupo IV:** verdura → 3-5 porciones.
- **Grupo V:** frutas → 2-4 porciones.
- **Grupo VI:** pan, cereales, arroz y pastas → 6-11 porciones.

## 9. DESCANSOS Y ESFUERZOS ADECUADOS

Para que se produzcan beneficios importantes con la práctica del ejercicio, es necesario que se realicen al menos de 3 a 4 sesiones de trabajo cada semana.

La alternancia entre esfuerzo y descanso es lo que llevará a conseguir las mejoras adaptativas inducidas por el trabajo físico. Así, es preferible practicar cuatro días a la semana, aunque sea en sesiones inferiores a una hora, que hacerlo dos días a la semana en sesiones de dos horas. La duración de las sesiones de aprendizaje, deberían oscilar entre 45 minutos y una hora de duración.

Respecto al sueño, hay que decir en términos generales que los niños/as deben dormir al menos entre 9 y 10 horas, para que se restablezca el equilibrio corporal.

## 10. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA Y FRECUENTE

Debido a que la Educación Física sólo ocupa dos horas a la semana, es evidente que produce pocos efectos en la condición física del niño/a.

Pero sí a través del Departamento de Educación Física del centro, o de otras Entidades, nuestros alumnos/as pueden ejercitarse más tiempo que el dedicado a las clases, en las que ya sí se producen modificaciones más profundas.

Podríamos afirmar que el ejercicio físico continuado aporta al organismo una serie de beneficios que pueden concretarse en los siguientes puntos:

1. Fluidez, soltura y sencillez en los movimientos y aumentando la resistencia.
2. Protege al organismo de enfermedades.
3. Aumenta la capacidad respiratoria y favorece la circulación sanguínea.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

4. Favorece el desarrollo normal del sistema óseo y previene las alteraciones.
5. Facilita las relaciones interpersonales.
6. Proporciona una autodisciplina y superación de sí mismo que prepara al niño/a para su mejor adaptación social.
7. Facilitan el desarrollo global del niño/a.
8. Autoafirmación de sí mismo.
9. Motivación, interés y perseverancia, convencimiento de las propias posibilidades y respeto hacia las limitaciones de los demás.
10. Alegría y buen carácter.
11. A nivel fisiológico, los efectos de la actividad física sobre el organismo son, fundamentalmente, el aumento del riego sanguíneo, el mayor aporte de nutrientes al músculo, la mejora de la actividad metabólica y funcional, básicamente cardiovascular y locomotora.

## 11. CONSECUENCIAS DE LLEVAR HÁBITOS POCO SALUDABLES: SEDENTARISMO Y OBESIDAD

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de **sedentarismo**. La vida sedentaria hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida sedentario conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el ser humano.

Sus consecuencias son el aumento del riesgo de presión arterial, detener afecciones cardíacas, de contraer problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, infarto, trombosis coronaria y en general todas las enfermedades cardiovasculares. Nosotros, nos referiremos a la obesidad:

El problema de obesidad infantil le provoca al niño/a inseguridad, baja su autoestima, discriminación escolar, discriminación social, fatiga fácil, probable hipertensión, probablemente hipercolesterolemia, estrías y así podría continuar con muchas otras cuestiones.

Una de las formas para detectar si los alumnos/as padecen obesidad, es determinando el **Índice de Masa Corporal (IMC)**, para el cual se puede seguir la clasificación de la obesidad según la **SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad)**, siendo entre el **18,5 y el 24,9 Normopeso**.

Ante el incremento progresivo de la obesidad infantil la **Junta de Andalucía** ha puesto en marcha el **“Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía”**, el cual se llevará a cabo de 2007 a 2012, para frenar esta creciente problemática.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

## 12. PROPUESTAS Y ACCIONES DE INTERVENCIÓN

Lo importante es qué podemos hacer para evitar llegar a la obesidad infantil:

- Enseñar a los niños/as a no compensarse ni gratificarse con la comida.
- Tener siempre a mano fruta o verdura para que pueda acudir a ella en caso de hambre.
- Enseñarle a tomar aguas o zumos naturales en vez de refrescos o sodas.
- Motivarles para realizar actividad deportiva programada.
- No prohibir alimentos ricos en calorías sino enseñarles que el exceso de estos les causará problemas.
- No desarrollar otro tipo de actividad mientras se está comiendo (TV, juegos...).

Una propuesta de intervención que facilita el trabajo al maestro/a a la hora de dar respuesta a este tipo de alumnos sería:

### A) Conocer a los niños/as con necesidades específicas de apoyo educativo en el área de Educación Física.

Se hace necesario realizar un diagnóstico inicial que puede llevarse a cabo a través del perfil psicomotor. La información médica es necesaria para medir los límites en nuestras sesiones de Educación Física.

### B) Conocer las actividades.

Se proponen actividades variadas (las mismas que al resto del grupo) teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Ofrecer actividades que le permitan ejercitar su cuerpo y probar sus capacidades de acción.
- Presentar actividades adecuadas a sus características, atendiendo a sus capacidades.
- Proponer actividades normalizadas, que favorezcan la inclusión (juegos adaptados).
- Proponer actividades cooperativas que promuevan el establecimiento de relaciones sociales e interpersonales.
- Organizar el espacio para respetar los ritmos individuales de desarrollo.

### C) Elaborar un proyecto.

- Recopilar información concreta sobre los niños/as integrados en nuestras aulas, haciendo una valoración psicopedagógica completa.
- Toma de decisiones respecto a:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 AGOSTO DE 2010

- Las adaptaciones curriculares individualizadas.
- La organización y la metodología que deberíamos utilizar para hacer compatible el trabajo del grupo clase, con el trabajo y progreso de los niños/as con discapacidad.
- Activar la vigilancia respecto de las reglas de seguridad.
- Potenciar buenas actitudes en el grupo de manera que evitásemos un posible clima de tensión ante la integración.
- La prevención de algunas dificultades y conflictos para poder actuar en consecuencia.
- Decidir la propuesta curricular.
- Llevar a la práctica la propuesta.

### **12.1. Otros consejos para trabajar con alumnos/as obesos**

Otras acciones que podemos utilizar para trabajar con nuestro alumnado obeso serían entre otras: aumentar el número de sesiones, no realizar esfuerzos violentos y tampoco carreras continuas, saltos o ejercicios con aparatos gimnásticos.

El trato que se debe ofrecer a estos alumnos no debe ser diferente al que se mantiene con el resto, sino que es necesario adaptar objetivos, contenidos, y actividades a las posibilidades de todos y cada uno de ellos, cubriendo sus intereses y expectativas e intentando que para ellos la vida en el centro sea lo más placentera posible.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Ramón Rivera Perejil
- Centro, localidad, provincia: Huelva
- E-mail: raymon\_r\_p@hotmail.com