

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El sobrepeso en los estudiantes de Educación Primaria

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Santos Félix Leiva Muñoz

JAEN – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El sobrepeso en los estudiantes de Educación Primaria

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Santos Félix Leiva Muñoz (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

JAEN – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Jaén, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “El sobrepeso en los estudiantes de Educación Primaria”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor SANTOS FELIX LEIVA MUÑOZ.

A las ONCE horas CERO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, **SANTOS FÉLIX LEIVA MUÑOZ**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las ONCE horas con VEINTE minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


 Dr. Segundo Alburquerque Silva
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Figueroa Cárdenas
 Secretario del Jurado


 Mg. Ana María Javier Alva
 Vocal del Jurado.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, SANTOS FÉLIX LEIVA MUÑOZ, estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Física la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: EL SOBREPESO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO PEDRO GÁLVEZ, PROVINCIA DE SAN MARCOS, 2019, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, _____ de 2019

Firma

SANTOS FÉLIX LEIVA MUÑOZ

DEDICATORIA

A mí esposa Petronila e hijo Dayiro, con quiénes siempre comparto los momentos más importantes de mi vida, y siempre constituirán el “punto de apoyo” en mi superación profesional.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I.....	9
DIFICULTADES DEL MANEJO DE COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA	10
1.1. Antecedentes.....	10
1.2. Definición de inteligencia corporal.....	11
1.3. Definición de competencia para la educación física.....	11
1.4. Las competencias de la educación física para educación primaria	11
1.4.1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	11
1.4.2. Asume una vida saludable.....	12
1.4.3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	13
CAPITULO II.....	14
EL SOBRE PESO EN NIÑOS, Y ADOLESCENTES.....	14
2.1. El sobre peso en pre escolares.....	14
2.2. La obesidad en escolares.....	14
2.3. La obesidad en los adolescentes	15
2.4. Factores de riesgo de la obesidad en el niño	16
2.5. Inicio del sobre peso.....	17
2.6. El sobre peso en los niños peruanos	19
2.7. La epidemiología del sobre peso	20
CAPÍTULO III.....	23
TRATAMIENTO Y RECOMENDACIONES	23
3.1. Estrategias de intervención	23
3.1.1. Intervención en la alimentación.....	23
3.1.2. Incremento de la actividad física	25
3.1.3. Las instituciones educativas lugares estratégicos de intervención.....	25
3.1.4. Incremento de las horas de Educación Física en las instituciones educativas.....	26
3.1.5. Ejercicios en casa para disminuir el sobre peso de los niños	26
3.1.6. Intervención médica.....	27
CONCLUSIONES.....	27
REFERENCIAS CITADAS	30

RESUMEN

Los problemas del desarrollo corporal de las personas, tiene entre otras causas principales el sobrepeso y posteriormente la obesidad infantil, se pone de manifiesto en los estudiantes que tienen problemas en el manejo de las competencias del área de educación física. Al identificar esta problemática como la causa del manejo de las competencias en educación física, se prosigue con la obtención de información bibliográfica para su diagnóstico y tratamiento por parte del docente de aula y los padres de familia.

La presente investigación finaliza concluyendo que tanto el estado y la familia juegan un papel preponderante en la en las practicas motrices y la alimentación de los estudiantes para el manejo de las competencias en el área.

Palabras claves: Sobrepeso, estudiantes, diagnóstico.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se ha abordado el tema del manejo de las competencias de la educación física en niños y niñas de educación primaria de forma general y en especial del distrito Pedro Gálvez, por causa del sobrepeso y en ciertos casos de la obesidad infantil. Razón por la cual se ha realizado la compilación de aportes teóricos de diversos autores, especialistas en el tema para relacionarlo en una secuencia lógica que permita comprender el problema del sobrepeso y como superarlo.

En el primer capítulo se aborda el tema de las dificultades del manejo de las competencias en el área de educación física, donde para ello se ha consultado diferentes investigaciones relacionadas al tema elegido.

En el segundo capítulo trata sobre el sobrepeso y posterior obesidad infantil, características y diagnósticos oportunos.

En el tercer capítulo se considera el tratamiento y las recomendaciones para ayudar y facilitar el manejo de las competencias en el área de educación física en niños y niñas con sobrepeso u obesidad infantil, lo que incide en la labor del docente y de los padres de familia.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones como resultado de la sistematización de los contenidos y proporcionar un material necesario para apoyar a niños con sobrepeso u obesidad infantil, y de utilidad para docentes de educación primaria y padres de familia.

OBJETIVO GENERAL

Conocer las causas y consecuencias del sobrepeso u obesidad en los estudiantes de educación primaria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer alternativas de solución que coadyuven a la mejora de esta problemática.
 - Precisar las instituciones que se involucran directamente en la mejora de la problemática de sobrepeso u obesidad en los estudiantes.
 - Recordar a las familias como agentes fundamentales en la contribución de una buena alimentación balanceada en sus hijos.
 - Reconocer que el sobrepeso en los estudiantes limita el manejo de las competencias en el área de educación física.
 - Reconocer que el fomento de las prácticas motrices monitoreadas por el docente de educación física y de manera progresiva son fundamentales en el logro de las competencias para el área.

CAPÍTULO I

DIFICULTADES DEL MANEJO DE COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

1.1. Antecedentes

Gardner, (2001), autor de las inteligencias múltiples, asume que la personas poseen una serie de inteligencias que le permiten la realización en sus diferentes ámbitos y facetas de la vida, dentro de estas inteligencias se tiene: Alto Rendimiento (2012) menciona “inteligencia lingüística, inteligencia lógica-matemática, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia corporal-cinestésica; teniendo como referencia estas inteligencias y con la intención de lograr en las personas su íntegro desarrollo, aparece en el ámbito educativo el término de competencias”, que implica ser capaz de ejercer una actividad con eficiencia y efectividad, en esa medida es que las persona al realizarse en diferentes dimensiones las mismas que están en función de la actividad que desempeñe podrá ejercitar con mayor preferencia unas de ellas y “descuidando” en cierta medida parte de ellas sin embargo no se lo debería dejar de lado en su totalidad porque trae consigo consecuencias que puedan afectar su desarrollo intelectual, físico o de otra clase. (p.56)

En esta medida es que, dentro de estas inteligencias que especifica Gardner (las que ahora se afirma que son más de las que propone), se encuentra la inteligencia corporal cinestésica, la misma que tiene que ver con el manejo de las competencias de la educación física, la misma que por diferentes factores que van desde los mismos hábitos de vida no es manejable de la mejor manera, lo que puede constituirse en un indicador directo para el incremento del sobrepeso en los estudiantes desde tempranas edades. De allí que el manejo de las habilidades,

destrezas y procedimientos, intervienen directamente para una buena práctica motriz.

Gardner (2001), plantea que la inteligencia es una capacidad que puede ser desarrollada, donde, si bien es cierto la estimulación y la práctica permanente generan perfección de la misma, sin embargo de alguna manera está también presente el componente genético. En este sentido da mucha más importancia a la práctica continua, la misma que de alguna manera hace de la persona capaz para asumir retos que muchas de las veces las veía difíciles y ciertamente (en algunos casos) de alcanzar.(p.57)

1.2. Definición de inteligencia corporal.

Atendiendo a Gardner (2001) define a la inteligencia corporal como “Capacidad para controlar los movimientos del propio cuerpo y manejar objetos con destreza. Habilidad para unir el cuerpo y la mente para una ejecución física”, *entre otras cosas se puede asumir que quien maneja la inteligencia corporal está en condiciones suficientes de exhibir destrezas físicas en las diferentes pruebas que se le planteen, y de las cuales va a salir bien librado.*

1.3. Definición de competencia para la educación física.

“Conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes y sentimientos que intervienen en el momento de realizar una acción motriz determinada” (Minedu, 2008). *En general la práctica permanente contribuye directamente en el manejo de una competencia, la misma que facilita a la persona poder abordar y solucionar con éxito una tarea.*

1.4. Las competencias de la educación física para educación primaria

1.4.1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

“El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos

eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros” . (MINEDU, 2019, p. 24)

Esta competencia busca en el estudiante posicionarlo dentro de una cultura física, la misma que contribuye directamente en el cuidado de su cuerpo tanto y el equilibrio que debe mantener recurriendo a diversos movimientos de acuerdo a sus condiciones físicas, sin embargo a medida que las practica va mejorando sus capacidades e incrementa las habilidades mejorando sustantivamente su motricidad e incrementando el tiempo de práctica lo que origina un mejor metabolismo en su organismo.

1.4.2. Asume una vida saludable

“El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practica actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades”. (MINEDU, 2019, p.22)

Supone que el estudiante de educación primaria con el concurso de una orientación pertinente tanto por sus padres como por sus docentes y autoridades de salud entra en un proceso de sensibilización y progresivamente va manejando autónomamente una mejor dieta alimenticia tanto en casa como fuera de ella, lo que va convirtiéndose en un hábito de vida porque reconoce que está cuidando su cuerpo y a la vez va a permitirle el desarrollo de variedad de ejercicios físicos.}

A la vez reconoce que se esta competencia se complementa con un buen mantenimiento de la higiene personal porque contribuye tanto en su presentación personal como en el mantenimiento de una buena salud.

1.4.3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos. (MINEDU, 2019, p. 223)

Sus habilidades sociomotrices, las que maneja de acuerdo a sus condiciones físicas y cualidades personales va a permitirle un mejor nivel de socialización porque su participación se torna pertinente e importante dentro del equipo de trabajo, a la vez eleva su grado de afinidad con sus compañeros, genera una comunicación horizontal en un marco de respeto y cooperación.

Además siente que es aceptado espontáneamente en el grupo y que con sus participaciones o aporte contribuye en el logro de metas para su equipo, ello a la vez eleva su nivel de autoestima.

Esta competencia lo logra poniendo esfuerzo personal y planteándose metas personales, que de alguna manera van modelando su comportamiento tanto en lo personal como en el cuidado corporal.

CAPITULO II

EL SOBRE PESO EN NIÑOS, Y ADOLESCENTES

2.1. El sobre peso en pre escolares

En el Perú, la primera información que se tuvo de la presencia de obesidad en niños menores de 5 años fue la dada por la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNSA 1984), “que halló 4%. Posteriormente, en el Monitoreo Nacional de Indicadores Nutricionales (MONIN 2007-2010) encontró 5,7% (NCSH) y 6,9% (OMS). Los estudios realizados en la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO) señalaron que para el año 2012 fue 4,9 y 6,4%, y para el 2014 6,6 y 9,3%, con las referencias mencionadas. Toda esta información muestra un incremento de las prevalencias en función de los años, utilizando ambas referencias poblacionales”. Si bien es cierto son tasas bajas en comparación a otros países como estados Unidos donde se encuentra por alrededor del 20%, sin embargo debe ser motivo de preocupación tanto de los padres de familia de la institución educativa y de las autoridades en general, porque se está atentando contra la salud de los niños y niñas, los mismos que por ser menores de edad no están en condiciones de evaluar su régimen alimenticio (Pajuelo, 2017, p. 17)

2.2. La obesidad en escolares

La obesidad en los escolares en los últimos años ha ido incrementándose por diferentes razones, una, a partir del siglo XX y el siglo XXI los hábitos de alimentación de las personas y en especial de los niños en edad escolar ha cambiado considerablemente, los quioscos escolares, no monitoreados por la autoridad competente, el tipo de entretenimiento de los niños y niñas han cambiado considerablemente, ahora en los niños y niñas juegan de una manera

sedentaria, es decir sin poner actividad su motricidad, ello contribuye de una manera directa al incremento de masa corporal en los escolares de una forma alarmante, pues se sabe que si se consume alimentos ricos en calorías y otras propiedades y la persona no está en actividad, entonces se almacena en el cuerpo generando un incremento de peso. (Pajuelo, 2017, 17)

Esta problemática, si bien es cierto se presenta con más frecuencia en las grandes urbes, sin embargo por efecto de la globalización, los hábitos y costumbres del juego se van generalizando, y ahora resulta frecuente que en pequeños distritos alejados de las grandes ciudades e incluso en zonas rurales se presenten casos de sobrepeso y obesidad en los estudiantes como se puede evidenciar en las instituciones educativas del distrito Pedro Gálvez, provincia de San Marcos, región Cajamarca.

2.3. La obesidad en los adolescentes

La OMS define al grupo adolescente como aquel que está comprendido entre los 10 a 19 años de edad. La adolescencia es el tránsito de la niñez a la vida adulta, siendo un período de enormes cambios en lo fisiológico, cognitivo y psicosocial, que de alguna manera son influenciados por cambios hormonales y socio ambientales.

Estos cambios hormonales y socio ambientales van asociándose al tipo de sociedad en el que se desarrolla el adolescente, y juega un rol preponderante la familia, por una parte el adolescente sea varón o mujer se siente atraído por diferentes factores o variables sáciales, muchas veces estas variables tienen que ver con el consumo de alimentos ricos en calorías y en cantidades excesivas, las mismas que generan un incremento de peso en los jóvenes y señoritas, y ello se agrava por el tipo de vida que empiezan a llevar ya que desde muy jóvenes optan entretenimientos o juegos que en absoluto contribuyen e mejorar sus capacidades motrices, es decir optan por una vida pasiva (para su edad) lo que además del incremento de peso también puede ocasionar enfermedades cardiovasculares. (Martínez, 2017, p. 47)

2.4. Factores de riesgo de la obesidad en el niño

Lanzarote (2003) menciona“La epidemia de obesidad podría afectar negativamente muchos de los beneficios de salud en la población mundial que han contribuido al aumento de longevidad en el mundo. Se ha estimado que, en el año 2014, 41 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso u obesidad.”

Del Águila (2017)“En el Perú, el estado nutricional de la población tiene la tendencia epidemiológica de mejora en sus condiciones socioeconómicas lo que favorece la disminución de la desnutrición pero se observa un incremento de la obesidad. Actualmente, como consecuencia de ese cambio gradual, pueden coexistir la desnutrición crónica, el sobrepeso y la obesidad en los niños peruanos, siendo uno de los factores más importantes los cambios en la dieta y estilos de vida ocasionados por la urbanización y desarrollo económico.”

Esta tendencia es de por si preocupante porque se va incrementando la problemática y generando un efecto multiplicador, por una parte la familia se ve obligada a destinar un presupuesto para el tratamiento del niño o niña, las autoridades educativas necesariamente deben implementar programas que tiendan a disminuir el sobre peso o la obesidad en sus estudiantes, distrayendo también tiempo y presupuestos, y como ya se mencionó anteriormente, el sector salud se ve en la imperiosa necesidad y obligación de atender a niños y jóvenes que tienen este problema. Por lo tanto el problema del sobre peso o la obesidad es un factor desencadenante de una serie de consecuencias que van a distraer tanto presupuestos como atención profesional en diferentes sectores, por lo que merece una atención seria y responsable y a la vez permanente por parte de toda la sociedad. (guiainfantil, 2017, p.1)

En la actualidad en los niños y jóvenes se presentan diferentes tipos de enfermedades por efectos del sobre peso. Se debe reconocer que esta problemática genera en la población diferentes problemas de salud, donde el estados de generar políticas de salud para mitigar o disminuir significativamente este problema. Por otra parte se encuentra la atención inmediata que deben recibir quienes ya se

encuentran con el problema de obesidad, en este sentido, el estado tiene que distraer presupuestos significativos para los centros de salud para que sean atendidos estos “pacientes” que necesitan de una atención médica urgente, en estos casos entonces por un frente se encuentra la prevención con políticas adecuadas y por otro frente se encuentra la atención médica inmediata a quienes ya los está padeciendo. (guiainfantil, 2017, p. 1)

La implicancia de la obesidad es muy puntual porque se encuentra en los diferentes estratos sociales con mayor o menor grado, pero que finalmente resulta siendo un problema fuerte que el estado debe cargar.

Por lo tanto presentada esta problemática importa de sobremanera la atención que merezca por parte de las autoridades de los diferentes sectores vale decir: Ministerio de Educación, Ministerio de Salud, quienes conjuntamente con las autoridades locales y las familias deben hacer frente a esta problemática que está aquejando a la población joven del siglo XXI. (Pajuelo, 2017, p.48)

2.5. Inicio del sobre peso

“El exceso de peso es un proceso gradual que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia a partir de un desequilibrio entre la ingestión y gasto de energía, sumado a una predisposición genética expresada en una serie de polimorfismos. ” (Del Águila, 2017) En consecuencia el sobre peso aparte de la vida sedentaria y la alimentación poco balanceada y muchas veces en exceso se ve influenciada por factores genéticos los mismos que son explicados a partir de la biología molecular Su tratamiento entonces del sobre peso debe enfocarse en los factores que son manipulables con cierta facilidad, vale decir en los factores externos al niño y al adolescente, pues lo que es genético resulta hasta cierto punto inmodificable, toda vez que tiene que ver con cambios en la estructura interna de la persona a nivel molecular.

“Otro tema interesante es analizar el periodo de adiposidad de rebote. En general la masa corporal aumenta de manera rápida durante el primer año de vida y posteriormente disminuye hasta los seis años y después aumenta de nuevo. Los

niños que desarrollan obesidad tiene un incremento prematuro de esa curva, el cual es llamado periodo de rebote de adiposidad, esto permite plantear estrategias de prevención para este grupo etario. Dentro de los factores que condicionan este rebote de adiposidad, se considera, según diversos estudios, el exceso de proteínas al principio de la vida. Se ha observado que los niños que consumían más proteína tenían una rápida velocidad de crecimiento y por lo tanto mayor riesgo a obesidad.” (Del Águila, 2017)

Este periodo de rebote si bien es cierto es natural y se da en todas los niños, sin embargo es importante que no pases de las mediciones estadísticas establecidas, es decir que se encuentre en zona de como máximo dos desviaciones por sobre la media, de la contrario escaparía a un control efectivo entre su peso y talla del niño, y el tratamiento ya no sería solamente con un monitoreo en su alimentación y el desarrollo de actividades lúdicas permanentes, sino que requeriría de otras intervenciones médicas de mayor prolongación que pueden generar efectos traumáticos en los niños y jóvenes que se encuentran afectados por el sobre peso o la obesidad. Frente a este problema conviene un tratamiento oportuno y un seguimiento permanente que deben hacer tanto padres de familia y autoridades educativas y de salud respecto a lo que se encuentran consumiente los niños y jóvenes y además si está desarrollando actividad física que les permita quemar caloría y evitar el almacenamiento permanente. (Palenquez, 2019, p. 4)

“Un estudio sobre la actividad física y hábitos alimentarios en niños obesos pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo, reportó un bajo consumo de lácteos, verduras y frutas y un elevado consumo de bebidas azucaradas y alimentos con alta densidad energética. Más del 55% de los niños no realizaban actividades físicas fuera del colegio. Los resultados indicaron deficiencias en las motivaciones y barreras para adquirir hábitos saludables de alimentación y de actividad física. A su vez, las madres mostraron poca motivación y baja predisposición para apoyar a sus hijos ” (Del Águila, 2017)

“En ese sentido, el estilo de crianza parece ser un factor que predispone a la obesidad en niños, un estudio señala que un 45% de niños con padres autoritarios tienen mayor facilidad de desarrollar obesidad en comparación a otros estilos de

crianza, de ahí la importancia de rescatar algunas estrategias claves de puericultura implicados en una crianza responsable y alimentación saludable ” (Del Águila, 2017)

2.6. El sobre peso en los niños peruanos

Aquino, et al (2013) señala “El Perú ha experimentado en las dos últimas décadas profundos cambios sociales y económicos que han influido sobre las características epidemiológicas, demográficas y nutricionales de la población, constituyendo un modelo de transición polarizado y prolongado. Sus manifestaciones más notables se observan en el paulatino envejecimiento de la población, la disminución de las tasas de natalidad y mortalidad, el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles como causas de muerte, y la modificación de los patrones alimentarios.”

Factores del sobre peso en los niños peruanos son diversos y en diferentes grados de incidencia, sin embargo todos ellos han tenido que ver con el incremento de esta problemática a nivel nacional; el incremento del sobre peso en nuestros niños tiene factores relevantes como son el cambio en los modos y formas de alimentación de la población a partir de los años de 1940, pues por este año todavía la población rural superaba a la población urbana, sin embargo en el año 2007, la población urbana supera a la población rural, llegando a ser el 76% del total de la población, (Pacheco, 2018), por lo que la gran mayoría de personas se concentra en las ciudades tanto de la costa, sierra y selva y especialmente en Lima donde a la actualidad viven más de 9 millones de personas, que resulta siendo más de un tercio de la población del Perú si se tiene en cuenta que la población censada del Perú en el censo de 2017 fue de un poco más de 29 millones, (inei, 2018), este problema social y económico a la vez hizo que los migrantes cambiaran drásticamente sus hábitos de vida fijándose con mayor facilidad en los niños y jóvenes, los mismos que van adoptando costumbres propias del ciudadano y las van haciendo suyas, en este marco es que su alimentación cambio radicalmente pasando a una ingesta mayor de alimentos con alto contenido de azúcares, alimentos muy procesados

como son las Salchichas, mortadela y otros embutidos, y otros alimentos a base de harinas. Toda esta gama de alimentos han ido en un continuo avance en la sociedad peruana, ocasionando que especialmente que se incremente en los últimos años la cantidad de niños y niñas con sobre peso u obesidad.

“La transición nutricional que países como el Perú está experimentando se caracteriza por un incremento en la ingesta de alimentos, grasas, azúcares, alimentos procesados y una disminución del nivel de actividad física. Los factores asociados con su desarrollo se relacionan principalmente con la urbanización, el crecimiento económico, los cambios tecnológicos que promueven el sedentarismo, la limitada actividad física en los momentos de tiempo libre, el procesamiento de alimentos y la creciente publicidad de alimentos procesados en los medios de comunicación masiva.” (Aquino, et al, 2013)

Se debe advertir también que si bien la economía del país en estos últimos años ha ido mejorando sostenidamente, lo que ha hecho que las familias peruanas mejoren sus niveles de ingreso significativamente, aumente el volumen de la clase media llegando a la actualidad a un 42.1% de la población total, sin embargo se debe advertir que los hábitos de una buena educación en lo que se refiere la alimentación no ha tenido mayores avances, es decir que las personas al incrementar su nivel económico, una buena parte de este ingreso lo han destinado a cubrir su canasta familiar, pero no ha sido la óptima, en este sentido entonces los productos chatarra han aumentado su consumo y mucho más en los niños que por su misma edad resulta siendo difícil el control en su alimentación, ello también constituye un factor muy importante en el incremento del sobre peso en los niños del Perú. (Flores, 2018)

2.7. La epidemiología del sobre peso

“En el Perú, uno de cada cuatro niños (24,4%) de 5 a 9 años tiene algún grado de exceso de peso (sobrepeso u obesidad). En el grupo de 10 a 19 años, las prevalencias alcanzan el 14,2%. Como se puede ver en la Tabla 1, en ambos

grupos, las prevalencias del ámbito urbano (30,1 y 17,1%) duplican largamente a las registradas en el ámbito rural (11,6 y 7,8%) (12). Asimismo, el exceso de peso es más prevalente en los sectores con mayores recursos económicos. Así, en los niños de 5 a 9 años la prevalencia de exceso de peso es mayor en el grupo “no pobre (31,6%), que en los pobres y pobres extremos (17,5 y 9,8%, respectivamente). Del mismo modo, entre los 10 a 19 años, esta relación se mantiene, aunque se acortan las diferencias entre los no pobres (16,7%) y los pobres y pobres extremos (11,0 y 7,8%, respectivamente)” (Aquino, et al, 2013)

“Las menores prevalencias observadas en las zonas rurales y de pobreza, podrían explicarse debido al menor acceso a alimentos industrializados o altamente tratados y un mayor nivel de actividad física, sea por menor exposición a elementos tecnológicos o por la realización de trabajos esencialmente manuales que exigen un mayor gasto de energía. Se ha observado que la urbanización tiene efectos independientes en la estructura de la dieta, incrementando de forma acelerada el consumo de grasas y azúcares. Asimismo, el mayor índice de mujeres que trabajan en las zonas urbanas dificulta la preparación y aumenta la frecuencia de consumo familiar de alimentos fuera del hogar. Por lo general, ricos en grasa y azúcares. Algunos estudios también sugieren que las mayores prevalencias se observan en las zonas urbanas, en función a que el grado de transición nutricional se encuentra más avanzado que en las zonas rurales.” (Aquino, et al, 2013)

“También en la Tabla 1, se aprecia que entre los 5 y 9 años existe una prevalencia ligeramente mayor de exceso de peso en el sexo masculino frente al femenino (26,3 y 22,2%, respectivamente). Esta proporción se invierte entre los 10 y 19 años, pasando el sexo femenino a tener una mayor prevalencia que el masculino (15,2 y 13,4%, respectivamente). Se postula el inicio de la menarquia como posible explicación a estos cambios” (Aquino, et al, 2013)

“La prevalencia de exceso de peso en la población peruana aumenta de manera sostenida conforme avanza la edad. Estos hallazgos son consistentes con estudios longitudinales como el de Herman, quienes reportaron en un seguimiento de 22

años de duración, que el 83% de las personas que tuvieron sobrepeso entre los 7 y 18 años permanecían con sobrepeso en su etapa de vida adulta. Esto sugiere que la presencia de exceso de peso es un fenómeno que, por lo general, es difícil de revertir cuando aparece en la niñez o en la adolescencia.” (Aquino, et al, 2013)

CAPÍTULO III

TRATAMIENTO Y RECOMENDACIONES

3.1. Estrategias de intervención

3.1.1. Intervención en la alimentación.

La alimentación es importante y determinante en la pérdida o ganancia de peso de las personas y mucho más en los niños, de allí que “los primeros años de vida son cruciales para establecer hábitos de alimentación saludable y de actividad física que reduzcan el riesgo de obesidad. La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios adecuados, juegan un rol importante en la reducción del riesgo de obesidad. Una adecuada alimentación complementaria junto con la prolongación de la lactancia materna puede reducir el riesgo de desnutrición y de acumulación de grasa corporal excesiva en los lactantes. Alentar la ingesta de diferentes alimentos sanos, en lugar de alimentos no saludables de alto contenido calórico y bajo valor nutricional y bebidas azucaradas, durante este periodo decisivo contribuye a un crecimiento y desarrollo óptimo” (Del Águila, 2017)

El desarrollo de estrategias alimentarias y la motivación a comer “sanamente” y lo necesario juegan un papel preponderante dentro de las estrategias que se deben tener en cuenta para disminuir el problema de sobre peso en los niños y niñas; si bien es cierto un niño o niña es difícil y hasta imposible establecer un régimen alimenticio riguroso, sin embargo es pertinente que las estrategias siempre sean oportunas porque su utilización oportuna implica la mejora de las condiciones corporales del

niño y niña, en ese sentido las estrategias de intervención serán diferentes y se adecuarán al contexto en el cual se ha detectado la problemática. Sin embargo aparte del régimen alimenticio, se encuentra la estrategia del desarrollo de actividades lúdicas, las mismas que van a poner en actividad y alerta a los niños y niñas sobre su participación decidida y oportuna en diferentes actividades motrices.

“Por otro lado, es necesario tener en cuenta que las mejores prácticas internacionales incluyen el incremento en la información que recibe el consumidor y la educación para cambiar las preferencias. Si las señales provenientes del mercado son confusas es difícil pensar que las compras realizadas por los consumidores serán las adecuadas y mucho menos las óptimas. Además, si el consumidor no está capacitado para hacer una interpretación o no entiende el mensaje que se envía, el resultado podría ser la compra de alimentos no saludables. Por lo tanto, es necesario realizar acciones que incrementen la información disponible respecto a las características, composición y las propiedades de los productos alimenticios, además de complementar con capacitación al consumidor, de ahí la importancia de las guías alimentarias, así como de normativas para una alimentación saludable” (Del Águila, 2017)

En consecuencia entonces la Ley del Reglamento de la Alimentación Saludable N° 30021 constituye un documento que se debería cumplir y hacer cumplir especialmente en los quioscos y cafetines de las instituciones educativas donde se concentran la gran mayoría de nuestra población estudiantil y de esta manera disminuir considerablemente el consumo de productos chatarra que son altos en azúcares y calorías, los mismos que incrementan considerablemente el peso en los niños lo que sumado a la poca actividad física constituye un factor determinante en para esta problemática nacional,

3.1.2. Incremento de la actividad física

La alimentación de los niños es muy importante y relevante en su proceso de crecimiento y otras dimensiones, sin embargo esta debe ir acompañada de un monitoreo permanente por las autoridad médica, pero a la vez va de la mano con la actividad física que los niños (y las personas adultas) hagan, vale decir si un niño realiza diversas actividades físicas entonces su dieta alimenticia será diferente que otro niño que tenga menos frecuencia de esta actividad.

Sin embargo, normalmente cuando se habla de salud, jamás se puede dejar de hablar y tener presente factores otros factores por ello la defensa de la vida sana es el principal objetivo a seguir en promoción de la salud, de allí que el dúo actividad física más alimentación resulta siendo inseparable y no se podrá entender una adecuada prescripción de uno de ellos sin el otro. Es decir la actividad física se encuentra asociada y correlacionada directamente con la alimentación, (Midietacojea, 2014, p. 2)

3.1.3. Las instituciones educativas lugares estratégicos de intervención

La gran mayoría de los niños y niñas se encuentran en las instituciones educativas por el mismo hecho que se encuentran en edad escolar, en consecuencia estas instituciones se constituyen en espacios más que importante para luchar contra el sobre peso y la obesidad en nuestros niños, pues en espacios limitados se puede efectuar control en su alimentación e incremento de la actividad física con control de un profesional como el profesor de educación física; por otra parte todas las instituciones educativas o en su mayoría cuentan con equipos básicos para la práctica del deporte y otras disciplinas, lo que hace fácil su desarrollo. (Mispireta, 2012)

3.1.4. Incremento de las horas de Educación Física en las instituciones educativas

El nuevo currículo de educación básica regular de alguna manera contempla la problemática que se presenta con nuestros niños y niñas (aparte de fomentar la práctica del deporte y atletismo para encontrar nuevos valores), el problema del incremento del sobrepeso en los escolares, de allí que se ha dispuesto que se incrementen las horas de educación física en más de 30 mil instituciones educativas de todo el país, esta estrategia normativa de alguna manera se constituye en un instrumento puntual y efectivo para mejorar la práctica física de los niños y niñas manteniéndolos en actividades corporales más tiempo.

3.1.5. Ejercicios en casa para disminuir el sobre peso de los niños

Aparte de la alimentación la misma que debe ser balanceada y de acuerdo ciertas condiciones corporales de los niños y niñas las que son determinadas por el médico o un profesional calificado en el ramo, la familia contribuye directamente con su ritmo de vida a mejorar o ganar peso en sus menores hijos, de allí que se presentan alternativas que contribuyen directamente a mejorar las condiciones corporales de los niños mediante una práctica física desarrollada en casa, de acuerdo a (Serdula, 1993), se debe fomentar la practica física centrada en lo siguiente:

- a. Caminar a paso rápido
- b. Jugar al “corre que te alcanzo”
- c. Saltar la cuerda
- d. Jugar al fútbol
- e. Natación
- f. Bailar

Todas estas actividades que fácilmente se pueden realizar en casa contribuyen directamente a mejorar significativamente la locomoción en los niños y niñas además de quemar calorías que se encuentran almacenadas en el organismo de los niños y de las niñas, por lo que estas actividades son imprescindibles dentro de la familia y se deberían

practicar con frecuencia dejando pocos espacios de tiempo “muertos” que los niños utilizan para juegos estacionarios como los “juegos en red” o los más pequeños concentrándose en la televisión o los dispositivos móviles, incrementando de esta manera el sedentarismo a edades tempranas.

3.1.6. Intervención médica

Donde no se debe llegar, sin embargo si el caso ha sobrepasado y o se ha controlado a tiempo, entonces queda la intervención clínica, y es cuando el niño o niña con sobrepeso se encuentra en riesgo su vida, en este caso la intervención clínica se encuentra a cargo de profesionales especialistas y el proceso de recuperación y tratamiento de igual manera, para que posteriormente entre en un proceso tanto de alimentación balanceada acompañado de la actividad física supervisada de cerca por personal calificado.

CONCLUSIONES

PRIMERA.

El estado juega un papel preponderante en el desarrollo de las competencias físicas de la persona disponiendo mediante normatividades legales su cumplimiento en las instituciones educativas a nivel nacional y del distrito Pedro Gálvez, 2019, de esta manera los niños y niñas están llamados a la práctica de la actividad física permanente, disminuyendo la posibilidad de ganar peso.

SEGUNDA

Las familias en su hogar deben contribuir directamente en la mejora tanto de la alimentación balanceada como de la actividad física en sus menores hijos para evitar el sobrepeso que ocasiona solamente enfermedades cardiovasculares entre otras.

TERCERA

El sobre peso en los niños y niñas a nivel nacional y del distrito Pedro Gálvez, solamente ocasiona enfermedades en su organismo, disminuye la autoestima al no ser aceptado en el equipo.

CUARTA

La educación física constituye una herramienta fundamental para el logro de las capacidades corporales óptimas en los niños y niñas de las instituciones educativa a nivel nacional y del distrito Pedro Gálvez en el año 2019; y por lo tanto interviene directamente en la disminución del sobrepeso en los estudiantes.

QUINTA

Las instituciones educativas por su capacidad de alegación de estudiantes y tener el área de educación física están llamadas a la fomentación de la práctica física en sus diferentes disciplinas así como el mantenimiento de

quioscos o cafetines con alimentación saludable, con la finalidad de disminuir el sobre peso en los niños y niñas.

SEXTA

El sobre peso y la obesidad son problemas de salud que se deben enfrentar oportuna y responsablemente para disminuir problemas de salud colaterales que podrían llegar a ser irreversibles a nivel nacional como a nivel de las instituciones educativas del distrito Pedro Gálvez, en el año 2019.

REFERENCIAS CITADAS

Alto Rendimiento. (2012). Las Competencias Profesionales En Educación Física. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/las-competencias-profesionales-en-educacion-fisica/>

Aquino, O., Aramuru, A., Munares, Ó., Gómez, G., García, E. Donaires, F., y Fiestas, F. (2013). Intervenciones para el control del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en el Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. Recuperado de: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/204/2341>

Del Águila, C. (2017). Obesidad en el niño: factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. Recuperado de: <http://www.rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2773/2709>

Flores, C. (24 de mayo de 2018). *infomercado.pe*. Obtenido de <https://infomercado.pe/clase-media-en-peru-en-el-2017-alcanzo-al-421-de-la-poblacion-peruana/>

Gardner, H. (2001). *Estructura de la mente e inteligencia múltiples*. Colombia: Mac Graw Hill.

guiainfantil. (15 de noviembre de 2017). *www.guiainfantil.com*. Recuperado el 16 de mayo de 2019, de <https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/consecuencias.htm>

inei. (agosto de 2018). *www.inei.gob.p*. Obtenido de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/libro.pdf

Lanzarote. (2003). Curso sobre la prevención y tratamiento de la obesidad. Recuperado

de:<http://www.lanzarotedigital.com/espanol/lanzarote/actualidad/noticias/2003/ln20030603134335.html>

La república. (20 de junio de 2017). *larepublica.pe*. Recuperado el 16 de mayo de 2019, de larepublica.pe/sociedad/1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-ya-son-un-problema-de-salud-publica

Martínez, J. (10 de setiembre de 2017). *www.adolescenciasema.org*. Recuperado el 16 de mayo de 2019, de <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num3-2017/45-57-obesidad-en-la-adolescencia.pdf>

Midietacojea. (8 de enero de 2014). *www.midietacojea.com*. Recuperado el 14 de mayo de 2019, de <https://www.midietacojea.com/2014/01/08/actividad-fisica-en-el-sobrepeso-y-obesidad-recomendaciones-para-iniciarse/>

Minedu. (14 de junio de 2008). Recuperado el 15 de marzo de 2019, de [es.slideshare.net/: https://es.slideshare.net/DGIREDportes/la-educacin-fsica-forma-la-competencia-motriz](https://es.slideshare.net/DGIREDportes/la-educacin-fsica-forma-la-competencia-motriz)

MINEDU. (2019). *Diseño Curricular Nacional*. Lima: Editora Santillana.

Mispireta, M. (25 de julio de 2012). *www.scielo.org.pe*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n3/a11v29n3>

Pacheco, I. (22 de mayo de 2018). *upn.edu.pe*. Obtenido de <https://blogs.upn.edu.pe/arquitectura/2018/05/11/el-fenomeno-de-inmigracion-del-campo-a-la-ciudad-en-lima/>

Pajuelo, J. (17 de abril de 2017). *www.scielo.org.pe*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200012

Palenquez, S. (8 de mayo de 2019). *elpais.com*. Recuperado el 17 de mayo de 2019, de https://elpais.com/elpais/2019/05/07/buenavida/1557242653_796520.html

Serdula, I. (1993). *¿Los niños obesos se convierten en adultos obesos? Una revisión de la literatura*. Nueva York: Mc Graw Hill. Obtenido de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/children/index.html>

Anexo 1.

Tabla 1. Prevalencia de exceso de peso en niños peruanos, 2009-2010

	5-9 años		10-19 años	
	Prevalencia (%)	(IC 95%)	Prevalencia (%)	(IC 95%)
Sexo				
Hombre	26,3	(24,3 - 28,4)	13,4	(12,3 - 14,5)
Mujer	22,2	(20,3 - 24,3)	15,2	(14,1 - 16,3)
Área				
Urbana	30,1	(28,2 - 32,1)	17,1	(16,1 - 18,2)
Rural	11,6	(10,3 - 13,1)	7,8	(7,0 - 8,5)
Pobreza				
Extrema	9,8	(8,0 - 12,0)	7,8	(6,6 - 9,2)
No extrema	17,5	(15,4 - 19,8)	11	(9,7 - 12,4)
No pobre	31,6	(29,5 - 33,8)	16,7	(15,6 - 17,8)

Fuente: Revista Peruana de Medicina y Salud Pública

El sobrepeso en los estudiantes de Educación Primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	10%	1%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRINCIPALES

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	2%
3	scielosp.org Fuente de Internet	2%
4	midietacojea.com Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1%
6	www.lanzarotedigital.com Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo