

FASE DE OPOSICIÓN

PRIMERA PRUEBA

PARTE B: PARTE PRÁCTICA: Resolución por escrito de un supuesto práctico.

Elija uno de los supuestos que se exponen a continuación y desarróllelo.

DURACIÓN DE LA PRUEBA 2 HORAS

SUPUESTO A

En uno de los grupos de tercero de ESO has detectado que un alumno tiene problemas serios de obesidad. Señala qué repercusiones puede tener su patología sobre su salud y qué adaptaciones curriculares llevarías a cabo en la asignatura de EF.

En primer lugar me gustaría comentar algunos aspectos al respecto de la obesidad. La obesidad es la alteración metabólica más frecuente de los seres humanos. Esta enfermedad aparece por el exceso de tejido adiposo y la acumulación progresiva de grasa. Normalmente esto es debido a un desequilibrio de la homeostasis calórica donde la ingesta excede el gasto energético.

La obesidad se ha relacionado con una alimentación inadecuada y con una progresiva reducción de la actividad cotidiana, de hecho la obesidad en las sociedades industrializadas es más un problema de disminución del gasto energético que un problema de exceso de energía. Cada vez nuestro alumnado es más sedentario y practica menos actividad física fuera del horario escolar y su tiempo de ocio es pasivo ya que lo utilizan en actividades como surfear por la web o jugar a las consolas.

Por otro lado, me parece relevante comentar que la prevalencia de la obesidad en la población general, así como entre la población infantil y juvenil, está aumentando día a día, siendo la obesidad que se origina en la infancia la que reviste mayor gravedad y es más difícil de corregir

En España los datos epidemiológicos en edad infantil (estudio ALADINO) muestran una elevada prevalencia, presentando un 45,2% exceso de peso del cual el 26,1% corresponde a sobrepeso y el 19,1% a obesidad.

A continuación, me parece interesante exponer cómo podemos detectar qué grado de sobrepeso u obesidad tiene nuestro alumnado. Hay una fórmula que es la del **Índice de Masa Corporal (IMC)** que es la que se utiliza con más frecuencia y que establece los diferentes grados de obesidad o sobrepeso. Se calcula de la siguiente manera $\text{peso en kg} / \text{altura al cuadrado medida en metros}$

La situación de sobrepeso se da cuando el resultado está entre 25 y 30. Aproximadamente el 25% de nuestro alumnado se encuentra en esta situación. A partir de un IMC de 30 ya hablamos de obesidad en sus distintos grados I, II, III y obesidad mórbida. Un 20 % de nuestro alumnado, según es estudio anterior es obeso.

Por último, y para cerrar este primer apartado sobre la obesidad, paso a comentar las

repercusiones puede tener la obesidad sobre la salud de nuestro alumnado obeso. La primera consecuencia es que la obesidad juvenil incrementa el riesgo de ser un adulto obeso. El 70% de los obesos adolescentes se convierten en adultos obesos. Es por ello que debemos, como educadores, contribuir a corregir esta patología de nuestro alumnado y lograr que cambie sus hábitos tanto alimenticios como de utilización del tiempo de ocio. Además, la obesidad aumenta el riesgo de padecer diabetes, así como diversas alteraciones de lípidos en sangre como hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, así como hipertensión. Estas dos patologías revierten en la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares por la acumulación de placas de grasa en sangre. Nuestro alumnado obeso también tiene problemas respiratorios, normalmente su capacidad ventilatoria está disminuida lo que dificulta la práctica de actividad física. El exceso de peso repercute sobre las articulaciones de modo que estas tienen mayor fricción y pueden tener alteraciones ortopédicas. Por último, comentar que el alumnado obeso suele tener una disminución de la autoestima, sobre todo en la adolescencia cuando la imagen corporal es tan importante para ellos. Esta apariencia alejada de los ideales de belleza social suponen una fuente de estigmatización y discriminación social.

A continuación paso ahora a desarrollar las adaptaciones curriculares que llevaría a cabo en la asignatura de E.F.

Como bien sabemos, y según el decreto 112/2007, la asignatura de EF se estructura en 4 bloques temáticos, paso pues a comentar que adaptaciones propongo para cada uno de ellos:

Al respecto del Bloque de condición física y salud:

Los contenidos de este bloque para 3º de ESO establecen que el alumnado trabaje sus cualidades físicas relacionadas con la salud y específicamente diferentes métodos para la mejora de la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad. En cuanto a la resistencia aeróbica el alumnado obeso suele tener dificultades para mantener esfuerzos aeróbicos prolongados en el tiempo, es por ello que le propondré un método de trabajo fraccionado de carrera continua suave entre 3 y 5 minutos a un 70% del ICM es decir unas 145 ppm alternando con periodos de caminar a paso rápido de unos 8-10 minutos de duración y un 50% del ICM es decir unas 110 ppm. No conviene abusar de la carrera ya que los impactos en las articulaciones son mayores debido al exceso de peso que soportan. Esta actividad se repetirá 1-2 veces al principio y 3-4 en la medida que vaya mejorando su capacidad aeróbica. En cuanto a la fuerza, es importante que realice ejercicios globales que impliquen grandes grupos musculares. El trabajo de fuerza está muy recomendado ya que normalmente cuando se pierde peso, no toda la masa corporal que se pierde es grasa, sino que aproximadamente un 25% del peso perdido suele ser de masa corporal magra. Por ello es conveniente que se alterne el trabajo aeróbico y el trabajo de fuerza muscular. En general está recomendado el trabajo de ejercicios globales con una intensidad del 50-70 de la fuerza máxima. Si el grado de obesidad es muy alto está especialmente indicado el uso de máquinas ya que el trabajo con autocargas suele ser excesivo. En clase, propondremos circuitos de ejercicios como sentadillas cogido a la espaldera para evitar el desequilibrio, flexiones de brazos en la pared, ejercicios de fuerza abdominal y lumbar en el suelo. En general evitaremos los saltos y los impactos. Las repeticiones rondarán entre las 8 y las 15 dependiendo del ejercicio.

Además del trabajo desarrollado en clase, le propondré la realización de un programa aeróbico personalizado, parecido al que realiza en clase (caminar, subir escaleras, ejercicios globales de fuerza, etc...), que tendrá que realizar 3 veces por semana fuera del horario lectivo. De ese modo mejorará notablemente su capacidad respiratoria y aeróbica y contribuiré a que se incremente su gasto energético y con ello a la reducción de su peso.

Otro contenido específico del bloque de CF para este curso es la alimentación equilibrada, así como el cálculo de la ingesta calórica y el gasto energético. Para abordar estos contenidos, con todo en alumnado en general y el alumnado obeso en particular, propondremos que hagan un registro de su dieta durante varios días. Además calcularemos el gasto energético de cada alumno y el aporte calórico según los datos del registro de su dieta de un día típico y del ejercicio que realizan habitualmente. A continuación analizaremos la dieta de cada uno y se procederá a hacer los cambios necesarios para que se ajuste a los parámetros de una dieta equilibrada y al gasto energético que se realiza. Como norma general estableceremos que la dieta sea variada, es decir que contenga alimentos de todos los grupos, que se realicen 5 ingestas diarias, que sea equilibrada y suficiente para el gasto energético que tiene el alumno en cuestión.

Por último y para acabar con este bloque de CF y salud, comentar que considero necesario entrevistarme con los padres de mi alumnado obeso para explicarle los problemas de la patología que padece su hij@ así como el programa de mejora de la condición física que tiene que desarrollar en casa. Igualmente les explicaré que es necesario que se modifiquen algunos aspectos en la alimentación de su hij@ para contribuir a que su alimentación sea más equilibrada y ajustada a su gasto energético.

Bloque de Juegos y Deportes:

Dentro de este bloque tenemos mucha libertad para seleccionar los deportes que incluiremos en nuestra programación didáctica ya que el decreto establece uno o varios deportes colectivos, un deporte individual y un deporte de adversario. Teniendo en cuenta este marco legal, intentaré programar deportes que no tengan una carga aeróbica grande y que no impliquen grandes impactos. De modo que considero oportuno realizar deportes como el bádminton, por ejemplo, que a pesar de ser muy demandante en la alta competición, en clase no exige tanta actividad ni aeróbica, puesto que no requiere desplazamientos largos ya que la cancha es de dimensiones relativamente reducidas, ni tampoco implica demasiados saltos. Así mismo no hay contacto con el adversario.

Bloque de Expresión Corporal:

Este bloque es especialmente importante ya que he comentado anteriormente que la obesidad tiene repercusiones sobre el desarrollo psicológico y la adaptación social del alumnado obeso. Es precisamente en este bloque de contenidos cuando podemos hacer que este alumnado recupere su autoestima y sea mejor aceptado en el grupo. Los contenidos del decreto para este curso establecen, tanto actividades dramáticas y expresivas que lograrían el objetivo que acabo de plantear, así como actividades rítmicas como los bailes de salón y otras danzas, incidiendo nuevamente sobre la mejora de la resistencia aeróbica con actividades de bajo impacto.

Dentro de las actividades de relajación podemos plantear algunas sesiones de relajación mediante el control de la respiración de modo que mejoraría su capacidad ventilatoria que suele estar disminuida.

Bloque de AFAN:

Este bloque incide nuevamente en actividades aeróbicas como las carreras de orientación, así que tenderemos en consideración las mismas adaptaciones propuestas que para las actividades de resistencia. Así que pediremos al alumnado obeso que las realice caminado a paso ligero en lugar de corriendo.

Una vez analizados todos los bloques de contenidos con las respectivas adaptaciones paso a continuación a cerrar este supuesto práctico con la siguiente reflexión:

La salud se considera en la actualidad como una realidad dinámica y multidimensional que tiene que ver con la capacidad de movilizar los recursos propios para satisfacer las necesidades personales y obtener un estado óptimo de bienestar. El principal determinante de la salud es el estilo de vida, traducido en patrones de conducta o hábitos que pueden ser saludables o no para nuestro alumnado. Una importante conducta saludable es sin duda la realización de actividad física regular, así como la adquisición de hábitos alimenticios saludables. Al mismo tiempo, la actividad física también posee efectos sobre la autoestima, que es el principal indicador de buena salud psicológica, aspecto muy relacionado con la mejora de la capacidad física y la imagen corporal. Y esto es precisamente lo que he pretendido conseguir con las adaptaciones propuestas.

Ya para concluir con este supuesto práctico comentar la Bibliografía en la que me he basado para su desarrollo:

- Devís, J. (2000) Actividad física, deporte y salud. Inde. Barcelona.
- SANTOS MUÑOZ, S (2005): La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso
- Valentín Fuster (2006) La ciencia de la salud. Planeta. Barcelona.
- www.obesidad.net
- www.sedca.com
- www.saludactiva.com
- www.actividadfisicaysalud.com
- www.alimentaciónsana.com