

Pedagogía de las artes para construcción de hábitos saludables en niños y adolescentes colombianos con obesidad o pre-diabetes

Luis Daniel Monroy Méndez
Universidad Antonio Nariño
lmonroy65@uan.edu.co

Karen Camila Dueñas
Universidad Antonio Nariño
kduenas96@uan.edu.co

Karol Daniela Castellano
Universidad Antonio Nariño
kcastellanos72@uan.edu.co

Nathaly González Rodríguez
Universidad Antonio Nariño
ngonzalez451@uan.edu.co

Resumen

Comprender y vivenciar las corporeidades en niños y adolescentes colombianos con obesidad o pre-diabetes por medio de las prácticas artísticas como posibilidad de acción reflexiva y observable en la incorporación de hábitos corporales saludables.

Palabras clave: Corporeidad, obesidad, niños, adolescentes, practicas artísticas

Abstract

Understand and experience the corporeity in Colombian children and adolescents with obesity or pre-diabetes through artistic practices as a possibility of reflective and observable action in the incorporation of healthy bodily habits.

Keywords: Corporeity, obesity, kids, teenagers, artistic practices

Introducción

El grupo de investigación Didáctica de las Artes Escénicas (DAE) es convocado a participar en la investigación *“Efecto de la intervención en el estilo de vida en la prevención de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes colombianos con características de sobrepeso, obesidad o pre-diabetes”* liderado por el investigador principal Jorge Guarín Ramírez, doctor de la facultad de medicina, en coinvestigación con las facultades de Medicina, Psicología, Ciencias

y Educación de la UAN, la facultad de Nutrición de la Universidad Nacional y las entidades: la Fundación Colombiana de Obesidad, DEXA DIAB SERVICIOS MÉDICOS LTDA.

La invitación es acogida por los investigadores del grupo DAE, liderando el proyecto la maestra Angélica del Pilar Nieves. Se diseña una propuesta pedagógica cuya materialización es la cartilla “Aprende con Teo a llevar una vida saludable” en el marco del proyecto *El cuerpo como posibilidad de acción en la construcción de hábitos saludables*. Esta intervención contribuye de manera significativa a la construcción teórica y práctica que se desarrolla en los procesos pedagógicos para orientar al docente y artista en el uso de competencias investigativas a través de una participación real, guiada y procedimental, permitiendo la creatividad e innovación en el desarrollo del conocimiento y métodos de aprendizaje.

Para comprender el proceso de transformación de los hábitos que contribuyen a la problemática de la obesidad y pre diabetes en niños y adolescentes, es necesario abordar desarrollos teóricos en diferentes disciplinas para poder comprender la construcción de un cuerpo desde diferentes concepciones y contextos.

Latorre y Herrador (2003) conciben el cuerpo biológico desde la etapa continua de crecimiento y formación del ser humano, teniendo en cuenta sus cambios y desarrollos físicos.

El cuerpo cognoscente para López (2006) es aquel que desarrolla conocimiento a partir del pensamiento adquirido por experiencias, abstracción del entendimiento y la interacción que responden a intereses particulares en el entorno, siguiendo el camino de todo aquello desconocido o ajeno a su existencia.

El cuerpo social, para Bergel y Luckmann (2003) es aquel que interactúa en una esfera de comunicación con sus semejantes y sus satisfacciones van relacionadas al afecto y la comprensión; teniendo una conciencia como fenómeno social a partir de las creencias populares, la religión y la educación, buscando la mediación con otros.

El cuerpo sensible, comprendido a partir del cuerpo que siente, adquirido por lo natural o lo heredado y que según Le Breton (2010) es aquel que se permite abrir a las experiencias sensorio - motrices por medio de la autoimagen construida desde la infancia y el autoconocimiento corporal, que es cómo la persona se piensa y se comunica consigo mismo.

El cuerpo actuante, refiere según Borda (2015) como aquel que comprende, construye, transforma a partir de la concepción de una vida saludable, el cuerpo que se reconoce como sentipensante que se concibe desde el autoconocimiento y la acción.

Metodología

La selección de la población se realiza mediante una invitación abierta a niños y adolescentes entre 7 y 17 años que se identificaron en un estado pre – diabético, en diferentes colegios de la Ciudad de Bogotá, su condición de riesgo se da a partir de los exámenes de medición antropométrica, Índice de Masa Corporal, valoración de glicemia y prueba de tolerancia de glucosa. La participación se dio bajo el previo consentimiento de los padres de familia, quienes de manera voluntaria se vincularon al estudio.

Una vez la población tuvo conocimiento y voluntad de participar en el proyecto, se realizó un taller de carácter diagnóstico en el que se desarrollaron juegos teatrales y pre-dancísticos con los que se hizo la caracterización de la población. Se pudo observar que al inicio de la intervención, la población presenta dificultades en ejecuciones básicas del cuerpo biológico como correr, saltar, mantener el equilibrio, coordinación, resistencia, velocidad, correcta y ejecución de la respiración.

En las necesidades corporales que implican la salud nutricional, la mayoría de los participantes tenían una ingesta mínima e inadecuada de agua antes y durante el ejercicio físico, consumían debidas con alto contenido calórico, además priorizaban alimentos con poco valor nutricional y muy pocos integraban frutas y verduras en su alimentación.

En el cuerpo cognoscente, se les dificulta comprender el proceso de transformar la palabra, símbolo e imagen para representar corporalmente, manejaban poca retención de instrucciones y mostraron dificultad para comprender, analizar y resolver problemas a partir de situaciones propuestos por el docente

En relación con el cuerpo social se evidenció en la mayoría de los integrantes que los hábitos inadecuados estaban ligados al contexto familiar; se manifestaron problemas de comunicación, escucha activa e inseguridad en la toma de decisiones.

Finalmente, en cuanto al cuerpo sensible durante los primeros talleres de la intervención, sus emociones se mostraron a través de un lenguaje no verbal, mediante posturas corporales que expresaban incomodidad e inseguridad en actividades que involucran relacionarse con otros.

Con la información recolectada, se decide planear la implementación de la propuesta pedagógica-artística a partir del método investigativo etnografía de la educación. Se implementaron talleres de carácter pedagógico y artístico que posibilitaron a la población la vivencia de experiencias de aprendizaje para potenciar el reconocimiento de sus corporeidades y la construcción de hábitos saludables, en cada encuentro se usaron diarios de campo, relatos, registro fotográfico y videográfico.

Esta propuesta se ejecutó a partir de cuatro fases que abordaron los siguientes ejes:

Tabla 1. Clasificación de Ejes por Tiempo y Fases

TIEMPO	FASE	TEMAS
1.º mes	Diagnóstica	Evaluación de cada uno de los cuerpos
2.º y 3.º mes	Cuerpo biológico	Coordinación Reflejos Equilibrio Respiración Ajuste corporal Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad
4.º y 5.º mes	Cuerpo Cognoscente	Procesamiento de la información Procesamiento de la memoria Resolución de problemas
6.º a 8.º mes	Cuerpo Social y sensible	Trabajo colaborativo Contexto social Emociones Afectividad Autoestima
9.º y 10.º mes	Análisis de Datos	

Fuente: Elaboración propia

Resultados

Frente a la dificultad del cuerpo biológico, se usaron juegos coreográficos por niveles, aumentando el grado de complejidad, desde las posturas estáticas, para luego pasar a la marcha, trote y finalmente carrera. Como resultado se evidencia mayor control y agilidad en la respuesta de los ejercicios, permitiendo que se involucren varios movimientos del tren superior e inferior con fluidez. Adicionalmente crean movimientos en coordinación grupal.

La implementación de ejercicios dirigidos a partir de la consciencia respiratoria, permiten la ejecución eficaz de inhalación nasal y exhalación bucal en estado de reposo, en el ejercicio físico se les dificultaba interiorizar el proceso, para ello se implementaron trabajos de condicionamiento a partir de recordatorios sonoros (alarmas) por tiempos programados en minutos, de manera ascendente. Esto permitió que el uso de alarmas disminuyera progresivamente para que se hiciera más consciente durante el ejercicio físico.

Las constantes recomendaciones y ejercicios de sensibilización por parte de los docentes y doctores a través de los talleres de nutrición y actividades que involucraban juegos de roles, trabajo colaborativo y resolución de problemas, permiten una mayor conciencia en la población a la hora de establecer sus hábitos alimenticios, evidenciándose en el cambio positivo en los mismos.

Las experiencias que adquieren los participantes en el desarrollo de los talleres para fortalecer el cuerpo cognoscente, mediante ritmo - movimiento, juegos de improvisación dramática, expresión corporal y oral, permiten mayor complejidad y ejecución en los movimientos motrices, incorporando acciones más complejas de forma procedimental, como hacer medialunas, arco, giros y rollos con el cuerpo, adicionalmente manejan conceptos y lenguaje técnico plasmando ideas y reflexiones más claras respecto a los hábitos saludables.

Respecto al cuerpo social, la implementación de estrategias pedagógicas en actividades teatrales de resolución de conflictos, trabajo colaborativo y negociación, hacen que la población se muestre más abierta a la comunicación asertiva. Hay un mayor acercamiento y confianza grupal expresada en acciones como tutearse y mantener contacto visual. Así como los procesos de aprendizaje, entendimiento, aceptación y reflexión de sus habilidades motrices, cognitivas y corporales de manera individual y colectiva permiten la desinhibición de sus emociones. En consecuencia, se refleja mayor calidad en sus relaciones interpersonales, se muestran seguros en la interacción con sus compañeros, hay un desarrollo individual que va en relación con su estima, cómo se ve, cómo se siente, generando empatía con sus semejantes.

¿Por qué es una innovación educativa?

Es innovación porque implementa procesos experienciales de intervención pedagógica y didáctica, permitiendo comprender y vivenciar las corporeidades de una población, como posibilidad de acción reflexiva, observable, en la incorporación de hábitos saludables en niños y adolescentes. Adicionalmente el aporte de los procesos de enseñanza – aprendizaje con gran relevancia en la innovación en el campo expandido de las artes escénicas.

Conclusiones

Las actividades que involucran competencias físicas a nivel grupal motivan e incrementan la resistencia física en los niños y adolescentes. Los ejercicios físicos a partir de un trabajo progresivo, motivador y constante ayudan a desarrollar velocidad y resistencia, forjando interés en crear nuevas metas personales.

Las constantes recomendaciones y ejercicios de sensibilización por parte de los docentes y doctores a través de las charlas de nutrición y talleres con juegos de roles, trabajo colaborativo y resolución de problemas permiten una mayor conciencia en la población para establecer hábitos alimenticios saludables.

Las experiencias adquiridas por la población en el desarrollo de los talleres permiten una mayor complejidad y ejecución en los movimientos motrices, incorporando acciones más complejas de forma procedimental, como hacer medialunas, arco, giros y rollos con el cuerpo.

Las familias de los niños y adolescentes que están involucradas en el proyecto ayudan al condicionamiento positivo de hábitos saludables, evidenciándose en un cambio en el actuar y pensar no solo de la población sino del núcleo familiar.

Los ejercicios de trabajo colaborativo, resolución de conflictos e improvisación escénica, contribuyen a una mayor cercanía y confianza en la población permitiendo la expresión de emociones de manera abierta, reflexiva y sincera.

Los talleres que involucran escucha activa, desarrollo del pensamiento crítico, análisis de situaciones y expresión de emociones, mejora los procesos de aprendizaje, entendimiento, aceptación y reflexión de habilidades motrices, cognitivas y corporales individual y colectivamente, permitiendo la desinhibición de emociones, reflejando mayor calidad y seguridad en sus relaciones interpersonales.

Las estrategias didácticas implementadas en los talleres de intervención ayudan a la construcción de hábitos saludables, a partir de la construcción del cuerpo actuante que es capaz de identificar, analizar y tomar decisiones responsables para superar dificultades que pongan en riesgo la integridad de alguno de los cuerpos que lo conforman.

Recomendaciones

Se sugiere trabajar con grupos que vivan en lugares cercanos para sectorizar la práctica investigativa y así evitar la deserción por motivos económicos y/o logísticos.

Es importante que los talleres artísticos se hagan sin los padres para que los participantes no se sientan cohibidos o juzgados y puedan expresar sus emociones libremente, sin embargo los padres deben estar involucrados de los procesos para fortalecer y ayudar a los niños adolescentes desde los hogares con el fin de lograr un cuerpo actuante.

Se recomienda tener la valoración médica de cada participante para conocer y potenciar sus habilidades, además de evitar accidentes dentro de la práctica.

La sistematización diaria de la información permite ver los avances de en cada participante. Se sugiere tener una comunicación constante con los padres de los participantes para conocer sus avances cuando no están dentro de la práctica.

La ejecución de las clases siempre está sujeta a cambios inesperados debido a la disposición y posibilidades físicas de los participantes, para ello se recomienda actividades alternas dentro de la planeación para evitar dificultades en las intervenciones.

El diálogo entre médicos, nutricionistas y psicólogos ayudan a la creación de actividades artísticas que fortalezcan lo aprendido.

Referencias

Agudelo, P. (2006). Juegos teatrales. Sensibilización, improvisación, construcción de personaje y técnicas de actuación: Bogotá, Colombia: Cooperativa editorial del magisterio.

Bergel, P. y Luckmann, T. (2003). La construcción social de la realidad: Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores S.A.

Latorre P. y Herrador J. (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: Barcelona, España: Paidotribo.

López, E. (2006). Los procesos cognitivos en la enseñanza – aprendiza: Ciudad de México, México: Trillas.

Le Breton, D. (2010). Cuerpo sensible: Santiago de Chile, Chile: Metales pesados.

Borda, F. (2015). Una Sociología Sentipensante para América Latina: Ciudad de México, México: Siglo veintiuno.