

# 'Profes' no dejan a niños gorditos hacer ejercicios



El estudio halló que los escolares responden a la discriminación apartándose de los juegos. ALEX CARAVANCA

Exclusión y malos tratos se reproducen mediante apodos y rechazo en el recreo

MEP ordena integrar en las clases a todos sin importar su condición física

**Jasson Clarke**  
Colaborador de LN  
"Esta niña bien gordita que estás observando, no la escogen. ¿Por qué será? Porque esa chiquita no sirve para competencia, y a ellos les gusta competir, ganar".  
La frase la dijo una profesora de Educación Física, en un intento por explicar por qué a los niños obesos casi nunca los seleccionan para formar equipos.

en San José, a cargo de una misma profesora.

En él se ejemplifican las actitudes y prejuicios sobre los niños con obesidad que se reproducen en el campo de juego y en las clases de Educación Física.

**Trato dañino.** Suena la campana para salir a recreo. De inmediato, varios niños corren con bola en mano para armar una mejuenga de quince minutos, jugar "la moda" y hacer cualquier cosa para gastar sus energías.

Pero hay otros que más bien evitan la plaza por completo: prefieren hablar, comer y entretenerse con el celular en lugar de jugar bola.

En las clases de Educación Física, esos niños que regresan a clases sudados y agitados luego del recreo típicamente lideran el calentamiento y reciben la mayor atención del docente.

Mucho de lo anterior se encuentran en la investigación del Inciensa,

formar equipos.

La apreciación es una de muchas que aparecen en un estudio del Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (Inciensa), y las universidades de Costa Rica y Estatal a Distancia (UCR y UNED).

Los resultados de ese estudio evidencian cómo la discriminación y la falta de solidaridad por parte de los maestros de Educación Física desmotivan a los estudiantes con menor destreza física.

Según concluye la investigación, esto dificulta la formación de hábitos que prevengan la obesidad en edades escolares.

El estudio siguió por 19 meses las lecciones de Educación Física en un centro educativo de primaria

de una investigación del Inciensa.

Entre los hallazgos, predomina la falsa creencia de que los niños con sobrepeso u obesidad no lograrán un desempeño físico como el de sus compañeros.

Cuando se va del prejuicio a la acción, estos niños terminan autoexcluyéndose del juego y el deporte, como sucede en el recreo.

Por el contrario, aquellos chicos que demuestran afinidad por la actividad física son quienes reciben la mayor atención: dirigen al grupo en el calentamiento y estiramiento, son los capitanes de los equipos, y escogen con cuáles compañeros los formarán.

En ese proceso de escogencia, las niñas con menos gusto por el deporte y los alumnos con sobrepeso

## Vencer la discriminación en el juego

"TODOS LOS CHICOS DEBEN ESTAR VINCULADOS E INTEGRADOS (DURANTE LAS LECCIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA), NO QUE EL CHICO CON UN PROBLEMA FÍSICO ESTÉ PASANDO LISTA. DEBE ESTAR INTEGRADO TAMBIÉN EN LA PARTE PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA."

**Oscar Hernández**  
Asesor de Educación Física del MEP

"LAS NIÑAS ES QUE... BUENO, HAY ALGUNAS GORDAS O DELGADAS QUE DE TODOS MODOS NO LES GUSTA ENSUCIARSE O SUDARSE O HASTA DESPEINARSE. NO, SI VERAS VOS, JUGANDO DE NOVELITAS (...) ELLAS QUIEREN SER DELGADAS, PERO NO HACEN POR DÓNDE."

**Frase de una docente**  
del estudio de Inciensa, UNED y UCR

"CUANDO HAY ALGÚN CHICO CON PROBLEMA DE PESO TRATO DE REINFORME CON LOS PARÁS Y LA MAESTRA, Y HABLAR CON LOS CHICOS, SI NO TIENEN MUY BUENA CONDICIÓN, ADAPTO LA ACTIVIDAD, PERO QUE SIEMPRE HAGAN LA CLASE, Y LOS MOTIVO A HACERLA."

**Natalia Piedra**  
Maestra de Educación Física

suelen quedar de últimos.

Los estereotipos también los limitan los mismos estudiantes quienes, a la hora del recreo, vuelven a excluir a los compañeros menos activos, o les ponen sobrenombres a manera de chota.

**Lecciones incluyentes.** Según el asesor nacional de Educación Física del Ministerio de Educación Pública, Oscar Hernández, estas clases más bien deben buscar que se integre a los niños con todo tipo de condición física.

"Debe ser una clase donde se trabaje de forma integral, incluir a los niños con problemas de sedentarismo y sobrepeso, con limitaciones físicas o cognitivas, y a los chicos con

destrezas motoras superiores", asevera Hernández.

Según el asesor, para remediar esta situación se capacita a los instructores para que hagan las clases de forma dinámica e inclusiva.

Hernández asegura que los maestros de esta materia deben buscar que dentro de las lecciones se evite la discriminación.

"Si hablamos en términos de selección natural, los niños van a querer que estén en su equipo 'los mejores'. La clase no debe llevar a ese fin", apunta Hernández.

"El docente puede haber hecho dinámicas para que el colectivo quede seleccionado al azar, para que ese proceso de discriminación no se pueda dar", añade. ■

## PADRES Estimúlelos para jugar en casa

Si su hijo suele ausentarse de clases los días de Educación Física, o no participa de la lección, empiece por preguntarle qué no le gusta de lo que allí hacen. Converse con el maestro para saber cuáles juegos hacen en la clase, y practique con su hijo para que desarrolle en casa esas destrezas motoras. Además, desvíe la atención del niño de la parte competitiva del deporte, y enfóquela hacia el disfrute y los beneficios de la actividad física.

FUENTE: WEBMD