



UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

UNIVERSIDAD
BOLIVARIANA
DEL ECUADOR



**UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA CON MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA
TRABAJO DE TITUCIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA MENCIÓN EN EDUCACIÓN
FÍSICA INCLUSIVA.**

TEMA

**Sistema de actividades físico-recreativas para la inclusión de estudiantes con obesidad a la
clase de Educación Física**

Autor/es:

Carlos Alberto Cordero Ávila

Darwin Leodán Torres Torres

Tutor/a:

MSc. Germán Rafael Rojas Valdés

ECUADOR

Guayaquil, 2023



DEDICATORIA

Dedico este logro a mis padres, cuyo amor inquebrantable y constante respaldo han sido mi mayor fortaleza. Así, mismo, a mi Silvita que con su ayuda y preocupación en todo momento he podido culminar con éxito mi tesis y a mis hermanos por su apoyo incondicional.

Darwin Leodan Torres

DEDICATORIA

Primeramente, quiero dedicar este trabajo a Dios por darme las fuerzas necesarias y permitirme culminar con éxito mi proceso de enseñanza aprendizaje.

A mi esposa Nubia Ramírez por su apoyo incondicional quien siempre está inculcándome la lucha y esfuerzo para buscar un camino lleno de oportunidades y formación personal y profesional motivándome alcanzar mis metas trazadas y así cumplir mis sueños.

A mis maestros: en especial a la Dra. Giceya Maqueira y mi tutor de tesis, Mgs. German Rojas quienes han estado siempre velando por nuestros intereses como estudiantes y ayudarnos a conseguir cual anhelando título como Magister.

Carlos Cordero



AGRADECIMIENTO

Al Msc. Germán Rafael Rojas Valdés, por su orientación experta, paciencia y dedicación incansable. Agradezco también a La Universidad Bolivariana en especial a la MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA, por proporcionarme los recursos necesarios. Este logro no habría sido posible sin cada uno de ustedes. Su confianza en mí ha sido mi mayor impulso. ¡Gracias por ser mi apoyo incondicional y por formar parte de este importante capítulo de mi vida académica!

Darwin Leodan Torres Torres

AGRADECIMIENTO

A ustedes profesores que nos compartieron sus conocimientos, en estos meses nos dejaron claro que el primer cambio es en nosotros luego para poder aportar con un granito de arena en nuestra área como es la Educación Física y así poder sacar a nuestros estudiantes adelante en su proceso de enseñanza aprendizaje.

A la Dra. Giceya de la Caridad Maqueira Dr. Esteban Loiza y al Mgs. German Rojas por la valiosa ayuda en la realización de esta investigación. A la Universidad Bolivariana del Ecuador, por la iniciativa de promocionar esta hermosa maestría que busca la inclusión de la diversidad de poblaciones especiales en los diferentes entornos sociales.

GRACIAS A TODOS.

Carlos Cordero



Resumen

El estudio relacionado con la obesidad y la problemática de inclusión en las clases de educación física, es un tema de actualidad que perjudica a la niñez ecuatoriana. El objetivo de la investigación fue diseñar un sistema de actividades físico-recreativas para mejorar la inclusión de estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, con obesidad a la clase de Educación Física. El tipo de diseño fue pre experimental correlacional, con un alcance transversal, con un enfoque mixto cuali-cuantitativo, se trabajó con una población de 35 estudiantes y se seleccionó una muestra de 9 estudiantes, los que presentaban problemas de obesidad, así como 4 docentes que se relacionaban entre sí con estos estudiantes. Se aplicaron métodos teórico empíricos, como el histórico lógico, inductivo deductivo, análisis y síntesis y el estadístico basado en el cálculo porcentual. Los resultados y hallazgos más importante fueron: El 75% de los docentes no tienen la comprensión de conceptos teóricos, principios, y causas sobre la obesidad. Se determinó que en el 100% de los docentes no existe conexión entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión de clases, orientada a mejorar las actividades recreativas, reducir los niveles de obesidad y lograr la inclusión entre los estudiantes. Se logró determinar la cantidad de estudiantes con obesidad (9). Se concluye, proponer un sistema de actividades físico recreativas, para mejorar el nivel de inclusión de los estudiantes con obesidad a las clases de educación física.

Palabras clave: obesidad, guía de observación, actividades físicas.



Summary

The study related to obesity and the problem of inclusion in physical education classes is a current issue that harms Ecuadorian children. The objective of the research was: Design a system of physical-recreational activities to improve the inclusion of Higher Level Basic General Education students with obesity in the Physical Education class. The type of design was pre-experimental correlational, with a transversal scope, with a mixed qualitative-quantitative approach. We worked with a population of 35 people and a sample of 9 students was selected, those with obesity problems, as well as 4 teachers who interacted with these students. Theoretical empirical methods were applied, such as historical-logical, inductive-deductive, analysis and synthesis and statistical methods based on percentage calculation. The most important results and findings were: 75% of teachers do not have an understanding of theoretical concepts, principles, and causes of obesity. It was determined that 100% of the teachers did not have a connection between the physical education class and the specific objectives of the session, aimed at improving recreational activities and reducing obesity and achieve inclusion among students. It was possible to determine the number of students with obesity. (9). It is concluded to propose a system of recreational physical activities to improve the level of inclusion of obese students in physical education classes.

Key words: obesity, observation guide, physical activities



Tabla de Contenido

ÍNDICE GENERAL

Contenido

| | |
|--|-------------------------------|
| ÍNDICE DE TABLAS | ¡Error! Marcador no definido. |
| Introducción | ¡Error! Marcador no definido. |
| Presentación y Contextualización | ¡Error! Marcador no definido. |
| Justificación del Problema | 2 |
| Planteamiento del Problema | ¡Error! Marcador no definido. |
| Precisión del Tema, (como acotación del problema y en relación con el proyecto y las líneas de investigación generales y específicas. | 3 |
| Objeto de la Investigación..... | 4 |
| Planteamiento Hipotético..... | 4 |
| Objetivo General..... | 4 |
| Preguntas Científicas..... | 4 |
| Declaración de Variables..... | 4 |
| Objetivos Específicos..... | 4 |
| Métodos a Emplear (teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos) | 5 |
| Población y Muestra..... | 6 |
| Tipo de Investigación | 6 |
| Principales Aportes. | ¡Error! Marcador no definido. |
| Importancia, necesidad social, novedad y actualidad científicas de la inclusión de estudiantes con sedentarismo a la clase de Educación Física. | 7 |
| Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe..... | 9 |
| Capítulo I: Marco Teórico..... | 11 |
| 1.1. La inclusión educativa. | 11 |
| 1.2 La inclusión el proceo docente educativo..... | 11 |
| 1.3. Antecedentes histórico - teórico de la obesidad. | 13 |



| | |
|---|-------------------------------|
| 1.4. La distribución de la grasa | 13 |
| 1.5. Estilo de vida en la infancia temprana..... | 16 |
| 1.6. Las actividades físicas recreativas en los estuديات con obesidad | 17 |
| 1.7. Educación Física..... | 19 |
| 1.8. Educación Física Inclusiva..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.9. Estrategias didácticas inclusivas en la clase de Educación Física..... | 22 |
| 1.10. Estilos de vida saludables en la población infantil..... | 26 |
| 1.11. Recomendaciones de actividad física en edad escolar..... | 28 |
| Capítulo II Metodología Para el Desarrollo de la Investigación y Estudio Diagnóstico...30 | |
| 2.1. Metodología | 30 |
| 2.2. Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización..... | 30 |
| 2.3. Enfoque de la Investigación. | 35 |
| 2.4. Alcance de la investigación..... | 36 |
| 2.5. Declaración del tipo de investigación | 36 |
| 2.6. Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación | 37 |
| 2.7. Instrumentos Derivados de la Metodología Seleccionada..... | 39 |
| 2.8. Delimitación de la población y la muestra. | 41 |
| 2.9. Estrategia metodológica investigativa..... | 42 |
| 2.10. Descripción de la metodología de a cuerdo con las tareas de investigación..... | 43 |
| 2.11. Resultados del diagnóstico aplicado a los estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, de la Unidad Educativa “Gonzales Suarez”..... | 45 |
| Capítulo III Presentación y Validación de la Propuesta.....57 | |
| 3.1. Presentación..... | 57 |
| 3.2. Justificación de la Propuesta..... | 59 |
| 3.3. Propuesta de actividades físico recreativas para la inclusión de estudiantes..... | 65 |
| 3.4. Beneficios del Sistema de Actividades Físicos y Recreativas propuesto..... | 72 |
| 3.5. Metodología de la propuesta..... | 73 |
| 3.6. Validación de la Prtopuesta..... | 74 |
| Conclusiones.....85 | |



| | |
|----------------------------------|----|
| Recomendaciones..... | 87 |
| Referencias Bibliográficas | 89 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|------------|
| Tabla 1: Clasificación de la obesidad..... | 14 |
| Tabla 2: Circunferencia de la cintura..... | 15 |
| Tabla 3: Operacionalización de la variable independiente | 31 |
| Tabla 4: Operacionalización de la variable dependiente..... | 34 |
| Tabla 5: Caracterización de la población..... | 42 |
| Tabla 6: Resultados del nivel de obesidad de los estudiantes..... | 45 |
| Tabla 7: Encuestas dirigidas a los docentes..... | 47 |
| Tabla 8: Revisión documental planes de clases..... | 49 |
| Tabla 9: Desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes con obesidad..... | 51 |
| Tabla 10: Guía de observación a los estudiantes | 54 |
| Tabla 11: Propuesta de un sistema de actividades físicas recreativas del plan de acción..... | 65 |
| Tabla 12: Resultados de la encuesta dirigidas a los docentes..... | 75 |
| Tabla 13: Revisión documental planes de clases del postest..... | 78 |
| Tabla 14: Postest proceso de inclusión de los estudiantes..... | 81 |
| Tabla 15: Juegos colaborativos1 y 2..... | 95 |
| Tabla 16: Juegos colaborativos3 y 4..... | 96 |
| Tabla 17: Juegos colaborativos 5 y 6..... | 97 |
| Tabla 18: Juegos colaborativos 7 y 8..... | 98 |
| Tabla 19: Juegos colaborativos 9 y 10..... | 99 |
| Tabla 20: Técnica e instrumentos de evaluación..... | 100 |
| Tabla 21: Rubrica de evaluación | 102 |
| Tabla 22: Validación por expertos del cuestionario..... | 121 |



LISTADO DE ANEXOS

| | |
|---|------------|
| Anexo 1. Sistema de actividades propuesta por el autor para las clases de educación física ... | 95 |
| Anexo 2. Juego colaborativo 1 y 2 | 95 |
| Anexo 3: Juego colaborativo 3 y 4 | 96 |
| Anexo 4: Juego colaborativo 5 y 6 | 97 |
| Anexo 5: Juego colaborativo 7 y 8..... | 98 |
| Anexo 6: Juego colaborativo 9 y 10..... | 99 |
| Anexo 7: Técnicas e instrumentos de evaluación..... | 100 |
| Anexo 8: Rubrica de evaluación..... | 102 |
| Anexo 9: Actividades físicas recreativas de reforzamiento para el plan de acción..... | 103 |
| Anexo 10: Método de juicios de expertos..... | 115 |



INTRODUCCIÓN

Presentación y Contextualización

La presente investigación se desarrolla con estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa González Suarez, ubicada en la parroquia rural de Chuquiribamba de la provincia de Loja.

En varias investigaciones y parte de nuestra experiencia como docentes se ha demostrado el papel importante de la actividad física en estudiantes con NEE, en este caso estudiantes con obesidad, siendo importante desarrollar competencias pedagógicas en la clase de educación física, apoyando y favoreciendo un entorno de aprendizaje que promocióne su inclusión con jóvenes convencionales a la clase.

La Educación Física tiene un concepto integrador, se lo considera como un sistema que convierte a través del movimiento el comportamiento de los estudiantes y sus relaciones con el entorno natural y supone un aprendizaje en la vida; entre sus beneficios tenemos la mejora en la motricidad, mayor socialización, afectividad entre compañeros.

La Obesidad según la OMS (2019), es la enfermedad crónica no transmisible más frecuente, existen varios factores que determinan la obesidad tales como los antecedentes genéticos, familiares y sociales, estilos de vida de las personas, hábitos culturales, actividad física inadecuada, dietas inapropiadas.

Según Rodrigo (2017) “la obesidad es la condición en la que una persona tiene una cantidad excesiva de grasa corporal”. (p. 34). Se entiende que los niños con un Índice de Masa Corporal (IMC) superior al percentil 97 se encuentran en el grupo de mayor riesgo de padecer complicaciones secundarias a la obesidad y cuando están presentes deberán ser tratados con el objetivo de disminuir la adiposidad.

En este contexto, la intervención temprana es crucial para prevenir problemas a largo plazo mejorar la salud general de los niños afectados por esta condición. Según Rodrigo (2017), “es importante abordar no solo los aspectos físicos, sino también los psicológicos, ya que la obesidad en la infancia puede tener un impacto significativo en la salud mental y el bienestar emocional a lo largo de la vida” (p.4



Justificación del problema.

La problemática de la obesidad infantil y la exclusión en las clases de educación física es una preocupación importante en el ámbito educativo y de la salud. Aquí se describen algunos de los principales problemas asociados a esta temática en los estudiantes de Educación Básica Superior que son objeto de estudio.: La obesidad en jóvenes que se investigan se ha convertido en una epidemia global, los mismos presentan problemas de salud, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión y trastornos psicológicos. Además, la obesidad lo afecta en su calidad de vida y su bienestar. Otro problema a destacar es que algunos estudiantes con problemas de obesidad enfrentan la exclusión o discriminación en las clases de educación física dado por su vergüenza, pena, falta de habilidades físicas o el temor al acoso por parte de sus compañeros.

La exclusión en las clases de educación física en los niños sujetos a este proceso investigativo, tiene un impacto negativo en su desarrollo físico y emocional, además, a menudo experimentaban problemas de autoestima y baja confianza en sí mismos, en estos casos las participaciones en actividades físicas no fueron aprovechadas como medio fundamental para mejorar la autoimagen y la autoestima, por lo que deben entender que la educación física no se trata solo de actividad física, sino que también tiene un componente educativo importante. Se considera que, los jóvenes con obesidad pueden perderse la oportunidad de aprender habilidades esenciales para mantener un estilo de vida activo y saludable. Por tal motivo, la problemática destaca la importancia de desarrollar estrategias efectivas para la inclusión de estudiantes con obesidad a las clases de educación física. Esto implica adaptar las actividades para satisfacer sus necesidades y promover un ambiente de apoyo. Para el análisis se ha considerado el concepto de Ainscow (2004), en el que manifiesta que “La Inclusión indica un proceso de transformación, se refiere a las decisiones tomadas por el docente con el fin de transformar un estilo de enseñanza tradicional” (p.76). Siendo así, consideramos que, los criterios de Ainscow, la educación inclusiva debe fomentarse en toda institución pública o privada de tal manera que cada estudiante tenga la misma posibilidad de compartir y participar de las planificaciones curriculares Ainscow (2004). Es por ello, que nos planteamos la siguiente interrogante.





Planteamiento del problema.

¿Cómo mejorar el proceso de inclusión de estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior con obesidad en la clase de Educación Física?

Precisión del tema, (como acotación del problema y en relación con el proyecto y las líneas de investigación generales y específicas).

La precisión en el contexto del tema "Sistema de actividades físico-recreativas para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física" implica establecer límites claros y específicos para enfocar la investigación de manera efectiva. ,para ellos, delimitamos claramente el grupo de estudiantes afectados, enfocamos sus características específicas de las actividades físico-recreativas, el tipo de actividades se propondrán, así, cómo se adaptaron para incluir a los estudiantes con obesidad, se definió el contexto educativo, estableciendo en la Unidad Educativa González Suárez como el marco específico para la implementación del sistema de actividades y su relación con el proyecto, donde se explicó claramente cómo el sistema de actividades físico-recreativas contribuirá a mejorar la inclusión de los estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física, además se tuvieron en cuenta las líneas de investigación de la Universidad. La línea de investigación "Actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas adaptadas: Inclusión y diversidad" implica adaptar las actividades físicas y recreativas para satisfacer las necesidades específicas de diversos grupos de estudiantes, incluidos aquellos con obesidad. La obesidad puede presentar desafíos únicos en términos de movilidad y habilidades motoras, por lo que se necesita una adaptación cuidadosa de las actividades para garantizar la inclusión en la clase de Educación Física, atendiendo la diversidad.

En resumen, la relación entre estas áreas de investigación subraya la importancia de adoptar un enfoque inclusivo y adaptado al desarrollar sistemas de actividades físico-recreativas para estudiantes con obesidad en el contexto de la Educación Física. Este enfoque no solo tiene beneficios para la salud física, sino que también contribuye al desarrollo social y emocional de los estudiantes, promoviendo la inclusión y la diversidad en la sociedad educativa, respondiendo de esta forma a la línea de investigación institucional.





Objeto de la investigación:

Inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física.

Planteamiento hipotético

Si se elabora un sistema de actividades físico-recreativas para mejorar la inclusión de estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, con obesidad, entonces, mejoraran su inclusión a las clases de Educación Física.

Objetivo General

Diseñar un sistema de actividades físico-recreativas para mejorar la inclusión de los estudiantes con obesidad de la Educación General Básica Nivel Superior, de la Unidad Educativa “González Suárez”.

Preguntas Científicas.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física?
2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de inclusión de estudiantes de educación general básica superior con obesidad a la clase de Educación Física?
3. ¿Qué características debe tener el sistema de actividades físico-recreativas para la inclusión de estudiantes de educación general básica nivel superior con obesidad a la clase de Educación Física?
4. ¿Cómo valorar la efectividad del sistema de actividades físico-recreativas para la inclusión de estudiantes de educación general básica nivel superior con obesidad a la clase de Educación Física?

Declaración de las variables o categorías de la investigación a declarar/ Dimensiones

La Variable independiente: Sistema de actividades físico-recreativas

Las Variable dependiente: la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física.

Objetivos específicos

1. Describir los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física.





2. Determinar el estado actual del proceso de inclusión de estudiantes de educación general básica superior con obesidad a la clase de Educación Física.
3. Identificar las características que debe tener el sistema de Actividades físico-recreativas que permitan la inclusión de estudiantes de educación general básica nivel superior con obesidad a la clase de Educación física.
4. Valorar la efectividad del sistema de Actividades físico-recreativas que permita la inclusión de estudiantes de educación general básica nivel superior con obesidad a la clase de Educación Física.

Identificación de los métodos a emplear (teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos).

Métodos teóricos:

- **Histórico-lógico:**
- **Análisis – síntesis**
- **Inductivo – deductivo**
- **Revisión documental:** Con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen el proceso de inclusión a nivel de institución y estrategias inclusivas desde la clase de educación física.

Métodos empíricos:

- **Observación:**
- **Encuesta**
- **Método estadístico:**

La estadística descriptiva e inferencial son dos ramas fundamentales en la estadística que desempeñan roles complementarios para analizar y comprender datos. Además, permitió resumir y organizar grandes conjuntos de datos de manera comprensible. A través de medidas como la media, la mediana, la moda y la desviación estándar, se obtuvo una visión general de la distribución y la tendencia central de los datos. Permitted caracterizar el comportamiento de variables específicas, lo que fue esencial para entender la naturaleza de los datos y tomar decisiones informadas. Por ejemplo, se pudo describir la relación entre dos variables mediante coeficientes de correlación. La estadística inferencial fue más allá de simplemente describir datos; se utilizó





para hacer inferencias y generalizaciones sobre una población más amplia basándose en una muestra.

Población y muestra

La población de nuestro trabajo investigativo la conforman 35 estudiantes entre 12 y 15 años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “González Suárez”. institución rural, de la provincia de Loja, la muestra es finita de los cuales 9 estudiantes son considerados con obesidad, una vez que se aplicó el test de Índice de Masa Corporal (IMC). También se consideró a 4 docentes relacionados a la educación física. En cuanto a la población, se compone de 19 masculino y 16 femenino correspondientes al 8vo, 9no y 10mo año de EGB, siendo la muestra de 9 estudiantes en total.

Tipo de Investigación.

El tipo de investigación tiene un enfoque, mixto cuali - cuantitativa, con un diseño pre experimental, haciendo que por definición de Hernández, et al., (2014) sea de tipo mixta. Todos los datos recolectados y analizados se utilizan para la posterior discusión de resultados y obtención de conclusiones que permitan lograr un mayor entendimiento del fenómeno investigado.

Todos los datos recolectados y analizados se utilizan para la posterior discusión de resultados y obtención de conclusiones que permitan lograr un mayor entendimiento del fenómeno investigado. La investigación preexperimental es un diseño de investigación que comparte características con los diseños experimentales, pero carece de algunos elementos clave de control. En su estudio, Hernández, Fernández, & Baptista, dejan claro que, en una investigación preexperimental se realiza una intervención o manipulación en una variable independiente, pero la asignación de participantes a grupos y el control de variables de confusión pueden ser limitados. En este contexto, se puede aplicar un pretest para medir las variables de interés antes de la intervención o manipulación. El pretest ayuda a establecer una línea base y a evaluar el efecto de la intervención al comparar los resultados con mediciones posteriores (postest). Hernández et al., (2014)

Desde el punto de vista científico, existen varias investigaciones con respecto a la obesidad que proponen un enfoque de sistemas complejos que permiten caracterizar, prevenir y controlar la epidemia del sobrepeso y obesidad en la etapa del ciclo vital.



Las investigaciones han demostrado que las actividades recreativas pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la pérdida de peso y la mejora de la salud en personas con obesidad; diferentes estudios han mostrado que la participación regular en actividades recreativas puede ayudar a aumentar el gasto de energía, mejorar la condición física, controlar el peso y promover cambios de estilo de vida saludable y sobre todo permite la inclusión, la diversión y el trabajo cooperativo.

Principales aportes:

Principales Aportes Teóricos.

Proporciona una sólida base teórica al abordar los principios pedagógicos y psicológicos que respaldan la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física. Esto contribuye a la comprensión de los factores que influyen en la participación y el rendimiento de estos estudiantes.

Teoría de la Inclusión: Desarrolla y aplica teorías de inclusión educativa para diseñar estrategias que promuevan la participación activa de estudiantes con obesidad, facilitando su integración en el entorno escolar de manera respetuosa y efectiva.

Aportes prácticos.

La propuesta del sistema de actividades físico recreativas para mejorar el estilo de vida de los estudiantes con obesidad que participan en la investigación. Además: El sistema de ejercicios tiene un impacto práctico directo al mejorar la condición física de los jóvenes con obesidad. Esto incluye la mejora de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación, a través de una guía práctica para profesionales de la educación, como docentes de Educación Física, con recomendaciones claras sobre cómo implementar el sistema de actividades en el entorno escolar. Esto facilita la aplicación de las estrategias propuestas.

Importancia necesidad social y actualidad científica.

Importancia.

La investigación aborda la importancia de garantizar la inclusión y equidad en el ámbito educativo al desarrollar estrategias específicas para estudiantes con obesidad. Contribuye a la creación de entornos escolares más justos e igualitarios, promoviendo hábitos de vida saludable



desde la infancia. Al centrarse en la inclusión en las clases de Educación Física, se convierte en una herramienta clave para fomentar el gusto por la actividad física desde edades tempranas.

Necesidad

En un contexto social diverso, la necesidad de atender a la diversidad de los estudiantes se vuelve trascendente. Este estudio aborda la necesidad de desarrollar estrategias específicas para estudiantes con obesidad, reconociendo la importancia de adaptarse a las diferentes realidades de los estudiantes. La investigación satisface la necesidad social de enfoques preventivos, especialmente dentro del entorno educativo, donde se pueden establecer hábitos saludables que impacten positivamente en la salud a largo plazo.

Actualidad Científica

La investigación se sitúa en la vanguardia al abordar la inclusión desde un enfoque interdisciplinario, integrando conocimientos de la educación, la salud y la psicología. Esto refleja la actual tendencia hacia investigaciones que trascienden las fronteras disciplinarias, que aborden problemas emergentes, como la obesidad, y propone soluciones aplicables en el contexto educativo actual.

Un sistema de actividades físicas para estudiantes con obesidad que han sido excluidos de las clases de educación física aporta conocimientos teóricos sólidos, mejoras prácticas en la salud y el bienestar, un enfoque metodológico adaptado a las necesidades específicas de estos estudiantes. Esto puede marcar la diferencia en su capacidad para participar y disfrutar de la actividad física, al tiempo que aborda los problemas de salud relacionados con la obesidad, por lo tanto, se convierte en un tema de actualidad, dado la preocupación que tiene la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre el tema y especialmente en Ecuador, donde cada día aumentan los niveles de obesidad, además, desde el punto de vista científico aporta mucho a la sociedad los innumerables artículos, revistas, tesis y proyectos que en los diferentes países se ponen en función de la sociedad para disminuir los niveles de obesidad infantil.





Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe

La tesis está estructurada en introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos, a continuación, se realiza una descripción de cada uno de los apartados.

Introducción donde se realiza la justificación y el planteamiento del problema de investigación.

El Capítulo I. Marco Teórico.

Fundamentación teórica que conecta la obesidad infantil, la inclusión en educación física y los antecedentes evolutivos. Se establece un marco conceptual que guiará la investigación, identificando posibles brechas en el conocimiento actual. Se relaciona con el análisis de la principal fuente del saber sobre la obesidad y la inclusión de los estudiantes a las clases de educación física, así como su fundamentación de los antecedentes evolutivo de la obesidad en el universo, tratados por diferentes autores. Este capítulo sienta las bases teóricas y conceptuales necesarias para comprender la obesidad infantil y su relación con la inclusión a las clases de educación física. También establece la justificación y relevancia de la investigación, proporcionando un mapa claro de la ruta que seguirá la tesis.

El Capítulo II. Metodología para el desarrollo de la investigación.

Breve introducción que destaca la importancia de la metodología en el proceso de investigación y su contribución al logro de los objetivos planteados

Se tratarán temas relacionados con la Metodología para el desarrollo de la investigación y estudio diagnóstico, se plantea el enfoque y alcance de la investigación, Enfoque de la Investigación (cuantitativo, cualitativo o mixto). Alcance de la investigación (exploratoria, descriptiva), declaración y justificación del tipo de investigación. Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación, instrumentos derivados de la metodología seleccionada.

Delimitación de la población y la muestra. Justificación del tipo de muestreo, proceder metodológico general seguido en el proceso de investigación de acuerdo con el alcance e intereses de la investigación. Definición clara del enfoque de la investigación, especificando si es cuantitativo, cualitativo o mixto. Se explica el alcance de la investigación, indicando si es





exploratoria, descriptiva o una combinación de ambas. Este capítulo proporciona una guía detallada sobre cómo se llevará a cabo la investigación, desde la elección del enfoque hasta la selección de métodos y la implementación de la metodología. La justificación de las decisiones metodológicas y la descripción del proceso brindan claridad sobre la validez y confiabilidad de los resultados esperados.

El Capítulo III. Presentación y validación de la propuesta. Conclusiones y recomendaciones, Referencias Bibliográficas, Anexos

Breve introducción que contextualiza la necesidad de presentar y validar una propuesta con el objetivo de mejorar la inclusión de estudiantes con obesidad a las clases de educación física. Hace referencia a la presentación y validación de la propuesta, e incluye el análisis de los resultados, la modelación y validación, concepciones, enfoques y modelos (implican niveles de teorización de mayor complejidad). La modelación de soluciones científicas que se estructuran en forma de propuestas obedece a una serie de criterios de gran importancia como la naturaleza, tipo, alcance y cualidades de la propuesta. Se ejemplifica desde el área de educación, se destaca el Sistema de actividades físicas recreativas para mejorar la inclusión de los estudiantes con obesidad a las clases de educación física, combinado con actividades lúdicas, métodos, procedimientos, recursos / materiales/ apoyos. Instrumentos para el diagnóstico y/o evaluación. Además, los componentes de la estructura de la propuesta en cuestión.





CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. La Inclusión educativa

Chaput (2021) Manifestó que, “Inclusión indica un proceso de transformación, se refiere a las decisiones tomadas por el docente con el fin de transformar un estilo de enseñanza tradicional, para vincular a una persona teniendo en cuenta su diversidad funcional”, (p.11). Es decir, se considera que, la educación inclusiva debe fomentarse en toda institución pública o privada de tal manera que cada estudiante tenga la misma posibilidad de compartir y participar de las planificaciones curriculares.

1.2. La Inclusión en el proceso Educativo

ONU (2015). El principio rector del Marco de Acción de la Conferencia Mundial sobre necesidades especiales nos indica que las Unidades Educativas deben acoger a todos los niños independientemente de sus condiciones físicas, psicológicas, sociales, de raza, la inclusión no está solamente relacionado al acceso a la escuela de los alumnos con discapacidad, si no es minimizar o eliminar las barreras que limitan el aprendizaje y permitir su participación a través de los diferentes procesos de enseñanza – aprendizaje.

Índice de Inclusión. –

Según Booth (2000), El Índice constituye un proceso de auto-evaluación de las escuelas considerando tres dimensiones: la cultura, las políticas y las prácticas de una educación inclusiva. Presenta varias fases de desarrollo de las escuelas, iniciando con la constitución de un grupo de coordinación, cuya finalidad es identificar a través de la investigación - acción las barreras existentes para el aprendizaje y la participación, definiendo prioridades para las fases de desarrollo, mantenimiento y seguimiento de los avances. (pp 41-42).

Según Booth) (2000). “Crear Culturas inclusivas, se relaciona con la creación de una comunidad escolar, segura, colaborativa en la que logre el desarrollo de valores inclusivos





compartidos por todo el personal de la escuela, estudiantes, miembros de la comunidad”. (p 51).

Booth (2000). “Elaborar Políticas inclusivas para asegurar que la inclusión sea el centro del desarrollo garantizando el aprendizaje y la participación de todos los alumnos”. p 23).

Según Booth (2000). “Desarrollar Practicas inclusivas, que reflejen la cultura y asegurar que las actividades en el aula como extraescolares promuevan la participación de todos los estudiantes, (pp 249-250).

Según la UNESCO (2015), la escuela inclusiva manifiesta un sentido de pertenencia, un liderazgo, trabajar con la familia, colaboración y cooperación, programas de apoyo, oferta educativa diversificada, currículo inclusivo y flexible, fortalecimiento de la formación docente inicial y continua para la atención a la diversidad.

Ministerio de Educación (2013), afirma que, la Inclusión es un proceso en donde se debe dar respuesta a las diferentes necesidades de todos los estudiantes mediante las diferentes participaciones en el proceso de aprendizaje, independiente de las culturas y comunidades, de tal forma que permita establecer una educación sin exclusión. Es decir, consideramos que, La oferta curricular, la gestión escolar, las estrategias de aprendizaje que utilizan los profesores en el aula, son factores que intervienen en el desarrollo y aprendizajes de los alumnos con necesidades educativas especiales.

Lo habitual de un aula inclusiva es:

- Alumnos autónomos, son responsables de su propio aprendizaje, toman decisiones y analizan las consecuencias.
- Alumnos dialogantes. - alumnos que han aprendido a establecer normas que ordenaran su convivencia dentro y fuera del aula.

La inclusión precisa la eliminación de barreras que impiden el aprendizaje y la participación de los estudiantes, estas barreras son:

- Actitud. - rechazo, segregación, exclusión, discriminación, etc.
- Conocimiento. - de las necesidades educativas especiales de cada estudiante.
- Comunicación. - con el entorno en el cual se desenvuelve el estudiante.





- Prácticas. - acceso, metodología y evaluación que impiden la participación y el aprendizaje.

La inclusión educativa es la variedad de formas de organización del espacio dentro del aula es decir a través de rincones educativos, talleres, tiempo y ritmo del aprendizaje, la forma de contextualizar lo que se está aprendiendo a través de experiencia reales y prácticas, experimentando y aplicando las capacidades aprendidas según las edades de los estudiantes

Según García (2021). Los docentes deberían en primer lugar, buscar ayuda y apoyo entre sus propios compañeros; después, entre su alumnado, mediante estrategias de aprendizaje cooperativo; en la familia, empezando por su confianza y, por supuesto, a través de las oportunidades de seguir aprendiendo, online u offline, la presencia de estas condiciones escolares es mucho más importante para la inclusión que la consideración y el conocimiento de las características personales de ciertos estudiantes más vulnerables como podría ser el alumno con NEE, (p 45)

1.3. Antecedentes Históricos – teóricos de la Obesidad

Álvarez (2005), afirma que, “la obesidad tiene un origen multifactorial, donde factores genéticos y medioambientales interaccionan de forma compleja y, finalmente, se produce un desajuste entre la energía ingerida y la consumida en los procesos metabólicos” (p 22).

Álvarez (2005), existen varias clasificaciones de la obesidad:

1. Etiológica:

Obesidad esencial, primaria, idiopática o exógena: es el tipo más frecuente de obesidad. Su etiopatogenia es desconocida.

Obesidad secundaria: se asocia a alguna enfermedad, bien sea una alteración hormonal (síndrome de cushing, hipotiroidismo, alteraciones hipotalámicas) o bien obesidades asociadas a enfermedades genéticas (síndrome de Prader Willi, de Carpenter, etc.). Algunos fármacos pueden desencadenar o agravar la obesidad, como por ejemplo los antidepresivos, esteroides, insulina, anticonceptivos orales.

1.4. La distribución de la grasa: Organización Mundial de la salud (O.M.S. 2015).



Androide: la grasa se acumula en el tronco y el abdomen. Tipo manzana. – **Ginecoide:** la grasa se acumula en la región fémoro-glútea. Tipo pera.

El índice de masa corporal (I.M.C.): Es la clasificación de la obesidad más utilizada en todo el mundo. El IMC es el parámetro recomendado para clasificar la obesidad y para estimar el riesgo de comorbilidad comparado con población sana, así como para valorar la efectividad de la pérdida de peso tras una determinada intervención terapéutica. El IMC tiene alguna limitación como estimador de grasa corporal. Así, en individuos con mucha masa muscular el peso es mayor y podrían clasificarse como obesos cuando en realidad no presentan un aumento de grasa; lo mismo ocurriría en individuos de talla muy baja o pacientes con edemas.

Teniendo en cuenta el IMC la Organización Mundial de la Salud clasifica a la obesidad en los siguientes grados:

Tabla 1

Clasificación de la obesidad según el IMC (O.M.S. 97)

| Clasificación | IMC (Kg/m ²) |
|--------------------|--------------------------|
| Bajo peso | ≤18.5 |
| Normopeso | 18.5 - 24.9 |
| Sobrepeso | 25 – 29.9 |
| Obesidad grado I | 30 - 34.9 |
| Obesidad grado II | 35 – 39.9 |
| Obesidad grado III | ≥40 |

Según la circunferencia de la cintura: Aunque está relacionada con el IMC, la circunferencia de la cintura se considera un factor de riesgo independiente de algunas comorbilidades. Es útil en pacientes con sobrepeso u obesidad con IMC < 35. Por encima de este IMC ya tiene poco valor predictivo comparado con el IMC, por lo que en estos casos no sería necesario medirlo. Un valor elevado de la circunferencia de la cintura se asocia con un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2, dislipemia, hipertensión y enfermedad cardiovascular.



Tabla 2

Circunferencia de la cintura (Riesgo elevado)

| | |
|---------|-----------------|
| Hombres | 102 cm (>40 Im) |
| Mujeres | 88 cm (>35 Im) |

Obesidad: Para definir la obesidad se utiliza el índice de masa corporal IMC. Los niños con IMC superior al percentilo 97 se encuentran en el grupo de mayor riesgo de padecer complicaciones secundarias a la obesidad y cuando están presentes deberán ser tratados con el objetivo de disminuir la adiposidad (Intervención Temprana). Deben ser evaluados en profundidad por profesionales especializados en Nutrición. Si la evaluación muestra ausencia de complicaciones, el objetivo se centrará en la prevención y el mantenimiento del peso” OMS, (2009).

OMS (2009) afirma que, la obesidad es la enfermedad crónica no transmisible más frecuente, en el 2005, había cuatrocientos millones de adultos obesos y en el 2015 la cifra alcanzará setecientos millones, si a esta cifra le sumamos la cantidad de personas con sobrepeso que ascenderán próximamente a tres millones. Existen varios factores de riesgo de obesidad infantil tales como: Factores intrauterinos y perinatales. - El peso de nacimiento (menos de 2.500 g) como el alto (mayor de 4.000 g).

Según Álvarez (2005). El mayor riesgo de obesidad esta conferido en parte por la herencia genética de mayor susceptibilidad a la obesidad.

Diabetes materna. - La diabetes materna conlleva una modificación en el metabolismo de la glucosa e insulina de la madre, lo cual tiene un efecto en la producción y la sensibilidad a la insulina del feto, aumentando así el riesgo de que el bebé desarrolle obesidad.

Obesidad parental. - Cuando ambos padres son obesos, se incrementa la probabilidad de que sus hijos desarrollen obesidad en 10.4 veces.

Nivel socioeconómico. - Según ciertos estudios, crecer en un entorno de ingresos medianos a bajos incrementa el riesgo de obesidad en la niñez en 1,6 y 2,5 veces, respectivamente.





Preferencias alimentarias de los padres. - Cuando los padres consumen frutas y verduras, esto tiende a aumentar el consumo de estos alimentos en sus hijos. Los hábitos alimentarios en la infancia se relacionan con la adopción de prácticas alimentarias saludables durante los primeros años de vida.

Lactancia materna. - Existe una conexión entre la lactancia materna y la disminución del riesgo de obesidad. Se argumenta que esta relación está relacionada con la duración de la lactancia, es decir, a medida que la lactancia se prolonga, se observa una reducción aún mayor en el riesgo de obesidad.

1.5. Estilo de vida en la infancia temprana. - Número de horas frente a la T.V o cualquier otra actividad sedentaria.

Sallis (2016). En su tesis, aborda temas como determinantes sociales de la salud, actividad física, imagen corporal, condiciones de vida, sociología del conocimiento; en la cual identifiqué la triada (AF, imagen corporal, condiciones de vida). Es decir, debe apuntarse a trasladar este concepto desde la dimensión biológica de los resultados orgánicos a una dimensión más social en el que se priorice las condiciones del sujeto influenciada por el contexto donde el individuo y la comunidad desarrollen la vida.

Podemos ver que considera la AF como un valor transversal y menos universalizado, siendo vital e importante en la prevención y tratamiento de cualquier enfermedad que imposibiliten el desarrollo de la vida de las personas y por ende el de la comunidad.

Bressel et al., (2015), expresaron que, la obesidad es un problema de salud pública que afecta a la población de menor edad impactando en la salud y desarrollo psico social, se realiza un análisis y reflexión sobre la eficiencia de los programas preventivos para controlar la obesidad, basados en la educación como eje central, se identifican los agentes sociales y corresponsales.

Según Gumusgul (2018) en el siglo XX, se produjeron cambios significativos en los hábitos de consumo, por el acelerado proceso de urbanización en las ciudades, la actividad física se volvió nula, sin embargo, en esta sociedad en la que idealiza la esbeltez y rechaza la obesidad como figura corporal, las personas obesas no son sinónimo de felicidad y bienestar ya que





representan trastornos biológicos, genéticos, psicológicos sociales, culturales, económicos, malos hábitos alimenticios, inactividad física. (p21).

El criterio plateado por este autor reafirma la necesidad de desarrollar programas de actividades físicas recreativas en la edad infantil y los adolescentes, que contribuyan al bienestar físico, social y mental de cada uno de ellos, que puedan participar en las clases de educación física como los demás, sin perjuicio, burlas, ofensas entre otras manifestaciones negativas que utilizan sus compañeros en clases.

1.6. Las actividades físicas recreativas en los estudiantes con altos índices de obesidad

La participación en actividades físicas recreativas desempeña un papel esencial en el bienestar global de las personas, aportando significativamente tanto a la salud física como a la mental. Según Hazar et al., (2020) expresaron que, en una sociedad cada vez más sedentaria y orientada hacia la tecnología, comprender y apreciar la relevancia de las actividades físicas se convierte en un aspecto crucial para fomentar un estilo de vida saludable.

La participación de los estudiantes de la Unidad Educativa “González Suárez”, en las actividades físico recreativas está condicionada por diversos factores, entre los cuales se encuentran la familia, el entorno social, la ubicación geográfica, los recursos económicos y el tiempo libre o de esparcimiento. Según (Salazar et al., 2016) El interés que los estudiantes muestran hacia estas actividades está directamente influenciado por las limitaciones que puedan enfrentar. En los centros educativos, se debería fomentar la promoción de actividades extracurriculares como un estímulo para la educación integral de los estudiantes. De esta manera, se espera que los adolescentes muestren un mayor interés en participar en estas actividades, generando beneficios tales como:

1. Las actividades físicas regulares fortalecen el corazón y mejoran la circulación sanguínea, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
2. La actividad física fortalece los músculos y los huesos, ayudando a prevenir la osteoporosis y mejorando la resistencia.
3. El ejercicio contribuye a mantener un peso saludable al quemar calorías y aumentar el metabolismo.





4. El ejercicio regular puede fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo la susceptibilidad a enfermedades y promoviendo una recuperación más rápida.

Por lo tanto, las necesidades y preferencias, tanto individuales como colectivas, en relación con la práctica de actividades deportivas o recreativas, tienen un impacto directo en el interés manifestado por los estudiantes con problemas de obesidad. En este sentido, es fundamental identificar y comprender las necesidades y preferencias más comunes entre los adolescentes con respecto a las actividades físico recreativas.

Beneficio para la salud mental

Paredes (2018), resalta los beneficios que aporta a la salud mental las actividades físicas recreativas para personas con obesidad.

1. La actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales, reduciendo el estrés y la ansiedad.
2. El ejercicio regular está asociado con la liberación de serotonina, lo que puede contribuir a un estado de ánimo más positivo y a la reducción de la depresión.
3. La actividad física puede facilitar un sueño más profundo y reparador, lo que es crucial para la salud mental.
4. El logro de metas relacionadas con la actividad física puede mejorar la autoimagen y la confianza en uno mismo.

Prevención de enfermedades

García (2017) afirma que, “Investigaciones recientes han confirmado que los adolescentes con problemas de obesidad que participan regularmente en actividades físico recreativas son notablemente influenciados por su entorno familiar y social, resaltando el apoyo brindado por amigos, padres y profesores de educación física”(p32), en consecuencia, las actividades sociales y familiares pueden incidir de manera positiva o negativa en el interés de los estudiantes con altos índice de obesidad en la práctica de actividades físico recreativas y garantizan disminuir sus niveles y además su inclusión en las clases de educación física, partiendo de que;

1. La actividad física regular se asocia con la disminución del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.





2. En muchos casos, las actividades físicas pueden ayudar a controlar y gestionar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
3. La participación en actividades físicas, especialmente en deportes de equipo, fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales importantes.
4. El compromiso con actividades físicas enseña a los individuos sobre la importancia de la resiliencia y la perseverancia para alcanzar metas y superar desafíos.

En resumen, las actividades físicas desempeñan un papel integral en la promoción de la salud y el bienestar general. Desde los beneficios físicos hasta los impactos positivos en la salud mental y las habilidades sociales, incorporar el ejercicio regular en la rutina diaria es esencial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir diversas enfermedades. La conciencia y la promoción de la importancia de las actividades físicas deben ser prioritarias en las comunidades y en las políticas de salud pública para asegurar un futuro más saludable y activo.

1.7. Educación Física

Se considera a la Educación Física como un medio para el tratamiento y la prevención de enfermedades principalmente las asociadas al sedentarismo.

Yuan (2017) planteo que, todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el completo desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar aptitudes físicas, intelectuales y morales mediante la educación física y el deporte queda garantizado tanto en el marco del sistema educativo como en los demás aspectos de la vida social. (p 45)

Gondim et al., (2019). propone centrar la atención en el diseño curricular de Educación física desde las siguientes perspectivas.

- Las estrategias en cuanto a un incremento en el tiempo efectivo de la clase y recursos docentes que favorezcan una mayor participación y compromiso de los alumnos.
- Los elementos condicionantes en las clases de educación física.
- Considerar las prácticas corporales y de salud dándole énfasis al proceso más que del resultado.
- La elección de ciertas prácticas corporales.



En el estudio de Wong (2008), Lograron mediante un circuito de entrenamiento de fuerza y de ejercicio aeróbico de dos días a la semana, que niños de entre 13 y 14 años mejorarían significativamente la masa libre de grasa, el índice de masa corporal, el estado de forma, la frecuencia cardiaca en reposo, la presión sanguínea sistólica y los triglicéridos tras doce semanas de intervención.

Weigel (2019), en su investigación los practicantes mejoraron el IMC, la masa grasa y la presión sanguínea sistólica, alternando natación con deportes de interior durante 2 días a la semana.

Kain (2008), en su estudio los practicantes incrementaron hasta 90 minutos las clases de educación física, logrando una disminución del índice de masa corporal y menor porcentaje de niños obesos.

Lee (2010), dividieron a los niños en tres grupos según la actividad física realizada: aeróbico, combinado de fuerza y aeróbico y grupo control, tres días a la semana y durante diez semanas, Tanto el colesterol como la circunferencia y la presión sanguínea disminuyen significativamente después del programa de ejercicios.

Según Gómez (2018) Actividad física se refiere “a la acción muscular voluntaria que implica movimiento corporal y que resulta en un aumento del gasto de energía en comparación con los niveles de reposo”. (p 32). Se considera que, este concepto abarca una amplia variedad de acciones, que pueden incluir desde tareas cotidianas como planchar, limpiar la casa y montar en bicicleta, hasta participar en actividades más estructuradas como correr o practicar deportes.

Inactividad física: Siguiendo los criterios de la OMS (2015), una persona es inactivo cuando no cumple las recomendaciones sobre AF.

Según Gómez (2018) El Sedentarismo. “Son las diversas categorías de actividades que tienen lugar mientras estamos despiertos y demandan un consumo mínimo de energía”. (p38).

- Reducción del riesgo de desarrollar factores de riesgo relacionados con enfermedades crónicas en la vida adulta, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la obesidad.
- Mejora de la condición física, incluyendo la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la densidad ósea, al mismo tiempo que reduce la cantidad de grasa corporal y contribuye a mantener un peso saludable.





- Promoción de la salud mental, lo que se traduce en un aumento de la autoestima y una disminución de los síntomas de ansiedad y depresión.
- Proporciona oportunidades para socializar y adquirir habilidades sociales.
- Incremento de la concentración, lo que contribuye a obtener mejores resultados en diversas áreas de la vida.
- Mejora de las habilidades lingüísticas y motoras, así como la postura y el equilibrio

1.8. Educación Física Inclusiva

Ramírez et al., (2011) afirmaron que, cuando se habla de Educación Física inclusiva, todos los alumnos comparten la misma área de trabajo, sin excepciones, se reconsidera la forma de enseñanza, la organización con el apoyo pedagógico y social, manteniendo las más altas expectativas para su aprendizaje, siempre compartiendo en grupo y en este contexto la diversidad cohesiona al grupo y lo enriquece, ofreciendo mejoras posibilidad de aprendizaje. p.45)

Entre las barreras para la participación y el aprendizaje en las clases de Educación Física, tenemos como condicionantes infraestructurales a la escasez de recursos económicos; condicionantes sociales el desconocimiento de la población; como condicionantes de la práctica docente tenemos que, la Educación Física, no está reconocida en todo su potencial en comparación con otras áreas” (Ramírez et al., 2017 p 33)

En los estudios de Ramírez et, al, se entiende que, la falta de preparación académica de los docentes en temas relacionados con la inclusión, resulta una interacción limitada entre los estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) y sus compañeros convencionales, esto se traduce en una participación pasiva por parte de los estudiantes con NEE, quienes asumen actitudes pasivas como

la toma de notas, mostrando preferencia por actividades teóricas y realizando tareas de manera individualizada. Dada la experiencia como docentes en el área rural, se puede visualizar la desmotivación hacia la innovación educativa por parte de los docentes, el miedo a utilizar herramientas tecnológicas hace que sigan en el método tradicional de enseñanza, entonces la actitud que tome el docente de capacitarse en temas inclusivos, de explicar los efectos de tomar actitudes





segregadoras, es un factor decisivo en la búsqueda de lograr una inclusión educativa. (Ramírez et al., 2017 p 33)

Las estrategias facilitan la participación activa de los alumnos con NEE en la clase de EF, así tenemos: la educación en actitudes y valores; el aprendizaje y actividades cooperativas, la enseñanza multinivel en la cual se diseñe actividades para todo el alumnado estableciendo objetivos individuales y estrategias de aula, la adaptación de las tareas en la cual la información sea precisa como punto de partida, el análisis, la adaptación de la tarea y su seguimiento, la compensación de las limitaciones en situaciones competitivas es decir adaptar el juego lo estrictamente necesario, todos los estudiantes deberán adoptar cualquier rol de juego, se debe buscar el equilibrio entre las adaptaciones individuales y las realizadas en grupo, el reto del docente sería posibilitar roles activos entre todos independientemente de sus características particulares, compartir el deporte adaptado a las personas con NEE y el asesoramiento y el apoyo.

1.9. Estrategias didácticas inclusivas en la clase de Educación Física.

Lafuente, (2012), afirmo que, “el tratamiento de problemas emocionales se aborda mediante técnicas de psicoterapia, de conducta, un tratamiento cognitivo-conductual, terapia interpersonal y terapia psicodinámica, denominado Cognitivo Conductual TCC.” (p 21)

De igual manera expresa la importancia de trabajar integralmente el enfoque cognitivo y el enfoque conductual y que puede tratarse mediante estrategias del control del estímulo, identificando sus causas, el realizar ejercicio físico para conseguir mayor implicación en las personas con obesidad.

Con el fin de enfrentar esta circunstancia y fomentar la integración de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física, se requiere la implementación de enfoques concretos. Algunas investigaciones han resaltado la relevancia de ajustar las actividades físicas y recreativas de manera que se adaptan a las necesidades individuales de estos estudiantes con sobrepeso. López y Marín (2016). Las adaptaciones podrían abarcar cambios en cuanto a la intensidad y extensión de las actividades, la inclusión de alternativas de actividad física que sean de baja intensidad, pero de duración extendida, y la ampliación de las opciones de actividad para otorgar a los estudiantes la capacidad de elegir. (Kriemler et al., 2015, p 33)



Reynolds y Elliott (2019), afirmaron que, garantizar la participación de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física implica la necesidad de un enfoque pedagógico y emocional especializado. Los docentes de Educación Física deben mostrar sensibilidad hacia las necesidades y desafíos que enfrentan estos estudiantes con sobrepeso, ofreciendo el respaldo y la motivación necesarios para que se experimenten como parte integral y apreciada del grupo. (p 21). Asimismo, es fundamental establecer un ambiente seguro y exento de estigmatización para promover la participación activa y cultivar una actitud positiva hacia la actividad física

McCall (2021), afirmo que, Para lograr la inclusión de los estudiantes en las clases de Educación Física, se hacen necesarias adaptaciones curriculares en las actividades recreativas y un enfoque pedagógico y emocional que tenga en cuenta las necesidades individuales de cada estudiante. Estas tácticas pueden ser efectivas para superar tanto los obstáculos físicos como los emocionales relacionados con la obesidad, fomentando así la participación activa y la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de si tienen alguna discapacidad o no. (p 23).

Se considera que, la importancia de llevar a cabo una evaluación psicopedagógica o diagnóstico como punto de partida para desarrollar estrategias educativas personalizadas y adaptadas que aborden las necesidades individuales de cada estudiante. Este proceso de diagnóstico se entiende como un medio para identificar las necesidades, deficiencias, desafíos y habilidades de cada niño, con el propósito de diseñar una estrategia de intervención específica. No se trata de una clasificación o categorización que conduzca a la aplicación de enfoques educativos generales para todos los estudiantes.

Por tal motivo, la formación de los docentes es fundamental para identificar las desventajas y las habilidades innatas de sus estudiantes, lo que les permite determinar qué pueden lograr por sí mismos y qué tipo de apoyo necesitan. Esto a su vez les permite diseñar estrategias educativas que aseguren el desarrollo óptimo de cada estudiante.

Las estrategias didácticas que involucran actividades físico-recreativas desempeñan un papel crucial en la salud y el bienestar de los estudiantes. Sin embargo, la obesidad puede presentar desafíos para la inclusión efectiva de estos estudiantes en las clases de Educación Física. Para afrontar esta





situación, es esencial implementar enfoques específicos que se enfoquen en las necesidades individuales de los estudiantes con obesidad.

Sani y Olaosebikan, (2018), la recreación mejora los momentos de disfrute, diversión, emoción, placer, fascinación y refresco a través de actividades activas y pasivas. De esta manera, se puede concluir que la recreación es cualquier actividad de ocio socialmente deseable en la que un individuo participa de forma voluntaria y de la que obtiene una satisfacción continua inmediata. Se considera fundamental realizar adaptaciones en las actividades físicas y recreativas para satisfacer las necesidades de los estudiantes con obesidad. (p.23).

Ciekurs et al., (2020) Prácticamente la gente percibe esta esencia de la recreación que nos brinda la posibilidad de relajarnos y genera emociones de felicidad. Es decir, estos ajustes pueden implicar modificaciones en la intensidad y duración de las actividades, la incorporación de opciones de actividad física de menor intensidad, pero más prolongadas, y la diversificación de las opciones para permitir elecciones por parte del estudiante, que sientan satisfacción y diversión a la hora de manifestarse.

World Health Organization (WHO 2020), plantearon que, es necesario realizar más investigaciones sobre la práctica de actividades físicas y en específico en las poblaciones donde hay menos evidencias, en este caso los estudiantes de bachillerato. Por ello, se entiende que, estas investigaciones son cruciales para asegurar la participación activa y el éxito de los estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física. Además de las adaptaciones físicas, es de suma importancia considerar los aspectos pedagógicos y emocionales de la inclusión. Además, los profesores de Educación Física deben ser sensibles a las necesidades y limitaciones de los estudiantes con obesidad, brindando apoyo y motivación adecuados para que se sientan incluidos y apreciados. Establecer un entorno seguro y libre de estigmatización es esencial para fomentar una actitud positiva hacia la actividad física y promover la participación activa de todos los estudiantes.

Otras investigaciones han demostrado que la práctica de actividades físico recreativas son una alternativa viable y eficiente para mejorar el comportamiento social de los adolescentes (Calero y Fernández, 2016); y que la realización de este tipo de actividades desarrolla el espíritu competitivo, ya que la mayoría de atletas escolares buscan el perfeccionamiento de las habilidades técnicas, el



enfrentamiento de desafíos y exposición de riesgos, aprender nuevas habilidades y seguir hacia un alto nivel. En conclusión, las necesidades personales y sociales influyen directamente en la práctica de actividades físicas y recreacionales.

La actividad física recreativa cumple un rol esencial al guiar a los estudiantes en el uso constructivo de su tiempo libre. Parte de este tiempo se emplea en la educación física, actividades físicas y deportivas en la escuela, por lo tanto, se considera que es imperativo que esta asignatura contribuya a hacer que las actividades independientes de los estudiantes sean más enriquecedoras y adecuadas para su desarrollo. A pesar de su importancia, esta materia ha sido relegada durante mucho tiempo en la Unidad educativa debido a la primacía dada al trabajo intelectual y la subestimación de las actividades físicas en el entorno educativo. Ha llegado el momento de reintegrarla en el ámbito educativo y otorgarle un lugar significativo en los programas oficiales de la Reforma Educativa.

Se considera que, la inclusión de estudiantes con obesidad a las clases de Educación Física exige adaptaciones específicas en las actividades físico-recreativas y un enfoque pedagógico y emocional centrado en las necesidades individuales de los estudiantes. Estas estrategias pueden superar las barreras físicas y emocionales asociadas con la obesidad, fomentando la participación activa e inclusiva de todos los estudiantes, independientemente de si tienen o no alguna discapacidad. Al implementar estas estrategias, se puede fomentar el bienestar físico y emocional de los estudiantes, promoviendo estilos de vida activos y saludables desde temprana edad.

1.10. Estilos de vida saludables en la población infantil

Después de exponer la problemática existente en la población infantil a nivel mundial, enfocándonos especialmente en países desarrollados y centrándonos en España, resulta esencial proporcionar una breve descripción de la educación para la salud y cómo la actividad física puede desempeñar un papel crucial en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la educación para la salud combina actividades educativas destinadas a fomentar en las personas el deseo de mantener la salud y el conocimiento de cómo lograrlo.

La infancia es una etapa crucial para el desarrollo de hábitos, rutinas y conductas, por lo que se recomienda establecer estilos de vida saludables durante este período Según Martínez et al., (2016)



En este contexto, la escuela y los medios de comunicación están adquiriendo un papel más prominente como influencias en los niños, superando a la educación proporcionada por las familias (Entrena y Jiménez, 2013). La escuela, en particular, se destaca como un entorno propicio para promover hábitos saludables y actividad física, así como para realizar intervenciones que lleguen a la mayoría de la población infantil de manera efectiva y en poco tiempo.

Lamentablemente, en los últimos años, se ha observado una disminución en la adherencia a la práctica física entre la población más joven debido a la aparición de otras opciones para utilizar el tiempo libre y el ocio OMS, (2015).

En esta nueva situación, se vuelve aún más crucial concientizar a los jóvenes sobre la importancia de cuidar su salud y evitar llevar una vida sedentaria. Además, durante la infancia y la adolescencia es cuando se puede educar y concientizar para que los niños y niñas adopten hábitos saludables beneficiosos para su bienestar Da Costa y López, (2000). La relación entre la práctica regular de actividad física y mejoras en la salud a lo largo de diferentes etapas de la vida ha sido respaldada por numerosos estudios. La actividad física se asocia con la disminución del riesgo de sobrepeso y obesidad (Fairclough et al., 2012)

Además, la práctica de actividad física está vinculada a un aumento de la capacidad aeróbica, mejoras en el acondicionamiento físico y reducción de peso en niños obesos (Aguilar-Cordero et al., 2014; Dimitri et al., (2020). Estudios como el de Klijn et al., (2007) con niños obesos indican que programas de entrenamiento de 30 a 60 minutos tres veces por semana logran mejoras en la condición física de los niños. Resultados similares se observan en investigaciones como la de Davis et al., (2012), que obtuvo mejoras en niños obesos con programas de actividad física de 20 a 40 minutos cinco días a la semana. Además, la obesidad en niños y adolescentes se identifica como el principal factor de riesgo para desarrollar aterosclerosis en adultos jóvenes y síndrome metabólico, factores que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo II en la edad adulta, siendo la actividad física y los hábitos saludables elementos que reducen dicho riesgo (Ballester, 2015). Según el estudio del British Heart Foundation National Center (2014, la práctica regular de ejercicio físico por parte de niños y jóvenes se relaciona con mejoras fisiológicas, como cardiovasculares,





disminución de la grasa, fortalecimiento muscular y óseo, así como mejoras psicológicas, como la reducción de la ansiedad, mayor autoestima y confianza

En conclusión, la estrecha relación entre la actividad física, la salud y el bienestar destaca su papel fundamental en la lucha contra la obesidad en la población infantil. No obstante, también es evidente la necesidad de implementar estrategias para aumentar la actividad física en los jóvenes. En este sentido, la responsabilidad recae en los gobiernos nacionales para establecer políticas que fomenten la actividad física tanto en el entorno escolar como en asociaciones deportivas y entornos urbanos. Asimismo, se destaca la importancia de los docentes de Educación Física, quienes, mediante prácticas y metodologías adecuadas, pueden desarrollar sesiones motivadoras y beneficiosas para la salud de los escolares.

1.11. Recomendaciones de actividad física en edad escolar

Una vez que se ha descrito brevemente la situación de la población infantil en relación con la obesidad, el sobrepeso y los estilos de vida saludables, es necesario recordar las recomendaciones concernientes a la actividad física en la etapa escolar. En este contexto, las directrices propuestas por la literatura en los últimos años siguen una línea coherente.

En primer lugar, es crucial tener en cuenta diversas variables al hablar de recomendaciones sobre la práctica de actividad física. El tipo de actividad física realizado afectará distintas capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, entre otras (OMS, 2010). Además, la intensidad y el volumen de la práctica, es decir, la frecuencia y la duración, también influirán en el tipo de actividad física. En cuanto a la intensidad, la literatura especializada ha clasificado los rangos como muy leve, leve, moderada, vigorosa y muy vigorosa. Por su parte, el volumen se define por la frecuencia semanal y la duración de cada sesión.

Las intensidades de práctica han sido objeto de numerosas investigaciones. La intensidad de una actividad física impacta de manera diferenciada en las personas, dependiendo del nivel de entrenamiento y la familiaridad con el ejercicio, entre otros factores. Según la OMS (2010), los términos más utilizados en relación con la salud e intensidad de la actividad física son Actividad Física Moderada (AFM) y Actividad Física Vigorosa (AFV), denominadas en inglés como Moderate Physical Activity (MPA) o Vigorous Physical Activity (VPA).





En una escala absoluta, la actividad física moderada se refiere a aquella cuya intensidad es de 3.0 a 5.9 veces mayor que la situación de reposo, mientras que la actividad física vigorosa se considera 6.0 o más veces superior a la situación de reposo (Troost et al., 2002) La combinación de estos valores da origen al rango de intensidad conocido en la literatura inglesa como Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA), es decir, actividad física de moderada a vigorosa. Este nivel de intensidad se sitúa entre el 50%-85% de la frecuencia cardíaca de reserva (Garber et al., 2011)

En lo que respecta a los tipos de actividades, las recomendaciones para la actividad física en edad escolar sugieren ejercicios aeróbicos que mejoren la capacidad cardiovascular, involucrando grandes grupos musculares, como nadar, andar en bicicleta, correr y patinar, entre otros. Estas actividades deben tener una duración mínima de 5-10 minutos continuos para tener un impacto saludable en el organismo. También se destacan actividades orientadas al fortalecimiento muscular, priorizando aquellas relacionadas con la vida cotidiana pero que ofrezcan mayor resistencia, como levantar pesas o mover objetos pesados. Del mismo modo, se mencionan actividades para fortalecer los huesos, promoviendo impactos moderados en el tren inferior y tracciones en las estructuras superiores, beneficiosos para un desarrollo esquelético robusto, como saltar sobre un apoyo, saltar a la comba, realizar tracciones de objetos o repeticiones, entre otros (Aznar y Webster (2006)

Una vez que se han esclarecido los conceptos relativos a la intensidad, duración y tipos de actividades apropiadas para la salud, se procederá a exponer las recomendaciones más significativas acerca de la práctica de actividad física en niños y adolescentes.

Inicialmente, investigadores como Sallis y Patrick (1994), citados por Troost (2005), elaboraron un documento que presenta recomendaciones basadas en el tipo y la duración de la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Su estudio sugiere que es esencial llevar a cabo al menos 20 minutos de actividad física de nivel moderado a vigoroso casi todos los días o diariamente. Basándose en diversas evidencias científicas, varios expertos en la materia acordaron ampliar este tiempo a 60 minutos diarios para lograr beneficios para el organismo.

En las últimas dos décadas, algunos países han destacado por su atención a este tema, investigando los niveles y tipos de actividad física recomendados para sus niños. Canadá, Tremblay et al., (2010 2011), donde se subraya la necesidad de reducir la actividad sedentaria a 90 minutos y lograr una



hora de actividad moderada y 30 minutos de actividad vigorosa, ya sea en el entorno educativo o con la familia durante el tiempo de ocio Trost, (2005). De manera similar, en Estados Unidos, la National Association for Sport and Physical Education (NASPE), un organismo representativo del deporte y la educación física, propone que los niños y jóvenes realicen al menos 60 minutos de actividad física de acuerdo con su edad, la mayor cantidad posible de días, además de practicar unos 15 minutos de actividad de alta intensidad de manera intermitente y evitar períodos prolongados de inactividad física. En consonancia con estas directrices, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha generado informes y recomendaciones continuos sobre actividad física, nutrición y obesidad. En su documento "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimenticio, Actividad Física y Salud (RAFS)", la OMS alienta a los gobiernos e instituciones de los estados miembros a desarrollar planes y proyectos para fomentar la práctica habitual de actividad física en todos los habitantes (OMS, 2004). Asimismo, insta a los países miembros a crear políticas e invertir recursos para establecer espacios seguros destinados a la actividad física, como parques, carriles para bicicletas, áreas para correr o caminar, entre otros. Posteriormente, en el informe "Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud" OMS, (2010), la misma OMS establece que los niños y adolescentes deben realizar un mínimo de 3 veces por semana actividad física de moderada a vigorosa con una duración de aproximadamente 60 minutos. Entre los tipos de actividad recomendados se incluyen aquellas de carácter aeróbico, fortalecimiento muscular y óseo, ya sea a través de entrenamiento programado, deporte, actividades recreativas o en el entorno familiar, entre otros. Al describir la intensidad de moderada a vigorosa como la necesaria para inducir cambios en la salud, se sugiere que debe ubicarse en un rango del 50-89 % de la frecuencia cardíaca de reserva (FCR), es decir, dentro de parámetros de intensidad conocidos como Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA) según la literatura especializada Cavill, et al., (2001; Siguiendo estas indicaciones, la actividad física realizada conllevará un aumento en la resistencia cardiovascular y facilitará la prevención de la obesidad y el sobrepeso.





CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN Y ESTUDIO DIAGNÓSTICO.

2.1. Metodología.

El presente capítulo expone los resultados obtenidos del análisis diagnóstico realizado para examinar la conexión entre la obesidad y la integración de los estudiantes a las clases de educación física en la Unidad Educativa “González Suárez”, una escuela rural ubicada en la Provincia de Loja. Para llevar a cabo este diagnóstico, se emplearon métodos, técnicas y procedimientos empíricos, estadísticos y teóricos.

El estudio se adentra en el marco metodológico esencial para comprender la falta de inclusión de estudiantes de Educación General Básica nivel superior que sufren de obesidad en las clases de Educación Física. Además, presenta un sistema de actividades físico-recreativas como estrategia para lograr la inclusión. La investigación detalla los fundamentos teóricos y metodológicos que respaldan la inclusión de estudiantes con obesidad a las clases de Educación Física, analiza el estado actual del proceso de inclusión de estos estudiantes e identifica las características necesarias del sistema de Actividades físico-recreativas para alcanzar una Educación Física inclusiva.

El trabajo se basa en métodos tanto teóricos como empíricos, respaldados por un enfoque estadístico, para abordar la inclusión de estudiantes en las actividades físico-recreativas en el contexto de la educación física. Los métodos teóricos, como el histórico-lógico, permitieron al autor establecer conexiones lógicas fundamentadas en preceptos teóricos y metodológicos que sustentan la inclusión y las actividades físico-recreativas. Esto implicó referencias a patrones pedagógicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos para comprender las influencias históricas y sociales que afectan este proceso en la comunidad educativa.

2.2. Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización.

Variable Independiente:

- Definición nominal: Sistema de actividades físico-recreativas.



- Definición conceptual: Un sistema de actividades físicas recreativas se refiere a un conjunto organizado de actividades que tienen como objetivo principal proporcionar entretenimiento, diversión y beneficios físicos a quienes participan en ellas. Estas actividades están diseñadas para promover el bienestar físico, mental y social de las personas, y suelen llevarse a cabo en el tiempo libre o en momentos de ocio. Estos sistemas pueden incluir una variedad de actividades físicas y deportivas que se adaptan a diferentes edades, habilidades y preferencias. Estos sistemas suelen ser implementados por organizaciones comunitarias, centros recreativos, gimnasios, clubes deportivos y otras instituciones con el objetivo de fomentar un estilo de vida activo y saludable, así como proporcionar oportunidades para el esparcimiento y la socialización.

Operacionalización de las variables y categorías.

La Operacionalización de las variables se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 3

Operacionalización de variable independiente, Sistema de actividades físico-recreativas

| Variable | Tipo de variable | Dimensión | Indicador | Escala | Definiciones instrumentales recreativas |
|------------------------------------|------------------|--|---|---|--|
| Sistema de actividades recreativas | Independiente | Tipos de actividades físicas y recreativas Actividad aeróbica, de fortalecimiento | Actividad aeróbica, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, | Ordinal Niveles: Siempre Casi siempre Algunas veces Muy pocas | Propuesta del Sistema de actividad físicas. Encuesta / Las actividades recreativas son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad |



| | | | | | |
|-------------|-------------|-------|------------|------------|----------|
| muscular, | de balance | veces | Cuestion | principal | consiste |
| de balance | Actividade | Nunca | ario | en lograr | disfrute |
| Actividades | s | | en escala | de quienes | la |
| deportivas, | deportivas, | | de likert. | practican. | |
| lúdicas, al | lúdicas, al | | | | |
| aire libre | aire libre | | | | |

Dimensión 1. Evaluación del conocimiento teórico, habilidades didácticas, metodológicas y estado físico actual de los profesores de educación física. Esta evaluación tiene como objetivo disminuir los niveles de obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa "González Suárez", una Institución rural ubicada en la provincia de Loja, a través de la implementación de actividades recreativas.

Indicadores:

A continuación, se detallan los conocimientos específicos evaluados en la dimensión 1 en relación con el nivel teórico, físico y metodológico de los profesores de educación física, que les permiten abordar la obesidad y promover un estado físico adecuado en los estudiantes implicados en el proceso investigativo:

1. Comprensión de conceptos teóricos, principios y causas de la obesidad que les habilite entender su impacto en la salud de los estudiantes.
2. Familiaridad con enfoques metodológicos para tratar la obesidad, incluyendo la planificación y ejecución de programas de actividades físicas.
3. Conocimiento acerca de teorías vinculadas a la educación física y la obesidad, lo que implica comprender cómo la actividad física puede influir en la salud y el bienestar.
4. Familiaridad con las actividades físicas y recreativas más adecuadas para reducir los niveles de obesidad y fomentar la participación de los estudiantes en las clases de educación física.





Dimensión 2: La organización de las sesiones de educación física se enfoca en la reducción de los índices de obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa "González Suárez" a través de la inclusión de actividades recreativas.

1. Vinculación entre las clases de educación física y los objetivos específicos de la sesión, orientada a mejorar las actividades recreativas y combatir la obesidad entre los estudiantes de la Unidad Educativa "González Suárez", una escuela rural ubicada en la Provincia de Loja.
2. Aplicación de enfoques para mejorar las actividades lúdicas dentro del diseño de las clases de educación física, facilitando la reducción de la obesidad y fomentando la participación de los estudiantes en estas secciones.
3. Planificación y estructuración de procedimientos relacionados con los objetivos establecidos para las clases de educación física, utilizando materiales, recursos y métodos para mitigar la obesidad y asegurar la inclusión de todos los estudiantes.
4. Relación entre las actividades recreativas y las técnicas empleadas para desarrollar las habilidades físicas, contribuyendo de esta manera a la disminución de los niveles de obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa "González Suárez", una escuela rural en la Provincia de Loja.

Dimensión 3. Análisis de las sesiones de educación física para examinar cómo se abordan las actividades recreativas y su impacto en la reducción de la obesidad, así como su influencia en la inclusión de los estudiantes a las clases de educación física en la Unidad Educativa "González Suárez", una escuela rural en la Provincia de Loja.

Variable dependiente:

- Definición nominal: Inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física.
- Definición conceptual: La inclusión de estudiantes con obesidad en la clase de Educación Física se refiere a la práctica de asegurar que estos estudiantes participen plenamente y de manera efectiva en las actividades físicas, promoviendo un ambiente educativo que sea respetuoso, adaptado y accesible para sus necesidades individuales. La inclusión busca eliminar barreras y estigmatizaciones, permitiendo que todos los estudiantes,

independientemente de su condición física, puedan disfrutar de los beneficios de la educación física y contribuir a su desarrollo integral. La inclusión efectiva de estudiantes con obesidad en la clase de Educación Física contribuye no solo a su desarrollo físico, sino también a su autoestima, habilidades sociales y bienestar general.

Operacionalización de variables

Tabla 4

Operacionalización de variable dependiente: Obesidad

| Variable | Tipo de variable | Dimensión | Indicador | Escala | instrument | Definición |
|----------|------------------|--|--|--|----------------------|--|
| Obesidad | Dependiente | La obesidad es una condición médica compleja que involucra múltiples dimensiones y factores. | Índice de Masa Corporal (IMC) Porcentaje de Grasa Corporal Presencia de Factores de Riesgo | Ordinal Niveles: Siempre Casi siempre Algunas veces Muy pocas veces Nunca | Calculada ora IMC | La obesidad se define como una condición médica en la cual existe un exceso de grasa corporal acumulada, lo que puede tener consecuencias adversas para la salud. Frank B. Hu (2008) |

Dimensión 1: Valoración del grado de implementación de actividades físicas recreativas y lúdicas para mejorar las tasas de obesidad y promover la inclusión de los estudiantes en las lecciones de



educación física en la Unidad Educativa “González Suárez”, una escuela rural en la Provincia de Loja.

Indicadores

1. Activa participación en las actividades recreativas y establecimiento de relaciones positivas con sus compañeros de clase.
2. Intenta coordinarse, teniendo en cuenta su condición de obesidad, durante las actividades, ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas.
3. Participación en juegos de relevos y actividades predeportivas diseñadas para facilitar su inclusión en las actividades recreativas programadas.
4. Trata de realizar correctamente las actividades lúdicas que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor.
5. Participación en actividades, charlas y conferencias sobre alimentación con el objetivo de reducir los niveles de obesidad y poder participar plenamente en las clases de educación física

Dimensión 2: Evaluación del grado de implementación y progreso de las actividades recreativas. Esta evaluación se basa en los resultados obtenidos durante las clases de educación física.

Indicadores:

1. Introducción de actividades físicas recreativas en la Unidad Educativa “González Suárez”, utilizando tanto juegos recreativos como deportivos.
2. Implementación de actividades lúdicas de fuerza mediante la aplicación regular de ejercicios planificados.
3. Participación en actividades físicas como bailes y coreografías, adaptadas para permitir la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física.
4. Ejecución de actividades recreativas a través de la aplicación sistemática de juegos planificados.
5. Organización de juegos, talleres y charlas sobre alimentación, facilitando así la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física.





2.3. Enfoque de la Investigación.

En la investigación, se ha optado por un enfoque mixto, para abordar de manera integral las preguntas de investigación y los objetivos planteados. Esta elección se fundamenta en la perspectiva de la complementariedad, triangulación y enriquecimiento mutuo que ofrece este enfoque, permitiendo una comprensión más profunda y holística del fenómeno estudiado.

El diseño específico adoptado del enfoque mixto; los métodos mixtos o híbridos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (denominadas metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008).

2.4. Alcance de la investigación (Exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa, aplicada. Referir brevemente)

Proponer un alcance correlacional para el tema "Sistema de actividades físico-recreativas para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física" implicó un enfoque específico en la relación entre diferentes variables sin buscar establecer una relación de causa y efecto. Además, permitió identificar patrones y tendencias en la participación de estudiantes con obesidad en las actividades físicas recreativas. Se exploraron las relaciones entre la inclusión en las clases de Educación Física y otros factores relevantes, como la actitud de los compañeros, la percepción del profesorado, o el diseño de las actividades recreativas. Es decir que dada la complejidad del entorno escolar y los múltiples factores que influyeron en la inclusión de estudiantes con obesidad, este enfoque correlacional facilitó examinar la interacción de diversas variables sin manipular directamente el entorno. Esto es especialmente relevante en situaciones educativas, donde factores sociales, emocionales y pedagógicos pueden afectar la participación de los estudiantes.

2.5. Declaración del tipo de investigación

La presente investigación adoptó un enfoque de investigación-acción cuyo objetivo fue abordar directamente la problemática de la inclusión de estudiantes con obesidad en la clase de Educación Física. La investigación-acción se define como un proceso cíclico y reflexivo que implica la toma



de medidas para resolver problemas prácticos en colaboración con los participantes afectados. Este enfoque involucro activamente a los actores clave, incluidos estudiantes, profesores y otros miembros de la comunidad educativa. La participación activa garantizo una comprensión más completa de la problemática y contribuyo a soluciones más efectivas y sostenibles. La investigación-acción implico un ciclo continuo de planificación, acción, observación y reflexión. Este enfoque permitió ajustar y mejorar las estrategias de inclusión a medida que se implementan, promoviendo la mejora continua y la adaptabilidad a las necesidades cambiantes.

2.6. Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación

Como parte del diagnóstico inicial se emplearon los métodos del nivel teórico y empíricos mencionados con anterioridad y para determinar los elementos necesarios en el orden práctico se seleccionó como método la observación Directa, fichas de observación y la medición y como técnicas: la encuesta y la revisión de documentos. Los cuestionarios de cada una de las técnicas aparecen en los anexos de la tesis.

Esta investigación se adentra en el marco metodológico necesario para comprender la realidad de la falta de inclusión de estudiantes de Educación General Básica nivel superior que presentan obesidad a la clase de Educación Física y proponer un sistema de actividades físico-recreativas como estrategia para lograr la inclusión. Además describir los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física, por otro lado, determinar el estado actual del proceso de inclusión de los estudiantes con obesidad y finalmente, identificar las características que debe tener el sistema de Actividades físico-recreativas que permitan la inclusión de los estudiantes de tal manera que se logre una Educación Física inclusiva para estudiantes con obesidad como estrategia de planificación escolar.

El presente trabajo se apoya en una combinación de métodos teóricos y empíricos, respaldados por un enfoque estadístico, para abordar la inclusión de estudiantes en las actividades físico-recreativas en el contexto de la educación física. Los métodos teóricos, como el **histórico-lógico**, permitieron al autor establecer conexiones lógicas basadas en preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la inclusión y las actividades físico-recreativas. Esto involucró la



referencia a patrones pedagógicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos para comprender las influencias históricas y sociales que afectan este proceso en el ámbito comunitario.

El **análisis-síntesis** se empleó para descomponer el objeto de estudio en partes individuales y luego integrarlas en un todo coherente, permitiendo una comprensión integral de la relación entre las partes y el conjunto. El método **inductivo-deductivo** fue empleado para explorar el objeto y el campo de acción, buscando establecer conexiones entre las actividades físico-recreativas y la inclusión, con el propósito de inducir cambios de actitud en los estudiantes durante el proceso de inclusión. La **revisión documental**, como método teórico, se utilizó para analizar los documentos normativos que regulan la inclusión a nivel institucional y las estrategias inclusivas en el contexto de la educación física. Esto proporcionó un marco de referencia sólido para la investigación y la propuesta.

El diseño es pre experimental correlacional, evaluó la eficacia del sistema de actividades físico-recreativas propuesto, brindando una evaluación preliminar de su impacto en el entorno educativo. La estadística descriptiva e inferencial se aplicó como método estadístico para analizar los datos recopilados. Estas técnicas permitieron evaluar las propuestas y verificar su validez. Además, se tomaron en cuenta los criterios de especialistas y se utilizó el enfoque de investigación-acción para dar forma al sistema propuesto.

En cuanto a los métodos empíricos, **la observación** donde primero, se delimitó el objeto analizar y el tamaño de la muestra. Hecho esto, se observó el comportamiento del objeto de estudio que es el sistema de actividades físicas recreativas en sus condiciones habituales y se levantó un registro del mismo. **El preexperimento**. Consistió en la creación, adaptación e intervención del escenario para observar el comportamiento del objeto de estudio en condiciones controladas por el investigador. Una forma concreta de esta metodología la aplicación del pretest y el postest. **La medición**. Consistió en obtener información numérica sobre las propiedades del objeto de estudio, tomando en cuenta magnitudes cuantificables. La medición se basó en la estadística descriptiva. Por ende, acude con frecuencia a instrumentos como encuestas, tabulación de datos, etc. Estos métodos permitieron entender el contenido y las estrategias de las clases, así como el nivel de conocimiento y las actitudes de los estudiantes y profesionales involucrados en la educación física.





En términos de importancia, la investigación destaca por presentar un sistema de actividades físico-recreativas diseñado para la inclusión de estudiantes de la Unidad Educativa “González Suárez”. Escuela Rural, de la Provincia de Loja. Esto constituye una novedad metodológica que se basa en una comprensión profunda de los fundamentos teóricos y una sólida base empírica. La investigación es socialmente relevante debido a su contribución a las políticas públicas de inclusión social y al abordaje de barreras educativas en el contexto de la educación física. Además, su relevancia científica radica en su enfoque sobre el sobrepeso y la obesidad infantil, aprovechando el poder de las actividades y la aplicación de un Sistema de actividades Físico Recreativas.

La metodología de investigación mixta implica la recolección, el análisis y la integración de datos tanto cuantitativos como cualitativos. Este enfoque se emplea cuando se busca obtener una comprensión más completa del problema de investigación, algo que cada uno de estos métodos por sí solos no podría lograr.

Según los objetivos y la naturaleza de la investigación, se utilizará un enfoque de métodos mixtos, combinando métodos cuantitativos y cualitativos. Esto proporcionará una comprensión integral del problema de investigación y permitirá un análisis más profundo de la efectividad de los datos cuantitativos abarcan información estructurada, como aquella utilizada para medir actitudes, por ejemplo, mediante escalas de puntuación en las clases de educación física. El análisis de estos datos involucra el examen estadístico de las puntuaciones obtenidas, generalmente a través de encuestas, con el fin de responder a las preguntas de investigación o poner a prueba las hipótesis planteadas.

2.7. Instrumentos derivados de la metodología seleccionada.

Técnicas.

Los datos se recopilarán utilizando una variedad de técnicas, la primera fue una valoración como diagnóstico que en este caso mide el (IMC) de los estudiantes, para determinar su masa corporal. Por otro lado, las observaciones durante las clases para determinar el compromiso y la participación de los estudiantes durante la implementación de actividades físicas recreativas. Así mismo dos encuestas y una guía de observación fueron aplicadas tanto a los estudiantes como a los docentes para recopilar comentarios de los estudiantes y docentes.





Para llevar a cabo este estudio, se aplicó la calculadora del Índice de Masa Corporal (IMC) en 35 estudiantes del 8vo, 9no y 10mo año, identificando a nueve estudiantes con obesidad, seis varones y tres mujeres, de edades entre 12 a 15 años. A través de los instrumentos de recolección de información aplicados en la presente investigación para responder al enfoque cualitativo y cuantitativo, a la muestra se le realizó una encuesta de grupo para conocer el estado de inclusión dentro de las clases de Educación Física, donde arrojó como resultado que no existe inclusión de los estudiantes, la observación reveló que la clase de Educación Física, desarrollada en una hora práctica semanal de 45 minutos, no logra una inclusión efectiva entre los estudiantes convencionales y aquellos con obesidad, debido a la falta de estrategias metodológicas motivadoras.

Instrumentos.

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos son componentes esenciales del proceso de investigación que permiten recopilar datos relevantes y confiables para abordar sus preguntas de investigación y lograr sus objetivos. Estas técnicas e instrumentos, como la prueba de diagnóstico, la lista de verificación de observación, la prueba posterior y la encuesta, se seleccionan cuidadosamente en función de la naturaleza de la investigación, el tipo de datos necesarios y los participantes de la investigación involucrados.

Prueba Diagnóstica: Se aplicó un test como diagnóstico que mide el índice de masa corporal a los estudiantes de la Unidad Educativa González Suarez ubicada en la Parroquia Chuquiribamba, Provincia Loja, de edades comprendidas entre los 12-15 años, de 8vo a 10mo año de los estudiantes con obesidad Grado I dentro de las clases de Educación Física.

Lista de verificación de observación: (anexo de planificación) Esta lista de verificación de observación se llevó a cabo para recopilar datos sobre el compromiso, la participación y la motivación de los estudiantes durante la implementación del sistema de actividades físico recreativas.

Encuesta: Se realizó una encuesta para recopilar comentarios de los estudiantes y docentes sobre sus experiencias y percepciones sobre la Educación Física Inclusiva y la aplicación de un Sistema de actividades Físico Recreativas.





Revisión documental: Se realizó la revisión documental de los planes de clase de educación física, con la idea de verificar la planificación de los docentes relacionados con las actividades físicas recreativas de forma sistemáticas.

Para calcular las estadísticas descriptivas, primero asignamos valores numéricos a cada categoría de juicio de valor. En este caso, podríamos asignar valores de 1 a 5, donde:

- Muy insuficiente: 1
- Insuficiente: 2
- Regularmente: 3
- Suficiente: 4
- Muy suficiente: 5

Índice de Masa Corporal (IMC)

Se aplicó la calculadora que proporciona el IMC (índice de masa corporal) y el correspondiente percentil del IMC por edad con base en las tablas de crecimiento de los CDC para jóvenes de la Unidad Educativa “González Suárez”. Escuela Rural, de la Provincia de Loja. (desde los 2 hasta los 19 años). En los resultados. También mostrará el percentil de IMC por edad correspondiente en una tabla de crecimiento de IMC por edad de los CDC. Esta calculadora es para personas de 2 a 19 años, en este caso se incluyen los estudiantes participantes en el proceso investigativo. El IMC es un indicador confiable de la grasa corporal para la mayoría de las personas. Se utiliza para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud.

La propuesta de investigación utiliza la calculadora que mide el índice de masa corporal (IMC), como método de investigación para recolectar datos cuantitativos de una población determinada. Se analizará mediante métodos estadísticos como la estadística descriptiva y la estadística inferencial. Así como en el método cuantitativo los datos se obtendrán de una lista de verificación de observación que se adquirirá durante la clase para lograr el compromiso, participación y motivación de los estudiantes durante la implementación del Sistema de actividades físico recreativas. Este análisis brindará información detallada sobre la eficacia de los métodos, así como sobre los elementos particulares que promueven estas actividades como solución para la inclusión de estudiantes con Obesidad.



2.8. Delimitación de la población y la muestra. Justificación del tipo de muestreo y los procedimientos de selección de la muestra.

Tabla 5

Caracterización de la población

| Básica Superior | Paralelo | Masculino | Femenino | Total |
|-----------------|----------|-----------|----------|-------|
| Octavo | A | 4 | 6 | 10 |
| Noveno | A | 10 | 4 | 14 |
| Décimo | A | 5 | 6 | 11 |
| Total | | 19 | 16 | 35 |

En cuanto a la población, se compone de 35 estudiantes de 8vo, 9no y 10mo de la Unidad Educativa Gonzáles Suarez, 19 hombres y 16 mujeres en edades comprendidas entre 12 y 15 años, la muestra fue de 9 estudiantes según los resultados del índice de masa corporal que presentaron obesidad, la justificación del tipo de muestreo seleccionado es el muestreo intencional o de juicio, y los procedimientos de selección se basaron en criterios específicos para garantizar la representatividad, se seleccionaron nueve estudiantes que presentan obesidad,. Los 4 docentes de educación física, incluidos en la muestra serán aquellos que imparten clases de Educación Física en la misma unidad educativa. Las razones para el Muestreo Intencional dada la especificidad del grupo de interés (estudiantes con obesidad), el muestreo intencional permitió identificar y seleccionar estudiantes que cumplen con criterios particulares relevantes para la investigación.

2.9. Estrategia metodológica investigativa

La estrategia metodológica investigativa a implementar, Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad en la Clase de Educación Física."es un



sistema de actividades físicas recreativas para los estudiantes participantes en el proceso investigativo, en la implantación de la propuesta se tienen en cuenta una serie de aspectos importantes para su ejecución como es la planificación, ya que se va a diseñar que incluya actividades físicas recreativas variadas y adecuadas para un grupo de estudiantes, donde se considere su nivel de habilidad y los recursos disponibles. además, se contemplan los objetivos claros donde se promueva la participación y se fomenta el trabajo en equipo. Se diseñarán sesiones para el desarrollo de las acciones a ejecutar que combinen el calentamiento, desarrollo de habilidades o técnicas y actividades lúdicas para mantener el interés y la diversión. La estrategia contempla la evaluación constante de las actividades y solicita retroalimentación de los estudiantes para adaptar y mejorar el sistema de actividades físicas recreativas.

2.10. La descripción de la metodología de acuerdo con las tareas de investigación

La estrategia se planifica a partir de cuatro etapas.

1. Etapa I. estudio teórico:

La etapa de estudio teórico en esta investigación cumplió el papel crucial al establecer la base conceptual y contextual sobre la cual se desarrolló la investigación, facilitó la contextualización del problema, su revisión teórica ayudó a comprender la naturaleza y el alcance del problema de investigación, así como permitió examinar la literatura existente, se pudo identificar brechas en el conocimiento actual, entre otros aspectos relacionados con la fundamentación teórica.

2. Etapa II. Etapa del diagnóstico

La Etapa II, conocida como la etapa del diagnóstico, fue fundamental en la investigación y fue argumentada por varias razones clave, ya que, permitió una evaluación detallada de la situación o problema de interés, facilitó la identificación de problemas existentes y las necesidades específicas que se abordaron, contribuyó a la recopilación de datos, en la Validación de Hipótesis o en el desarrollo de las preguntas de Investigación, en la definición de las variables, en la selección de métodos de recolección de datos, así, como facilitó la realidad del problema a través del diagnóstico, se garantizó la relevancia y aplicabilidad de la investigación, ya que se basa en una comprensión precisa del contexto específico.



3. Etapa de modelación de la propuesta

La etapa de modelación de la propuesta fue crucial en esta investigación y pudo ser argumentada por diversas razones que se tuvo en cuenta, como el diseño de soluciones específicas y practica que nos permitieron abordar el problema de las etapas anteriores., el diseño se basó en datos concretos recopilados durante el diagnóstico, el desarrollo de la estrategia adecuada como la propuesta del Sistema de actividades físicas recreativas para lograr la resolución del problema, también se tuvo presente la visualización de escenarios futuros mediante la simulación y representación gráfica de cómo se implementarán las intervenciones propuestas. Otros aspectos sé que se tuvieron en cuenta como fue la modelación que contribuyo al establecimiento de objetivos medibles y alcanzables, así como la optimización de recursos al permitir la planificación eficiente, la etapa de modelación es crucial para evaluar la viabilidad y factibilidad de las propuestas, la etapa de modelación fue esencial para traducir las ideas teóricas y los hallazgos del diagnóstico en soluciones prácticas y viables, que ayudaron a definir estrategias concretas, anticipar resultados y garantizar que las intervenciones sean efectivas y relevantes.

5. Etapa de diagnóstico o validación de la propuesta (teórica o empírica)

La Etapa de Diagnóstico o Validación de la Propuesta fue fundamental en la investigación, ya sea empírica. en esta etapa, se tuvo en cuenta el rigor y fiabilidad en la investigación. La validación de la propuesta, fue a través de métodos empíricos, que garantizaron que los resultados obtenidos sean sólidos y confiables, lo cual permite contrastar la propuesta con la realidad del fenómeno estudiado. Al someter la propuesta a procesos de validación, se verifico su aplicabilidad y pertinencia en situaciones concretas, mejorando la relevancia de los resultados, además facilito la identificación de posibles limitaciones y sesgos en la propuesta. La validación permitió reconocer áreas donde la propuesta fue efectiva, lo que orienta futuras investigaciones y mejoras.

2.11. Resultados del diagnóstico el Índice de Masa Corporal (IMC) aplicado a los estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, de la Unidad Educativa “González Suárez”.



Teniendo en cuenta que el Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que se utiliza para evaluar a los estudiantes participantes en la investigación y que es un indicador simple que ayuda a determinar si una persona tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. Llegamos a los resultados siguientes. En nuestra investigación la utilizamos como un dato informativo, ya que nuestro objetivo fundamental es incluirlos en las clases de educación física.

Luego de aplicada el índice de masa corporal a los 35 estudiantes, pasamos a clasificar aquellos que tenían problemas de obesidad, teniendo en cuenta la edad, peso y estatura quedando registrado en la tabla 1, que aparece a continuación un total de 9 estudiantes con alto índice de obesidad.

Tabla 6

Resultados del nivel de obesidad en los niños participantes en la investigación.

| CI | OBESIDAD | SEXO | EDAD | PESO (KG) | ESTATURA |
|----|----------|------|------|--------------|----------|
| 1 | 0 | 1 | 12 | 35 | 1.38 |
| 2 | 0 | 1 | 13 | 40.2 | 1.43 |
| 3 | 1 | 1 | 13 | 57 | 1.42 |
| 4 | 0 | 1 | 13 | 49.5 | 1.62 |
| 5 | 0 | 0 | 12 | 47 | 1.47 |
| 6 | 0 | 1 | 12 | 45.5 | 1.53 |
| 7 | 1 | 1 | 12 | 58.2 | 1.55 |
| 8 | 0 | 1 | 12 | 52.6 | 1.56 |
| 9 | 0 | 1 | 15 | 55.7 | 1.63 |
| 10 | 0 | 1 | 12 | 53 | 1.56 |
| 11 | 0 | 0 | 12 | 49 | 1.54 |
| 12 | 1 | 1 | 13 | 58 | 1.52 |
| 13 | 0 | 0 | 12 | 42 | 1.57 |
| 14 | 0 | 1 | 12 | 53 | 1.58 |
| 15 | 0 | 1 | 14 | 57 | 1.62 |
| 16 | 0 | 0 | 13 | 48.2 | 1.49 |



| | | | | | |
|----|---|---|----|------|------|
| 17 | 0 | 0 | 13 | 58 | 1.52 |
| 18 | 1 | 1 | 13 | 63.5 | 1.53 |
| 19 | 0 | 0 | 13 | 59 | 1.58 |
| 20 | 1 | 0 | 13 | 62.8 | 1.57 |
| 21 | 0 | 0 | 14 | 48.3 | 1.47 |
| 22 | 0 | 1 | 14 | 52 | 1.57 |
| 23 | 0 | 1 | 15 | 51 | 1.51 |
| 24 | 1 | 0 | 14 | 65.7 | 1.56 |
| 25 | 0 | 0 | 14 | 48.5 | 1.52 |
| 26 | 0 | 0 | 14 | 43.7 | 1.52 |
| 27 | 0 | 0 | 15 | 53.2 | 1.59 |
| 28 | 0 | 1 | 15 | 55 | 1.62 |
| 29 | 0 | 0 | 15 | 54.3 | 1.58 |
| 30 | 1 | 1 | 15 | 75.8 | 1.68 |
| 31 | 0 | 0 | 15 | 47.6 | 1.56 |
| 32 | 0 | 1 | 14 | 52.5 | 1.6 |
| 33 | 1 | 1 | 13 | 56.5 | 1.51 |
| 34 | 0 | 0 | 15 | 48.4 | 1.57 |
| 35 | 1 | 0 | 13 | 66.2 | 1.57 |

Los datos de la tabla 1, revelan que 9 estudiantes se encuentran en la categoría de obesidad según su edad, peso y estatura. Esta situación es motivo de inquietud por diversas razones, incluyendo riesgos para la salud, impacto en la calidad de vida, bajo rendimiento académico, baja autoestima y costos asociados a la atención médica. Por consiguiente, los líderes educativos, profesores y padres deben abordar este problema con comprensión y respaldo, promoviendo cambios en el estilo de vida que fomenten la salud y proporcionando recursos para mejorar tanto la salud física como emocional.



La colaboración entre profesionales de la salud, educadores y familias se presenta como crucial para abordar de manera efectiva esta preocupación y ayudar a los estudiantes a alcanzar un peso y un estado de salud más equilibrados.

Tabla 7

Resultados iniciales del pretest de la encuesta dirigidas a los docentes que permita comprobar sus conocimientos para la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física.

| Indicadores de evaluación | Juicio de valor | | | | |
|--|---------------------|--------------|----------------------------|------------|-------------------|
| | Muy insuficiente | Insuficiente | Regularmente Suficiente | Suficiente | Muy suficiente |
| Comprensión de conceptos teóricos, principios, y causas de la obesidad que les facilite entender su impacto en la salud de los estudiantes | 25% (1) | 50% (2) | 25% (1) | 0% (0) | 0% (0) |
| Conocimientos acerca de las teorías vinculadas a la Educación Física y la obesidad lo que implica comprender como la actividad física puede influir en la salud y bienestar de los estudiantes | 50% (2) | 25% (1) | 25% (1) | 0% (0) | 0% (0) |
| Familiaridad con enfoques metodológicos para tratar la obesidad, incluyendo la planificación y ejecución de programas de actividades físicas | 50% (2) | 50% (2) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |



| | | | | | |
|--|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| Familiaridad con las actividades físicas y recreativas más adecuadas para reducir los niveles de obesidad y fomentar la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física | 25% (1) | 25% (1) | 50% (2) | 0% (0) | 0% (0) |
|--|------------|------------|------------|-----------|-----------|

El análisis de las encuestas dirigidas a los docentes revela una falta considerable en el entendimiento de conceptos teóricos, aspectos físicos y enfoques metodológicos relacionados con la obesidad infantil. Esta carencia de conocimiento se traduce en una falta de inclusión efectiva de todos los estudiantes en las clases de educación física. La observación directa confirma que los docentes no poseen un entendimiento profundo de los factores que contribuyen a la obesidad infantil y cómo estos factores pueden afectar la participación de los niños en las actividades lúdicas. Además, carecen de comprensión sobre las teorías subyacentes a la obesidad infantil, lo que implica que no comprenden las causas fundamentales como la dieta poco saludable, la falta de actividad física y los factores genéticos y socioeconómicos. Esta falta de comprensión teórica limita su capacidad para aconsejar adecuadamente a los estudiantes. Es crucial reconocer que esta comprensión teórica sólida es fundamental para abordar la obesidad infantil de manera integral. La estructuración de las sesiones de educación física con el objetivo de reducir los niveles de obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa "González Suárez" mediante la incorporación de actividades recreativas. Conclusiones obtenidas tras examinar y analizar la revisión documental enfocada en los planes de clases que consideran la integración de los estudiantes en las clases de educación física.

Dimensión 2. Planificación de las sesiones de educación física para la inclusión de los estudiantes con obesidad de la Unidad Educativa "González Suárez", una institución rural en la provincia de Loja. Relación entre las actividades lúdicas y los métodos aplicados para desarrollar habilidades físicas que ayuden a la inclusión de los estudiantes con obesidad de la Unidad Educativa "González Suárez", ubicada en una zona rural de la provincia de Loja.

Tabla 8

Hallazgos iniciales del Pretest en la revisión documental centrada en los planes de clases de educación física para facilitar la inclusión del estudiante en las actividades físicas recreativas durante las clases de educación física.

| No | Indicadores de evaluación | Juicio de valor | | | | |
|----|--|-------------------------|------------------|------------------|----------------|-------------------|
| | | Muy insuficient e | Insufici ente | Regularme nte | Sufici ente | Muy suficiente |
| | Conexión entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión, orientada a mejorar las actividades recreativas y reducir los niveles de obesidad entre los estudiantes | 50% (2) | 50% (2) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |
| | Implementación de métodos para mejorar las actividades físicas recreativas en el diseño de las clases de educación física, facilitando la disminución de la obesidad y promoviendo la inclusión de los estudiantes | 25% (1) | 75% (3) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |
| | Planificación y organización de procedimientos en relación con los objetivos establecidos para la clase de educación física, utilizando materiales, recursos y metodologías | 75% (3) | 25% (1) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |



para reducir la obesidad y garantizar la inclusión de los estudiantes.

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Relación entre las actividades recreativas y los métodos utilizados para desarrollar las capacidades físicas, contribuyendo así a la disminución de los niveles de obesidad en los estudiantes | 50% | 50% | 0% | 0% | 0% |
| | (2) | (2) | (0) | (0) | (0) |

Planificación de la carga de trabajo destinada en la clase de educación física para lograr la inclusión de los estudiantes el desarrollo de las capacidades físicas que facilite disminuir el nivel de sedentarismo en los estudiantes.

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Planificación de la carga de trabajo destinada en la clase de educación física para lograr la inclusión de los estudiantes el desarrollo de las capacidades físicas que facilite disminuir el nivel de sedentarismo en los estudiantes. | 75% | 25% | 0% | 0% | 0% |
| | (3) | (1) | (0) | (0) | (0) |





Los resultados presentados claramente indican que la promoción de la actividad física es una estrategia fundamental para la inclusión y reducción de la obesidad en los estudiantes, ya que aumenta su nivel de actividad física. Estos resultados también resaltan las deficiencias en la planificación de las clases de educación física, principalmente debido a la falta de iniciativa por parte de los docentes para implementar estrategias que aseguren la inclusión de todos los estudiantes. Se observa que a los estudiantes no se les brinda regularmente la oportunidad de participar en actividades lúdicas. Además, cuando se establece como objetivo principal de la clase la práctica de actividades lúdicas, no se fomenta el interés ni la participación activa de los estudiantes, lo que hace que la actividad física sea menos atractiva. Los datos presentados en la tabla anterior revelan que los docentes involucrados en este estudio no estaban promoviendo la inclusión de los estudiantes de la Unidad Educativa “González Suarez de la Provincia de Loja” a través de actividades físicas recreativas. No estaban desempeñando un papel significativo en la reducción de los niveles de obesidad infantil, ya que no implementaban ejercicios divertidos y accesibles para todos los estudiantes. Además, no estaban empleando estrategias efectivas para facilitar la inclusión, como motivar a los estudiantes a ser más activos y adoptar hábitos de vida saludables que les ayuden a mantener un peso adecuado.

Tabla 9

Pretest. Proceso de inclusión de los estudiantes en el desarrollo de sus capacidades físicas durante las sesiones de educación física.

| No | Indicadores de evaluación | Juicio de valor | | | | |
|----|--|------------------|--------------|-------------------------|------------|----------------|
| | | Muy insuficiente | Insuficiente | Regularmente Suficiente | Suficiente | Muy suficiente |
| | La relación entre el cumplimiento de los objetivos de la sesión de clase y las capacidades físicas se examina para facilitar la inclusión de los | 75% (3) | 25% (1) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |





estudiantes en las clases de educación física

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Se evalúa el nivel de concordancia entre las capacidades físicas aplicadas durante las clases y la inclusión de los estudiantes, con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo. | 0% | 75% | 25% | 50% | 50% |
| | (0) | (3) | (1) | (0) | (0) |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| La relación entre el cumplimiento de los objetivos de la sesión de clase y las capacidades físicas se examina para facilitar la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física | 50% | 50% | 0% | 0% | 0% |
| | (2) | (2) | (0) | (0) | (0) |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Se evalúa el nivel de concordancia entre las capacidades físicas aplicadas durante las clases y la inclusión de los estudiantes, con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo. | 25% | 50% | 25% | 0% | 0% |
| | (1) | (2) | (1) | (0) | (0) |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Se analiza el grado de atención a las diferencias individuales en el desarrollo de las capacidades físicas, que motiven a los estudiantes y se incluyan en las clases de educación física | 0% | 0% | 25% | 0% | 0% |
| | (3) | (0) | (1) | (0) | (0) |





Los resultados presentados en la tabla 8, indican que los docentes involucrados en la investigación no cumplen un papel crucial en la observación del proceso de inclusión de los estudiantes en el desarrollo de sus habilidades físicas, lo que resulta en un impacto limitado en la reducción de la obesidad en los estudiantes investigados. Se argumenta que las clases de educación física no ofrecen un entorno estructurado que fomente la participación activa de los estudiantes, elemento fundamental para combatir la exclusión y a la vez la obesidad. Al analizar el proceso de inclusión en estas clases, es posible determinar si los estudiantes se involucran activamente en las actividades y si están adoptando hábitos de ejercicio saludables.

Durante las clases de educación física, se observa que los estudiantes no reciben educación sobre los beneficios de la actividad física para la salud, incluyendo la prevención de la obesidad. Los educadores no aprovechan estas sesiones para concienciar a los estudiantes sobre la relación entre la inactividad y la obesidad, lo que podría aumentar su conciencia y motivación para mantenerse activos fuera del entorno escolar. Es crucial que los docentes desempeñen un papel educativo para informar a los estudiantes sobre la importancia del ejercicio y promover la inclusión de todos los estudiantes, lo que, a su vez, podría contribuir significativamente a la inclusión y reducción de los niveles de obesidad en la población estudiantil.

Los resultados obtenidos del análisis inicial centrado en la inclusión de los estudiantes en la ejecución de ejercicios físicos durante las clases de educación física indican que:

La variable 2: se enfoca en el Nivel de Aplicación de Actividades Lúdicas para facilitar la inclusión física y reducir la obesidad en los estudiantes de la institución básica superior de la Unidad Educativa "González Suarez de la Provincia de Loja", se desglosa en diferentes dimensiones e indicadores para evaluar el nivel de inclusión de los estudiantes en las clases de educación física.

Dimensión 1: se analiza el nivel de aplicación de actividades lúdicas con el objetivo de mejorar los niveles de obesidad y permitir la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física.



Tabla 10

Pretest. Resultados iniciales de la guía de observación dirigida a los estudiantes durante el desarrollo de las actividades físicas y recreativas que favorezca su inclusión en las sesiones de clases de educación física.

| No | Indicadores de evaluación | Juicio de valor | | | | |
|----|---|---------------------|--------------|----------------------------|------------|-------------------|
| | | Muy insuficiente | Insuficiente | Regularmente Suficiente | Suficiente | Muy suficiente |
| | Mantiene interés por participar en los juegos recreativos que propone el docente y se siente incluido en la actividad lúdica. | 67 % (6) | 22% (2) | 11% (1) | 0% (0) | 0% (0) |
| | Desarrolla la capacidad física de fuerza o de resistencia durante las actividades lúdicas con voluntad y dedicación de forma sistemática que se sienta incluido en la actividad a todos los estudiantes | 67% (6) | 33 % (3) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |
| | Desarrollan actividades lúdicas de bailes y coreografías a pesar de su obesidad, para verse incluido en las clases de educación física. | 78% (7) | 11 % (1) | 11 % (1) | 0% (0) | 0% (0) |
| | Desarrollo de juegos de relevos y pre deportivos que facilitan | 55% (5) | 45 % (4) | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) |



su inclusión en las actividades físicas y recreativas planificadas.

Como se puede ver en la tabla 9, su función de inclusión de todos los estudiantes, se considera que, los estudiantes no muestran interés hacia las clases de educación física y los ejercicios programados, debido a que los contenidos aplicados no obedecen a sus intereses y necesidades, otro tanto ocurre con el desarrollo de las capacidades físicas, que no son aplicadas correctamente según las observaciones realizadas y solo la ven como una forma de correr, saltar o lanzar objetos, aquí los docentes no buscan la fórmula correcta para que hagan las actividades planificadas, sencillamente lo dejan fuera de los ejercicios a ejecutar. En las actividades de danza, se pudo observar una pésima o nula participación de los estudiantes, esto demuestra que los métodos empleados no son los correctos, existió poco interés y motivación en participar en los juegos organizados y programados, y el rechazo de los estudiantes con obesidad, que también eran rechazados por sus compañeros que no los querían en sus equipos participativos. El enfoque que de enfrentar la inclusión de los estudiantes parece no estar contribuyendo significativamente a mejorar la inclusión y los niveles de obesidad en los estudiantes investigados. El docente no está promoviendo la participación activa en las actividades lúdicas y, además, las actividades propuestas no resultan atractivas ni motivadoras para los estudiantes en comparación con las actividades físicas tradicionales. Esto significa que no se está despertando el interés por juegos recreativos o deportivos que podrían brindar la oportunidad de quemar calorías adicionales y mejorar el estado físico de los estudiantes, aspecto crucial para reducir la obesidad.

Conclusiones del diagnóstico causal:

Los resultados derivados de la evaluación y análisis de la encuesta inicial y las fichas de observación aplicadas a los profesores y estudiantes de la Unidad Educativa "González Suárez" en una zona rural de la Provincia de Loja, que tenía como propósito de verificar la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física, reflejan que, luego de realizar el diagnóstico mediante las metodologías e instrumentos mencionados y al evaluar los resultados a través de la



triangulación, se han extraído las siguientes conclusiones. En lo que respecta al conocimiento de los docentes de educación física sobre los aspectos teóricos, metodológicos, didácticos y físicos, así como la planificación de las clases con contenidos específicos para lograr la inclusión y su relación con los altos índices de obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa “González Suarez de la Provincia de Loja”, prevalecen las calificaciones de "Muy inadecuado" e "Inadecuado". Esta falta de preparación ha resultado en una limitada movilidad articular, ocasionando problemas de salud y afectando el desarrollo multilateral de los estudiantes. Los docentes, al no estar aptos para abordar las demandas físicas impuestas por la sociedad, se ven limitados en su capacidad para fomentar la actividad física adecuada y promover la inclusión de los estudiantes con obesidad en las clases de educación física. Esta falta de preparación representa un obstáculo significativo para combatir los altos índices de obesidad en el entorno escolar, afectando negativamente la salud y el bienestar de los estudiantes.

El diagnóstico reveló las deficiencias previamente mencionadas, que han resultado en un alto índice de obesidad entre los estudiantes. La falta de actividad física y la ausencia de prácticas sistemáticas de actividades lúdicas indican que los docentes no están preparados para cumplir con los objetivos de la Educación Física, especialmente en lo que respecta a la inclusión de estudiantes con obesidad. actividades lúdicas en las clases de educación física presentan diversas ventajas que respaldan la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad o condición física. Estas actividades pueden desempeñar un papel significativo en la reducción de los niveles de obesidad al fomentar la participación activa y regular en el ejercicio. Además, crean un entorno inclusivo y positivo que motiva a los alumnos a adoptar un estilo de vida activo y saludable.





CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Título:

Propuesta: Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad a la Clase de Educación Física."

3.1. Presentación:

Para la creación de este estudio tomamos como referencia un sistema de ejercicios, una presentación efectiva para la propuesta de un sistema de actividades físico-recreativas para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física, que requiera un enfoque claro y una estructura organizada.

El propósito de la propuesta "Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad a la Clase de Educación Física." es abordar un problema crítico en la educación actual al brindar soluciones y oportunidades para los estudiantes con obesidad.

Es importante abordar la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física por una serie de razones fundamentales. Aquí se presentan argumentos que respaldan la importancia de esta inclusión: La promoción de salud es obesidad es un problema de salud pública, y su incidencia en niños y adolescentes ha aumentado considerablemente en las últimas décadas. La educación física es una oportunidad clave para promover hábitos de vida saludables, incluyendo la actividad física regular. Abordar la obesidad en este contexto es crucial para mejorar la salud general de los estudiantes y prevenir problemas de salud a largo plazo. Además, educación debe ser inclusiva y equitativa para todos los estudiantes. Negar la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física es discriminatorio y puede agravar los problemas de autoestima y bienestar emocional de los estudiantes. La inclusión fomenta un ambiente educativo más igualitario y justo. La educación física no solo se trata de la actividad física, sino también del desarrollo de habilidades sociales, trabajo en equipo y autoconfianza. Los estudiantes con obesidad pueden beneficiarse enormemente al participar en estas actividades, lo que les ayuda a construir relaciones positivas con sus compañeros y desarrollar habilidades sociales fundamentales. Se ha demostrado que la actividad



física regular mejora la concentración, la memoria y el rendimiento académico. La inclusión de estudiantes con obesidad a las clases de educación física puede ayudar a mejorar su desempeño en otras áreas académicas. Al abordar la obesidad en las primeras etapas de la vida, se pueden prevenir problemas de salud graves en el futuro, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas articulares. La educación física puede fomentar un cambio de estilo de vida a largo plazo y ayudar a prevenir estas afecciones. Fomentar la actividad física en estudiantes con obesidad puede ayudar a establecer hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Estos hábitos pueden influir en sus elecciones de estilo de vida a medida que crecen y se convierten en adultos. La inclusión en actividades físicas y deportivas puede mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, al brindarles un sentido de logro, pertenencia y diversión. Esto puede contrarrestar los efectos negativos de la baja autoestima relacionada con la obesidad. Se considera que, abordar la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física es fundamental para su salud física y mental, su desarrollo social, académico y emocional, y para establecer hábitos de vida saludables a largo plazo. Es una cuestión de equidad, promoción de la salud y bienestar

La institución educativa donde se realizó el estudio cuenta con una matrícula de 124 estudiantes de ellos todos realizan educación física, cuenta con 1 instalación deportiva: considerada cancha de uso múltiple y un área de juegos recreativos. Es importante destacar la problemática presentada a partir de la epidemia de obesidad global que afecta a personas de todas las edades, en Ecuador y en la provincia de Loja, su prevalencia entre los niños y adolescentes ha aumentado significativamente en las últimas décadas. Esto no es solo un problema de salud, sino una preocupación social importante.

La obesidad está directamente relacionada con una serie de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, problemas articulares y algunos tipos de cáncer. Los estudiantes sujetos al proceso investigativo con obesidad, enfrentan riesgos graves para su salud a largo plazo. Durante la observación directa a las clases de educación física, Los estudiantes con obesidad presentan serios problemas de autoestima y bienestar emocional, además que no existe colaboración de sus propios compañeros y los docentes, también hay problemas sobre la discriminación y el estigma asociados con la obesidad que afectan la salud mental de los niños,





donde se observa la depresión y la ansiedad en hacer las cosas. En el grupo observado, se pudo comprobar que la obesidad ha limitado la participación de los estudiantes en actividades físicas, presentando dificultades físicas y emocionales para unirse a juegos y deportes, lo que a su vez reduce las oportunidades para la actividad física. A pesar de que los docentes han realizados charlas y conversatorios, no existe una buena participación en las clases de educación física, apareciendo una disminución de la aptitud física, la falta de habilidades deportivas y una menor motivación para la actividad física. Esto afecta su capacidad para beneficiarse de las clases de educación física.

Los estudiantes con obesidad pueden enfrentar dificultades en el aprendizaje de las habilidades físicas y deportivas, lo que puede llevar a la exclusión y al aislamiento por parte de sus compañeros. La obesidad afecta de manera desproporcionada a estudiantes de comunidades socioeconómicas desfavorecidas, lo que agrava las desigualdades en la educación y la salud. La obesidad infantil es prevenible y tratable. Es fundamental que las escuelas y las instituciones educativas reconozcan su papel en abordar este problema y proporcionar apoyo a los estudiantes con obesidad para que puedan participar en clases de educación física y actividades deportivas. Es esencial resaltar el problema de la obesidad entre los estudiantes, ya que tiene un impacto significativo en su salud, bienestar emocional y participación en las clases de educación física. La conciencia y la acción son necesarias para abordar este problema de manera efectiva y garantizar la inclusión de todos los estudiantes en actividades físicas y recreativas. Estos aspectos fueron comprobados durante la fase del diagnóstico inicial.

3.2. Justificación de la propuesta.

La importancia que tiene la propuesta del "Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad a la Clase de Educación Física" radica en varios aspectos fundamentales, La obesidad infantil se asocia con riesgos significativos para la salud a largo plazo. La actividad física es crucial para abordar este problema y promover la salud de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "La actividad física regular en la infancia y la adolescencia mejora la salud ósea y cardiorrespiratoria, el estado metabólico y el bienestar psicológico" OMS, (2022). La inclusión es un principio fundamental en la educación. Garantizar que los estudiantes con obesidad tengan la oportunidad de participar plenamente en las clases de



educación física promueve la equidad y reduce la discriminación. Como señala la American Academy of Pediatrics, (AAP 2016), la discriminación y el estigma relacionados con la obesidad pueden afectar negativamente la participación de los niños en la educación física y las actividades deportivas. En el 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. (AAP, 2017). La educación física no solo se trata de acondicionamiento físico, sino también de desarrollo de habilidades sociales. Los estudiantes con obesidad pueden enfrentar barreras para interactuar y colaborar con sus compañeros en entornos deportivos. Abordar esta problemática puede fomentar la inclusión social y el trabajo en equipo. La inclusión en actividades físicas y recreativas puede tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes con obesidad. Les brinda la oportunidad de experimentar el éxito, desarrollar habilidades y ganar confianza en sus capacidades físicas. La actividad física no solo beneficia la salud física, sino que también puede mejorar la concentración y el rendimiento académico. Según un estudio publicado en la revista "Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine", la actividad física regular se asocia con un mejor rendimiento académico en los estudiantes (Castelli et al., 2017). El Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad en la Clase de Educación Física" es esencial para abordar los desafíos de la obesidad infantil, promover la salud y el bienestar, y garantizar que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades en el entorno escolar. Está respaldado por la evidencia científica y es un componente integral de la educación inclusiva y el cuidado de la salud de los estudiantes.

Las razones por la que se realizó esta investigación es por el alto índice de obesidad existente en el grupo de estudiantes sujetos al proceso investigativo, y el grado de inclusión en las clases de educación física, para lo que proponemos un Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad a la Clase de Educación Física." Para solucionar esta situación problemática detectada durante la observación directa. Además, la investigación es factible y viable, ya que se cuenta con el apoyo y respaldo de las autoridades de la institución y entes externos, así como con el apoyo de los padres de familia involucrados en la investigación.





5. **Objetivo General:** Determinar las actividades físicas recreativas que se aplicaran en la propuesta alternativa a los estudiantes participantes en la investigación de la Educación General Básica Nivel Superior

Objetivos específicos.

1. Identificar las necesidades y preferencias de actividad física recreativa de los estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior:
2. Revisar la literatura y las mejores prácticas en actividades físicas recreativas para estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior:
3. Evaluar la infraestructura y recursos disponibles para la implementación de las actividades físicas recreativas:
4. Desarrollar un conjunto diversificado de actividades físicas recreativas adaptadas al nivel educativo y pilotear las actividades físicas recreativas propuestas:
5. Evaluar la efectividad de las actividades físicas recreativas en términos de participación y satisfacción estudiantil

Descripción del sistema

La propuesta que nos hemos planteado "Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad a la Clase de Educación Física" debe funcionar de manera efectiva para abordar las necesidades de los estudiantes con obesidad, promoviendo su participación y brindando beneficios para su salud y bienestar. A continuación, se argumenta sobre cómo debería funcionar dicho sistema: El sistema debe comenzar con una evaluación individual de los estudiantes con obesidad para comprender sus necesidades, capacidades y limitaciones. Esto podría incluir medidas de salud, evaluaciones físicas y entrevistas. La información recopilada permitirá adaptar las actividades de manera específica para cada estudiante. Basándose en los resultados de la evaluación, se deben diseñar programas de actividades físicas y recreativas adaptadas a las necesidades de cada estudiante. Estos programas deben ser realistas, graduales y alineados con sus habilidades y objetivos.

Durante las clases de educación física, es fundamental contar con la supervisión constante de profesionales de la salud y educadores físicos. Esta supervisión garantiza que los estudiantes realicen los ejercicios de manera segura y efectiva. Además, se necesita un ambiente de apoyo y motivación





constante para fomentar la participación activa y mantener la motivación. El sistema debe ofrecer una amplia variedad de actividades físicas y recreativas para que los estudiantes tengan opciones y puedan encontrar actividades que disfruten. Esto evita la monotonía y fomenta la participación a largo plazo.

Además de las actividades físicas, el sistema debería incluir educación sobre nutrición y hábitos de vida saludables. Los estudiantes con obesidad deben comprender cómo su estilo de vida puede afectar su salud y cómo pueden tomar decisiones más saludables. El progreso de cada estudiante debe ser monitoreado y evaluado de manera continua. Esto permite realizar ajustes en los programas y brindar retroalimentación a los estudiantes. La retroalimentación positiva y el reconocimiento de los logros son fundamentales para mantener la motivación. El sistema debe fomentar la inclusión de estudiantes con obesidad en todas las actividades, promoviendo la empatía y el apoyo de sus compañeros. Esto ayuda a crear un entorno de aceptación y reduce la estigmatización. Los padres deben estar involucrados en el proceso y apoyar los programas de actividades físicas y recreativas en casa. La comunicación entre la escuela y los padres es esencial. El sistema debe ser objeto de evaluación y mejora continua. Los datos y comentarios recopilados de los estudiantes, educadores y profesionales de la salud deben utilizarse para perfeccionar el enfoque y los programas.

Para resumir un sistema efectivo de actividades físico-recreativas para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física debe ser personalizado, seguro, motivador y promover la adopción de hábitos de vida saludables. Su éxito se mide por la mejora de la salud y el bienestar de los estudiantes, así como por su participación activa y positiva en las clases de educación física.

Orientaciones generales.

Esta investigación se fundamenta en cuatro categorías tales como Inclusión, Obesidad, Educación física, Educación Física inclusiva.

Una persona tiene Obesidad cuando tiene una cantidad excesiva de grasa corporal, para lo cual se usa el índice de masa corporal (IMC), este está relacionado con la composición corporal y correlacionado con el porcentaje de grasa corporal. La obesidad experimentalmente se ha relacionado con traumas fisiológicos, psicológicos, emocionales, factores ambientales, aspectos culturales, inadecuada o falta de actividad física, dietas inapropiadas.





La Educación Física se ha considerado con una concepción integradora porque a través del juego con movimiento del cuerpo podemos observar su comportamiento y sus relaciones con el entorno, considerando lo corporal y mental como un todo, ya que se obtienen muchos beneficios como mejorar la motricidad, contar con un mayor grado de afectividad, poder socializar con diferentes personas y la superación de problemas mentales.

Ainscow (2001), afirma que, la inclusión es un proceso de transformación “escuelas en movimiento”, un motor del proceso de cambio, tanto de la practica como de la organización, la preparación del docente para que se adapte a las exigencias de inclusión.

Las diferentes conceptualizaciones de educación inclusiva permiten establecer una visión de un proceso de transformación, es decir después de tomar decisiones se transforma el estilo tradicional de enseñanza vinculando a estudiantes con obesidad considerando su diversidad, la educación inclusiva debe fomentarse en toda institución pública o privada de tal manera que cada estudiante posea la misma posibilidad de compartir y participar de las planificaciones curriculares.

Ministerio de Educación Nacional, (2013) Lograr una educación inclusiva implica todo un proceso de seis criterios según la Participación, Diversidad, Interculturalidad, Equidad, Calidad, Pertinencia.

La Educación física inclusiva implica reconocer y hacer visible el conocimiento a través de la práctica de distintas actividades deportivas, de ocio, esta disciplina genera insumos académicos para posibilitar los procesos de inclusión educativa.

El aporte de la presente investigación es Diseñar un sistema de actividades físico-recreativas para mejorar la inclusión de estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, con obesidad a la clase de Educación Física.

Para la elaboración de esta propuesta se concibió el juego a través de la Educación física con alto contenido de disfrute, permitiendo facilitar el mejoramiento de la inclusión entre compañeros, donde siempre se tomará en cuenta las necesidades, potencialidades, edad de los estudiantes con Obesidad de la Unidad Educativa González Suárez de la Parroquia Chuquiribamba provincia de Loja.

Es importante que señalemos que la Educación física a través del juego es una herramienta fundamental que proporciona a los estudiantes conocimientos, donde ponen en práctica la creatividad,





coordinación, espacio, tiempo, equilibrio, por otra parte, le permite desarrollar su inteligencia, su trabajo y por ende la inclusión entre pares.

A través de los instrumentos de recolección de información aplicados en la presente investigación para responder al enfoque cualitativo y cuantitativo, a la muestra se le realizó una encuesta de grupo para conocer el estado de inclusión dentro de las clases de Educación Física, donde arrojó como resultado que no existe inclusión de los estudiantes.

Esta propuesta está desarrollada en diferentes tipos de juegos como tradicionales, cooperativos, recreativos y predeportivos los cuales fueron aplicados a los estudiantes dentro de las cuatro sesiones en el pretest donde valoramos la efectividad de inclusión, estas actividades serán planificadas considerando el currículo de Educación Física y la guía de adaptaciones curriculares de Educación Física del ministerio de Educación.

Partiendo de las características que poseen los estudiantes, se valora que esta propuesta va dirigida a la inclusión de los estudiantes dentro de las clases de Educación Física y por ende al mejoramiento de su estado físico, emocional y social con el propósito de atender la problemática de exclusión de los estudiantes con obesidad, así como también en su desenvolvimiento diario facilitándoles realizar diversas actividades que tienen que cumplir dentro o fuera del colegio.

Se aplican cuatro sesiones de clases prácticas: Sesión 1: **Anexos 3.** Caminatas grupales cuyo objetivo es Introducir la actividad de caminata grupal como estrategia inclusiva y promover la cooperación entre los estudiantes con obesidad. Sesión 2: Caminata grupal con dificultad, cuyo objetivo es reforzar la actividad de la caminata grupal y promover la autoconfianza de los estudiantes. Sesión 3: El Juego, cuyo objetivo es promover la colaboración y el trabajo en equipo, al tiempo que se desarrollan habilidades de comunicación y confianza en los estudiantes con o sin obesidad. Sesión 4: Expresión creativa cuyo objetivo es continuar fomentando la creatividad y la expresión creativa de los estudiantes en sus clases de baile aeróbico; cada una de estas sesiones se consideró los lineamientos del Currículo de EEFF que contempla cada bloque de contenidos, donde se relacionó los contenidos esenciales, destrezas con criterios de desempeño, indicadores de evaluación, estrategias metodológicas activas para la enseñanza y aprendizaje, recursos y actividades evaluativas,



Durante las sesiones prácticas se aplican metodologías visuales, se pudo evidenciar que existe una relación entre compañeros que se apoyan y orientan, favoreciendo las relaciones sociales a través de los espacios de socialización, mejorando su estado físico como emocional.

Los docentes pueden utilizar una rúbrica para evaluar la presentación de las improvisaciones de cada grupo durante la sesión. Cada criterio se califica en una escala de 1 a 4 puntos, donde 4 representa un desempeño excelente y 1 un desempeño insuficiente. Se debe proporcionar una retroalimentación constructiva a los estudiantes para que comprendan cómo mejorar su coreografía y presentación en futuras ocasiones.

3.3. Propuesta del sistema de actividades físico – recreativas para la inclusión de estudiantes con obesidad

Para la aplicación del sistema de actividades físicas recreativas se tuvo que realizar el siguiente plan de acción;

Tabla 11

Propuesta de actividades del plan de acción

| Semana 1 | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|--|
| Recursos | Actividad | Desarrollo | Objetivos | Reglas |
| Fecha /hora | | | | |
| 18/09/2023 13h00 a 13h45 | -Explicación del tema | superficie plana que conste de formas geométricas como | Mejorar el equilibrio, coordinación | Reglas: Gana el equipo que lleve la piedra hasta el |
| Tiza o carbón, ficha (Piedra, teja, ladrillo o madera) | -Desarrollo Juego: La rayuela: | cuadrados, triángulos, rectángulos o círculos y asignar un número del uno al diez a cada figura, comenzando con uno para la primera caja. | y la inclusión de los estudiantes. | casillero número 10 realizando el recorrido sin caerse o pisar una línea. |



Posteriormente,
formar grupos basados
en el número de
participantes
correspondiente a cada
figura

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 19/09/2023 13h00 a 13h45 Materialões: Soga Gruesa, pañuelo, Tiza. | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego: La Halada de la cuerda | Se formarán dos equipos, los cuales pueden incluir tanto mujeres como hombres, con un número equitativo de participantes. El área de juego será rectangular y tendrá dimensiones de 15 metros de longitud por 5 metros de ancho. Esta área se divide con una línea central situada a una distancia de 7.50 metros desde la línea de meta. A una distancia de 3 metros de la línea central en ambos lados se trazan las líneas de meta, y en | Participar sanamente logrando el compañerismo entre todos los participantes. | Reglas: No se debe incorporar otro adolescente a halar la soga a no ser los que están participando. Se ubicarán los participantes de cada equipo por ambos lados de la soga. A la señal del docente cada equipo iniciara halando la cuerda a su favor. |
|--|---|---|---|--|





| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | la línea central se marca un círculo | | |
| 20/09/2023 13h00 a 13h45 | -Explicación del tema -Motivación | Se harán dos equipos conformados por mujeres y varones), la | Desarrollar la resistencia y la coordinación como también el trabajo en equipo. | Reglas: No se debe incorporar otro estudiante a saltar la soga a no ser los que están participando. La soga no puede detenerse en ninguna parte del cuerpo de los estudiantes que estén saltando. El equipo contrario elegirá a dos integrantes para que realicen el bateo de la soga. |
| Materiales: Soga gruesa y música | -Desarrollo Juego 3: Salto a la cuerda | con igual número de participantes. Dentro de una cancha rectangular se dividirá en dos áreas en las cuales cada equipo ocupará su espacio para determinar qué equipo inicia el juego. | | |
| 21/09/2023 13h00 a 13h45 | -Explicación del tema -Motivación | Para iniciar el juego se entregará una pelota al equipo que se situó en los laterales, el profesor indicara la manera de quemar a cada integrante del otro equipo, los participantes contrarios deben evitar ser topados | Mejorar la rapidez de reacción, agilidad como también el trabajo en equipo. | Reglas: El equipo que estará encargado de quemar no podrá sobrepasar la zona señalada al realizar la acción de lanzamiento. |
| Materiales: pelotas | -Desarrollo Juego 4: Bola encerrada | | | |





(quemados) en cualquier parte del cuerpo con la pelota; luego que todo el equipo sea quemado los dos equipos cambiarán de rol, es decir, los que quemaban serán los que serán quemados por el otro equipo. El equipo ganador será quien quemó a todo el equipo en el menor tiempo posible.

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>22/09/2023 13h00 a 13h45</p> <p>Materiales: Sacos de yute o saquillos.</p> | <p>-Explicación del tema</p> <p>-Motivación</p> <p>-Desarrollo Juego 4: La ensacada de relevo</p> | <p>Para iniciar el juego se ubicará conos guías en línea recta a cada columna y cada una de estas estará ubicada detrás de la línea horizontal marcada por el docente, los primeros participantes que se encuentren en cada columna se colocaran dentro del saco o saquillo con los</p> | <p>Mejorar la Resistencia, destreza y agilidad de los estudiantes a través de las carreras.</p> | <p>la Reglas: Los participantes deben respetar los turnos según estén ubicados en la columna correspondiente. Cada participante no podrá iniciar el juego hasta que su compañero no le haya relevado dándole una palmada en el hombro de su compañero.</p> |
|---|---|---|---|--|





dos pies juntos y esperar la señal del docente para iniciar a saltar.

No podrán adelantarse, cada salida es detrás de la línea marcada por el docente.

Semana 2

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 25/09/2023 13h00 a 13h45 Espacio para la caminata | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 1: Caminata Rápida | Caminar a un ritmo rápido durante 20-30 minutos en un parque o en una zona segura | Mejorar la resistencia cardiovascular y la quema de calorías | Reglas: Los niños deben de cumplir el tiempo de caminata orientado por el docente. No se puede correr |
| 26/09/2023 13h00 a 13h45 | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 1: Carrera de relevo | Organizar relevos en equipos, donde los jóvenes pueden correr o caminar durante relevos cortos, pasando un objeto a su compañero. | Fomentar la actividad física y la cooperación | Reglas. Los jóvenes no pueden salir antes de tiempo en el relevo |
| 27/09/2023 13h00 a 13h45 Materiales Baton de madera | -Explicación del - Explicación del tema -Motivación -Desarrollo | Realizar estiramientos suaves y ejercicios de yoga adaptados a la edad de los niños. Estos ejercicios también ayudan a | Mejorar la flexibilidad y la relajación. | Reglas. Los ejercicios de estiramiento no serán utilizando la fuerza cuando lo hagan en parejas. |





Ejercicio: 3 mejorar la postura y la
Estiramiento conciencia corporal.
y
relajamiento
de yoga para
jóvenes:

| | | | | |
|------------|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|
| 28/09/2023 | -Explicación | Juegos como atrapar y | Desarrollar | Reglas |
| 13h00 | a del tema | lanzar una pelota | habilidades | Los jóvenes no pueden |
| 13h45 | -Motivación | suave o jugar al | motoras y | correr más de 5 pasos |
| Pelota | y -Desarrollo | baloncesto con una | coordinación | con la pelota. |
| cesta | Ejercicio 4: | canasta de altura | | Gana el equipo que |
| | Juego con | ajustable. | | más anote en la cesta |
| | pelota y | | | |
| | cesta de baja | | | |
| | intensidad | | | |

| | | | | | |
|------------|---------------|------------------------|---------------|-----------------------|---------|
| 28/09/2023 | -Explicación | Realizar ejercicios | Mejorar | la | Reglas. |
| 13h00 | a del tema | como flexiones de | fuerza | Los | alumnos |
| 13h45 | -Motivación | rodillas, sentadillas, | muscular y la | cumplirán | con las |
| | -Desarrollo | abdominales y | resistencia. | orientaciones | del |
| | Ejercicio 5: | flexiones de brazos | | docente para realizar | |
| | Ejercicios de | adaptadas a la | | las actividades de | |
| | fuerza | capacidad de cada | | capacidades físicas | |
| | | estudiante. | | | |

Semana 3

| | | | | |
|------------|--------------|-----------------------|-------------|---------|
| 02/10/2023 | -Explicación | Bailar al ritmo de la | Promover la | |
| 13h00 | a del tema | música con | actividad | Reglas. |
| 13h45 | | movimientos | física de | |





| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| Audio, música y espacio | -Motivación -Desarrollo Ejercicio 6: Baila al ritmo de la música | creativos. Puedes utilizar música que les guste a los estudiantes. | manera lúdica y divertida. | Todos los niños deben participar en la actividad del baile. |
| 03/10/2023 13h00 a 13h45 | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 7: Respiratorios y relajación | La natación es una actividad de bajo impacto que puede ser muy beneficiosa para los niños obesos. La flotación en el agua reduce la presión sobre las articulaciones. | Mejorar la resistencia y la fuerza muscular. | Reglas Los niños aplicaran los ejercicios individualmente y en casos especiales acompañaran a sus pares. |
| 04/10/2023 13h00 a 13h45 Obstáculos Banco, aros conos. | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 8 Carreras con obstáculos | Crear una pista de obstáculos con aros, conos y cuerdas para que los niños la atraviesen de forma divertida. | -: Desarrollar la agilidad y la coordinación | Reglas. Los estudiantes no pueden evadir los obstáculos, si necesitan ayudan los pares deben aceptarlo y ayudarles. |
| 04/10/2023 13h00 a 13h45 | -Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Ejercicio 9 | Realizar ejercicios de respiración profunda y técnicas de relajación al final de la sesión de ejercicio. | Promover la relajación y la conciencia corporal. | Reglas. Los ejercicios de relajación y respiración se realizan según orientaciones del docente. |





De
relajación y
respiración

| | | | | |
|------------|--------------|-------------------------|----------|--------------------|
| 06/10/2023 | -Explicación | Los estudiantes se | -Pelotas | Reglas. |
| 13h00 | a del tema | ubican en una línea de | Aros | Los alumnos tienen |
| 13h45 | -Motivación | arrancada orientada | | que terminar el |
| | -Desarrollo | por el docente, a la | | recorrido |
| | Ejercicio 10 | voz de "Y", inician | | |
| | Carrera de | una carrera por toda la | | |
| | kpopper | pista durante 11 | | |
| | | minutos | | |

Nota: Es esencial que los ejercicios se realicen en un ambiente de apoyo y bajo la supervisión de profesionales de la educación física o profesionales de la salud, quienes pueden adaptar los ejercicios según las necesidades individuales de los estudiantes con obesidad. El enfoque debe estar en el progreso personal y la diversión en lugar de la competencia. Además, estos ejercicios serán como una guía para desarrollar otros y permita utilizar el principio de la variedad. Las actividades serán evaluadas por la Rúbrica de evaluación de la UD. **Anexo 3**

3.4. Beneficios del sistema de actividades físico recreativas propuesto:

La implementación de un "Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad en la Clase de Educación Física" conlleva una serie de beneficios significativos tanto para los estudiantes como para la comunidad escolar en general. Aquí se destacan algunos de los beneficios

Promoción de la salud: El sistema ayuda a mejorar la salud física y mental de los estudiantes con obesidad. Participar en actividades físicas regulares reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y problemas de salud mental.





Fomento de inclusión: a participación en actividades físicas promueve la interacción social y el trabajo en equipo. Los estudiantes aprenden a cooperar, comunicarse y construir relaciones con sus compañeros. La inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física crea un ambiente inclusivo en la escuela, donde todos los estudiantes son bienvenidos sin importar su condición física. Esto fomenta la empatía y el respeto hacia la diversidad.

Reducción de estigma: Al normalizar la participación de estudiantes con obesidad en las actividades físicas, se combate el estigma y la discriminación relacionados con el peso. Esto crea un ambiente más saludable y respetuoso en la escuela.

Mejora la actividad académica: La actividad física regular se ha relacionado con un mejor rendimiento académico. Los estudiantes tienden a concentrarse mejor y a tener una mayor claridad mental después de participar en actividades físicas.

Desarrollo de hábitos saludables: Al proporcionar a los estudiantes con obesidad una experiencia positiva en la educación física, se les ayuda a desarrollar hábitos saludables que pueden mantener durante toda la vida.

El "Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad a la Clase de Educación Física" no solo beneficia la salud de los estudiantes, sino que también contribuye al desarrollo personal, social y académico. Además, crea un ambiente escolar más inclusivo y respetuoso para todos los estudiantes.

3.5. Metodología de la Propuesta:

La propuesta alternativa, se realizará de dos meses de aplicación, a una población de 35 estudiantes, quedando como muestra los 9 estudiantes con obesidad, se aplicaron métodos científicos, empíricos y teóricos.

La propuesta del Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad a la Clase de Educación Física." se justifica debido a que existe un elevado índice de obesidad en los niños de la Educación Básica Superior, quienes no participan activamente en las clases de educación física, por lo que es de suma importancia, aplicar un sistema y juegos que contribuyan a incorporar a los estudiantes a las actividades físicas, para mejorar su salud, se cuenta





con los recursos económicos y los materiales deportivos necesarios para llevar adelante esta propuesta alterativa. El programa se desarrollará a través de tres pasos fundamentales.

Paso1. Guía de observación de la problemática en cuestión. (Diagnóstico).

Paso2. Fundamentación teórica de la propuesta de un sistema de actividades físico recreativas a través del juego para la inclusión y disminuir los índices de obesidad de los estudiantes en las clases de educación física.

Paso 3. Elaboración del sistema de actividades físico recreativas a través del juego para los jóvenes participantes en la investigación

Paso. 4. Evaluación por criterios de experto de la propuesta elaborada.

Se aplicará una encuesta a los docentes y una ficha de observación a los estuantes. Además, se desarrollará el sistema de actividades propuesto, organizadamente, con actividades planificadas y controladas por el rectorado de la institución. Esta metodología proporciona una guía clara sobre cómo llevar a cabo la investigación y la implementación de las actividades físicas recreativas para la inclusión de estudiantes con obesidad. A medida que se fue desarrollando la propuesta, nos aseguramos que se fuera respaldando por la literatura científica y que se ajustara a las necesidades específicas de los estudiantes

3.6. Validación de la propuesta:

La validación de la propuesta es un paso crucial en cualquier proceso de investigación, especialmente al abordar la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física. La argumentación para validar la propuesta se basa en varios elementos clave, en este caso la propuesta se valida, al destacar la relevancia y la importancia del problema que aborda. La obesidad en estudiantes puede tener consecuencias significativas en su salud física y emocional, y mejorar su inclusión en las clases de Educación Física es esencial para su bienestar integral. La propuesta se respalda con una sólida fundamentación teórica que explora la relación entre la actividad física, la obesidad y la inclusión educativa.



Tabla 12.

Resultados finales del postest de la encuesta dirigidas a los docentes que permita comprobar sus conocimientos para la inclusión de los estudiantes con obesidad en las clases de educación física, después de aplicada la propuesta de actividades físicas recreativas.

| Indicadores de evaluación | Juicio de valor | | | | |
|--|-------------------------|------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | Muy insuficient e | Insufici ente | Regularme nte Suficiente | Sufici ente | Muy suficiente |
| Comprensión de conceptos teóricos, principios, y causas de la obesidad que les facilite entender su impacto en la salud de los estudiantes | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 25% (1) | 75% (3) |
| Comprensión de conceptos teóricos, principios, y causas de la obesidad que les facilite entender su impacto en la salud de los estudiantes | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 50% (2) | 50% (2) |
| Conocimientos acerca de las teorías vinculadas a la Educación Física y la obesidad lo que implica comprender como la actividad física puede influir en la salud y bienestar de los estudiantes | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 25% (1) | 75% (3) |
| Familiaridad con enfoques metodológicos para tratar la obesidad, incluyendo la planificación y ejecución de programas de actividades físicas | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 25% (1) | 75% (3) |



| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Familiaridad con las actividades físicas y recreativas más adecuadas para reducir los niveles de obesidad y fomentar la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física | 0% | 0% | 0% | 50% | 50% |
| | (0) | (0) | (0) | (2) | (2) |

Análisis

Luego, aplicaremos estas asignaciones y calcularemos la media, la mediana y la desviación estándar para cada indicador de evaluación:

Comprensión de conceptos teóricos de obesidad:

Valores: 0, 0, 0, 1, 3

Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: $\sqrt{[(0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (1-0.8)^2 + (3-0.8)^2] / 5} \approx 1.095$

Comprensión de conceptos teóricos de obesidad (segunda evaluación):

Valores: 0, 0, 0, 2, 2

Media: $(0 + 0 + 0 + 2 + 2) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: $\sqrt{[(0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (2-0.8)^2 + (2-0.8)^2] / 5} \approx 1.095$

Conocimientos acerca de las teorías vinculadas a la Educación Física y la obesidad:

Valores: 0, 0, 0, 1, 3

Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: $\sqrt{[(0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (1-0.8)^2 + (3-0.8)^2] / 5} \approx 1.095$

Familiaridad con enfoques metodológicos para tratar la obesidad:

Valores: 0, 0, 0, 1, 3





Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: $\sqrt{[(0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (1-0.8)^2 + (3-0.8)^2] / 5} \approx 1.095$

Familiaridad con actividades físicas y recreativas para reducir la obesidad:

Valores: 0, 0, 0, 2, 2

Media: $(0 + 0 + 0 + 2 + 2) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: $\sqrt{[(0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (0-0.8)^2 + (2-0.8)^2 + (2-0.8)^2] / 5} \approx 1.095$

Los resultados finales del postest de la encuesta dirigida a los docentes revelan un progreso significativo en sus conocimientos para la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física después de la implementación de la propuesta de actividades físicas recreativas. Después de la aplicación de la propuesta, se observa una mejora sustancial en la comprensión de los conceptos teóricos relacionados con la obesidad. El aumento del 75% en el nivel "Muy suficiente" sugiere que los docentes han adquirido un conocimiento más profundo sobre las causas y principios de la obesidad, lo que es esencial para abordar este problema en el contexto educativo. La propuesta ha tenido un impacto positivo en los conocimientos teóricos de los docentes, ya que el 50% de ellos ahora se encuentra en el nivel "Muy suficiente". Esto indica una comprensión mejorada de las teorías que conectan la Educación Física y la obesidad, permitiéndoles aplicar enfoques más informados en su práctica educativa. La mayoría de los docentes (75%) han alcanzado el nivel "Muy suficiente" en cuanto a su familiaridad con enfoques metodológicos para tratar la obesidad. Esto demuestra una aplicación práctica y efectiva de las metodologías propuestas, lo que contribuye a la mejora del abordaje de la obesidad en el entorno educativo. Después de la implementación de la propuesta, el 50% de los docentes se encuentra en el nivel "Muy suficiente", indicando una mayor familiaridad con actividades físicas y recreativas específicas para reducir los niveles de obesidad. Esto sugiere una aplicación efectiva de las recomendaciones en la práctica educativa.

Estos cálculos proporcionaron una descripción numérica de la distribución de las respuestas en cada indicador de evaluación. La media y la desviación estándar indicaron el nivel promedio y la dispersión de las respuestas, respectivamente. La mediana es útil para identificar la posición central de los datos,



especialmente cuando hay valores extremos. En este caso, como los conjuntos de datos fueron pequeños y no hay duplicados, la mediana es igual a la moda (el valor más frecuente), que es 0 en todos los casos.

Tabla 13

Hallazgos iniciales del Postest en la revisión documental centrada en los planes de clases de educación física para facilitar la inclusión del estudiante en las actividades físicas recreativas durante las clases de educación física

| No | Indicadores de evaluación | Juicio de valor | | | | |
|----|--|---------------------|--------------|----------------------------|------------|-------------------|
| | | Muy insuficiente | Insuficiente | Regularmente Suficiente | Suficiente | Muy suficiente |
| | Conexión entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión, orientada a mejorar las actividades recreativas y reducir los niveles de obesidad entre los estudiantes | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 25% (1) | 75% (3) |
| | Implementación de métodos para mejorar las actividades físicas recreativas en el diseño de las clases de educación física, facilitando la disminución de la obesidad y promoviendo la inclusión de los estudiantes | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 50% (2) | 50% (2) |
| | Planificación y organización de procedimientos en relación con los | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 25% (1) | 75% (3) |





objetivos establecidos para la clase de educación física, utilizando materiales, recursos y metodologías para reducir la obesidad y garantizar la inclusión de los estudiantes.

| | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Relación entre las actividades recreativas y los métodos utilizados para desarrollar las capacidades físicas, contribuyendo así a la disminución de los niveles de obesidad en los estudiantes | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 25% (1) | 75% (3) |
| Planificación de la carga de trabajo destinada en la clase de educación física para lograr la inclusión de los estudiantes el desarrollo de las capacidades físicas que facilite disminuir el nivel de sedentarismo en los estudiantes. | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 50% (2) | 50% (2) |





Analysis

Conexión entre la clase de educación física y los objetivos específicos:

Valores: 0, 0, 0, 1, 3

Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Implementación de métodos para mejorar las actividades físicas recreativas:

Valores: 0, 0, 0, 2, 2

Media: $(0 + 0 + 0 + 2 + 2) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Planificación y organización de procedimientos:

Valores: 0, 0, 0, 1, 3

Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Relación entre las actividades recreativas y los métodos utilizados:

Valores: 0, 0, 0, 1, 3

Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Planificación de la carga de trabajo:

Valores: 0, 0, 0, 2, 2

Media: $(0 + 0 + 0 + 2 + 2) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095





Análisis descriptivo

Los hallazgos iniciales del Postest en la revisión documental, centrada en los planes de clases de educación física para facilitar la inclusión del estudiante en las actividades físicas recreativas, proporcionan una visión integral de la conexión entre la planificación de las clases y los objetivos específicos de la sesión. Después de la revisión documental, se observa un avance considerable en la conexión entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión. La mayoría de los planes de clases (75%) se han clasificado como "Muy suficientes", indicando que se ha establecido una relación clara y efectiva entre las actividades recreativas y la reducción de la obesidad entre los estudiantes. La mayoría de los planes de clases (75%) han alcanzado el nivel "Muy suficiente" en la planificación y organización de procedimientos en relación con los objetivos establecidos. Esto demuestra una atención meticulosa a la selección de materiales, recursos y metodologías para garantizar la inclusión de los estudiantes y abordar la obesidad de manera efectiva. Estos cálculos proporcionaron una descripción numérica de la distribución de las respuestas en cada indicador de evaluación. En este caso, la media y la desviación estándar fueron idénticas para todos los indicadores, y la mediana es 0 en todos los casos debido a la falta de duplicados en los datos.

Tabla 14

Postest. Proceso de inclusión de los estudiantes en el desarrollo de sus capacidades físicas durante las sesiones de educación física.

| No | Indicadores de evaluación | Juicio de valor | | | | |
|----|---|-------------------------|------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Muy insuficient e | Insufici ente | Regularme nte Suficiente | Sufici ente | Muy suficiente |
| | La relación entre el cumplimiento de los objetivos de la sesión de clase y las capacidades físicas para facilitar | 0% (0) | 0% (0) | 0% (0) | 25% (1) | 75% (3) |





la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Se evalúa el nivel de concordancia entre las capacidades físicas aplicadas durante las clases y la inclusión de los estudiantes, con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo. | 0% | 0% | 0% | 50% | 50% |
| | (0) | (0) | (0) | (2) | (2) |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| La relación entre el cumplimiento de los objetivos de la sesión de clase y las capacidades físicas se examina para facilitar la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física | 0% | 0% | 0% | 25% | 75% |
| | (0) | (0) | (0) | (1) | (3) |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Se evalúa el nivel de concordancia entre las capacidades físicas aplicadas durante las clases y la inclusión de los estudiantes, con el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo. | 0% | 0% | 0% | 25% | 75% |
| | (0) | (0) | (0) | (1) | (3) |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Se analiza el grado de atención a las diferencias individuales en el desarrollo de las capacidades físicas, que motiven a los estudiantes y se incluyan en las clases de educación física | 0% | 0% | 0% | 50% | 50% |
| | (0) | (0) | (0) | (2) | (2) |





Análisis

Relación entre el cumplimiento de objetivos de la sesión de clase y las capacidades físicas:

Valores: 0, 0, 0, 1, 3

Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Evaluación del nivel de concordancia entre las capacidades físicas aplicadas durante las clases y la inclusión de los estudiantes:

Valores: 0, 0, 0, 2, 2

Media: $(0 + 0 + 0 + 2 + 2) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Relación entre el cumplimiento de objetivos de la sesión de clase y las capacidades físicas (segunda evaluación):

Valores: 0, 0, 0, 1, 3

Media: $(0 + 0 + 0 + 1 + 3) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Evaluación del nivel de concordancia entre las capacidades físicas aplicadas durante las clases y la inclusión de los estudiantes (segunda evaluación):

Valores: 0, 0, 0, 2, 2

Media: $(0 + 0 + 0 + 2 + 2) / 5 = 4 / 5 = 0.8$

Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

Análisis del grado de atención a las diferencias individuales en el desarrollo de capacidades físicas:

Valores: 0, 0, 0, 2, 2

Media: $(0 + 0 + 0 + 2 + 2) / 5 = 4 / 5 = 0.8$





Mediana: 0 (no hay duplicados)

Desviación estándar: ≈ 1.095

El Postest que evalúa el proceso de inclusión de los estudiantes en el desarrollo de sus capacidades físicas durante las sesiones de educación física ofrece una perspectiva detallada de la efectividad de las estrategias implementadas. La mayoría de las respuestas (75%) se clasifican como "Muy suficientes", indicando que existe una relación clara y eficaz entre el cumplimiento de los objetivos de la sesión de clase y las capacidades físicas desarrolladas. Esto sugiere que se ha logrado una alineación exitosa que facilita la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física. Al igual que el segundo indicador, el 50% de las respuestas se encuentran en el nivel "Suficiente", y el otro 50% en el nivel "Muy suficiente". Esto sugiere que la evaluación del nivel de concordancia ha sido efectiva, contribuyendo al objetivo general de reducir los niveles de sedentarismo a través de la inclusión. La mitad de las respuestas (50%) se clasifican como "Suficientes", y la otra mitad como "Muy suficientes". Esto indica que ha habido un análisis efectivo del grado de atención a las diferencias individuales, motivando a los estudiantes y promoviendo su inclusión en las clases de educación física.

Estos cálculos proporcionaron una descripción numérica de la distribución de las respuestas en cada indicador de evaluación. Al igual que en el caso anterior, la media y la desviación estándar fueron idénticas para todos los indicadores, y la mediana es 0 en todos los casos debido a la falta de duplicados en los datos. El 50% de las respuestas se encuentran en el nivel "Suficiente", mientras que el otro 50% está en el nivel "Muy suficiente". Esto refleja que la evaluación del nivel de concordancia entre las capacidades físicas aplicadas y la inclusión de los estudiantes ha sido en su mayoría efectiva, contribuyendo al objetivo de reducir los niveles de sedentarismo.





Conclusiones.

En el contexto educativo actual, la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física se ha convertido en un desafío importante y una responsabilidad compartida tanto para los educadores como para la sociedad en su conjunto. Tras examinar detenidamente la experiencia y los datos recopilados, podemos llegar a varias conclusiones significativas, a partir del tipo y diseño de investigación descriptiva y no experimental

1. Se concluye que la búsqueda bibliográfica realizada contribuyó a ampliar los conocimientos sobre el tema planteado, se analizaron teorías y metodologías nos permitieron fundamentar teóricamente la propuesta del Sistema de Actividades Físico-Recreativas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad en la Clase de Educación Física,".Tras examinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la investigación expuesta en nuestro objetivo No.1, relacionado con la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física,
2. Se realizó un diagnóstico sobre el nivel de inclusión y la obesidad en los estudiantes practicantes en la investigación, y de esta forma se logró detectar la cantidad de alumnos con obesidad. Con respecto al objetivo de determinar el estado actual del proceso de inclusión de estudiantes de educación general básica superior con obesidad en las clases de Educación Física, se llevó a cabo un análisis exhaustivo. Este análisis se basó en la aplicación del Índice de Masa Corporal (IMC) en un grupo de 35 estudiantes, de los cuales 9 presentaron obesidad. Al identificar a los 9 estudiantes con obesidad, se pudieron identificar claramente los individuos que necesitan una atención y apoyo específicos. Esto es concluyente para implementar estrategias de inclusión efectivas y personalizadas. datos del IMC también ayudan a crear conciencia en la comunidad educativa sobre la importancia de la inclusión y el apoyo a estudiantes con obesidad.
3. Se concluye que: Se diseñó el sistema de actividades físico recreativas para mejorar la inclusión en los estudiantes con obesidad a las clases de educación física, el mismo está conformado por una gran variedad de actividades y juegos que garantizan la participación de



todos los estudiantes, de forma activa y creativa, donde prevalece el ritmo, los movimientos coordinativos, las carreras, los juegos predeportivos, los saltos entre otros.

4. Referente al objetivo No.4. En el contexto de la investigación centrada en la obesidad y los desafíos de inclusión de los estudiantes a las clases de Educación Física, la valoración positiva emitida por expertos es un testimonio importante del enfoque y la eficacia del estudio. La validación por parte de expertos es un respaldo significativo, indicando que el marco teórico, la metodología y las conclusiones de la investigación están en línea con las mejores prácticas y el conocimiento académico actual. evaluación positiva por parte de expertos sugiere varias conclusiones importantes: La investigación ha abordado de manera precisa y relevante los problemas complejos relacionados con la obesidad y la inclusión a las clases de Educación Física.
5. Los expertos han reconocido la importancia de estos hallazgos para futuras investigaciones y prácticas educativas. Los resultados y las conclusiones de la investigación han sido evaluados como contribuciones valiosas al campo de la obesidad y la educación física. La evaluación positiva también sugiere que las recomendaciones derivadas de esta investigación podrían tener un impacto significativo en políticas educativas y programas de salud pública.
6. La valoración positiva por parte de expertos valida la urgencia de abordar la inclusión de estudiantes con obesidad a las clases de Educación Física. Este respaldo ayuda a sensibilizar a la comunidad académica y a los responsables de políticas sobre la importancia de adoptar medidas inclusivas y equitativas en el ámbito educativo.





Recomendaciones

1. Es esencial desarrollar programas educativos inclusivos en el ámbito de la educación física que estén diseñados para atender las necesidades específicas de los estudiantes con obesidad. Estos programas deben incorporar prácticas pedagógicas flexibles y adaptativas que permitan la participación activa y significativa de todos los estudiantes.
2. Los educadores físicos deben recibir formación especializada en inclusión educativa y en cómo adaptar las actividades físicas para satisfacer las necesidades de los estudiantes con obesidad. La capacitación continua y el desarrollo profesional son fundamentales para garantizar que los docentes estén equipados con las habilidades y conocimientos necesarios para fomentar un ambiente inclusivo.
3. Es importante sensibilizar a toda la comunidad educativa, incluidos estudiantes, docentes, padres y personal de apoyo, sobre los desafíos que enfrentan los estudiantes con obesidad. La empatía y el entendimiento son fundamentales para crear un entorno de apoyo y comprensión para estos estudiantes.
4. Las actividades físicas adaptadas deben centrarse en fomentar la autoestima y la confianza en los estudiantes con obesidad. El énfasis en los logros individuales y el reconocimiento positivo pueden mejorar la autoimagen y motivar la participación activa en las clases de educación física.
5. Es fundamental realizar investigaciones continuas para evaluar la efectividad de los programas inclusivos implementados. La recopilación de datos y la evaluación constante pueden ayudar a identificar áreas de mejora y a ajustar las estrategias pedagógicas para maximizar la inclusión y el bienestar de los estudiantes con obesidad.
6. La colaboración entre educadores físicos, profesionales de la salud, psicólogos y otros expertos puede enriquecer las estrategias inclusivas. Un enfoque interdisciplinario puede proporcionar una comprensión holística de las necesidades de los estudiantes con obesidad y permitir el diseño de intervenciones más efectivas.





7. Involucrar a los estudiantes en el proceso de inclusión puede empoderarlos y fomentar un sentido de pertenencia. Consultar a los estudiantes con obesidad sobre sus preferencias y necesidades puede ayudar a adaptar las actividades de educación física de manera más efectiva.
8. Además de las clases de educación física, se deben implementar programas que fomenten estilos de vida saludables, incluyendo una dieta balanceada y actividad física regular fuera del entorno escolar. La colaboración con nutricionistas y otros profesionales de la salud puede ser beneficiosa en este contexto.



Referencias Bibliograficas.

Álvarez Castro Paula. 2005. Diagnóstico y clasificación de la obesidad. Capítulo 16. Universidad de la Coruña. España.

<https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11328/CC77%20art%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ballester, E. (2015). Medición objetiva y percepción subjetiva de los niveles de actividad física en una muestra de niños escolares (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

Bressel, E., Dolny, D., & Gibbons, M. (2015). The efficacy of deep-water running, swimming, and stationary cycling for reducing quadriceps muscle atrophy induced by simulated knee joint effusion. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 45(9), 704-712.

(Booth 2000, p.23).Brell, M., & Marí-Klose, P. (2019). Espacios verdes urbanos y bienestar infantil. Análisis geográfico en áreas metropolitanas de España. *Documents d'Anàlisi Geogràfica*, 65(1), 159-180.

Calero, S., & Fernández, A. (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Ciekurs et al. (2020). Parkour and Recreational Activities. *Proceedings of the International Scientific Conference*, 123-132.

Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., ... & Tremblay, M. S. (2018). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43(6), 6-11.

Da Costa, C. E., López, F. V., y Castelló, J. M. T. (2000). Materiales compuestos de matriz metálica. I parte. Tipos, propiedades, aplicaciones. *Revista de metalurgia*, 36(3), 179- 192.

Dimitri, P., Joshi, K., y Jones, N. (2020). Moving more: physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. *Archives of Disease in Childhood*. Published online ahead of print, 2020 Mar 20. doi: 10.1136/archdischild2019-318017.



- Donahoe-Fillmore, B., & Copeland, J. L. (2019). The Effects of Yoga on Obesity and Obesity-Related Health Conditions: A Scoping Review. *International Journal of Yoga Therapy*, 29(1), 97-110.
- Fairclough, S. J., Boddy, L. M., Ridgers, N. D., y Stratton, G. (2012). Weight status associations with physical activity intensity and physical self-perceptions in 10-to 11- year-old children. *Pediatric exercise science*, 24(1), 100-112.
- Franco, M., & Menescardi, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de actividad física del alumnado de educación secundaria obligatoria en un centro de Valencia. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 266-285.
- Gumusgul, O. (2018). Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success. *World Journal of Education*.
- Hazar, F., Yu, J., & Alexe, D. (2020). Participation in physical activities as recreational activity. *Science, Movement and Health*, 113-116.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Huéscar, E., Moreno, J., Ruiz, L., & León, J. (2019). Motivational Profiles of High School Physical Education Students: The Role of Controlling Teacher Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Jiménez, J., Morera, M., Chaves, K., & Román, A. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*.
- Kalazich et al. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 1-16.
- Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad





Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4,
<http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

García, A., Fernández, M., & Gómez, M. (2019). Educación física inclusiva para personas con obesidad: Retos y oportunidades. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 516-521.

García, A., & Devis-Devis, J. (2016). Los juegos cooperativos como instrumento de intervención pedagógica en el área de educación física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 137-141.

Gondim, R. P., et al. (2019). High-intensity interval circuit training versus moderate-intensity continuous training on body composition, cardiometabolic risk factors, and glucose metabolism in obese adolescents: a crossover randomized trial. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(9), 1547-1554.

Gómez E, Cañada David, Borja Abad. 2018. *Actividad Física y Salud de 3 a 6 años Guía para docentes de Educación Infantil*
https://www.familiaysalud.es/sites/default/files/guiaaf_3_6anos_docentes.pdf

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Martin, B. W., & European Youth Heart Study, G. (2015). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1358-1368.

Lafuente. M D 2021. *Tratamiento cognitivo conductual de la obesidad*
<file:///C:/Users/lluvi/Downloads/Dialnet-TratamientoCognitivoConductualDeLaObesidad-6250628.pdf>

López, M., Antolín, M., & Marín, R. (2016). Adaptación del currículum de Educación Física para el alumnado con sobrepeso u obesidad. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 104-108.

Ramírez-Vélez, R., et al. (2017). Circuit resistance training improves the serum irisin levels and decreases the body fat in obese male adolescents: a randomized controlled trial. *Archives of Medical Research*, 48(6), 582-590.



- Revista Dialnet. (2018) Mercedes Denia Lafuente Trastornos de la conducta alimentaria.
file:///C:/Users/lluvi/Downloads/Dialnet TratamientoCognitivoConductualDeLaObesidad-6250628.pdf
- Rodrigo C, S., Soriano del Castillo José Miguel, Merino Torres Juan Francisco. Causas y tratamiento de la obesidad. 2017. <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
- Reynolds, L., Thornton, L., & Elliott, S. (2019). Physical education teachers' perspectives on including overweight and obese students in their lessons. *European Physical Education Review*, 25(4), 1144-1161.
- Raymond, Orr, R., J., Singh, M. F., & Egan, A. (2017). Effects of aquatic exercise on strength, functional status, and quality of life in adults with osteoarthritis of the hip or knee. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(3), 792-805.
- Martínez-García, A., y Trescastro-López, E. M. (2016). Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3º de primaria en el Colegio Público " La Serranica" de Aspe (Alicante): experiencia piloto. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(2), 97-103.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2004). *Physical activity for children: A statement of guidelines for children ages 5 - 12* (2nd. Ed.). Reston, VA: NASPE Publications.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud: Ginebra. Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf?ua=1 Organización Mundial de la Salud (2015). *Ingesta de azúcares para adultos y niños*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado en: https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/es/ **CAPÍTULO IX: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** 217 Organización Mundial de la Salud (2016). *Sobrepeso y obesidad infantiles. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Comunicado de prensa. Londres. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/> Organización Mundial de la Salud



- (2018). Actividad física. Notas descriptivas. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Organización Mundial de la Salud. (2004). VIH y alimentación Infantil: marco estratégico para las acciones prioritarias. Organización Mundial de la Salud: Ginebra. Recueprado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43082/9243590774.pdf>
- Sallis, J. F., Spoon, C., Cavill, N., Engelberg, J. K., Gebel, K., Lou, D., ... & Parker, M. (2016). Making the Case for Designating Places for Exercise in Cities. *Preventive Medicine*, 87, 7-9.
- Sani, M., & Olaosebikan, B. (2018). Influence of recreational activities on physical, emotional and social well-being among students of federal university Dutsin-ma, Katsina state, Nigeria. *Journal of Physical Education Research*, 51-54.
- Yuan, B. G., He, F., Hu, Y. M., Li, J., & Wang, J. H. (2017). Effects of low-impact aqua aerobics on blood glucose, body composition, and physical fitness in middle-aged and older women with type 2 diabetes mellitus. *Medical Science Monitor*, 23, 4039-4046.
- Tan, L., Liu, Y., Cheng, H., Zeng, X., & Xie, W. (2020). The effects of aquatic play intervention on physical fitness and social interaction in children with autism spectrum disorder: A pilot study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(6), 2090-2099.
- T. McCall, "Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing." Bantam, 2017.
- Artículo de revisión/*review article* Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio *Childhood obesity: a new approach to its study* Fabian Leonardo Muñoz Muñoz¹, Catalina Arango Álzate² 2017
- UNESCO. (2015). Quality physical education: Guidelines for policy makers. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233275>
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M.E., Hicks, A., LeBlanc, A.G., Zehr, L., Murumets, K y Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 36(1), 36-46.



Trost, S. G. (2005). Discussion paper for the development of recommendations for children's and youths' participation in health promoting physical activity. Canberra, ACT: Australian Department of Health and Ageing.

