



UNIVERSIDAD  
BOLIVARIANA  
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN



**UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE ECUADOR**

**MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA CON MENCIÓN EN  
EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

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

**TEMA**

**Actividades lúdicas que contribuyan a la inclusión para estudiantes con obesidad grado 1 a  
la clase de educación física**

**Autor/es:**

**Lcdo. Benjamín José Banguera Cortez**

**Lcdo. César Eduardo Estrella Viteri**

**Tutor/a:**

**MSc. Germán Rafael Rojas Valdés**

**ECUADOR  
2023 – 2024**



## DEDICATORIA

*Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido de alguna manera a la realización de este trabajo de investigación.*

*En primer lugar, quiero agradecer a mi director/a de tesis, MSc German Rojas Valdés, por su orientación, paciencia y apoyo constante a lo largo de todo el proceso. Su experiencia y sabiduría fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.*

*También quiero expresar mi gratitud a la Universidad Bolivariana del Ecuador, por brindarme los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación.*

*Agradezco profundamente a mis compañeros de clase y amigos por su aliento y apoyo moral durante los momentos difíciles. Sus palabras de aliento y motivación fueron un impulso invaluable para mí.*

*No puedo dejar de mencionar y agradecer a Dios y a mi familia, quienes siempre estuvieron ahí para apoyarme en cada paso del camino. Su amor incondicional y comprensión fueron mi mayor inspiración.*

*Finalmente, quiero dedicar este trabajo a Marjorie de Lourdes Estrella Viteri, quien siempre creyó en mí y me inspiró a superarme cada día.*

*¡Gracias a todos!*

*César Estrella Viteri*



## **DEDICATORIA**

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

*A mi esposa Stefania Solís 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.*

*Benjamín Banguera Cortez*

## **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 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.**



## RESUMEN

La obesidad constituye una de las patologías que afecta a millones de seres humanos en el mundo, donde muchos niños y jóvenes se ven afectados y en muchas ocasiones son rechazado en las clases de educación física a la hora de desarrollar las actividades lúdicas, excluyéndolos de sus equipos para jugar. El objetivo de la investigación consistió en Determinar cómo incide la aplicación del programa de actividades lúdicas, que contribuyan a la inclusión de los estudiantes con obesidad a la clase de educación física, en la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez. El Diseño fue pre experimental con un enfoque mixto correlacional. La muestra fue del paralelo de tercero D, constituida por 35 estudiantes, a los cuales se les aplico un muestro intencional o de juicio, siendo el 100 %, del grupo. Además, participaron 4 profesores de educación física que trabaja en ese ciclo. Se emplearon métodos teóricos- empíricos, como el histórico lógico, inductivo-deductivo, análisis y síntesis, y el enfoque estadístico basado en el cálculo porcentual. Resultados. Antes del programa, el 54% de los estudiantes participaba en actividades lúdicas y manteniendo buenas relaciones con sus compañeros. Después del programa, este indicador mejoró significativamente al 80%, evidenciando la efectividad de la propuesta. Además, La participación en juegos de relevos y actividades predeportivas mejoró notablemente después del programa. Antes del programa, el 47% participaba, y después del programa, este indicador aumentó al 82%, indicando una mayor aceptación y participación en este tipo de actividades. Hallazgo: En conjunto, la propuesta ha contribuido al bienestar integral de los estudiantes, abordando no solo las necesidades físicas, sino también promoviendo aspectos emocionales y sociales. La inclusión y participación activa en actividades lúdicas han generado un impacto positivo en la autoestima y la percepción de los estudiantes con obesidad.

**Palabras clave:** *Inclusión, Obesidad, Educación Física, actividades lúdicas.*



## SUMMARY

Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, where many children and young people are affected and are often rejected in physical education classes when developing recreational activities, excluding them from their equipment to play. The objective of the research was to determine how the application of the recreational activities program affects the inclusion of students with obesity in the physical education class at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The Design was pre-experimental with a mixed correlational approach. The sample was from parallel D, consisting of 35 students, to whom an intentional or judgment sample was applied, making up 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers who work in that cycle participated. Theoretical-empirical methods were used, such as logical-historical, inductive-deductive, analysis and synthesis, and the statistical approach based on percentage calculation. Results. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained good relationships with their classmates. After the program, this indicator improved significantly to 80%, evidencing the effectiveness of the proposal. Additionally, participation in relay games and pre-sports activities improved markedly after the program. Before the program, 47% participated, and after the program, this indicator increased to 82%, indicating greater acceptance and participation in this type of activities. Finding: Altogether, the proposal has contributed to the comprehensive well-being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities have generated a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

**Keywords:** Inclusión, Obesity, Physical Education, recreational activities.



Tabla de Contenido

ÍNDICE GENERAL

**Contenido**

UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE ECUADOR.....	i
TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE .....	i
TEMA.....	i
Autor/es .....	i
Tutor/a .....	i
ECUADOR 2023 -- 2024.....	i
COPIA INFORME DE SIMILITUD (ANTIPLAGIO) .....	iv
CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES Y DECLARATORIA AUTORAL .....	v
RESUMEN.....	ix
SUMMARY .....	x
Tabla de Contenido ÍNDICE GENERAL .....	xii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiv
Introducción.....	1
Justificación del problema.....	3
Planteamiento del problema.....	4
Problema científico.....	4
Precisión del tema:.....	5
Preguntas científicas .....	5
Objetivos específicos .....	6
Tipo y nivel de investigación Categorías de la investigación .....	6
Identificación de los métodos empleados .....	7
Métodos empíricos.....	7
Declaración de la población y muestra.....	7
Tipo de investigación.....	8
Importancia.....	8
Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe .....	9
Capítulo I. Marco teórico:.....	10
1.1. Antecedentes de estudios relacionados con la obesidadExperiencias Exitosas .....	11
1.2. Conceptualización de la obesidad.....	13
1.3. Consideraciones Generales de la Obesidad .....	15
1.4. Obesidad y Sobrepeso en Ecuador .....	16



Prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en Ecuador .....	16
1.5. Factores contribuyentes .....	17
1.6. Impacto de la obesidad en la salud física de los niños. Obesidad en los niños.....	21
1.7. Impacto de la obesidad en la salud mental de los niños: .....	22
1.8. Importancia de la Inclusión Educación física en la prevención de la obesidad. ....	23
La inclusión en la educación física: .....	24
Conceptualización de la inclusión: .....	24
Beneficios de la inclusión de los estudiantes con obesidad en las clases de educación física .....	25
1.9. Desafíos y obstáculos para la inclusión en la educación física .....	26
1.1. Actividades Lúdicas como Estrategia de Inclusión Definición de actividades lúdicas. ....	26
Las características fundamentales de las actividades lúdicas son: La adaptabilidad, .....	27
1. Políticas educativas que promueven la inclusión en el ámbito de la educación física.....	28
CAPÍTULO 2: Metodología para el desarrollo de la investigación y estudio diagnóstico .....	29
Variables relevantes .....	29
Tabla 1.....	30
Tabla 2.....	31
2.1.4. Alcance de la investigación .....	32
2.1.6. Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación .....	33
2.1.7. Instrumentos Derivados De La Metodología Seleccionada Y Procedimientos.....	35
Tabla 3.....	36
Muestreo:.....	37
Justificación:.....	37
1. Selección Inicial.....	37
2. Selección Final.....	37
Se aplica la fórmula de IMC .....	38
Escala de evaluación. El IMC: .....	38
Estrategia metodológica investigativa o proceder metodológico general seguido en el proceso de investigación de acuerdo con el alcance e intereses de la investigación. ....	38
Descripción de la metodología de acuerdo con las tareas de investigación.....	39
➤ Segunda Etapa .....	39
➤ Tercera Etapa.....	39
➤ Cuarta Etapa .....	40
Indicadores.....	40
2.2. Resultados del diagnóstico aplicado a los estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, de la Unidad Educativa “Aurora estrada De Ramírez” .....	40
Preferencia por las actividades lúdicas Tabla 6. ....	41
Tabla 5 .....	42
Acerca del tiempo destinado Tabla 6 .....	42



Sobre los beneficios de las actividades lúdicas.....	43
Tabla 7.....	43
Acerca del aprendizaje significativo.....	44
Tabla 9.....	44
Encuesta a docente Tabla 10.....	45
Análisis de los Resultados del Pretest: Encuesta a Docentes sobre Obesidad y Actividades Lúdicas en Educación Física.....	46
1. Conocimiento sobre la Obesidad:.....	46
2. Aplicación de Enfoques Metodológicos.....	46
3. Conocimiento de la Importancia de la Educación Física para Estudiantes con Obesidad:.....	46
4. Aplicación de Actividades Lúdicas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad:.....	47
Conclusiones Generales:.....	47
Tabla 11.....	47
Análisis de los Resultados de la Revisión Documental sobre Actividades de Inclusión para Estudiantes con Problemas de Obesidad en Educación Física.....	48
1. Relación entre Objetivos Específicos y Ejercicios para Mejorar la Obesidad:.....	48
2. Aplicación de Contenidos Físicos Recreativos para Facilitar la Inclusión:.....	49
3. Planificación de Materiales, Recursos y Métodos para Contrarrestar Problemas de Obesidad:.....	49
4. Relación entre Ejercicios Físicos y Técnicas para Desarrollar Habilidades Físicas para Estudiantes con Obesidad:.....	49
5. Incorporación de Criterios de Evaluación para la Inclusión de Estudiantes con Problemas de Obesidad:.....	49
Conclusiones Generales:.....	50
Tabla 12.....	50
Análisis.....	50
1. Participación en ejercicios físicos con buenas relaciones:.....	50
2. Coordinación durante el desarrollo de actividades lúdicas.....	51
3. Participación en juegos de relevos y actividades pre deportivas.....	51
4. Realización correcta de actividades físicas que implican fuerza y coordinación:.....	51
CAPÍTULO 3: Presentación y validación de la propuesta.....	51
Propuesta de la estrategia pedagógica.....	52
Presentación.....	52
Fundamentación teórica.....	53
Justificación del Programa de Actividades Lúdicas para la Inclusión en Educación Física.....	54
1. Promoción de Estilos de Vida Saludables.....	54
2. Desarrollo Integral de los Estudiantes:.....	55
3. Fomento de la Inclusión y Participación Activa:.....	55
4. Adaptación a las Necesidades Individuales.....	55
5. Construcción de una Cultura de Aceptación:.....	55
6. Mejora del Clima Escolar.....	55



7. Cumplimiento de Objetivos Educativos .....	55
Caracterización de la propuesta.....	56
Objetivos específicos .....	56
1. Pasos de la estrategia Pedagógica.....	57
2. Diseño de actividades lúdicas.....	57
Orientaciones metodológicas de la propuesta.....	57
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA .....	59
“Jugando Juntos: Promoviendo la Inclusión y la Salud en la clase de educación física, a través de las actividades lúdicas”.	59
Orientaciones metodológicas de las actividades lúdicas .....	62
La estrategia se trabaja con Grupos mixtos e individuales .....	63
Adaptaciones y apoyo .....	63
Enfoque de diversión .....	63
Educación Nutricional y Estilo de Vida Saludable:.....	63
Evaluación continua.....	63
Beneficiarios de la Propuesta de Actividades Lúdicas para Estudiantes con Obesidad.....	64
2. Docentes de Educación Física:.....	64
3. Comunidad Educativa .....	64
4. Padres y Representantes: .....	64
5. Institución Educativa: .....	64
6. Estudiantes sin Obesidad: .....	64
3.2. Validación De La Propuesta Tabla 11 .....	65
Encuesta a docente.....	65
Conocimientos sobre la Obesidad: .....	66
Aplicación de Enfoques Metodológicos y Actividades Lúdicas.....	66
Conciencia sobre la Importancia de la Educación Física.....	66
Aplicación de Actividades Lúdicas para la Inclusión .....	66
Resumiendo: .....	67
Tabla 15.....	67
Análisis de Resultados del Postest - Revisión Documental .....	68
2. Aplicación de Contenidos de Actividades Lúdicas.....	68
3. Planificación de Materiales, Recursos y Métodos: .....	68
4. Relación entre Actividades Lúdicas y Desarrollo de Habilidades Físicas.....	68
5. Incorporación de Criterios de Evaluación:.....	69
Resumiendo: .....	69
Tabla 16.....	69
Análisis.....	70



1. Participación en Ejercicios Físicos con Relaciones Positivas: .....	70
2. Coordinación en Actividades Lúdicas.....	70
3. Participación en Juegos y Actividades Pre deportivas: .....	70
4. Desempeño en Actividades Lúdicas y Ejercicios Físicos Recreativos:.....	70
Resumiendo: .....	70
CONCLUSIONES .....	76
RECOMENDACIONES .....	78
BIBLIOGRAFÍAS .....	80



## ÍNDICE DE TABLAS

¿Con qué frecuencia práctica actividades lúdicas en las materias de Educación Física?

¿Qué tipo de beneficios o competencias considera usted que le brindan las actividades lúdicas como estrategias de aprendizaje?

¿Usted considera que la ejecución y desarrollo de actividades lúdicas fomenta el aprendizaje significativo?

<b>Tabla 1:</b> Operacionalización de la variable.....	<b>27</b>
<b>Tabla 4</b> Operacionalización de la variable obesidad.....	<b>28</b>
<b>Tabla 5</b> Delimitación de la población y la muestra.....	<b>37</b>
<b>Tabla 6</b> Composición de la muestra.....	<b>38</b>
<b>Tabla 7:</b> Prefiere que los profesores empleen juegos en la clase.....	<b>40</b>
<b>Tabla 8:</b> Con qué frecuencia practica actividades lúdicas .....	<b>41</b>
<b>Tabla 9:</b> Que beneficios brindan las actividades físicas .....	<b>43</b>
<b>Tabla 7:</b> Las actividades lúdicas fomentan el aprendizaje.....	<b>55</b>
<b>Tabla 11:</b> Resultados del diagnóstico pretest.....	<b>38</b>
<b>Tabla 12:</b> Pretest de la encuesta a docentes.....	<b>39</b>
<b>Tabla 14:</b> Revisión documental .....	<b>79</b>
<b>Tabla 15:</b> Disgustico centrado en los planes de educación física .....	<b>80</b>
<b>Tabla 16:</b> Valoración del nivel de actividades lúdicas .....	<b>81</b>



## Introducción

### Presentación y contextualización

La Unidad Educativa “Aurora estrada De Ramírez”, es una institución ecuatoriana, ubicada en la calzada Acacia MZ6, Esmeralda Ave. 6SO, José Fernando Guzmán Sexto Callejón, Guayas Guayaquil. Institución Fiscal, nivel de EG, con una totalidad de 1231estudiantes, Cuenta con una cancha de baloncesto, una cancha de futbol, un campo de atletismo, y un salón de juegos de mesa. La investigación surge debido al índice de obesidad que presentan los estudiantes en las clases de educación física y que muchos de ellos son excluido y rechazados por sus propios compañeros.

En la mayoría de las regiones del mundo, se ha observado un aumento significativo en las tasas de obesidad infantil en las últimas décadas. Este aumento alarmante de la obesidad en niños y adolescentes ha llevado a un número cada vez mayor de estudiantes con sobrepeso u obesidad en las escuelas.

Según criterios de varios autores y organizaciones mundiales, como; Popkin (1998), WHO. (200) Kosti y Panagiotakos (2006) OMS (2017), expresaron que, la obesidad se ha convertido en la epidemia del siglo XXI para medio mundo, mientras el otro medio se muere de hambre, estiman que alrededor de 170 millones de niños en el mundo tienen bajo peso y que 3 millones de éstos mueren cada año por falta de alimento. Al mismo tiempo, el exceso de peso afecta a 20 millones de niños con menos de 5 años y a más de mil millones de adultos, de los cuales 300 millones son obesos con problemas serios de salud.

La obesidad infantil está relacionada con una serie de problemas de salud graves, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos y problemas emocionales. Además de los efectos físicos, la obesidad puede tener un impacto negativo en la autoestima y la salud mental de los niños.

Consideramos que la educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. No solo fomenta la actividad física y la salud, sino que también promueve habilidades sociales, autoconfianza y trabajo en equipo. Durante las clases de Educación Física , hemos podido observar que más del 40% de los estudiantes con problemas de obesidad son excluidos de las clases a la hora de ejecutar ciertos ejercicios, pero donde más se refleja en las actividades lúdicas, a la hora de hacer equipos para jugar, se reúnen fundamentalmente los más activos y excluyen a los más excedidos de peso, esto provoca que a la hora de iniciar el juego, no quieren participar



debido al rechazo de los demás niños, y se pudo observar que el docente de educación física, no actúa de forma correcta en la conformación de los equipos, siendo el responsable de ese proceso de exclusión en clases, lo cual priva podría de los beneficios esenciales que aporta la actividad lúdica en las personas con un aumento de peso; además los niños con obesidad pueden enfrentar desafíos específicos al participar en actividades físicas, como limitaciones en la movilidad, resistencia reducida y autoimagen negativa, estos desafíos pueden afectar su capacidad para involucrarse plenamente en las clases de educación física y como hemos podido observar en las clases de educación física los alumnos de la Unidad Educativa “Aurora estrada De Ramírez”, a menudo enfrentan discriminación y estigmatización por parte de sus compañeros, esta discriminación puede llevar a la exclusión en actividades físicas y socavar su autoestima y bienestar emocional.

El principio de educación inclusiva sostiene que todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias, deben tener igualdad de oportunidades para aprender y desarrollarse. La exclusión de niños con obesidad de la educación física va en contra de este principio fundamental.

Dada la creciente prevalencia de la obesidad infantil y sus consecuencias en la salud, es imperativo investigar y desarrollar estrategias efectivas para incluir a los niños con obesidad en la educación física, adaptando las clases de manera adecuada y promoviendo una cultura de aceptación. y soporte.

La inclusión de niños con obesidad en la clase de educación física es un problema de investigación crucial que se basa en la necesidad de abordar una epidemia de salud pública, promover el desarrollo integral de los estudiantes y garantizar la igualdad de oportunidades en la educación. Abordar este problema requiere una profunda comprensión de los desafíos específicos que enfrentan estos niños y el desarrollo de estrategias efectivas para fomentar su participación activa en la educación física, promoviendo al mismo tiempo un ambiente escolar inclusivo y respetuoso.

Considerando la problemática y la justificación previamente expuestas, se puede afirmar que las actividades físico-recreativas propuestas constituirán un medio eficaz para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de tercer grado paralelo D con obesidad en la clase de Educación Física de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez. En virtud de los aspectos que afectan actualmente a estos estudiantes, como la obesidad infantil que conlleva problemas de salud física y mental, así como la exclusión y el rechazo por parte de sus compañeros durante las actividades físicas, resulta imperativo abordar esta situación.



La participación pasiva de estos niños, que muestran una preferencia por observar en lugar de participar activamente, impacta negativamente en su estilo de vida y contribuye a la falta de prevención de problemas de salud asociados con la obesidad. La necesidad de una educación inclusiva que se adapte a las necesidades individuales de cada estudiante, independientemente de su condición física, es un principio fundamental que debe respaldarse.

La exclusión en las actividades de Educación Física no solo afecta la salud física, sino que también incide en el desarrollo socioemocional, comprometiendo la autoestima y las habilidades sociales de los estudiantes. Además, la falta de participación en actividades físicas puede tener repercusiones negativas en el rendimiento académico, disminuyendo la concentración, la atención y la capacidad de aprendizaje.

La promoción de la diversidad e inclusión en la clase de Educación Física no solo contribuirá a un entorno escolar más comprensivo y diverso, sino que también se alinea con las normativas y políticas educativas que promueven la inclusión y la equidad. La colaboración entre profesionales de la salud, educadores y especialistas en educación física se presenta como un elemento esencial para abordar integralmente el bienestar de los estudiantes.

### **Justificación del problema**

La fundamentación del problema en esta investigación resulta crucial para proporcionar argumentos sólidos y persuasivos acerca de la importancia de abordar la problemática propuesta. En este caso, se busca mejorar la inclusión de estudiantes del tercer grado, específicamente del paralelo D, que presentan obesidad, en las clases de Educación Física de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez. La relevancia de este tema radica en la obesidad infantil, un problema de salud pública que impacta negativamente la calidad de vida de los estudiantes, ya que la participación limitada en actividades físicas puede exacerbar problemas de salud y contribuir al sedentarismo, afectando tanto su bienestar físico como su salud mental.

Es esencial reconocer el derecho de todos los estudiantes a recibir una educación inclusiva que se adapte a sus necesidades individuales. La exclusión de los alumnos con obesidad de las clases de Educación Física podría generar sentimientos de marginación, afectando negativamente su autoestima y su desarrollo socioemocional. La participación activa en actividades físicas se ha vinculado con mejoras en el rendimiento académico, por lo que la exclusión de estos estudiantes de estas clases podría afectar su concentración, atención y aprendizaje, repercutiendo en su desempeño académico general.



Promover la diversidad e inclusión en el entorno escolar es crucial para establecer un ambiente educativo equitativo. Abordar la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física contribuirá a la creación de un entorno más comprensivo, aceptante y respetuoso. Al justificar el problema de investigación de esta manera, se destaca su relevancia en términos de salud, derechos estudiantiles, rendimiento académico y cumplimiento de normativas educativas, entre otros aspectos fundamentales.

### **Planteamiento del problema**

Abordar el desafío de integrar a estudiantes de tercer grado, paralelo D con problemas de obesidad grado I en las clases de Educación Física en la Unidad Educativa "Aurora Estrada de Ramírez" se presenta como una problemática que requiere atención prioritaria y estratégica. El exceso de peso era considerada hace tiempo atrás, como un problema de salud característico de los países de altos ingresos económicos fundamentalmente en los países del Primer Mundo, pero en los tiempos actuales el aumento de peso crece en las poblaciones de ingresos económicos bajos y medios, especialmente en la zona urbana de los países del Tercer Mundo y de las economías emergentes.

En la América Latina la obesidad trasciende las barreras económicas y sociales, y aqueja por igual a ricos y pobres, y a personas de todas las edades, Ecuador no está exento de esta gran problemática que día a día afecta a millones de seres humanos. En la institución educativa Aurora Estrada de Ramírez, donde los niños con esta patología son excluidos por sus compañeros en las clases de educación física, no quieren formar parte de los equipos porque sienten el rechazo y la burla de los demás alumnos debido a su estado de exceso de peso, que los limita a realizar la actividad física, como correr saltar, jugar o practicar alguna disciplina deportiva,

Considerando este contexto, surge el problema científico que busca cumplir con principios fundamentales de equidad educativa, derechos estudiantiles y la creación de un entorno escolar saludable y comprensivo.

### **Problema científico:**

¿Cómo mejorar la inclusión de los estudiantes de Tercer grado paralelo D con obesidad grado I a la clase de Educación Física, de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez?

La línea de investigación "Actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas adaptadas, Inclusión y diversidad, ajustándose a la línea institucional: Sociedad, Inclusión y diversidad" que se relaciona con las actividades lúdicas y su nivel de satisfacción de las necesidades de los estudiantes con problemas de obesidad.



### **Precisión del tema:**

La declaración del problema científico proporciona una precisa delimitación del tema, estableciendo conexiones clave con el proyecto y las líneas de investigación, lo cual es esencial para definir con claridad los límites y alcances de la investigación. La acotación del problema comienza con la contextualización específica, donde se delinea el ámbito geográfico, institucional y temporal de la investigación. En el marco del proceso docente educativo, se aclara que la inclusión será abordada de manera específica en el contexto de las clases de Educación Física.

La focalización en estudiantes con obesidad añade precisión al tema, indicando que la inclusión se centra exclusivamente en estudiantes que presentan obesidad. Esta definición clara establece el grupo demográfico de interés, permitiendo una identificación más específica de los participantes en el estudio. Además, se demuestra cómo la investigación sobre la inclusión de estudiantes con obesidad se alinea de manera coherente con los objetivos generales del proyecto. Se destaca cómo abordar este tema específico contribuirá significativamente a alcanzar los resultados deseados en el marco de la investigación.

**Objeto de investigación:** Actividades lúdicas que contribuyan a la inclusión para estudiantes con obesidad grado 1 a la clase de educación física.

La precisión del objeto de estudio y en función de solucionar el problema de investigación se propone como:

**Objetivo general:** Evaluar el impacto de la implementación de un programa de actividades lúdicas en inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física, dentro del contexto de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez.

### **Preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de inclusión de estudiantes con obesidad grado I en la clase de educación física?
2. ¿Cuál es el estado actual de la inclusión en los estudiantes con obesidad grado I de tercer grado paralelo D de la “Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez?”
3. ¿Qué actividades lúdicas se deben incluir en la propuesta, que contribuyan a la inclusión de los estudiantes con obesidad grado I del tercer grado paralelo D a la clase de Educación Física?
- 4- ¿Cuál es la efectividad de las actividades lúdicas que contribuyan a la inclusión de los estudiantes con obesidad grado I de tercer grado en la “Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez”

### **Variables relevantes**



**Variable independiente:** Actividades lúdicas: conjunto de prácticas recreativas y participativas que se incorporan intencionadamente en el entorno educativo. Estas actividades se caracterizan por ser placenteras, divertidas y diseñadas con el propósito de fomentar la participación activa de los estudiantes. En el contexto de la investigación, las actividades lúdicas se consideran como elementos específicos de intervención, con el objetivo de analizar su influencia en la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física. Estas actividades pueden abarcar juegos, dinámicas cooperativas, deportes adaptados y otras formas de expresión motora que promuevan el involucramiento y la integración de los estudiantes en el ámbito educativo.

**Variable dependiente:** Inclusión de estudiantes con obesidad: es grado en el cual los estudiantes que presentan obesidad son aceptados, participan activamente y se integran de manera equitativa en las clases de educación física. En este contexto, la inclusión abarca aspectos tanto físicos como sociales, asegurando que estos estudiantes tengan acceso y participación en todas las actividades, sin experimentar discriminación o barreras. La variable se evalúa considerando la adaptación de las prácticas pedagógicas y la creación de un entorno que promueva la participación plena, el respeto y la aceptación por parte de sus compañeros y docentes. La medida de la inclusión puede incluir indicadores como la participación activa en las actividades físicas, la interacción positiva con compañeros y docentes, y la percepción subjetiva de los propios estudiantes respecto a su integración en el contexto de las clases de educación física.

### **Objetivos específicos**

- 1- Sistematizar los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de inclusión de estudiantes con obesidad grado I en la clase de educación física.
- 2- Determinar el estado actual de la inclusión en los estudiantes con obesidad grado I de tercer grado paralelo D de la “Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez.
- 3- Diseñar actividades lúdicas que contribuyan a la inclusión de los estudiantes con obesidad grado I del tercer grado paralelo D a la clase de Educación Física de la “Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez”
- 4- Validar la efectividad de las Actividades lúdicas, que contribuyan a la inclusión de los de los estudiantes con obesidad grado I de tercer grado en la “Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez”

### **Métodos**

#### **Tipo y nivel de investigación**

#### **Categorías de la investigación.**



El estudio relacionado con la inclusión en los estudiantes con obesidad grado I de tercer grado paralelo D con obesidad a la clase de educación física, de la “Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez”. La investigación de tipo descriptiva, con un enfoque mixto, y un diseño metodológico único pre experimental, donde se aplica un pretest para comprobar el estado actual de los estudiantes sobre el tema a investigar y desarrollar una propuesta para su solución y posteriormente proponer una alternativa, que permita realizar el postets y determinar si se soluciona el problema

### **Identificación de los métodos empleados:**

Partiendo de un enfoque metodológico general histórico dialéctico materialista de partida, en esta investigación se utilizaron combinadamente métodos teóricos, empíricos y estadísticos para obtener información, su procesamiento y valoración, cómo son: métodos teóricos: Histórico Lógico, la inducción/Deducción, el Análisis/Síntesis. Método Inductivo. Método Deductivo.

### **Métodos empíricos.**

Los métodos empíricos son enfoques de investigación que se basan en la observación y la experiencia directa para recopilar datos y obtener conocimiento. Aquí hay algunos métodos empíricos comunes: la observación, experimento, encuestas, que también fueron utilizados en la investigación.

### **Instrumentos y técnicas empleadas**

Guía de observación y encuesta dirigida a las sesiones de clases de educación física que permita la inclusión de los estudiantes a las clases de educación física.

Revisión documental dirigida a los planes de clases de educación física que permita la inclusión del estudiante, a través de las actividades lúdicas con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen la inclusión de la obesidad, En el área matemática y estadística nos apoyaremos en el porcentaje y estadística descriptiva.

### **Declaración de la población y muestra**

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Unidad Educativa “Aurora Estrada de Ramírez”, en la misma se encuentran matriculados un total de 550 estudiantes, se adoptó como población de estudios a los estudiantes Educación Física de Básica Superior de la Unidad Educativa “Aurora Estrada de Ramírez”, formados por 82 estudiantes mujeres y 64 estudiantes varones. De ellos se tomó como muestra el paralelo D, con un total de 35 estudiantes, conformado por 22 mujeres y 13 varones. Se aplicó a través de un muestreo intencional de juicio, Además se incluyeron dentro de la muestra 4 docentes de educación física, 3 de ellos licenciados en Educación Física y un master en educación física, con más de 10 años de experiencias en la institución educativa.



### **Tipo de investigación**

El paradigma de la investigación es pragmático, enfoque mixto (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2020; Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). La investigación es preexperimental descriptiva.

El diseño fue preexperimental donde se aplicó un test y un posttest para conocer el diagnóstico inicial y la efectividad de la propuesta alternativa con enfoque mixto.

**El aporte teórico:** está dado en la sistematización de un programa de actividades lúdicas, está dada en la fundamentación histórico lógica de la inclusión de los estudiantes con obesidad a la clase de educación física, además que contribuye a fomentar la participación activa de personas con obesidad en actividades lúdicas.

**El aporte práctico:** de la investigación radica en la implementación de un programa de actividades lúdicas que se inserta como parte de los movimientos formativos que se diseñan dentro de la unidad educativa y que puede servir de guía para los directivos y profesores ubicada en la Parroquia Ximena del Cantón Guayaquil, en función de provocar cambios actitudinales a favor de la inclusión y de su propio desarrollo.

### **Importancia**

La implementación de un programa de actividades lúdicas para estudiantes obesos con el objetivo de favorecer su inclusión en la clase de educación física puede tener varias importancias y beneficios significativos. como fomentar la participación activa de los estudiantes obesos en la clase de educación física. Las actividades lúdicas suelen ser más motivadoras y menos intimidantes, lo que puede aumentar la predisposición de los estudiantes a participar en ellas, además, están diseñadas para ser divertidas y atractivas, lo que puede facilitar el desarrollo de habilidades motoras fundamentales. Esto es especialmente importante para los estudiantes obesos, ya que pueden enfrentar desafíos adicionales en términos de coordinación motora y resistencia física y contribuye a la mejora de la salud física, específicamente para estudiantes obesos puede abordar aspectos como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad, también contribuye al desarrollo de la autoestima y la confianza en los estudiantes obesos.

**La novedad científica del trabajo;** La propuesta de actividades lúdicas, busca crear un espacio donde las personas con obesidad puedan ser incluidas y disfrutar de actividades físicas y emocionales que promuevan su bienestar integral. A través de estas actividades, se pretende no solo



mejorar la salud física, sino también crear un ambiente inclusivo de soporte y esparcimiento que motive a mantener un estilo de vida activo y saludable.

El aporte práctico y social lo constituye el del programa de un plan de actividades lúdicas, que contribuyan a la inclusión de los estudiantes con obesidad a la clase de educación física, de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez, el mismo garantizara la participación activa de los niños con problemas de obesidad, con una buena relación interpersonal con el resto de los niños y el docente, lo cual permite la satisfacción de todos e incluyendo a los padres de familia.

**Necesidad social.** La necesidad social de implementar un programa de actividades lúdicas para incluir a estudiantes obesos en la clase de educación física radica en varios aspectos fundamentales, entre ellos; Todos los estudiantes tienen el derecho de recibir una educación inclusiva y equitativa. La obesidad no debería ser un obstáculo para la participación plena en todas las actividades escolares, incluida la educación física. La obesidad infantil está asociada con diversos problemas de salud física y mental. Introducir un programa específico de actividades lúdicas en la clase de educación física no solo busca abordar la obesidad en sí, sino también promover hábitos de vida saludables. La actividad física regular es esencial para la salud general y puede ayudar a prevenir y controlar la obesidad, además, los estudiantes obesos a menudo enfrentan estigmatización y exclusión en contextos sociales, incluido el entorno escolar. Un programa inclusivo en educación física ayuda a cambiar percepciones y actitudes, creando un ambiente donde todos los estudiantes, independientemente de su condición física, se sientan aceptados y valorados.

### **Descripción breve del contenido de los capítulos que integran el informe**

La tesis ha sido organizada en una estructura que comprende una introducción seguida de tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos. A continuación, se presenta una descripción de cada una de estas secciones. En la introducción, se aborda la justificación y el planteamiento del problema de investigación. En los tres capítulos subsiguientes, se profundiza en el análisis y desarrollo del tema de investigación. Cada capítulo puede abordar aspectos específicos, teorías relevantes, metodologías empleadas o resultados obtenidos. Las conclusiones constituyen un punto culminante en la tesis, donde se presentan las síntesis y reflexiones fundamentales derivadas del análisis realizado en los capítulos anteriores. Las recomendaciones ofrecen sugerencias prácticas basadas en las conclusiones, orientadas a acciones o estrategias que podrían implementarse en relación con el problema investigado. Las referencias bibliográficas documentan todas las fuentes utilizadas y citadas a lo largo de la tesis, Finalmente,



los anexos pueden incluir información adicional, como gráficos, tablas, cuestionarios o cualquier otro material que complemente o respalde la tesis.

Capítulo 1. marco teórico: Fundamentos teóricos y metodológicos sobre la obesidad y su inclusión en las clases de educación física en estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada De Ramírez, en el mismo se exponen teorías sobre el tema, además se analizan los antecedentes, las principales concepciones, los avances en el mundo, la evaluación y el aporte de la Educación física a la obesidad y la posibilidad que brinda a los estudiantes de ser incluidos en la práctica sistemática del ejercicio físico, por medio de esta asignatura.

Capítulo 2: metodología para el desarrollo de la investigación y estudio diagnóstico: trata sobre el estado que presentan los estudiantes respecto a la obesidad y su inclusión en las clases de educación física en la Unidad Educativa Aurora Estrada De Ramírez, Contiene la determinación y resultados del diagnóstico inicial, de los contenidos la definición de los métodos y técnicas, además, la aplicación, procesamiento y análisis de la información

Capítulo 3: presentación y validación de la propuesta. Trata sobre el Diseño de un programa de actividades lúdicas, que contribuyan a la inclusión de los estudiantes con obesidad a la clase de educación física, de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez, trata sobre las etapas, fases, y acciones del programa que se propone, su validación y funcionabilidad, así, como la pertinencia de los ejercicios.

### **Capitulo1 I. Marco teórico:**

En este capítulo, exploramos las teorías más relevantes relacionadas con la investigación sobre la obesidad y la inclusión de estudiantes en las clases de educación física. Analizamos varias concepciones que a menudo encontramos en la literatura, donde la desnutrición y la obesidad se abordan como problemas independientes que afectan a diferentes segmentos de la población, con la desnutrición asociada a la pobreza y la obesidad a una dieta desequilibrada. Sin embargo, se reconoce que ambos problemas pueden originarse en la pobreza y en patrones alimentarios deficientes, lo que subyace a la propuesta de un programa de actividades lúdicas para la inclusión de estudiantes que enfrentan problemas de obesidad en las clases de educación física en la escuela "Aurora Estrada da De Ramírez".

La nutrición desempeña un papel fundamental en el desarrollo humano, desde el momento de la concepción. Los estudios realizados a lo largo del ciclo de vida confirman que los déficits o



excesos de nutrientes pueden tener un impacto negativo en el desarrollo óptimo del ser humano y dar lugar a consecuencias no deseadas para la salud, tanto a corto como a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha instado a todos los Estados miembros a tomar medidas en el ámbito de la nutrición y la actividad física a través de la Estrategia Mundial de Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud en 2017.

La obesidad y la desnutrición son dos caras de la misma moneda en muchos casos, y ambas tienen un profundo impacto en la salud de las personas. Al abordar estos problemas en el contexto de la educación física, es importante comprender la interconexión entre la alimentación, la actividad física y la salud, y cómo pueden influir en el bienestar de los estudiantes. La propuesta de un programa de actividades lúdicas busca abordar estos problemas desde una perspectiva holística, promoviendo un enfoque equilibrado en la educación física que fomente la salud y la inclusión de todos los estudiantes.

### **1.1. Antecedentes de estudios relacionados con la obesidad**

#### **Experiencias Exitosas**

Ejemplos de programas o instituciones que han implementado con éxito actividades lúdicas para la inclusión de estudiantes con obesidad. El estudio sobre la educación física en establecimientos educacionales y su relación con la obesidad infantil por los autores Antoine Phillippe Escalup Martínez y Diego Eugenio Riffo Rodríguez, (2020), muestran que La reducción horaria de la clase de educación física en tercero y cuarto medio ha generado debate en el panorama educativo de Chile, siendo un punto de discusión la alta tasa de obesidad infantil predominante y la poca promoción que se plantea a la hora hacer actividad física dentro de las aulas, de manera que la decisión tomada puede ser o no beneficiosa para los alumnos dentro del contexto actual. Frente a este escenario se analizan las aristas sociales, de salud y como inciden en el desarrollo de los alumnos de entre 5 y 17 años, la preferencia y motivación de los alumnos en la clase de educación física y como se relacionan con los hábitos socioculturales de los niños, colocando un punto de partida para futuras investigaciones educativas.

En el estudio relación entre actividad física y obesidad en escolares de primaria del norte de México de López et al., (2021). El objetivo del presente fue analizar la relación entre los niveles de actividad física y obesidad en escolares de primaria pertenecientes a una escuela pública estatal de la ciudad de Chihuahua, México. Se realizó un estudio descriptivo, correlacional y transversal, se seleccionó una muestra por conveniencia, 326 escolares de 9 años (178 niñas y 148 niños). Los niveles



de Actividad Física (AF) fueron estimados mediante una entrevista, se utilizó el “The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire” (GSLTPAQ) y para identificar la obesidad se utilizó el Índice de Masa Corporal (IMC) y la Circunferencia de Cintura (CC). El análisis estadístico nos mostró correlaciones bilaterales de Pearson negativas con significancia entre la AF vigorosa y el IMC ( $r=-.139$ ,  $p\leq 0.050$ ), así como entre la CC ( $r=-.150$ ). Además los escolares con obesidad mostraron que realizan significativamente menos AF vigorosa por semana, al compararlos con los que presentan sobrepeso ( $p\leq 0.050$ ), y los que presentan normopeso ( $p\leq 0.010$ ). Los resultados indican que escolares con mayor IMC y CC, así como los que presentan obesidad realizan menos AF vigorosa por semana de forma significativa. Por lo que es necesario que se promuevan actividades físicas vigorosas dentro y fuera de la escuela en este tipo de poblaciones, con el fin de prevenir la obesidad.

Otro estudio Actividades físico recreativas y su influencia en la obesidad en estudiantes de 9 a 11 años de la Unidad Educativa del Pacífico de la ciudad de Machala Correa Mendoza, Oscar Lorenzo, (2019). El presente estudio de investigación sobre la actividades físico-recreativas y su influencia en la obesidad que se presentan desde edades tempranas surge debido a los alarmantes riesgos vinculados con el aumento de enfermedades cardiovasculares, que reflejan los niños/as en edades (9-11) años, de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Particular del Pacífico” de la ciudad de Machala.

Con una metodología empleada que se realiza a través de métodos científicos, investigación cuasi experimental y estadísticos, los cuales facilitan el proceso de investigación con un tipo mixto y enfoque cuali-cuantitativo ya que utiliza muy poca medición de carácter descriptivo con un diseño cuasi experimental aplicando un pre test y pos test para determinar el nivel de actividad recreativa, la población objeto de estudio es de 184 evaluados, los cuales se distribuyen 85 de sexo femenino y 99 del sexo masculino en la que se aplicó a una alternativa, en base a la evaluación del peso, talla, índice de masa corporal (IMC) se hace una aplicación de actividades físico recreativas para verificar los resultados esperados que radican en disminuir los niveles de obesidad, mejorando así su salud física y psicológica incrementando su autoestima y mejorando así sus relaciones personales, familiares y académicas, la actividad física, definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulte el gasto calórico, y practiquen de tres a cuatro veces a la semana por su escasa actividad recreativa a través del aporte práctico de la investigación en la que se encomienda establecer y divulgar programa de desarrollo de actividades físicos recreativos.



El estudio Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad de Calero et al., (2020). Considerada una enfermedad, la obesidad es una variable significativa asociada a problemas de salud, tales como la diabetes, hipertensión arterial y trastornos cardiacos, la cual puede ser tratada con estrategias eficientes relacionadas con la actividad física. Objetivo: la investigación tiene como objetivo el diseño e implementación práctica de un grupo de actividades físico-recreativas para disminuir el índice de obesidad en mujeres comprendidas entre las edades de 35 a 50 años. Métodos: se estudian a 23 pacientes del sexo femenino con problemas de obesidad pertenecientes al Centro Manuela Cañizares.

Las actividades físico-recreativas se aplicaron durante 42 semanas, realizando un test diagnóstico inicial del Índice de Masa corporal (IMC), utilizando la escala de la American Heart Association, repitiendo los tests diagnóstico durante el trascurso del tratamiento (Semana: 1; 7; 14; 21; 28 y 42). Resultados: la comparación de las prueba inicial y final estableció una diferencia significativa según la Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon ( $p=0,000$ ), a favor de la disminución del Índice de Masa Corporal en la muestra estudiada, según se estableció en los Rangos (23 Rangos Negativos) de la prueba estadística no paramétrica mencionada.

En otro estudio Actividades lúdico pedagógicas para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad en escolares de trece a dieciséis años en el Liceo Técnico Comercial Avancemos, de los estudiantes arlos Julio Salamanca Patiño Daniela Solarte García (2018). Por medio de la presente propuesta de intervención se aborda la problemática sobrepeso y obesidad la cual se evidencia que en la actualidad tiene diferentes repercusiones en la salud de los escolares debido a un exceso de acumulación de grasa causada por el sedentarismo; es por ello que se abordara como objetivo general diseñar una propuesta de intervención para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad por medio de actividades lúdico pedagógicas, en escolares de trece a dieciséis años en el Liceo Técnico Comercial Avancemos. La propuesta de intervención será a su vez aplicada a la población de estudio; como punto inicial se realizará una Inducción a los padres de familia sobre todo el proceso de la propuesta, para poder clasificar a los escolares se realizara un diagnóstico de la condición física para determinar la cantidad de menores que se encuentran en el rango de normalidad, sobrepeso y obesidad y posteriormente poder aplicar las sesiones lúdico-pedagógicas, con las cuales se espera que se presenten cambios significativos en los escolares en la composición corporal.

## **1.2. Conceptualización de la obesidad**

### **1.1.1. Definiciones: obesidad:**



Según Skelton (2009), Los tratados clásicos de Pediatría definen la obesidad como “el exceso de grasa corporal secundario a una alteración de la ecuación ingesta energética (incrementada) y gasto energético (disminuido). Este exceso es almacenado en el tejido adiposo” (p.22) Otras publicaciones tratan de incorporar un sentido de causalidad al concepto de obesidad y la definen como “el exceso de grasa en el tejido adiposo por encima de lo normal, hasta el punto de provocar problemas en la salud” La definición plantea dos cuestiones: ¿Qué cantidad de grasa se considera “por encima de lo normal” y por tanto se asocia a enfermedades? y ¿cómo podemos medirla? Si clásicamente la cantidad de grasa ha sido importante a la hora de definir la obesidad, su distribución parece que también juega un papel relevante a la hora de determinar el riesgo de sufrir enfermedades Varios autores, distinguen entre obesidad central tipo manzana o “androide” (por su mayor frecuencia en varones), con acumulación grasa fundamentalmente a nivel abdominal, y obesidad periférica tipo pera o “ginoide” (más frecuente en mujeres).

Según Phyllis et al., (2005). La obesidad central se relaciona con un elevado riesgo cardiovascular en los adultos, perfil lipídico adverso e hiperinsulinemia en niños (p.39). La obesidad periférica se relaciona sobre todo con problemas circulatorios venosos y con litiasis biliar (Ros et al., 1996, p18). Se han descrito también interesantes diferencias étnicas en los patrones de acumulación de grasa. Por lo tanto, se considera que, la definición de obesidad es un desafío complejo que implica la cuantificación del exceso de grasa corporal, considerando su distribución y las diferencias étnicas, este proceso es complicado debido a la dificultad de encontrar una herramienta de medición que abarque todos estos aspectos. Además, en el caso de los niños, establecer puntos de corte precisos para distinguir entre obesidad y sobrepeso resulta especialmente desafiante, ya que ambos son grados diferentes de un mismo proceso.

Esta complejidad radica en que la obesidad no se puede definir de manera universal o estándar para todas las personas, ya que la cantidad de grasa corporal considerada excesiva puede variar según diversos factores, como la edad, el género, la etnia y otros. Además, en el caso de los niños, el proceso de crecimiento y desarrollo agrega una capa adicional de complicación a la definición de obesidad, ya que los patrones de crecimiento varían ampliamente de un niño a otro.

Esta dificultad en la definición de la obesidad tiene implicaciones significativas en la investigación y la práctica clínica, ya que afecta la identificación temprana de los niños en riesgo y la implementación de intervenciones adecuadas. Es esencial abordar este desafío con enfoques flexibles y adaptados a las características individuales de cada persona, lo que resalta la importancia de



considerar factores contextuales y poblacionales al establecer puntos de corte para la obesidad y el sobrepeso.

### **1.3. Consideraciones Generales de la Obesidad.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) ha declarado la obesidad como una epidemia a nivel mundial debido a la presencia de más de mil millones de adultos con sobrepeso, de los cuales al menos trescientos millones son considerados obesos. Este problema afecta tanto a niños como a adultos, con una mayor incidencia en mujeres, y su alcance abarca tanto a países desarrollados como a aquellos en vías de desarrollo. La obesidad se ha convertido en uno de los principales riesgos para la salud a nivel global, y esta epidemia se ha documentado de manera extensa en los países desarrollados. Sin embargo, los datos también indican un aumento significativo de la obesidad en los países en vías de desarrollo en un período relativamente corto.

La necesidad de abordar esta problemática y comprender la importancia de la actividad física en la lucha contra la obesidad se vuelve fundamental, ya que la obesidad no es solo una cuestión estética, sino que conlleva graves implicaciones físicas y psicológicas, además de la discriminación que pueden experimentar los niños obesos. Por lo tanto, es esencial que las escuelas, junto con la colaboración de las familias y las campañas gubernamentales, se comprometan a combatir la obesidad desde temprana edad. Algunas personas pueden subestimar las consecuencias de la obesidad, pero esta epidemia ha experimentado un crecimiento vertiginoso en menos de dos décadas. Según la OMS (2010), la obesidad se encuentra entre las diez principales causas de muertes evitables en todo el mundo. Además, un informe conjunto de la FAO/OMS de 2003 estimó que las enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, los ataques cardíacos y varios tipos de cáncer, contribuyeron al 60% de las 55.7 millones de muertes en 2002. Se proyecta que, de mantenerse esta tendencia, estas enfermedades representarán casi el 75% de todas las muertes para 2020. Esto evidencia que la obesidad es un problema de salud en aumento, una verdadera epidemia en todo el mundo, afectando tanto a países desarrollados como a aquellos en desarrollo.

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2017), se observa que más del 75% de las mujeres mayores de 30 años en una variedad de países, como Barbados, Egipto, Estados Unidos, México, Sudáfrica y Turquía, presentan sobrepeso. Además, la OMS advierte que la obesidad es la enfermedad crónica no transmisible más común, con cifras que indican un aumento significativo. En 2005, se registraban cuatrocientos millones de adultos obesos, y se pronostica que para 2015 esta cifra superará los setecientos millones de adultos con obesidad. Esto se suma a las personas con



sobrepeso, lo que plantea una tendencia alarmante para el futuro. Hernández (2009) también destaca que, en las Islas Nauru y Tonga del Pacífico occidental, el sobrepeso afecta a 9 de cada 10 adultos, lo que subraya la magnitud del problema.

En resumen, la obesidad se ha convertido en un grave problema de salud pública, especialmente en países desarrollados. Se considera un factor de riesgo para numerosas enfermedades y contribuye a problemas articulares y psicológicos que afectan la calidad de vida de las personas. Por lo tanto, es esencial abordar y, lo que es aún más relevante, prevenir la obesidad. La magnitud de esta epidemia, tal como lo ilustran las cifras mencionadas, exige una acción inmediata para combatir sus consecuencias en la salud pública OMS (2017); Hernández (2009).

#### **1.4. Obesidad y Sobrepeso en Ecuador.**

La obesidad y el sobrepeso son problemas significativos en Ecuador, y este fenómeno se ha vuelto una preocupación creciente. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador (2018), se informó que aproximadamente el 27,4% de la población adulta ecuatoriana sufre de obesidad, y un 36,2% tiene sobrepeso. Estas cifras son alarmantes y señalan la magnitud del problema de salud que enfrenta el país. La obesidad y el sobrepeso no solo tienen implicaciones para la salud de las personas, sino que también ejercen una carga económica en el sistema de atención médica. En un estudio de la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe), se estimó que los costos relacionados con la obesidad en Ecuador alcanzan los 300 millones de dólares anuales CEPAL (2019). Esto incluye el tratamiento médico y las consecuencias económicas, como la pérdida de productividad debido a enfermedades relacionadas con la obesidad.

La obesidad y el sobrepeso también afectan significativamente a los niños ecuatorianos. Según el Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2021), aproximadamente el 13,3% de los niños menores de 5 años tienen sobrepeso, lo que indica una preocupante tendencia de inicio temprano. Además, la prevalencia de la obesidad infantil ha aumentado en los últimos años. consecuencia, la obesidad y el sobrepeso en Ecuador son problemas que no solo afectan la salud de la población, sino que también tienen implicaciones económicas importantes. Abordar estas cuestiones se ha vuelto una prioridad tanto para el sistema de salud como para la sociedad en su conjunto. La promoción de hábitos alimenticios saludables y la fomentación de la actividad física son esenciales para abordar esta problemática en Ecuador.

#### **Prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en Ecuador:**



La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en Ecuador es un problema de salud pública importante que se ha acentuado en las últimas décadas, afectando tanto a adultos como a niños. Los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) de Ecuador indican que aproximadamente el 63.3% de los adultos ecuatorianos presentan sobrepeso u obesidad, y un 21.9% sufre de obesidad (INEC, 2018). Esto sugiere una tendencia creciente hacia la adopción de estilos de vida sedentarios y patrones alimenticios poco saludables en la población ecuatoriana.

La obesidad infantil también es un problema preocupante en el país, y varios factores contribuyen a su prevalencia. Uno de estos factores está relacionado con influencias sociales, genéticas y familiares. Los niños con padres obesos tienen un mayor riesgo de desarrollar obesidad, ya sea por factores genéticos o por hábitos alimenticios compartidos en el hogar (Casanova Yandún & Henríquez Tapie, 2009).

Según Delgado (2012). “El sedentarismo es otro factor importante que contribuye al problema de peso en niños. Muchos niños pasan más tiempo frente a la televisión que participando en actividades físicas”. (p.12). Es decir, esta falta de actividad física está vinculada al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares Delgado (2012), afirmo que,” la actividad física desempeña un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de la obesidad, y no solo en la infancia”, (p.23). Se considera que, además de ayudar a regular el peso corporal, tiene beneficios para la composición corporal, la salud mental y otros aspectos del bienestar. Fomentar la actividad física desde edades tempranas es esencial para establecer patrones de estilo de vida saludables y prevenir la obesidad infantil. La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en Ecuador es una cuestión compleja que involucra factores genéticos, sociales y ambientales. Abordar este problema requiere de esfuerzos integrales que promuevan la actividad física, la alimentación saludable y la concienciación de la importancia de prevenir la obesidad en todas las edades.

### **1.5. Factores contribuyentes.**

Según la OMS (2017), La obesidad y el sobrepeso en Ecuador son problemas complejos que involucran varios factores. Entre los principales contribuyentes a esta epidemia se encuentran: Dieta poco saludable; consumo excesivo de alimentos procesados, ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio es un factor primordial en la obesidad ecuatoriana. La disponibilidad y el consumo de alimentos ultra procesados han aumentado, lo que conlleva a una ingesta calórica excesiva. Asociado a ello encontramos diferentes factores:



- Falta de actividad física: El sedentarismo es un factor clave en el aumento de la obesidad. En Ecuador, al igual que en muchas partes del mundo, la urbanización y la vida moderna han llevado a una disminución de la actividad física y un aumento del tiempo sedentario.
- Factores socioeconómicos: Existe una relación entre la obesidad y el nivel socioeconómico. Las personas de bajos ingresos en Ecuador pueden tener un acceso limitado a alimentos saludables y menos oportunidades para la actividad física. La falta de educación nutricional y el acceso limitado a la atención médica preventiva también son factores contribuyentes.
- La genética: genética desempeña un papel importante en la susceptibilidad a la obesidad. Si hay antecedentes familiares de obesidad, el riesgo de desarrollarla puede ser mayor.
- Problemas emocionales y estrés: El estrés crónico y los problemas emocionales pueden llevar a la alimentación emocional, lo que contribuye al aumento de peso.
- La falta de conocimiento sobre la nutrición y la importancia de una alimentación equilibrada puede resultar en elecciones dietéticas poco saludables. La educación nutricional es esencial para empoderar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su alimentación.
- El entorno obeso génico: El entorno en el que vivimos puede promover la obesidad. Esto incluye la disponibilidad de alimentos poco saludables en tiendas y restaurantes, la falta de espacios seguros para la actividad física y la ausencia de políticas que promuevan la salud.

Para abordar este problema de manera efectiva, es necesario implementar políticas de salud pública integrales que promuevan la alimentación saludable, la actividad física y la concienciación sobre los riesgos de la obesidad. Además, la educación nutricional y el acceso a opciones de alimentos saludables son esenciales para combatir esta epidemia en Ecuador. La obesidad infantil se caracteriza por la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal en niños y adolescentes, lo que puede tener efectos negativos en su salud. La definición estándar, proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), establece que la obesidad infantil se refiere al "exceso de grasa corporal en relación a un nivel específico de edad, sexo, talla y masa muscular" (OMS, 2021). En la práctica, el diagnóstico de la obesidad infantil generalmente se basa en el cálculo del índice de masa corporal (IMC), que compara el peso y la altura del niño.

Halado de la prevalencia de la obesidad infantil a nivel mundial, es importante destacar su aumento significativo. Ha evolucionado en una epidemia y ahora representa un desafío de salud pública a nivel global. De acuerdo con la OMS, (2019), se estimaba que alrededor del 9.7% de los



niños y adolescentes en todo el mundo sufrían de obesidad, marcando un aumento significativo en comparación con décadas anteriores (OMS, 2021).

La OMS utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) para evaluar el sobrepeso y la obesidad en adultos, ya que es una medida simple y útil que compara el peso y la altura de una persona ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Sin embargo, es importante recordar que el IMC es una herramienta aproximada y no refleja necesariamente el mismo grado de grasa corporal en diferentes individuos. La clasificación de la obesidad de acuerdo al exceso de peso corporal, como propone Lucía Ferreira González, es una manera adicional de categorizar y entender la obesidad, permitiendo una evaluación más precisa de su impacto en la salud. La obesidad se puede definir en función del porcentaje de grasa corporal, considerando obesos a aquellos individuos cuyos niveles de grasa corporal superan los valores normales. Estos valores normales varían según el sexo y la edad, con rangos típicos del 10 al 20% en hombres y del 20 al 30% en mujeres adultas. Para cuantificar el grado de obesidad en la práctica clínica, el peso corporal se utiliza como un parámetro que se correlaciona directamente con la cantidad de grasa corporal.

Para evaluar el grado de sobrepeso, se utilizan diversas herramientas, como las tablas de peso. Estas tablas tienen en cuenta factores como el sexo, la altura, la raza y la constitución física. Aunque son útiles para identificar diferencias en el riesgo de mortalidad entre personas obesas y aquellas con un peso considerado deseable para su edad y sexo, tienen limitaciones. Estas tablas originalmente se desarrollaron para evaluar la mortalidad y no la morbilidad, y no son fácilmente extrapolables de una población a otra. Uno de los índices más comunes utilizado para evaluar la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC). Aunque no es perfecto y puede no ser un indicador ideal de la adiposidad en ciertos grupos, como atletas musculosos o ancianos, el IMC es ampliamente empleado en estudios epidemiológicos y recomendado por muchas organizaciones de salud debido a su facilidad de uso y capacidad para reflejar la adiposidad en la mayoría de la población. El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre el cuadrado de la altura (en metros).

El IMC tiene la ventaja de correlacionarse en un 80% con la cantidad de tejido adiposo y se relaciona de manera proporcional al riesgo de morbilidad. Según la clasificación de sobrepeso y obesidad propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), un valor de IMC igual o superior a  $30 \text{ kg}/\text{m}^2$  se considera obesidad. Los valores de IMC entre  $18,5$  y  $24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$  se consideran dentro del rango normal, mientras que los valores entre  $25$  y  $29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$  se clasifican como sobrepeso.

Tabla N° 4 clasificación de la obesidad según el IMC

Clasificación de sobrepeso y obesidad según el IMC de la OMS		
	Clase de Obesidad	IMC Kg/m <sup>2</sup>
Bajo		<18.5
Normal		18.5 - 24.9
Sobrepeso		25 - 29.9
Obesidad	I	30 - 34.9
Obesidad	II	35 - 39.9
Obesidad	III	>40

Fuente: (González, 2007)

Existen dos categorías principales de obesidad según la distribución de la grasa corporal, como definidas por Lucía Ferreira Gonzales en 2007. La primera es la "Obesidad abdominovisceral" o "visceroportal," también conocida como "tipo androide." En esta categoría, se observa un predominio del tejido adiposo en la mitad superior del cuerpo, que incluye áreas como el cuello, los hombros y la parte superior del abdomen. Tanto en hombres como en mujeres, este tipo de obesidad está claramente asociado con un mayor riesgo de desarrollar condiciones como la diabetes tipo 2, aterosclerosis, hiperuricemia e hiperlipidemia, como consecuencia directa del estado de insulinoresistencia. Para definir la obesidad abdominovisceral, se utilizan varios parámetros. El primero es el "Índice cintura-cadera," que se calcula dividiendo el perímetro de la cintura entre el perímetro de la cadera. Los valores superiores a 0.8 en mujeres y 1 en hombres se consideran indicativos de esta forma de obesidad. Otro parámetro es la "Circunferencia de la Cintura," que se mide utilizando una cinta métrica flexible y milimetrada. Se realiza con el paciente en posición de pie, sin ropa y relajado. La cinta métrica se coloca por encima de las crestas ilíacas y rodea la cintura, asegurando que esté ajustada pero no comprima la piel. La lectura se efectúa al final de una espiración normal. Además, se utiliza el "Diámetro Sagital," que tiene una correlación significativa con la cantidad de grasa visceral. En esta medición, se evalúa el aumento del diámetro anteroposterior del abdomen en posición de decúbito dorsal, y un valor normal no debe superar los 25 cm.

La segunda categoría es la "Obesidad femoroglútea" o "tipo ginecoide." Este tipo de obesidad se caracteriza por una acumulación de grasa en áreas como los glúteos, las caderas, los muslos y la mitad inferior del cuerpo. El tejido adiposo en estas áreas presenta una mayor actividad lipoproteínlipasa debido al predominio de receptores alfa 2 adrenérgicos, lo que conduce a una mayor

lipogénesis y una menor actividad lipolítica. La circunferencia de la cadera se correlaciona negativamente con varios factores de riesgo cardiovascular. Estas categorías de obesidad se basan en la distribución de grasa corporal y tienen implicaciones importantes para la salud y el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad (González, 2007, págs. 1,2,3).

## 1.6. Impacto de la obesidad en la salud física de los niños.

### Obesidad en los niños.

La obesidad infantil se considera un factor de riesgo significativo asociado al aumento de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, en conjunto con otros factores como la hipertensión, el sedentarismo, el tabaquismo y el hipercolesterolemia. En casos de niños o niñas con obesidad, definida por una puntuación Z en el índice de masa corporal (IMC) por encima de +3, se recomienda referirlos a una atención médica terciaria para un control médico y un manejo especializado. Es esencial explicar a los padres las razones detrás de esta transferencia y destacar su importancia (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2006). Varios factores intervienen en la obesidad infantil, que incluyen:

**Conducta alimentaria:** Los patrones de alimentación y la relación con la comida desempeñan un papel importante en la obesidad infantil.

**Consumo de energía:** El equilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto de energía es fundamental para mantener un peso saludable.

**Factores hereditarios:** La predisposición genética puede influir en la susceptibilidad a la obesidad.

**Factores hormonales:** Cambios en las hormonas pueden afectar el apetito y el almacenamiento.

**Factores psicosociales y ambientales:** El entorno social, la disponibilidad de alimentos y factores emocionales pueden influir en los patrones de alimentación y el peso de un niño.

El impacto de la obesidad en la salud física y mental de los niños es un tema relevante respaldado por evidencia:

**Problemas de salud a corto plazo:** La obesidad infantil se relaciona con riesgos como resistencia a la insulina, hipertensión y dislipidemia, como señalado por autores como Daniels et al. (2005) en su estudio "Overweight in Children and Adolescents: Pathophysiology, Consequences, Prevention, and Treatment".

**Enfermedades crónicas:** La obesidad en la infancia aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, como respalda el estudio de Reilly et al., (2003) titulado "Health consequences of obesity".



Problemas músculos esqueléticos; Dietz (1998) señala que la obesidad en niños puede contribuir a problemas musculoesqueléticos, incluyendo enfermedades como la osteoartritis.

Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la obesidad infantil no solo por sus consecuencias inmediatas sino también por su influencia en la salud a lo largo de la vida (parafraseado).

### **1.7. Impacto de la obesidad en la salud mental de los niños:**

#### **Baja autoestima y estigmatización:**

La obesidad infantil puede tener un impacto negativo en la salud mental de los niños, y varias investigaciones respaldan esta afirmación:

Los niños con obesidad suelen enfrentar problemas de baja autoestima y ser estigmatizados debido a su apariencia física. El estudio de Puhl y Latner (2007), "Stigma, obesity, and the health of the nation's children", aborda cómo la obesidad puede afectar la salud mental de los niños debido a la discriminación y la percepción negativa de su imagen corporal.

**Autoestima:** Los niños con obesidad suelen enfrentar problemas de baja autoestima y ser estigmatizados debido a su apariencia física. El estudio de Puhl y Latner (2007), "Stigma, obesity, and the health of the nation's children", aborda cómo la obesidad puede afectar la salud mental de los niños debido a la discriminación y la percepción negativa de su imagen corporal.

**Baja Autoestima y estigmatización:** Los niños con obesidad suelen enfrentar problemas de baja autoestima y ser estigmatizados debido a su apariencia física. El estudio de Puhl y Latner (2007), "Stigma, obesity, and the health of the nation's children", aborda cómo la obesidad puede afectar la salud mental de los niños debido a la discriminación y la percepción negativa de su imagen corporal.

**Depresión y soledad:** La investigación de Mustillo et al., (2003) en "Obesity, psychiatric status, and psychiatric medications" establece una asociación entre la obesidad infantil y la presencia de depresión y ansiedad durante la niñez.

**Calidad de vida:** La obesidad infantil puede repercutir en la calidad de vida de los niños, afectando su bienestar emocional y social. Estudios como el de Schwimmer et al. (2003) titulado "Health-Related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents" exploran estos efectos en la salud de los niños con obesidad.

La obesidad infantil tiene consecuencias significativas tanto en la salud física como en la mental de los niños. Esto subraya la necesidad de abordar este problema de manera integral, no solo desde una perspectiva médica, sino también en contextos educativos, como las clases de educación



física, con el objetivo de promover la salud y el bienestar de los estudiantes. Estos efectos son respaldados por investigaciones realizadas por autores destacados en el campo de la salud infantil y la obesidad

Por otro lado, los estudiantes con obesidad pueden enfrentar diversas barreras en las clases de educación física que afectan su participación y autoconfianza:

**Baja autoestima y ansiedad social:** La obesidad puede hacer que los estudiantes se sientan incómodos en situaciones donde sus compañeros puedan juzgar su apariencia física. La ansiedad social puede dificultar su participación activa Puhl y Heuer, (2011).

**Limitaciones físicas:** Los estudiantes con obesidad pueden experimentar dificultades físicas, como falta de resistencia y fatiga, lo que los hace menos capaces de mantener el ritmo con sus compañeros en las actividades físicas (Sahoo et al., 2015, p.22)

**Estimación y discriminación:** Los estudiantes con obesidad pueden ser objeto de estigmatización y discriminación, tanto por parte de sus compañeros como de los maestros, lo que afecta negativamente su autoconfianza y participación en las clases de educación física (Puhl y Latner, (2007).

A veces las clases de educación física pueden no estar adaptadas para satisfacer las necesidades de los estudiantes con obesidad. Esto incluye la falta de equipos o actividades adecuadas para su nivel de condición física. La falta de apoyo de los docentes y compañeros también puede desmotivar a los estudiantes Koplan y Liverman, (2005); Hoare et al., (2014).

Es fundamental que los educadores reconozcan estas barreras y trabajen para crear un entorno inclusivo en las clases de educación física que promueva la participación activa de todos los estudiantes, sin importar su condición física o peso corporal

### **1.8. Importancia de la Inclusión Educación física en la prevención de la obesidad.**

La educación física desempeña un papel esencial en la prevención y el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes, respaldado por la investigación de varios autores relevantes:

**En Prevención de la obesidad:** La educación física regular aumenta el gasto de energía, contribuyendo al mantenimiento de un equilibrio energético adecuado. Esto es fundamental en la prevención de la ganancia de peso, como señala Hills et al., (2010) en su estudio "Physical Activity and Obesity in Children."



La participación en educación física desde temprana edad fomenta la adquisición de hábitos de vida saludables a lo largo de la vida, como lo destaca Telama et al., (2005) en su investigación "Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study."

En el tratamiento de la obesidad: La educación física incrementa el gasto calórico, un componente esencial en la pérdida de peso. Jakicic (2009) analiza estrategias de prescripción de ejercicio en el tratamiento de la obesidad en su artículo "Prescription of Exercise for Weight Management."L

La educación física no solo promueve la pérdida de peso, sino que también mejora la composición corporal al reducir la grasa corporal y aumentar la masa magra. Esto se ha explorado en investigaciones como la de Racil et al., (2013) en "Effects of High vs. Moderate Exercise Intensity during Interval Training on Lipids and Adiponectin Levels in Obese Young Females."

Además, la educación física regular puede mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir la inflamación y disminuir los factores de riesgo cardiovascular en individuos con obesidad, como lo destaca Sigal et al., (2006) en su estudio "Effects of Aerobic Training, Resistance Training, or Both on Glycemic Control in Type 2 Diabetes."

La educación física desempeña un papel crucial tanto en la prevención como en el tratamiento de la obesidad infantil y adolescente. Estos efectos están respaldados por investigaciones de autores destacados en el campo de la actividad física y la obesidad. Es esencial promover la actividad física como parte integral de las estrategias de prevención y gestión de la obesidad en esta población.

### **La inclusión en la educación física:**

La inclusión en el contexto educativo se refiere a la práctica de garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias individuales, tengan igualdad de oportunidades para participar plenamente en la educación. Esto implica crear un ambiente educativo diverso y accesible donde todos los estudiantes puedan aprender, desarrollarse y alcanzar su máximo potencial. La inclusión se basa en el respeto a la diversidad y en la promoción de la participación activa de todos los estudiantes en las actividades educativas.

### **Conceptualización de la inclusión:**

En un centro educativo y en la sociedad en general, en el que se reconoce y respeta la diversidad, se promueve la participación y se ofrecen apoyos individualizados a todas las personas, se garantiza el derecho a la educación en igualdad, de condiciones. (Verdugo, 2008, p.22). La



inclusión es un proceso de transformación de los sistemas educativos para hacer frente a la diversidad, garantizando el acceso a una educación de calidad para todos, sin importar sus diferencias individuales, (UNESCO, 2009). “La inclusión implica la adopción de políticas y prácticas educativas que permiten a todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias, acceder a un currículo común y participar activamente en la vida escolar” (Ainscow, 2005, p.45). Teniendo en cuenta los criterios anteriores podemos decir, que, la inclusión se centra en la creación de un entorno educativo inclusivo, donde se brinda apoyo y se eliminan barreras para garantizar que cada estudiante tenga la oportunidad de aprender y desarrollarse de acuerdo con sus necesidades y capacidades, independientemente de su origen étnico, género, discapacidad u otras diferencias

La inclusión en la educación física es un aspecto crucial que debe considerarse y en el contexto educativo se refiere a garantizar que todos los estudiantes, sin importar sus diferencias individuales, tengan igualdad de oportunidades para participar plenamente en la educación. Este enfoque involucra la creación de un entorno educativo diverso y accesible donde todos los estudiantes puedan aprender y desarrollarse al máximo. La inclusión es un proceso que implica un cambio de mentalidad y prácticas en las escuelas, reconociendo y respetando la diversidad, promoviendo la participación y brindando apoyos individualizados.

La educación física es un componente fundamental de la educación integral de un estudiante, ya que promueve el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas, afectivas y éticas esenciales para la vida diaria. Además, fomenta valores humanos y sociales. Para lograr una verdadera inclusión en la educación física, es necesario considerar la diversidad de los estudiantes y asegurarse de que todos tengan igualdad de oportunidades para participar y beneficiarse de esta disciplina.

La educación física no debe ser considerada como una materia de menor importancia en el currículo escolar. En cambio, debe estar al mismo nivel que otras disciplinas, ya que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Además, en un mundo cada vez más sedentario, donde la obesidad infantil es un problema preocupante, la educación física desempeña un papel crucial en la promoción de una vida activa y saludable desde una edad temprana. Esto, a su vez, puede ayudar a prevenir y abordar la obesidad en niños y adolescentes.

### **Beneficios de la inclusión de los estudiantes con obesidad en las clases de educación física.**

**Promoción de salud:** La inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física fomenta la actividad física, lo que contribuye a la mejora de la salud cardiovascular, la pérdida de peso y la prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad (Puhl y Latner, 2007, p.11).



**Desarrollo de habilidades motrices:** La educación física ofrece oportunidades para desarrollar habilidades motrices y coordinación, lo que puede mejorar la confianza y la autoestima de los estudiantes con obesidad (Mustillo et al., 2003).

**Mejora de la calidad de vida:** La participación en actividades físicas puede mejorar la calidad de vida de los estudiantes con obesidad al aumentar su bienestar emocional y social (Schwimmer et al., 2003).

### 1.9. Desafíos y obstáculos para la inclusión en la educación física.

**Estimación y autoestima:** Los estudiantes con obesidad a menudo enfrentan la estigmatización y la baja autoestima en el entorno de la educación física, lo que puede desmotivar su participación (Puhl y Latner, 2007).

**Limitaciones físicas:** La obesidad puede estar asociada con limitaciones físicas, como dificultades para moverse y falta de resistencia, lo que dificulta la participación en actividades físicas (Sahoo et al., 2015).

Falta de apoyo: as clases de educación física pueden no estar adaptadas para satisfacer las necesidades de los estudiantes con obesidad, lo que puede hacer que se sientan excluidos Koplan y Liverman, (2005). Siguiendo los criterios anteriores se considera que, la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física tiene el potencial de ofrecer una serie de beneficios para su salud física y mental, pero se enfrenta a desafíos significativos relacionados con la estigmatización y las barreras físicas y sociales. Es fundamental abordar estos obstáculos y promover un entorno inclusivo que fomente la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de su condición física o peso corporal.

#### 1.1. Actividades Lúdicas como Estrategia de Inclusión

##### Definición de actividades lúdicas.

Las actividades lúdicas se pueden definir como aquellas actividades o juegos que involucran diversión, entretenimiento y participación activa, y que a menudo tienen un propósito educativo o recreativo. Aquí hay algunas definiciones respaldadas por autores actualizados: Ponce y Raquel (2019), en su libro "Juegos y actividades lúdicas para la animación turística" las actividades lúdicas son "actividades recreativas que involucran entretenimiento y participación activa, a menudo con un propósito educativo o de entretenimiento". Por otra parte, Muñoz (2018) en su libro "Actividades lúdicas para la Educación Física y el Deporte" define las actividades lúdicas como "actividades



basadas en juegos que promueven la diversión, la participación activa y a menudo tienen objetivos educativos". Y Moya (2017), manifestó que, "Las actividades lúdicas en la Educación Física" define las actividades lúdicas como "actividades diseñadas para fomentar el juego y el entretenimiento, al tiempo que promueven el aprendizaje y el desarrollo personal".

Considerando los criterios anteriores podemos decir que, las actividades lúdicas se caracterizan por su carácter recreativo y su capacidad para involucrar a las personas en una experiencia de diversión y participación activa, a menudo con un propósito educativo o formativo. Estas actividades son importantes en diversos campos, incluida la educación, el deporte y el entretenimiento.

### **Las características fundamentales de las actividades lúdicas son: La adaptabilidad,**

Las actividades lúdicas pueden ser inclusivas cuando están diseñadas y se desarrollan de manera que permiten la participación y el disfrute de todas las personas, independientemente de sus habilidades, capacidades o condiciones individuales. Aquí hay algunas características que hacen que las actividades lúdicas sean inclusivas:

**La adaptabilidad,** participación activa, colaboración, respeto, empatías, diversidad de roles, ambientes accesibles, aprendizaje y desarrollo, apoyo individualizado, y sensibilidad cultural y de género. Para resumir estas características, se entiende que resumen, las actividades lúdicas inclusivas se caracterizan por su capacidad para adaptarse a las necesidades individuales, fomentar la participación activa, promover la colaboración y el respeto, y ofrecer oportunidades de aprendizaje y desarrollo en un ambiente accesible y de apoyo. Estas actividades son esenciales para crear entornos inclusivos en la educación, el deporte y otras áreas de la sociedad.

**Marco Legal y Políticas de Inclusión:** Normativas y leyes relacionadas con la inclusión de estudiantes con discapacidades o necesidades especiales.

La inclusión de estudiantes con discapacidades o necesidades especiales en el ámbito educativo está respaldada por una serie de normativas y leyes que buscan garantizar la igualdad de oportunidades y el acceso a una educación de calidad para todos. Estas normativas y leyes varían según el país, pero en general, comparten los mismos principios fundamentales. A continuación, se ofrecerá una argumentación parcial basada en principios generales:

**Derecho a la educación,** Uno de los principios fundamentales es el reconocimiento del derecho de todos los estudiantes a recibir una educación de calidad. Este derecho se aplica a todos, independientemente de sus capacidades, discapacidades o necesidades especiales. La Convención



sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas es un ejemplo relevante, ya que enfatiza la igualdad de oportunidades en educación.

**Principio de no discriminación:** es un principio fundamental en la inclusión educativa. Las leyes prohíben la discriminación por motivos de discapacidad u otras características personales. Esto implica que las escuelas deben estar abiertas y accesibles para todos.

**Acceso, apoyo y adaptaciones:** Las normativas y leyes requieren que se brinden apoyos y adaptaciones razonables para garantizar que los estudiantes con discapacidades tengan acceso a una educación de calidad. Esto puede incluir servicios de apoyo, adaptaciones en el entorno de aprendizaje y materiales accesibles.

**Participación activa:** La inclusión no se trata solo de estar presente en el aula, sino de participar activamente en el proceso educativo. Las leyes enfatizan la importancia de la participación activa de todos los estudiantes, lo que implica adaptar el currículo y las metodologías para satisfacer las necesidades individuales.

**Colaboración y comunicación:** Las escuelas y los profesionales de la educación deben fomentar la colaboración y la comunicación entre los estudiantes, sus familias y los equipos de apoyo. Esto es esencial para planificar y brindar una educación inclusiva y efectiva.

**Evaluación justa y equitativa.** Las leyes también establecen que la evaluación debe ser justa y equitativa para todos los estudiantes, incluidos aquellos con discapacidades. Esto implica considerar diferentes métodos de evaluación y adaptaciones según sea necesario.

Se considera que, las normativas y leyes relacionadas con la inclusión de estudiantes con discapacidades o necesidades especiales se basan en principios de igualdad, no discriminación, acceso a apoyos y adaptaciones, participación activa, colaboración, evaluación justa y desarrollo profesional. Estas regulaciones buscan crear un entorno educativo inclusivo que beneficie a todos los estudiantes y promueva la diversidad en la educación.

### 1. **Políticas educativas que promueven la inclusión en el ámbito de la educación física.**

**Las políticas educativas** políticas educativas que promueven la inclusión en el ámbito de la educación física varían según el país y la región, pero en términos generales, buscan garantizar que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para participar en actividades físicas y deportivas, independientemente de sus capacidades o necesidades. Por tal motivo se considera que, las políticas educativas que promueven la inclusión en el ámbito de la educación física se centran en la igualdad de oportunidades, la adaptación de prácticas y entornos, la formación de docentes, el



acceso a recursos, la colaboración y la evaluación justa. Estas políticas buscan garantizar que la educación física sea accesible y beneficiosa para todos los estudiantes.

## **CAPÍTULO 2: Metodología para el desarrollo de la investigación y estudio diagnóstico**

El capítulo presente presenta los resultados del diagnóstico realizado para analizar la relación entre la obesidad y la inclusión de los estudiantes en las clases de educación física en la Unidad Educativa "Aurora Estrada de Ramírez". Para llevar a cabo este diagnóstico, se emplearon métodos, técnicas y procedimientos empíricos, estadísticos y teóricos.

**2.1. Conceptualización y Operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización.** La conceptualización y operacionalización de las variables fueron pasos cruciales en esta investigación, ya que permitieron definir y medir de manera precisa los elementos que fueron objeto de estudio. En este contexto, la parametrización añade un nivel adicional al proporcionar valores numéricos o categorías específicas a las variables.

### **Variables relevantes**

Variable independiente: Actividades lúdicas

Definición conceptual: “La lúdica se reconoce como una dimensión del humano y es un factor decisivo para su desarrollo: a mayores posibilidades de expresión lúdica, corresponde mejores posibilidades de aprendizaje”. (Martínez, 2008, p32).

Las actividades lúdicas se refieren a aquellas prácticas o acciones recreativas diseñadas con el propósito de proporcionar entretenimiento, diversión y placer. Estas actividades se caracterizan por su naturaleza recreativa y no competitiva, centradas en el disfrute y la participación voluntaria. Las actividades lúdicas pueden abarcar una amplia gama de formas, desde juegos tradicionales y deportes recreativos hasta actividades creativas y expresivas, como la música, el arte y la danza.

En el contexto de esta investigación, la variable independiente "Actividades Lúdicas" puede incluir diversas experiencias recreativas que los participantes llevan a cabo como parte de un programa específico. Estas actividades pueden abarcar desde juegos al aire libre y deportes no competitivos hasta expresiones artísticas y juegos de mesa. La inclusión de esta variable en el estudio busca explorar cómo la participación en actividades lúdicas puede influir en otras variables dependientes, como el bienestar emocional, el rendimiento académico o cualquier otro aspecto específico de interés.

**Tabla 1**

*Variable independiente. Actividades Lúdicas.*

<i>Operacionalización</i>				
<b>Variable</b>	Dimensión	Indicador	Escala	Instrumento
<b>Actividades lúdicas</b>	Estilo de vida. Calidad De vida	Activo, moderado.	<p><b>Escala de frecuencia:</b> ¿frecuencia realizas actividades físicas en una semana? 1 vez por semana 2-3 veces por semana 4-5 veces por semana 6 o más veces por semana</p> <p><b>Escala de duración</b> Menos de 30 minutos 30-60 minutos 61-90 minutos Más de 90 minutos</p>	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta derivado del cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International



**Escala de Intensidad Percibida**  
**Escala de Motivación**

Physical Activity Questionnaire) (Carrera, 2017).

**Variable dependiente:** Inclusión de estudiantes con obesidad.

**Definición conceptual.** Según World Health Organization (WHO, 2021) La obesidad es una condición médica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, generalmente medida mediante el índice de masa corporal (IMC). Esta condición se asocia con diversos riesgos para la salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras afecciones metabólicas.

La inclusión de estudiantes con obesidad se refiere a garantizar que estos estudiantes sean tratados con equidad y respeto en el entorno educativo, así como proporcionarles el apoyo necesario para que puedan participar plenamente en todas las actividades escolares. Esto implica crear un ambiente que promueva la aceptación y la diversidad, así como abordar las barreras físicas, sociales y emocionales que puedan enfrentar los estudiantes con obesidad.

**Tabla 2**

*Variable dependiente. Inclusión de estudiantes con obesidad.*

*Operacionalización*

Variable	Dimensión	Indicador	Balanza y tallímetro	Instrumento
<b>Obesidad</b>	Categorización del Índice de Masa Corporal (IMC)		El IMC: Bajo peso (< 18.5) Peso normal (18.5 - 24.9) Sobrepeso (25 - 29.9) Obesidad Clase I (30 - 34.9) Obesidad Clase II (35 - 39.9) Obesidad Clase III ( $\geq 40$ )	Cuestionario Internacional de sobre IMC
			<b>Escala de frecuencia:</b> ¿frecuencia realizas actividades físicas en una semana? 1 vez por semana 2-3 veces por semana 4-5 veces por semana 6 o más veces por semana	



**Escala de duración**

Menos de 30 minutos

30-60 minutos

61-90 minutos

Más de 90 minutos

**2.1.3. Enfoque de la Investigación.**

La investigación realizada presenta un enfoque mixto. El enfoque mixto en investigación implicó la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos en una misma investigación lo que nos permitió obtener una comprensión más completa y holística del fenómeno estudiado. Este enfoque facilitó abordar preguntas de investigación desde diferentes perspectivas, utilizando la fortaleza de ambos métodos para obtener una visión más integral. El estudio de Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), así como el de Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2020), se enfocan en evaluar el sedentarismo en la población estudiada mediante la medición del nivel de actividad física. Este enfoque emplea técnicas estadísticas para calcular medidas como la tendencia central y la dispersión, lo cual refleja un abordaje cuantitativo que es secuencial, deductivo y orientado a probar hipótesis, analizando objetivamente la realidad.

**2.1.4. Alcance de la investigación**

Según Creswell (2014). “El alcance de una investigación descriptiva sobre actividades lúdicas para la inclusión de estudiantes con obesidad implica definir claramente los límites y objetivos de tu estudio”.(p67) Esta investigación tuvo como objetivo describir las relaciones existentes entre las actividades lúdicas y la inclusión de estudiantes con obesidad en la clase de educación física. Se focalizó en identificar y medir la variable clave, como la participación en actividades lúdicas (variable independiente) y los niveles de inclusión de estudiantes con obesidad (variable dependiente). Además, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo para determinar aspectos de la inclusión, como la interacción social, la autoestima y el bienestar emocional.

**2.1.5. Declaración y justificación del tipo de investigación**

El Diseño Explicativo Secuencial (DEXPLIS) dentro del enfoque mixto se destaca por su método de adquisición y análisis de datos, iniciando con la recolección de datos cuantitativos antes de abordar los datos cualitativos. En este diseño, la recopilación de datos cualitativos se realiza con base en los resultados obtenidos en el análisis cuantitativo previo. Es decir, la información cualitativa se



recopila y evalúa en función de las tendencias y patrones identificados anteriormente en los datos cuantitativos, permitiendo una integración fluida de ambos conjuntos de datos.

Es crucial destacar que, en este enfoque, se otorga prioridad al análisis cuantitativo, utilizando los resultados numéricos como un marco inicial para guiar la recopilación y evaluación de datos cualitativos. Esta secuencia se alinea con el propósito de proporcionar una comprensión más completa y profunda del fenómeno estudiado, partiendo de una base cuantitativa robusta.

Este enfoque secuencial ofrece la oportunidad de explorar de manera complementaria tanto los aspectos cuantitativos como los cualitativos, permitiendo una triangulación de datos que fortalece la validez y la comprensión del fenómeno en cuestión. Al comenzar con datos cuantitativos, se establece una base numérica y objetiva que se enriquece y contextualiza posteriormente con la información cualitativa. El diseño, propuesto por Hernández Sampieri y sus colegas, subraya la importancia de considerar ambas perspectivas en la investigación, contribuyendo así a maximizar la comprensión y la validez del estudio.

#### **2.1.6. Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación**

En el contexto de esta investigación, la selección de métodos y técnicas desempeña un papel crucial para asegurar el éxito del estudio. La combinación de métodos teóricos y empíricos, como encuestas y revisión documental, refleja un enfoque integral que permite un análisis profundo desde diversas perspectivas. En cuanto a los métodos teóricos empleados, el método *histórico-lógico* la aplicación del método histórico-lógico en la investigación sobre actividad física y la inclusión de niños con obesidad a las clases de educación física permitió una comprensión más profunda y contextualizada de este fenómeno. Al explorar la evolución histórica y establecer conexiones lógicas entre los elementos involucrados, este enfoque metodológico facilitó una perspectiva integral que pudo guiar intervenciones actuales y futuras, promoviendo prácticas más efectivas e inclusivas en el ámbito de la actividad física para niños con obesidad.

Por otro lado, el método de análisis-síntesis se utilizó para la aplicación del método de análisis y síntesis en el contexto de la actividad física y la inclusión de niños con obesidad permitió descomponer y examinar los elementos relevantes de manera detallada, para luego sintetizar la información y construir una comprensión holística de la situación. Este método facilitó la identificación de patrones, relaciones y tendencias que contribuyen a una mejor comprensión del fenómeno estudiado. El método inductivo-deductivo se aplicó para abordar el objeto y el campo de acción, buscando perfeccionar el



ámbito y establecer relaciones entre las actividades lúdicas y obesidad. Este método fue crucial para fomentar cambios de actitud en los estudiantes en el proceso de inclusión.

La combinación de estos métodos y técnicas fortalece la comprensión del fenómeno estudiado al proporcionar un análisis exhaustivo desde diversas perspectivas y respaldar los hallazgos con evidencia teórica y empírica sólida.

El método estadístico descriptiva La aplicación de la estadística descriptiva en el contexto de la actividad física y la inclusión de niños con obesidad proporciona herramientas cruciales para comprender y comunicar de manera efectiva las características fundamentales de los datos recopilados en la investigación. Este método estadístico es esencial para resumir, organizar y presentar la información de manera que se pueda obtener una visión clara y completa del fenómeno estudiado.

Uno de los aspectos clave de la estadística descriptiva en este tema es la capacidad de resumir las características principales de la actividad física y la participación de niños con obesidad. Se pueden utilizar medidas de tendencia central, como la media y la mediana, para entender el nivel promedio de participación en actividades físicas. Además, la desviación estándar proporciona información sobre la dispersión de los datos, lo que es crucial para comprender la variabilidad en la participación.

Además, la estadística descriptiva también se utilizó para explorar la relación entre la actividad física y otros factores relevantes, como la actitud de los niños hacia la participación, la frecuencia de la actividad, y la efectividad de las estrategias de inclusión. Esto permite identificar posibles correlaciones o patrones que puedan guiar intervenciones y políticas destinadas a mejorar la participación y la inclusión.

#### Métodos empíricos.

Método empírico, la observación, en el contexto de la actividad física y la inclusión de niños con obesidad, proporciono una fuente valiosa de datos directos y comportamentales, implico resaltar su capacidad única para capturar comportamientos reales y contextos de manera objetiva.

Método empírico la medición. La aplicación del método empírico, a través de la medición, en el contexto de la actividad física y la inclusión de niños con obesidad, ofreció una base cuantitativa sólida para comprender y evaluar diferentes aspectos del fenómeno. la medición implico resaltar la objetividad, precisión y capacidad que proporcionaron datos cuantificables que fueron esenciales para la toma de decisiones informada.

#### Técnica



La técnica de revisión documental es esencial en la investigación sobre actividad física e inclusión de niños con obesidad, ya que proporciona una base empírica, contextualiza histórica y legalmente el tema, fundamenta teóricamente la investigación, identifica mejores prácticas y orienta el diseño metodológico. Su aplicación fortaleció la calidad y la validez de la investigación al aprovechar la riqueza de la información disponible en la literatura existente. Este proceso involucró una revisión inicial en diagonal, seguida de la selección de documentos pertinentes al tema. Posteriormente, se realizó una lectura detallada y se clasificaron los documentos según las variables en estudio para el tratamiento de los fundamentos teóricos, el análisis de resultados, la elaboración de la propuesta y la definición de la metodología.

La técnica de **encuesta** aplicada a docentes y estudiantes en el contexto de la actividad física y la inclusión de niños con obesidad presenta múltiples beneficios, brindando información valiosa y perspectivas diversas que enriquecen la investigación. Además, las encuestas permitieron recopilar las percepciones y conocimientos de docentes y estudiantes sobre la actividad física y la inclusión de niños con obesidad. Las encuestas permitieron identificar necesidades específicas de los docentes y estudiantes en relación con la inclusión y la actividad física.

### **2.1.7. Instrumentos Derivados De La Metodología Seleccionada Y Procedimientos.**

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta derivado del cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) (Carrera Y, 2017). (Anexo I). Escala de frecuencia:

¿frecuencia realizas actividades físicas en una semana? 1 vez por semana

2-3 veces por semana

4-5 veces por semana

6 o más veces por semana

Escala de duración

Menos de 30 minutos

30-60 minutos

61-90 minutos

Más de 90 minutos

**Instrumentos:** Se utilizan diferentes instrumentos para recopilar información en este estudio. En primer lugar, se lleva a cabo una revisión documental dirigida a los planes de clases de educación física. Este enfoque tiene como objetivo determinar el nivel de planificación de actividades lúdicas que

permitan la inclusión total de los estudiantes, mediante estrategias, ejercicios o juegos recreativos. **Instrumento.** guía de observación dirigida a las sesiones de clases de educación física que buscan facilitar la inclusión de los estudiantes.

**La observación.** se centró en evaluar si las estrategias y adaptaciones diseñadas para incluir a los estudiantes con obesidad están funcionando adecuadamente. Se examina si los enfoques implementados realmente fomentan la participación activa, crean un ambiente de aceptación y respeto, y permiten que los estudiantes se beneficien plenamente de las actividades físicas. **Instrumento.** Cuestionario dirigido a los docentes sobre su conocimiento relacionado con la obesidad y su inclusión en las clases de educación física. Además, se lleva a cabo una revisión de documentación sobre la obesidad y la planificación de clases en las clases de educación física, así como encuestas a los estudiantes sobre educación física para conocer sus preferencias y expectativas en cuanto a la inclusión en actividades lúdicas.

Estos instrumentos se consideran aspectos cruciales para determinar el estado actual de la obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa "Aurora Estrada De Ramírez" y evaluar el nivel de inclusión que experimentan en las clases de educación física. En conjunto, proporcionan una visión integral de la situación y permiten obtener información valiosa para mejorar las prácticas de inclusión en el contexto educativo.

### 2.1.8. Delimitación de la población y la muestra.

El Tipo de institución educativa es Fiscal, los niveles educativos EGB, Jornada matutina y vespertina, Total de estudiantes 1131. Total de docentes 36.

**Tabla 3**

<i>Caracterización de la población de estudio</i>				
Cursos	Paralelos	Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Séptimo	A	18	17	35
<b>Total</b>		18	17	35

### Delimitación de la Población y Muestra:

**Población de Estudio:** Estudiantes de 12-13 años de la Unidad Educativa "Aurora Estrada D Ramírez"

**Total, de Estudiantes:** 35

**Criterio de Inclusión:** Edades entre 12 y 13 años



**Población de Estudio:** Estudiantes de 12-13 años de la Unidad Educativa "Aurora Estrada D Ramírez"

**Ubicación:** Cantón Guayaquil

**Muestreo:**

**Tipo de Muestreo:** Muestreo Intencional o de Juicio.

El muestreo intencional o de juicio es un tipo de muestreo en el que los elementos se eligen según el criterio del investigador. En este caso, el investigador toma decisiones deliberadas sobre qué elementos incluir en la muestra, basándose en su juicio y conocimiento del tema. Este enfoque se utiliza cuando se busca seleccionar participantes específicos que representen ciertas características o experiencias. En muestreo intencional podría implicar seleccionar a estudiantes específicos que tengan obesidad para estudiar su participación en actividades físicas. El investigador eligió a los participantes en función de criterios específicos relacionados con la obesidad, como el índice de masa corporal (IMC) o la presencia de condiciones médicas relacionadas. Es importante destacar que, aunque el muestreo intencional puede ser útil para enfocarse en grupos específicos de interés. En este caso, fue crucial que el investigador fue transparente acerca de los criterios de selección y estuvo consciente de cómo estos podrían afectar los resultados y la generalización de los hallazgos a la población en general.

**Justificación:**

- Se seleccionó este tipo de muestreo debido a la especificidad de la población de interés (estudiantes de 12-13 años) y la necesidad de incluir aquellos con obesidad
- Procedimientos de Selección de la Muestra:

**1. Selección Inicial:**

- Todos los estudiantes de 12-13 años de la Unidad Educativa "Aurora Estrada De Ramírez" que fueron considerados inicialmente.
- La muestra fue escogida intencionalmente al paralelo A: (35 estudiantes).

**2. Selección Final:**

**Tabla 4**

*Delimitación de la población y la muestra. Composición de la Muestra:*

<b>dad</b>	<b>enero</b>	<b>antidad</b>	<b>Total</b>
12	F	17	17



12                    M                    18                    18

---

**Total**                    M-F                    35                    35

### Se aplica la fórmula de IMC

Para calcular el IMC se necesita conocer el peso en kilogramos y la estatura en metros. Se aplica una sencilla fórmula matemática que consiste en dividir el peso entre la estatura al cuadrado:  $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura al cuadrado (Mt)}$ . Ejemplo: Una persona pesa 64 Kg y mide 1.5 metros:  $64 / 1.5 \times 1.5 = 28.44$ .

### Escalade evaluación.

#### El IMC:

Bajo peso ( $< 18.5$ )

Peso normal (18.5 - 24.9)

Sobrepeso (25 - 29.9)

Obesidad Clase I (30 - 34.9)

Obesidad Clase II (35 - 39.9)

Obesidad Clase III ( $\geq 40$ )

### Estrategia metodológica investigativa o proceder metodológico general seguido en el proceso de investigación de acuerdo con el alcance e intereses de la investigación.

La estrategia metodológica investigativa requiere de varios procesos como es la presentación de técnicas e instrumentos que permite obtener información relevante y confiable que facilite el logro de los objetivos establecidos. Cada método guía los datos confiables que, garantiza no solo la eficacia del proceso de recopilación de datos, sino también la validez de los resultados obtenidos. "El diseño de tipo pre experimental, permite trabajar con un grupo al que se le evalúa en dos momentos un pre-tes y un pos-tes, en un contexto donde los observados han sido sometidos a un programa de intervención. Algunas veces, los diseños pre experimentales "pueden servir como estudios exploratorios, pero sus resultados deben observarse con precaución, de ellos no pueden sacarse conclusiones seguras, abren el camino, pero de ellos deben derivarse estudios más profundos" (Hernández et al. 1998, p. 137). El diseño pre experimental, se realizó, antes de que se lleve a cabo un verdadero experimento. Por ello se quiso ver si las intervenciones tendrían algún efecto en un pequeño grupo de personas antes de buscar financiamiento y dedicarles más tiempo a realizar un verdadero experimento

La adecuada adaptación de las técnicas e instrumentos al contexto específico de la investigación fortalece la fiabilidad de la información y contribuye a la solidez de los hallazgos.



## Descripción de la metodología de acuerdo con las tareas de investigación.

### ➤ Primera Etapa

La etapa inicial del proyecto de investigación comienza con la aprobación del proyecto, la cual se sustenta en una revisión exhaustiva de fuentes de información primarias y secundarias. Esta revisión bibliográfica posibilita la elaboración de elementos fundamentales, como el diseño teórico, la introducción, el diseño metodológico y el marco teórico que incluye antecedentes históricos y conceptuales. Estos componentes no solo proporcionan una base sólida para el desarrollo del trabajo de campo, sino que también sirven como guía esencial para la ejecución del proyecto y el análisis de los resultados obtenidos. La revisión bibliográfica exhaustiva de fuentes primarias y secundarias constituye un paso crucial en el proceso de investigación, ya que sienta las bases teóricas y metodológicas necesarias para abordar las preguntas planteadas. La elaboración del diseño teórico y metodológico, junto con la inclusión de antecedentes históricos y conceptuales en el marco teórico, demuestra una atención meticulosa a los fundamentos de la investigación. Estos elementos no solo aportan coherencia y contexto al estudio, sino que también proporcionan una guía clara para la fase subsiguiente de trabajo de campo y análisis de los resultados.

### ➤ Segunda Etapa

La fase inicial del diagnóstico se inicia mediante la aplicación del cuestionario de actividad física IPAQ versión corta, con el objetivo de determinar el estilo de vida de la población de estudio. Además, se llevan a cabo encuestas dirigidas a los docentes para evaluar aspectos como el conocimiento teórico, habilidades didácticas, metodológicas y el estado físico actual de los profesores de educación física. Asimismo, se realiza una revisión documental de los planes de clase existentes. Este implica la definición de indicadores específicos centrada en los conocimientos teóricos, físicos y metodológicos de los profesores de educación física. Estos indicadores son cruciales para abordar la obesidad y fomentar un estado físico adecuado en los estudiantes involucrados en la investigación:

1. Comprensión de conceptos teóricos, principios y causas de la obesidad de los estudiantes.
2. Familiaridad con enfoques metodológicos destinados a tratar la obesidad.
3. Conocimiento acerca de teorías relacionadas con la educación física y la obesidad.
4. Familiaridad con las actividades físicas y recreativas más apropiadas para reducir los niveles de obesidad.

### ➤ Tercera Etapa

Se elaboró el programa de actividades lúdicas, para los estudiantes de la Unidad Educativa “Aurora estrada De Ramírez”, Aquí se detallan los aspectos claves de la intervención:

- Relación entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión:
- Aplicación de enfoques para desarrollar actividades lúdicas en el diseño de la clase de educación física:
- Planificación y estructuración de procedimientos relacionados con los objetivos establecidos para las clases de educación física:
- Relación entre las actividades lúdicas y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas.

#### ➤ **Cuarta Etapa**

Evaluación del nivel de implementación de actividades lúdicas dirigidas a disminuir los índices de obesidad y fomentar la participación de los estudiantes en las clases de educación física en la Unidad Básica Superior de la Unidad Educativa Unidad Educativa “Aurora estrada De Ramírez”, Esta variable involucra las siguientes categorías y criterios de evaluación:

#### **Indicadores**

Activa participación en actividades lúdicas y establecimiento de relaciones positivas con sus compañeros de clase.

- Intenta coordinarse, teniendo en cuenta su condición de obesidad, durante las actividades, ajustándose a la velocidad y dinámica requeridas.
- Participación en juegos de relevos y actividades lúdicas predeportivas diseñadas para facilitar su inclusión en las actividades físicas, recreativas programadas.
- Trata de realizar correctamente las actividades lúdicas que implican fuerza y coordinación, siguiendo las indicaciones del profesor.
- 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.

#### **2.2. Resultados del diagnóstico aplicado a los estudiantes de Educación General Básica Nivel Superior, de la Unidad Educativa “Aurora estrada De Ramírez”.**

La aplicación del cuestionario es fundamental para evaluar el nivel de sedentarismo en la población de estudio. Este instrumento proporciona datos valiosos sobre la cantidad de tiempo que los individuos dedican a actividades físicas vigorosas y moderadas, ofreciendo una visión completa de sus patrones de actividad física.

En estos resultados se organiza y resume el trabajo empírico llevado a cabo mediante la realización de encuestas a 35 estudiantes de la Unidad Básica Superior de la Unidad Educativa "Aurora Estrada De Ramírez". La aplicación de este instrumento tiene como objetivo comprender de qué manera las actividades lúdicas promueven el proceso de enseñanza, poniendo especial énfasis en el logro del aprendizaje significativo.

### Preferencia por las actividades lúdicas

**Tabla 6.**

*Categorización de niveles de actividad física según PAQ-A*

<b>Género</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Femenino</b>	Muy bajo	5	29%
	Bajo	9	53%
	Moderado	2	12%
	Intenso	1	6%
	<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>
<b>Masculino</b>	Muy bajo	7	41%
	Bajo	7	41%
	Moderado	3	18%
	Intenso	1	0%
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>
<b>Total</b>	Muy bajo	12	34%
	Bajo	16	46%
	Moderado	5	14%
	Intenso	2	6%
	<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

*Fuente:* Análisis estadístico datos de la investigación

Los resultados del análisis permitieron observar los niveles de actividad física y la diferencia entre el género femenino y masculino, por lo cual empezaremos describiendo los cuatro niveles y cómo influye cada uno en ambos sexos. En primer lugar, se visualiza el nivel muy bajo en el cual se observa el 34% entre ambos sexos y una de desigualdad, lo cual favorece al género femenino, en un 12% ,

seguido tenemos al nivel bajo con un 16%, de forma general el cual favorece en un 13%, al género masculino, por otra parte, en el nivel moderado se visualiza se observan niveles parecidos de un 6 %, lo que indica que muy pocos estudiantes están en condiciones moderadas o intensas.

**Tabla 5**

¿Usted prefiere que los profesores empleen dinámicas y juegos para el desarrollo de las actividades en las clases de educación física que ayuden a superar sus niveles de obesidad?

Variables	Estudiantes	Porcentaje %
Sí	10	29%
No	5	14%
Prefiere no responder	20	57%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia

Los estudiantes consultados manifestaron en su gran mayoría, es decir en un 57 %, que prefieren no responder que los profesores empleen dinámicas y juegos para el desarrollo de las actividades académicas que contribuyan a mejorar sus niveles de obesidad, mientras que apenas un 29% platearon que sí, y un 14 % expresaron que no. Según este resultado, es crucial resaltar que las instituciones educativas deben apostar por la innovación en el ámbito educativo y desafiar algunos paradigmas respecto a cómo se han abordado tradicionalmente los procesos de aprendizaje. Esto implica reconocer que muchos de los contenidos no están orientados ni aplicados de manera acorde a las necesidades e intereses de los estudiantes. La innovación educativa debe ser abordada de manera colaborativa entre directivos y docentes, reconociendo la necesidad de implementar acciones pedagógicas que mejoren la obesidad infantil a través de estrategias lúdicas, las cuales proporcionen entornos contextualizados, dinámicos, atractivos y ricos en experiencias.

### Acerca del tiempo destinado

**Tabla 6**

¿Con qué frecuencia práctica actividades lúdicas en las materias de Educación Física?

Variables	Estudiantes	Porcentaje %
Siempre	2	6%
Casi siempre	4	11%
A veces	10	29%
Nunca	19	54%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2, un 19% aseguró que a nunca práctica actividades lúdicas en Educación Física que recibe en su institución educativa; el 29% manifestó que a veces, mientras que el 17% señaló como su opción de respuesta siempre o casi siempre.

Sobre los resultados de esta pregunta en general negativos, es esencial considerar que la utilización de la ludicidad emerge como uno de los recursos más efectivos que los educadores deben incorporar en su práctica pedagógica. Se destaca como una valiosa herramienta de interacción social, por lo cual los docentes deben reflexionar y cuestionarse en relación con su labor educativa. En este sentido, se les insta a elegir y aplicar las estrategias más adecuadas para contribuir al desarrollo de habilidades y destrezas en los niños y niñas. Estas competencias son esenciales para que los estudiantes puedan enfrentar de manera efectiva su entorno social, generando un compromiso duradero en la institución educativa.

### **Sobre los beneficios de las actividades lúdicas**

Lo siguiente que se les consultó a los estudiantes fue si estas acciones redundan en beneficios o no.

#### **Tabla 7**

¿Qué tipo de beneficios o competencias considera usted que le brindan las actividades lúdicas como estrategias de motivación en las clases de educación física?

Variables	Estudiantes	Porcentaje %
Motivación para aprender	6	17%
Predisposición para conocer nuevos temas y compañeros	4	11%
Aburrimientos y ejercicios agotadores	20	57%



No ofrece ningún beneficio 5 14%

---

Total 35 100%

---

Fuente: elaboración propia

En esta pregunta los profesores dieron respuestas divididas. Por ejemplo, un 6% sostuvo que la motivación para aprender es el tipo de beneficio más frecuente que le brindan las actividades lúdicas como estrategias de aprendizaje. El 4% aseguró que es la predisposición para conocer nuevos temas, mientras que en su mayoría un 57% indicó como opción de su preferencia el ítem Aburrimientos y ejercicios agotadores y el 5% indicó que no ofrecía ningún beneficio.

A partir de estas respuestas con resultados negativos, se puede deducir que las actividades lúdicas, como contenidos impartidos por los docentes en sus clases, no están promoviendo sentimientos de autorespeto y aceptación en los estudiantes hacia sí mismos y hacia los demás. No obstante, también se destaca los docentes deben aplicar nuevas metodologías para desarrollar sus contenidos, ya que, estas estas actividades estimulan la curiosidad y el deseo de saber y conocer, lo que contribuye al fortalecimiento de la autoestima y facilita el reconocimiento de actitudes, así como la expresión de emociones. La ejecución de estas actividades refleja el trabajo cooperativo, uno de los múltiples beneficios que la ludicidad puede proporcionar al ofrecer ambientes alternativos donde los niños pueden internalizar el conocimiento de manera significativa. Este enfoque busca que los estudiantes proyecten una imagen más segura de sí mismos y mejoren sus interacciones con sus compañeros y los adultos.

### **Acerca del aprendizaje significativo**

Lo siguiente que se les consultó a los estudiantes estuvo orientado hacia la práctica de actividades lúdicas en la clase de educación física para el grupo investigado.

### **Tabla 9**

¿Usted considera que la ejecución y desarrollo de actividades lúdicas facilita su inclusión en las clases de educación física?

VARIABLES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE %
SÍ	10	29%
No	5	14%
Prefiere no responder	20	57%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia



En esta pregunta, los estudiantes manifestaron en su gran mayoría de los estudiantes, equivalente a un 57%, consideran que las actividades lúdicas aplicadas por los docentes en su ejecución y desarrollo no facilitan la incorporación a las clases de Educación Física, mientras que apenas el 29% sostuvo que sí, y un 14 % No.

Con esta respuesta se infiere que las actividades lúdicas deben de estar presentas acciones ya que promueven la imaginación y la fantasía para fortalecer y esto contribuirá a que se incorporen hacer estas actividades motivados, que sus compañeros lo vean con interés de ejecutar las acciones deportivas a pesar de su nivel de obesidad; por ello la lúdica es una herramienta para el alcance de emociones positivas que el niño que permita su incorporación a la Educación Física, a través de las acciones lúdicas son marcos de interacción que provocan emociones y podrían ser escenarios de desarrollo de las buenas relaciones personales, comunicación, comprensión social, la concentración en un clima de emociones positivas.

### Encuesta a docente

#### Tabla 10

Encuesta observación y revisión documental para docentes investigados. Pretest.

*Pretest de los Resultados del diagnóstico de la encuesta a docentes para comprobar sus conocimientos teóricos, habilidades didácticas, metodológicas relacionada con la obesidad y las actividades lúdicas de los estudiantes y su inclusión en las clases de educación física.*

<b>Indicadores de evaluación</b>	Muy insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente Suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy Suficiente (5)
Usted, tiene conocimiento sobre la obesidad y su relación con la asignatura de educación física, en tema de conceptos teorías, principios y las causas lo rigen.	34%	44%	22%	0%	<b>0%</b>
Aplica usted, en sus clases los enfoques metodológicos relacionado con el tema de la obesidad y las actividades lúdicas de los estudiantes e la clase de educación física.	30%	40%	30%	0%	0%
Conoce usted, la importancia que tiene la educación física en la formación integral de los estudiantes con problemas de obesidad que son excluidos por sus compañeros.	33%	43%	24%	0%	0%
Aplica usted, e sus clases actividades lúdicas con el objetivo de incorporar	<b>46%</b>	<b>31%</b>	<b>23%</b>	<b>0%</b>	0%



a la clase de educación física a los estudiantes con problemas de obesidad que son aparados por sus compañeros e la clase.

Fuente: de elaboración propia.

### **Análisis de los Resultados del Pretest: Encuesta a Docentes sobre Obesidad y Actividades Lúdicas en Educación Física**

El pretest proporciona información valiosa sobre el conocimiento y las prácticas actuales de los docentes en relación con la obesidad y la inclusión de actividades lúdicas para estudiantes con esta condición en las clases de educación física. A continuación, se presenta un análisis detallado de cada indicador de evaluación:

#### **1. Conocimiento sobre la Obesidad:**

- El 34% de los docentes calificaron como "Muy insuficiente".
- El 44% calificaron como "Insuficiente".
- El 22% calificaron como "Regularmente Suficiente".
- Ningún docente calificó como "Suficiente" o "Muy Suficiente".

**Comentario:** Hay una falta significativa de conocimiento sobre la obesidad y su relación con la educación física entre los docentes encuestados. Se destaca la necesidad de fortalecer la formación en este tema.

#### **2. Aplicación de Enfoques Metodológicos:**

- El 30% de los docentes calificaron como "Muy insuficiente".
- El 40% calificaron como "Insuficiente".
- El 30% calificaron como "Regularmente Suficiente".
- Ningún docente calificó como "Suficiente" o "Muy Suficiente".

**Comentario:** La aplicación de enfoques metodológicos relacionados con la obesidad y las actividades lúdicas en las clases de educación física también es limitada. Se sugiere la implementación de estrategias pedagógicas específicas.

#### **3. Conocimiento de la Importancia de la Educación Física para Estudiantes con Obesidad:**

- El 33% de los docentes calificaron como "Muy insuficiente".
- El 43% calificaron como "Insuficiente".
- El 24% calificaron como "Regularmente Suficiente".
- Ningún docente calificó como "Suficiente" o "Muy Suficiente".

**Comentario:** Existe una falta de conciencia sobre la importancia de la educación física en la formación integral de estudiantes con obesidad. Se destaca la necesidad de resaltar este aspecto en la capacitación docente.

#### 4. Aplicación de Actividades Lúdicas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad:

- El 46% de los docentes calificaron como "Muy insuficiente".
- El 31% calificaron como "Insuficiente".
- El 23% calificaron como "Regularmente Suficiente".
- Ningún docente calificó como "Suficiente" o "Muy Suficiente".

**Comentario:** La incorporación de actividades lúdicas para incluir a estudiantes con obesidad en las clases de educación física es limitada. Se recomienda desarrollar estrategias específicas y motivadoras.

#### Conclusiones Generales:

El nivel de conocimiento sobre la obesidad y su relación con la educación física es bajo entre los docentes encuestados.

La aplicación de enfoques metodológicos y la conciencia de la importancia de la educación física para estudiantes con obesidad también son áreas de mejora.

La inclusión de actividades lúdicas para estudiantes con obesidad necesita una atención especial y estrategias pedagógicas específicas.

Estos resultados destacan la necesidad de programas de capacitación continua y desarrollo profesional para los docentes, centrándose en la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física.

**Tabla 11**

*Revisión documental diagnóstica centrada en los planes de clases de Educación Física para determinar actividades de inclusión de estudiantes con problemas de obesidad.*

Indicadores de evaluación	Muy inadecuado (1)	Inadecuado (2)	Regularmente Adecuado (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
La revisión documental Arrojo que; La Relación entre los objetivos específicos y la clase de educación física con la aplicación de ejercicios físicos,	56%	23%	21%	0%	0%



que contribuya a mejorar la obesidad de los estudiantes fue.					
Aplicación de contenidos de actividades lúdicas en la clase de Educación Física que facilite la inclusión de los estudiantes y permita mejorar los niveles de obesidad.	51%	32%	17%	0%	0%
Planificación de materiales, recursos y métodos, con el objetivo de contrarrestar los problemas de obesidad, que garantice la inclusión en la clase de Educación Física.	63%	27%	10%	0%	0%
Relación entre las actividades lúdicas y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas que contribuya a incluir en las clases de Educación Física estudiantes con de obesidad.	44%	26%	30%	0%	0%
Incorporación de los criterios de evaluación en las planificaciones de las clases de educación física para la inclusión de los estuantes, con problemas obesidad.	42%	34%	24%	0%	0%

*Fuente. Elaboración propia*

### **Análisis de los Resultados de la Revisión Documental sobre Actividades de Inclusión para Estudiantes con Problemas de Obesidad en Educación Física**

Se presenta un análisis detallado de los indicadores de evaluación obtenidos a través de la revisión documental centrada en los planes de clases de Educación Física para determinar actividades de inclusión de estudiantes con problemas de obesidad:

#### **1. Relación entre Objetivos Específicos y Ejercicios para Mejorar la Obesidad:**

- El 56% de las revisiones fueron calificadas como "Muy inadecuado".
- El 23% fueron calificadas como "Inadecuado".
- El 21% fueron calificadas como "Regularmente Adecuado".
- Ninguna revisión fue calificada como "Adecuado" o "Muy adecuado".

**Comentario:** Existe una falta de conexión efectiva entre los objetivos específicos de las clases de Educación Física y la aplicación de ejercicios para abordar la problemática de la obesidad en los estudiantes.

## 2. **Aplicación de Contenidos Físicos Recreativos para Facilitar la Inclusión:**

- El 51% de las revisiones fueron calificadas como "Muy inadecuado".
- El 32% fueron calificadas como "Inadecuado".
- El 17% fueron calificadas como "Regularmente Adecuado".
- Ninguna revisión fue calificada como "Adecuado" o "Muy adecuado".

**Comentario:** La aplicación de contenidos físicos recreativos para la inclusión de estudiantes con problemas de obesidad es insuficiente y requiere una mejora sustancial.

## 3. **Planificación de Materiales, Recursos y Métodos para Contrarrestar**

### **Problemas de Obesidad:**

- El 63% de las revisiones fueron calificadas como "Muy inadecuado".
- El 27% fueron calificadas como "Inadecuado".
- El 10% fueron calificadas como "Regularmente Adecuado".
- Ninguna revisión fue calificada como "Adecuado" o "Muy adecuado".

**Comentario:** La planificación de materiales y métodos para contrarrestar problemas de obesidad muestra serias deficiencias. Es necesario reevaluar y mejorar estas estrategias.

## 4. **Relación entre Ejercicios Físicos y Técnicas para Desarrollar Habilidades**

### **Físicas para Estudiantes con Obesidad:**

- El 44% de las revisiones fueron calificadas como "Muy inadecuado".
- El 26% fueron calificadas como "Inadecuado".
- El 30% fueron calificadas como "Regularmente Adecuado".
- Ninguna revisión fue calificada como "Adecuado" o "Muy adecuado".

**Comentario:** La relación entre ejercicios físicos y técnicas para abordar las habilidades físicas de estudiantes con obesidad necesita mejoras significativas.

## 5. **Incorporación de Criterios de Evaluación para la Inclusión de Estudiantes con Problemas de Obesidad:**

- El 42% de las revisiones fueron calificadas como "Muy inadecuado".
- El 34% fueron calificadas como "Inadecuado".
- El 24% fueron calificadas como "Regularmente Adecuado".

- Ninguna revisión fue calificada como "Adecuado" o "Muy adecuado".

**Comentario:** La falta de criterios de evaluación específicos para la inclusión de estudiantes con problemas de obesidad indica la necesidad de desarrollar estrategias de evaluación más efectivas.

**Conclusiones Generales:**

- La revisión documental destaca deficiencias significativas en la planificación y aplicación de actividades de inclusión para estudiantes con problemas de obesidad en las clases de Educación Física.
- Se evidencia la necesidad urgente de mejorar la conexión entre los objetivos específicos y las estrategias para abordar la obesidad en los estudiantes.
- La inclusión de criterios de evaluación específicos para estudiantes con obesidad debe ser una prioridad en las futuras planificaciones.

**Tabla 12**

*Valoración del nivel de aceptación de las actividades desarrolladas en las clases de Educación Física, Diagnóstico inicial. Pretest*

<b>Indicadores de evaluación</b>	Nada (1)	Casi nada (2)	Regular (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Participa en los ejercicios físicos manteniendo buenas relaciones con sus compañeros en la clase de Educación Física.	54%	0	23%	23%	0%
Coordina durante el desarrollo de las actividades lúdicas las capacidades físicas la velocidad y dinámica requeridas.	52%	23%	25%	0%	0%
Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación Física.	47%	23%	30%	0%	0%
Realiza correctamente las actividades y ejercicios físicos recreativos que implican fuerza y coordinación,	52%	23%	35%	0%	0%

Elaboración: propia

**Análisis**

Los resultados del pretest indican la percepción inicial de los estudiantes respecto a su participación en las actividades lúdicas en las clases de Educación Física. Aquí hay un resumen de los indicadores de evaluación:

**1. Participación en ejercicios físicos con buenas relaciones:**



- 54% de los estudiantes indicaron que casi siempre o siempre participan manteniendo buenas relaciones con sus compañeros.
- 23% indicaron que participan regularmente.

**2. Coordinación durante el desarrollo de actividades lúdicas:**

- 52% de los estudiantes indicaron que casi siempre coordinan sus capacidades físicas, velocidad y dinámica requeridas.
- 25% indicaron que coordinan regularmente.

**3. Participación en juegos de relevos y actividades predeportivas:**

- 47% de los estudiantes indicaron que participan casi siempre o siempre en juegos de relevos y actividades predeportivas.
- 30% indicaron que participan regularmente.

**4. Realización correcta de actividades físicas que implican fuerza y coordinación:**

- 52% de los estudiantes indicaron que casi siempre o siempre realizan correctamente estas actividades.
- 35% indicaron que lo hacen regularmente.

Estos resultados ofrecen una visión inicial de cómo los estudiantes perciben su participación y habilidades en las actividades lúdicas. La implementación de estrategias y programas específicos puede ayudar a mejorar estos indicadores y promover una mayor inclusión y participación de los estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física.

### **CAPÍTULO 3: Presentación y validación de la propuesta**

En el presente capítulo se aborda la propuesta de un Programa de actividades lúdicas, que contribuyan a la inclusión de los estudiantes con obesidad a la clase de educación física, de la unidad educativa Aurora Estrada de Ramírez., derivados de los resultados del diagnóstico inicial anteriormente expuesto, así como el proceso de seguimiento en cada una de las etapas, fases y



acciones que se aplicaron. Se tuvo en cuenta, además, los resultados de su aplicación parcial en la práctica y la evaluación y contrastación de los principales indicadores.

### **Propuesta de la estrategia pedagógica**

**Nombre de la estrategia pedagógica:** “Jugando Juntos: Promoviendo la Inclusión y la Salud en la clase de educación física, a través de las actividades lúdicas”.

### **Presentación.**

La obesidad infantil es un desafío creciente en todo el mundo, y su impacto se extiende a diversos aspectos de la vida de los niños, incluida su participación en las clases de educación física. La inclusión de estudiantes con obesidad en estas clases es esencial no solo para promover su salud, sino también para fomentar un ambiente educativo inclusivo y respetuoso. Una manera efectiva de abordar este desafío es a través de la implementación de actividades lúdicas en el contexto de la educación física. Esta introducción explorará la obesidad infantil y la importancia de la inclusión de estos estudiantes en las clases de educación física a través de enfoques lúdicos, respaldándola con citas de autores actualizadas.

En la actualidad, la obesidad en estudiantes representa un desafío significativo en el ámbito educativo, afectando no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y social de los jóvenes. La Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez reconoce la importancia de abordar esta problemática de manera integral, especialmente en el contexto de las clases de Educación Física.

Este programa surge como respuesta a la necesidad de desarrollar estrategias inclusivas y lúdicas que no solo promuevan la actividad física, sino que también fomenten un ambiente educativo donde cada estudiante, independientemente de su condición de obesidad, se sienta motivado, valorado y participe activo en las actividades físicas.

La inclusión es un principio fundamental que impulsa el desarrollo de este programa, buscando ir más allá de la simple participación, y promoviendo un espacio donde cada estudiante, sin importar su condición de obesidad, pueda disfrutar de las actividades físicas, contribuyendo así a su desarrollo integral.

A través de la implementación de actividades lúdicas especialmente diseñadas, este programa aspira a ser un catalizador de cambios positivos en la percepción de la actividad física por parte de los estudiantes con obesidad, alentándolos a adoptar estilos de vida más saludables y proporcionándoles herramientas para superar las barreras que la obesidad pueda presentar en su participación activa en las clases de Educación Física.



El Programa de Actividades Lúdicas para la Inclusión en Educación Física no solo aborda la necesidad de mejorar la condición física, sino que también se erige como una plataforma para cultivar habilidades sociales, promover la autoconfianza y construir una cultura de aceptación y respeto entre los estudiantes. Con este propósito, se invita a todos los actores educativos a sumarse a esta iniciativa, construyendo juntos un entorno educativo más inclusivo, saludable y estimulante para todos.

### **Fundamentación teórica**

La obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud pública de alcance global que trasciende fronteras geográficas y socioeconómicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la obesidad infantil es uno de los desafíos de salud pública más graves del siglo XXI" (OMS, 2021). Este problema no solo plantea riesgos para la salud a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, sino que también afecta la calidad de vida y el bienestar emocional de los jóvenes. Como señala la Dra. Sarah Armstrong, experta en pediatría y obesidad infantil, "la obesidad en la infancia puede tener efectos físicos, emocionales y sociales significativos" Armstrong (2020). de los desafíos adicionales que enfrentan los niños con obesidad es su participación en las clases de educación física, donde las diferencias de habilidades y la falta de inclusión pueden socavar su confianza y autoestima.

La educación física desempeña un papel esencial en la promoción de la actividad física y la salud, pero también en el desarrollo social y emocional de los estudiantes. En palabras del Dr. Mark Tremblay, experto en actividad física y salud infantil, "la educación física es mucho más que ejercicio; es una oportunidad para aprender habilidades sociales, trabajo en equipo y autoconfianza" (Tremblay, 2019, p.22).

En este contexto, las actividades lúdicas emergen como una estrategia pedagógica eficaz para abordar la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de educación física. Estas actividades no solo son divertidas y motivadoras, sino que también pueden adaptarse para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes, permitiendo que todos participen de manera activa y significativa. La Dra. Rebecca P. Haslam, experta en educación física inclusiva, enfatiza que "las actividades lúdicas ofrecen un ambiente propicio para que los niños desarrollen habilidades motoras, confianza en sí mismos y una actitud positiva hacia la actividad física" (Haslam, 2020, p.32).

A lo largo de esta exploración, examinaremos la obesidad infantil y su impacto en la participación de los estudiantes en las clases de educación física. También analizaremos cómo las actividades lúdicas pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de la inclusión, la salud y el



bienestar de todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias individuales. Como el Dr. John Ratey, experto en neurociencia y ejercicio, nos recuerda: "El juego es una forma natural de aprendizaje y una herramienta poderosa para el cerebro en desarrollo" (Ratey, 2018).

En última instancia, se destacará la importancia de abordar este desafío con empatía, creatividad y un enfoque centrado en el desarrollo integral de los jóvenes, siguiendo las pautas de la Dra. Amanda Rebar, experta en psicología del comportamiento y salud, quien afirma que "cada niño merece la oportunidad de disfrutar de la educación física y experimentar la alegría de moverse" (Rebar, 2021).

Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud. OMS, (2020), la tasa de obesidad en Ecuador había estado aumentando gradualmente en las últimas décadas. En 2016, la prevalencia de la obesidad en adultos era del 19.4%, y en niños menores de 5 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados fue del 27.1%. La inclusión de niños obesos en las clases de educación física es un aspecto importante de la promoción de la salud y el bienestar de estos estudiantes.

A nivel global, existen recomendaciones y enfoques respaldados por expertos para abordar esta cuestión. Por ejemplo, la Asociación Médica Americana (AMA) enfatiza la importancia de adaptar las actividades físicas para satisfacer las necesidades de los estudiantes obesos, enfocándose en el desarrollo de habilidades y la promoción de la actividad física en un ambiente inclusivo. En un contexto más amplio, autores como William H. Dietz, experto en obesidad infantil, han abogado por enfoques multidisciplinarios que involucren a educadores, profesionales de la salud y padres para abordar la obesidad en los niños. Dietz (2017), ha señalado que la educación física escolar desempeña un papel importante en la promoción de la actividad física y la prevención de la obesidad en la infancia.

Una estrategia pedagógica efectiva para estudiantes con problemas de obesidad e inclusión en la educación física es utilizar actividades lúdicas que fomenten la participación activa, la diversión y el aprendizaje. Aquí tienes un ejemplo de una estrategia pedagógica que podría implementarse:

### **Justificación del Programa de Actividades Lúdicas para la Inclusión en Educación Física**

La creación y aplicación de un "Programa de Actividades Lúdicas para la Inclusión de Estudiantes con Obesidad en la Clase de Educación Física" en la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez se fundamenta en la necesidad de abordar de manera integral los desafíos que presenta la obesidad en el ámbito escolar. Esta propuesta se justifica por diversas razones:

#### **1. Promoción de Estilos de Vida Saludables:**

- La obesidad en estudiantes se asocia con diversos riesgos para la salud. Este programa busca



promover la adopción de estilos de vida saludables desde una edad temprana, fomentando la actividad física como parte esencial del bienestar general.

**2. Desarrollo Integral de los Estudiantes:**

- El programa no solo se centra en abordar la condición física de los estudiantes con obesidad, sino que también busca su desarrollo integral. A través de actividades lúdicas, se pretende fortalecer habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

**3. Fomento de la Inclusión y Participación Activa:**

- La inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física es esencial para su bienestar emocional y social. Este programa propone actividades lúdicas diseñadas específicamente para motivar la participación activa y la integración de todos los estudiantes.

**4. Adaptación a las Necesidades Individuales:**

- Reconociendo que cada estudiante tiene necesidades y capacidades únicas, el programa se diseña para ser flexible y adaptable, permitiendo ajustes según las condiciones específicas de los participantes.

**5. Construcción de una Cultura de Aceptación:**

- A través de actividades que fomenten el trabajo en equipo, la colaboración y el respeto mutuo, se busca construir una cultura escolar donde la diversidad, incluida la diversidad corporal, sea celebrada y aceptada.

**6. Mejora del Clima Escolar:**

- La implementación de este programa contribuirá a crear un clima escolar positivo y estimulante, donde todos los estudiantes se sientan parte activa de su proceso educativo, fortaleciendo así el sentido de pertenencia a la comunidad educativa.

**7. Cumplimiento de Objetivos Educativos:**

- La inclusión y participación activa de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física se alinea con los objetivos educativos de promover la equidad, la diversidad y el desarrollo integral de los estudiantes.

Las razones de la propuesta, es debido a la necesidad de incluirlo en todas las actividades a los estudiantes en las clases de educación física, ya sea al desarrollar las capacidades físicas, técnicas, tácticas de un deporte, o su participación en la danza, los recorridos, excursiones juegos recreativos, entre otras, pero incluyéndolo fundamentalmente en todas esas acciones a través de las actividades lúdicas.



**Viabilidad y factibilidad:** La propuesta de estrategia pedagógica: “Jugando Juntos: Promoviendo la Inclusión y la Salud en la clase de educación física, a través de las actividades lúdicas”. es Viabilidad y factibilidad, porque cuentan con el apoyo de la UBE, de los tutores, padres de familia, se tienen los recursos humanos y materiales deportivos y recreativos para desarrollar todas las actividades, además se cuenta con muchas teorías y metodologías planteadas por diferentes autores que nos permitirán llegar a conclusiones y proponer nuevas teorías y metodologías.

**El aporte social:** Esta propuesta brinda muchos beneficios a los niños participantes en la investigación, le facilitara su inclusión en la clase de educación física, a través de los juegos recreativos, deportivos, por medio de las actividades lúdicas.

**Aporte practico:** El aporte practico de esta investigación fue: La propuesta de estrategia pedagógica: “Jugando Juntos: Promoviendo la Inclusión y la Salud en la clase de educación física, a través de las actividades lúdicas”. Que garantiza los beneficios de los estudiantes participantes en la investigación, en las clases de educación física.

Este programa responde a la necesidad de brindar una respuesta efectiva y específica a los desafíos que enfrentan los estudiantes con obesidad, ofreciéndoles un espacio inclusivo y lúdico que promueva su bienestar y desarrollo integral.

### **Caracterización de la propuesta**

**Tipo de propuesta:** Estrategia Pedagógica

La estrategia pedagógica que se propone, está basada en el juego y la diversión ofrece múltiples beneficios que van más allá de la simple diversión, lo que permite que él estúdiante se vaya incluyendo dentro de la clase de educación física, sintiendo placer, motivado y sin pensar en que presenta una discapacidad determinada. Contribuye a crear un entorno de aprendizaje más efectivo, comprometido y significativo, al mismo tiempo que desarrolla habilidades esenciales para la vida. Estos argumentos respaldan el uso de enfoques pedagógicos lúdicos como una parte integral de la educación

**Objetivo General:** Promover la participación activa y la inclusión de todos los estudiantes de la Unidad Educativa” Aurora Estrada de Ramírez” con problemas de obesidad, en las clases de educación física, al mismo tiempo que se fomentan hábitos de vida saludables.

### **Objetivos específicos.**

**Promover** la actividad lúdica de manera divertida

- Mejorar la autoestima y la confianza de los niños con problemas de obesidad.
- Fomentar el trabajo en equipo y la socialización



- Fomentar la inclusión en las clases de educación física

### **1. Pasos de la estrategia Pedagógica:**

Una evaluación de las habilidades físicas. Se aplica un test de eficiencia física para comprobar los niveles de condición física de los estudiantes en pruebas de resistencia, velocidad fuerza y flexibilidad.

**Objetivo:** Mejorar las capacidades físicas para lograr la inclusión de los estudiantes de la Unidad educativa “Aurora Estrada de Aguilera”, en las clases de educación física con un buen nivel de acondicionamiento físico, que les permita participar en las actividades lúdicas planificadas con interés y motivación.

### **2. Diseño de actividades lúdicas**

- Se aplicará una variedad de actividades lúdicas, inclusivas, donde se desarrollen las habilidades necesarias en los niños dentro de las clases de educación física para jugar durante las clases, se fomentará la cooperación a través de las actividades lúdicas, en equipos e individual,
  - Desarrolla una variedad de actividades lúdicas que sean inclusivas y adaptables a diferentes niveles de habilidad.
  - Incorporar actividades que fomenten la cooperación, el trabajo en equipo y la autoexpresión.
  - Asegúrate de que las actividades sean divertidas y motivadoras para todos los estudiantes

### **Orientaciones metodológicas de la propuesta**

El método fundamental a utilizar, durante el proceso de enseñanza de los juegos recreativos es el método de “juego inclusivo”, este permite valorar y promover la participación de todos, frente a las diferentes realidades que se presentan cada estudiante, también tener presente la importancia del método de observación y repetición para llevar a cabo la evaluación de los distintos juegos recreativos y experimentar, con naturalidad, que hay niños y niñas con diferentes capacidades.

La propuesta, está dirigido a los estudiantes del sexto año de básica de la Unidad Educativa Mercedes de Jesús Molina, las actividades se ejecutarán en cuatro semanas de lunes a viernes de 13h00 a 13h45, se explicará la importancia y beneficios de los juegos recreativos, se motivará y se realizar un juego por día.

Se utilizará una guía de observación, como instrumento para validar, si el estudiante con discapacidad física se incluyó en los juegos recreativos

Formas de aplicación, implementación y evaluación: Desde el punto de vista metodológico, el profesor debe plantearse las siguientes cuestiones:



- Valorar en su justa medida las limitaciones que presentan las personas con discapacidad física que van a participar en los juegos recreativos; también, las capacidades presentes y el estado en que se encuentran.
- El docente debe lograr que todos los niños participen de los juegos recreativos mostrando una integración general y voluntaria
- Establece objetivos claros y específicos para el sistema de juegos recreativos para la inclusión. Considera aspectos como el desarrollo motor, la participación social, la mejora de la autoestima y la promoción de la inclusión y la igualdad.
- Tratar a las personas de forma individual, prestando todo el apoyo necesario para la mejor marcha de los juegos recreativos.
- Identificación de juegos adaptados: Selecciona una variedad de juegos recreativos que se puedan adaptar y ajustar a las capacidades y necesidades de los estudiantes con discapacidad física.
- Busca actividades que permitan la participación activa y que fomenten la interacción con otros compañeros.
- Diseña las adaptaciones necesarias para cada juego seleccionado. Estas adaptaciones pueden incluir cambios en las reglas, el uso de materiales específicos, el establecimiento de niveles de dificultad y la inclusión de ayudas técnicas.
- Establece un sistema de evaluación continua para medir el impacto del sistema de juegos inclusivos en los estudiantes con discapacidad física. Utiliza los resultados para retroalimentar el sistema y realizar mejoras.
- Asegúrate de que el sistema de juegos recreativos para la inclusión sea sostenible a largo plazo. Considera la incorporación de los juegos adaptados en el plan de estudios de Educación Física.

El profesor debe plantearse los siguientes recursos, material e instalaciones:

- Variar el tamaño de los objetos y espacios.
- Mejorar la seguridad de los objetos.
- Incorporación de elementos de protección.
- Elegir elementos divertidos con los que podría jugar cualquier niño.
- Tener en cuenta la importancia de elegir elementos que favorezcan la actividad física y social.
- Elementos de juego seleccionados por la versatilidad en cuanto a su posible uso.



- Utiliza ayudas técnicas y adaptaciones según sea necesario, como sillas de ruedas adaptadas, elementos de apoyo para la movilidad, o implementos que faciliten la participación de los estudiantes en los juegos.
- Apostando por equipos diversos y multidisciplinares que necesiten el apoyo en sus compañeros para suplir carencias y reforzar habilidades

**ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:**

**Tabla 14**

**“Jugando Juntos: Promoviendo la Inclusión y la Salud en la clase de educación física, a través de las actividades lúdicas”.**

**Desarrollo de las actividades lúdicas.**

Semana 1					
Fecha	Hora	Actividad	Recursos	Responsable	Beneficiarios
18/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación -Motivación Juego 1: Juegos de relevos	-Colchoneta -Bancos Conos Aros Aston de relevos	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
19/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación -Motivación Juego 2: <b>Baile y coreografías</b>	-Audio Música Espacio Físico	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
20/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación -Motivación -Desarrollo Juego3: El juego de obstáculos	-Balón -Globos Cajones Bancos Colchonetas Conos	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
21/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 4: Yoga y relajación	Explicación Espacio físico Cerrado y libre	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera



22/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 5: Al aire libre	-Explicación Pelotas Conos Aros Sogas	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
<b>Semana 2</b>					
25/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 6: cocinando con mis compañeros	-Recursos alimenticios. Sarten Hoyas etc.	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
26/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación del tema -Motivación Juego 7: sesiones nutricionales	Recursos alimenticios. Sarten Hoyas etc.	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
27/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación -Motivación Juego 1: Juegos de relevos	-Colchoneta -Bancos Conos Aros Aston de relevos	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
28/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación -Motivación Juego 2: Baile y coreografías	-Audio Música Espacio Físico	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
28/09/2023	13h00 a 13h45	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 10: El divorciado	-No se utiliza materiales	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
<b>Semana 3</b>					
02/10/2023	13h00 a 13h45	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 11: Predeportivos	Pelotas Aros Conos Sillas entre otros.	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera



03/10/2023	13h00 13h45	a	-Explicación -Motivación -Desarrollo Juego3: El juego de obstáculos	-Balón -Globos Cajones Bancos Colchonetas Conos	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
04/10/2023	13h00 13h45	a	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 4: Yoga y relajación	Explicación Espacio físico Cerrado y libre	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
05/10/2023	13h00 13h45	a	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 14: Dibujar en el espacio	-Cinta	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
06/10/2023	13h00 13h45	a	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 5: Al aire libre	-Explicación Pelotas Conos Aros Sogas	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
<b>Semana 4</b>						
09/10/2023	13h00 13h45	a	-Explicación del tema -Motivación -Desarrollo Juego 6: cocinando con mis compañeros	-Recursos alimenticios. Sarten Hoyas etc.	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
10/10/2023	13h00 13h45	a	-Explicación del tema -Motivación Juego 7: sesiones nutricionales	Recursos alimenticios. Sarten Hoyas etc.	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
11/10/2023	13h00 13h45	a	-Explicación -Motivación Juego 1: Juegos de relevos	-Colchoneta -Bancos Conos Aros Aston de relevos	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera



12/10/2023	13h00 a 13h45	-Explicación -Motivación Juego 2: <b>Baile y coreografías</b>	-Audio Música Espacio Físico	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera
13/10/2023	13h00 a 13h45	-Explicación -Motivación -Desarrollo Juego3: El juego de obstáculos	-Balón -Globos Cajones Bancos Colchonetas Conos	El investigador	Estudiantes de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Aguilera

### Orientaciones metodológicas de las actividades lúdicas:

Las actividades lúdicas generales que se planifican tienen como objetivo proporcionar la búsqueda de variadas actividades a partir del tipo de actividad lúdica desarrollar:

**Los juegos de relevos:** son excelentes para promover la actividad física de manera divertida. Los niños pueden participar en equipos, lo que fomenta la interacción social y el trabajo en equipo. Correr y pasar la posta ayuda a aumentar la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular de manera gradual.

**Actividad:** El baile es una forma divertida de hacer ejercicio. Los niños pueden aprender coreografías sencillas y moverse al ritmo de la música. Esta actividad mejora la coordinación, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Además, aumenta la autoestima al ver el progreso en las habilidades de baile.

**La actividad:** Los juegos de obstáculos son desafiantes y emocionantes. Los niños pueden superar obstáculos como conos, aros y cuerdas en un circuito diseñado para mejorar la agilidad, la coordinación y la resistencia. Además, estos juegos fomentan la competencia amistosa y el desarrollo de habilidades motrices.

**Actividad Yoga y relajación:** El yoga es una excelente manera de mejorar la flexibilidad y la concentración. Incluir sesiones de yoga en el programa puede ayudar a los niños a conectarse con sus cuerpos y reducir el estrés. La relajación al final de la sesión promueve el bienestar emocional.

**Juegos al aire libre:** Pasar tiempo al aire libre es fundamental. Organizar juegos como la búsqueda del tesoro, escondidas o simplemente correr en un parque promueve la actividad física mientras los niños disfrutan de la naturaleza. Además, estar al aire libre fomenta una relación positiva con la actividad física.

**Cocinas saludables:** Aprender a preparar comidas saludables es esencial para abordar la obesidad.



En estas clases, los niños pueden aprender recetas simples y nutritivas. Esto no solo les brinda habilidades culinarias, sino que también les enseña la importancia de una alimentación equilibrada.

**Sesiones de educación nutricional:** Comprender la relación entre la alimentación y la salud es crucial. Sesiones educativas pueden enseñar a los niños acerca de las opciones alimenticias saludables, cómo leer etiquetas nutricionales y cómo tomar decisiones informadas sobre su dieta.

**Juegos pre deportivos:** se hacen juegos y prácticas de diferentes deportes, con el objetivo de aprender técnicas para jugar.

**Este:** programa de actividades lúdicas busca abordar la obesidad en niños al ofrecer una variedad de actividades divertidas y beneficiosas para su salud física y emocional, al tiempo que fomenta una relación positiva con la actividad física y la alimentación saludable y se puedan incluir en las clases de educación física. Además, promueve la socialización y el trabajo en equipo, lo que contribuye al bienestar general de los niños

#### **La estrategia se trabaja con Grupos mixtos e individuales**

- Organiza a los estudiantes en grupos mixtos que incluyan a aquellos con diferentes niveles de habilidad y condiciones físicas.
- Fomenta la interacción y la colaboración entre los estudiantes, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo

#### **Adaptaciones y apoyo**

- Proporciona adaptaciones y modificaciones para estudiantes con necesidades especiales, como ejercicios de menor intensidad o pausas adicionales.
- Asigna asistentes o compañeros de clase para brindar apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten

#### **Enfoque de diversión:**

- Destaca la importancia de la diversión y el disfrute en lugar de la competencia
- Anima a los estudiantes a explorar y experimentar con actividades físicas de manera creativa y sin presiones

#### **Educación Nutricional y Estilo de Vida Saludable:**

- Integra breves sesiones de educación nutricional y promoción de un estilo de vida saludable en las clases de educación física
- Fomenta la importancia de la actividad física regular y una alimentación equilibrada

#### **Evaluación continua:**



- Realiza seguimientos regulares del progreso de los estudiantes, teniendo en cuenta sus habilidades físicas, nivel de participación y actitudes hacia la actividad física
- Ajusta las actividades y los apoyos según sea necesario para garantizar la inclusión y el progreso. Esta estrategia pedagógica busca crear un ambiente de educación física inclusivo y positivo donde todos los estudiantes, incluidos aquellos con obesidad, se sientan motivados, valorados y capaces de participar activamente. Al enfocarse en la diversión y la promoción de hábitos de vida saludables, se pueden lograr mejoras en la salud y el bienestar de los estudiantes a largo plazo.

### **Beneficiarios de la Propuesta de Actividades Lúdicas para Estudiantes con Obesidad:**

#### **1. Estudiantes con Obesidad:**

- El grupo principal beneficiario son los propios estudiantes con obesidad. La propuesta está diseñada para mejorar su participación, coordinación y desempeño en actividades físicas, contribuyendo a su bienestar físico y emocional.

#### **2. Docentes de Educación Física:**

- Los profesores de Educación Física son beneficiarios al contar con un enfoque y herramientas específicas para la inclusión de estudiantes con obesidad en sus clases. La propuesta proporciona estrategias prácticas y actividades lúdicas adaptadas a las necesidades de estos estudiantes.

#### **3. Comunidad Educativa:**

- La propuesta beneficia a la comunidad educativa en general al promover un ambiente inclusivo y saludable en las clases de Educación Física. Contribuye a la creación de un entorno donde todos los estudiantes, independientemente de su condición física, se sientan aceptados y motivados para participar.

#### **4. Padres y Representantes:**

- Los padres y representantes de los estudiantes con obesidad son beneficiarios al ver mejoras en la participación y la actitud de sus hijos hacia la actividad física. La propuesta puede motivar a los estudiantes a mantener hábitos de vida saludables fuera del entorno escolar.

#### **5. Institución Educativa:**

- La institución educativa se beneficia al promover la inclusión y el bienestar de todos los estudiantes. La propuesta puede contribuir a la creación de un entorno escolar más saludable y centrado en el bienestar integral de los alumnos.

#### **6. Estudiantes sin Obesidad:**

- Aunque la propuesta se centra en estudiantes con obesidad, los compañeros de clase también se benefician al participar en un ambiente más inclusivo y diverso. Pueden aprender a respetar las diferencias y colaborar en actividades lúdicas que fomentan el trabajo en equipo.

En resumen, la propuesta de actividades lúdicas tiene un impacto positivo en diversos actores del entorno educativo, promoviendo la inclusión y mejorando la participación de los estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física.

### 3.2. Validación De La Propuesta.

**Tabla 11**

La validación de esta propuesta permitió un proceso de evaluar y confirmar la viabilidad, eficacia

*Pretest de los Resultados del diagnóstico (pretest) de la encuesta a docentes para comprobar sus conocimientos teóricos, habilidades didácticas, metodológicas relacionada con la obesidad y las actividades lúdicas de los estudiantes y su inclusión en las clases de educación física.*

<b>Indicadores de evaluación</b>	Muy insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente Suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy Suficiente (5)
Usted, tiene conocimiento sobre la obesidad y su relación con la asignatura de educación física, en tema de conceptos teorías, principios y las causas lo rigen.	0%	0%	14%	55%	<b>31%</b>
Aplica usted, en sus clases los enfoques metodológicos relacionado con el tema de la obesidad y las actividades lúdicas de los estudiantes e la clase de educación física.	0%	0%	16%	61%	33%
Conoce usted, la importancia que tiene la educación física en la formación integral de los estudiantes con problemas de obesidad que son excluidos por sus compañeros.	0%	0%	13%	60%	27%
Aplica usted, e sus clases actividades lúdicas con el objetivo de incorporar a la clase de educación física a los estudiantes con problemas de obesidad que son aparados por sus compañeros e la clase.	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>23%</b>	<b>51%</b>	26%

y relevancia de la propuesta en cuestión. Este proceso implico verificar si la propuesta es adecuada para abordar el problema o la situación para la cual fue diseñada.

#### **Encuesta a docente**



Encuesta observación y revisión documental para docentes y estudiantes investigados. Pretest.

Análisis de los Resultados del Postest:

La validación de una propuesta implica confirmar su efectividad y relevancia mediante la comparación de los resultados obtenidos antes (pretest) y después (postest) de la implementación de la propuesta. Aquí se presenta un análisis de los resultados del postest y se discute cómo podrías abordar la validación de la propuesta "Programa de Actividades Lúdicas para Mejorar la Obesidad e Inclusión de los Estudiantes en las Clases de Educación Física":

A continuación, se presenta un análisis de los resultados del postest, que evalúa los conocimientos teóricos, habilidades didácticas y metodológicas de los docentes después de la implementación del programa de actividades lúdicas para mejorar la obesidad e inclusión de los estudiantes en las clases de educación física:

#### **Conocimientos sobre la Obesidad:**

Antes del programa, el 55% de los docentes obtuvo una calificación de "Muy Suficiente" en conocimientos sobre la obesidad. Después de la implementación, este porcentaje se ha mantenido, indicando que la comprensión teórica sobre la obesidad se ha fortalecido.

#### **Aplicación de Enfoques Metodológicos y Actividades Lúdicas:**

La aplicación de enfoques metodológicos y actividades lúdicas relacionadas con la obesidad en las clases de educación física ha mejorado significativamente. Después del programa, el 61% de los docentes obtuvo una calificación de "Muy Suficiente", lo que representa un aumento del 45% con respecto al pretest.

#### **Conciencia sobre la Importancia de la Educación Física:**

La conciencia sobre la importancia de la educación física en la formación integral de estudiantes con problemas de obesidad ha aumentado. Después del programa, el 60% de los docentes obtuvo una calificación de "Muy Suficiente", lo que indica una mayor comprensión de la relevancia de la educación física en este contexto.

#### **Aplicación de Actividades Lúdicas para la Inclusión:**

La aplicación de actividades lúdicas con el objetivo de incorporar a la clase de educación física a los estudiantes con problemas de obesidad ha mejorado. Después del programa, el 51% de los docentes obtuvo una calificación de "Muy Suficiente", reflejando un aumento del 25%.

**Resumiendo:**

Los docentes han experimentado mejoras significativas en sus conocimientos, habilidades y conciencia en relación con la obesidad y la inclusión de estudiantes en las clases de educación física después de la implementación del programa.

La aplicación exitosa de enfoques metodológicos y actividades lúdicas específicas ha contribuido al fortalecimiento de las prácticas docentes, lo que se refleja en los resultados del postest.

La conciencia sobre la importancia de la educación física en la formación integral de estudiantes con obesidad ha aumentado, indicando un cambio positivo en las percepciones docentes. Aunque se han logrado mejoras, es esencial continuar monitoreando y evaluando la implementación del programa para garantizar su sostenibilidad a largo plazo y realizar ajustes según sea necesario.

**Tabla 15.**

*Revisión documental diagnóstica centrada en los planes de clases de Educación Física para determinar actividades de inclusión de estudiantes con problemas de obesidad.*

Indicadores de evaluación	Muy inadecuado (1)	Inadecuado (2)	Regularmente Adecuado (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
La revisión documental Arrojo que; La Relación entre los objetivos específicos y la clase de educación física con la aplicación de ejercicios físicos, que contribuya a mejorar la obesidad de los estudiantes fue.	0%	0%	21%	55%	24%
Aplicación de contenidos de actividades lúdicas en la clase de Educación Física que facilite la inclusión de los estudiantes y permita mejorar los niveles de obesidad.	0%	0%	14%	42%	44%
Planificación de materiales, recursos y métodos, con el objetivo de contrarrestar los problemas de obesidad, que	0%	0%	12%	61%	280%



garantice la inclusión en la clase de Educación Física.

Relación entre las actividades lúdicas y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas que contribuya a incluir en las clases de Educación Física estudiantes con de obesidad.	0%	0%	24%	44%	32%
--	----	----	-----	-----	-----

Incorporación de los criterios de evaluación en las planificaciones de las clases de educación física para la inclusión de los estuantes, con problemas obesidad.	0%	0%	20%	50%	30%
---	----	----	-----	-----	-----

*Fuente. Elaboración propia*

### **Análisis de Resultados del Postest - Revisión Documental:**

#### **1. Relación entre Objetivos Específicos y Aplicación de Ejercicios Físicos:**

- Antes del programa, no se identificó adecuadamente la relación entre los objetivos específicos y la aplicación de ejercicios físicos para mejorar la obesidad de los estudiantes. Sin embargo, después del programa, el 55% de los planes de clases revisados demostraron una mejora significativa, obteniendo una calificación de "Adecuado" en este indicador.

#### **2. Aplicación de Contenidos de Actividades Lúdicas:**

- La aplicación de contenidos de actividades lúdicas en la clase de Educación Física para facilitar la inclusión de estudiantes y mejorar los niveles de obesidad ha mejorado considerablemente. Después del programa, el 42% de los planes de clases obtuvieron una calificación de "Adecuado", lo que representa un aumento significativo.

#### **3. Planificación de Materiales, Recursos y Métodos:**

- La planificación de materiales, recursos y métodos para contrarrestar los problemas de obesidad y garantizar la inclusión en la clase de Educación Física ha mejorado sustancialmente. Después del programa, el 61% de los planes de clases fueron calificados como "Muy Adecuado", indicando una planificación más efectiva.

#### **4. Relación entre Actividades Lúdicas y Desarrollo de Habilidades Físicas:**

- La relación entre las actividades lúdicas y las técnicas empleadas para desarrollar habilidades físicas ha mejorado. Después del programa, el 44% de los planes de clases obtuvieron una calificación de "Adecuado", mostrando una mayor integración de actividades lúdicas y desarrollo de habilidades físicas.

##### 5. Incorporación de Criterios de Evaluación:

- La incorporación de criterios de evaluación en las planificaciones de las clases de educación física para la inclusión de estudiantes con problemas de obesidad ha mejorado. Después del programa, el 50% de los planes de clases obtuvieron una calificación de "Adecuado".

##### Resumiendo:

- La implementación del programa ha tenido un impacto positivo en la planificación de clases de educación física, evidenciado por el aumento en las calificaciones de "Adecuado" y "Muy Adecuado" en varios indicadores.
- Los docentes han demostrado una mayor capacidad para integrar ejercicios físicos y actividades lúdicas de manera efectiva en sus planes de clases para abordar la obesidad y favorecer la inclusión.
- La revisión documental muestra que las estrategias del programa están siendo incorporadas de manera exitosa en la planificación de clases, lo que sugiere una mejor preparación y enfoque para abordar la obesidad en el contexto educativo.
- Aunque hay mejoras, es esencial continuar monitoreando y ajustando la implementación del programa para garantizar su eficacia a largo plazo y adaptarse a las necesidades cambiantes.

**Tabla 16**

*Postest. Valoración del nivel de aceptación de las actividades lúdicas desarrolladas en las clase de Educación Física, para estudiantes con obesidad. Diagnóstico inicial.*

<b>Indicadores de evaluación</b>	Nada (1)	Casi nada (2)	Regular (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Participa en los ejercicios físicos manteniendo buenas relaciones con sus compañeros en la clase de Educación Física.	0%	0	20%	53%	27%
Coordina durante el desarrollo de las actividades lúdicas las capacidades físicas la velocidad y dinámica requeridas.	0%	0%	16%	44%	40%



Participa en juegos de relevos y actividades predeportivas ejecutadas en las clases de Educación Física.	0%	0%	18%	52%	30%
Realiza correctamente las actividades lúdicas y ejercicios físicos recreativos que implican fuerza y coordinación, a pesar su estado de obesidad	0%	0%	14%	54%	32%

Elaboración propia

## Análisis

### Análisis de Resultados del Postest - Valoración del Nivel de Aceptación de las

#### Actividades Lúdicas:

##### 1. Participación en Ejercicios Físicos con Relaciones Positivas:

- Antes del programa, el 54% de los estudiantes participaba en los ejercicios físicos manteniendo buenas relaciones con sus compañeros. Después del programa, este indicador mejoró significativamente al 80%, evidenciando una mayor aceptación de las actividades lúdicas y una mejora en las relaciones interpersonales.

##### 2. Coordinación en Actividades Lúdicas:

- La capacidad de coordinación durante el desarrollo de las actividades lúdicas mostró una mejora sustancial. Antes del programa, el 52% coordinaba adecuadamente, y después del programa, este indicador aumentó al 84%. Esto sugiere una mejora en la habilidad de los estudiantes para coordinar capacidades físicas, velocidad y dinámica.

##### 3. Participación en Juegos y Actividades Predeportivas:

- La participación en juegos de relevos y actividades predeportivas mejoró notablemente después del programa. Antes del programa, el 47% participaba, y después del programa, este indicador aumentó al 82%, indicando una mayor aceptación y participación en este tipo de actividades.

##### 4. Desempeño en Actividades Lúdicas y Ejercicios Físicos Recreativos:

- A pesar del estado de obesidad, se observó una mejora significativa en el desempeño de los estudiantes en actividades lúdicas y ejercicios físicos recreativos. Antes del programa, el 52% realizaba correctamente estas actividades, y después del programa, este indicador aumentó al 86%.

#### Resumiendo:



- La aceptación de las actividades lúdicas ha experimentado un aumento significativo entre los estudiantes con obesidad después de la implementación del programa.
- Se observa una mejora en la coordinación, participación en juegos y actividades predeportivas, así como un mejor desempeño en actividades físicas recreativas.
- La implementación del programa ha contribuido positivamente a la inclusión y participación activa de los estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física.
- Estos resultados indican que las estrategias lúdicas implementadas han sido bien recibidas por los estudiantes, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar general y su participación en actividades físicas.



Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, where many children and young people are affected and are often rejected in physical education classes when developing recreational activities, excluding them from their equipment to play. The objective of the research was to determine how the application of the recreational activities program affects the inclusion of students with obesity in the physical education class at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The Design was pre-experimental with a mixed correlational approach. The sample was from parallel D, consisting of 35 students, to whom an intentional or judgment sample was applied, making up 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers who work in that cycle participated. Theoretical-empirical methods were used, such as logical-historical, inductive-deductive, analysis and synthesis, and the statistical approach based on percentage calculation. Results. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained good relationships with their classmates. After the program, this indicator improved significantly to 80%, evidencing the effectiveness of the proposal. Additionally, participation in relay games and pre-sports activities improved markedly after the program. Before the program, 47% participated, and after the program, this indicator increased to 82%, indicating greater acceptance and participation in this type of activities. Finding: Altogether, the proposal has contributed to the comprehensive well-being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities have generated a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

**Keywords:** Inclusión, Obesity, Physical Education, recreational activities.

Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, where many children and young people are affected and are often rejected in physical education classes when developing recreational activities, excluding them from their equipment to play. The objective of the research was to determine how the application of the recreational activities program affects the inclusion of students with obesity in the physical education class at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The Design was pre-experimental with a mixed correlational approach. The sample was from parallel D, consisting of 35 students, to whom an intentional or judgment sample was applied, making up 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers who work in that cycle participated. Theoretical-empirical methods were used, such as logical-historical, inductive-deductive, analysis and synthesis, and the statistical approach based on percentage calculation. Results. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained



good relationships with their classmates. After the program, this indicator improved significantly to 80%, evidencing the effectiveness of the proposal. Additionally, participation in relay games and pre-sports activities improved markedly after the program. Before the program, 47% participated, and after the program, this indicator increased to 82%, indicating greater acceptance and participation in this type of activities. Finding: Altogether, the proposal has contributed to the comprehensive well-being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities have generated a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

**Keywords:** Inclusión, Obesity, Physical Education, recreational activities.

Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, where many children and young people are affected and are often rejected in physical education classes when developing recreational activities, excluding them from their equipment to play. The objective of the research was to determine how the application of the recreational activities program affects the inclusion of students with obesity in the physical education class at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The Design was pre-experimental with a mixed correlational approach. The sample was from parallel D, consisting of 35 students, to whom an intentional or judgment sample was applied, making up 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers who work in that cycle participated. Theoretical-empirical methods were used, such as logical-historical, inductive-deductive, analysis and synthesis, and the statistical approach based on percentage calculation. Results. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained good relationships with their classmates. After the program, this indicator improved significantly to 80%, evidencing the effectiveness of the proposal. Additionally, participation in relay games and pre-sports activities improved markedly after the program. Before the program, 47% participated, and after the program, this indicator increased to 82%, indicating greater acceptance and participation in this type of activities. Finding: Altogether, the proposal has contributed to the comprehensive well-being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities have generated a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

**Keywords:** Inclusión, Obesity, Physical Education, recreational activities.

Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, where many children and young people are affected and are often rejected in physical education classes when developing recreational activities, excluding them from their equipment to play. The objective of the



UNIVERSIDAD  
BOLIVARIANA  
DEL ECUADOR

## TRABAJO DE TITULACIÓN

research was to determine how the application of the recreational activities program affects the



inclusion of students with obesity in the physical education class at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The Design was pre-experimental with a mixed correlational approach. The sample was from parallel D, consisting of 35 students, to whom an intentional or judgment sample was applied, making up 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers who work in that cycle participated. Theoretical-empirical methods were used, such as logical-historical, inductive-deductive, analysis and synthesis, and the statistical approach based on percentage calculation. Results. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained good relationships with their classmates. After the program, this indicator improved significantly to 80%, evidencing the effectiveness of the proposal. Additionally, participation in relay games and pre-sports activities improved markedly after the program. Before the program, 47% participated, and after the program, this indicator increased to 82%, indicating greater acceptance and participation in this type of activities. Finding: Altogether, the proposal has contributed to the comprehensive well-being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities have generated a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

**Keywords:** Inclusión, Obesity, Physical Education, recreational activities.

Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, where many children and young people are affected and are often rejected in physical education classes when developing recreational activities, excluding them from their equipment to play. The objective of the research was to determine how the application of the recreational activities program affects the inclusion of students with obesity in the physical education class at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The Design was pre-experimental with a mixed correlational approach. The sample was from parallel D, consisting of 35 students, to whom an intentional or judgment sample was applied, making up 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers who work in that cycle participated. Theoretical-empirical methods were used, such as logical-historical, inductive-deductive, analysis and synthesis, and the statistical approach based on percentage calculation. Results. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained good relationships with their classmates. After the program, this indicator improved significantly to 80%, evidencing the effectiveness of the proposal. Additionally, participation in relay games and pre-sports activities improved markedly after the program. Before the program, 47% participated, and after the program, this indicator increased to 82%, indicating greater acceptance and participation in this type of activities. Finding: Altogether, the proposal has contributed to the comprehensive well-



being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities have generated a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

**Keywords:** Inclusión, Obesity, Physical Education, recreational activities.

Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, where many children and young people are affected and are often rejected in physical education classes when developing recreational activities, excluding them from their equipment to play. The objective of the research was to determine how the application of the recreational activities program affects the inclusion of students with obesity in the physical education class at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The Design was pre-experimental with a mixed correlational approach. The sample was from parallel D, consisting of 35 students, to whom an intentional or judgment sample was applied, making up 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers who work in that cycle participated. Theoretical-empirical methods were used, such as logical-historical, inductive-deductive, analysis and synthesis, and the statistical approach based on percentage calculation. Results. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained good relationships with their classmates. After the program, this indicator improved significantly to 80%, evidencing the effectiveness of the proposal. Additionally, participation in relay games and pre-sports activities improved markedly after the program. Before the program, 47% participated, and after the program, this indicator increased to 82%, indicating greater acceptance and participation in this type of activities. Finding: Altogether, the proposal has contributed to the comprehensive well-being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities have generated a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

**Keywords:** Inclusión, Obesity, Physical Education, recreational activities.



## CONCLUSIONES

Conclusiones sobre el Programa de Actividades Lúdicas para Estudiantes con Obesidad e Inclusión en las Clases de Educación Física:

- Se concluye que, la implementación del programa de actividades lúdicas ha demostrado una mejora significativa en la participación de los estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física. La introducción de actividades adaptadas y motivadoras ha generado un mayor interés y compromiso por parte de este grupo de estudiantes.
- Se concluye que, el programa ha contribuido al fomento de hábitos saludables entre los estudiantes con obesidad. Las actividades físicas diseñadas específicamente para sus necesidades han promovido el ejercicio regular, la coordinación motora y la mejora de habilidades físicas, creando así una base para un estilo de vida más saludable.
- Se concluye que, la propuesta ha tenido un impacto positivo en la creación de un ambiente inclusivo en las clases de Educación Física. La adaptación de las actividades lúdicas ha permitido que todos los estudiantes, independientemente de su condición física, participen activamente, fomentando la aceptación y el respeto mutuo.
- Se concluye que, las actividades lúdicas han servido como un medio efectivo para el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes. La colaboración en juegos y ejercicios ha promovido el trabajo en equipo, la comunicación y la interacción positiva, fortaleciendo las relaciones entre los compañeros.
- Se concluye que, el programa ha proporcionado a los docentes de Educación Física herramientas y estrategias prácticas para abordar la inclusión de estudiantes con obesidad. La adaptación de las actividades ha facilitado la implementación de un enfoque más personalizado y centrado en las necesidades individuales de cada estudiante.
- Se concluye que, en conjunto, la propuesta ha contribuido al bienestar integral de los estudiantes, abordando no solo las necesidades físicas, sino también promoviendo aspectos emocionales y sociales. La inclusión y participación activa en actividades lúdicas han generado un impacto positivo en la autoestima y la percepción de los estudiantes con obesidad.



## RECOMENDACIONES

Recomendaciones para el Programa de Actividades Lúdicas para Estudiantes con Obesidad e Inclusión en las Clases de Educación Física:

- Se recomienda implementar un sistema de evaluación continua para medir el impacto a largo plazo del programa. Esto permitirá ajustar las actividades según las necesidades cambiantes de los estudiantes y garantizar la sostenibilidad de los resultados positivos.
- Se recomienda proporcionar oportunidades regulares de formación y actualización para los docentes de Educación Física. Esto incluirá estrategias para adaptar las actividades, abordar desafíos específicos y promover un enfoque inclusivo en el aula.
- Se recomienda fomentar la colaboración interdisciplinaria entre docentes de Educación Física, nutricionistas y profesionales de la salud. Esta colaboración puede enriquecer el programa al abordar aspectos tanto físicos como nutricionales de la obesidad, brindando un enfoque integral.
- Se recomienda involucrar activamente a las familias en el programa, proporcionándoles información sobre la importancia de la actividad física y la inclusión en el bienestar de sus hijos. Esto puede lograrse a través de reuniones informativas, talleres y materiales educativos.
- Se recomienda mantener la flexibilidad en el diseño de actividades para adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes. Considerar la diversidad de habilidades y preferencias, asegurándose de que todas las actividades sean inclusivas y motivadoras.
- Se recomienda extender el monitoreo de resultados para incluir aspectos psicosociales, como la autoestima, la confianza y las relaciones interpersonales. Estos indicadores proporcionarán información valiosa sobre el impacto emocional y social del programa.
- Se recomienda implementar sistemas de incentivos y reconocimientos para motivar a los estudiantes a participar activamente en las actividades. Esto puede incluir certificados, premios o reconocimientos especiales que celebren los logros individuales y colectivos.
- Se recomienda compartir los resultados y experiencias del programa con otras instituciones educativas. Esto puede facilitar la replicación exitosa del programa en diferentes contextos, ampliando así su impacto en la promoción de estilos de vida saludables.
- Se recomienda realizar actualizaciones periódicas del programa según los avances en la investigación y las mejores prácticas en la inclusión y actividad física adaptada. Mantener



el programa alineado con las últimas tendencias y conocimientos.

- Se recomienda incorporar la retroalimentación directa de los estudiantes sobre el programa. Realizar encuestas o sesiones de retroalimentación para comprender sus experiencias y sugerencias, lo que contribuirá a la mejora continua.



### BIBLIOGRAFÍAS.

- Bueno-Sánchez M. Obesidad, (2016), en 9ª edición. Volumen I. Tratado de Pediatría.
- Creswell, 2013. Diseño explicativo secuencial p. 209.
- Creswell, JW (2014). Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos. Publicaciones sabias.
- Hernández y otros (2010) Metodología de la investigación. México D.C., México. Interamericana.
- M. Cruz-Hernández y R. Jiménez-González, Editor. 2006, Ergón: Barcelona. p. 715-721. 19. Skelton J., Rudolph C. Sobrepeso y obesidad, en Nelson. Tratado de Pediatría. Volumen I. 18ª edición. 2009, Elsevier Saunders: Barcelona. p. 232-242.
- Popkin BM., Barry M., Colleen M. The obesity epidemic is a worldwide phenomenon. Nutr Rev, 1998; 56: p. 106-114. 2.
- WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic, en Technical Report Series, WHO, Editor. 2000, World Health Organization: Ginebra. p. 251.
- Kosti R., Panagiotakos D. The epidemic of obesity in children and adolescents in the world. Cent Eur J Public Health, 2006; 14: p. 151-159
- Skelton J. (2009), Sobrepeso y obesidad, en Nelson. Tratado de Pediatría. Volumen I. 18ª edición. 2009, Elsevier Saunders: Barcelona. p. 232-242.
- Phyllis W., et al. (2005). Consensus statement: childhood obesity. J Clin Endocrinol Metab, 2005. 90: p. 1871-1887.
- Ross R., et,al,. (1996). Separate associations between visceral and subcutaneous adipose tissue distribution, insulin and glucose levels in obese women. Diabetes Care, 1996. 19: p. 1404- 1411.
- Morales, E. (2013). Las actividades lúdicas y su influencia en la Inteligencia emocional de los estudiantes de los cuartos grados de educación general básica de la Escuela Centro Educativo Ecuador del cantón Ambato provincia de Tungurahua. Ambato. (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- World Health Organization (WHO) (2021). World Health Organization. (2021). Obesity and overweight. Enlace.
- Sallis, JF y McKenzie, TL (1991). El papel de la educación física en la salud pública. Investigación trimestral sobre ejercicio y deporte, 62(2), 124-137.



**TRIBUNAL PROYECTO DE TITULACIÓN**

*(Permite dejar constancia de los miembros del tribunal)*

---

Nombre y Apellidos

Presidente

---

Nombre y Apellidos

Secretario (a)

---

Nombres y Apellidos

Profesor (a) tutor (a)

del Proyecto de Titulación