



UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL 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 PEDAGOGÍA DE LA
CULTURA FÍSICA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA.**

TEMA

**Metodologías inclusivas en la enseñanza de los golpes rectos en boxeo para
jóvenes con sobrepeso que entrenan en el gimnasio Metabox**

AUTOR/ES:

Juan Carlos Jaramillo Quiñonez

Roberto Carlos Cuesta Correa

TUTOR/A: PHD. Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

GUAYAQUIL - ECUADOR

2024

DEDICATORIA

"A nuestros padres por darnos las fuerzas y el apoyo durante todo el proceso de la maestría que han sido pilares fundamentales para encontrar hoy en día a las puertas de terminar todo este proceso académico. Y que son las personas por las cuales decidimos iniciar dicho proceso, los cuales siempre han sido una guía en nuestra vida."

Roberto Cuesta y Juan Jaramillo

AGRADECIMIENTO

Agradezco encarecidamente a los propietarios y entrenadores del gimnasio Metabox por abrirnos las puertas para llevar a cabo nuestra investigación. También a los jóvenes que entrenan en el gimnasio que siempre se presentaron de la manera más comedida para participar en esta investigación. Un agradecimiento especial a nuestro tutor por brindarnos a más de sus conocimientos su valor como persona.

Roberto Cuesta y Juan Jaramillo

RESUMEN

La aplicación de las metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo se presenta como una problemática para los entrenadores de boxeo, más aún cuando se trata de jóvenes con sobrepeso que debido a sus características físicas no pueden aprender ni practicar dicha disciplina igual que los demás, lo cual da la posibilidad a la exclusión y mal desempeño de los chicos dentro de la práctica deportiva.

Se detectó en el gimnasio Meta box ubicada en la ciudad de Guayaquil, a 10 jóvenes con sobrepeso que al momento de realizar las diferentes actividades que conforman los entrenamientos no las podían cumplir o llevar cabo debido a sus características físicas, lo cual tenía como resultado un mal desempeño dentro de la práctica del deporte y también en la parte social.

El fin de este trabajo investigativo es proporcionar soluciones ante esta problemática. Se busca diseñar una guía de actividades con metodologías inclusivas que favorezcan la participación y mejora de los golpes rectos en los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.

El estudio utiliza una metodología descriptiva experimental, conformada por métodos teóricos, empíricos y estadísticos, con enfoque mixto. Dando como resultado una guía de actividades con metodologías inclusivas compuesta por 9 ejercicios. Es importante recalcar que para la validación de la propuesta se utilizó un pre test y un post test en donde utilizando los mismos parámetros se analizaron y compraron los resultados, afirmando la validez de la propuesta al cumplir con su objetivo principal.

Palabras clave: Metodologías inclusivas, sobrepeso, Golpes rectos.

ABSTRACT

The application of inclusive methodologies in boxing training is presented as a problem for boxing coaches, even more so when it comes to overweight young people who, due to their physical characteristics, cannot learn or practice this discipline in the same way as others, which gives the possibility of exclusion and poor performance of boys within sports practice.

At the Meta Box gym located in the city of Guayaquil, 10 overweight young people were detected who, at the time of carrying out the different activities that make up the training, could not fulfill or carry them out due to their physical characteristics, which resulted in a poor performance within the practice of sport and also in the social part.

The purpose of this investigative work is to provide solutions to this problem. The aim is to design an activity guide with inclusive methodologies that promote the participation and improvement of straight punches in overweight young people in boxing training.

The study uses an experimental descriptive methodology, made up of theoretical, empirical and statistical methods, with a mixed approach. Resulting in an activity guide with inclusive methodologies composed of 9 exercises. It is important to emphasize that for the validation of the proposal, a pre-test and a post-test were used where, using the same parameters, the results were analyzed and compared, affirming the validity of the proposal by meeting its main objective.

Keywords: Inclusive methodologies, overweight, straight hits.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I	17
MARCO TEÓRICO.....	17
1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	17
1.2 Obesidad y sobrepeso	19
1.3 Jóvenes con sobrepeso.....	25
1.4 Técnica de los golpes rectos en el boxeo.....	28
1.5 Educación Inclusiva	29
1.6 Metodologías de aprendizaje	30
1.7 Metodologías inclusivas	30
1.8 Métodos de enseñanza de boxeo.....	31
1.9 Preparación de los boxeadores.....	32
1.10 Bases legales.....	33
CAPÍTULO 2	35
METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN Y ESTUDIO DIAGNÓSTICO	35
2.1 Conceptualización y operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización u operacionalización.....	35
2.2 Enfoque de la Investigación.....	35
2.3 Alcance de la investigación	36
2.4 Declaración y justificación del tipo de investigación.....	36
2.5 Delimitación de la población y la muestra.....	38
2.6 Estrategia metodológica investigativa o proceder metodológico general seguido en el proceso de investigación de acuerdo con el alcance e intereses de la investigación.	39
2.7 La descripción de la metodología	40
2.8 Presentación de los resultados del estudio	41
2.9 Resultados instrumentos N°1. Ficha de observación – Pre test	42
2.10 Resultados instrumento N° 2. Encuesta a los entrenadores de boxeo	52
2.11 Discusión de Resultados.....	62
CAPÍTULO 3	63

3.1 PRESENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA	63
3.2 Descripción	63
3.3 Actividades propuestas:	64
3.4 Destinatarios y Participantes	64
3.5 Responsables de la Implementación	64
3.6 Contexto de Implementación	65
3.7 Guía de actividades con metodologías inclusivas.....	66
3.8 Validación de la propuesta:	75
3.9 Resultados instrumentos N°3. Ficha de observación – Post test.....	76
3.10 Discusión de resultados	86
Conclusiones.....	87
Recomendaciones.....	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
Anexos	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1. TABLA DEL IMC	25
TABLA N° 2. PARTICIPACIÓN ACTIVA DE MANERA INDIVIDUAL.....	42
TABLA N° 3. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN PAREJAS.....	43
TABLA N° 4. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TRABAJOS AUTÓNOMOS	44
TABLA N° 5. SIGUE LAS INDICACIONES DEL ENTRENADOR	50
TABLA N° 6. PRÁCTICA VALORES DEL RESPETO Y LA AMISTAD	46
TABLA N° 7. EXTENSIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES AL MOMENTO DE EJECUTAR LOS GOLPES RECTOS.....	47
TABLA N° 8. ROTACIÓN DE CADERA AL MOMENTO DE EJECUTAR LOS GOLPES RECTOS	48
TABLA N° 9. ROTACIÓN DE LOS TOBILLOS AL MOMENTO DE EJECUTAR LOS GOLPES RECTOS.....	49
TABLA N° 10. EJECUTA LOS GOLPES RECTOS AL MISMO MOMENTO QUE AVANZA CON LOS PIES HACIA AL FRENTE	50
TABLA N° 11. EJECUTA LA TÉCNICA CORRECTA DE LOS GOLPES RECTOS AL MOMENTO DE TRABAJAR EN PAREJA YA SEA ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA O LIBRE.....	51
TABLA N° 12. PARTICIPACIÓN ACTIVA DE MANERA INDIVIDUAL.....	81
TABLA N° 13. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN PAREJAS.....	82
TABLA N° 14. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TRABAJOS AUTÓNOMOS	83
TABLA N° 15. SIGUE LAS INDICACIONES DEL ENTRENADOR	84
TABLA N° 16. PRÁCTICA VALORES DEL RESPETO Y LA AMISTAD.....	85
TABLA N° 17. EXTENSIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES AL MOMENTO DE EJECUTAR LOS GOLPES RECTOS	86
TABLA N° 18. ROTACIÓN DE CADERA AL MOMENTO DE EJECUTAR LOS GOLPES RECTOS	87
TABLA N° 19. ROTACIÓN DE LOS TOBILLOS AL MOMENTO DE EJECUTAR LOS GOLPES RECTOS.....	83
TABLA N° 20. EJECUTA LOS GOLPES RECTOS AL MISMO MOMENTO QUE AVANZA CON LOS PIES HACIA AL FRENTE	84
TABLA N° 21. EJECUTA LA TÉCNICA CORRECTA DE LOS GOLPES RECTOS AL MOMENTO DE TRABAJAR EN PAREJA YA SEA ESCUELA DE COMBATE DIRIGIDA O LIBRE.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA N° 1. PARTICIPACIÓN ACTIVA DE MANERA INDIVIDUAL.....	47
FIGURA N° 2. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN PAREJAS	48
FIGURA N° 3. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TRABAJOS AUTÓNOMOS	49
FIGURA N° 4. SIGUE LAS INDICACIONES DEL ENTRENADOR	45
FIGURA N° 5. PRÁCTICA VALORES DEL RESPETO Y LA AMISTAD.....	46
FIGURA N° 6. EXTENSIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES	47
FIGURA N° 7. ROTACIÓN DE CADERA.....	48
FIGURA N° 8. ROTACIÓN DE LOS TOBILLOS AL MOMENTO DE EJECUTAR LOS GOLPES RECTOS.....	49
FIGURA N° 9. EJECUTA LOS GOLPES RECTOS AL MISMO MOMENTO QUE AVANZA	50
FIGURA N° 10. EJECUTA LA TÉCNICA CORRECTA DE LOS GOLPES RECTOS AL MOMENTO DE TRABAJAR EN PAREJA.....	51
FIGURA N° 11. ¿CUÁNTOS AÑOS DE EXPERIENCIA TIENES COMO ENTRENADOR DE BOXEO?	57
FIGURA N° 12. ¿CONOCE USTED ACERCA DE LA INCLUSIÓN?.....	58

FIGURA N° 13. ¿CONOCE USTED ACERCA DEL SOBREPESO? ¿SELECCIONAR QUE NIVEL DE CONOCIMIENTOS POSEE SOBRE EL TEMA?	59
FIGURA N° 14. ¿CUÁL ES SU OPINIÓN SOBRE LOS JÓVENES CON SOBREPESO QUE PRACTICAN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE BOXEO?	60
FIGURA N° 15. ¿HAS ENFRENTADO DESAFÍOS A INTENTAR QUE LOS JÓVENES CON SOBREPESO PARTICIPEN DE MANERA ACTIVA EN LOS ENTRENAMIENTOS DE BOXEO?	¡ERROR!
	MARCADOR NO DEFINIDO.
FIGURA N° 16. ¿CONOCE USTED SOBRE LAS METODOLOGÍAS INCLUSIVAS?.....	57
FIGURA N° 17. ¿UTILIZA ACTUALMENTE LAS METODOLOGÍAS INCLUSIVAS EN SUS ENTRENAMIENTOS BOXEO?	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
FIGURA N° 18. ¿CONSIDERA USTED QUE LAS ACTIVIDADES CON METODOLOGÍAS INCLUSIVAS SON BENEFICIOS PARA MEJORAR LA INCLUSIÓN Y LA TÉCNICA EN LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES RECTOS?	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
FIGURA N° 19. ¿CONSIDERA USTED QUE MEJORANDO LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES RECTOS AYUDARÁ A LA INCLUSIÓN DE LOS JÓVENES CON SOBREPESO?	65
FIGURA N° 20. ¿QUÉ TIEMPO CONSIDERA USTED QUE SE DEBE APLICAR LAS ACTIVIDADES CON METODOLOGÍAS INCLUSIVAS PARA COMPROBAR SU EFECTIVIDAD?	66
FIGURA N° 21. PARTICIPACIÓN ACTIVA DE MANERA INDIVIDUAL	76
FIGURA N° 22. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN PAREJAS	77
FIGURA N° 23. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TRABAJOS AUTÓNOMOS	78
FIGURA N° 24. SIGUEN LAS INDICACIONES DEL ENTRENADOR	79
FIGURA N° 25. PRÁCTICA VALORES DEL RESPETO Y LA AMISTAD	80
FIGURA N° 26. EXTENSIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES	81
FIGURA N° 27. ROTACIÓN DE CADERA.....	87
FIGURA N° 28. ROTACIÓN DE LOS TOBILLOS	88
FIGURA N° 29. EJECUTA LOS GOLPES RECTOS AL MISMO MOMENTO QUE AVANZA	89
FIGURA N° 30. EJECUTA LA TÉCNICA CORRECTA DE LOS GOLPES RECTOS AL MOMENTO DE TRABAJAR EN PAREJA.....	90

INTRODUCCIÓN

Presentación y Contextualización

Las metodologías inclusivas ayudan a garantizar que todos los individuos, independientemente de sus características físicas e intelectuales, logren una adecuada práctica deportiva. La participación activa de estas personas permite que ellos se involucren en el proceso de enseñanza y aprendizaje adquiriendo un aprendizaje significativo. A pesar de ello conseguir una adecuada aplicación de los métodos inclusivos para personas con sobrepeso en la enseñanza de boxeo se presenta como un verdadero desafío

Las metodologías inclusivas en la enseñanza de los golpes rectos en boxeo para jóvenes con sobrepeso es un tema de investigación que se orienta en efectuar una propuesta innovadora con el objetivo de brindar soluciones efectivas al problema planteado de igual modo aumentar el nivel de participación e inclusión en la práctica de boxeo.

La Constitución indica Que, al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación; pero la realidad es que los jóvenes con sobrepeso se encuentran con diferentes barreras que limita su aprendizaje en la disciplina del boxeo.

El sobrepeso y obesidad en la actualidad se considera como una enfermedad crónica no transmisible, y son unos de los principales autores de la causa de la presencia y contribuye en forma importante al aumento en la prevalencia de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares y metabólicas que representan el primer motivo de muerte en la sociedad hoy en día.

La práctica de una disciplina deportiva favorece el desarrollo de las personas en el campo de las habilidades físicas, sociales y emocionales. Por ende, es de gran relevancia asegurar que todos los jóvenes que lo practican sin importar su somato tipo lo realicen en igualdad de condiciones.

El trabajo actual busca abordar una problemática importante en el campo de la educación inclusiva. Al vencer los obstáculos que afrontan estos jóvenes, se favorece a una mayor participación activa y que obtengan un mejor aprendizaje en la enseñanza del boxeo.

Justificación del problema

Como en todos los deportes la disciplina deportiva del boxeo va evolucionando y junto con ello los métodos de enseñanza en la ejecución de los golpes rectos al rostro con la intención de alcanzar un mayor dominio en los aspectos técnicos del deporte mencionado anteriormente.

El boxeo es un deporte que requiere de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad que son las capacidades condicionales que forman parte de la preparación física de las personas que lo practican, pero de igual manera intervienen la preparación técnica que está vinculada al proceso de enseñanza-aprendizaje y a los métodos que se utilizan para que este proceso aumente su eficacia.

En la actualidad un gran número de entrenadores desconocen los métodos adecuados a ejecutar en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las personas con sobrepeso y lo realizan de una manera tradicional que si bien funciona en algunos casos no es la más idónea para las personas con dichas características.

Los beneficios de aplicar los correctos métodos de enseñanza son evidenciados en la eficacia de las acciones ofensivas y defensivas, en el momento de realizar un golpe debido a un buen dominio de las diferentes partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de los golpes rectos al rostro.

Es factible realizar la presente investigación debido a que contamos con el total apoyo del dueño del gimnasio Metabox, los entrenadores y el respaldo de todas las personas que entrenan en dicho establecimiento quienes solo tienen la intención de mejorar la calidad de aprendizaje y brindar una práctica segura.

Planteamiento del problema.

En el gimnasio Metabox ubicado en la ciudad de Guayaquil en el kilómetro 11 y medio vía a la costa, en sus jornadas matutina de 6:00 AM – 11:00 AM y vespertina – nocturna de 4:00 PM – 9:00 PM se encuentran inscritos 7 jóvenes con sobrepeso los cuales presentan dificultades en la ejecución de los golpes rectos al rostro en el boxeo debido al desconocimiento de las metodologías inclusivas por parte de los entrenadores, esto puede afectar la autoestima de los jóvenes incluso llegar a frustrarse y dejar la práctica deportiva.

Por consecuencia es necesario desarrollar actividades que beneficien la aplicación de las metodologías inclusivas dentro de los entrenamientos de los jóvenes con sobrepeso, de esta

manera podremos potenciar su participación activa y conseguir un aprendizaje significativo dando como resultado una práctica deportiva adecuada.

El problema que se aborda en esta tesis de maestría es la deficiencia en la ejecución de los golpes rectos al rostro por la ausencia de actividades que apliquen metodologías inclusivas en los entrenamientos que se realizan en el gimnasio Metabox para las personas con sobrepeso.

Precisión del tema

El problema específico es la ausencia de actividades con metodologías inclusivas para la enseñanza de los jóvenes con sobrepeso en la ejecución de los golpes rectos al rostro en los entrenamientos de boxeo debido a sus características físicas y al desconocimiento de los entrenadores lo que se traduce a una menor participación activa de los jóvenes y afecta el desarrollo integral.

Este problema se abordará mediante la aplicación de actividades con metodologías inclusivas que favorezcan la participación de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo, que les permitirá aprender y practicar boxeo de una manera adecuada.

Por lo cual se plantea la siguiente pregunta:

¿Qué metodologías inclusivas puedo aplicar en los entrenamientos de boxeo para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los golpes rectos en las personas con sobrepeso en el gimnasio Metabox en el año 2023?

En cuanto a las líneas de investigación, se enmarca dentro Metodologías, estrategias y proyectos innovadores para la inclusión de estudiantes con NEE asociadas o no a una discapacidad a la clase de Educación Física y a la práctica de Actividades físicas, deportivas y recreativas.

Objetivo general.

Propiciar la inclusión en los entrenamientos de boxeo mediante metodologías inclusivas para que mejore el proceso de enseñanza de los golpes rectos en los jóvenes con sobrepeso.

Hipótesis

Si se aplican las metodologías inclusivas contribuyen para la mejorar de la técnica en la ejecución de los golpes rectos con sobrepeso que entrenan en el gimnasio Metabox año 2023.

En la investigación se identifican las siguientes variables:

Variable Independiente: "Las metodologías inclusivas". Es la variable que se manipula en la investigación y se espera que tenga un efecto en la variable dependiente.

Variable Dependiente: La "la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso" es la variable dependiente, ya que es el resultado que se espera conseguir a través de la aplicación de las metodologías inclusivas.

Categorías de la investigación: Los temas o conceptos claves que serán analizados en el estudio son:

- El Sobrepeso y la obesidad
- Proceso de enseñanza y aprendizaje de los golpes rectos al rostro
- Las metodologías inclusivas

Objetivos específicos de la investigación.

- Analizar los fundamentos técnicos, teóricos y metodológicos de la enseñanza en la técnica en la ejecución de los golpes rectos
- Diagnosticar el nivel actual por medio de instrumentos válidos para medir los aspectos técnicos en la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso.
- Elaborar metodologías inclusivas basado en la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso que entrenan en el gimnasio Metabox.
- Validar con un pre-experimento las metodologías inclusivas basado en la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso que entrenan en el gimnasio Metabox.

Metodología

Para realizar la investigación se utilizaron métodos de nivel teórico, métodos de nivel empírico y métodos de procesamientos de datos.

Método teórico:

La utilización de los métodos de nivel teóricos nos brinda la posibilidad de conocer analizar y fundamentar aspectos conceptuales para poder abordar el objeto de estudio.

- Analítico-sintético
- Histórico-lógico

- Sistémico estructural funcional
- Revisión de literatura relacionada con la educación inclusiva y las metodologías inclusivas.

Método empírico:

Se realizará un estudio de campo en el gimnasio Metabox para recolectar información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje de los golpes rectos en los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo y la efectividad de las metodologías inclusivas.

Técnicas:

- Observación directa
- Ficha de observación para medir la inclusión.
- Ficha de observación de la ejecución de los golpes rectos.

Métodos Matemático-Estadísticos: Se utilizó para analizar cuantitativamente los datos recopilados y evaluar la efectividad de las metodologías inclusivas en la enseñanza de los golpes rectos al rostro en los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.

- **Cálculo porcentual:** Se utilizó para calcular porcentajes a partir de los datos recopilados, lo que permitió una representación cuantitativa de las respuestas y resultados de la investigación. El cálculo porcentual es valioso para mostrar de manera clara y concisa la distribución de las respuestas en relación con las diferentes preguntas y variables.

Población y muestra.

- **Universo:** El universo de la investigación son todos los clientes que entrenan en el gimnasio Metabox que son 60 personas.
- **Población:** Se limita a los jóvenes que entrenan en el gimnasio Metabox que son alrededor de 35 personas.
- **Muestra:** La muestra está compuesta por 10 personas que son los jóvenes con sobrepeso. Y 9 entrenadores de boxeo de la ciudad Guayaquil

Declaración del tipo de investigación.

La presente investigación es de enfoque mixto, con alcance explicativo y correlación de las variantes.

Importancia de la investigación

La importancia radica en diferentes aspectos:

Inclusión educativa: La investigación trata de brindar soluciones para que todos los jóvenes que entrenan en el gimnasio Metabox alcancen un aprendizaje significativo y que participen activamente dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en la disciplina deportiva del boxeo sin importar su somatotipo.

Mejora de la calidad de vida: Al promover una mayor participación de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo se busca mejorar su calidad de vida y que pueden beneficiarse de la práctica deportiva desarrollando habilidades físicas, sociales y emocionales.

Avance científico: La investigación es innovadora en la actualidad científica al abarcar un tema tan específico como el sobre peso en la práctica deportiva y como mejorar aspectos específicos dentro de esta disciplina deportivas a través de la aplicación de las metodologías inclusivas, aportando de esta manera una base teórica y práctica para futuros avances en esta área.

Necesidad social: En la actualidad existe una gran población de jóvenes con sobrepeso esto muchas veces ocasionados por la poca o nula actividad física o práctica deportiva, con la aplicación de estas metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo se da una opción para satisfacer dicha necesidad mediante una práctica deportiva segura y de calidad.

Descripción breve del contenido

El trabajo de investigación esta estructura por diferentes capítulos, cada uno ellos abarcan aspectos esenciales del estudio A continuación, se presenta una breve descripción de los contenidos de cada capítulo:

INTRODUCCIÓN: se da una introducción completa en donde consta de aspectos muy importantes de la investigación como lo son, el objeto de estudio, los objetivos tanto el general como los específicos, la hipótesis de la investigación, de igual manera nos brinda de forma breve la información de la población y los métodos que se van a utilizar y por último recalca la importancia del trabajo en diferentes ámbitos.

CAPÍTULO I: En este capítulo, se muestra el marco teórico del estudio. Se realiza un análisis conceptual detallado, el cual nos sirve como sustento para poder encontrar respuesta al tema, el problema de investigación y las variables/categorías que se investiga.

CAPÍTULO II: Presenta la metodología que se utilizó de la investigación. Se detallan el enfoque de la investigación, los métodos empíricos, métodos teóricos y métodos para la recolección de datos, se conoce de forma más detallada la delimitación de la población y que tipo de muestreo se utilizó para conseguir la muestra.

CAPÍTULO III: Este capítulo se centra en la presentación y validación de la propuesta de investigación. Se incluye tanto la modelación de la propuesta como su validación.

CONCLUSIONES: Se presentan las conclusiones que se obtuvieron después de terminar el y efectuar la propuesta

RECOMENDACIONES: Se ofrece recomendaciones para acciones futuras y propone aplicaciones prácticas de los resultados obtenidos en la investigación.

Este esquema proporciona una visión general de la estructura y el contenido de este trabajo de investigación, facilitando la comprensión y navegación a lo largo del informe.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

La investigación tuvo como principal propósito examinar la relevancia de las metodologías inclusivas en los procesos de enseñanza, tanto en el entorno escolar como en el aprendizaje de una disciplina deportiva. Con el objetivo de interpretar de una manera adecuada el problema de investigación, se empleó una búsqueda y análisis exhaustivo en diversas fuentes bibliográficas como tesis, artículos científicos, libros y estudios realizados respecto al tema con la finalidad de recopilar información que nos servirá de base para llevar a cabo nuestra investigación. Esta información será una guía importante en la ejecución del presente trabajo investigativo y brindar una solución que brinde la posibilidad de mejorar las condiciones de los jóvenes con sobrepeso en el momento de la enseñanza de los golpes rectos al rostro. Por ello se ha considerado los siguientes proyectos de investigación.

García (2018) con su trabajo de grado “Metodologías activas inclusivas” de la Universidad de Valladolid, España. Menciona que debido a la gran diversidad de la que están conformados las aulas de clases actualmente es necesario optar por metodologías inclusivas que garanticen la educación a todos y permiten el enriquecimiento del proceso de enseñanza y aprendizaje a través de la implicación activa y el protagonismo del alumno en su proceso de enseñanza

Vázquez, Machuat y Moreno (2020) con su tema “Metodología para el mejoramiento de los golpes en gancho, en los boxeadores categoría pioneril” perteneciente a la Universidad de Pinar del Río, Cuba. Describe las características del boxeo donde indican que se requieren acciones precisas en un periodo muy corto de tiempo porque, en la medida que sea más rápido el accionar técnico en los ataques imposibilita al contrario defenderse y contraatacar de una manera eficiente. Mejorar el proceso de la preparación técnica en el boxeo desde los entrenamientos. En función de que los boxeadores dominen los conceptos técnicos podrá realizar una mejor ejecución de los aspectos defensivos y ofensivos.

Romero y Álava (2021) en su artículo de investigación “Metodología inclusiva aplicada a estudiantes con discapacidad de la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Técnica de Manabí” correspondiente a la Universidad Técnica de Manabí; nos indican que las metodologías inclusivas nos ayudan a la creación de estrategias pedagógicas que tienen como fin la inserción

de todo el alumnado en la colectividad educativa fundamentalmente de los grupos con más peligro a la exclusión migrantes recién llegados, alumnos de culturas o etnias diferentes a la superior con una expresión, con orientaciones sexuales e identidades de especie no normativas, o en contexto de discapacidad, así como estudiantes con necesidades educativas especiales.

Quesada (2021) en su documento “Metodologías inclusivas y emergentes para la formación docente en inclusión educativa”. Indica que se pretende ofrecer distintas metodologías y estrategias inclusivas que pueden ser aplicadas en el aula para favorecer la inclusión del alumnado y mejorar el proceso educativo.

Ayuso (2022) en su trabajo “El Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología inclusiva en Educación Infantil” de la Universidad de Valencia, España. Nos indica que se ha demostrado es diversas investigaciones que la utilización de una metodología inclusiva se obtiene como resultado un proceso de enseñanza y aprendizaje más gratificante.

Vera y Enríquez (2022) en su investigación “Estrategia deportiva inclusiva para estudiantes con Necesidades Educativas Especiales asociadas a la discapacidad física” perteneciente a la Universidad Técnica de Manabí”. En este trabajo aborda el tema de la inclusión de estos estudiantes que presentan necesidades educativas diferentes, una alternativa de solución a la problemática presupone diseñar modelos de educación deportiva centrados en el individuo que lo practica, es sus gustos, preferencias y potencialidades.

Las investigaciones que se acabaron de mencionar todas coinciden en la importancia y relevancia de la aplicación de las metodologías inclusivas para mejorar los procesos en enseñanza aprendizaje además que nos permite que todos participen en la actividad y que se beneficien de la misma.

Todas estas investigaciones que en su mayoría responden al ámbito escolar lo podemos llevar y conectar con el ámbito deportivo en

donde todos conocemos que también existen procesos de enseñanza-aprendizaje en el momento de la explicación y posterior ejecución de un gesto técnico propio de dicho deporte.

1.2 Obesidad y sobrepeso

Como lo especifica Levy et al. (2020), la obesidad y sobrepeso son dos variables asociadas a la vulnerabilidad de los individuos ante la elevada disponibilidad de alimentos con poco contenido nutricional su frecuencia está condicionada por factores como el desempleo, poco nivel de seguridad alimentaria y un carente acceso a servicios médicos. La obesidad y sobrepeso está presente desde temprana edad en la vida de los seres humanos, es uno de los problemas con mayor gravedad en la salud pública, lo anterior involucra la presencia de diabetes, padecimientos cardiovasculares, hipertensión y cáncer.

Respecto a Gallardo & Álvarez (2020), la obesidad se considera una enfermedad originada por diversos factores, en su etiopatogenia inciden una serie de situaciones que mantienen una interacción constante, la acumulación excesiva de grasa disminuye las expectativas de calidad de vida de los sujetos, la obesidad se la puede dividir en dos etapas, una inicial donde las consecuencias pueden ser reversibles, mientras que con la cronificación de la misma, se transfiere a una segunda etapa donde se genera un aumento creciente de la masa grasa.

Actualmente, la ingesta de alimentos con un perfil nutricional que no responde a una alimentación saludable, provoca el desarrollo de la obesidad y sobrepeso, en este sentido, el individuo consumidor no posee claros conocimientos que incidan en la selección de alimentos totalmente saludables tanto los que son preparados en el hogar y los que no, además, de la práctica de mejores técnicas culinarias. Por consiguiente, se detallan los datos correspondientes a la clasificación del estado nutricional respecto al índice de masa corporal determinados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Índice de Masa Corporal.

El IMC es un sistema de medición usado para clasificar los distintos grados de peso corporal y valorar el riesgo para la salud. Esta medición asume que no hay un peso ideal único para una persona de cierta altura y que hay una oscilación saludable para cada altura.

Se calcula dividiendo el peso de una persona en kg. entre el cuadrado de su altura en metros. Este IMC no proporciona información sobre la composición corporal, solo muestra el peso ideal para las personas promedio, no para los deportistas, ya que al tener bastante músculo pueden ser clasificados como con sobrepeso.

Tabla 1. Índice de masa corporal

Estado Nutricional	IMC
Bajo peso	<18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obesidad Clase I	30,0-34,9
Obesidad Clase II	35,0-39,9
Obesidad Clase III	≥40

Fuente: Organización Mundial de la Salud [OMS], (2021)

Se recalca que, la obesidad y el sobrepeso son la mayor razón de muerte en todo el mundo, a diferencia de la insuficiencia ponderal, en otras palabras, hay más individuos obesos que con un peso inferior al normal, el cambio en los hábitos alimentarios está fuertemente asociadas a cambios ambientales y el bajo apoyo político a sectores cruciales como la salud.

Causas de la obesidad y sobrepeso

Para dar continuidad al estudio, la obesidad tiene diversas causantes que determinan un desbalance entre la energía que se consume y la energía que se gasta por la realización de actividades físicas, la primera causante está asociada a la libre disponibilidad de alimentos, los cambios en los hábitos alimentarios; ya que el sedentarismo o los factores psicológicos y sociales han cobrado relevancia. Así se determinan otras causantes como:

Alimentación. - Además de la reducción de la ingesta de calorías para lograr una reducción del IMC, la Organización Mundial de la Salud establece ciertos parámetros para mantener una dieta saludable y con esto prevenir la obesidad y el sobrepeso. Por una parte, las grasas no deben superar 30% de la ingesta calórica total, siendo la ingesta de grasas saturadas menor al 10%, y de grasas trans menor al 1%, favoreciendo el consumo de grasas insaturadas. Adicionalmente, el consumo de azúcar libre debe ser menor al 5% de la ingesta calórica total.

Ejercicio. - Por otro lado, en cuanto al ejercicio, la guía de práctica clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos en Colombia establece que las personas con sobrepeso u obesidad deben realizar actividad 8 física de intensidad moderada, mínimo 150 minutos por semana, combinando ejercicios aeróbicos y de fuerza 3 veces a la semana. Este es fundamental al tratar el sobrepeso/obesidad, debido a sus efectos positivos a nivel cardiovascular, muscular, metabólico y funcional. Adicional a la disminución en sí del IMC, la actividad física continua posee diversos efectos sobre la fisiología corporal que la favorecen, y son importantes en la solución del sobrepeso/obesidad, cómo:

“elevación de la capacidad de trabajo físico, incremento de la biogénesis mitocondrial, expresión y translocación de los transportadores de glucosa de tipo 4 (GLUT-4), aumento en la sensibilidad a la insulina, y mejor regulación de la glicemia y de los lípidos en sangre”. Sin embargo, a pesar del gran beneficio que tiene la actividad física continua sobre la salud, por sí sola, representa una únicamente una reducción de aproximadamente 2,4% (0,3%–8,4%) del peso corporal en un plazo de 6 a 18 meses, por lo que como se expresó anteriormente, debería emplearse junto con una restricción calórica.

Sueño. - Además del ejercicio y la nutrición, otro factor que influye significativamente en el sobrepeso/obesidad es el sueño. Las horas de sueño son necesarias para una salud física y mental especialmente entre adolescentes y jóvenes. Se recomiendan entre 7 y 9 horas al día. Las posibles complicaciones que se ven asociadas a pocas horas de sueño son somnolencia diurna, conducir con sueño, depresión, dolor de cabeza y bajo rendimiento escolar. Se creía que el sueño únicamente era importante para el desarrollo cerebral y plasticidad neuronal, los múltiples estudios que se han hecho con relación a la privación de sueño y obesidad han demostrado que la pérdida de sueño en edades tempranas altera considerablemente los mecanismos hipotalámicos que regulan el apetito y el gasto de energía, estudios sugieren que una restricción de sueño de 2 a 3 noches en adultos jóvenes puede tener profundos efectos sobre las hormonas metabólicas. En relación con los patrones de sueño podemos diferenciar 3 tipos: un sueño corto, donde se duermen menos de 6 horas diarias, un patrón de sueño intermedio que abarca entre 6 a 8 horas y un patrón de sueño largo que es mayor de 8 horas.

Familia y Amigos. -Otra variable que está relacionada con los estilos de vida, son las relaciones entre la familia y los amigos. La familia es el referente del comportamiento que desarrollan los niños y jóvenes en el futuro, por lo que es importante promover unos hábitos y conductas saludables para prevenir enfermedades. Todo esto se define en gran medida por la transmisión familiar, la educación recibida, y el ambiente físico y social en que cada persona vive. La familia juega un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables. La fórmula para promover estos estilos desde la familia es modificar el comportamiento de los niños a través de experiencias de aprendizaje positivas: cocinar en familia, salir a pasear al aire libre y explicarles las consecuencias de no llevar un estilo de vida saludable: obesidad, trastornos alimenticios: anorexia, bulimia y sedentarismo, etc.

Alcohol. - El consumo de alcohol es otra variable influyente, si bien, contradictoria, cuando nos referimos a las alteraciones de la masa corporal y al riesgo consiguiente de presentar obesidad. Diversos estudios han demostrado que el consumo de alcohol tiene un impacto significativo sobre el incremento del tejido adiposo (y, por ende, a desarrollar sobrepeso y

obesidad). Las bebidas azucaradas se describen como concentrados de frutas y bebidas carbonatadas, con alto contenido energético, alto índice glucémico y bajo índice de saciedad, que induce a mayor consumo de alimentos después de su ingesta.

Tabaco. - Otra conducta importante dentro de la sociedad joven es la del consumo de tabaco, se ha descrito ampliamente que fumar puede disminuir el peso corporal al reducir el apetito y la ingesta calórica, mejorar el metabolismo, y conducir a una menor acumulación de grasa debido al impacto de la nicotina en la regulación del cerebro sobre el apetito y el gasto de energía. Por otro lado, el consumo de cigarrillos puede reducir la actividad física al restringir la función respiratoria y, por lo tanto, conducir a un aumento del peso corporal.

Estrés. -Por otro lado, diversos autores advierten que los adolescentes obesos presentan sintomatología psíquica como ansiedad, depresión, estrés, insatisfacción con la imagen corporal, baja autoestima, así como dificultad en la tolerancia, manejo y expresión de afectos intensos. Algunos estudios sobre el metabolismo advierten que la aparición de la obesidad puede deberse a estrés crónico, el cual promueve el consumo excesivo de calorías, lo cual genera el incremento de cortisol, glucosa e insulina. El estrés se relaciona con cambios en la conducta alimentaria, pero también los síntomas alimentarios predicen la ocurrencia de estrés psicológico.

Para finalizar, los estilos de vida se caracterizan por patrones de comportamiento que tienen un impacto, ya sea positivo o negativo sobre la salud y calidad de vida de un individuo. El estudio y conocimiento de los estilos de vida nos va a permitir analizar, determinar y visualizar la relación que existe entre el modo de vida y el sobrepeso/obesidad o salud de la población a estudiar, para poder prevenir factores o conductas de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, con el fin de plantear y fomentar una vida sana y disminuir el riesgo de presentar patologías cardiometabólicas. (Aguilar, 2020)

Consecuencias de la obesidad y sobrepeso

La obesidad juvenil también acarrea importantes consecuencias psicosociales. Esta etapa de la vida supone, en general, un momento conflictivo en relación con los hábitos y las costumbres, y se considera una etapa decisiva y complicada en relación con el cuerpo, y con la comida en particular. El aumento general de los órganos, de la masa muscular y de la masa ósea se manifestará en marcados cambios pondo-estaturales, reflejados en la variación y en el valor absoluto de la estatura del adolescente. Los requerimientos nutricionales están aumentados por la aceleración del crecimiento y el desarrollo, por lo que las recomendaciones nutricionales se adecuarán a las necesidades fisiológicas de cada individuo. Es importante resaltar que, en la etapa juvenil se mezclan otros intereses y presiones relacionados con el mundo que les rodea y

con los cambios vitales inherentes a todo el grupo familiar. Por lo tanto, es crucial insistir en el refuerzo de los hábitos ya adquiridos y tratar de sostenerlos en el hogar.

Por todo ello, dado que el desarrollado de obesidad juvenil tiene una fuerte tendencia a persistir en la vida adulta, y que está ampliamente demostrado que el exceso de peso en la edad adulta reduce las expectativas de vida debido a la comorbilidad asociada, la prevención desde los primeros años de vida es prioritaria. (Miguel & Garcés, 2016)

El síndrome metabólico (SM)

El síndrome metabólico es una de las complicaciones más importantes del exceso de peso, pues este se asocia con un incremento de los factores de riesgos metabólicos y cardiovasculares. El Síndrome metabólico es un conjunto de alteraciones que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II. El síndrome metabólico (SM) en adolescentes con sobrepeso u obesidad, va en aumento.

El síndrome metabólico en adultos se puede definir como un trastorno complejo, representado por un conjunto de factores de riesgo que están asociados a un incremento de la mortalidad cardiovascular. Este mismo cuadro clínico ha sido observado en los niños y adolescentes, asociado a la obesidad, el incremento de la presión arterial y las alteraciones del metabolismo de los lípidos y de la glucosa, e incluso a la presencia precoz de lesiones ateroscleróticas en las arterias coronarias y la aorta. (Salinas & Robalino, 2023)

Factores de riesgo de la Obesidad

La obesidad no es simplemente el resultado de comer en exceso. Los estudios epidemiológicos han detectado en la población una serie de factores asociados con la obesidad, tales como:

Edad. - A medida que se envejece, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad.

Sexo femenino. - Principalmente asociado al embarazo y la menopausia. La obesidad también se presenta en mujeres que tienen síndrome de ovario poliquístico, que es una afección endocrina que impide la correcta ovulación.

Raza. - La obesidad tiene un alto grado de incidencia en los afrodescendientes y las personas de origen hispano.

Alimentación poco saludable. - En los últimos 50 años hay una tendencia universal a comer alimentos ricos en grasa, sal y azúcares. Se consumen demasiadas calorías, se abusa de las comidas rápidas y de las bebidas con alto contenido calórico.

Sedentarismo. - Existe una disminución de la actividad física debido a un estilo de vida sedentario por la automatización de las actividades laborales, de los medios modernos de transporte y de una mayor vida urbana.

Factores socioculturales. - La obesidad está asociada a un menor nivel educacional y menor nivel de ingresos vinculado a un acceso limitado a establecimiento recreativos y la falta de dinero para comprar alimentos saludables.

Factores conductuales. - Un consumo de alimentos incorrecto, el tabaquismo y la ingesta de alcohol.

Factores genéticos. - Algunos estudios genéticos han determinado que la obesidad puede ser hereditaria con genes que influyen en la cantidad de grasa corporal y en su distribución.

Ciertos medicamentos. - Algunos medicamentos pueden provocar ganancia de peso sino se compensa con dieta o ejercicio. Entre estos medicamentos están algunos antidepresivos, anticonvulsivos, esteroides, antipsicóticos, medicamentos para la diabetes y betabloqueantes. (Martí, Flores, & Cañizares, 2022)

Prevención de la obesidad y sobrepeso

La prevención se centra en modificar los comportamientos que conducen a una ingesta calórica excesiva y un gasto energético insuficiente, por lo tanto, se recomiendan intervenciones dirigidas a la nutrición y actividad física. Cerca del 90% de casos de obesidad se pueden evitar si se eliminan los factores de riesgo. Las estrategias de comportamiento incluyen asesoramientos para pérdida de peso a largo plazo, entre ellas tenemos: el autocontrol que permite al paciente y familia reconocer comportamientos contribuyentes al aumento de peso; el control y reducción de acceso a conductas poco saludables (consumo de alimentos chatarra, mirar el televisor o utilizar la computadora y celular por varias horas) y establecer rutinas saludables (acceso a frutas-verduras); establecimiento de metas para comportamientos saludables con objetivos realistas y que se puedan mantener; finalmente el refuerzo positivo de las conductas en forma de recompensas con pequeñas actividades o privilegios de participación, mas no incentivos monetarios o comida . Es importante establecer una comunicación centrada entre el paciente y su familia con enfoques colaborativos, por ejemplo, se recomienda que el niño sea incluido en la planificación y elección de las comidas, pero con límites saludables. Los padres o cuidadores deben actuar como “agentes de cambio” que deben evitar la presión y crítica sobre el peso del niño o adolescente. (Masabanda, 2022)

1.3 Jóvenes con sobrepeso

El sobrepeso representa un severo problema de Salud Pública por las siguientes razones: las personas que tienen sobrepeso, además de mostrar limitaciones en sus capacidades biológicas, psicológicas y sociales, tienen una expectativa de vida menor que las personas con peso normal; un buen número acusa los signos y síntomas del llamado síndrome metabólico, siendo serias candidatas a desarrollar graves enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que son actualmente las principales causas de enfermedad y muerte en el Ecuador y en el mundo.

Solamente por problemas cardiovasculares cada año fallecen un aproximado de 18 millones de personas en el mundo. Estas enfermedades, sin embargo, no son los únicos riesgos; hay otros relacionados con problemas respiratorios, gastrointestinales, algunos cánceres y otros más que caen en la esfera de lo psicológico y social.

El lado económico y social para el individuo, la familia y la sociedad que genera el sobrepeso y las enfermedades que de ella se derivan es muy alto. En el Ecuador esos valores se desconocen, pero en países industrializados como los Estados Unidos de Norteamérica se estima que se gastaron aproximadamente 123 billones de dólares en 2001 para tratar la obesidad y los problemas relacionados con ella. Los enormes costos para el tratamiento de esta enfermedad y las patologías asociadas podrían rápidamente abrumar las débiles economías de los países en desarrollo, como en nuestro Ecuador, que todavía tienen que cubrir los altos generados por la desnutrición y las enfermedades infecciosas.

Para nadie es desconocimiento que el sobrepeso es una enfermedad que se ha incrementado en los últimos 40-50 años. Este incremento dio origen a que desde 1997 el sobrepeso ha sido considerado un problema de Salud Pública con características epidémicas. En estos últimos años, se han determinado tanto factores genéticos, medioambientales como causales asociadas al aumento de la obesidad. De manera similar a otros países, en E.U.A el incremento de sobrepeso y obesidad ha sido muy marcado. A inicios del Siglo XXI, el 30% de ciudadanos de ese país tenían obesidad y el 64% sobrepeso^{10,11}.

El incremento en el número de personas con exceso de peso ocurrió tanto en hombres como en mujeres en todos los grupos étnicos estudiados. En la misma época, en varios países de América Latina como Argentina, México, Paraguay y Uruguay se estimó que aproximadamente el 50% de la población tenía sobrepeso y el 15% obesidad.

El problema de la subida de peso se concentra en las zonas urbanas en donde se expresan con mayor intensidad y frecuencia diversas manifestaciones de las transformaciones

económicas y sociales, tecnológicas, culturales, epidemiológicas, alimentarias, y nutricionales que son el telón de fondo del escenario del sobrepeso.

Es muy alarmante el hecho de que cada vez sean más numerosos los niños, adolescentes y jóvenes afectados por sobrepeso y obesidad, independientemente de su condición social. Actualmente hay el doble de niños con sobrepeso en los E.U.A. que hace veinte años. En el mismo país, en niños y adolescentes de entre 6 y 17 años, se han registrado diferencias según su origen. Los hispanos/mexicanos tienen más obesidad (17%) que los negros (12%) y estos más que los blancos (10%). En Sudamérica, datos de Chile indican que el porcentaje de varones escolares con obesidad creció de 6,5% en 1.987 a 13,1% en 1996 y que en las mujeres se incrementó de 7,7% a 14,7%.

En México, 1 de cada 4 niños de edades comprendidas entre 4 y 10 años tiene sobrepeso. En el Ecuador, 14 de cada 100 escolares de 8 años tuvo exceso de peso en 2001. Se ha demostrado que un tercio de los preescolares y la mitad de los escolares con obesidad tendrán obesidad en su adultez y estarán expuestos a un alto riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular e hipertensión arterial. La obesidad en la infancia y adolescencia es un factor pronóstico de la obesidad en el adulto, estimándose que el 80% de los adultos con obesidad severa tenían obesidad durante la adolescencia.

Es natural que los niños y adolescentes aumenten de peso conforme crecen, puesto que normalmente con el crecimiento aumentan el tamaño y volumen de sus huesos, de sus músculos y, por supuesto, la cantidad de masa grasa. Sin embargo, se han señalado tres períodos que resultan críticos para el desarrollo de obesidad: i) el prenatal, ii) de los 5 a 7 años, y iii) la adolescencia, especialmente en las mujeres. Cuando un estímulo o riesgo opera durante estos períodos críticos el individuo experimenta una "programación" o "huella metabólica" que provoca una alteración permanente de determinados procesos biológicos y acarrea en el largo plazo alteraciones en el perfil lipídico, presión arterial, tolerancia a la glucosa, y riesgo de obesidad.

Deportes en jóvenes con sobrepeso

Una de las relaciones más importantes en cualquier deporte, es la existente entre grasa corporal, salud y rendimiento.

Tener exceso de peso corporal, en forma de grasa, es una clara desventaja en "casi" todos los deportes. Afecta negativamente a la fuerza, la velocidad y la resistencia.

En los deportes de resistencia, un exceso de grasa puede reducir la velocidad y aumentar la fatiga. Es como llevar un par de bolsas de la compra mientras se corre, nada, bicicleta, etc.

En los deportes explosivos, en los que se traslada o levanta el peso de todo el cuerpo con gran rapidez, la grasa extra comporta de nuevo un peso a funcional que hace perder velocidad, reduce la potencia y disminuye la eficacia mecánica.

En los deportes regulados por categorías, como en las artes marciales o el boxeo, se pone más énfasis en el peso corporal, sobre todo en época de competición. Las personas con mayor porcentaje de músculo y menor de grasa tienen ventaja.

Reducir la grasa corporal y mantener la masa de tejido magro y la salud significa una mejora de los resultados deportivos.

Boxeo en jóvenes con sobrepeso

El boxeo es un deporte completo y de gran ayuda al momento de practicarlo como una válvula de escape al sedentarismo, sabiendo que se trabaja todo el cuerpo de manera equilibrada. Aquí resalta la importancia de que, los entrenadores en los gimnasios de boxeo estén pendientes y actualizados en este tema, ya que es muy probable que, en algún momento, alguno de los alumnos que pudiera acercarse para entrenar, sea obeso y el manejo es completamente diferente al de una persona no obesa.

Sin embargo, las bases en el boxeo son las mismas y está científicamente comprobado que el boxeo es uno de los mejores deportes para adquirir buena condición física y, por ende mantener un peso adecuado.

Por 30 minutos de boxeo, se queman aproximadamente 400 calorías. Sin embargo, un entrenamiento habitual es de 1 hora (O a veces 2), además de que es un deporte donde se combina el cardio y la fuerza al mismo tiempo (Al golpear de manera constante los costales) y se mejora la coordinación, la agilidad y por ende la movilidad de una persona que busca disminuir peso.

Así mismo, el boxeo ayuda a liberar endorfinas, actuando como un analgésico natural, mientras se descarga adrenalina en cada uno de los golpes. Por eso es uno de los deportes más efectivos y recomendados para aliviar los estados de alto estrés, previene la ansiedad y activa física y mentalmente a las personas que están pasando por un periodo de depresión.

Ha habido casos de boxeadores que llegaron al gimnasio para bajar de peso, se engancharon con el boxeo y posteriormente se convirtieron en campeones. Y también casos de boxeadores u otros deportistas que por circunstancias adversas de la vida han subido extremadamente de peso y recomiendan la práctica de este deporte para descender y llegar al peso que sea el adecuado para su salud. Por donde quiera que se vea, el boxeo es una de las mejores soluciones para combatir la obesidad y todo lo que ésta implica.

1.4 Técnica de los golpes rectos en el boxeo

El golpe recto de Boxeo es una técnica en la que influye la postura corporal y la coordinación con los pies, así como la rotación del torso la cual hace que se caracterice por su largo alcance y velocidad. Para lo cual se recomienda trabajar con un entrenador experimentado que ayude a corregir la técnica. Esta técnica de golpeo suele ser confundida con el jab, siendo a simple vista el mismo golpe. Es necesario destacar que existen diferencias ampliamente significativas entre la biomecánica aplicada en la ejecución del recto con respecto al jab. EL JAB es un golpe rápido, generalmente utilizado para marcar o medir distancia con respecto al oponente, donde el peso del cuerpo suele estar depositado sobre el pie delantero. Por otro lado, el golpe recto es una técnica de perforación, que tiene como objeto lastimar, al contrario. La división del peso corporal en esta técnica suele estar repartida en ambas piernas, favoreciendo la incorporación de fuerzas que generan la extensión de la cadera, la flexo extensión de las rodillas y el empuje ofrecido por la extensión de la articulación del tobillo del pie trasero.

El recto y el jab son los golpes más difíciles de evadir, debido a la poca referencia visual de movimiento que se le ofrece al adversario. La particularidad ventajosa de este golpe es que se encuentra desarrollado predominantemente en un plano sagital, y, siendo que el oponente se ubica de frente al ejecutante (poseyendo una referencia visual predominantemente del plano frontal), es difícil percibir el movimiento del brazo ejecutante.

En este golpe, el movimiento y la aplicación de fuerzas comienzan por la contracción de los músculos extensores del tobillo, los cuales imprimen su fuerza a través de los metatarsos del pie atrasado contra el suelo, ocasionando así un empuje; luego estas fuerzas generadas se encadenan con las producidas por los músculos involucrados en la extensión de la articulación de la rodilla y los que ocasionan el empuje y rotación de cadera. Los hombros acompañan al brazo que golpea, el cual sale desde el rostro del ejecutante extendiéndose en forma recta hacia el adversario para impactarlo al momento de la extensión casi completa del brazo, finalizando su recorrido con una enérgica pronación del antebrazo.

Es importante remarcar que la primera fase del movimiento (la de la aplicación de fuerzas del tren inferior) se da justo al momento en el que el centro de gravedad es desplazado levemente hacia atrás, para aprovechar al máximo el impulso logrado por la contracción de esta cadena muscular.

Creemos que, en la ejecución de este gesto técnico, es beneficioso relajar la mano al comienzo del golpe, favoreciendo así el primer pico de fuerza logrado en este tipo de acciones que poseen un doble pico de fuerza (McGill et al., 2010). Esta condición le dará una mayor

aceleración al brazo para sorprender al oponente; ahora, al momento previo de impactar el objetivo, debe presionarse rápida y fuertemente el puño para incrementar la rigidez del mismo y con ello mejorar la posibilidad de transferir una mayor cantidad de fuerzas en el segundo pico de fuerza.

Según Sánchez (1999), es recomendable que el centro de gravedad este más bajo dentro de un polígono de sustentación mayor en el momento del golpe, buscando con ello una mayor estabilidad; así, cuando se recibe una fuerza perturbadora (golpe), esta posición ocasiona que el desequilibrio no sea tal que provoque una caída.

Es importante remarcar que, para que este golpe ofrezca los mayores beneficios, es fundamental lograr una adecuada distancia de combate, que nos permita imprimir la mayor fuerza posible lograda a partir de un recorrido óptimo y la mejor relación de los brazos de palanca que participan en esta técnica en la sumatoria de sus ángulos. De esta forma, se podrá realizar una co-contracción que dará rigidez a las estructuras en un alineamiento armónico, obteniendo con ello un menor riesgo de lesión y maximizando la potencia de impacto. Esta premisa logra resaltar la importancia que posee en este deporte un buen juego de piernas y la noción de la distancia de combate, aspectos que se adquieren en el trabajo de manoplas.

1.5 Educación Inclusiva

La educación inclusiva se presenta como un nuevo paradigma, que se encarga de descartar los aspectos negativos de la discriminación (basado en la diferencia) y exceder los límites de la inserción de alumnos que poseen necesidades educativas especiales. Teniendo en cuenta lo mencionado se puede definir la educación inclusiva como un proceso constante orientado a brindar una educación de calidad para todos y de igual manera se respeten la diversidad y las diferentes necesidades, habilidades y características, descartando las distintas formas de discriminación (Luque, 2015).

La educación inclusiva posee el objetivo de que todos los estudiantes, indiferentemente de su lugar de origen, consigan aprender y desarrollarse dentro del contexto académico, que perciban las ayudas y apoyos necesarios para satisfacer sus necesidades educativas. (Rofiah, 2017).

El derecho de los alumnos a la inclusión educativa, se presenta como una obligación en los centros educativos, un lugar donde los estudiantes aprendan y convivan juntos en espacios libres de cualquier tipo de exclusión, ya sea por sus características culturales o socioeconómicas (Escobar, 2020). La educación inclusiva se centraliza en la atención a la calidad a través de la preocupación del aprendizaje y desarrollo individual de cada estudiante. (Montoya, 2021).

1.6 Metodologías de aprendizaje

En el momento de hablar de metodologías de aprendizajes se debe recordar que en su gran mayoría de ellas se incluyen en uno de los niveles que se mencionan a continuación:

Modelos transmisivos. - En ellos el docente tiene la función de brindar el conocimiento a los estudiantes mediante métodos normalmente discursivos. En este modelo los alumnos adoptan un papel prácticamente pasivo.

Modelos de aprendizaje por práctica. – Se plantean diferentes actividades a los estudiantes que las deben realizar en donde interfieren el conocimiento que ellos poseen el cual necesariamente no es transmitido por los docentes.

Modelos colaborativos. - A diferencia de los modelos mencionados anteriormente los cuales pueden realizarse de forma individual y grupal, este último exige el trabajo en grupo entre iguales, el docente actúa como dinamizador del grupo.

1.7 Metodologías inclusivas

Aprendizaje basado en proyectos. – Es una metodología que se lleva a cabo de manera colaborativa. Afronta al alumnado a condiciones que los lleven a diseñar propuestas antes determinada problemática. Entonces de esta manera ABP requiere de una ejecución de un conjunto de actividades que siendo realizadas ya sea de manera individual o grupal, tienen que estar orientadas hacia el cumplimiento del objetivo planteada y con la elaboración de un producto final. La utilización de esta estrategia hace que los estudiantes se puedan enfrentar a diversas situaciones y fortalecer diferentes habilidades de aprendizaje como la creatividad y pensamiento reflectivo práctico.

Aprendizaje basado en retos. – Es una metodología activa en lo que los alumnos poseen el timón del proceso del aprendizaje con una actitud crítica, reflexiva y cívica. Desde la averiguación y el análisis del entorno que los rodea, los estudiantes tratan de encontrar una solución a la problemática existente. Para una adecuada aplicación se debe realizar de una manera progresiva, empezando con desafíos simples que sean fáciles y rápidos de resolver. Por ello es fundamental que los estudiantes tomen consciencia de la importancia que realizar los pequeños en una dirección correcta pueden hacer la diferencia para mejorar nuestra realidad.

Aprendizaje cooperativo. – Es una dinámica pedagógica que radica en conformar pequeños grupos con el objetivo de que los alumnos trabajen en conjunto para potenciar su propio aprendizaje. Es considerada una herramienta capaz de dar solución a las distintas necesidades que se presentan en los estudiantes del siglo XXI. En la actualidad resulta de vital importancia el desarrollo de habilidades para la cooperación.

Aprendizaje basado en el pensamiento. - Es la metodología activa más conocida en el proceso de enseñanza-aprendizaje debido a su beneficio para motivar a los estudiantes con el fin de llevar a cabo un aprendizaje más consciente y profundo que ocasione un cambio de cómo se aborda la información adquirida. Resultado de la interiorización y análisis de la información los alumnos poseen la oportunidad de transformar su experiencia de aprendizaje, cambiando de la memorización a la interpretación y comprensión a profundidad de los conceptos, lo nos brinda la posibilidad de poder relacionar ideas de manera sencilla y eficaz.

Comunidad de aprendizaje. - Es una metodología que ocasiona la correlación constante de las diferentes personas que participan en el proceso de aprendizaje de los alumnos, como son los docentes, familiares, directivos y la comunidad inciden para establecer interacciones que fomentan el conocimiento. Se fundamenta en el aprendizaje dialógico considera que el diálogo es un elemento esencial para que se promueva el aprendizaje, nos brinda la posibilidad de construir el conocimiento de forma individual y grupal, dentro o fuera de las clases.

Flipped classrom. - Metodología que traspasa el accionar de determinados procesos de aprendizaje fuera del aula y maneja el tiempo de clase, con la guía del docente, para favorecer y fortalecer otros procesos de adquisición y práctica de conocimiento dentro del aula. Este método va mucho más allá que la edición y distribución de un video. se trata de un enfoque integral que mezcla orientaciones directas con métodos constructivista.

1.8 Métodos de enseñanza de boxeo

Método global. - El método global se caracteriza por permitir al boxeador adquirir un concepto general de la acción específica que se está estudiando y asimilar el ejercicio con total atención. Al utilizar este método, se forma una imagen más clara de la interacción continua entre los elementos aislados y las fases del movimiento, lo que facilita la comprensión de la parte más difícil relacionada con la coordinación del movimiento adquirido. Este método se utiliza para enseñar acciones técnicas complejas que están compuestas por una serie de movimientos simples. Por ejemplo, combinar dos golpes rectos al rostro, retroceder y atacar nuevamente con cuatro golpes rectos, seguidos de un desplazamiento circular. La experiencia demuestra que cuanto mayor sea la habilidad del boxeador, mayor será la aplicación del método global para aprender y aumentar la efectividad en acciones complejas.

Método fragmentario. - El método fragmentario consiste en dividir la técnica de una acción motriz en diferentes partes independientes entre sí, con el objetivo de desarrollar el dominio de cada elemento de destreza de manera individual y luego combinarlos nuevamente.

El entrenador debe plantear tareas y ejercicios de asimilación más simples, asegurándose de que el boxeador haya dominado cada fragmento antes de pasar a la asimilación global de la acción. La principal ventaja de este método es que permite al boxeador concentrarse en un aspecto específico de la acción en su totalidad. El entrenador debe tener cuidado al dividir la técnica, asegurándose de que al unir las partes sea fácil para el deportista reproducir correctamente la acción completa.

Método del ejercicio estándar. - Cuando se utiliza este enfoque, el ejercicio se repite sin cambios significativos en su estructura o en los parámetros externos de carga. La carga externa se mantiene constante en términos de volumen e intensidad a lo largo de las repeticiones sucesivas.

1.9 Preparación de los boxeadores

La preparación integral de los boxeadores se compone de diversos aspectos, como la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica.

Preparación Física. - se divide en dos partes. La preparación física general se centra en el desarrollo de capacidades condicionales como la fuerza, la velocidad y la resistencia. Por otro lado, la preparación física especial se enfoca en utilizar medios y elementos propios del boxeo, como la práctica de combate y los sparrings.

Preparación Técnica. - el boxeador aprende y asimila las acciones motrices específicas de este deporte, perfeccionando la ejecución mecánica de cada gesto técnico. Esto incluye elementos como la posición de combate, los desplazamientos, los golpes y las defensas.

Preparación Táctica. - se estructura en función de las características de los oponentes. Es fundamental practicar diferentes estilos y distancias en los gimnasios de boxeo. Por ejemplo, si se enfrenta a un oponente físicamente fuerte, pero con defensas débiles, la táctica adecuada sería atacar desde una distancia larga, moverse y evitar quedar estático frente al contrincante.

Preparación Psicológica. - es crucial debido a la naturaleza directa del enfrentamiento en el boxeo. Los boxeadores deben superar no solo los desafíos físicos, como la fuerza y la velocidad, sino también las tácticas del oponente para alcanzar la victoria. Esto genera una alta tensión emocional. Por ejemplo, un boxeador que no logra controlar sus impulsos se vuelve vulnerable ante su contrincante y es más propenso a la derrota.

Preparación Teórica. - juega un papel importante. La capacidad intelectual del boxeador le permite ajustar su táctica en función de las situaciones presentadas por su oponente, tomando decisiones más acertadas durante el combate.

1.10 Bases legales

La educación, concebida como un componente esencial de la política pública en el Ecuador, fomenta un modelo integral, en su entorno social y natural, que incorpora y promueve sus derechos fundamentales, busca el desarrollo de sus potencialidades humanas; contemplando la preparación de los futuros ciudadanos y ciudadanas para una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de la interculturalidad y de la diversidad, dando cumplimiento a lo establecido en los diferentes tratados nacionales e internacionales como: la Declaración Universal de los Derechos Humanos; la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad; la Convención sobre los derechos del niño, Declaración de Salamanca, Educación para Todos-Jomtien Tailandia, entre otros.

A nivel nacional: la Constitución de la República del Ecuador, la Ley Orgánica de Educación Intercultural LOEI, el Reglamento a la LOEI y los diferentes acuerdos Ministeriales. En tal sentido, es importante describir algunos artículos que fundamentan el trabajo que desempeña el equipo UDAI, desde una perspectiva centrada en la promoción de los derechos.

Que, Art. 26 de la Constitución de la República del Ecuador reconoce a la educación que las personas lo ejercen a lo largo de la vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias, y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo;

Que, Art. 27 de la Constitución de la República establece que la educación debe estar centrada en el ser humano y garantizar su desarrollo holístico en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria intercultural, democrática, incluyente y diversa de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Capítulo Segundo Art. 6 Obligaciones en el literal e. Asegurar el mejoramiento continuo de la calidad de educación.

La Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad determina en su **artículo 24** el derecho a la educación de las personas con discapacidad sin discriminación y sobre la base de la igualdad de oportunidades en un sistema educativo inclusivo a todos los niveles, así como la enseñanza a lo largo de la vida con miras a:

- a. Desarrollar plenamente el potencial humano y el sentido de la dignidad y la autoestima y reforzar el respeto por los derechos humanos, las libertades fundamentales y la diversidad humana.
- b. Desarrollar el máximo de la personalidad, los talentos y la creatividad de las personas con discapacidad, así como sus aptitudes mentales y físicas.
- c. Hacer posible que las personas con discapacidad participen de manera efectiva en una sociedad libre.

El ART. 47 numerales 7 y 8 de este mismo cuerpo legal, determinan que el estado garantizará políticas de prevención de las discapacidades y, de manera conjunta con la sociedad y familia procurará la equiparación de oportunidades para las personas con discapacidad y su integración de oportunidades para las personas con discapacidad y su integración social.

7. Una educación regular

8. La educación especializada para las personas con discapacidad intelectual y el fomento de sus capacidades mediante la creación de centros educativos y programas específicos.

El ART 47 de la LOEI determina: tanto la educación formal como la no formal tomarán en cuenta las necesidades educativas especiales de las personas en lo afectivo, cognitivo y psicomotriz. La autoridad Educativa Nacional velará porque esas necesidades educativas especiales no se conviertan en impedimento para el acceso a la educación. El estado ecuatoriano garantizará la inclusión e integración de estas personas en los establecimientos educativos, eliminando las barreras de su aprendizaje.

El ART. 229 del Reglamento General de la LOEI establece que la atención a los estudiantes con necesidades educativas especiales puede darse es un establecimiento educativo especializado o mediante su inclusión en un establecimiento de educación escolarizada de conformidad con la normativa específica emitida por el Nivel Central de la Autoridad Educativa.

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN Y ESTUDIO DIAGNÓSTICO

2.1 Conceptualización y operacionalización de las variables y categorías, con su parametrización u operacionalización.

Variable Independiente: Metodologías inclusivas

- **Definición:** Las metodologías inclusivas son estrategias, que tienen como finalidad la inserción del alumnado a la comunidad educativa, especialmente a los grupos con más riesgo de exclusión, ejerciendo así el derecho a una educación de calidad, igual que a los demás estudiantes. Al hacer referencia a la educación superior, ésta no es la excepción, pues la inclusión se basa en las normativas legales que los ampara. (Romero, 2021).
- **Dimensión:** Esta variable se puede subdividir en dimensiones concretas, como la variedad de las actividades que conforman la guía, las diferentes metodologías, y las adaptaciones realizadas para estudiantes con discapacidad.
- **Indicadores:** Los indicadores contienen la cantidad y diversidad de las actividades en la guía, la efectividad de las adaptaciones para estudiantes con discapacidad y la inserción adecuada de las estrategias inclusivas.
- **Instrumentos de Recolección de Información:** Se utilizan encuestas a entrenadores de boxeo, revisión de materiales pedagógicos y lista de cotejo.

Variable dependiente: ejecución de los golpes rectos en jóvenes con sobrepeso

- **Definición:** la ejecución se refiere al grado en el que el joven con sobrepeso domina dicha técnica, y la puede poner en práctica a la hora de los entrenamientos ya sea de manera individual o en pareja.
- **Dimensión:** Esta variable se subdivide en diferentes dimensiones, como la participación activa, la interacción con compañeros, la calidad con la que se produce el gesto técnico.
- **Indicadores:** Los indicadores incluyen la calidad en la ejecución de los golpes rectos, la fluidez con la que realicen las actividades, la calidad de sus interacciones con otros estudiantes.
- **Instrumentos de Recolección de Información:** Se emplean la lista de cotejo en los jóvenes, entrevista con los jóvenes, encuestas de los entrenadores.

2.2 Enfoque de la Investigación

La actual investigación ocupa un enfoque mixto, ya que mezcla aspectos tanto cuantitativos como cualitativos. Ambos enfoques se complementan entre sí. Es decir, cada uno

cumple con una función específica permitiendo comprender de mejor manera el fenómeno y obtener mayor veracidad y certeza en el momento de la recolección de datos.

En la investigación se utiliza el enfoque cuantitativo a través de las encuestas aplicada a los entrenadores, proporcionando datos numéricos para medir la frecuencia y un punto de vista cuantitativo sobre la aplicación de las actividades con metodologías inclusivas en la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo. Además, se aplica el enfoque cualitativo mediante la lista de cotejos y entrevista para comprender la percepción de los jóvenes en relación a la práctica de las actividades en actividades con metodología inclusiva.

La mezcla de ambos enfoques favorece la investigación al brindar una comprensión completa de la problemática estudiada y ayuda abordar de igual manera las dimensiones cuantitativas y cualitativas en la ejecución de los golpes rectos en jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo. la propuesta se ha desarrollado con el objetivo de encontrar una solución a la problemática identificada.

2.3 Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es descriptivo y aplicada.

Es descriptivo en el sentido que se busca comprender detalladamente la situación actual de la ejecución de los golpes rectos en los jóvenes con sobrepeso. Se recopilará información sobre las prácticas existentes, la percepción de los entrenadores, y las necesidades específicas de los estudiantes con discapacidad física en este contexto. Esto permitirá una caracterización detallada de la situación.

Además, la investigación es aplicada, ya que tiene como objetivo principal proporcionar soluciones prácticas y concretas para mejorar la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo. Se diseñará una guía de actividades con metodologías inclusivas para facilitar y mejorar la práctica de la disciplina deportiva del boxeo.

2.4 Declaración y justificación del tipo de investigación

La investigación involucra principalmente dos tipos de investigación: documental y de campo.

Investigación Documental: Este tipo de investigación se empleó en la búsqueda y revisión de documentos y la recopilación de información teórica y conceptual relacionada con metodologías inclusivas, ejecución de los golpes rectos y sobrepeso, así como las estrategias y actividades para abordar el tema en el contexto de los entrenamientos de boxeo.

Investigación de Campo: Se recopilaron datos directamente de la población jóvenes y

entrenadores del gimnasio Metabox. Esto se realizó mediante la aplicación de encuestas sobre la percepción de los entrenadores sobre las metodologías inclusivas en el contexto del boxeo y tabla de cotejos a los jóvenes en donde se medirán dos aspectos la inclusión en la práctica deportiva y aspectos técnicos en la ejecución de los golpes rectos.

Métodos empleados y sus propósitos en el contexto de investigación

Se utilizaron varios métodos con propósitos específicos:

Métodos Teóricos: se utilizaron para comprender y fundamentar los aspectos conceptuales y pedagógicos relacionados con la inclusión en la educación física y los juegos cooperativos como estrategia metodológica. Los métodos teóricos incluyen:

- **Analítico-Sintético:** Se usa para analizar y sintetizar la información teórica relacionada con las metodologías inclusivas y la ejecución de los golpes rectos en jóvenes con sobrepeso.
- **Inductivo-deductivo:** Ayuda a derivar conclusiones generales sobre la inclusión en la disciplina deportiva del boxeo a partir de datos específicos recopilados en la investigación, y viceversa, aplicar conceptos generales a situaciones específicas.
- **Sistémico Estructural Funcional:** Facilita el análisis de cómo los componentes que tendrá la guía (boxeo, actividades con metodologías inclusivas, ejecución de golpes rectos) interactúan y se relacionan entre sí.

Método Empírico: Se utilizan para recopilar datos directamente de la población. Jóvenes y los entrenadores del gimnasio Metabox.

- **Observación Directa Estudiantes-Docentes:** Esta técnica se emplea para conseguir información de primera mano sobre los entrenamientos de boxeo, como se relaciona con sus compañeros, aspectos técnicos en la ejecución de los golpes rectos, la participación de los jóvenes.
- **Revisión documental:** Se realiza para recopilar información de investigaciones previas, teorías y enfoques relacionados con las metodologías inclusivas, la disciplina deportiva del boxeo y los jóvenes con sobrepeso. Esto proporciona una base sólida para el diseño de la guía.

Métodos Matemático-Estadísticos: Se utiliza para analizar cuantitativamente los datos recopilados y evaluar la efectividad de actividades con metodologías inclusivas en la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo. Incluyen:

- **Cálculo porcentual:** Se utilizó para calcular porcentajes a partir de los datos recopilados, lo que permitió una representación cuantitativa de las respuestas y resultados de la investigación. El cálculo porcentual es valioso para mostrar de manera clara y concisa la

distribución de las respuestas en relación con las diferentes preguntas y variables.

Instrumentos derivados de la metodología seleccionada.

Se presentan algunos de los instrumentos específicos utilizados:

Técnicas e instrumentos de investigación

- **Encuestas a entrenadores:** Recopila la percepción de los entrenadores sobre las metodologías inclusivas y su efectividad en los entrenamientos de boxeo.
- **Hojas de Cálculo (Análisis Matemático-Estadístico):** La utilización de programas que ayuden al análisis y los resultados de los datos cuantitativos recopilados en la investigación. Lo que nos permitirá conocer las opiniones de entrenadores sobre las metodologías inclusivas en el contexto de la disciplina deportiva de boxeo.
- **Lista de cotejo:** Registro diseñado para detectar la problemática que existe en el ámbito de la inclusión de los jóvenes con sobrepeso que practican boxeo y de manera simultaneo medir la calidad en la ejecución de los golpes rectos en dicha muestra.

2.5 Delimitación de la población y la muestra.

Se describe de la siguiente manera:

- **Universo:** El universo de estudio son las personas que entrenan en el Gimnasio Metabox, que tiene alrededor de 60 personas. Y a entrenadores de boxeo de la ciudad de Guayaquil.
- **Población:** Para fines de esta investigación la población se limita a personas jóvenes que entrenan en el gimnasio Metabox, son 35 jóvenes, y 9 entrenadores de boxeo incluyendo al entrenador del lugar de estudio.
- **Muestra:** La muestra estará conformada por 10 jóvenes con sobrepeso, y 9 entrenadores de boxeo. esta selección es muy importante ya que los entrenadores nos brindaran sus opiniones sobre la implementación de metodologías inclusivas en los entrenamientos, y los jóvenes con sobrepeso serán las personas que observaremos y se diseñara una guía de actividades para mejor el proceso de enseñanza y su inclusión en la disciplina deportiva del boxeo.

Justificación del tipo de muestreo y los procedimientos de selección de la muestra:

El tipo de muestra utilizado en este estudio es el muestreo no probabilístico, específicamente el muestreo por conveniencia o juicio. La justificación de este tipo de muestreo se basa en las siguientes consideraciones:

En este contexto, no todos los jóvenes que entrenan en el gimnasio Metabox tienen sobrepeso.

La inclusión y el dominio de los golpes rectos en jóvenes con sobrepeso fundamental para alcanzar los objetivos específicos de la investigación, que se tratan de elaborar una guía de actividad con metodologías inclusivas.

Se escogió a los ocho entrenadores para obtener una cantidad de información y poder saber cuál es la opinión de los entrenadores de boxeo sobre la aplicación de actividades con metodologías inclusivas.

2.6 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 en el proceso de investigación utiliza un enfoque mixto en donde mezcla métodos cualitativos y cuantitativos. Esta estrategia se escoge con el fin de abordar los objetivos de investigación, que requieren un profundo análisis de las experiencias de los entrenadores, así como una evaluación cuantitativa de la efectividad de la guía presentada. A continuación, se detalla el procedimiento metodológico general seguido en la investigación:

1. Revisión de la Literatura: Antes de dar inicio a la investigación, se realiza una indagación exhaustiva de documentos relacionados con las metodologías inclusivas, ejecución de golpes rectos. Esta revisión brinda el marco teórico necesario para fundamentar la investigación.

2. Diseño de la Investigación:

- **Tipo de Investigación:** La investigación se enmarca en un nivel de investigación aplicada, con un enfoque cualitativo y cuantitativo.
- **Enfoque de la Investigación:** Se usa un enfoque mixto que mezcla elementos cualitativos y cuantitativos para conseguir un análisis completo de la ejecución es los golpes rectos en jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.
- **Alcance de la Investigación:** La investigación es de carácter descriptivo y aplicado, con el fin de diseñar una guía de actividades para la práctica y mejora en la ejecución de los golpes rectos en jóvenes con sobrepeso.
- **Métodos de Recopilación de Datos:** se utilizan dos métodos de recopilación de datos como son la encuesta y la tabla de cotejo.

3. Recopilación de Datos:

- **Encuestas a entrenadores:** Recopila la percepción de los entrenadores sobre las metodologías inclusivas y su efectividad en los entrenamientos de boxeo.
- **Lista de cotejo:** Registro diseñado para detectar la problemática que existe en el ámbito

de la inclusión de los jóvenes con sobrepeso que practican boxeo y de manera simultaneo medir la calidad en la ejecución de los golpes rectos en dicha muestra.

4. Análisis de Datos:

- Los datos cualitativos de la lista de cotejo que se recaudaran mediante la observación directa y poder identificar las falencias y problemas que presentan en el momento de ejecutar los golpes rectos
- Los datos cuantitativos de las encuestas se procesan usando herramientas y programas estadísticas, para poder realizar un mejor análisis de las encuestas realizada a los entrenadores.

5. Validación: Para valorar los resultados obtenidos en este pre-experimento que investiga la mejora en la enseñanza en la técnica de los golpes rectos en jóvenes con sobrepeso, realizamos los siguientes pasos:

- Identificar la población
- Aplicación del pre test
- Implementación de la propuesta de la metodología inclusiva en la enseñanza de los golpes rectos.
- Aplicación del post test bajo las mismas condiciones del pre test.
- Análisis de los resultados

2.7 La descripción de la metodología

La metodología de investigación se divide en varias etapas claves que incluyen:

1. Etapa del Estudio Teórico: En esta etapa se enfocó en la revisión exhaustiva de la literatura relacionada con la educación inclusiva, la educación física adaptada y los juegos cooperativos. El propósito fue establecer una base sólida de conocimiento teórico que orientó conceptualmente las variables y fundamentos de la investigación.

2. Etapa del Diagnóstico Inicial: En esta etapa, se llevó a cabo una evaluación inicial de la situación en el gimnasio Metabox concretamente con la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo. Con la finalidad de identificar las falencias y necesidades de los jóvenes con sobrepeso.

- **Métodos utilizados:** Se aplicaron encuestas a los entrenadores de boxeo y la lista de cotejo en los jóvenes con sobrepeso.
- **3. Etapa de la Modelación de la Propuesta:** En esta etapa se diseñó la propuesta de las actividades con metodologías inclusivas para atender las necesidades y falencias específicas de los jóvenes y también se desarrolló la guía de actividades con

metodologías inclusivas que tiene como objetivo mejorar la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos en los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.

4. Etapa del Diagnóstico Final o Validación de la Propuesta: En esta etapa, se busca validar la efectividad de la Guía de actividades con metodologías inclusivas. Se evaluó si la propuesta favorece a una mejora en la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.

- **Métodos Utilizados:** La validación teórica de la propuesta será sometida a un post experimento en donde se utilizará la tabla de cotejo en los jóvenes con sobrepeso para observar y analizar el cambio después de aplicar la guía de actividades con metodologías inclusivas.

5. Análisis de Datos y Conclusiones: Los datos recopilados en todas las etapas se analizan de manera cualitativa y cuantitativa. En donde se tomará en cuenta toda la información recopilada para realizar las conclusiones.

2.8 Presentación de los resultados del estudio

Los datos recopilados a través de las encuestas que se realizaron a los entrenadores de boxeo en la ciudad de Guayaquil se tabularon manualmente, obteniendo los resultados de las frecuencias absolutas de cada pregunta, dichos valores se convirtieron en porcentajes para determinar una representación gráfica

Posteriormente se realizó un análisis teórico y lógico de los resultados que se obtuvieron de cada pregunta.

2.9 Resultados instrumentos N°1. Ficha de observación – Pre test

1. El/los jóvenes participan activamente de manera individual en los entrenamientos de boxeo

Tabla N° 2. Participación activa de manera individual

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	20%
A veces	6	60%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 1. Participación activa de manera individual



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: En el primer ítem de la tabla de la ficha de observación se obtuvieron los siguientes resultados, el 60% de la muestra realiza a veces una participación activa de manera individual, un 20% de la muestra no participa en los trabajos individuales y por último otro 20% que son los jóvenes que siempre participan en las actividades individuales.

2. El/los jóvenes participan activamente en pareja en los entrenamientos de boxeo

Tabla N° 3. Participación activa en parejas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	10%
A veces	8	80%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 42. Participación activa en parejas



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 80% de la muestra no participa de manera activa en trabajos en parejas, un 10% siempre participa en las actividades en pareja y el otro 10% no participa en las actividades en pareja.

3. El/los jóvenes participan activamente en los trabajos autónomos en los entrenamientos de boxeo

Tabla N° 4. Participación activa en trabajos autónomos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	70%
A veces	3	30%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 83. Participación activa en trabajos autónomos



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 70% de la muestra siempre participa activamente en los trabajos autónomos que se realizan en los entrenamientos de boxeo y el otro 30% lo hace a veces, las causas pueden ser varias debido a sus características físicas.

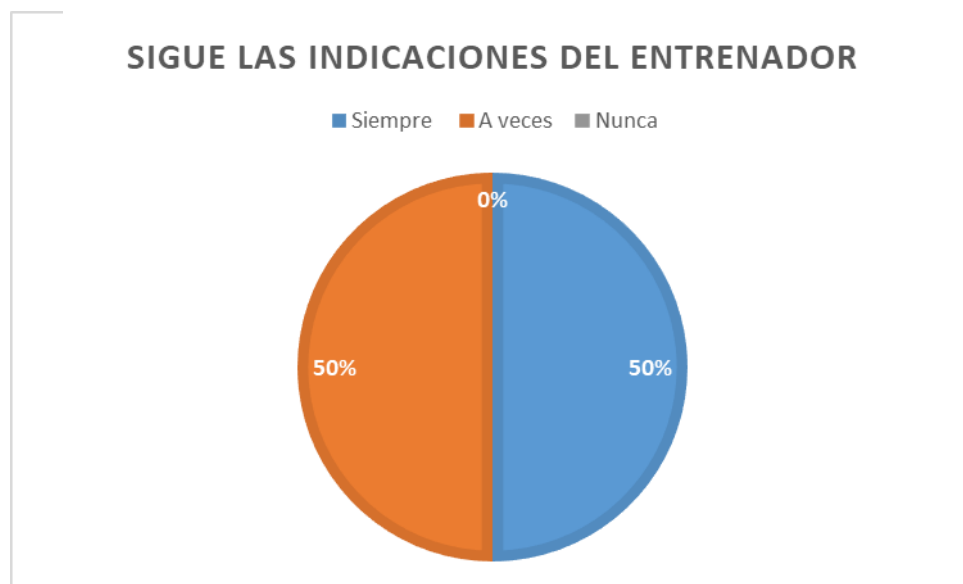
4. Siguen las indicaciones de acciones ofensivas y defensivas que realiza el entrenador

Tabla N° 5. Sigue las indicaciones del entrenador

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	50%
A veces	5	50%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 124. Sigue las indicaciones del entrenador



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: Los resultados nos muestran que el 50% de los jóvenes con sobrepeso siempre siguen las indicaciones del entrenador el otro 50% lo hace a veces.

5. Practica valores como el respeto y la amistad en los entrenamientos de boxeo

Tabla N° 6. Práctica valores del respeto y la amistad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	80%
A veces	2	20%
Nunca	-	0%
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 165. Práctica valores del respeto y la amistad



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 80% de los jóvenes con sobrepeso practican los valores de respeto y amistad en los entrenamientos y un 20% lo hace a veces. Donde se observa que el ambiente en el gimnasio entre compañeros es agradable.

6. Realiza la extensión completa de las extremidades superiores al momento de ejecutar los golpes rectos

Tabla N° 7. Extensión de las extremidades superiores al momento de ejecutar los golpes rectos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	30%
A veces	6	60%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 206. Extensión de las extremidades superiores



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 60% de la muestra rota el tobillo en el momento de ejecutar los golpes rectos a veces, el 30% lo hace siempre y un 10% nunca lo hace.

7. Rotación de cadera en el momento de ejecutar los golpes rectos.

Tabla N° 8. Rotación de cadera al momento de ejecutar los golpes rectos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	20%
A veces	6	60%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 247. Rotación de cadera



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 20% de los jóvenes pueden rotar a cadera al momento de ejecutar los golpes rectos, un 60% lo hace a veces y un 20% nunca lo hace. n donde hay que prestar atención ya que tenemos muchas desventajas si no se realiza la rotación de la cadera al momento de realizar los golpes rectos.

8. Rotación de tobillos al momento de ejecutar los golpes rectos

Tabla N° 9. Rotación de los tobillos al momento de ejecutar los golpes rectos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	50%
A veces	5	50%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 288. Rotación de los tobillos al momento de ejecutar los golpes rectos



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: Como se observan en los resultados el 50% de los jóvenes con sobrepeso si rotan los tobillos siempre que ejecutan los golpes rectos, el otro 50% de los jóvenes lo realiza a veces. Esto no indica que este ítem está muy bien que existe mucho margen de mejora todavía.

9. Ejecuta los golpes rectos al mismo momento que avanza con los pies hacia al frente

Tabla N° 10. Ejecuta los golpes rectos al mismo momento que avanza con los pies hacia al frente

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	10%
A veces	5	50%
Nunca	4	40%
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 328. Ejecuta los golpes rectos al mismo momento que avanza



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: Los resultados indican que solo el 10% de los jóvenes con sobrepeso puede ejecutar los golpes rectos y avanzar al mismo tiempo, un 50% lo hace a veces y un 40% nunca.

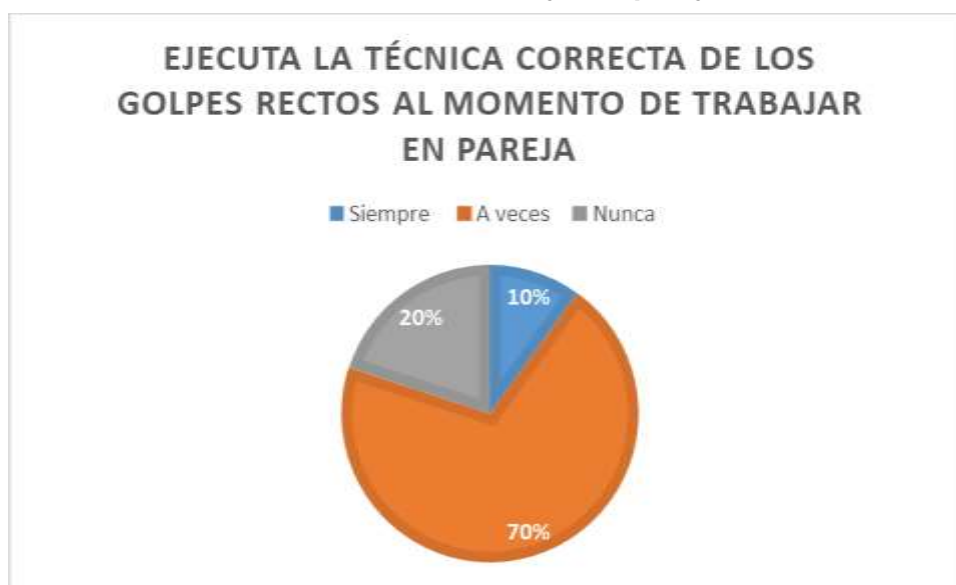
10. Ejecuta la técnica correcta de los golpes rectos al momento de trabajar en pareja ya sea escuela de combate dirigida o libre.

Tabla N°11. Ejecuta la técnica correcta de los golpes rectos al momento de trabajar en pareja ya sea escuela de combate dirigida o libre

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	10%
A veces	7	70%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 361. Ejecuta la técnica correcta de los golpes rectos al momento de trabajar en pareja



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: De los resultados obtenidos en este ítem podemos observar que existe una gran problemática ya que solo un 10% de los jóvenes con sobrepeso a los que se les realizó el pre test tiene un dominio completo de la técnica, donde un 70% lo realiza a veces en donde hay esta la mayor parte de la muestra y el otro 20% no lo puede realizar.

2.10 Resultados instrumento N° 2. Encuesta a los entrenadores de boxeo

Pregunta 1: ¿Cuántos años de experiencia tienes como entrenador de boxeo?

1. ¿Cuántos años de experiencia tienes como entrenador de boxeo?

 Copiar

9 respuestas

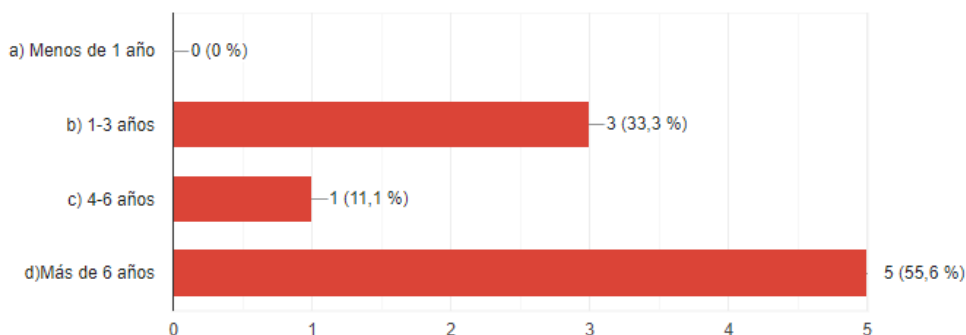


Figura N° 377. ¿Cuántos años de experiencia tienes como entrenador de boxeo?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: De los resultados de la encuesta, podemos inferir lo siguiente:

El 55,6% de los entrenadores encuestados tienen más de 6 años de experiencia como entrenador de boxeo. Esto indica que la mayor parte de los encuestados ya poseen experiencias como entrenadores de boxeo, mientras que el 33,3% de los entrenadores encuestados tienen de 1 a 3 años de experiencia como entrenadores de boxeo. Y el 11,1% de los entrenadores encuestados tiene 4-6 años de experiencia.

Interpretación: Los resultados sugieren que la mayor parte de los entrenadores de boxeo en la muestra son relativamente experimentados, ya que el más de la mitad (55,6%) ya que cuentan con más de 6 años ejerciendo esa profesión. Esto puede tener relación directa con la cantidad de conocimiento que posean. Observamos que el menor porcentaje es de 1-3 años (11,1%) el cual nos hace referencia que la muestra en general son entrenadores con una experiencia considerable.

Pregunta 2: ¿Conoce usted acerca de la inclusión?

2. ¿Conoce usted acerca de la inclusión? Seleccionar que nivel de conocimiento posee sobre el tema.

 Copiar

9 respuestas

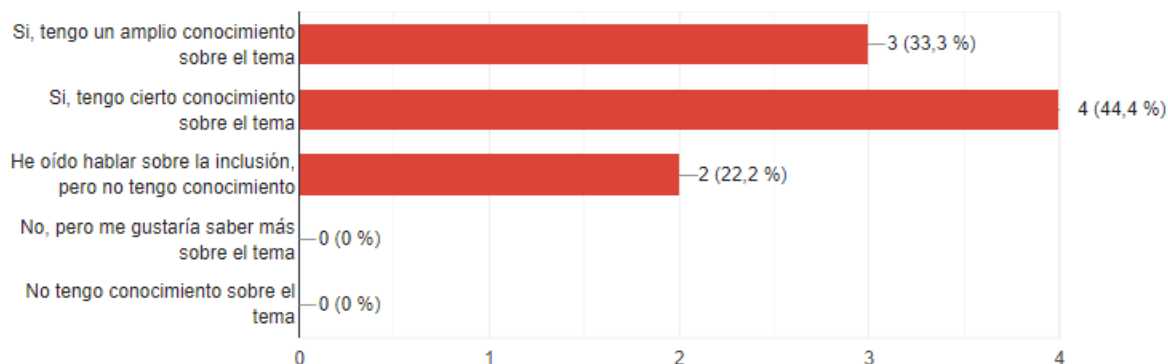


Figura N° 404. ¿Conoce usted acerca de la inclusión?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: De los resultados de la encuesta, podemos inferir lo siguiente:

El 44,4% de los entrenadores encuestados tienen cierto conocimiento sobre la inclusión. Esto indica que la mayor parte de los encuestados cuentan con un previo conocimiento sobre la inclusión.

El 33,3% de los entrenadores encuestados poseen un amplio conocimiento sobre la inclusión.

El 22,2% de los entrenadores encuestados han oído hablar sobre la inclusión, pero no poseen conocimiento.

Interpretación: Los resultados evidencian que la mayor parte de los entrenadores en la muestra poseen una base de conocimiento sobre la inclusión. Esto nos indica que el tema de inclusión va cogiendo relevancia en los últimos años tanto en el sistema educativo como en la práctica deportiva. Pero también hay que prestar atención que a pesar de dicha importancia hay un 22,2% no poseen conocimientos previos sobre la inclusión.

Pregunta 3: ¿Conoce usted acerca del sobrepeso? ¿Seleccionar que nivel de conocimientos posee sobre el tema?

3. ¿Conoce usted acerca del sobrepeso? Seleccionar que nivel de conocimientos posee sobre el tema.

 Copiar

9 respuestas

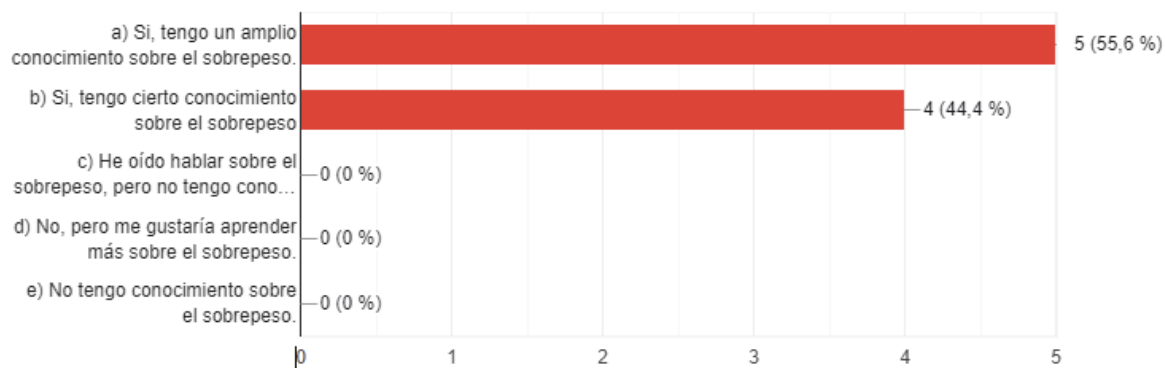


Figura N° 431. ¿Conoce usted acerca del sobrepeso? ¿Seleccionar que nivel de conocimientos posee sobre el tema?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 55.6% de los entrenadores encuestados poseen un amplio conocimiento en el tema del sobrepeso.

El 44,4% de los entrenadores encuestados tienen un cierto conocimiento sobre el tema el sobrepeso.

Interpretación: Los resultados sugieren que en su totalidad de los entrenadores encuestados dominan o poseen un conocimiento previo del sobrepeso lo que ayudara de cierta manera a la enseñanza de la disciplina deportiva del boxeo en la ejecución de los golpes rectos y en la inclusión de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.

Pregunta 4: ¿Cuál es su opinión sobre los jóvenes con sobrepeso que practican la disciplina deportiva de boxeo?

4. ¿Cuál es su opinión sobre los jóvenes con sobrepeso que practican la disciplina deportiva de boxeo? [Copia](#)

9 respuestas

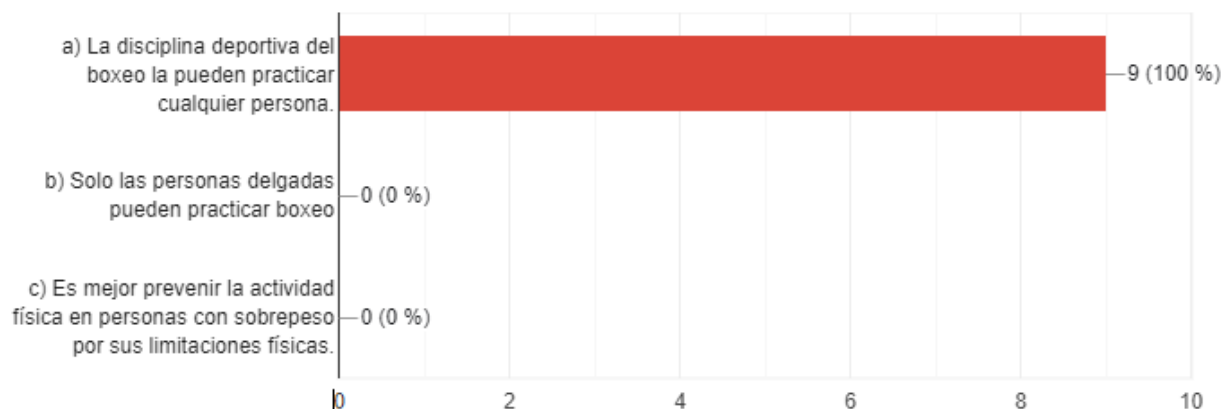


Figura N° 458. ¿Cuál es su opinión sobre los jóvenes con sobrepeso que practican la disciplina deportiva de boxeo?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 100% de los entrenadores encuestados consideran que cualquier persona puede realizar o practicar la disciplina deportiva del boxeo. Esto no indica que ellos consideran el boxeo como un deporte en donde ninguna persona va a sufrir de discriminación.

Interpretación: Los resultados refleja la visión de cómo los entrenadores aprecian y perciben la disciplina deportiva del boxeo. Ellos consideran que todas las personas pueden realizar obviamente aplicando ciertas adaptaciones y tomando las características específicas de cada persona.

Pregunta 5: ¿Has enfrentado desafíos a intentar que los jóvenes con sobrepeso participen de manera activa en los entrenamientos de boxeo? En caso afirmativo, puede seleccionar más de una opción.

5. ¿Has enfrentado desafíos a intentar que los jóvenes con sobrepeso participen de manera activa en los entrenamientos de boxeo? En caso afirmativo, puede seleccionar más de una opción.



9 respuestas



Figura N° 485. ¿Has enfrentado desafíos a intentar que los jóvenes con sobrepeso participen de manera activa en los entrenamientos de boxeo?

Fuente: Gimnasio de boxeo

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 55,6% de los entrenadores encuestados no enfrentan desafíos al momento de la participación activa de los jóvenes con sobrepeso, el 22,2% presentaron problemas en el momento de la comunicación y comprensión, el otro 22,2% presentaron desafíos en el momento de promover la participación activa. Observando que no es mucha la brecha en la que no hay problemas con la parte en la que si se presentan diferentes desafíos.

Interpretación: Estos resultados no dan a entender que si existen desafíos al momento de intentar que los jóvenes con sobrepeso participen de manera activa en los entrenamientos. estos desafíos pueden ser diferentes, pero de una u otra manera se pueden presentar y si no se cuenta con las herramientas adecuadas no podremos resolverlos.

Pregunta 6: ¿Conoce usted sobre las metodologías inclusivas?

6. ¿Conoce usted sobre las metodologías inclusivas ?

 Copiar

9 respuestas

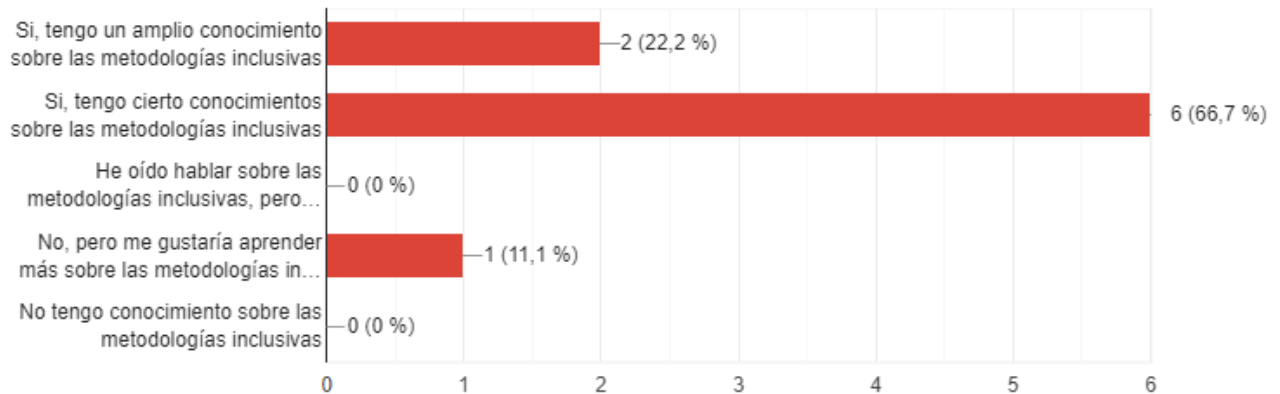


Figura N° 512. ¿Conoce usted sobre las metodologías inclusivas?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 66,7% de los entrenadores encuestados tienen ciertos conocimientos sobre las metodologías inclusivas, el 22,2% de los entrenadores poseen un amplio conocimiento sobre las metodologías inclusivas y en menor porcentaje con un 11,1% los entrenadores que no conocen sobre el tema, pero les gustaría aprender.

Interpretación: Los resultados no dan a entender que el tema de las metodologías inclusivas es de gran importancia en la disciplina deportiva del boxeo en donde la mayoría de los entrenadores ya cuenta con una base sobre el tema y los que aún desconocen están motivados aprender de ellas. Hay que tener en cuenta que no hay que descuidar a la minoría e intentar motivarlos e incentivarlos a conocer más sobre las metodologías inclusivas.

Pregunta 7: ¿Utiliza actualmente las metodologías inclusivas en sus entrenamientos boxeo?

7. ¿Utiliza actualmente las metodologías inclusivas en sus entrenamientos boxeo?

[Copiar](#)

9 respuestas

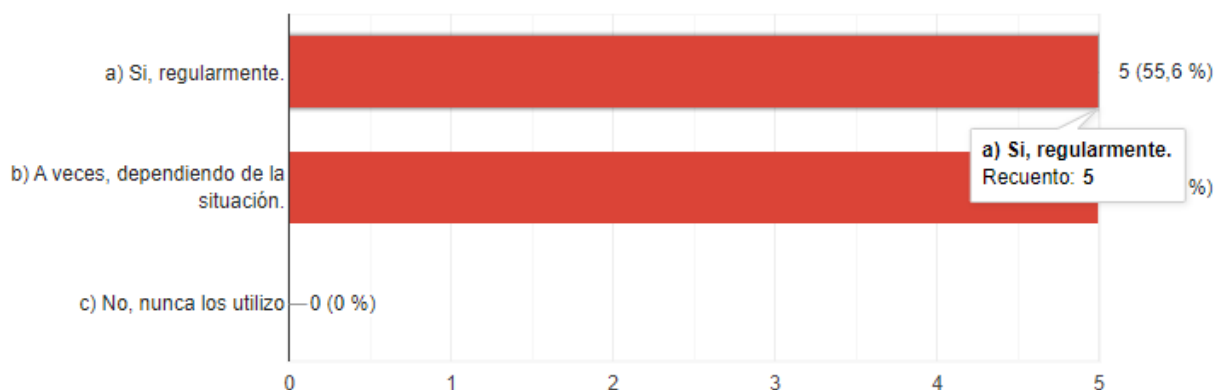


Figura N° 537. ¿Utiliza actualmente las metodologías inclusivas en sus entrenamientos boxeo?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 55,6 de los entrenadores encuestados utilizan regularmente las metodologías inclusivas en sus entrenamientos de boxeo, mientras que el 44,6% de los encuestados lo utilizan a veces dependiendo de la situación. Entonces es algo positivo observar que todos los entrenadores utilizan metodologías inclusivas de cierta manera en sus entrenamientos.

Interpretación: Los resultados nos dan a entender que las metodologías inclusivas si son de gran importancia en la disciplina deportiva de boxeo ya que como quedo evidenciado todos los entrenadores aplican de una manera u otra las metodologías inclusivas en sus entrenamientos.

Pregunta 8: ¿Considera usted que las actividades con metodologías inclusivas son beneficiosas para mejorar la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos?

8. ¿Considera usted que las actividades con metodologías inclusivas son beneficiosas para mejorar la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos?

 Copiar

9 respuestas

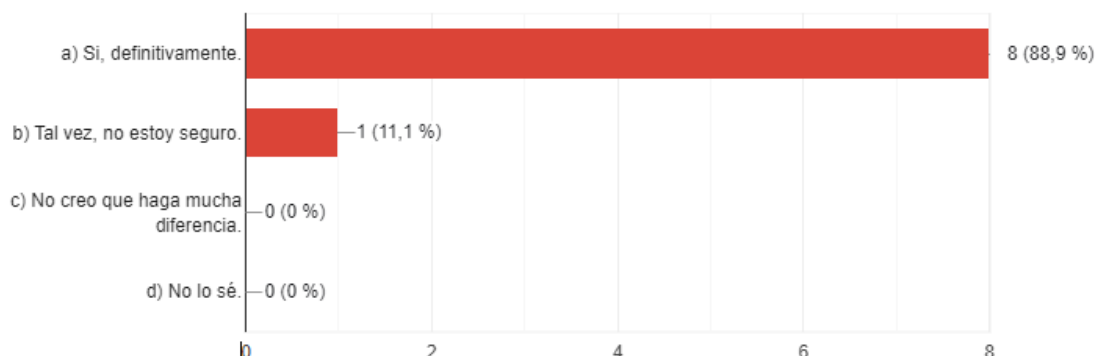


Figura N° 552. ¿Considera usted que las actividades con metodologías inclusivas son beneficiosas para mejorar la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 88,9% de los entrenadores encuestados consideran que las actividades con metodologías inclusivas son beneficiosas en la inclusión y la mejora de la técnica en los golpes rectos. El 11,1% de los entrenadores seleccionó tal vez, no estoy seguro.

Interpretación: Los resultados sugieren que la mayoría de los entrenadores consideran que la aplicación de las actividades metodológicas inclusivas beneficiaría la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos. Y que no hay que descuidar a la minoría y tratar de que todos dominen y entiendan la aplicación de las metodologías inclusivas.

Pregunta 9: ¿Considera usted que mejorando la ejecución de los golpes rectos ayudará a la inclusión y participación de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo?

9. ¿Considera usted que mejorando la ejecución de los golpes rectos ayudará a la inclusión de los jóvenes con sobrepeso?

 Copiar

9 respuestas

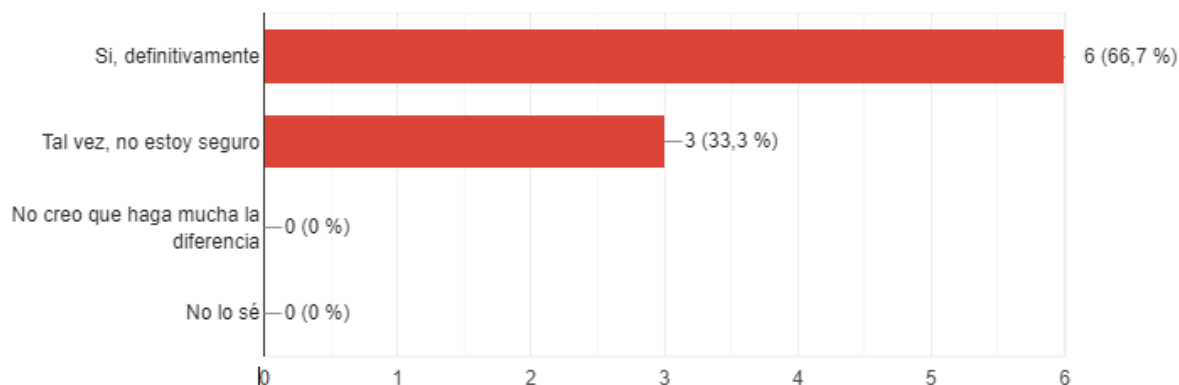


Figura N° 555. ¿Considera usted que mejorando la ejecución de los golpes rectos ayudará a la inclusión de los jóvenes con sobrepeso?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 66,7% de los entrenadores encuestados consideran que si definitivamente que a través de las mejoras de los golpes rectos la inclusión y participación de los jóvenes con sobrepeso aumentara. Mientras que un 33,3% de los encuestados escogieron un tal vez, no están seguro.

Interpretación: Los resultados nos dan a entender que la mayoría de los entrenadores si consideran que la mejora en la ejecución de los golpes rectos aumentara la inclusión y la participación de los jóvenes con sobrepeso, y que tienen que trabajar con la minoría de esta manera todos podrán ver la importancia de las actividades con metodologías inclusivas para alcanzar dicha mejora en los golpes rectos.

Pregunta 10: ¿Qué tiempo considera usted que se debe aplicar las actividades con metodologías inclusivas para comprobar su efectividad?

10. ¿Qué tiempo considera usted que se debe aplicar las actividades con metodologías inclusivas para comprobar su efectividad?

 Copiar

9 respuestas

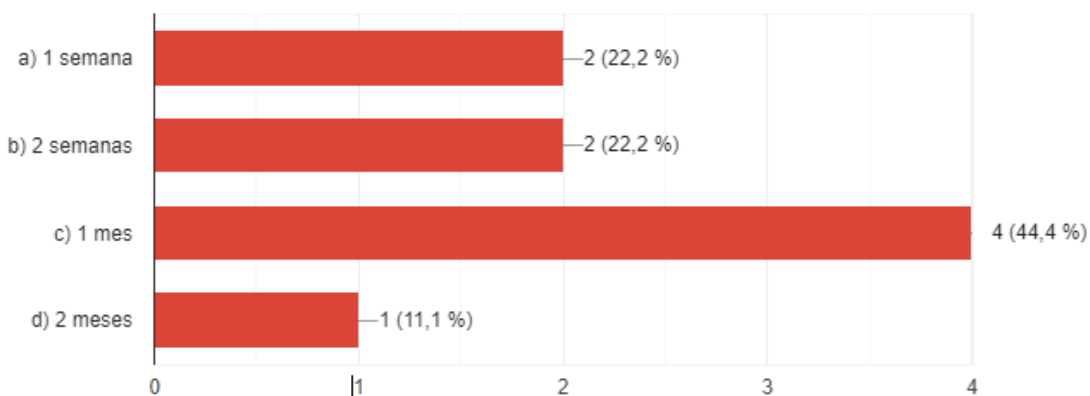


Figura N° 558. ¿Qué tiempo considera usted que se debe aplicar las actividades con metodologías inclusivas para comprobar su efectividad?

Fuente: Gimnasio Metabox

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 44,4% de los entrenadores encuestados considera que después de 1 mes ya se puede comprobar la efectividad de las actividades con metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo. Un 22,2% de entrenadores considera que después de dos semanas ya se puede evaluar la efectividad, otro 22,2% de entrenadores considera que a la semana ya se puede comprobar su efectividad, en menor proporción con 11,1% de entrenadores considera que después de dos meses se puede verificar los resultados.

Interpretación: Los resultados no indican que las opiniones de los entrenadores son muy diferentes y que, aunque hay una opción con mayor porcentaje sigue siendo muy dividido, por eso se recomienda que el tiempo de la aplicación de las actividades con metodologías inclusivas sean elegidos a criterio del entrenador.

2.11 Discusión de Resultados

Los hallazgos indican la necesidad de proporcionar recursos metodológicos detallados sobre actividades con metodologías inclusivas y su aplicación en los entrenamientos de boxeo. Estos recursos resultan ser un gran soporte tanto a entrenadores con experiencia en las metodologías inclusivas como para aquellos que buscan y tratan de ampliar sus conocimientos. Esta elaboración servirá como una herramienta que ayudará a la inclusión y mejora de la técnica de los golpes rectos de los jóvenes con sobrepeso. Esta perspectiva sobre las actividades con metodologías inclusivas sugiere que estas actividades sean consideradas inclusivas y educadoras.

Los resultados que se obtuvieron concuerdan con investigaciones previas realizada por autores, quien han demostrado que las metodologías inclusivas tienen un impacto positivo en los jóvenes que participan en ellas tanto en aspectos cognitivos, físicos y sociales. Sin quitarle el gran valor a nivel social que tiene el deporte por sí mismo.

En general estos hallazgos refuerzan la idea de desarrollar una Guía de actividades con metodologías inclusivas para jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo. Se confirma la relevancia, y la actualidad del tema de investigación, de igual manera la necesidad de encontrar soluciones que mejoren los procesos de inclusión y aprendizaje de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.

CAPÍTULO 3

3.1 PRESENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Contenido de la Propuesta:

Título:

Guía de actividades con metodologías inclusivas en la enseñanza de los golpes rectos en boxeo para jóvenes con sobrepeso que entrenan en el gimnasio Metabox

Objetivo General

- Implementar una guía de actividades con metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo con la finalidad de potenciar el proceso de inclusión y aprendizaje de jóvenes con sobrepeso.

Objetivos específicos

- Socializar la guía de actividades con metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo como herramienta para fortalecer los procesos de inclusión y aprendizaje de jóvenes con sobrepeso.
- Aplicar de manera efectiva la guía de actividades con metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo con el fin de mejorar la inclusión y aprendizaje de los jóvenes con sobrepeso
- Evaluar los resultados obtenido con la aplicación de la guía de actividades con metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo con el fin de mejorar la inclusión y aprendizaje de los jóvenes con sobrepeso.

3.2 Descripción

Después de realizar una profunda investigación, se ha evidenciado la necesidad de diseñar una guía de actividades con metodologías inclusivas en la enseñanza de los golpes rectos en boxeo para jóvenes con sobrepeso que entrenan en el gimnasio Metabox con la finalidad de mejorar la inclusión y el aprendizaje en los entrenamientos de boxeo. La investigación se basó en una búsqueda y análisis de la literatura académica y de otras investigaciones relacionadas con el tema. Indagaciones previas de García (2018), Vázquez, Machuat y Moreno (2020), Romero y Álava (2021), Quesada (2021), Ayuso (2022), Vera y Enríquez (2022) han demostrado que la aplicación de las metodologías inclusivas repercute de manera positiva en la inclusión y el aprendizaje. El actual trabajo investigativo busca demostrar como las actividades con metodologías inclusivas pueden potenciar los procesos de inclusión y aprendizaje en los jóvenes con sobrepeso en el gimnasio.

Como resultado de la investigación, se ha elaborado una guía de actividades con metodologías inclusivas que abarca ciertos números de actividades. Cada una de estas actividades está acompañada de un título, un objetivo específico, una lista de recursos necesarios, una explicación metodología, variantes posibles, reglas claras, y métodos de evaluación. Estas actividades se pueden incorporar de manera efectiva en los entrenamientos de boxeo a lo largo del año. Se sugiere realizar estas actividades cada cierto tiempo con el objetivo de conseguir un dominio de los gestos técnicos en el momento de realizar un golpe recto.

3.3 Actividades propuestas:

1. Escuela de boxeo con aros
2. Saco dirigido
3. Golpes en la escalera de coordinación
4. Escuela de combate libre con golpes rectos
5. Sombra orientada
6. Sombra libre con golpes rectos
7. Postas con golpes y desplazamiento
8. Escuela de combate dirigida
9. Escuela de combate sombreada

3.4 Destinatarios y Participantes

La actual propuesta está orientada para entrenadores en la disciplina deportiva de boxeo que trabajan con jóvenes con sobrepeso, tanto en la práctica competitiva o recreativa como en contextos similares. De igual manera, estas actividades van dirigidas a los jóvenes que practican boxeo en el gimnasio Metabox.

3.5 Responsables de la Implementación

Los entrenadores de la disciplina deportiva de boxeo cumplen un papel importante en la ejecución de esta propuesta. Además de la colaboración de los padres de familia y el equipo multidisciplinario serán relevantes para asegurar el éxito y efectividad de dicha propuesta.

Las actividades con metodologías inclusivas serán aplicadas por un equipo de entrenadores entregados a que todos los estudiantes participen de manera activa y brindar una experiencia educativa enriquecedora e incluyente para cada estudiante en la práctica deportiva del boxeo.

3.6 Contexto de Implementación

La ejecución de esta estrategia pedagógica se llevará a cabo en las instalaciones del gimnasio Metabox, el cual será el escenario principal para efectuar las actividades diseñadas. Este espacio brinda un entorno óptimo y seguro para la práctica de los jóvenes con sobrepeso favoreciendo un aprendizaje significativo.

3.7 Guía de actividades con metodologías inclusivas

Actividad con metodología inclusiva: Escuela de boxeo con aros

Objetivo: Coordinar todos los movimientos que realizan las diferentes partes del cuerpo en el momento de realizar los golpes rectos.

Recursos: Espacio amplio, cronometro, silbato, aros

Explicación metodológica: En esta actividad, se colocará a los alumnos en 1 fila separados a una distancia prudente con 4 aros en los cuales los chicos se desplazarán hacia adelante y atrás, podrán practicar los desplazamientos y golpes de manera simultánea. Para conseguir el éxito en esta actividad los jóvenes tendrán que estar pendiente cada vez que suene el silbato para realizar la acción ofensiva indicada con anterioridad por parte del entrenador.

Variante:

- El entrenador puede cambiar la acción ofensiva.
- Los aros en vez de utilizarlos en paso frontales y pasos hacia atrás se los podría ubicar para realizar pasos laterales

Reglas:

- Los alumnos estarán esperando el sonido del silbato en paso plano “paso adelante, paso atrás” utilizando los aros.
- Cada vez que suene el silbato la acción ofensiva debe iniciar en los aros de atrás de esta manera se podrá desplazar hacia adelante y ejecutar los golpes rectos al mismo tiempo.
- Se tomarán los tiempos de un combate real 3 minutos de trabajo por uno de descanso.
- No se puede salir de los aros en ningún momento.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Variar el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso.
- Variar la intensidad con la que realiza la actividad.
- Otorgar más tiempo para la ejecución de la acción ofensiva.

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: Saco dirigido

Objetivo: Practicar acciones ofensivas de forma adecuada y sencilla en el saco para el mejoramiento de los golpes rectos.

Recursos: Saco, silbato, cronómetro, vendas, guantes.

Explicación metodológica: Cada joven estará frente un saco de boxeo a una distancia prudente para poder ejecutar los golpes rectos con desplazamientos hacia adelante. Las acciones ofensivas serán controladas por el entrenador quien mediante el sonido del silbato indicara el inicio de la acción. Se lo realizaran con un tiempo real de trabajo de 3 minutos por uno de descanso.

Variantes:

- Se puede realizar diferentes combinaciones con los golpes rectos.
- Se puede cambiar el saco convencional por el saco de pared o una pera loca.

Reglas:

- Deben esperar la señal del entrenador para realizar la acción ofensiva.
- Siempre que ataquen deben hacerlo acompañado con los desplazamientos no pueden hacerlo en el lugar.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Si existen problemas para coordinar el movimiento de los brazos y las piernas se pueden utilizar los aros para tener una guía y facilitar la distancia entre el saco y el.
- Otorgar el tiempo necesario para que ejecute de forma correcta la actividad.
- Regular la intensidad con la que ellos realizan la actividad.

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: Golpes en la escalera de coordinación

Objetivo: Ejecutar los golpes rectos en movimiento de forma continua para mejorar la fluidez del uno-dos.

Recursos: escalera de coordinación, silbato, cronómetro.

Explicación metodológica: los jóvenes se formarán en una columna delante de ellos se encontrará una escalera de coordinación en donde saldrán de forma individual cruzando la escalera con desplazamientos y golpes rectos. El entrenador indicara mediante el silbato el momento de salida de cada joven.

Variantes:

- Los jóvenes se desplazan de y golpean de manera lateral.
- Se puede colocar el pie de adelante o el pie de atrás dentro de la escalera.
- Si el grupo de jóvenes es numeroso y solo se cuenta con una escalera de coordinación incluir un tramo de trote considerable para evitar que los jóvenes esperen mucho tiempo.

Reglas:

- Se debe avanzar y golpear al mismo momento.
- En todo momento uno de los dos pies deberá estar dentro de la escalera sea este el pie de la mano adelantada o de la mano dominante.
- No se puede rebasar al compañero de adelante tienen que seguir en el mismo orden de salida.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Si los jóvenes con sobrepeso se le complica la intensidad con la que sus compañeros realizan la actividad es recomendable que ellos sean ubicados en otra escalera de coordinación para que vayan a su propio ritmo sin la presión de tener a su compañero atrás

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: Escuela de combate libre con golpes rectos

Objetivo: Aumentar la dificultad en la ejecución de los golpes rectos en una situación real lo cual sería contra un adversario.

Materiales: Vendas, guantes, cabezales, protectores bucales, cronómetro.

Explicación metodológica: Se colocarán en parejas en donde durante 3 rounds con un tiempo de 3 minutos descansando 1 minuto intentarán ejecutar todo lo aprendido en contra de su oponente.

Variantes:

- El libre puede ser condicionado bajo las indicaciones que del entrenador ejemplo se puede trabajar solo con uno de los brazos.
- Cada cierto tiempo el entrenador puede dar la orden que cambien de pareja.

Reglas

- Solo se puede ejecutar golpes rectos al rostro.
- Si el oponente permanece mucho tiempo en una guarda pasiva sin reaccionar para el ataque para que el también agarre confianza.
- No se puede golpear en la espalda o atrás de la cabeza del oponente.
- Necesario contar con todo el equipo de protección.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Estar pendiente al tiempo de trabajo y el tiempo de descanso como ellos se vayan sintiendo.
- La cantidad de asaltos puede ser menor.

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: Sombra orientada

Objetivo: Practicar acciones ofensivas complejas orientadas por el entrenador para mejorar los aspectos técnicos en los golpes rectos.

Recursos: Espejo, cronómetro, silbato

Explicación metodológica: Los jóvenes estarán frente el espejo desplazándose sin realizar acciones ofensivas el entrenador a sonar el silbato dará la orden de inicio a la ejecución de una serie de acciones de ataque los cuales se practicarán de manera individual sin implementos en primera instancia.

Variantes:

- El entrenador puede cambiarlas acciones ofensivas que los jóvenes van a ejecutar.
- Si el entrenador considerado que el trabajo se lo realice con guantes para una mayor simulación de una situación real.

Reglas:

- Las combinaciones solo pueden ser de golpes rectos
- Deben estar frente al espejo para observar y autocorregir ciertos aspectos técnicos a la hora de realizar la actividad.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Variar la duración del tiempo de trabajo
- Variar la intensidad en la ejecución de la actividad.

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: Sombra libre con golpes rectos

Objetivo: Practicar de manera autónoma las combinaciones y trabajos que se han realizado con anterioridad para generar la toma de decisiones en los jóvenes y generar un hábito motor.

Recursos: Espacio amplio, cronómetro

Explicación metodológica: Los jóvenes estarán dispersos realizando de manera autónoma diferentes acciones ofensivas y defensivas con golpes rectos, el entrenador estará a cargo de controlar el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso.

Variantes:

- El entrenador puede cambiarlas acciones ofensivas que los jóvenes van a ejecutar.
- Si el entrenador considerado que el trabajo se lo realice con guantes para una mayor simulación de una situación real.
- Esta clase de sombra se la puede realizar en el ring.

Reglas

- Solo se pueden ejecutar golpes rectos.
- El trabajo es autónomo e individual no se pueden distraer con otro compañero.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Variar el tiempo de trabajo.
- Aumentar el tiempo de descanso.

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: Postas con golpes y desplazamiento

Objetivo: Ejecutar los golpes rectos con mayor fluidez durante un periodo prologando de tiempo con el fin de que los jóvenes practiquen y generen mayor número de repeticiones del gesto técnico en equipos.

Recursos: Espacio amplio, silbato, conos

Explicación metodológica: Los jóvenes se colocarán en dos columnas, en igual cantidad de alumnos atrás de un cono al frente de ellos a 12 metros de distancia habrá otro cono este será el espacio en el cual los alumnos se desplazarán ejecutando los golpes rectos, solo lo harán de ida al llegar al otro cono el regreso será corriendo para dar la posta a su otro compañero.

Variantes:

- El entrenador puede cambiar la forma de desplazarse ya sea de manera lateral o de espalda.
- En vez de que la ida sea ejecutando los golpes rectos, se lo puede realizar en el regreso o en ambos según lo determine el entrenador.
- Que solo se desplacen solo ejecutando un golpe sea este mano dominante o no dominante.

Reglas

- No se pueden cruzar las piernas al momento de ejecutar los golpes rectos.
- Tendrán que rodear el cono que se encuentra al frente de la columna para regresar.
- El compañero solo saldrá una vez recibida la posta.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Variar la distancia de trabajo

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: Escuela de combate dirigida

Objetivo: Practicar en parejas de manera sistemática y segura la ejecución de los golpes rectos bajo las indicaciones del entrenador para que incremente el nivel de dificultad.

Recursos: Espacio amplio, cronómetro, vendad, guantes, cabezales, bucales.

Explicación metodológica: Los jóvenes estarán en parejas en donde el entrenador indicara la acción ofensiva que deben realizar y las acciones ofensivas que el otro alumno realice, este trabajo se lo realizara con tiempos de 3 minutos de trabajo por uno de descanso.

Variantes:

- El entrenador puede cambiarlas acciones ofensivas que los jóvenes van a ejecutar.
- El entrenador puede ordenar cambio de parejas.
- El entrenador puede indicar que cambie de guardia para ganar mayor dominio del lado menos dominante.

Reglas

- Solo se pueden ejecutar golpes rectos.
- El trabajo se realiza en parejas.
- Se debe ejecutar las acciones ofensivas y defensivas que indica el entrenador.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Variar el tiempo de trabajo.
- Aumentar el tiempo de descanso.
- Implementación de los aros para mayor control de las acciones que se realizan.

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

Actividad con metodología inclusiva: 9. Escuela de combate sombreada

Objetivo: Mejorar la toma de decisiones de los jóvenes con sobrepeso en el momento de los sparring o escuelas de combate libre de forma segura.

Recursos: Espacio amplio, cronómetro, silbato, vendas, bucales, cabezales.

Explicación metodológica: Los jóvenes estarán en parejas en donde pondrá en práctica todo lo aprendido en relación a los golpes rectos, pero con la única condición que no podrán golpear de manera contundente a su rival, la escuela de combate sombreado te coloca en la misma situación que las escuelas de combate libre o sparring a diferencia que solo se aplica rapidez, y técnica.

Variantes:

- Se pueden hacer cambio de parejas
- Que solo se trabaje con uno de los dos brazos

Reglas

- No se puede realizar golpes de poder.
- No se pueden desplazar mucho.
- Solo se permiten golpes rectos.

Adaptaciones para jóvenes con sobrepeso

- Varar el tiempo de trabajo.
- Aumentar el tiempo de descanso.

Evaluación: Para evaluar la efectividad de las actividades propuestas, se sugiere utilizar la ficha de observación.

3.8 Validación de la propuesta:

La validación práctica de la propuesta fue sometida a un post experimentado. Después de 8 semanas de aplicar las actividades con metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo de los jóvenes con sobrepeso. Se tomaron en cuenta los mismos indicadores de la ficha de observación del pre test bajo las mismas condiciones y de esta manera verificar los resultados de la propuesta. El proceso de validación de la propuesta se llevará a cabo siguiendo estos pasos:

- Elaboración del Instrumento de Validación
- Socialización de la Propuesta
- Validación por el Post test
- Análisis de los resultados

3.9 Resultados instrumentos N°3. Ficha de observación – Post test

1. El/los jóvenes participan activamente de manera individual en los entrenamientos de boxeo

Tabla N° 12. Participación activa de manera individual

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	70%
A veces	3	30%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 573. Participación activa de manera individual



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: Los resultados del primer ítem del post test reflejaron, el 70% de la muestra siempre participa activamente de manera individual, el 30% restante participa a veces activamente de manera individual

2. El/los jóvenes participan activamente en pareja en los entrenamientos de boxeo

Tabla N° 13. Participación activa en parejas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	80%
A veces	2	20%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 614. Participación activa en parejas



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 80% de la muestra participa siempre activamente en los que son trabajos en parejas, y un 20% participa a veces activamente en parejas.

3. El/los jóvenes participan activamente en los trabajos autónomos en los entrenamientos de boxeo

Tabla N° 14. Participación activa en trabajos autónomos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	100%
A veces	0	-
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 655. Participación activa en trabajos autónomos



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 100% de los jóvenes que fueron escogidos para la muestra participan siempre activamente en los trabajos autónomos, los cuales son trabajos o actividades en la que ellos decidirán qué movimiento o acciones ofensivas y defensivas realiza.

4. Siguen las indicaciones de acciones ofensivas y defensivas que realiza el entrenador

Tabla N°15. Sigue las indicaciones del entrenador

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	100%
A veces	-	-
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 696. Siguen las indicaciones del entrenador



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: Los resultados nos muestran que el 100% de los jóvenes escogidos para la muestra siguen las indicaciones que el entrenador brinda antes de realizar cualquier trabajo.

5. Practica valores como el respeto y la amistad en los entrenamientos de boxeo

Tabla N°16. Práctica valores del respeto y la amistad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	100%
A veces	-	-
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 737. Práctica valores del respeto y la amistad



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 100% de los jóvenes con sobrepeso practican los valores de respeto y amistad en los entrenamientos de boxeo, esto nos indica que el gimnasio Metabox posee un entorno agradable para la enseñanza e inclusión de la disciplina deportiva.

6. Realiza la extensión completa de las extremidades superiores al momento de ejecutar los golpes rectos

Tabla N°17. Extensión de las extremidades superiores al momento de ejecutar los golpes rectos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	80%
A veces	2	20%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 778. Extensión de las extremidades superiores



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 80% del total de la muestra se observó que, rota siempre el tobillo en el momento de ejecutar los golpes rectos a veces, el otra 20% rota a veces el tobillo cuando ejecutan las acciones ofensivas.

7. Rotación de cadera en el momento de ejecutar los golpes rectos.

Tabla N°18. Rotación de cadera al momento de ejecutar los golpes rectos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	80%
A veces	2	20%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 819. Rotación de cadera



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: El 80% de los jóvenes pueden rotar la cadera al momento de ejecutar los golpes rectos, un 20% lo hace a veces lo que nos indican que la gran mayoría de los jóvenes dominan este aspecto técnico que es muy importante.

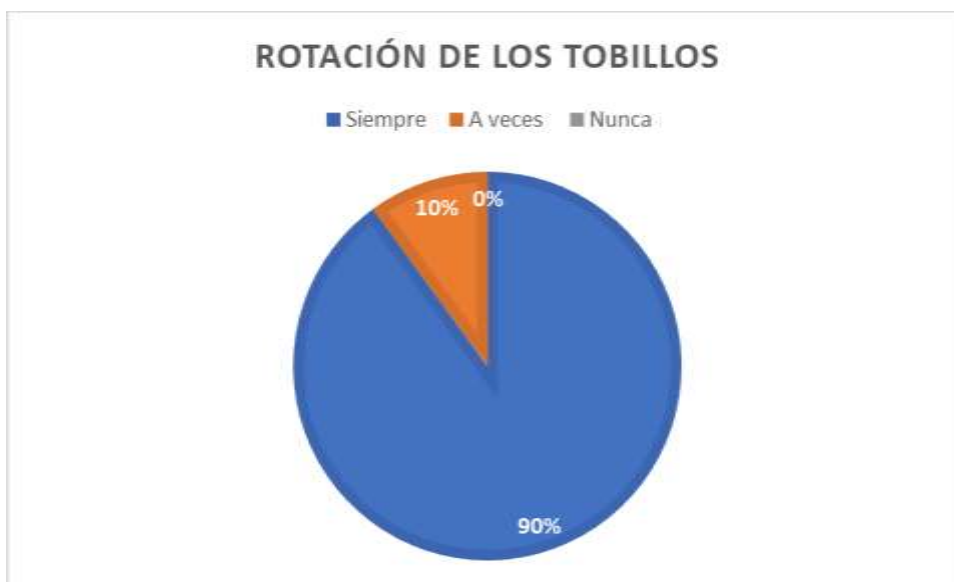
8. Rotación de tobillos al momento de ejecutar los golpes rectos

Tabla N°19. Rotación de los tobillos al momento de ejecutar los golpes rectos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	90%
A veces	1	10%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 860. Rotación de los tobillos



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: Como se observan en los resultados el 90% de los jóvenes con sobrepeso si rotan los tobillos siempre que ejecutan los golpes rectos, el otro 10% de los jóvenes lo realiza a veces. Esto no indica que este ítem la muestra lo domina casi en su totalidad.

9. Ejecuta los golpes rectos al mismo momento que avanza con los pies hacia al frente de manera individual.

Tabla N°20. Ejecuta los golpes rectos al mismo momento que avanza con los pies hacia al frente

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	70%
A veces	3	30%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 898. Ejecuta los golpes rectos al mismo momento que avanza



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: Los resultados indican que 70% de los jóvenes con sobrepeso siempre ejecutan los golpes rectos y avanzar al mismo tiempo, el 30% restante lo realiza a veces. Recordar que este trabajo se realiza de manera individual.

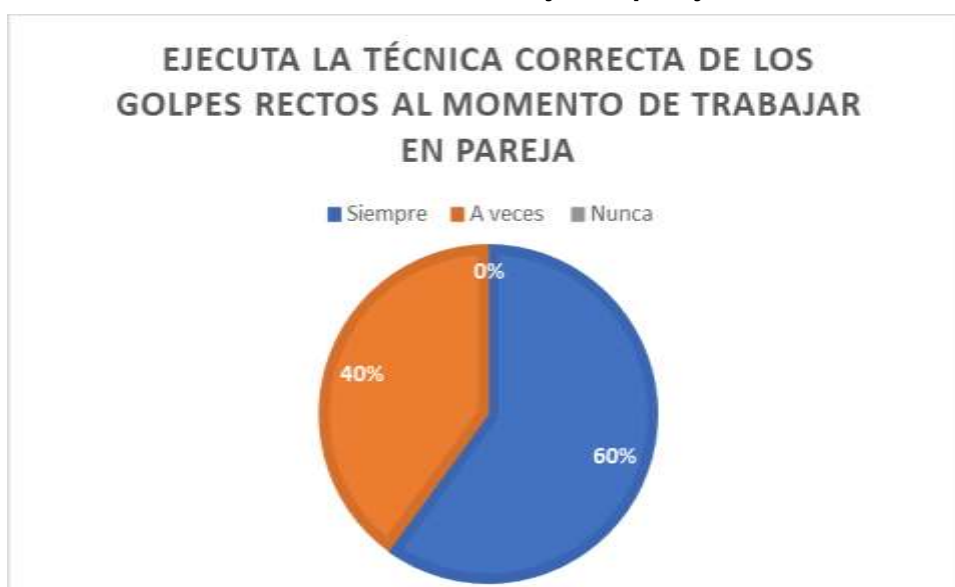
10. Ejecuta la técnica correcta de los golpes rectos al momento de trabajar en pareja ya sea escuela de combate dirigida o libre.

Tabla N°21. Ejecuta la técnica correcta de los golpes rectos al momento de trabajar en pareja ya sea escuela de combate dirigida o libre

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	60%
A veces	4	40%
Nunca	-	-
Total	10	100%

Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Figura N° 921. Ejecuta la técnica correcta de los golpes rectos al momento de trabajar en pareja



Elaborado por: Cuesta y Jaramillo (2024)

Análisis: De los resultados obtenidos en este ítem podemos observar que el 60% de la muestra siempre ejecuta la técnica correcta de los golpes rectos al momento de trabajar en pareja y el 40% restante lo hace a veces.

3.10 Discusión de resultados

Después de haber obtenido los resultados del post test los cuales fueron realizados luego de cumplir las 8 semanas de aplicación de las actividades con metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo de los jóvenes con sobrepeso.

Se evidencia una gran diferencia entre los resultados obtenido en el post test y el pre test en todos los ítems, en lo cual podemos validar que la propuesta diseñada cumplió con su objetivo el cual era mejorar la inclusión y la técnica en la ejecución de los golpes rectos en los jóvenes con sobrepeso que entrenan en el gimnasio Metabox.

Se verifico que la propuesta se presenta como una alternativa efectiva para optimizar los procesos de inclusión y enseñanza dentro de la disciplina deportiva del boxeo surgiendo como una respuesta al problema de la investigación

Conclusiones

1. Los fundamentos teóricos de la investigación sugieren que implementar metodologías inclusivas adecuadas puede mejorar la enseñanza de la técnica en la ejecución de los golpes rectos en las personas con sobrepeso.
2. El diagnóstico permitirá identificar los aspectos en los que se debe mejorar, esto nos permite utilizar metodologías inclusivas que van a satisfacer las necesidades de la población.
3. La elaboración de una propuesta de metodologías inclusivas en la disciplina deportiva del boxeo permitirá que todas las personas tengan mayor facilidad para aprender de manera idónea dicho deporte.
4. La validación de la propuesta nos permite observar que es factible y que la aplicación de dichas metodologías mejora el proceso de enseñanza aprendizaje en la técnica de los golpes rectos.

Recomendaciones

1. Elaboración de programas de capacitación dirigida a los entrenadores de boxeo, las cuales abarcaran directamente el tema de la aplicación de las metodologías inclusivas en los entrenamientos de boxeo y los beneficios que dieron en los jóvenes con sobrepeso.
2. Presentar y difundir los resultados obtenidos en este proyecto, los cual va a servir de motivación y de guía para que otros entrenadores adopten y apliquen dichas metodologías en sus entrenamientos de boxeo.
3. En el momento de escoger la actividad que van a realiza los jóvenes con sobrepeso se sugiere que comiencen con las actividades que se desarrollan de manera individual, después las autónomas y por ultimo las actividades que son en pareja esto debido a la dificultad que presenta cada una, con esto partiremos de lo simple hacia lo complejo.
4. Crear un entorno en donde practiquen los valores de respeto, amistad e igualdad con el fin de favorecer la participación activa de los jóvenes con sobrepeso en los entrenamientos de boxeo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García, E. (2018). Metodologías activas inclusivas. UNIVERSIDAD DE VALLADOLID. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32353/TFG_G3125.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vásquez, W., Machita, G. y Moreno, M. (2020). "Metodología para el mejoramiento de los golpes en gancho, en los boxeadores categoría pioneril. UNIVERSIDAD DE PINAR DEL RIO. https://www.researchgate.net/publication/346938400_Metodologia_para_el_mejoramiento_de_los_golpes_en_gancho_en_los_boxeadores_categoria_pioneril
- Romero y Álava. (2021). Metodología inclusiva aplicada a estudiantes con discapacidad de la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Técnica de Manabí. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8274424>
- Quesada, L. (2021). "Metodologías inclusivas y emergentes para la formación docente en inclusión educativa. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7973679>
- Ayuso, D. (2022). El aprendizaje basado en proyectos como metodología inclusiva en Educación infantil Valencia. Universidad Católica De Valencia San Vicente Mártir. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2604>
- Vera, J y Enriquez, L. (2022). Estrategia deportiva inclusiva para estudiantes con Necesidades Educativas Especiales asociadas a la discapacidad física. Dialnet . <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-EstrategiaDeportivaInclusivaParaEstudiantesConNece-9042890.pdf>
- GBD 2019 Risk Factor Collaborators. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet. 2020;396:1223–124
- Castrillón, O. (2021). Las variables más influyentes en la obesidad: un análisis desde la minería de datos. Scielo. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642021000600123
- Organizacion Mundial de la salud . (2024). Obesidad y sobrepeso. Organizacion Mundial de la salud . <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (2008). (Asamblea Nacional de la República del Ecuador 30 de octubre de 2008). <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Ecuador/english08.html>
- Ministerio de Educación. (2013). Acuerdo N. 0295-13. Ministerio de Educación . https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/08/ACUERDO_295-13.pdf

- Albuquerque, M.. (2009). Escuela Cubana de boxeo su enseñanza y su preparación técnica. Wanceulen .
https://www.academia.edu/41869666/Escuela_Cubana_de_Boxeo_su_ense%C3%B1anza_y_preparaci%C3%B3n_t%C3%A9cnica
- Levy, S.. (2022). Obesidad en los adolescentes. Manuel MSD. <https://www.msdmanuals.com/es-ec/hogar/salud-infantil/problemas-en-los-adolescentes/obesidad-en-los-adolescentes>
- Brito, F. (2023). La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. Revista mentor. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6024>
- Sosa, D. (2022). ¿Es el boxeo el mejor deporte para combatir la obesidad?. Jabeando. <https://www.jabeando.com/2022/12/28/es-el-boxeo-el-mejor-deporte-para-combatir-la-obesidad/>
- Merlo, R. y Garcia, F. (2016). ASPECTOS RELEVANTES SOBRE EL RECTO DE BOXEO. G-SE. <https://g-se.com/aspectos-relevantes-sobre-el-recto-de-boxeo-bp-d57cfb26ddaaf5>
- Cocemfe. (2021). METODOLOGÍAS Y ENFOQUES INCLUSIVOS EN LA EDUCACIÓN. Cocemfe. <https://www.cocemfe.es/wp-content/uploads/2021/10/guia-metodologias-enfoques-inclusivos-educacion.pdf>
- Jimenez, P. (2021). METODOLOGIAS INCLUSIVAS PARA LA ATENCION A LA DIVERSIDAD. Slideshare. <https://es.slideshare.net/PacoJimnezMartnez2/1-metodologiasinclusivasdefin>