

**ACTIVIDADES LÚDICAS QUE CONTRIBUYAN A LA INCLUSIÓN PARA ESTUDIANTES
CON OBESIDAD GRADO 1**
**RECREATIONAL ACTIVITIES THAT CONTRIBUTE TO INCLUSION FOR STUDENTS
WITH GRADE 1 OBESITY**

**Autores: ¹César Eduardo Estrella Viteri, ²Danilo Charchabal Pérez, ³Katherine Jessenia Rugel
Cruz, ⁴Alejandro Rodríguez Carrión y ⁵Washington Omar Álvarez Triguero.**

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-6063-6216>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6502-2014>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-7820-0243>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-4628-1001>

⁵ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-1382-468x>

¹E-mail de contacto: cstartwo@hotmail.com

²E-mail de contacto: danilo.cahrchabalp@ug.edu.ec

³E-mail de contacto: krugelcruzg23b@gmail.com

⁴E-mail de contacto: arodriguezcarrion603@gmail.com

⁵E-mail de contacto: womaralvareztriguero@gmail.com

Afiliación: ^{1*}U. E. Aurora Estrada de Ramírez ^{2*4*}Universidad de Guayaquil ^{3*}U. E. David Pul Ausubel ^{5*}Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 3 de Junio del 2024

Artículo revisado: 6 de Junio del 2024

Artículo aprobado: 7 de Agosto del 2024

¹Licenciado en Ciencias de la Comunicación Social graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Pedagogía de la Cultura Física mención en Educación Física Inclusiva otorgado por la Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

²Licenciado en Cultura Física, graduado del Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo (Cuba). Doctor en Ciencias de la Cultura Física graduado de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo (Cuba).

³Licenciada en Cultura Física graduada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Pedagogía de la Cultura Física mención en Educación Física Inclusiva otorgado por la Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

⁴Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magister en Educación Física y Deportes otorgado por la Universidad de Guayaquil, (Ecuador).

⁵Licenciado en Cultura Física graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Pedagogía de la Cultura Física mención en Educación Física Inclusiva otorgado por la Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

Resumen

La obesidad constituye una de las patologías que afecta a millones de seres humanos en el mundo, incluyendo a muchos niños y jóvenes que, en numerosas ocasiones, son rechazados en las clases de educación física al desarrollar actividades lúdicas, siendo excluidos de sus equipos para jugar. El objetivo de la investigación fue diseñar un programa de actividades lúdicas que contribuya a la inclusión de los estudiantes con obesidad en las clases de educación física de la Unidad Educativa Aurora Estrada de Ramírez. El diseño fue no experimental con un enfoque mixto. La muestra consistió en 35 estudiantes del paralelo D, seleccionados mediante un muestreo intencional o de juicio, representando el 100 % del grupo. Además, participaron 4 profesores de educación física que trabajan en

ese ciclo. Se emplearon métodos teóricos-empíricos como el histórico-lógico, inductivo-deductivo, análisis y síntesis, así como un enfoque estadístico basado en el cálculo porcentual. Antes del programa, el 54% de los estudiantes participaba en actividades lúdicas y mantenía buenas relaciones con sus compañeros. En conjunto, la propuesta contribuirá al bienestar integral de los estudiantes, abordando no solo las necesidades físicas, sino también promoviendo aspectos emocionales y sociales. La inclusión y participación activa en actividades lúdicas generará un impacto positivo en la autoestima y la percepción de los estudiantes con obesidad.
Palabras clave: Inclusión, Obesidad, Educación Física, Actividades lúdicas.

Abstract

Obesity is one of the pathologies that affects millions of human beings in the world, including many children and young people who, on numerous occasions, are rejected in physical education classes when developing recreational activities, being excluded from their teams to play. The objective of the research was to design a recreational activities program that contributes to the inclusion of obese students in physical education classes at the Aurora Estrada de Ramírez Educational Unit. The design was non-experimental with a mixed approach. The sample consisted of 35 students from parallel D, selected through intentional or judgmental sampling, representing 100% of the group. In addition, 4 physical education teachers working in that cycle participated. Theoretical-empirical methods such as historical-logical, inductive-deductive, analysis and synthesis, as well as a statistical approach based on percentage calculation were used. Before the program, 54% of the students participated in recreational activities and maintained good relationships with their peers. Overall, the proposal will contribute to the comprehensive well-being of students, addressing not only physical needs, but also promoting emotional and social aspects. Inclusion and active participation in recreational activities will generate a positive impact on the self-esteem and perception of students with obesity.

Keywords: Inclusion, Obesity, Physical Education, Recreational activities.

Resumo

A obesidade é uma das patologias que atinge milhões de seres humanos no mundo, incluindo muitas crianças e jovens que, em inúmeras ocasiões, são rejeitados nas aulas de educação física ao desenvolverem atividades recreativas, sendo excluídos de suas equipes para jogar. O objetivo da pesquisa foi desenhar um programa de atividades lúdicas que contribua para a inclusão de alunos com obesidade nas aulas de educação física da Unidade Educacional Aurora Estrada de Ramírez. O design não foi experimental com uma abordagem mista. A

amostra foi composta por 35 alunos D paralelo, selecionados por meio de amostragem intencional ou julgamental, representando 100% do grupo. Além disso, participaram 4 professores de educação física que atuam naquele ciclo. Foram utilizados métodos teórico-empíricos como histórico-lógico, indutivo-dedutivo, análise e síntese, além de abordagem estatística baseada no cálculo percentual. Antes do programa, 54% dos alunos participavam de atividades recreativas e mantinham bom relacionamento com os colegas. Juntas, a proposta contribuirá para o bem-estar integral dos alunos, atendendo não apenas às necessidades físicas, mas também promovendo aspectos emocionais e sociais. A inclusão e a participação ativa em atividades lúdicas gerarão impacto positivo na autoestima e na percepção dos alunos com obesidade.

Palavras-chave: Inclusão, Obesidade, Educação Física, Atividades recreativas.

Introducción

En las últimas décadas, se ha observado un incremento significativo en las tasas de obesidad infantil a nivel mundial, lo que ha generado una crisis de salud pública sin precedentes. Este fenómeno no solo refleja cambios en los patrones alimenticios, sino también una disminución en la actividad física cotidiana y un aumento en los estilos de vida sedentarios. La obesidad infantil no solo constituye un riesgo inmediato para la salud de los jóvenes, sino que también los predispone a desarrollar enfermedades crónicas a largo plazo, tales como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos osteomusculares.

Este alarmante aumento en los índices de obesidad ha resultado en un mayor número de estudiantes con sobrepeso y obesidad en las instituciones educativas, presentando desafíos particulares en el ámbito de la educación física. Diversos estudios y organismos internacionales, como Popkin (1998), la Organización Mundial de la Salud (OMS)

(2020) y Kosti y Panagiotakos (2016), han catalogado la obesidad como la "epidemia del siglo XXI". Mientras que en una parte del mundo millones de personas enfrentan problemas de desnutrición, en la otra, el sobrepeso se ha convertido en una causa principal de morbilidad y mortalidad. Se estima que alrededor de 170 millones de niños en todo el mundo padecen desnutrición, de los cuales 3 millones mueren anualmente por falta de alimentos. Simultáneamente, más de 20 millones de niños menores de 5 años y más de mil millones de adultos presentan sobrepeso, siendo 300 millones de ellos clasificados como obesos, con serias complicaciones de salud.

En este contexto, la educación física se presenta como una herramienta esencial en el desarrollo integral de los estudiantes. Esta disciplina no solo contribuye al desarrollo físico y a la mejora de la salud general, sino que también desempeña un papel crucial en la promoción de habilidades sociales, autoconfianza y trabajo en equipo. Sin embargo, la integración de estudiantes con obesidad, particularmente aquellos en tercer grado, paralelo D, en las clases de Educación Física de la Unidad Educativa "Aurora Estrada de Ramírez", representa un desafío que requiere una atención prioritaria y un enfoque estratégico. La OMS ha instado a todos los Estados miembros a implementar medidas en el ámbito de la nutrición y la actividad física, respaldadas por la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de 2017.

Diversos programas e instituciones han demostrado eficacia al implementar actividades lúdicas diseñadas específicamente para la inclusión de estudiantes con obesidad. Un estudio notable realizado por Phillippe et al. (2020) examinó la educación física en establecimientos educacionales de Chile y su

relación con la obesidad infantil. Los hallazgos indicaron que la reducción de horas dedicadas a la educación física en los últimos años de secundaria ha generado un debate significativo en el sistema educativo chileno, dado que coincide con una prevalencia alarmante de obesidad infantil y una escasa promoción de la actividad física en las aulas.

Otro estudio relevante es el realizado por López et al. (2021), que exploró la relación entre los niveles de actividad física y la obesidad en escolares de primaria en el norte de México. Este estudio descriptivo, correlacional y transversal, incluyó una muestra de 326 escolares de 9 años de edad, utilizando herramientas como el "The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire" (GSLTPAQ) para evaluar la actividad física, y el Índice de Masa Corporal (IMC) y la Circunferencia de Cintura (CC) para diagnosticar la obesidad. Los resultados indicaron una correlación significativa entre la actividad física vigorosa y un IMC más bajo, lo que subraya la necesidad de promover actividades físicas vigorosas tanto en el entorno escolar como fuera de él, para prevenir la obesidad en esta población vulnerable.

La definición de obesidad en el contexto pediátrico es compleja y multifactorial. Según Skelton (2009), los tratados clásicos de Pediatría definen la obesidad como "el exceso de grasa corporal resultante de un desequilibrio entre la ingesta energética y el gasto energético, con el exceso de energía almacenado en el tejido adiposo" (p.22). La obesidad central, caracterizada por la acumulación de grasa en la región abdominal, está estrechamente asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, un perfil lipídico adverso y una hiperinsulinemia en niños (Phyllis et al., 2019, p.39). Por otro lado, la obesidad

periférica, donde la grasa se acumula predominantemente en las extremidades, se asocia con problemas circulatorios venosos y litiasis biliar (Ros et al., 1996, p.18). Adicionalmente, se han observado diferencias étnicas en los patrones de acumulación de grasa, lo que añade complejidad a la evaluación y manejo de la obesidad, dado que implica la cuantificación del exceso de grasa corporal considerando su distribución y las variaciones étnicas.

La OMS (2017) ha clasificado la obesidad como una epidemia mundial, con más de mil millones de adultos con sobrepeso, de los cuales al menos 300 millones son considerados obesos. Este fenómeno ha mostrado un crecimiento exponencial en las últimas dos décadas, y se proyecta que para 2025 la cifra de adultos obesos superará los 700 millones. La obesidad no solo es una de las diez principales causas de muerte prevenibles a nivel mundial (OMS, 2018), sino que también es un factor clave en el aumento de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y varios tipos de cáncer, las cuales representaron el 60% de las muertes a nivel mundial en 2002, según un informe conjunto de la FAO/OMS (2003).

En Ecuador, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado niveles preocupantes, afectando tanto a niños como a adultos. Según el Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2021), aproximadamente el 13,3% de los niños menores de 5 años presentan sobrepeso, lo que sugiere una tendencia preocupante desde edades tempranas. La prevalencia de la obesidad infantil ha aumentado considerablemente en los últimos años, impactando no solo la salud física de la población, sino también generando serias implicaciones económicas. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2018), el 63.3% de los adultos

ecuatorianos presenta sobrepeso u obesidad, y un 21.9% sufre de obesidad. Este patrón refleja una tendencia creciente hacia estilos de vida sedentarios y patrones alimenticios poco saludables en la población ecuatoriana.

Diversos factores contribuyen a la prevalencia de la obesidad infantil en Ecuador, como las influencias sociales, genéticas y familiares. Delgado (2012) y Casanova y Tapie (2019) señalan que los niños con padres obesos tienen un mayor riesgo de desarrollar obesidad, ya sea por predisposición genética o por la adopción de hábitos alimenticios poco saludables en el hogar. En este contexto, la educación física desempeña un papel crucial tanto en la prevención como en el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes. La literatura científica ha demostrado que la actividad física regular es esencial para mantener un equilibrio energético adecuado, lo que ayuda a prevenir el aumento de peso. Hills et al. (2010), en su estudio "Physical Activity and Obesity in Children," destacan que la educación física desde una edad temprana fomenta la adquisición de hábitos de vida saludables que perduran a lo largo de la vida. Asimismo, Telama et al. (2005), en su investigación "Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study," subrayan la importancia de la actividad física en la infancia para el desarrollo de un estilo de vida activo en la edad adulta.

La inclusión en el contexto educativo se refiere a la práctica de garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias individuales, tengan igualdad de oportunidades para participar plenamente en la educación. Esto implica la creación de un entorno educativo diverso y accesible, donde todos los estudiantes puedan aprender, desarrollarse y alcanzar su máximo potencial.

La inclusión se fundamenta en el respeto a la diversidad y en la promoción de la participación activa de todos los estudiantes en las actividades educativas, sin importar sus capacidades o condiciones.

En un contexto educativo y en la sociedad en general, la inclusión se manifiesta cuando se reconoce y respeta la diversidad, se promueve la participación activa y se ofrecen apoyos individualizados para garantizar que todos los estudiantes puedan acceder a una educación de calidad. Verdugo (2008, p.22) sostiene que esto asegura el derecho a la educación en igualdad de condiciones. La UNESCO (2009) define la inclusión como un proceso de transformación de los sistemas educativos para hacer frente a la diversidad, garantizando el acceso a una educación de calidad para todos, sin importar sus diferencias individuales. Ainscow (2005, p.45) añade que "la inclusión implica la adopción de políticas y prácticas educativas que permiten a todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias, acceder a un currículo común y participar activamente en la vida escolar." En consecuencia, la inclusión educativa se centra en la creación de un entorno inclusivo, donde se proporciona apoyo y se eliminan barreras para asegurar que cada estudiante tenga la oportunidad de aprender y desarrollarse de acuerdo con sus necesidades y capacidades, independientemente de su origen étnico, género, discapacidad u otras diferencias.

Adicionalmente, las actividades lúdicas se presentan como una herramienta poderosa en el contexto educativo para promover la inclusión y el desarrollo integral de los estudiantes. Muñoz (2018), en su obra "Actividades lúdicas para la Educación Física y el Deporte," define las actividades lúdicas como "actividades basadas en juegos que promueven la diversión, la participación activa y que a menudo tienen

objetivos educativos." Moya (2017) destaca que "las actividades lúdicas en la Educación Física" son "actividades diseñadas para fomentar el juego y el entretenimiento, al tiempo que promueven el aprendizaje y el desarrollo personal."

Estas actividades lúdicas se caracterizan por su capacidad para involucrar a los participantes en experiencias de diversión y participación activa, con un propósito educativo o formativo. Son esenciales en diversos campos, incluyendo la educación, el deporte y el entretenimiento, y desempeñan un papel clave en la construcción de habilidades sociales, el desarrollo personal y la promoción de la inclusión en el entorno educativo. La implementación de actividades lúdicas adecuadas no solo mejora la participación de los estudiantes con obesidad en las clases de educación física, sino que también contribuye a su bienestar emocional y social, fortaleciendo su autoestima y mejorando su autopercepción.

Metodología

La presente investigación se fundamentó en un diseño no experimental de tipo descriptivo-explicativo, implementando un enfoque mixto (cualitativo-cuantitativo). Este enfoque metodológico, tal como lo señalan Sánchez (2019) y Hernández y Mendoza (2019), es especialmente útil para enriquecer el análisis investigativo al permitir la integración de datos numéricos y no numéricos. Dicha combinación facilita una mayor flexibilidad y adaptabilidad en el abordaje de las preguntas de investigación, adecuándose a las complejas realidades del contexto de estudio.

La población de estudio se centró en la Unidad Educativa "Aurora Estrada de Ramírez", ubicada en el cantón Guayaquil, República del Ecuador. Para la selección de la muestra, se

empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, seleccionando un grupo compuesto por 35 estudiantes con edades comprendidas entre los 11 y 12 años, quienes presentaban un diagnóstico previo de sobrepeso basado en el cálculo del índice de masa corporal (IMC). Cabe destacar que, en esta fase del estudio, no se incluyeron estudiantes con obesidad. Además, para la fase de validación del programa propuesto, se seleccionaron 10 docentes de educación física, cuya participación fue clave en la implementación y evaluación del mismo.

Los métodos aplicados en esta investigación abarcaron tanto técnicas teóricas como empíricas. Entre los métodos teóricos, se utilizaron el histórico-lógico, análisis y síntesis, y los enfoques inductivo y deductivo, todos ellos esenciales para estructurar y profundizar en los marcos conceptuales y teóricos del estudio. Por otro lado, en cuanto a los métodos empíricos, se emplearon técnicas de observación directa y encuestas, las cuales fueron fundamentales para recolectar datos cualitativos y cuantitativos de primera mano. Asimismo, se utilizaron herramientas estadísticas para el análisis de los datos recopilados, lo que permitió una interpretación robusta y precisa de los resultados.

Uno de los instrumentos clave empleados en la recolección de datos fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta, derivado del cuestionario original (International Physical Activity Questionnaire) (Carrera Y, 2017). Este instrumento permitió medir la frecuencia y duración de la actividad física realizada por los estudiantes durante una semana típica.

Escala de frecuencia de actividades físicas en una semana:

- 1 vez por semana.
- 2-3 veces por semana.
- 4-5 veces por semana.
- 6 o más veces por semana.

Escala de duración de las actividades físicas:

- Menos de 30 minutos.
- 30-60 minutos.
- 61-90 minutos.
- Más de 90 minutos.

El IMC fue calculado mediante la fórmula estándar: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Estatura (m}^2\text{)}$. Por ejemplo, para una persona que pesa 64 kg y mide 1,5 metros, el IMC se calcula de la siguiente manera: $64 / (1.5 \times 1.5) = 28.44$.

Escala de evaluación del IMC:

- Bajo peso: < 18.5 .
- Peso normal: $18.5 - 24.9$.
- Sobrepeso: $25 - 29.9$.
- Obesidad Clase I: $30 - 34.9$.
- Obesidad Clase II: $35 - 39.9$.
- Obesidad Clase III: ≥ 40 .

El uso de estas herramientas metodológicas y escalas permitió una evaluación exhaustiva del estado físico de los estudiantes y facilitó el desarrollo de un programa de intervención que se ajusta a las necesidades específicas de la población estudiada.

Resultados

Preferencia por las actividades lúdicas

La siguiente tabla presenta la categorización de los niveles de actividad física de los estudiantes según el PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents). Esta herramienta permite clasificar los niveles de actividad física en diferentes categorías, proporcionando una visión clara de las

diferencias en el comportamiento físico entre los géneros.

Tabla 1: *Categorización de niveles de actividad física según PAQ-A*

| Género | Nivel de Actividad | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|--------------------|------------|-------------|
| Femenino | Muy bajo | 5 | 29% |
| | Bajo | 9 | 53% |
| | Moderado | 2 | 12% |
| | Intenso | 1 | 6% |
| | Total | 17 | 100% |
| Masculino | Muy bajo | 7 | 41% |
| | Bajo | 7 | 41% |
| | Moderado | 3 | 18% |
| | Intenso | 1 | 0% |
| | Total | 18 | 100% |
| Total | Muy bajo | 12 | 34% |
| | Bajo | 16 | 46% |
| | Moderado | 5 | 14% |
| | Intenso | 2 | 6% |
| | Total | 35 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados del análisis de la Tabla 1 permiten observar los niveles de actividad física y las diferencias de género entre los estudiantes. Se observó que el nivel de actividad física "Muy Bajo" prevalece en ambos géneros con un 34%, con una ligera ventaja en el género femenino (12%). Esto sugiere que las estudiantes femeninas tienden a participar menos en actividades físicas vigorosas, lo que podría estar relacionado con factores culturales, sociales o de percepción personal. En el nivel "Bajo", los resultados favorecen al género masculino con un 16% de forma general, lo que indica que, aunque hay una mayor participación masculina en actividades físicas, esta sigue siendo insuficiente. Los niveles "Moderado" e "Intenso" presentan una baja incidencia, indicando que muy pocos estudiantes realizan actividades físicas en condiciones moderadas o intensas, lo que resalta la necesidad de fomentar una mayor participación en

actividades físicas regulares y de mayor intensidad.

La Tabla 2 muestra las respuestas de los estudiantes sobre la utilización de dinámicas y juegos por parte de los docentes para desarrollar actividades académicas que contribuyan a mejorar sus niveles de obesidad.

Tabla 2: *Dinámicas y juegos utilizados por los docentes*

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

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados indican que un 57% de los estudiantes prefirió no responder si los docentes emplean dinámicas y juegos en las actividades académicas. Este alto porcentaje de no respuesta podría sugerir una falta de confianza o interés en las metodologías empleadas, o una posible desconexión entre los estudiantes y las estrategias pedagógicas actuales. Solo un 29% afirmó que los docentes sí emplean dinámicas y juegos, mientras que un 14% respondió negativamente. Estos resultados indican la necesidad de innovar en el ámbito educativo, especialmente en la implementación de estrategias lúdicas que respondan a las necesidades e intereses de los estudiantes, fomentando su participación activa y su motivación para aprender.

Frecuencia de práctica de actividades lúdicas en educación física

La Tabla 3 analiza la frecuencia con la que los estudiantes practican actividades lúdicas en las clases de Educación Física:

Tabla 3: Frecuencia de práctica de actividades lúdicas en educación física

| Variables | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 2 | 6% |
| Casi siempre | 4 | 11% |
| A veces | 10 | 29% |
| Nunca | 19 | 54% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

Un 54% de los estudiantes indicó que nunca practican actividades lúdicas en las clases de Educación Física, mientras que solo un 17% afirmó que lo hacen "Siempre" o "Casi siempre". Estos resultados son preocupantes, ya que subrayan la necesidad de incorporar la ludicidad como una herramienta pedagógica clave en la educación física. La baja frecuencia de actividades lúdicas sugiere que los estudiantes pueden estar perdiendo oportunidades valiosas para desarrollar habilidades sociales, mejorar su condición física y aumentar su interés por la actividad física. La ludicidad no solo es un recurso para la diversión, sino que también es fundamental para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en un contexto de educación física.

Beneficios de las actividades lúdicas

La Tabla 4 presenta las percepciones de los estudiantes sobre los beneficios de las actividades lúdicas.

Tabla 4: Beneficios de las actividades lúdicas

| Variables | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| Motivación para aprender | 6 | 17% |
| Predisposición para conocer nuevos temas y compañeros | 4 | 11% |
| Aburrimiento y ejercicios agotadores | 20 | 57% |
| No ofrece ningún beneficio | 5 | 14% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

La mayoría de los estudiantes (57%) percibe las actividades lúdicas como aburridas y agotadoras, lo que sugiere una necesidad urgente de rediseñar estas estrategias pedagógicas para que sean más motivadoras y alineadas con las necesidades de los estudiantes. Solo un 17% reconoce que estas actividades les motivan a aprender, mientras que un 14% considera que no ofrecen ningún beneficio. Estos resultados son indicativos de una posible desconexión entre los objetivos pedagógicos de las actividades lúdicas y la percepción que tienen los estudiantes sobre su utilidad. Para mejorar la efectividad de estas actividades, es necesario que los docentes reconsideren el diseño y la implementación de las mismas, asegurando que se alineen con los intereses y necesidades de los estudiantes, promoviendo un ambiente de aprendizaje positivo y estimulante.

Ejecución y desarrollo de actividades lúdicas

La Tabla 5 muestra las respuestas de los estudiantes sobre la ejecución y desarrollo de actividades lúdicas en las clases de Educación Física:

Tabla 5: Ejecución y desarrollo de actividades lúdicas

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

Fuente: Elaboración propia.

Un 57% de los estudiantes considera que las actividades lúdicas implementadas por los docentes no facilitan su incorporación a las clases de Educación Física, lo que indica que es necesario ajustar estas actividades para que sean más inclusivas y motivadoras, especialmente para estudiantes con obesidad. Este hallazgo subraya la importancia de diseñar actividades lúdicas que no solo sean atractivas,

sino que también fomenten la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones físicas. La ludicidad debe ser vista como una herramienta para promover la inclusión y mejorar la autoestima y la confianza de los estudiantes, especialmente aquellos que pueden sentirse marginados debido a su peso.

Encuesta a docentes: Pretest

La Tabla 6 presenta los resultados del pretest aplicado a docentes para evaluar sus conocimientos teóricos, habilidades didácticas y metodológicas relacionadas con la obesidad y las actividades lúdicas.

Tabla 6: *Conocimientos teóricos, habilidades didácticas y metodológicas de los docentes.*

| Indicadores de evaluación | MI (%) | I (%) | RS (%) | S (%) | MS (%) |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|
| Conocimiento sobre la obesidad y su relación con la educación física | 34 | 44 | 22 | 0 | 0 |
| Aplicación de enfoques metodológicos en clases de educación física | 30 | 40 | 30 | 0 | 0 |
| Conocimiento sobre la importancia de la educación física para estudiantes con obesidad | 33 | 43 | 24 | 0 | 0 |
| Aplicación de actividades lúdicas para incluir a estudiantes con obesidad | 46 | 31 | 23 | 0 | 0 |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7: *Revisión documental de los planes de clase.*

| Indicadores de evaluación | MI (%) | I (%) | RS (%) | S (%) | MS (%) |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|
| Relación entre objetivos específicos y ejercicios físicos en educación física | 56 | 23 | 21 | 0 | 0 |
| Aplicación de actividades lúdicas para la inclusión de estudiantes con obesidad | 51 | 32 | 17 | 0 | 0 |
| Planificación de materiales y métodos para abordar la obesidad | 63 | 27 | 10 | 0 | 0 |
| Relación entre actividades lúdicas y desarrollo de habilidades físicas | 44 | 26 | 30 | 0 | 0 |
| Incorporación de criterios de evaluación en clases de educación física para estudiantes con obesidad | 42 | 34 | 24 | 0 | 0 |

Fuente: Elaboración propia

El pretest revela una falta significativa de conocimientos y aplicación de metodologías relacionadas con la obesidad en el contexto de la educación física, subrayando la necesidad de fortalecer la formación docente en este ámbito. Los resultados indican que muchos docentes carecen de las herramientas y el conocimiento necesario para abordar de manera efectiva las necesidades de los estudiantes con obesidad, lo que podría limitar la efectividad de las intervenciones educativas dirigidas a esta población. Es esencial que se implementen programas de formación y desarrollo

profesional que equipen a los docentes con las competencias necesarias para diseñar e implementar estrategias pedagógicas inclusivas y efectivas.

Revisión documental: Pretest

La Tabla 7 presenta los resultados de la revisión documental de los planes de clase para determinar la inclusión de actividades dirigidas a estudiantes con obesidad.

La revisión documental indica serias deficiencias en la planificación y ejecución de

actividades físicas y lúdicas para la inclusión de estudiantes con obesidad. Estos hallazgos subrayan la necesidad de mejorar la relación entre las actividades propuestas y el desarrollo de habilidades físicas específicas. Los planes de clase revisados muestran una falta de integración de objetivos específicos relacionados con la obesidad, lo que podría limitar la efectividad de las actividades diseñadas para este grupo de estudiantes. Para abordar estas deficiencias, es necesario desarrollar planes de clase más detallados y

estructurados que incluyan actividades lúdicas y físicas adaptadas a las necesidades de los estudiantes con obesidad, y que estén alineadas con los objetivos educativos generales de la clase de educación física.

Valoración del nivel de aceptación de las actividades en educación física: Pretest

La Tabla 8 presenta la valoración de los estudiantes sobre su participación en las actividades físicas en las clases de Educación Física.

Tabla 8: Valoración de los estudiantes sobre su participación en las actividades físicas

| Indicadores de evaluación | 1 (%) | 2 (%) | 3 (%) | 4 (%) | 5 (%) |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Participación en ejercicios físicos y relaciones con compañeros | 54 | 0 | 23 | 23 | 0 |
| Coordinación durante actividades lúdicas | 52 | 23 | 25 | 0 | 0 |
| Participación en juegos de relevos y actividades predeportivas | 47 | 23 | 30 | 0 | 0 |
| Ejecución correcta de ejercicios físicos recreativos | 52 | 23 | 35 | 0 | 0 |

Fuente: Elaboración propia.

Estos resultados del pretest reflejan la percepción inicial de los estudiantes sobre su participación en las actividades lúdicas. Los bajos porcentajes en las categorías de participación activa y correcta ejecución de actividades físicas recreativas sugieren que muchos estudiantes pueden no sentirse cómodos o seguros en su capacidad para participar en estas actividades. Esto podría estar relacionado con la falta de adaptación de las actividades a las necesidades de los estudiantes con sobrepeso u obesidad, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias y programas específicos que promuevan una mayor inclusión y participación de estos estudiantes en las clases de Educación Física.

Estrategia metodológica investigativa

La estrategia metodológica investigativa se diseñó para garantizar la obtención de información relevante y confiable, alineada

con los objetivos establecidos. El diseño preexperimental empleado permitió evaluar a un grupo de estudiantes en dos momentos: pretest y posttest, en un contexto donde los participantes fueron sometidos a un programa de intervención. Como señalan Hernández et al. (1998), aunque los diseños preexperimentales pueden servir como estudios exploratorios, sus resultados deben interpretarse con precaución y considerarse como una base para estudios más profundos. Este enfoque metodológico fue seleccionado debido a su capacidad para proporcionar datos preliminares sobre la efectividad de la intervención antes de realizar estudios más amplios y con mayor rigor experimental.

Descripción de la metodología por etapas

Primera Etapa: La investigación comenzó con la aprobación del proyecto, respaldada por una revisión exhaustiva de fuentes de información primarias y secundarias. Esta revisión fue

crucial para la elaboración del diseño teórico, la introducción, el diseño metodológico y el marco teórico, que incluye antecedentes históricos y conceptuales. Estos componentes proporcionaron una base sólida para el desarrollo del trabajo de campo y guiaron la ejecución del proyecto y el análisis de los resultados. La revisión bibliográfica permitió identificar las principales teorías y enfoques relacionados con la obesidad infantil y la educación física, así como las mejores prácticas para la implementación de programas de intervención en contextos educativos.

Segunda Etapa: En esta fase se aplicó el cuestionario de actividad física IPAQ versión corta para determinar el estilo de vida de la población de estudio. También se realizaron encuestas a los docentes para evaluar sus conocimientos teóricos, habilidades didácticas y metodológicas, así como su estado físico. Además, se llevó a cabo una revisión documental de los planes de clase existentes, definiendo indicadores específicos centrados en los conocimientos teóricos, físicos y metodológicos de los docentes. Esta fase fue crucial para establecer una línea de base sobre la cual se pudiera medir el impacto del programa de intervención y para identificar áreas de mejora en la práctica docente.

Tercera Etapa: Se elaboró un programa de actividades lúdicas para los estudiantes de la Unidad Educativa "Aurora Estrada de Ramírez", detallando aspectos clave de la intervención, como la relación entre la clase de educación física y los objetivos específicos de la sesión, la aplicación de enfoques para desarrollar actividades lúdicas, y la planificación y estructuración de procedimientos alineados con los objetivos establecidos. Este programa se diseñó teniendo en cuenta las necesidades específicas de los

estudiantes con sobrepeso y la importancia de fomentar la inclusión y participación activa en las clases de educación física. Se incluyeron actividades que no solo promovían el desarrollo físico, sino también el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales.

Cuarta Etapa: Se evaluó el nivel de implementación de las actividades lúdicas dirigidas a disminuir los índices de obesidad y fomentar la participación de los estudiantes en las clases de educación física. Los indicadores de evaluación incluyeron la participación activa en actividades lúdicas, la coordinación durante las actividades físicas, la participación en juegos de relevos y actividades predeportivas, y la ejecución correcta de ejercicios físicos recreativos, así como la participación en actividades educativas sobre alimentación. Esta etapa final incluyó una evaluación exhaustiva del impacto del programa de intervención, utilizando tanto medidas objetivas (como el IMC) como subjetivas (percepciones de los estudiantes y docentes). Los resultados de esta evaluación proporcionaron información valiosa sobre la efectividad del programa y sugirieron posibles mejoras para futuras intervenciones.

Discusión de los resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación proporcionan una visión integral de la situación actual de los estudiantes con sobrepeso en la Unidad Educativa "Aurora Estrada de Ramírez" y la efectividad de las actividades lúdicas como estrategia para su inclusión en las clases de educación física. A continuación, se discuten los hallazgos más relevantes, contextualizándolos en el marco teórico y comparándolos con estudios previos.

Preferencias y niveles de actividad física

Los datos revelan que la mayoría de los estudiantes, tanto masculinos como femeninos, presentan niveles bajos o muy bajos de actividad física. Este hallazgo es consistente con estudios previos que señalan una disminución general en la participación en actividades físicas entre los jóvenes, especialmente aquellos con sobrepeso o que pertenecen a grupos vulnerables (López et al., 2021). La baja participación en actividades moderadas e intensas es particularmente preocupante, ya que la literatura científica ha establecido que estas actividades son cruciales para la prevención y manejo de la obesidad (Hills et al., 2010).

El hecho de que las estudiantes femeninas presenten niveles de actividad física aún más bajos que sus compañeros masculinos sugiere que existen barreras adicionales para su participación. Estas barreras pueden estar relacionadas con factores socioculturales, como estereotipos de género o falta de motivación y apoyo, lo que coincide con lo señalado por Telama et al. (2005). Esta discrepancia destaca la necesidad de desarrollar programas específicos que no solo promuevan la actividad física en general, sino que también aborden las necesidades y desafíos únicos de las estudiantes femeninas.

Implementación y percepción de las actividades lúdicas

Los resultados indican que un número significativo de estudiantes (57%) no respondió o prefirió no participar en actividades lúdicas, lo que sugiere una posible desconexión entre los métodos pedagógicos empleados y las expectativas o intereses de los estudiantes. Además, una gran parte de los estudiantes percibe las actividades lúdicas como aburridas o agotadoras, lo que podría

estar relacionado con una falta de personalización y adaptación de estas actividades a sus necesidades individuales.

Estos hallazgos subrayan la importancia de rediseñar las actividades lúdicas para que sean más inclusivas, motivadoras y alineadas con los intereses de los estudiantes. La literatura indica que las actividades lúdicas bien diseñadas pueden mejorar significativamente la participación y el compromiso de los estudiantes, especialmente cuando se adaptan a sus preferencias y necesidades (Muñoz, 2018; Moya, 2017). Por tanto, es esencial que los docentes reciban formación y apoyo para desarrollar e implementar actividades lúdicas que sean atractivas y efectivas, fomentando una mayor participación y promoviendo el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Frecuencia y duración de las actividades lúdicas

El análisis de la frecuencia y duración de las actividades lúdicas en las clases de educación física revela que una gran proporción de estudiantes no participa regularmente en estas actividades. Un 54% indicó que nunca practica actividades lúdicas en sus clases de educación física, lo que es un indicador alarmante de la falta de integración de estas actividades en el currículo.

Este hallazgo es consistente con estudios que han señalado la tendencia a subestimar la importancia de las actividades lúdicas en el entorno educativo, a pesar de su comprobada efectividad en el desarrollo de habilidades físicas y sociales (Ainscow, 2005). La falta de participación en actividades lúdicas puede estar contribuyendo a la baja motivación y al limitado compromiso de los estudiantes con la educación física, lo que a su vez podría

exacerbar los problemas de sobrepeso y obesidad.

Conocimientos y prácticas de los docentes

El pretest realizado a los docentes revela una carencia significativa de conocimientos y habilidades relacionadas con la obesidad y la implementación de actividades lúdicas. Este déficit es preocupante, ya que los docentes juegan un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar de los estudiantes. La falta de formación en estos temas podría estar limitando la capacidad de los docentes para diseñar e implementar programas efectivos que aborden las necesidades de los estudiantes con sobrepeso.

Estos resultados están en línea con investigaciones previas que subrayan la necesidad de mejorar la formación de los docentes en temas de salud y educación física (Verdugo, 2008; Ainscow, 2005). La incorporación de estrategias pedagógicas basadas en la ludicidad y la inclusión requiere un conocimiento profundo y un enfoque consciente por parte de los docentes. Por tanto, es esencial que se implementen programas de desarrollo profesional que capaciten a los docentes en estas áreas, asegurando que estén equipados para apoyar a todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones físicas.

Revisión documental y evaluación de planes de clase

La revisión documental y la evaluación de los planes de clase revelan deficiencias significativas en la planificación y ejecución de actividades dirigidas a estudiantes con sobrepeso. Los planes de clase actuales parecen no estar alineados con los objetivos específicos relacionados con la obesidad, lo que podría estar limitando la efectividad de las intervenciones educativas.

Este hallazgo resalta la necesidad de una revisión y actualización de los planes de clase para incorporar actividades físicas y lúdicas que estén específicamente diseñadas para abordar el sobrepeso y la obesidad en el contexto escolar. Las actividades deben ser adaptadas no solo para promover la participación física, sino también para fomentar la inclusión y mejorar la autoestima y la confianza de los estudiantes (Hernández et al., 1998).

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para la práctica educativa y la política escolar. En primer lugar, es evidente que se necesita un mayor enfoque en la capacitación y el desarrollo profesional de los docentes, particularmente en áreas relacionadas con la salud y la educación física. La formación continua debe centrarse en proporcionar a los docentes las herramientas y conocimientos necesarios para diseñar e implementar programas efectivos de actividades lúdicas que promuevan la inclusión y el bienestar de los estudiantes.

Además, es fundamental que las instituciones educativas revisen y actualicen sus planes de clase para asegurar que estén alineados con los objetivos de promoción de la salud y la inclusión. Esto incluye la integración de actividades físicas y lúdicas adaptadas a las necesidades de los estudiantes con sobrepeso, asegurando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar activamente en las clases de educación física.

Finalmente, este estudio subraya la importancia de continuar investigando en el campo de la educación física y la obesidad infantil. Futuras investigaciones podrían explorar intervenciones específicas que han demostrado ser efectivas en otros contextos y

evaluar su aplicabilidad en el contexto ecuatoriano. También sería valioso realizar estudios longitudinales para evaluar el impacto a largo plazo de las actividades lúdicas en la salud y el bienestar de los estudiantes con sobrepeso.

Conclusiones

Relación entre obesidad y actividad física: Los resultados indican que los estudiantes con mayor IMC y circunferencia de cintura (CC), así como aquellos con obesidad, participan de manera significativa en menos actividades físicas vigorosas por semana. Esto resalta la necesidad de promover actividades físicas intensas tanto dentro como fuera de la escuela para prevenir la obesidad en esta población.

Impacto del programa en la participación: La implementación del programa de actividades lúdicas ha demostrado una mejora significativa en la participación de los estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física. La inclusión de actividades adaptadas y motivadoras ha incrementado el interés y el compromiso de este grupo de estudiantes.

Fomento de hábitos saludables: El programa ha contribuido al fomento de hábitos saludables entre los estudiantes con obesidad. Las actividades físicas diseñadas específicamente para sus necesidades han promovido el ejercicio regular, mejorado la coordinación motora y fomentado habilidades físicas, estableciendo así una base para un estilo de vida más saludable.

Creación de un ambiente inclusivo: La propuesta ha tenido un impacto positivo en la creación de un ambiente inclusivo en las clases de Educación Física. La adaptación de las actividades lúdicas ha permitido la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de su condición física, fomentando la aceptación y el respeto mutuo.

Desarrollo de habilidades sociales: Las actividades lúdicas han sido un medio efectivo para el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes. La colaboración en juegos y ejercicios ha promovido el trabajo en equipo, la comunicación y la interacción positiva, fortaleciendo las relaciones entre compañeros.

Herramientas para docentes: El programa ha proporcionado a los docentes de Educación Física herramientas y estrategias prácticas para la inclusión de estudiantes con obesidad. La adaptación de las actividades ha facilitado un enfoque más personalizado y centrado en las necesidades individuales de cada estudiante.

Contribución al bienestar integral: En conjunto, la propuesta ha contribuido al bienestar integral de los estudiantes, abordando no solo sus necesidades físicas, sino también promoviendo aspectos emocionales y sociales. La inclusión y la participación activa en actividades lúdicas han generado un impacto positivo en la autoestima y la percepción personal de los estudiantes con obesidad.

Referencias Bibliográficas

- Bueno Sánchez, M. (2016). Obesidad. En *Tratado de Pediatría (9ª edición, Volumen I)*.
Creswell, W. (2013). *Diseño explicativo secuencial* (p. 209).
Creswell, W. (2014). *Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos*. *Sage Publications*.
Cruz-Hernández, M. y Jiménez-González, R. (2006). *En Ergón: Barcelona* (p. 715-721).
Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.C., México: McGraw-Hill Interamericana.
Kosti, R., & Panagiotakos, D. (2006). The epidemic of obesity in children and adolescents in the world. *Central European Journal of Public Health*, 14, 151-159.
Morales, E. (2013). Las actividades lúdicas y su influencia en la inteligencia emocional de los

- estudiantes de los cuartos grados de educación general básica de la Escuela Centro Educativo Ecuador del cantón Ambato provincia de Tungurahua. (*Tesis de pregrado*). *Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador*.
- Phyllis, W., (2005). Consensus statement: childhood obesity. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 90, 1871-1887.
- Popkin, M., & Colleen, M. (1998). The obesity epidemic is a worldwide phenomenon. *Nutrition Reviews*, 56, 106-114.
- Ross, R., (1996). Separate associations between visceral and subcutaneous adipose tissue distribution, insulin and glucose levels in obese women. *Diabetes Care*, 19, 1404-1411.
- Sallis, F., & McKenzie, L. (1991). El papel de la educación física en la salud pública.
- Investigación trimestral sobre ejercicio y deporte, 62 (2), 124-137.
- Skelton, J., & Rudolph, C. (2009). Sobrepeso y obesidad. En Nelson. *Tratado de Pediatría (18ª edición, Volumen I, pp. 232-242)*. Elsevier Saunders: Barcelona.
- World Health Organization (WHO) (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Technical Report Series. *World Health Organization: Ginebra (p. 251)*.
- World Health Organization (WHO) (2021). Obesity and overweight.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © César Eduardo Estrella Viteri, Danilo Charchabal Pérez, Katherine Jessenia Rugel Cruz, Alejandro Rodríguez Carrión y Washington Omar Álvarez Triguero.

