

Estrategias didácticas para la inclusión en la clase de educación física a estudiantes con obesidad de primer grado

Didactic strategies for the inclusion of first-grade students with obesity in physical education class

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17674783>

AUTORES:

Otto Alvarado López ^{1*}

Alexis Geovanny Arreaga Rivera ²

Enrique Alexander Brito Taboada ³

Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo ⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: oaalvaradol@ube.edu.ec

Fecha de recepción: 11 / 06 / 2025

Fecha de aceptación: 09 / 09 / 2025

RESUMEN:

La obesidad infantil es un desafío de salud pública en crecimiento, afectando a millones de niños a nivel mundial, existe mucha información sobre los índices actuales de esta condición de salud, las causas y consecuencias en la calidad y estilo de vida de los niños; esta investigación tiene como propósito determinar la efectividad de una estrategia didáctica inclusiva en clases de Educación Física (EF) para estudiantes con obesidad grado I, la problemática que orienta este trabajo fue la exclusión que vivencian los estudiantes con esta condición al no poder realizar las actividades planificadas durante las clases de EF. Se utilizó un diseño cuasiexperimental con una muestra de 25 estudiantes (18 masculinos y 7 femeninos) de la Unidad Educativa Isla de Bejucal. Edad promedio (12,4; +/- 1,2 SD), las

^{1*} <https://orcid.org/0009-0006-9085-4457> Universidad Bolivariana del Ecuador, oaalvaradol@ube.edu.ec

² <https://orcid.org/0009-0008-5488-9382> Universidad Bolivariana del Ecuador.

³ <https://orcid.org/0000-0002-2883-6323> Universidad Bolivariana del Ecuador.

⁴ <https://orcid.org/0000-0001-6282-3027> Universidad Bolivariana del Ecuador.

variables de estudios son las estrategias didácticas inclusivas y obesidad; para el levantamiento de información fue necesaria la valoración del IMC; se realizaron evaluaciones físicas iniciales y finales, así como un cuestionario sobre la percepción de las actividades, por lo que los participantes fueron agrupados en un grupo experimental y un grupo de control. Los resultados mostraron que el grupo experimental presentó mejoras significativas en el Índice de Masa Corporal, la capacidad aeróbica y la fuerza, así como una mejora en la motivación durante las clases y la percepción de estar incluidos sin rechazo ni marginación por su condición física inicial. En contraste, el grupo de control no mostró cambios notables en estos indicadores. Se concluye que, la implementación de la estrategia en la (EF) mejora la condición física de los estudiantes con obesidad e incrementa su bienestar emocional.

Palabras clave: *Obesidad infantil, Educación Física, inclusión, estrategias didácticas, bienestar emocional.*

ABSTRACT

Childhood obesity is a growing public health challenge, affecting millions of children worldwide. There is extensive information available regarding the current rates of this health condition, its causes, and its consequences on children's quality and lifestyle. This research aims to evaluate the effectiveness of an inclusive didactic strategy in Physical Education (PE) classes for students with first-degree obesity. The problem guiding this work is the exclusion experienced by students with first-degree obesity who are unable to participate in the planned activities during PE classes. A quasi-experimental design was used with a sample of 25 students (18 males and 7 females) from the Isla de Bejucal Educational Unit, with an average age of 12.4 years (+/- 1.2 SD). The study variables are inclusive didactic strategies and obesity. To collect data, Body Mass Index (BMI) was assessed; initial and final physical evaluations were conducted, along with a questionnaire on the perception of the activities. Participants were divided into an experimental group and a control group. The results showed that the experimental group demonstrated significant improvements in BMI, aerobic capacity, and strength, as well as an increase in motivation during classes and a greater sense of inclusion without rejection or marginalization due to their initial physical condition. In contrast, the control group showed no notable changes in

these indicators. It is concluded that the implementation of the strategy in PE improves the physical condition of students with obesity and enhances their emotional well-being.

Keywords: *Childhood obesity, physical education, inclusion, teaching strategies, emotional well-being.*

INTRODUCCIÓN

La educación física (EF) es una disciplina que promueve el desarrollo integral de la persona a través del movimiento, el juego y la actividad corporal se enfocan en la mejora de la condición física así como en aspectos cognitivos, emocionales y sociales; desde el punto de vista didáctico, es el proceso sistemático mediante el cual se enseñan y se aprenden habilidades motoras, conocimientos sobre el cuerpo, valores como el respeto y la cooperación, y hábitos de vida saludables, con el fin de mejorar la calidad de vida, fomentar una actitud proactiva y reflexiva frente al cuidado de la salud (González-Calvo et al., 2022).

La obesidad de grado I, también conocida como obesidad leve o exceso de peso corporal se encuentra en el rango de un Índice de Masa Corporal (IMC) de 30 a 34.9 kg/m² y en el contexto pediátrico, se utiliza la misma clasificación, se ajusta según las tablas de crecimiento y percentiles para la edad y el sexo de los infantes. (Salinas-Rehbein et al., 2022). Los niños que presentan este tipo de condición se enfrentan a desafíos para participar de manera activa en las clases de Educación Física, sobre todo a las que su enfoque está basado en el rendimiento físico y la competitividad lo que afecta su intervención, siendo excluidos por sus compañeros debido a su condición (Hurtado-Valenzuela & Bernal-Cruz, 2023).

Por otro lado, la prevención de la obesidad infantil requiere una intervención temprana y multidimensional que aborde sus factores determinantes modificables (Delgado-Arias & Bueno-Castro, 2023) esto resalta a la educación nutricional como un proceso de enseñanza-aprendizaje que fomenta la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la alimentación y la nutrición, con el fin de promover la adopción de hábitos alimentarios saludables (Bacete-Cebrián, 2022).

Para Gato-Moreno et al. (2021), es una herramienta clave para prevenir problemas de salud como la obesidad infantil y las enfermedades crónicas no transmisibles; por lo tanto, la educación nutricional debe orientarse a desarrollar conocimientos y habilidades que permitan a los niños adoptar patrones alimentarios adecuados (Sánchez-Charcape et al., 2022). Por su parte, las clases de Educación Física son una oportunidad inmejorable para la prevención e incrementar los niveles de práctica de los escolares (Musso, 2022). Las actividades deben implicar una intensidad moderada-vigorosa durante al menos 50-60 minutos al día para obtener beneficios en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil (Pou et al., 2023). También es importante ofrecer juegos cooperativos motivadores y proponer tareas logrables atendiendo a las diferencias individuales (Sun et al., 2021).

Teniendo presente lo anterior, la inclusión busca garantizar la participación equitativa de todas las personas, independientemente de sus características físicas, cognitivas, culturales, sociales o económicas; se basa en el respeto a la diversidad y en la eliminación de barreras que impiden la plena inclusión de cada individuo en la sociedad.

A pesar de estas afirmaciones, existen dificultades dentro de la clase de (EF) para que se garantice la debida inclusión donde todos aprendan y convivan en el mismo lugar y con las garantías del caso (Bernate et al., 2020). Uno de los aspectos de mayor incidencia dentro de los sistemas educativos ecuatorianos es la obesidad infantil la cual constituye un gran desafío de la salud pública del siglo XXI con una prevalencia que se ha triplicado en las últimas tres décadas a nivel global (Fonseca-Lecaro et al., 2024). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 380 millones de niños y adolescentes presentan sobrepeso u obesidad, condición que no solo incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos musculoesqueléticos, sino que también afecta su desarrollo psicosocial.

Existen muchas investigaciones relacionadas con el presente trabajo, sin embargo, se considera lo desarrollado por Pilamunga-Cayambe et al. (2025) quienes realizaron un estudio enfocado en hacer ajustes al currículo, a las metodologías y al entorno escolar, con el objetivo de facilitar el acceso y la participación de los estudiantes en las clases de

Educación Física. Para analizar los resultados, utilizaron la Escala de Inclusión en Educación Física. Tras la intervención se observaron mejoras significativas en todos los aspectos evaluados, con diferencias estadísticas relevantes ($P \leq 0,05$) entre los distintos momentos del estudio. Estos hallazgos subrayan lo fundamental que es adaptar las clases de EF para estudiantes con múltiples discapacidades, ya que esto no solo favorece su inclusión, sino también su desarrollo personal y social en el contexto escolar.

Así mismo, Fonseca-Lecaro, et al. (2024) presentan una investigación que tuvo como propósito la creación de actividades basadas en la expresión corporal, con el fin de integrar a los estudiantes con obesidad en las clases de EF. En el estudio se abordan temas importantes como el camino que ha seguido la educación inclusiva, el reconocimiento de la obesidad como una condición crónica, y el papel que puede jugar la expresión corporal para fomentar la participación, el disfrute y la integración de todos los alumnos. Los autores implementaron un enfoque mixto, combinando herramientas teóricas como el análisis histórico, la revisión de documentos y la reflexión crítica junto con métodos prácticos como la observación, encuestas, entrevistas y análisis de información institucional. En el diagnóstico inicial, se examinó cómo se vive la inclusión en la escuela, identificando que, de 35 estudiantes, 5 presentan obesidad. A partir de esto, se diseñó una propuesta centrada en la expresión corporal para apoyar su participación.

Ante este panorama, surge la urgencia de diseñar estrategias didácticas que trasciendan el enfoque tradicional; Fonseca-Lecaro et al. (2024) demuestran que sistemas basados en expresión corporal que integran movimiento, creatividad y comunicación no verbal, no solo mejoran la condición física de estudiantes con obesidad, sino que también fortalecen su autoestima y cohesión grupal; de igual forma, intervenciones estructuradas mediante actividades lúdicas han logrado incrementar en un 60 % la participación de estos estudiantes, al combinar ejercicio aeróbico con elementos socioculturales y emocionales que reducen la percepción de esfuerzo.

Teniendo en consideración que la EF, es concebida como un espacio para fomentar hábitos saludables y habilidades motrices, es paradójico que se convierte en un escenario proclive a

la exclusión debido a las heterogéneas condiciones físicas de los estudiantes; en ese sentido, estudios recientes como el de (Lamiño-Lincango, 2020), evidencian que el 40 % de los niños con obesidad evitan actividades físicas grupales debido a experiencias previas de marginación o a la falta de adaptaciones pedagógicas.

Lo anterior, refleja una problemática estructural ya que mientras los currículos educativos promueven la inclusión, en la práctica docente en EF frecuentemente se prioriza resultados deportivos sobre procesos formativos integrales, dejando de lado a quienes presentan condiciones como la obesidad (Tapia-Villalobos & Molina-Márquez, 2020).

Este fenómeno adquiere una dimensión crítica durante las clases de (EF), donde estudiantes de primer grado con obesidad enfrentan barreras que limitan su participación plena, desde la estigmatización social hasta la inadecuación de las metodologías docentes a sus necesidades fisiológicas y emocionales (Gavilanes-Basantes et al., 2023).

El estudio se desarrolla en relación con las diferentes situaciones de discriminación que se presentan en los estudiantes de 8vo año de la Unidad Educativa Isla de Bejucal, circunstancias que han sido observadas por los investigadores en las clases de educación física, por lo que se vuelve necesaria la intervención frente a estos acontecimientos que están afectando los procesos de enseñanza-aprendizaje en la institución educativa.

El problema central se relaciona con los alumnos que presentan obesidad de grado I, los mismos que por su condición fisiológica, son discriminados por los estudiantes debido a que no pueden realizar algunas de las actividades físicas y recreativas que plantean los docentes de educación física durante las clases; las acciones limitadas, problemas para ejecutar ejercicios físicos o tener poca resistencia durante los juegos, circuitos y actividades específicas han generado que los alumnos convencionales, los aparten cuando tienen que escoger compañeros para actividades grupales.

El tema de las clases de educación física tradicional es otro factor que tiene cierto nivel de afectación para los alumnos que son el grupo de estudio, la búsqueda de resultados y la

evaluación rígida, acompañado de estrategias didácticas poco inclusivas, genera que muchos estudiantes tengan una conceptualización negativa sobre la clase de EF que desencadena posibles ideas irracionales por la deficiente ejecución de ejercicios planteados, sumado a una evaluación exigente de parte de los docentes, lo que está provocando incidencia negativas en el rendimiento y desempeño de los alumnos.

El objetivo general de la investigación se orienta a determinar cómo influye la aplicación de una estrategia didáctica inclusiva en las clases de EF sobre la condición física y la percepción de inclusión de los estudiantes del octavo año con obesidad de grado. Los objetivos específicos son:

- Diseñar una propuesta de actividades físicas adaptadas que fomente la participación de los estudiantes que conforman el grupo de estudio.
- Comparar los cambios en el (IMC), la fuerza y la capacidad aeróbica entre los estudiantes que participaron en la estrategia inclusiva y aquellos que siguieron el modelo tradicional.
- Analizar la percepción de inclusión, motivación y disfrute de los alumnos.
- Destacar el impacto emocional y social que tiene la implementación de una estrategia inclusiva en el bienestar general de los estudiantes con obesidad de primer grado.

En este sentido el problema de investigación que orientó este trabajo se formuló de la siguiente manera ¿Qué efecto tiene una estrategia didáctica inclusiva en clases de Educación Física para estudiantes con obesidad de grado I?, las variables de estudios fueron estrategia didáctica, la otra es la condición física y la variable interviniente es la percepción de inclusión.

METODOLOGÍA

El estudio utiliza un enfoque cuantitativo, se enmarca en un diseño cuasiexperimental y es de tipo explicativa, la muestra estuvo compuesta por 25 estudiantes de 8vo año de la Unidad Educativa Isla de Bejucal que presentan obesidad de primer grado. De ellos, 18 del género masculino y 7 del género femenino. Los criterios de inclusión fueron; pertenecer a esta institución por la facilidad de aplicar la intervención y tener obesidad de primer grado para lo cual se valoró el IMC, donde 7 alumnos presentaron esta característica entre 30 a

34.9 kg/m²; de ellos 4 masculinos y 3 femeninos, se dividieron en grupo experimental y un grupo de control que seguirá un enfoque tradicional en EF. Los grupos se estructuraron mediante una asignación aleatoria.

Se realizaron evaluaciones físicas iniciales para medir el nivel de actividades física y las habilidades motoras. Estas evaluaciones se repitieron al finalizar el período de intervención para medir el progreso. Además, se aplicó un cuestionario a estudiantes para analizar la percepción de las estrategias didácticas utilizadas, así como la motivación y el disfrute en las clases.

El grupo experimental participó en la intervención de clases de EF donde se aplicó la estrategia didáctica inclusivas como (carreras de relevos con pequeños obstáculos, juegos de lanzamiento y recepción, caminatas en grupales, ejercicios con ritmos y bailes) diseñadas para motivar y fomentar la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas, que promuevan la diversión y el trabajo en equipo. El grupo de control continuó con un enfoque tradicional de EF, centrado en actividades competitivas que no consideran las necesidades específicas de los estudiantes con obesidad, debido al modelo de intervención del docente, para el cual este es su prioridad.

El estudio se llevó a cabo en varias fases. En primer lugar, se realizaron evaluaciones iniciales para establecer una línea base del estado físico de los estudiantes. Durante un período de 12 semanas, ambos grupos recibieron instrucción en la clase de EF, con el grupo experimental implementando las estrategias inclusivas.

Al final del período de intervención, se repitieron las evaluaciones físicas y se aplicaron nuevamente los cuestionarios para medir el impacto de las estrategias en el rendimiento y la inclusión de los estudiantes. Los datos recolectados se analizaron utilizando la estadísticas descriptivas e inferenciales en el software estadístico SPSS. 25. Se calcularon medias y la desviación estándar para las evaluaciones físicas y se utilizarán pruebas t para comparar los resultados entre los grupos.

RESULTADOS

Tabla #1

Características demográficas de la muestra

Característica	Género Masculino	Género Femenino	Total
Edad Media (años)	12.5	12.2	12.4
Desviación Estándar	1.1	1.3	1.2
Cantidad de sujetos	18	7	25

La Tabla 1 presenta las características demográficas de la muestra, compuesta por 25 estudiantes de la Unidad Educativa Isla de Bejucal. De ellos, 18 son del género masculino y 7 del femenino, lo que refleja una mayor representación de niños en el estudio. La edad media de la muestra es de 12.4 años, con una desviación estándar de 1.2 años, esto demuestra una homogeneidad en la edad de los participantes. La distribución muestra que 25 estudiantes están en 8vo grado.

Tabla #2

Evaluaciones físicas iniciales

Evaluación	Grupo Experimental (N=12)	Grupo Control (N=13)	Valor P
Índice de Masa Corporal (IMC)	30.5 ± 2.1	31.2 ± 1.8	0.45
Capacidad Aeróbica (ml/kg/min)	25.3 ± 3.5	24.8 ± 3.2	0.62
Fuerza (kg)	15.4 ± 2.3	14.9 ± 2.5	0.54

En la Tabla 2 se presentan las evaluaciones físicas iniciales de los grupos, se puede observar que tanto el grupo experimental como el de control iniciaron el estudio con condiciones físicas muy similares. El índice de masa corporal fue alto en ambos casos (30.5

y 31.2 kg/m²), confirmando la presencia de obesidad de grado I. La capacidad aeróbica también se ubicó en niveles bajos y cercanos (25.3 y 24.8 ml/kg/min), mientras que la fuerza inicial fue semejante (15.4 y 14.9 kg). Estas cifras evidencian que todos los estudiantes compartían un punto de partida con limitaciones físicas y metabólicas comunes, lo que permite comprender mejor el impacto de las estrategias inclusivas aplicadas en fases posteriores.

Tabla #3

Cambios en evaluaciones físicas post-intervención

Evaluación	Grupo Experimental (N=12)	Grupo Control (N=13)	Valor P
IMC (Post)	28.2 ± 2.0	30.8 ± 1.9	0.01
Capacidad Aeróbica (Post)	30.1 ± 3.0	25.0 ± 3.5	0.02
Fuerza (Post)	18.5 ± 2.0	15.1 ± 2.4	0.03

La tabla expone cambios significativos tras la intervención, evidenciando que el grupo experimental mejoró significativamente en los indicadores físicos logrando reducir su índice de masa corporal a 28.2 kg/m², mientras que en el grupo control se mantuvo elevado en 30.8 kg/m². Este descenso no solo refleja un avance en la salud, sino también la importancia de proponer experiencias accesibles que motiven a los niños a moverse con confianza.

La capacidad aeróbica del grupo experimental se elevó de manera notoria, alcanzando los 30.1 ml/kg/min, lo que contrasta con la estabilidad del grupo control en 25.0 ml/kg/min. Estos datos reflejan que una metodología adaptada puede abrir la puerta a mejores resultados físicos y emocionales. De igual manera, la fuerza muscular mostró un progreso en el grupo experimental, este hallazgo evidencia que las estrategias inclusivas, al priorizar el disfrute y la participación fortalecen no solo la condición física, sino también la percepción de logro personal.

Tabla #4

Comparación evaluaciones físicas iniciales y cambios en evaluaciones físicas post-intervención

Variable Evaluada	Grupo	Evaluación Inicial (Media \pm DE)	Evaluación Final (Media \pm DE)	Cambio Observado	Valor p	Interpretación
Índice de Masa Corporal (IMC)	Experimental	30.5 \pm 2.1	28.2 \pm 2.0	Disminuye 2.3 puntos	0.01	Mejora significativa en el grupo experimental
	Control	31.2 \pm 1.8	30.8 \pm 1.9	Leve reducción de 0.4 puntos	0	Sin mejora significativa
Capacidad Aeróbica (ml/kg/min)	Experimental	25.3 \pm 3.5	30.1 \pm 3.0	Incremento de 4.8 ml/kg/min	0.02	Mejora significativa en condición cardiorrespiratoria
	Control	24.8 \pm 3.2	25.0 \pm 3.5	Mínima mejora de 0.2 ml/kg/min	0	No significativa
Fuerza (kg)	Experimental	15.4 \pm 2.3	18.5 \pm 2.0	Incremento de 3.1 kg	0.03	Mejora significativa en fuerza muscular
	Control	14.9 \pm 2.5	15.1 \pm 2.4	Leve mejora de 0.2 kg	0	No significativa

En esta tabla se muestran de manera clara los cambios logrados por el grupo experimental tras la aplicación de estrategias didácticas inclusivas en las clases de EF. En este grupo se evidenció una reducción significativa en el índice de masa corporal, que pasó de 30.5 a 28.2 kg/m², mientras que en el grupo de control la disminución fue mínima (31.2 a 30.8 kg/m²). Este contraste refleja que las adaptaciones metodológicas tuvieron un impacto real en la salud de los estudiantes, favoreciendo la pérdida de peso y la mejora de su composición corporal.

Los niños del grupo experimental lograron un incremento relevante en la capacidad aeróbica, alcanzando un promedio de 30.1 ml/kg/min frente a 25.0 ml/kg/min en el grupo control, lo que evidencia un progreso notable en su resistencia cardiorrespiratoria. En cuanto a la fuerza muscular, los resultados también fueron positivos para el grupo experimental, que pasó de 15.4 a 18.5 kg, mostrando un incremento de 3.1 kg, mientras que el grupo de control apenas alcanzó un cambio mínimo de 0.2 kg. Estos avances confirman que un enfoque inclusivo no solo promueve la participación de todos los estudiantes, sino que también potencia de manera efectiva su desarrollo físico.

Tabla #5

Resultados de percepción inclusiva y motivación

Ítem Evaluado	Grupo Experimental (N=12)	Grupo Control (N=13)	Valor P
Motivación (Escala 1-5)	4.5 \pm 0.5	3.0 \pm 0.7	0.001
Disfrute (Escala 1-5)	4.7 \pm 0.4	2.9 \pm 0.6	0.001
Inclusión en Clases (Escala 1-5)	4.6 \pm 0.5	3.2 \pm 0.8	0.002

La Tabla 5 presenta los resultados del cuestionario de percepción inclusiva y motivación aplicado a los estudiantes. Los datos indican que el grupo experimental reporta una motivación promedio de 4.5 en una escala de 1 a 5, significativamente más alta que el 3.0 registrado en el grupo de control ($p = 0.001$). Este hallazgo demuestra que las estrategias didácticas inclusivas han logrado motivar a los estudiantes de manera efectiva. Asimismo, el disfrute de las clases en el grupo experimental es notablemente alto, con un promedio de 4.7, en contraste con el 2.9 del grupo de control, lo que refleja que las actividades diseñadas fomentan un ambiente de aprendizaje más agradable y participativo. Así mismo, la percepción de inclusión en las clases también es superior en el grupo experimental (4.6) frente a 3.2 en el grupo de control, indicando que estas estrategias han logrado crear un entorno más acogedor para todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas.

La Tabla 5 expone la manera en que los estudiantes perciben y disfrutan las clases de educación física cuando participan en un entorno inclusivo. Los niños del grupo experimental reportaron altos niveles de motivación, disfrute e inclusión con relación al grupo de control, que apenas alcanzaron puntuaciones regulares. La tabla confirma que la educación física inclusiva abre un camino hacia un aprendizaje más humano, donde el bienestar emocional se convierte en motor del desarrollo integral.

DISCUSIÓN

La obesidad infantil es un problema crítico que afecta a millones de niños a nivel global; los resultados obtenidos en el presente estudio evidencian la efectividad de un enfoque de (EF) que prioriza la inclusión y la adaptación de las actividades a las necesidades de los estudiantes que conforman la población de análisis.

Los datos obtenidos revelan que el grupo experimental, el cual participaron en clases con estrategias inclusivas, mostró mejoras significativas en indicadores físicos como el Índice de Masa Corporal (IMC), la capacidad aeróbica y la fuerza. Estas mejoras no solo reflejan el desarrollo físico, sino que también apuntan a un cambio positivo en la percepción de los alumnos hacia la clase de educación física; este hallazgo es coherente con investigaciones previas que sugieren que un entorno de apoyo puede mejorar la motivación y la participación de los niños con obesidad (Fonseca-Lecaro et al., 2024). En contraste, estudios como el de Lamiño-Lincango (2020) indican que muchos niños con obesidad evitan la actividad física debido a experiencias previas de exclusión, lo que refuerza la necesidad de implementar actividades inclusivas.

El grupo de control, que continuó su trabajo bajo un enfoque tradicional centrado en la competencia, no solo mostró un estancamiento en sus resultados físicos, sino que también experimentó una reducción en la motivación y el disfrute de las clases; este contraste subraya la ineficacia de métodos que no consideran las particularidades de los estudiantes con obesidad. Investigaciones realizadas por Tapia-Villalobos & Molina-Márquez (2020) han señalado que los enfoques competitivos pueden exacerbar la marginación de

estudiantes con condiciones especiales, lo que se refleja en las cifras de motivación y disfrute significativamente más altas en el grupo experimental.

Por su parte, la inclusión de actividades lúdicas y cooperativas ha demostrado ser un factor clave en el aumento de la autoestima y la cohesión grupal; los estudiantes del grupo experimental reportaron una mayor percepción de inclusión y disfrute, lo que indica que la estrategia no solo aborda el aspecto físico, sino que también contribuye al bienestar emocional de los niños, este resultado es consistente con hallazgos de Gato-Moreno et al. (2021), quienes argumentan que las actividades que integran elementos emocionales y culturales pueden reducir la percepción de esfuerzo y aumentar la participación dentro de la clase.

En este sentido, los hallazgos evidencian que las clases de EF deben ser reestructuradas para incorporar enfoques inclusivos y adaptativos que favorezcan la participación de todos los estudiantes; el estudio reafirma que la inclusión se puede constituir como un recurso fundamental para combatir la obesidad infantil y mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Al ofrecer un entorno donde todos los niños puedan experimentar el movimiento como un acto de disfrute y autosuperación, se contribuye no solo a su salud física, sino también a su desarrollo emocional y social.

Los resultados de esta investigación confirman que aplicar estrategias didácticas inclusivas en las clases de Educación Física genera beneficios reales y significativos en estudiantes con obesidad de grado I. Los indicadores como el IMC, la fuerza y la capacidad aeróbica mostraron avances notables en el grupo experimental, estos progresos coinciden con lo planteado por Fonseca-Lecaro et al. (2024), quienes demostraron que propuestas basadas en expresión corporal fomentan no solo el movimiento, sino también el disfrute, la motivación y la participación.

El grupo de control mostró resultados muy distintos, no se observaron cambios significativos en los indicadores físicos evaluados, además, hubo una baja en la motivación y el disfrute hacia las clases; esta diferencia no es casual y se debe a la falta de adaptaciones

metodológicas que respondan a las verdaderas necesidades de los estudiantes. Como señala Pilamunga-Cayambe et al. (2025), cuando las clases de Educación Física no consideran la diversidad, se corre el riesgo de reforzar prácticas excluyentes. En contextos escolares donde todavía se valora más la competencia que el esfuerzo individual, muchos estudiantes quedan al margen; esto motiva la necesidad de reestructurar la metodología utilizada en estos espacios de desarrollo integral que son fundamentales para los niños en edad escolar.

Uno de los logros más importantes de esta intervención fue la percepción de inclusión, motivación y disfrute de los discentes del grupo experimental que alcanzó niveles muy altos, actividades como los juegos cooperativos, circuitos adaptados o los bailes grupales ayudaron a que todos participaran sin miedo al juicio de sus compañeros. Este resultado está en sintonía con lo expuesto por Fonseca-Lecaro, quien sostiene que el componente emocional es clave para que el ejercicio físico se mantenga en el tiempo.

Queda claro que las mejoras observadas no fueron resultado de bajar el nivel de exigencia, sino de cambiar la forma de llegar a las metas; las estrategias inclusivas no renuncian al desarrollo físico, sino que ofrecen distintas formas de alcanzarlo. Así lo demuestra este estudio, donde los estudiantes con obesidad de grado I mejoraron su resistencia y fuerza sin sentirse forzados ni juzgados. La educación física inclusiva puede ser exigente, pero debe ser también comprensiva. Pilamunga-Cayambe et al. (2025) argumentan que el camino hacia el aprendizaje debe ser flexible y adaptado a la diversidad del aula.

Los datos de los cuestionarios de percepción confirman que, para los estudiantes, el cambio metodológico es significativo; muchos de ellos manifestaron que por primera vez se sintieron capaces y entusiasmados por participar en las clases de EF. Este testimonio subjetivo, aunque no medible en cifras, representa una de las evidencias más poderosas del éxito de la intervención. Este estudio demostró que pueden desarrollarse con estrategias simples la motivación y la inclusión; además de que no se necesitó tecnología sofisticada ni grandes recursos para la consecución de los objetivos planteados, acompañado por una perspectiva metodológica diferente por parte de los docentes a cargo.

Propuesta

La presente propuesta se desarrolla en un plazo de 12 semanas; el trabajo se adapta a las necesidades del grupo experimental, y se va a realizar dentro de las clases de educación física como una actividad complementaria de la planificación existente para ese curso; se debe tener en consideración que el grupo humano de intervención reciben dentro de institución la asignatura de educación física una vez por semana en dos horas juntas, de acuerdo con el horario de clase. Las actividades se ajustan a Currículo de EGB y BGU que se encuentra en vigencia en el país, las actividades son específicas constan de una breve descripción, el tiempo de ejecución.

Tabla 5

Estrategia Didáctica Inclusiva

Estrategia Didáctica Inclusiva: "Movimiento para Todos"		
OBJETIVO	Promover la inclusión y participación de estudiantes con obesidad de grado I en las clases de Educación Física, a través de actividades adaptadas que fomenten el ejercicio físico, el disfrute y el trabajo en equipo.	
FUNDAMENTO TEÓRICO Y METODOLÓGICO	La estrategia se basa en el enfoque inclusivo que considera las necesidades individuales de cada estudiante. Se fundamenta en teorías de aprendizaje cooperativo, que destacan la importancia del trabajo en equipo y la motivación intrínseca. Además, se apoya en la teoría del aprendizaje significativo, que sugiere que los estudiantes aprenden mejor cuando pueden relacionar nuevas experiencias con sus intereses y habilidades previas. (Shamah-Levy et al., 2023)	
METODOLOGÍA	Enfoque Cooperativo: Fomentar la colaboración entre estudiantes.	Actividades Adaptadas: Diseñar ejercicios que consideren las capacidades físicas de los estudiantes.
EVALUACIÓN FORMATIVA	Monitorear el progreso individual y grupal a lo largo de la intervención.	
ESTRUCTURA DE LAS ACTIVIDADES		
ACTIVIDAD 1 CALENTAMIENTO DINÁMICO	Descripción: Ejercicios de calentamiento en grupo con música, que incluyen movimientos suaves y estiramientos. Todos participan Duración: 10 minutos.	
ACTIVIDAD 2 CIRCUITO HABILIDADES	Descripción: Estaciones con diferentes actividades (saltos suaves, lanzamiento de pelotas ligeras, ejercicios de equilibrio). Duración: 20 minutos. Adaptaciones: Permitir que los estudiantes elijan las estaciones según sus intereses.	

ACTIVIDAD JUEGOS COOPERATIVOS	3	<p>Descripción: Juegos como "La Telaraña" donde los estudiantes deben pasar por un espacio sin tocarlo, fomentando la colaboración.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>
ACTIVIDAD 4 BAILE INCLUSIVO		<p>Descripción: Clases de baile adaptadas que incorporen movimientos simples y creativos, permitiendo la expresión personal.</p> <p>Duración: 20 minutos.</p>
ACTIVIDAD 5 RUTAS DE AVENTURA		<p>Descripción: Crear un recorrido con diferentes actividades físicas en el patio o gimnasio, donde los estudiantes deben completar actividades en equipo.</p> <p>Duración: 25 minutos</p>
ACTIVIDAD 6 DE COMPETENCIAS DE AGUA (SI HAY ACCESO A PISCINA)	6	<p>Descripción: Juegos en el agua que promuevan la flotación y la diversión, como carreras de relevos con flotadores.</p> <p>Duración: 30 minutos.</p>
ACTIVIDAD 7 DE Y TALLER NUTRICIÓN MOVIMIENTO	7	<p>Descripción: Sesión breve sobre la importancia de la nutrición, seguida de una actividad física relacionada (por ejemplo, preparar una ensalada con frutas y luego realizar una actividad física).</p> <p>Duración: 30 minutos.</p>
ACTIVIDAD 8 Y REFLEXIÓN COMPARTIR	8	<p>Descripción: Espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias y sentimientos sobre las actividades realizadas.</p> <p>Duración: 15 minutos</p>
ACTIVIDAD 9 CAMINATA CON SENTIDO		<p>Los estudiantes realizan una caminata en grupo por el patio o áreas designadas de la institución. A lo largo del trayecto, se ubican estaciones con frases motivadoras, retos sencillos (como dar 10 pasos hacia atrás, aplaudir en círculo, o contar frutas saludables) para reflexionar sobre la salud y la inclusión.</p> <p>Duración: 20 minutos</p>
ACTIVIDAD 10 CANASTA SALUDABLE		<p>Juego por equipos donde los estudiantes deben lanzar pelotas pequeñas a cestas ubicadas a diferentes distancias. Cada pelota representa una fruta o alimento saludable y suma puntos según el acierto.</p> <p>Duración: 15 minutos</p>
ACTIVIDAD 11 YOGA EN COLORES		<p>Sesión de posturas básicas de yoga adaptado, guiada con tarjetas de colores que indican el tipo de movimiento (estiramiento, respiración, equilibrio). Se realiza con música suave y en ambiente tranquilo.</p> <p>Duración: 20 minutos</p>
ACTIVIDAD 12 EXPRESO CON MOVIMIENTO		<p>Juego teatral donde los estudiantes representan emociones o situaciones (felicidad, sorpresa, salud, unión) mediante movimientos corporales, sin necesidad de hablar. Se realiza en grupos pequeños.</p> <p>Duración: 15 minutos</p>
EVALUACIÓN		<p>Evaluación Continua: Observación del progreso de cada estudiante durante las actividades, enfocándose en su participación y esfuerzo.</p> <p>Cuestionario de Autoevaluación: Aplicar un cuestionario al final de la intervención para que los estudiantes evalúen su propia motivación, disfrute y percepción de inclusión.</p> <p>Informe Final: Recopilar datos sobre la participación y el progreso físico de los estudiantes, así como su percepción de las actividades.</p>

CONCLUSIONES

La implementación de una estrategia didáctica inclusiva en las clases de Educación Física ha demostrado ser efectiva para mejorar tanto la condición física, así como el bienestar emocional de los estudiantes con obesidad de grado I. Los resultados indican mejoras significativas en el Índice de Masa Corporal, la capacidad aeróbica y la fuerza manual, evidenciando el impacto positivo de un enfoque adaptado.

Los estudiantes que participaron en el grupo experimental reportaron niveles significativamente más altos de motivación y disfrute en comparación con aquellos en el grupo de control. Esto evidencia que las actividades diseñadas para ser inclusivas y cooperativas fomentan la participación, reducen la percepción de esfuerzo, permitiendo que los estudiantes se involucren plenamente.

En cuanto a la percepción de inclusión y cohesión grupal entre los estudiantes del grupo experimental fue notablemente mayor, y se resalta la importancia de crear un ambiente de aprendizaje donde todos los niños, independientemente de su condición física, se sientan valorados y motivados a participar e incluidos. Así mismo, los hallazgos del estudio subrayan la necesidad de reestructurar las clases de EF para priorizar enfoques inclusivos. Es fundamental que los docentes reciban capacitación en estrategias adaptativas que consideren las necesidades específicas de los estudiantes con obesidad, promoviendo una cultura de apoyo y colaboración.

Se demuestra que, la inclusión efectiva de estudiantes con obesidad requiere la colaboración de docentes, familias y profesionales de la salud, por lo que es necesario establecer un marco de corresponsabilidad es esencial para desarrollar un entorno educativo que fomente hábitos saludables y una participación en la actividad física.

Se recomienda que futuras investigaciones sigan explorando estrategias didácticas inclusivas, incorporando tecnologías emergentes y evaluaciones formativas para optimizar la práctica docente, lo cual permitirá adaptar las actividades a las necesidades individuales de los estudiantes y garantizar una inclusión efectiva y sostenible.

Limitaciones del estudio.

El estudio se llevó a cabo con una muestra relativamente pequeña de 25 estudiantes, lo que limita la generalización de los resultados a poblaciones más amplias, la intervención se realizó durante un período de 12 semanas, lo que pudo no ser suficiente para observar cambios a largo plazo en la condición física y hábitos de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bacete Cebrián, S. (2022). Obesidad, ¿es un trastorno mental? *Revista de La Sociedad Española de Cirugía de Obesidad y Metabólica y de La Sociedad Española Para El Estudio de La Obesidad*. <https://doi.org/10.53435/funj.00660>
- Bernate, J., Rincón Fonseca, E., & López Cruz, J. E. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, ISSN 1989-8304, N°. 67, 2020, Págs. 137-156, 67.
- Delgado- Arias, M. S., & Bueno-Castro, A. S. (2023). La obesidad como factor de riesgo en la enfermedad renal crónica. Revisión bibliográfica. *MQRInvestigar*, 7(3). <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.3.2023.3181-3203>
- Fonseca-Lecaro, M., Heras-Córdova, M., Romero-Ibarra, O., & Maqueira-Caraballo, G. (2024). Sistema de Actividades de Expresión Corporal para incluir niños con obesidad en etapa escolar. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(6), 1121-1135. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.6.2823>
- Gato-Moreno M, Martos-Lirio MF, Leiva-Gea I, Bernal-López MR, Vegas-Toro F, Fernández-Tenreiro MC, López-Siguero JP. (2021). Early Nutritional Education in the Prevention of Childhood Obesity. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jun 18;18(12):6569. doi: 10.3390/ijerph18126569. PMID: 34207231; PMCID: PMC8296335.
- Gavilanes-Basantes, M. E., Ponce Alcivar, K. G., González Granda, L. M., & Nieve Arroyo, O. S. (2023). Importancia de la Educación Física para potenciar la motricidad gruesa en Educación Inicial. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(300). <https://doi.org/10.46642/efd.v28i300.3857>

- González-Calvo, G., Otero-Saborido, F., & Hortigüela Alcalá, D. (2022). Discurso de la obesidad y Educación Física: riesgos e implicaciones y alternativas. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 10–16. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2022/2\).148.02](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2022/2).148.02)
- Hurtado-Valenzuela, J. G., & Bernal Cruz, I. D. (2023). Obesidad infantil: el problema oculto a la vista. *REMUS - Revista Estudiantil de Medicina de La Universidad de Sonora*. <https://doi.org/10.59420/remus.8.2022.119>
- Lamiño-Lincango, D. (2020). Investigación bibliográfica de la inactividad física (sedentarismo) en niños y adolescentes, en edades comprendidas de 9 a 17 años. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Terapia Física. Carrera de Terapia Física. Quito: UCE. 77 p.
- Musso, C. (2022). Obesidad y COVID-19. *Revista de La Sociedad Argentina de Diabetes*, 56(3Sup). <https://doi.org/10.47196/diab.v56i3sup.539>
- Orlando Pilamunga-Cayambe, L., Raúl Soria-Ramos, J., Esteban Loaiza-Dávila, L., & de la Caridad Maqueira-Caraballo, G. (2025). Aprendizaje adaptativo en la inclusión a la Educación Física de estudiantes con multidiscapacidad. *593 Digital Publisher CEIT, ISSN-e 2588-0705, Vol. 10, N°. 1, 2025 (Ejemplar Dedicado a: Multidisciplinary)*, Págs. 827-843, 10(1), 827–843. <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.1.2942>
- Pilamunga-Cayambe, L., Soria-Ramos, J., Loaiza-Dávila, L., & Maqueira-Caraballo, G., (2025). Aprendizaje adaptativo en la inclusión a la Educación Física de estudiantes con multidiscapacidad. *593 Digital Publisher CEIT*, 10(1), 827-843, <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.1.2942>
- Posso Pacheco, R., en Jefe, E., Paz Viteri, S., Comité Científico, C., & Barba Miranda, L. (2025). Actividades físicas recreativas para la inclusión de estudiantes con Trastornos del Espectro Autista en la clase de Educación Física. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(11), 9–32. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9976>
- Pou S, WirtzJ, & Aballay L. (2023). Epidemia de la obesidad. *MEDICINA (Buenos Aires)*, 83.
- Salinas-Rehbein, B., Schleef, J., Neira-Vallejos, S., & Ortiz, M. S. (2022). Apoyo social y obesidad: el papel de los síntomas depresivos y la alimentación emocional en un

modelo estratificado por sexo. *Global Health Promotion*, 29(4).
<https://doi.org/10.1177/17579759221076584>

Sánchez Charcape, M. H., Rodríguez Navarro, H., Bujaico Jesús, M. C., García Pérez, E., & Natividad Arroyo, J. A. (2022). Efectos de la terapia educativo-nutricional, conductual y de actividad física en los adolescentes con sobrepeso u obesidad, Chosica, Perú, 2016-2017. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3129>

Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Méndez-Gómez Humaran, I., & Ávila-Arcos, M. A. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. Ensanut Continua 2020-2022. *Salud Pública de México*, 65. <https://doi.org/10.21149/14762>

Tapia-Villalobos, V. & Molina-Márquez, I. I. (2020). Condición física y riesgo de caída en adultos mayores autovalentes de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 21(2), julio-diciembre, 1-11. DOI:
<http://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4>