



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTA DE POSGRADO



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

TEMA

La Educación Física en el desarrollo del Bienestar Integral en los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magíster en Educación,
Mención Educación Física y Deporte

AUTOR: Segundo Gaspar Cuascota Villacres

DIRECTOR: Dr. Jairo Fernando Enríquez Villarreal

ASESOR: MSc. Anita del Rocío Gudiño

IBARRA-ECUADOR

2025

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 04 de junio de 2025

CERTIFICO

Que el presente trabajo titulado: La Educación Física en el desarrollo del Bienestar Integral en los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo, de autoría del Licenciado Segundo Gaspar Cuascota Villacres, para optar por el título de Magíster en Educación, Mención Educación Física y Deporte, desarrolló bajo mí supervisión y como tal, doy fe que dicho trabajo cumple con todos los requisitos para ser sometido a presentación pública y revisión por parte del comité asignado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.



Dr. Jairo Fernando Enríquez Villarreal
DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Me dedico este trabajo a mí mismo, por no rendirme, por superar los momentos de duda y por confiar en mis capacidades incluso cuando el camino se volvió incierto.

También dedico a mis padres Luis y Rosa, quienes siempre han estado a mi lado y de una u otra manera siempre me han brindado su apoyo incondicional, el mismo que ha sido la base para mi formación personal y académica.

A mis hijas, Emily y Sofía, por su paciencia y comprensión, son mi mayor motivación para seguir alcanzando mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, que ha sido la fuente de sabiduría y fortaleza por haberme por haberme guiado en este proceso.

También a mi Tutor de tesis Dr. Jairo Fernando Enríquez Villarreal por su dedicación y valiosos comentarios durante la elaboración de este trabajo, su experiencia y compromiso fueron la clave para el desarrollo del mismo.

Gracias infinitas a todas las personas que me acompañaron en este camino. En este trabajo se refleja no solo mi esfuerzo sino también el amor, y la confianza que depositaron en mí.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	1719490516		
APELLIDOS Y NOMBRES	Cuascota Villacres Segundo Gaspar		
DIRECCIÓN	Pedro Moncayo, Tabacundo		
EMAIL	chamitosg@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO	022367142	TELÉFONO MÓVIL:	0967904183

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO	La Educación Física en el desarrollo del Bienestar Integral en los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo
AUTOR (ES)	Cuascota Villacres Segundo Gaspar
FECHA: DD/MM/AAAA	16/05/2025

PROGRAMA	POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA	MAGÍSTER EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
DIRECTOR	DR. JAIRO FERNANDO ENRÍQUEZ VILLARREAL

2. CONSTANCIA

El autor Segundo Gaspar Cuascota Villacres manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 17 días del mes de octubre de 2025

EL AUTOR:

Lic. Segundo Gaspar Cuascota Villacres

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT.....	XII
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Antecedentes	14
1.3.1. Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación	18
CAPÍTULO II.....	21
MARCO REFERENCIAL	21
2.1. Marco Teórico.....	21
2.2.1. Educación física en el ámbito escolar	21
2.2. Marco Legal.....	47
CAPÍTULO III.....	49
MARCO METODOLÓGICO	49
3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio.....	49
3.2. Enfoque y tipo de investigación.....	50
Tipos de investigación.....	50
3.3. Procedimientos	55
3.4. Consideraciones bioéticas	56
CAPÍTULO IV.....	58
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	58
CAPÍTULO VI.....	64

PROPUESTA.....	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	105
Conclusiones	105
Recomendaciones.....	106
Referencias.....	107
ANEXOS	114
Anexo 1. Cuestionario dirigido a estudiantes	114
ANEXO 2. Evaluación antropométrica.....	120

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población.....	50
Tabla 2. Operacionalización de Variables.....	52
Tabla 3. Correlaciones de Spearman.....	61
Tabla 4. Chi-Cuadrado	62
Tabla 5. Kruskal-Wallis	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación sectorial y física	49
Figura 2. Distribución del IMC en estudiantes de 12 A 13 años	58
Figura 3. Distribución de la actividad recreativa según frecuencia de deporte organizado	60

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTA DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE

La Educación Física en el desarrollo del Bienestar Integral en los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo

Autor: Segundo Gaspar Cuascota Villacres

Director: Dr. Jairo Fernando Enríquez Villarreal

Año: 2025

RESUMEN

El desarrollo integral de los estudiantes de la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo que comprenden el grupo etario de 12 a 13 años de edad se aborda para mitigar problemas de sobrepeso y obesidad que de manera general afectan a la población global y estudiantes del sistema educativo y de salud pública del Ecuador; el estudio se enfoca en cómo la asignatura de Educación Física puede contribuir al bienestar integral de estudiantes obesos de 12 a 13 años, dentro de un marco descriptivo de investigación, considerando la salud física, aspectos emocionales y sociales como la autoestima y la inclusión; planteando como causa principal de la obesidad infantil la falta de programas adaptados. Por lo que se desarrolla tres etapas de investigación centradas en identificar a los estudiantes con problemas de obesidad, investigar actividades de educación física que beneficien al Desarrollo Integral de estudiantes para su posterior aplicación; en la etapa de identificación se obtuvo como resultado que la mayor parte de estudiantes posee sobrepeso u obesidad, a la vez que un 41% solamente mantienen el normopeso de un total de n=137. Así se determina la importancia de estrategias pedagógicas investigadas y plasmadas en la propuesta para estudiantes con sobrepeso, mejoran los resultados en la salud de la población estudiantil, incluyen mejoras en la condición física, la composición corporal, la salud metabólica, y el autoconcepto social de los estudiantes obesos.

Palabras clave: Educación Física, Bienestar Integral, estudiantes obesos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTA DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE

La Educación Física en el desarrollo del Bienestar Integral en los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo

Autor: Segundo Gaspar Cuascota Villacres

Director: Dr. Jairo Fernando Enríquez Villarreal

Año: 2025

ABSTRACT

The comprehensive development of students at the “Alfredo Boada Espín” Elementary School in Tabacundo, who are in the 12 to 13 year-old age group, is being addressed to mitigate the problems of overweight and obesity that generally affect the global population and students in Ecuador's public health and education system. The study focuses on how the subject of Physical Education can contribute to the comprehensive well-being of obese students aged 12 to 13, within a descriptive research framework, considering physical health, emotional and social aspects such as self-esteem and inclusion; raising the lack of adapted programs as the main cause of childhood obesity. Therefore, three stages of research are developed, focusing on identifying students with obesity problems, investigating physical education activities that benefit the Comprehensive Development of students for their subsequent implementation; In the identification stage, the result was that the majority of students were overweight or obese, while only 41% maintained normal weight out of a total of n=137. This determines the importance of researched and proposed pedagogical strategies for overweight students. These strategies improve student health outcomes, including improvements in physical fitness, body composition, metabolic health, and social self-concept among obese students.

Keywords: Physical Education, Comprehensive Well-being, obese students

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Afecciones graves en la salud de la población infantil se han consolidado como un desafío de salud pública a escala global, experimentando un incremento que ha sido notorio en la época actual. Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revelan que, en el año 2022 más de 39 millones de niños menores de cinco años padecían sobrepeso u obesidad, proyectándose un aumento continuo en esta cifra a menos que se implementen actividades de prevención y control eficaces (OMS, 2022). En el contexto de América Latina, la obesidad infantil ha alcanzado niveles preocupantes debido a factores interrelacionados, como el sedentarismo, patrones alimentarios inadecuados y la carencia de políticas de salud robustas (FAO, OPS, UNICEF, 2021). La inactividad física emerge como una de las principales causas subyacentes a esta problemática, generando una creciente preocupación sobre el desarrollo de la asignatura de Educación Física donde el bienestar de los estudiantes es fundamental .

A nivel nacional, en países como Ecuador, las estadísticas reflejan una tendencia similar. El Ministerio de Salud Pública (MSP) determina que el sobrepeso y la obesidad afectan aproximadamente al 30% de estudiantes, incrementando problemas de salud como la obesidad o enfermedades del corazón (MSP, 2021). Tradicionalmente, la Educación Física en el sistema educativo ecuatoriano ha sido subestimada y, en muchos casos, no se implementa con la rigurosidad y planificación necesarias para abordar los problemas de salud como la obesidad de la población estudiantil.

En el contexto local, se observa que los estudiantes obesos de entre 12 y 13 años enfrentan múltiples desafíos que trascienden la salud física. Factores como la discriminación, la baja autoestima y el limitado acceso a programas deportivos adaptados a sus necesidades particulares restringen su desarrollo integral. La escasez de docentes capacitados para diseñar actividades de enseñanza inclusivas y motivadoras dentro de la asignatura de Educación Física agrava la problemática, disminuyendo el impacto positivo que esta disciplina podría tener en la vida de los estudiantes (Jiménez et al., 2020)

El alcance del estudio se centrará en proponer actividades de Educación Física que beneficien al desarrollo del Bienestar Integral en estudiantes (12-13 años) de la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” año lectivo 2025; sin embargo, factores como la actitud de los estudiantes hacia la actividad física y la disponibilidad de apoyo familiar pueden influir en las actividades físicas propuestas.

En definitiva, las asignaturas dedicadas al desarrollo del deporte son fundamental para el bienestar de la población estudiantil, sin embargo, la manera en que se implementa garantiza la calidad de educación y el impacto positivo de la actividad física. Es necesario fortalecer las actividades pedagógicas y adaptar los programas de actividad física para atender las necesidades específicas de esta población, promoviendo así una mejor calidad de vida y un desarrollo saludable en los jóvenes. Por lo tanto, se plantean los siguientes interrogantes de investigación.

- ¿De qué manera identificar los alumnos de 12 a 13 años con obesidad de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo?
- ¿Cómo investigar actividades de Educación Física que beneficien al Desarrollo Integral de estudiantes con obesidad?
- ¿Cómo aplicar actividades de Educación Física que beneficien en el Desarrollo integral de los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo?

1.2. Antecedentes

(Nezondet et al., 2023) evaluaron la efectividad de una intervención centrada en la alfabetización física (AF) para abordar afectaciones de la salud específicas por obesidad en los adolescentes (Nezondet et al., 2023). Mediante un diseño prospectivo que abarcó un período de nueve meses, se realizó un seguimiento a 13 adolescentes, cuyos resultados revelaron un impacto positivo de la intervención (Nezondet et al., 2023). Específicamente, se observó un incremento significativo de 8.3 puntos en la puntuación de AF ($p \leq 0.01$), lo que sugiere una mejora en la comprensión y aplicación de habilidades físicas por parte de los participantes (Nezondet et al., 2023). Adicionalmente, se registró una disminución del 3.8% en el porcentaje de grasa corporal ($p \leq 0.01$), lo que indica una mejora en su composición corporal (Nezondet et al., 2023). También se detectó una mejora significativa en la capacidad cardiorrespiratoria, medida a través del $VO_2\text{peak}$, con un aumento de $1.5 \text{ mL} \cdot \text{min} \cdot \text{kg}^{-1}$ ($p \leq 0.01$) (Nezondet et al., 2023). Si bien no

alcanzó significación estadística, también se observó una tendencia positiva hacia el aumento en la actividad física moderada-vigorosa (+4.6 min/día; $p = 0.36$) (Nezondet et al., 2023). Estos hallazgos sugieren que la intervención basada en la alfabetización física tiene el potencial de mejorar diversos indicadores de acuerdo a los problemas de salud como sobrepeso y obesidad, lo cual se alinea con estudios similares que han demostrado que la implementación de actividades deportivas planificadas en programas de intervención mejora notablemente condición física e imagen corporal (Contreras Jordán et al., 2014)

También, en estudios realizados por (Insaf et al., 2022) se analizó la relación entre el enfoque pedagógico de los docentes y la inclusión de estudiantes adolescentes con sobrepeso en la asignatura curricular que implica actividades de deportes en el Emirato de Ajman, en los Emiratos Árabes Unidos. El estudio se propuso examinar cómo los profesores adaptan sus estrategias de enseñanza para favorecer la participación de estos estudiantes. Para llevar a cabo la investigación, se aplicaron cuestionarios a 48 estudiantes con sobrepeso u obesidad y a 20 profesores de Educación Física de seis escuelas en Ajman, con el fin de recolectar datos relevantes sobre sus experiencias y perspectivas (Insaf et al., 2022). Se evidencio que la obesidad rara vez realizan actividad física fuera del horario escolar (85.42%) y que muchos de ellos perciben su condición de sobrepeso como una barrera para el desarrollo de actividades que propician salud (66.7%) (Insaf et al., 2022). Además, la mayoría de los profesores encuestados reconocieron que los estudiantes con obesidad no están completamente integrados en las clases de Educación Física (75%) y que a menudo experimentan marginación por parte de sus compañeros (80%) (Insaf et al., 2022). En conclusión, el estudio subraya la necesidad urgente de desarrollar e implementar estrategias pedagógicas efectivas que promuevan el adecuado proceso de adaptación a las actividades deportivas, considerando a la población identificada con sobrepeso (Insaf et al., 2022). Los autores enfatizan la importancia de que los profesores adapten las condiciones de aprendizaje y fomenten la cooperación entre los estudiantes para crear un ambiente más inclusivo y motivador para todos (Insaf et al., 2022).

(Ceballos-Gurrola et al., 2020) investigaron el impacto de un programa de salud en adolescentes con obesidad, examinando las alteraciones en su perfil metabólico y autoconcepto. En el estudio titulado "Impacto de un programa de salud sobre perfil metabólico y autoconcepto en adolescentes con obesidad" los participantes fueron

asignados a uno de tres grupos durante un período de 14 semanas: un grupo control, un grupo experimental que recibió orientación nutricional y participó en actividades físicas, y un grupo experimental que combinó la orientación nutricional y la actividad física con sesiones de fototerapia (Ceballos-Gurrola et al., 2020). Se midieron indicadores metabólicos clave y cinco dimensiones del autoconcepto al inicio y al final de la intervención (Ceballos-Gurrola et al., 2020). Los resultados revelaron mejoras significativas en el pliegue tricípital, los niveles de triglicéridos y la glicemia en los grupos experimentales, lo que sugiere un efecto positivo de la orientación nutricional y actividades deportivas en la composición corporal y el metabolismo de los adolescentes (Ceballos-Gurrola et al., 2020). Además, se observó un aumento en el autoconcepto social en los grupos experimentales comparados, evidenciando mejora en la percepción de sí mismos dentro de su entorno social (Ceballos-Gurrola et al., 2020). La adición de fototerapia pareció acelerar la reducción del pliegue tricípital, aunque este hallazgo requiere mayor investigación (Ceballos-Gurrola et al., 2020). En conclusión, la combinación de actividades deportivas y alimentación saludable presenta como una estrategia eficaz para mejorar la distribución de la adiposidad y mejorar el autocuidado de los estudiantes a fin de mejorar su salud (Ceballos-Gurrola et al., 2020). La inclusión de la fototerapia podría potenciar estos beneficios, aunque se necesitan estudios adicionales para confirmarlo. Estos resultados se alinean con otros estudios que han demostrado el impacto positivo del deporte en la reducción de grasa corporal (Contreras Jordán et al., 2014)

En la investigación de (Sundar et al., 2018) se exploraron las perspectivas de adolescentes con sobrepeso acerca de la actividad física a través de las experiencias de participantes en "Young & Active," una intervención en línea. Este estudio, fundamentado en la Teoría de la Autodeterminación, analizó cualitativamente los cambios a corto y largo plazo en 21 adolescentes de entre 13 y 14 años (15 niñas y 6 niños) (Sundar et al., 2018). Los resultados indicaron que los adolescentes tendían a asociar la actividad física principalmente con deportes organizados y clases de educación física, y no tanto con actividades informales como caminar o andar en bicicleta (Sundar et al., 2018). La mayoría de los participantes percibían su salud y condición física como inferiores a las de otros jóvenes, pero relacionaban la actividad física con la mejora de la salud y la obtención de cuerpos atractivos (Sundar et al., 2018). La motivación para realizar actividad física aumentaba cuando se dominaba la actividad, se generaba diversión y se

compartía la experiencia con amigos (Sundar et al., 2018). En conclusión, el estudio enfatizó la importancia de ampliar la perspectiva de la actividad física más allá de los deportes organizados, considerando factores socioeconómicos y ambientales que pueden influir en la participación (Sundar et al., 2018). Se sugiere promover actividades accesibles y deseables, realizadas en compañía de amigos, para fomentar la participación y el mantenimiento de la actividad física a largo plazo (Sundar et al., 2018). Incorporar las experiencias y percepciones de los adolescentes con sobrepeso en el diseño de intervenciones podría mejorar su efectividad (Sundar et al., 2018)

(Tortosa-Martínez et al., 2016) la investigación de examinó los beneficios del desarrollo de deportes de manera extracurricular en educación. El objetivo principal el impacto del programa en diferentes indicadores de salud cardiovascular. Los resultados obtenidos tras seis meses de intervención revelaron mejoras significativas en el VO₂máx (consumo máximo de oxígeno), la frecuencia cardíaca de recuperación, la presión arterial y la índice cintura/cadera en el grupo experimental, en comparación con el grupo control (Tortosa-Martínez et al., 2016). Los autores concluyeron que un programa de actividad física bien diseñado puede mejorar la salud cardiovascular (Tortosa-Martínez et al., 2016). Además, sugirieron que este tipo de intervenciones pueden aumentar la autoestima, reducir la ansiedad y la depresión, y promover un mejor estado emocional en general (Tortosa-Martínez et al., 2016)

En una investigación realizada por Contreras Jordán y colaboradores en 2014 (Jordán y Madrona, 2014) evaluó las efectividades deportivas extracurriculares de actividad física en estudiantes con problemas de salud por obesidad. El estudio, titulado "Intervención escolar para corregir el sobrepeso y la obesidad. Diseño, implementación y evaluación de un programa de educación física para primer ciclo de ESO", empleó un diseño cuasi-experimental con grupos de control e intervención a lo largo de seis meses, en el que participaron 45 sujetos (Jordán y Madrona, 2014). Los resultados revelaron mejora positiva en los problemas que los estudiantes mantenían por sobrepeso (Jordán y Madrona, 2014). Particularmente, las chicas dentro del grupo de intervención mostraron mejoras notables en estas variables al finalizar el programa (Jordán y Madrona, 2014). Además, lograron ajustar su percepción de la imagen corporal a su figura real, un cambio menos pronunciado en los chicos del mismo grupo (Jordán y Madrona, 2014). En conclusión, la intervención demostró contribuir a la mejora en el bien estar y la percepción corporal de estudiantes con sobrepeso y obesidad (Jordán y Madrona, 2014).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Proponer actividades de Educación Física que beneficien al desarrollo del Bienestar Integral en estudiantes (12-13 años) de la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” año lectivo 2025

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar los alumnos de 12 a 13 años con obesidad de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo.
2. Investigar actividades de Educación Física que beneficien al Desarrollo Integral de estudiantes con obesidad.
3. Aplicar actividades de Educación Física que beneficien en el Desarrollo integral de los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo.

1.4. Justificación

La importancia del proyecto de investigación genera diferentes beneficios para los ámbitos académico y social, dada la influencia significativa de la obesidad infantil en el bienestar integral de los estudiantes.(OMS, 2023) ha señalado que el exceso de grasa corporal en niños y adolescentes ha alcanzado niveles alarmantes a nivel global, con consecuencias tanto físicas como psicológicas. En este contexto, la actividad física, especialmente la educación física escolar, se ha identificado como una estrategia efectiva para mitigar estos efectos y promover hábitos de vida saludables (García-Hermoso et al., 2021).Esto se ve reflejado en el artículo de Contreras (Contreras, 2014) quien afirma que implementar actividades deportivas para minimizar problemas de obesidad y sobrepeso contribuye a mejorar sus valores de grasa corporal, condición física, imagen corporal y autoconcepto físico.

A nivel local, se ha observado un incremento en los índices de obesidad entre los estudiantes de la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo, lo que pone en riesgo su salud integral y su desempeño académico. Este fenómeno se atribuye a diversos factores, como la reducción de la actividad física, el aumento del sedentarismo y la alimentación inadecuada (Jiménez et al., 2020). Ante esta problemática, resulta

crucial implementar actividades basadas en actividades físicas para mejorar aspectos importantes del bienestar de la salud de los adolescentes, contribuyendo tanto a su salud física como a su bienestar emocional y social.

Esta investigación se propone aportar evidencia empírica sobre los objetivos de la asignatura de educación física y el bienestar integral en estudiantes obesos de entre 12 y 13 años. El estudio también contribuirá con un análisis detallado de las metodologías y estrategias de enseñanza de la educación física que resulten más efectivas para esta población específica (Raimann C Verdugo, 2012). La identificación de buenas prácticas podrá servir como referencia para diseñar programas de intervención en otras instituciones educativas con condiciones similares, promoviendo el bienestar integral desde una perspectiva interdisciplinaria (Gámez-Calvo et al., 2022)

El proyecto responde a varias problemáticas relacionadas con la obesidad infantil y la falta de actividades adecuadas dentro del ámbito educativo para abordar esta situación. Entre los problemas más relevantes se denota el sobrepeso como un problema en el sistema de salud pública, afectando su bienestar físico y emocional OMS (2023). Escasa participación en actividades físicas, porque muchos estudiantes obesos experimentan dificultades para integrarse a las clases de educación física debido a barreras físicas y psicológicas (Aguilar-Cordero et al., 2021). Efectos psicológicos asociados a la obesidad, por cuanto, está vinculada con problemas como problemas de autoestima, lo que repercute en el bienestar integral de los estudiantes (De Nys et al., 2022).

La iniciativa de desarrollar esta investigación surgió a partir de la observación directa de la situación en la Escuela de E.G.B. “Alfredo Boada Espín”, donde se identificó un número significativo de estudiantes con obesidad y una escasa participación en actividades físicas. Durante la fase preliminar de indagación, se evidenció que la metodología utilizada en las clases de educación física no siempre estaba diseñada para atender las necesidades específicas de los estudiantes con obesidad, lo que generaba desmotivación y falta de participación.

Esta situación motivó la necesidad de diseñar la investigación que permitiera evaluar y proponer actividades didácticas adaptadas para mejorar el bienestar integral de los estudiantes, garantizando un enfoque inclusivo y efectivo dentro de la educación física.

La necesidad de desarrollar la investigación se afianza en fortalecer la educación física como un componente clave en la promoción del bienestar integral en estudiantes con

obesidad, por cuanto, contribuye al desarrollo curricular de la asignatura de educación física y la salud escolar, promueve hábitos saludables y estrategias de inclusión que pueden beneficiar a otros estudiantes en situación similar y genera un modelo de intervención replicable en otras instituciones educativas con características similares.

El estudio se encuentra ubicada en la línea Salud y Bienestar Integral sub línea Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, además, contemplan objetivos que orientaran el proceso investigativo. Es así que es factible de realizar, por que cuenta con el apoyo de las autoridades, docentes y padres de familia, también cuenta con basta información del problema abordar.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco Teórico

2.2.1. Educación Física en el ámbito escolar

La Educación Física (EF) representa un componente esencial dentro del currículo escolar, al contribuir de forma significativa al desarrollo integral de los estudiantes. Su alcance va más allá del fortalecimiento físico, pues incide directamente en dimensiones cognitivas, emocionales y sociales, esenciales para una formación equilibrada. En un contexto educativo marcado por el incremento del sedentarismo, los problemas de salud mental y la baja adherencia a estilos de vida activos, la EF emerge como un espacio pedagógico clave para la promoción del bienestar infantil y juvenil

Desde una perspectiva funcional, la EF potencia el desarrollo motor mediante la mejora de la coordinación, el equilibrio, la resistencia y la fuerza muscular, especialmente relevantes en etapas de crecimiento. No obstante, su valor educativo se amplifica al favorecer procesos de socialización, la adquisición de normas de convivencia y la interiorización de valores como el respeto, la cooperación y la responsabilidad. Investigaciones recientes han destacado que los entornos de aprendizaje en EF, cuando están diseñados con enfoque inclusivo y participativo, fomentan la autoestima y el sentido de pertenencia en el alumnado, consolidando su rol como experiencia formativa integral (Ramires et al., 2023)

Por otra parte, la literatura científica actual señala una relación directa entre la práctica sistemática de actividad física en el entorno escolar y el rendimiento académico. La EF contribuye a mejorar la oxigenación cerebral y favorece funciones ejecutivas como la atención, la memoria y la autorregulación emocional, factores estrechamente vinculados al aprendizaje. En este sentido, el estudio de (Namuddu y Musiimenta, 2024) evidenció que los estudiantes con una participación regular en clases de EF mostraron un desempeño

superior en áreas como matemáticas y ciencias, lo que refuerza su impacto positivo en los procesos cognitivos escolares.

Además, la EF ofrece un entorno propicio para el desarrollo de habilidades socioemocionales, al promover interacciones basadas en la empatía, el trabajo colaborativo y la resolución de conflictos. Desde la Teoría de la Autodeterminación, demostraron que un clima motivacional orientado a la tarea en las clases de Claver et al. (2020) estimula la motivación autónoma, reduce la indisciplina y mejora el ambiente escolar. Este enfoque transforma la EF en una herramienta pedagógica eficaz para prevenir conductas disruptivas y fortalecer la convivencia en el aula.

A nivel de salud integral, la EF cumple un papel preventivo y formativo en la promoción de hábitos saludables. La evidencia científica muestra que su práctica regular no solo mejora la condición física, sino también indicadores de salud mental como la autoestima, la percepción corporal y la reducción del estrés. Ramires et al. (2023) en una revisión de revisiones sistemáticas, destacan que la EF escolar tiene efectos positivos en dimensiones físicas, cognitivas, afectivas y sociales, consolidándose como una estrategia eficaz para el bienestar multidimensional del estudiantado.

2.2.1.1. Rol de la Educación Física en la promoción de la salud y prevención de la obesidad infantil

La obesidad infantil representa uno de los desafíos más críticos de salud pública a nivel global. En las últimas décadas, su prevalencia ha aumentado de manera alarmante, afectando a niños y adolescentes incluso en contextos escolares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 340 millones de menores padecen sobrepeso u obesidad, condición que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y psicológicas en etapas tempranas de la vida. Frente a este escenario, la Educación Física (EF) escolar se posiciona como una estrategia eficaz en la promoción de la salud y la prevención de la obesidad, al fomentar la adopción de estilos de vida activos desde la infancia (Ramires et al., 2023).

El desarrollo de programas de EF que integran actividad física estructurada y frecuente ha demostrado efectos positivos sobre la composición corporal y la salud metabólica.

Estudios recientes revelan que intervenciones escolares con al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa pueden reducir significativamente el índice de masa corporal (IMC) y mejorar la resistencia cardiorrespiratoria. En la revisión sistemática realizada por (Garthwaite et al., 2022a) se observó que estudiantes que participaron en programas de EF con enfoque sistemático presentaron mejoras en los niveles de adiposidad corporal y en indicadores de salud general, contribuyendo así a la prevención de trastornos metabólicos en la infancia.

El abordaje pedagógico de la EF también cumple un rol determinante en la construcción de hábitos duraderos. Las propuestas que privilegian el juego, la autonomía, la motivación y la participación activa generan mayor adherencia a la actividad física, incluso fuera del entorno escolar. La percepción de competencia y el disfrute durante las clases de EF inciden de forma directa en la continuidad del comportamiento activo, según lo demostrado por (Alcantarilla-Pedrosa et al., 2021) quienes concluyen que los enfoques motivacionales tienen un impacto positivo en la práctica física extracurricular y, por tanto, en la salud a largo plazo.

La EF se configura además como un espacio que favorece el bienestar psicosocial. En contextos de obesidad, donde suelen surgir consecuencias como estigmatización, baja autoestima o ansiedad, la participación en actividades físicas inclusivas y no competitivas puede mejorar la percepción corporal y fortalecer habilidades sociales. Sabiston et al. (2019) identificaron que intervenciones físicas con objetivos socioemocionales lograron efectos positivos en la salud mental y la regulación emocional, componentes que inciden en la prevención de conductas alimentarias desadaptativas y la mejora del entorno escolar.

La eficacia de la EF como estrategia preventiva se potencia cuando forma parte de políticas integrales de promoción de la salud en el entorno educativo. La articulación entre docentes, familias y profesionales del área de salud permite generar condiciones institucionales que refuercen los comportamientos saludables. Iniciativas escolares como la limitación del acceso a alimentos procesados, la implementación de recreos activos o la educación nutricional han demostrado reducir la incidencia del sobrepeso infantil. Bonell et al. (2022) subrayan que los enfoques escolares integrales producen resultados sostenibles cuando se basan en la participación comunitaria y el fortalecimiento del currículo orientado a la salud.

2.2.1.2. Adaptaciones pedagógicas en Educación Física para estudiantes con obesidad

La obesidad infantil constituye una condición médica y social que interfiere directamente en la participación equitativa de los estudiantes en las clases de Educación Física (EF). Esta condición suele venir acompañada de dificultades motrices, baja autoestima, miedo al juicio social y un historial de experiencias negativas relacionadas con la actividad física. Estas barreras no solo limitan el rendimiento físico, sino que también afectan el bienestar emocional y la percepción de competencia del estudiante. En respuesta a estas problemáticas, surge la necesidad de implementar adaptaciones pedagógicas que garanticen la inclusión, la participación activa y el aprendizaje significativo para alumnos con obesidad en el contexto escolar (Ramires et al., 2023).

Las adaptaciones pedagógicas en EF comprenden modificaciones en la metodología, el contenido, los recursos didácticos y los criterios de evaluación, con el fin de atender las necesidades específicas del alumnado. Estas adaptaciones deben diseñarse desde un enfoque centrado en el estudiante, priorizando actividades de bajo impacto que protejan articulaciones, promoviendo el esfuerzo individual y evitando comparaciones entre pares. La literatura reciente ha resaltado que propuestas didácticas basadas en juegos cooperativos, circuitos motrices progresivos y tareas personalizadas contribuyen significativamente a la adherencia al ejercicio y a la mejora de la percepción corporal en estudiantes con obesidad (Garthwaite et al., 2022b)

El rol del docente es determinante en la efectividad de estas adaptaciones. La actitud, el lenguaje, la planificación y la evaluación pedagógica deben orientarse hacia la creación de un clima motivador, respetuoso y libre de estigmas. La formación continua del profesorado en inclusión y diversidad corporal es un factor clave para evitar prácticas discriminatorias o punitivas. Según Alcantarilla-Pedrosa et al. (2021) los docentes que integran criterios de flexibilidad pedagógica y motivación intrínseca logran incrementar los niveles de participación activa y bienestar emocional en estudiantes con obesidad, al transformar la EF en una experiencia formativa y segura.

La colaboración entre la escuela, la familia y los profesionales de la salud favorece la aplicación coherente de las adaptaciones pedagógicas. Un trabajo coordinado entre estos actores permite establecer objetivos comunes, dar seguimiento a los progresos del estudiante y adaptar el entorno a las recomendaciones médicas cuando sea necesario. Esta cooperación no solo mejora la efectividad de la intervención escolar, sino que fortalece la red de apoyo que sostiene al estudiante en sus esfuerzos por adoptar un estilo de vida más activo y saludable (Sabiston et al., 2019)

Las políticas institucionales y los marcos normativos también desempeñan un papel esencial para asegurar que las adaptaciones en EF no dependan exclusivamente de la iniciativa individual de los docentes. La existencia de lineamientos pedagógicos y normativas de inclusión garantiza condiciones mínimas para que todos los estudiantes, independientemente de su condición física, accedan a experiencias educativas de calidad. Bonell et al. (2022) afirman que las estrategias inclusivas, cuando están respaldadas por políticas escolares integrales, generan cambios sostenibles en la cultura institucional y reducen las brechas de participación en la educación física

2.1.3. Representación social de la Educación Física y el deporte en estudiantes obesos

La obesidad infantil y adolescente constituye un desafío multifactorial que trasciende las dimensiones biológicas, afectando también la esfera social y educativa. En el contexto escolar, la educación física y el deporte son espacios donde se manifiestan representaciones sociales que pueden influir significativamente en la participación y el bienestar de los estudiantes con obesidad.

Las representaciones sociales son construcciones colectivas que reflejan y moldean las percepciones y actitudes hacia determinados fenómenos o grupos sociales. En el caso de la obesidad, estas representaciones a menudo se asocian con estigmas que atribuyen características negativas a las personas con sobrepeso, como la pereza o la falta de disciplina. Estas percepciones pueden ser internalizadas por los propios estudiantes, afectando su autoestima y motivación para participar en actividades físicas (Puhl et al., 2021)

El entorno escolar, y particularmente las clases de educación física, pueden reforzar o desafiar estas representaciones. Estudios recientes han evidenciado que los docentes de educación física pueden, consciente o inconscientemente, perpetuar estereotipos negativos hacia estudiantes con obesidad, lo que se traduce en expectativas más bajas y en una menor calidad de interacción pedagógica (Glock y Schuchart, 2021). Esta dinámica contribuye a la construcción de un ambiente menos inclusivo y puede disuadir la participación de estos estudiantes en las actividades deportivas.

Además, la falta de adaptaciones pedagógicas adecuadas en las clases de educación física puede limitar la participación efectiva de los estudiantes con obesidad. La implementación de estrategias inclusivas, que consideren las capacidades y necesidades individuales, es fundamental para fomentar una experiencia positiva y equitativa en el ámbito deportivo escolar (“Integration of Obese Children in Physical Education Sessions,” 2022).

Las representaciones sociales también se ven influenciadas por factores externos al entorno escolar, como los medios de comunicación y las redes sociales, que a menudo promueven ideales corporales poco realistas. Estas influencias pueden intensificar la percepción negativa de la obesidad y reforzar los estigmas existentes, afectando la disposición de los estudiantes para involucrarse en actividades físicas (Glock y Schuchart, 2021).

Para contrarrestar estas representaciones negativas, es esencial promover una cultura escolar que valore la diversidad corporal y que fomente la inclusión en todas las actividades físicas. Esto implica la formación continua de los docentes en temas de diversidad e inclusión, así como la implementación de políticas escolares que promuevan el respeto y la equidad en el ámbito deportivo.

2.1.4. Frecuencia, intensidad y tipo de actividades físicas en clases de Educación Física

La Educación Física en el ámbito escolar cumple una función esencial en el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes. Para que esta disciplina contribuya efectivamente al bienestar integral, es necesario que las sesiones se estructuren con

criterios pedagógicos y fisiológicos claros, especialmente en lo que respecta a la frecuencia, intensidad y tipo de actividades físicas implementadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para niños y adolescentes, lo cual resalta la necesidad de que las clases de educación física se diseñen estratégicamente para alcanzar tales estándares.

En relación con la frecuencia, la evidencia sugiere que asistir regularmente a clases de educación física aumenta significativamente la probabilidad de que los estudiantes cumplan con las recomendaciones globales de actividad física. (Uddin et al., 2020) analizaron datos de más de 300 mil adolescentes en 65 países y encontraron que aquellos que participaban en tres o más sesiones semanales de educación física eran más propensos a alcanzar niveles saludables de actividad física diaria. Este hallazgo resalta que una frecuencia elevada en las clases no solo mejora la condición física, sino que también potencia hábitos activos sostenibles fuera del horario escolar.

Respecto a la intensidad, las investigaciones contemporáneas destacan la importancia de incluir momentos significativos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés) durante las sesiones. (Pelemiš et al., 2024) demostraron que niños de 10 años que participaron en clases estructuradas con niveles más altos de MVPA presentaron mejores resultados en pruebas de aptitud física, como resistencia cardiorrespiratoria y fuerza muscular. Estos resultados justifican la necesidad de que las clases no se limiten a actividades de baja exigencia física, sino que incorporen desafíos adecuados para mejorar el estado físico general.

En cuanto al tipo de actividades físicas, los enfoques pedagógicos actuales sugieren que la variedad y adecuación de las tareas influyen directamente en la motivación, la participación y el impacto fisiológico de la clase. El uso de juegos modificados, circuitos funcionales, deportes adaptados y actividades cooperativas ha demostrado ser eficaz no solo para incrementar los niveles de intensidad, sino también para fomentar la inclusión y el desarrollo de habilidades sociales. (Júdice et al., 2022) señalaron que el diseño de contenidos que equilibren el disfrute y la exigencia física genera una mayor adherencia a la actividad física dentro y fuera del ámbito escolar, con efectos positivos sobre la salud física y mental.

El cumplimiento simultáneo de estos tres componentes —frecuencia, intensidad y tipo de actividades— enfrenta diversos desafíos estructurales y pedagógicos. Factores como la duración limitada de las clases, la disponibilidad de espacio, el número de estudiantes por docente, o la formación del profesorado, condicionan la calidad de las sesiones. (Alcantarilla-Pedrosa et al., 2021) indican que solo un porcentaje reducido del tiempo total de clase se dedica a actividad física intensa, lo cual limita el cumplimiento de las recomendaciones internacionales. Por tanto, se requiere un rediseño curricular y una mejora en la formación docente que priorice la planificación eficiente y significativa de la actividad física escolar.

2.2.1.5. Impacto de la Educación Física en la salud física de estudiantes obesos

La obesidad infantil representa uno de los principales retos en salud pública a nivel global, y su abordaje requiere acciones multidisciplinarias, entre las que la educación física (EF) escolar desempeña un papel clave. Las clases de EF, al integrar actividad física regular y supervisada, tienen el potencial de mejorar significativamente parámetros asociados a la salud física en estudiantes con obesidad, como la composición corporal, la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular. Según Ramírez et al. (2023), las intervenciones escolares que incluyen sesiones regulares de actividad física pueden reducir la adiposidad corporal y mejorar marcadores metabólicos en población infantil con exceso de peso.

Uno de los principales efectos positivos de la educación física en estudiantes obesos es la mejora de la condición cardiorrespiratoria. Este aspecto es fundamental, ya que una baja capacidad aeróbica se asocia con mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares en etapas tempranas de la vida. García-Hermoso et al. (2021), en un metaanálisis de estudios controlados, concluyeron que los programas escolares estructurados de EF lograron aumentos significativos en el VO_2 máx de los participantes, especialmente cuando las clases se desarrollaban con intensidad moderada a vigorosa al menos tres veces por semana. Estas mejoras contribuyen a aumentar la resistencia física y reducir la fatiga asociada al esfuerzo cotidiano.

Otro impacto relevante se manifiesta en la fuerza y la capacidad funcional. Los estudiantes con obesidad, a menudo, presentan limitaciones biomecánicas que dificultan la ejecución de actividades físicas intensas. Las clases de EF diseñadas con ejercicios

progresivos de fuerza, equilibrio y coordinación ayudan a desarrollar la musculatura y mejorar la movilidad general. Según Pelemiš et al. (2024), las intervenciones centradas en juegos motrices y circuitos de resistencia adaptados generaron avances significativos en la fuerza de extremidades inferiores y la estabilidad postural en escolares con obesidad. Estos beneficios físicos no solo mejoran el rendimiento en clase, sino que también promueven una mayor autonomía en la vida diaria.

La composición corporal también se ve positivamente influida por una práctica regular de educación física. La relación entre actividad física estructurada y reducción del porcentaje de grasa corporal ha sido ampliamente documentada. En un estudio longitudinal, Júdice et al. (2022) reportaron una disminución del índice de masa corporal (IMC) y del perímetro abdominal en estudiantes obesos que participaron durante 12 semanas en clases de EF con contenidos centrados en juegos activos, aeróbicos y actividades funcionales. Estos cambios se lograron sin recurrir a dietas estrictas, lo cual resalta el papel autónomo de la EF en la mejora de indicadores de salud física.

Además de los beneficios fisiológicos, la educación física también influye positivamente en la autopercepción del estado físico, lo que motiva a los estudiantes a mantener estilos de vida activos más allá del entorno escolar. La percepción de mejora en la fuerza, agilidad o resistencia incentiva una mayor participación voluntaria en actividades físicas extracurriculares. De acuerdo con Chen et al. (2020) el incremento en la confianza corporal y en la imagen física está correlacionado con la adherencia a la actividad física, lo que convierte a la EF en un espacio de empoderamiento para estudiantes obesos, fomentando cambios conductuales duraderos.

.2.1.6. Efectos psicosociales de la Educación Física en estudiantes con obesidad

La obesidad infantil no solo conlleva consecuencias físicas, sino también profundos efectos en el ámbito psicosocial. Los estudiantes con obesidad suelen experimentar estigmatización, baja autoestima y aislamiento social, factores que afectan su desarrollo emocional y sus relaciones interpersonales. En este contexto, la educación física (EF) adquiere un valor fundamental al actuar como espacio formativo capaz de incidir positivamente en el bienestar psicológico de estos estudiantes. Según Puhl et al. (2021) el entorno escolar, y especialmente el de las clases de EF, puede ser tanto una fuente de

exclusión como una oportunidad para construir autoestima, promover la integración y fomentar la autorregulación emocional.

Uno de los efectos psicosociales más relevantes de la EF es la mejora de la autoestima en estudiantes con obesidad. La participación en actividades físicas adaptadas, no competitivas y centradas en el disfrute, contribuye a que los alumnos reconozcan sus capacidades, lo que a su vez fortalece su autoconcepto físico. En un metaanálisis reciente, García-Hermoso et al. (2021) evidenciaron que los programas escolares de ejercicio físico tienen un impacto positivo en el bienestar emocional y la autoestima de niños y adolescentes con exceso de peso, especialmente cuando se enfocan en metas personales y progreso individual en lugar de resultados comparativos.

Otro efecto importante es la reducción de síntomas depresivos y ansiosos. La EF, al promover la liberación de endorfinas y ofrecer experiencias placenteras y cooperativas, actúa como un regulador emocional natural. Estudios recientes muestran que la participación regular en actividades físicas supervisadas se asocia con menores niveles de ansiedad y síntomas depresivos en escolares con obesidad. Por ejemplo, (Sabiston et al. (2019) encontraron que los programas escolares de actividad física de intensidad moderada a vigorosa mejoran el estado de ánimo y disminuyen las respuestas emocionales negativas, lo cual es clave para estudiantes que enfrentan discriminación o rechazo social.

El fortalecimiento de las habilidades sociales es otro de los aportes de la EF en el plano psicosocial. Las dinámicas de equipo, el trabajo colaborativo y las reglas de juego fomentan la empatía, el respeto y la inclusión. Estas habilidades son especialmente valiosas para estudiantes con obesidad, quienes muchas veces son excluidos de actividades grupales. De acuerdo con Júdece et al. (2022), las actividades físicas diseñadas con un enfoque inclusivo y participativo generan ambientes que reducen el bullying y mejoran la percepción de apoyo entre compañeros, lo que facilita la integración social dentro y fuera del aula.

La percepción de competencia también desempeña un rol central en la construcción del bienestar psicosocial. La sensación de logro frente a pequeños avances, especialmente en estudiantes con un historial de fracaso físico o deportivo, permite resignificar la

experiencia corporal de forma positiva. Chen et al. (2020) argumentan que cuando los docentes promueven un clima motivacional orientado al esfuerzo, en lugar del rendimiento, se incrementa la autoeficacia de los estudiantes, un predictor clave del compromiso con la actividad física y de una actitud positiva hacia sí mismos y hacia los demás.

2.2.1.7. Barreras y facilitadores para la participación en Educación Física de estudiantes obesos

La participación activa en clases de educación física representa una oportunidad fundamental para promover el bienestar físico, psicológico y social en estudiantes con obesidad. Sin embargo, diversos factores influyen positiva o negativamente en su disposición para involucrarse en estas actividades. Las barreras y facilitadores que experimentan los estudiantes con obesidad son de naturaleza múltiple: personales, sociales, pedagógicas y estructurales. Identificarlos permite diseñar estrategias de intervención inclusivas y efectivas. De acuerdo con Puhl et al. (2021), los estudiantes con obesidad enfrentan entornos escolares donde el estigma corporal, la baja autoestima y la exclusión social reducen su implicación en las clases de actividad física.

Una de las principales barreras personales es la percepción negativa del propio cuerpo. Muchos estudiantes con obesidad manifiestan inseguridad, vergüenza o ansiedad al ser expuestos públicamente durante la realización de actividades físicas, lo que disminuye su motivación y genera evitación. En un estudio reciente, Chen et al. (2020) hallaron que el bajo autoconcepto físico es un predictor directo de la baja participación en educación física, especialmente cuando las clases están orientadas a la competencia o a la evaluación pública del rendimiento físico. Este fenómeno afecta con mayor intensidad a adolescentes, en quienes la imagen corporal cobra especial relevancia social.

Desde el ámbito social, las actitudes de los compañeros y docentes también representan una barrera significativa. La estigmatización, las burlas o la exclusión durante las actividades físicas son experiencias frecuentes para los estudiantes con obesidad, lo que genera rechazo hacia la asignatura. Según Puhl et al. (2021), los episodios de victimización por peso están directamente asociados con una menor participación y disfrute de la educación física. Además, cuando el profesorado carece de formación en

enfoques inclusivos, puede reforzar estas dinámicas al no intervenir adecuadamente o al mostrar actitudes implícitas de juicio.

En el plano pedagógico y estructural, las clases de Educación Física suelen estar diseñadas bajo estándares homogéneos que no contemplan las diferencias individuales. La falta de adaptaciones en los ejercicios, la duración excesiva de las rutinas, el uso de materiales inadecuados o la ausencia de alternativas para estudiantes con limitaciones físicas constituyen obstáculos reales. Un análisis sistemático desarrollado por Júdece et al. (2022) indicó que la falta de personalización de las tareas motoras limita la implicación de estudiantes con obesidad, quienes frecuentemente se sienten incapaces de cumplir con las exigencias de la clase.

Pese a estas dificultades, existen también facilitadores que pueden promover una mayor participación de estudiantes con obesidad en educación física. La implementación de metodologías activas, centradas en la motivación intrínseca, y el uso de actividades cooperativas y no competitivas han demostrado ser eficaces. García-Hermoso et al. (2021) sostienen que los entornos que fomentan la autoeficacia, el reconocimiento del progreso individual y la retroalimentación positiva incrementan la participación y el disfrute de las clases por parte de estos estudiantes. Asimismo, la disponibilidad de docentes empáticos y capacitados para adaptar contenidos resulta clave en la reducción de barreras psicosociales y físicas.

Finalmente, la implicación de la familia y del contexto institucional actúa como un facilitador importante. La promoción de hábitos saludables desde el hogar, junto con el respaldo de políticas escolares inclusivas, contribuye a crear un entorno favorable para la participación. Ramires et al. (2023) concluyen que cuando las escuelas implementan políticas de inclusión, integran la educación en salud y priorizan la diversidad corporal como valor educativo, se genera un cambio positivo en la cultura escolar que favorece la integración de los estudiantes con obesidad en las clases de educación física.

2.2.1.8. Evaluación y seguimiento del impacto de la Educación Física en el bienestar integral

La Educación Física (EF) en el ámbito escolar ha sido ampliamente reconocida por su influencia positiva en el desarrollo integral de los estudiantes. No obstante, para comprender a profundidad su valor formativo, resulta esencial establecer mecanismos adecuados de evaluación y seguimiento que permitan medir su impacto en el bienestar físico, emocional, cognitivo y social. La visión contemporánea del bienestar escolar exige un enfoque holístico, donde los resultados del aprendizaje físico se integren con indicadores de salud mental, relaciones interpersonales y percepción de calidad de vida. Según García-Hermoso et al. (2021), evaluar el impacto de la EF implica considerar múltiples dimensiones que contribuyen al desarrollo humano más allá del rendimiento deportivo.

En el plano físico, la evaluación de la EF tradicionalmente se ha centrado en indicadores cuantificables como el índice de masa corporal (IMC), la fuerza muscular, la resistencia cardiorrespiratoria y la flexibilidad. Estas variables siguen siendo fundamentales para monitorear la evolución del estado físico del estudiante, especialmente en poblaciones con riesgo como los escolares con obesidad o sobrepeso. Investigaciones recientes, como la de Pelemiš et al. (2024), destacan que el seguimiento continuo de estos indicadores permite detectar progresos relevantes en salud funcional, incluso en periodos cortos de intervención, lo que justifica su inclusión en los sistemas de evaluación escolar.

En cuanto al bienestar emocional, la EF también puede ser evaluada mediante escalas de autoestima, percepción de competencia y autorregulación emocional. Estas herramientas psicométricas permiten observar cambios cualitativos que impactan el desarrollo personal de los estudiantes. (Rodríguez-Ayllon et al., 2019) subrayan que la práctica regular de actividad física está asociada con una disminución en los síntomas de ansiedad y depresión, así como con una mejora en el estado de ánimo general. La integración de estos indicadores en los procesos de evaluación permite visualizar cómo la EF puede funcionar como estrategia preventiva en salud mental escolar.

Desde la dimensión social, la Educación Física favorece la construcción de relaciones interpersonales saludables, la cooperación, el respeto por la diversidad y la inclusión. Estos aspectos pueden ser medidos mediante observaciones estructuradas, entrevistas grupales o rúbricas que analicen comportamientos sociales durante las actividades físicas. Júdece et al. (2022) sostienen que la evaluación de las habilidades sociales en EF permite

identificar cómo las dinámicas de grupo influyen en la motivación y permanencia de los estudiantes en las actividades, y cómo estas experiencias impactan en su bienestar y sentido de pertenencia escolar.

Para que la evaluación del impacto de la EF sea efectiva, es imprescindible implementar un sistema de seguimiento continuo y formativo. Esto implica no solo aplicar pruebas de forma puntual, sino también observar la progresión individual, retroalimentar el proceso y ajustar las estrategias pedagógicas según las necesidades detectadas. Ramires et al. (2023) indican que los programas de EF más exitosos son aquellos que incorporan monitoreos sistemáticos, combinando herramientas físicas y psicosociales, y permitiendo una comprensión más amplia del efecto real de las actividades físicas en la vida de los estudiantes.

2.2.2. Bienestar integral en la adolescencia

El bienestar integral en la adolescencia es un concepto multidimensional que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales, cognitivos y ambientales del desarrollo humano. Esta etapa vital, marcada por profundos cambios biológicos y psicosociales, requiere una atención especial por parte de los sistemas educativos, familiares y sanitarios. (Moksnes et al., 2021) sostienen que una visión holística del bienestar permite identificar factores protectores y de riesgo que inciden directamente en la calidad de vida y en la adaptación positiva de los adolescentes frente a los desafíos propios de su etapa.

Desde la dimensión física, el bienestar se vincula con la adopción de hábitos saludables como la actividad física regular, el descanso adecuado y la nutrición balanceada. Estas prácticas no solo impactan en el desarrollo corporal, sino también en la vitalidad, el rendimiento escolar y el estado emocional. Un metaanálisis desarrollado por García-Hermoso et al. (2021) demostró que los adolescentes físicamente activos presentan niveles más altos de bienestar general, menor prevalencia de síntomas depresivos y mayor percepción de satisfacción con su salud, lo que refuerza la importancia de promover entornos que favorezcan estilos de vida activos.

El bienestar emocional, por su parte, implica la capacidad de autorregular las emociones, mantener un autoconcepto positivo y enfrentar adecuadamente el estrés. Durante la

adolescencia, estas competencias cobran especial relevancia debido a la inestabilidad emocional característica de la etapa. (Moore et al., 2022) argumentan que el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la empatía, la resiliencia y la expresión emocional adecuada, se asocia con mayores niveles de bienestar psicológico y menor riesgo de presentar ansiedad, depresión o conductas autodestructivas.

En el plano social, el bienestar se construye a través de la calidad de las relaciones interpersonales, la pertenencia a un grupo y la percepción de apoyo social. La inclusión, el respeto y la comunicación efectiva son elementos fundamentales para que los adolescentes se sientan valorados y seguros. Según (Bilsky et al., 2020) los jóvenes que cuentan con vínculos sociales sólidos presentan niveles más altos de satisfacción con la vida y menos comportamientos de riesgo, lo que evidencia la función protectora de los lazos afectivos en el bienestar integral.

El bienestar académico es otro componente clave que influye tanto en el desarrollo cognitivo como en el estado emocional del adolescente. La percepción de competencia, la motivación intrínseca y el sentido de pertenencia escolar inciden directamente en el compromiso académico y en la proyección futura. (Damsgaard et al., 2021) encontraron que los adolescentes que reportaban un alto bienestar escolar mostraban menor intención de abandonar los estudios, mejor rendimiento académico y mayor satisfacción general, destacando el papel que desempeñan las instituciones educativas como espacios de apoyo integral.

En el contexto actual, el entorno digital se ha convertido en un factor influyente en el bienestar adolescente. El uso de dispositivos móviles, redes sociales y plataformas digitales configura nuevas formas de interacción y expresión, pero también implica riesgos asociados al uso excesivo, la comparación social o el ciberacoso. Irwin (2023) evidenciaron que un uso equilibrado y consciente de la tecnología se asocia con mayores niveles de bienestar emocional, mientras que el uso problemático se relaciona con ansiedad, trastornos del sueño y aislamiento. Por ello, la alfabetización digital crítica resulta indispensable como parte del acompañamiento al bienestar juvenil.

2.2.2.1. Relación entre bienestar integral y obesidad infantil y adolescente

La obesidad en niños y adolescentes es una condición que trasciende los aspectos físicos, afectando profundamente la dimensión emocional, social y mental del desarrollo humano. El bienestar integral, entendido como un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente, las relaciones y el entorno, se ve comprometido cuando existen alteraciones en el estado nutricional. Según Ramires et al. (2023), los menores con obesidad presentan mayor riesgo de experimentar insatisfacción corporal, bajo autoestima y dificultades para integrarse socialmente, lo que repercute negativamente en su bienestar general y calidad de vida.

Desde una perspectiva emocional, la obesidad infantil y adolescente se asocia con una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y baja autoestima, lo que deteriora el bienestar psicológico. Estos efectos suelen intensificarse durante la adolescencia, etapa en la que la imagen corporal adquiere un papel central en la identidad personal. Moore et al. (2022) señalan que los adolescentes con sobrepeso experimentan una percepción más negativa de sí mismos, lo que puede derivar en aislamiento, estrés emocional y disminución de la motivación escolar, interfiriendo con su desarrollo emocional saludable.

En el ámbito social, la obesidad puede generar barreras en la integración y participación de los niños y adolescentes en espacios escolares, recreativos o deportivos. La discriminación por peso, el bullying y la estigmatización son factores que afectan significativamente la calidad de las relaciones interpersonales. De acuerdo con Puhl et al. (2021), los jóvenes con obesidad son más propensos a sufrir exclusión social y victimización, lo que limita su participación activa en actividades grupales y refuerza sentimientos de soledad o rechazo, comprometiendo su bienestar social y emocional.

En términos escolares, la obesidad también puede influir negativamente en la experiencia educativa. La disminución del rendimiento académico, las ausencias frecuentes por motivos de salud o la baja participación en educación física son fenómenos recurrentes. Damsgaard et al. (2021) evidenciaron que los adolescentes con obesidad tienen mayor probabilidad de presentar insatisfacción con la escuela, menor sentido de pertenencia y menor rendimiento, lo que interfiere con el componente cognitivo y social del bienestar integral. Esto refuerza la necesidad de una atención educativa sensible e inclusiva.

El componente físico del bienestar es quizás el más visiblemente afectado por la obesidad, ya que esta condición está relacionada con alteraciones en la movilidad, fatiga crónica, menor resistencia cardiorrespiratoria y riesgo de enfermedades metabólicas. Sin embargo, el impacto no se limita al cuerpo. García-Hermoso et al. (2021) destacan que la mejora de la condición física mediante intervenciones estructuradas no solo reduce los indicadores de obesidad, sino que también eleva el nivel general de bienestar y percepción de salud, demostrando una interacción directa entre salud física y bienestar subjetivo en esta población.

2.2.2.2. Componentes físicos del bienestar integral en estudiantes obesos

El bienestar integral en estudiantes con obesidad involucra múltiples dimensiones, entre las que el componente físico resulta fundamental por su directa relación con la salud y la funcionalidad corporal. Esta dimensión incluye variables como la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la composición corporal, la resistencia y la movilidad. Una condición física deficiente puede limitar la autonomía, disminuir la participación en actividades escolares y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Según García-Hermoso et al. (2021), el deterioro en los indicadores físicos de salud en estudiantes obesos no solo afecta su rendimiento físico, sino que también incide negativamente en su percepción de bienestar general y autoestima.

La capacidad cardiorrespiratoria es uno de los principales indicadores del estado físico y un predictor clave de salud a largo plazo. En estudiantes con obesidad, este componente suele verse comprometido debido a la acumulación de masa grasa, que incrementa la carga cardiovascular durante el esfuerzo físico. Pelemiš et al. (2024) demostraron que los niños con obesidad presentan niveles significativamente más bajos de resistencia aeróbica en comparación con sus pares con normopeso, lo que impacta su rendimiento en actividades físicas escolares y en la calidad de vida percibida. Mejorar esta capacidad es esencial para reducir el riesgo cardiovascular y aumentar la participación en entornos activos.

Otro aspecto fundamental es la fuerza muscular, especialmente en extremidades inferiores, que influye en la capacidad de movimiento y en la realización de tareas funcionales diarias. La obesidad infantil puede afectar el desarrollo de la fuerza por el

desequilibrio entre masa muscular y grasa corporal. Investigaciones recientes han señalado que la inclusión de ejercicios de fuerza en programas escolares mejora significativamente la capacidad motora de los estudiantes obesos. Júdice et al. (2022) indicaron que entrenamientos adaptados favorecen el desarrollo muscular sin generar riesgo articular, promoviendo un mayor compromiso físico y una percepción positiva del propio cuerpo.

La composición corporal es un componente clave para evaluar el bienestar físico, ya que refleja el equilibrio entre masa grasa y masa magra. En población escolar con obesidad, los altos niveles de grasa corporal pueden generar efectos metabólicos negativos y limitar la movilidad funcional. Un estudio de Ramires et al. (2023) mostró que intervenciones escolares que incluyen actividad física estructurada pueden reducir el porcentaje de grasa corporal y mejorar la relación músculo-grasa en estudiantes con sobrepeso. Este tipo de transformaciones no solo repercuten en la salud fisiológica, sino también en la percepción de eficiencia física y autoconfianza.

La movilidad articular y la flexibilidad también forman parte del bienestar físico, ya que permiten un rango de movimiento adecuado y previenen lesiones musculoesqueléticas. Estudiantes con obesidad suelen presentar limitaciones en estos aspectos debido a la carga biomecánica adicional. Chen et al. (2020) observaron que la reducción de la movilidad puede restringir la participación en actividades escolares, generando sentimientos de frustración y aislamiento. Incorporar rutinas de movilidad y estiramiento dentro de las clases de educación física resulta clave para mejorar la funcionalidad corporal y facilitar la inclusión de estos estudiantes en actividades colectivas.

2.2.2.3. Salud mental y emocional como parte del bienestar integral

La salud mental y emocional constituye un pilar fundamental del bienestar integral, especialmente en etapas como la infancia y la adolescencia, donde se consolidan procesos clave de desarrollo personal. Este componente del bienestar no se limita a la ausencia de trastornos psicológicos, sino que implica la capacidad de gestionar emociones, establecer relaciones saludables, enfrentar desafíos cotidianos y mantener una percepción positiva de uno mismo. Según Moksnes et al. (2021), el bienestar emocional es una condición dinámica que se construye a través de la interacción entre factores individuales,

familiares, escolares y sociales, y está íntimamente relacionado con la calidad de vida y la autorrealización.

Durante la adolescencia, las transformaciones biológicas y sociales incrementan la vulnerabilidad emocional, lo cual requiere de sistemas de apoyo que favorezcan la estabilidad psicológica. La capacidad de los adolescentes para afrontar el estrés, regular sus emociones y mantener una actitud resiliente depende en gran medida del entorno en el que se desarrollan. Moore et al. (2022) argumentan que aquellos jóvenes que cuentan con habilidades socioemocionales sólidas y redes de apoyo eficaces presentan menores niveles de ansiedad y depresión, así como mayor satisfacción con la vida, lo que resalta la importancia de integrar la educación emocional en los espacios formativos.

La escuela es uno de los escenarios más relevantes para promover la salud mental, ya que ofrece oportunidades tanto para el aprendizaje académico como para la construcción de vínculos significativos. Las relaciones positivas con compañeros y docentes, la percepción de pertenencia al grupo y la confianza en el entorno escolar contribuyen directamente al bienestar emocional de los estudiantes. Damsgaard et al. (2021) encontraron que el bienestar escolar, entendido como la combinación entre rendimiento, motivación y clima emocional, está vinculado con un menor riesgo de abandono escolar y una mayor estabilidad psicológica en adolescentes.

La actividad física regular también se ha consolidado como un factor protector de la salud mental. Su práctica se asocia con la liberación de neurotransmisores que favorecen el estado de ánimo y con la disminución de síntomas de ansiedad y estrés. García-Hermoso et al. (2021) identificaron, a través de un metaanálisis, que los adolescentes que participan en programas de ejercicio estructurado presentan mejoras en su autoestima, autoconcepto físico y regulación emocional. Estos hallazgos evidencian que el bienestar emocional puede ser potenciado desde intervenciones integradas entre el ámbito físico y psicológico.

Las experiencias digitales han adquirido protagonismo en la vida emocional de los adolescentes, influyendo tanto positiva como negativamente en su salud mental. El uso equilibrado de la tecnología puede favorecer la conexión social y el acceso a recursos de apoyo, mientras que el uso excesivo o inadecuado se relaciona con ansiedad, depresión y disminución de la calidad del sueño. Moreno et al. (2023) sostienen que el desarrollo del

bienestar digital es clave para promover la autorregulación, la gestión de la identidad y el sentido de pertenencia en entornos virtuales, los cuales se han convertido en extensiones significativas de la vida emocional adolescente.

2.2.2.4. Bienestar social y su relación con la integración escolar

El bienestar social es una dimensión esencial del desarrollo humano, especialmente en contextos escolares, donde los vínculos interpersonales y el sentido de pertenencia desempeñan un papel fundamental en la formación de la identidad y el desempeño académico. Esta forma de bienestar implica sentirse aceptado, valorado y apoyado en los entornos de convivencia, lo cual es determinante para la integración escolar. Según (Torsheim et al., 2020) el bienestar social de los estudiantes se fortalece cuando las escuelas ofrecen un clima relacional positivo y fomentan la participación activa en actividades colectivas, lo que incide directamente en su motivación y adaptación al entorno educativo.

Uno de los principales elementos del bienestar social es la calidad de las relaciones interpersonales entre estudiantes. La cooperación, el respeto mutuo y la comunicación efectiva son factores que favorecen la integración de todos los miembros de la comunidad escolar. Moore et al. (2022) señalan que los adolescentes que reportan relaciones positivas con sus compañeros presentan mayor satisfacción con la escuela, menor percepción de estrés social y mejores indicadores de salud emocional. Estas dinámicas permiten establecer redes de apoyo que resultan cruciales para prevenir el aislamiento y fortalecer el sentido de pertenencia.

El rol del docente también influye directamente en la construcción del bienestar social en la escuela. La interacción empática, el reconocimiento individual y la promoción de la equidad generan un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes se sienten parte del grupo. Damsgaard et al. (2021) evidencian que los docentes que fomentan relaciones basadas en el respeto y el acompañamiento emocional tienen un impacto positivo en la integración de estudiantes en situación de vulnerabilidad. Este tipo de relación refuerza la participación en clase, mejora la convivencia y fortalece el compromiso con el aprendizaje.

El diseño de estrategias institucionales para fortalecer el bienestar social es un factor determinante en la integración escolar. Las escuelas que promueven actividades de tutoría entre pares, programas de mediación escolar y proyectos de trabajo colaborativo contribuyen a la construcción de entornos seguros y acogedores. García-Hermoso et al. (2021) destacan que el trabajo en equipo en educación física y otras áreas contribuye al desarrollo de habilidades sociales, a la reducción de conflictos y al fortalecimiento de la identidad colectiva, elementos esenciales para una integración efectiva.

Los factores contextuales, como el entorno familiar, la cultura escolar y las condiciones socioeconómicas, también influyen en la relación entre bienestar social e integración escolar. Moreno et al. (2023) afirman que los estudiantes que experimentan una congruencia positiva entre el ambiente escolar y el apoyo recibido en sus hogares tienden a integrarse mejor, mostrar mayor resiliencia frente a dificultades y participar activamente en la vida escolar. La articulación entre los distintos agentes educativos permite consolidar procesos de inclusión reales y sostenibles.

2.2.2.5. Intervenciones integrales para mejorar el bienestar en estudiantes obesos

Las intervenciones dirigidas a estudiantes con obesidad deben superar enfoques reduccionistas centrados únicamente en la pérdida de peso para abordar de forma más amplia las distintas dimensiones del bienestar. La obesidad en edad escolar implica consecuencias físicas, psicológicas y sociales que requieren estrategias integradas, sostenidas y adaptadas a las necesidades de cada estudiante. De acuerdo con García-Hermoso et al. (2021), los programas exitosos combinan actividad física, educación emocional, hábitos alimentarios saludables y apoyo psicosocial, lo que demuestra la efectividad del enfoque integral sobre intervenciones unidimensionales.

El componente físico en las intervenciones integrales busca mejorar la condición corporal mediante la promoción de actividad física adaptada, no competitiva y centrada en el progreso personal. Las rutinas que contemplan ejercicios de intensidad moderada y progresiva han demostrado ser efectivas para reducir el índice de masa corporal (IMC) y mejorar la fuerza, flexibilidad y resistencia. Pelemiš et al. (2024) evidenciaron que los estudiantes que participaron en sesiones regulares de ejercicio diseñadas desde la educación física escolar mostraron avances significativos en su salud cardiorrespiratoria

y composición corporal, lo que a su vez mejoró su disposición a participar en otras áreas escolares.

En el plano emocional, las intervenciones integrales incorporan estrategias de educación socioemocional con el fin de fortalecer la autoestima, la autorregulación y el autoconcepto corporal positivo. La obesidad infantil está asociada con una elevada incidencia de ansiedad, depresión y baja autoestima, por lo que la inclusión de espacios de escucha, expresión emocional y apoyo psicológico es clave. Según Moksnes et al. (2021), los programas que incluyen dinámicas de desarrollo emocional logran que los estudiantes con obesidad se sientan más seguros y valorados, promoviendo su bienestar integral y su participación activa en contextos escolares.

El aspecto social también forma parte de este enfoque, ya que las relaciones interpersonales, la inclusión en grupos y la percepción de apoyo son determinantes para la salud y el bienestar en la etapa escolar. La obesidad frecuentemente genera experiencias de rechazo o aislamiento, por lo que las intervenciones deben fomentar ambientes inclusivos, basados en la empatía y la cooperación. Júdece et al. (2022) destacan que las actividades físicas grupales, cuando están bien dirigidas, favorecen la integración social y fortalecen la percepción de pertenencia, reduciendo los efectos del estigma y aumentando la motivación.

Desde una perspectiva institucional, las intervenciones más efectivas son aquellas que articulan acciones entre docentes, familias, profesionales de salud y directivos escolares. La coordinación de esfuerzos permite una respuesta contextualizada, sostenida y coherente con las necesidades del estudiante. Ramirez et al. (2023) afirman que los programas de promoción de salud en el entorno escolar obtienen mejores resultados cuando se acompañan de políticas inclusivas, formación docente continua y participación familiar, lo cual garantiza un entorno favorable para el cambio conductual y el fortalecimiento del bienestar integral.

2.2.2.6. Factores sociofamiliares que influyen en el bienestar integral

El bienestar integral durante la infancia y la adolescencia está profundamente condicionado por los factores sociofamiliares que rodean al individuo. El entorno

familiar, entendido como el espacio de formación primaria, no solo provee recursos materiales, sino también afectivos, educativos y sociales que resultan determinantes en el desarrollo físico, emocional y mental. De acuerdo con Moksnes et al. (2021), las condiciones de vida en el hogar, la calidad de la relación con los cuidadores y la estabilidad emocional familiar tienen una influencia directa sobre la percepción de bienestar subjetivo en niños y adolescentes.

El estilo de crianza y la dinámica familiar influyen en la construcción del autoconcepto y en la capacidad de los menores para afrontar situaciones adversas. Los hogares que promueven una comunicación abierta, normas claras y apoyo emocional constante favorecen el desarrollo de la autoestima y de habilidades socioemocionales. Moore et al. (2022) encontraron que los adolescentes que perciben un ambiente familiar cálido y estructurado reportan mayor satisfacción con la vida, mejor autorregulación emocional y menor prevalencia de ansiedad y depresión, lo que refleja el papel del clima familiar en el bienestar psicosocial.

Las condiciones socioeconómicas del hogar también inciden significativamente en el bienestar integral, especialmente en contextos donde el acceso a la educación, la alimentación saludable y los servicios de salud está limitado. La privación material puede generar estrés crónico en los menores y limitar sus oportunidades de desarrollo. García-Hermoso et al. (2021) identificaron que la inseguridad alimentaria y la falta de espacios seguros para la actividad física en el hogar están relacionadas con niveles más bajos de bienestar físico y emocional, particularmente en niños con exceso de peso o condiciones de vulnerabilidad.

El nivel educativo de los padres y su involucramiento en la vida escolar del menor son factores asociados al bienestar académico y emocional. Las familias que participan activamente en el proceso educativo tienden a reforzar el sentido de responsabilidad, el rendimiento académico y la confianza del estudiante. Damsgaard et al. (2021) evidenciaron que la percepción de apoyo parental se correlaciona positivamente con el bienestar escolar, lo que influye en la integración del niño al entorno educativo y en su motivación para aprender. Esta relación refuerza la importancia del acompañamiento familiar en todas las etapas formativas.

La estabilidad emocional del hogar y la exposición a conflictos familiares recurrentes también son variables determinantes. Las experiencias de violencia intrafamiliar, abandono o negligencia afectan el desarrollo cognitivo y emocional de los niños, generando dificultades en la regulación emocional y en las relaciones interpersonales. Moreno et al. (2023) destacan que los entornos familiares disfuncionales se asocian con un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo y conductas disruptivas en el contexto escolar. Por ello, las intervenciones que promueven la salud mental familiar y el fortalecimiento del vínculo afectivo son claves para potenciar el bienestar integral.

2.2.2.7. Importancia de la actividad física para el bienestar integral

La actividad física representa un componente esencial del bienestar integral, entendiendo este último como un equilibrio entre la salud física, emocional, social y cognitiva de los individuos. En el contexto educativo y del desarrollo infantil y adolescente, su práctica regular se asocia con beneficios sustanciales que trascienden la dimensión corporal, promoviendo también el desarrollo psicosocial. García-Hermoso et al. (2021) destacan que la actividad física escolar, especialmente cuando es estructurada y frecuente, se convierte en una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes, influyendo positivamente en su autoestima, rendimiento académico y salud emocional.

Desde el punto de vista físico, la práctica constante de actividad física mejora la composición corporal, fortalece el sistema cardiovascular y reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Este efecto es especialmente importante en contextos escolares con alta prevalencia de sobrepeso y obesidad. Pelemiš et al. (2024) comprobaron que estudiantes que participaron en programas de actividad física regular experimentaron mejoras significativas en su resistencia aeróbica, fuerza muscular y control del peso, lo cual favoreció también una mayor disposición para participar en actividades académicas y sociales.

La dimensión emocional del bienestar también se ve influida positivamente por la actividad física. Diversas investigaciones han demostrado que la práctica deportiva contribuye a la regulación del estrés, la ansiedad y los estados depresivos, a través de la liberación de neurotransmisores asociados al placer y la estabilidad emocional. Moore et

al. (2022) observaron que los adolescentes que se mantenían físicamente activos durante periodos de confinamiento presentaron mayor estabilidad emocional y una percepción más positiva de su salud mental, comparados con quienes llevaban un estilo de vida sedentario.

A nivel social, la actividad física fortalece las relaciones interpersonales, fomenta la cooperación y mejora la integración en contextos grupales, lo cual es clave para el bienestar social. Las actividades en equipo promueven habilidades como la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos. Júdece et al. (2022) señalan que los programas de educación física orientados al trabajo colaborativo no solo contribuyen al desarrollo motor, sino que generan espacios de inclusión y respeto mutuo, favoreciendo la cohesión grupal y el sentido de pertenencia en el entorno escolar.

El impacto de la actividad física también alcanza la esfera cognitiva, especialmente en contextos escolares. La evidencia sugiere que los estudiantes físicamente activos tienden a mostrar un mejor desempeño académico, mayor capacidad de atención y habilidades de autorregulación. Damsgaard et al. (2021) afirman que los programas integrales que incorporan actividad física dentro del horario lectivo logran mejorar no solo los resultados académicos, sino también los niveles de satisfacción escolar, demostrando una relación directa entre el movimiento corporal y la capacidad de aprendizaje significativo.

2.2.2.18. Evaluación y medición del bienestar integral en contextos escolares

La evaluación del bienestar integral en contextos escolares ha cobrado creciente relevancia como estrategia para fortalecer políticas educativas centradas en el desarrollo humano. Esta medición va más allá de los indicadores académicos tradicionales, incorporando dimensiones físicas, emocionales, sociales y cognitivas que reflejan el equilibrio personal del estudiante. Moksnes et al. (2021) destacan que una evaluación integral del bienestar debe considerar el entorno en el que el estudiante se desarrolla, reconociendo la influencia de factores individuales y contextuales en su percepción de calidad de vida y salud emocional.

La medición del bienestar físico dentro de las escuelas suele abordarse mediante pruebas de condición corporal y hábitos saludables, como el índice de masa corporal (IMC), la

frecuencia de actividad física o los patrones de sueño. Estas variables son esenciales para detectar riesgos de salud y orientar intervenciones preventivas. García-Hermoso et al. (2021) sostienen que la implementación de evaluaciones físicas sistemáticas permite monitorear el impacto de programas escolares sobre la salud funcional, facilitando ajustes pedagógicos para atender a estudiantes con sobrepeso, inactividad o malnutrición.

En el ámbito emocional, la medición del bienestar requiere herramientas psicométricas que evalúen autoestima, satisfacción con la vida, estrés y autorregulación emocional. Cuestionarios estandarizados, entrevistas y escalas validadas han sido utilizados para identificar el estado emocional de los estudiantes y diseñar estrategias de acompañamiento. Moore et al. (2022) evidenciaron que las escuelas que integran la medición del bienestar emocional como parte de su cultura institucional logran detectar de forma temprana situaciones de riesgo psicológico y promueven entornos más seguros y acogedores para el aprendizaje.

El componente social del bienestar puede medirse a través de indicadores como la percepción de pertenencia, el apoyo entre pares y la calidad de las relaciones con docentes. Estas dimensiones se vinculan directamente con la integración escolar, la motivación y el comportamiento. Júdece et al. (2022) indican que los instrumentos que capturan el sentido de comunidad escolar permiten a los docentes identificar dinámicas de exclusión o discriminación, y fomentar estrategias para fortalecer el respeto, la cooperación y la inclusión en el aula.

La dimensión cognitiva del bienestar, vinculada al interés por aprender, la autorregulación académica y la satisfacción con el entorno escolar, también forma parte del proceso de evaluación integral. Esta medición requiere combinar observaciones pedagógicas con encuestas sobre motivación y percepción del clima escolar. Damsgaard et al. (2021) demostraron que los estudiantes que perciben coherencia entre sus intereses y el currículo escolar reportan mayores niveles de bienestar académico, lo que influye positivamente en la asistencia, el rendimiento y el desarrollo de metas personales.

2.2. Marco Legal

El desarrollo integral de los estudiantes requiere la garantía de derechos fundamentales como la salud, la educación y la recreación, reconocidos por la legislación ecuatoriana. La (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008) establece en su artículo 32 que la salud es un derecho irrenunciable, garantizado por el Estado mediante políticas públicas y acciones intersectoriales que incluyan la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades, incluidas las no transmisibles como la obesidad. Asimismo, el artículo 27 señala que la educación debe ser integral y orientada al desarrollo físico, cognitivo y emocional del ser humano, lo que legitima la inclusión de programas de Educación Física que promuevan el bienestar general del estudiante. Esta disposición otorga un respaldo jurídico a las prácticas escolares que vinculan la actividad física con la promoción de la salud (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

El marco legal educativo ecuatoriano profundiza esta visión al establecer lineamientos específicos sobre la actividad física en el entorno escolar. La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) dispone en su artículo 2 que la educación debe ser integral, inclusiva y orientada al desarrollo de todas las capacidades del ser humano. De forma complementaria, el artículo 47 indica que la Educación Física es obligatoria en todos los niveles del sistema educativo, reconociéndola como componente esencial del currículo nacional. Esta ley, al enfatizar la formación armónica del estudiante, establece una base normativa para implementar actividades físicas adaptadas que atiendan necesidades particulares como la obesidad infantil (Ministerio de Educación del Ecuador, 2021)

El enfoque de derechos en la niñez y adolescencia es igualmente claro al respecto. El (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2003) reconoce en su artículo 24 el derecho de niños y adolescentes a disfrutar del más alto nivel posible de salud, con énfasis en la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida activos. Esta norma establece que el sistema educativo debe implementar programas recreativos, deportivos y culturales para fortalecer el bienestar integral. Dado que la obesidad representa un riesgo significativo para la salud física y emocional de los niños, esta disposición proporciona un respaldo jurídico directo a las iniciativas escolares que integran la Educación Física como estrategia de prevención y desarrollo (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2003).

Desde la perspectiva internacional, la Convención sobre los Derechos del Niño, ratificada por Ecuador, establece en sus artículos 6 y 24 que los Estados deben garantizar el desarrollo pleno y el disfrute del mejor estado de salud posible, incluyendo acciones preventivas y de promoción. Este tratado internacional promueve entornos escolares saludables que fomenten el juego activo y la actividad física regular. En este sentido, la Educación Física se reconoce como un derecho formativo fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes con obesidad, al contribuir no solo a la salud física, sino también al bienestar emocional y social (Naciones Unidas, 1989)

Los organismos internacionales de salud también han establecido recomendaciones claras sobre la actividad física en la infancia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para prevenir el sobrepeso, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y fomentar el bienestar psicosocial (OMS, 2020). Este estándar global respalda el diseño de programas escolares que promuevan la Educación Física de forma estructurada y adaptada a estudiantes con condiciones específicas como la obesidad.

Adicionalmente, la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible establece objetivos que refuerzan la necesidad de implementar políticas educativas y de salud integradas. El Objetivo 3 promueve una vida sana y el bienestar para todos, mientras que el Objetivo 4 busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad. En este marco, la Educación Física escolar se posiciona como una herramienta clave para alcanzar metas de desarrollo humano sostenido, equidad en salud y mejora de la calidad educativa, especialmente para poblaciones vulnerables como los estudiantes con obesidad (Naciones Unidas, 2015)

En síntesis, el marco legal vigente en el Ecuador y los tratados internacionales ratificados por el Estado reconocen la Educación Física como una dimensión clave del derecho a la salud y la educación integral. Esto legaliza la implementación de propuestas pedagógicas que respondan a las necesidades de los estudiantes con obesidad, promoviendo su bienestar físico, emocional y social mediante la participación activa en entornos escolares saludables e inclusivos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio

En la Escuela de Educación General Básica "Alfredo Boada Espín" se desarrolló el proyecto de investigación, constituida como una institución educativa fundada en 1902 y ubicada en la parroquia de Tabacundo, Cantón Pedro Moncayo, Provincia de Pichincha. La escuela se encuentra en la Calle Sucre y Plaza Gutiérrez, dentro de la Zona 2, bajo la jurisdicción del Distrito de Educación 17H02346 Cayambe – Pedro Moncayo, específicamente en el circuito 2.

La comunidad educativa de esta institución está compuesta por 1331 estudiantes, distribuidos en 636 mujeres y 695 hombres. Además, cuenta con el apoyo de 47 docentes, 2 funcionarios administrativos, 5 funcionarios directivos y 1 conserje, en la Figura 1 se muestra la ubicación de la institución.

Figura 1.

Ubicación sectorial y física



La selección de la muestra de investigación se basó en un grupo de 137 estudiantes de Básica Superior, perteneciente a la sección vespertina de la Escuela General Básica "Alfredo Boada Espín", según la distribución de la Tabla 1.

Tabla 1.

Población

Estudiantes de Básica Superior		
Años	Paralelo	No. Estudiantes
8vo.	A	34
8vo.	B	33
8vo.	C	36
8vo.	D	34
Total		137

3.2. Enfoque y tipo de investigación

Enfoque

El estudio sobre el impacto de la Educación Física en el bienestar integral de estudiantes obesos de 12 a 13 años en la Escuela de Educación General Básica "Alfredo Boada Espín" de Tabacundo se realizó bajo un enfoque cuantitativo. Este enfoque, fundamentado en el paradigma positivista, asume que la realidad es objetiva y puede analizarse mediante la observación y la experimentación. (De León Marín, 2024)

El enfoque cuantitativo permitió analizar el fenómeno en estudio de manera numérica, aplicando métodos estadísticos para medir la frecuencia y el impacto del desarrollo de la asignatura de la Educación Física en el bienestar integral de los estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizaron cuestionarios validados y mediciones antropométricas, lo que garantizó información objetiva sobre los niveles de actividad física, el grado de obesidad y el bienestar emocional y social de los participantes. (Villalba et al., 2023), (Chura, 2022)

Tipos de investigación

Se desarrolló dentro del marco descriptivo con el propósito analizar y detallar el impacto de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes obesos. Este enfoque permitió una comprensión profunda del contexto, facilitando la identificación de patrones y tendencias en la relación entre la actividad física y el bienestar integral. (De León Marín, 2024), (Sucunota, 2024)

Se empleó un diseño transversal, que permitió recopilar datos en un momento determinado para evaluar la condición actual de los estudiantes, en aspectos del autocuidado de los estudiantes en todo momento, para evaluar resultados positivos en la salud que eliminen los riesgos (Villalba Garzón et al., 2023), (Chura, 2022)

Definición y operacionalización de variables

Variable dependiente

Para el desarrollo de la investigación se definió como variable dependiente la enseñanza de Educación Física, considerando que se define como una de las disciplinas que tiene como propósito de trascender el desarrollo humano de manera integral, implementa actividades de acuerdo con actividades motrices, enfoque de salud, bienestar y la construcción de habilidades físicas, sociales y emocionales para garantizar el bien estar de los estudiantes en las instituciones educativas.

Variable independiente

Se definió Bienestar integral como variable independiente ya que actúa como un condicionante de la variable dependiente, explicando un estado y plenitud del ser humano tanto físicamente, social, mental, espiritual y cognitivamente en búsqueda de un bien estar saludable.

Tabla 2.*Operacionalización de variables*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumentos
Variable dependiente Educación Física	Datos demográficos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fecha de nacimiento 2. Sexo biológico 3. Grado escolar 4. Lugar de residencia 5. Medio de transporte utilizado para ir a la escuela. 	Encuesta	Cuestionario basado en PAQ-A
	Hábitos alimentarios	<ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Cuántos días a la semana desayunas antes de ir a la escuela? 7. ¿Cuántas porciones de frutas comes al día? (1 porción = 1 manzana, 1 plátano) 8. ¿Cuántas porciones de verduras consumes diariamente (crudas o cocidas)? 9. ¿Cuántos vasos de bebidas azucaradas (refrescos, jugos procesados) consumes al día? 10. ¿Qué tipo de bebida consumes más frecuentemente durante el día? 11. ¿Con qué frecuencia consumes snacks como papas fritas o golosinas? 12. ¿Qué bebidas consumes habitualmente durante el día? 13. ¿Cuántas comidas completas haces al día (desayuno, almuerzo, cena)? 14. ¿Cuántas veces a la semana comes fuera de casa en lugares como restaurantes o cadenas de comida rápida? 15. Cuando tienes hambre entre comidas, ¿qué sueles consumir? 16. ¿Cómo consideras que son tus hábitos alimentarios en general? 		

	<p>Actividad Física</p>	<p>17. Durante el recreo, ¿juegas activamente (correr, saltar) o permaneces sentado?</p> <p>18. ¿Cuántos días de la semana realizas deporte organizado (ejemplo: fútbol, natación, danza) después de clases?</p> <p>19. ¿Cuántos días en la última semana has realizado actividades físicas como caminar rápido, correr o montar bicicleta durante al menos 30 minutos?</p> <p>20. ¿Qué tan activo eres durante los fines de semana?</p> <p>21. ¿En una semana normal, cuántas horas pasas frente a pantallas (TV, videojuegos, celular)?</p> <p>22. ¿Participas en clases de educación física en tu escuela? Si es así, ¿qué tan activo eres durante estas clases?</p> <p>23. ¿Cuántos días a la semana caminas o usas bicicleta para ir a la escuela o realizar otras actividades?</p> <p>24. ¿Qué tipo de actividad realizaste más frecuentemente en los últimos 7 días?</p> <p>25. ¿Con qué frecuencia ayudas en tareas domésticas que implican esfuerzo físico, como barrer, lavar ropa o cuidar el jardín?</p> <p>26. ¿Cómo describirías tu nivel general de actividad física en comparación con tus compañeros?</p> <p>27. ¿Cuántos minutos al día dedicas a actividades físicas recreativas como jugar fútbol, bailar o nadar?</p> <p>28. ¿Realizas ejercicios físicos en casa como abdominales, saltos o estiramientos?</p> <p>29. ¿Participas en actividades extracurriculares deportivas organizadas por tu escuela o comunidad?</p> <p>30. Cuando tienes tiempo libre, ¿prefieres actividades físicas (como jugar al aire libre) o sedentarias (como ver televisión)?</p>		
--	-------------------------	---	--	--

		<p>31. ¿Qué tan seguido practicas deportes competitivos como fútbol, baloncesto o atletismo?</p> <p>32. En los últimos siete días, ¿cuántos días has realizado actividades físicas intensas que te hagan sudar mucho o respirar rápido?</p> <p>33. ¿Cuánto tiempo pasas diariamente caminando para realizar tus actividades cotidianas?</p> <p>34. ¿Qué tan seguido juegas juegos activos como escondidas, carreras o juegos con pelota en tu tiempo libre?</p> <p>35. En tu rutina semanal, ¿dedicas tiempo a actividades físicas grupales como clases de baile o entrenamientos deportivos organizados?</p> <p>36. Cuando tienes oportunidad de elegir entre usar transporte público o caminar/bicicleta para llegar a algún lugar cercano, ¿qué opción eliges con mayor frecuencia?</p>		
Variable independiente Bienestar integral	Medidas antropométricas	Peso corporal	Evaluación antropométrica	Registro de datos
		Talla		
		Índice de masa corporal (IMC)		
		Circunferencia abdominal		

3.3. Procedimientos

Fase 1: Identificar de los alumnos de 12 a 13 años con obesidad de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo.

Se realizó una evaluación antropométrica que permitió identificar a los estudiantes que poseen sobrepeso, se registró de manera individual el peso, talla, IMC y circunferencia abdominal de cada estudiante de manera individualizada, con el objetivo de realizar el cálculo del índice de masa corporal y finalmente clasificar las evaluaciones según percentiles de las tablas de referencia para adolescentes para problemas de salud como la obesidad.

Fase 2: Actividades de Educación Física que beneficien al Desarrollo Integral de estudiantes con obesidad.

Adicional, se implementó una encuesta sobre hábitos saludables y actividad física basado en el cuestionario PAQ-A con el objetivo de identificar los niveles de actividad en deportes que los estudiantes han realizado durante los últimos 7 días. Estos instrumentos proporcionaron información precisa sobre datos demográficos, nivel de actividad y hábitos alimentarios.

Los datos obtenidos fueron analizados mediante métodos estadísticos descriptivos y correlacionales, utilizando software especializado para procesar la información, con el objetivo de identificar resultados que evidenciaron una relación entre la educación física y el bienestar integral de los estudiantes con obesidad, resaltando su impacto positivo en la salud física, emocional y social. Sin embargo, también se identificaron áreas de mejora, especialmente en la promoción de la actividad física regular y hábitos de alimentación saludables.

Fase 3: Aplicación de actividades de Educación Física que beneficien en el Desarrollo integral de los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo.

Se desarrolló actividades enfocadas en el objetivo curricular O.EF.4.2. “Avanzar en su comprensión crítica de la noción de sujeto saludable y actuar de manera coherente con ello” del Currículo Priorizado con énfasis en Competencias Comunicacionales, Matemáticas, Digitales y Socioemocionales con el objetivo de desarrollar durante el tercer trimestre del año lectivo 2024-2025 la destreza EF.4.2.2, EF.4.6.2., EF.4.5.1. ,

EF.4.6.6 y EF.4.6.1. con el objetivo de proponer actividades enfocadas en actividad física mediante un club deportivo.

3.4. Consideraciones bioéticas

Para el desarrollo de la investigación se aplicaron los principios bioéticos de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia. La beneficencia se reflejó en la promoción de actividades físicas orientadas a mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. Para garantizar la no maleficencia, se minimizaron los riesgos de lesiones y se evitaron prácticas que pudieran comprometer la salud física o emocional de los participantes. (Navas, 2024)

El principio de autonomía se respetó permitiendo que los estudiantes tomaran decisiones informadas sobre su participación en las actividades físicas, siempre que estas no implicaran riesgos para su seguridad. En cuanto a la justicia, se aseguró que todos los estudiantes tuvieran igualdad de acceso a las actividades y recursos, sin distinción de su condición física o nivel socioeconómico. (Navas, 2024)

Durante la implementación del programa, se identificaron diversos riesgos y desafíos bioéticos. Entre ellos, el riesgo de lesiones durante la realización de actividades físicas de mayor intensidad, especialmente en estudiantes con sobrepeso u obesidad, quienes suelen presentar una menor capacidad de oxidación de grasas y limitaciones en la movilidad. Además, se consideró el impacto psicológico de la comparación entre estudiantes con distintos niveles de condición física, lo que podría afectar su autoestima y bienestar emocional. (González-Calvo et al., 2022)

Para mitigar estos riesgos, se adoptó un enfoque integral que combinó la educación física con la enseñanza de valores y hábitos saludables. Este modelo no solo buscó mejorar la condición física de los estudiantes, sino también fortalecer su desarrollo emocional y social. Se promovió un entorno inclusivo y respetuoso, en el que todos los participantes se sintieran valorados y motivados para involucrarse activamente en las actividades. (González-Calvo et al., 2022)

Los hallazgos de la investigación evidenciaron que la educación física puede ser una herramienta eficaz para fomentar el bienestar integral de los estudiantes obesos, siempre que se implemente de manera ética y adaptada a sus necesidades individuales. Se resaltó la importancia de una evaluación y reflexión crítica continua sobre las estrategias

pedagógicas utilizadas, asegurando su alineación con los principios bioéticos y su contribución al desarrollo saludable y equilibrado de los estudiantes. (Navas, 2024) , (Ruiz-Canizales, 2020)

CAPÍTULO IV

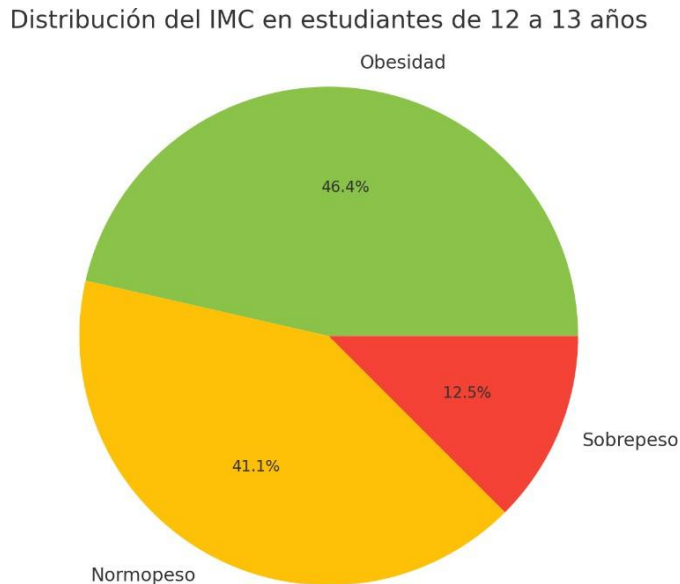
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Fase 1: Identificar a los alumnos de 12 a 13 años con obesidad de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo.

En la figura 2 circular se observa la distribución del IMC en los estudiantes de 12 a 13 años de la Escuela E.G.B. “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo. Esto permite visualizar que los datos analizados muestran que el 46.4% de los estudiantes evaluados presentan obesidad, mientras que un 12.5% se encuentra en condición de sobrepeso, y únicamente un 41.1% se clasifica como normo peso. Esta distribución evidencia una situación alarmante en términos de salud pública escolar, ya que más de la mitad de los estudiantes (58.9%) se encuentra en un rango de peso no saludable.

Figura 2.

Distribución Del IMC En Estudiantes De 12 A 13 Años



Estos hallazgos son consistentes con las tendencias globales descritas por la Organización Mundial de la Salud (2020), que advierte sobre el aumento sostenido de la obesidad infantil, particularmente en países de ingresos medios como Ecuador, donde factores como el sedentarismo escolar, el acceso a alimentos ultra procesados y la disminución de la actividad física cotidiana agravan esta problemática.

Desde la perspectiva antropométrica, el IMC es una herramienta válida y recomendada para la detección precoz del exceso de grasa corporal en estudios poblacionales de adolescentes (de Onis, 2007). Su uso permite identificar condiciones de riesgo incluso antes de que se manifiesten complicaciones metabólicas, cardiovasculares o psicológicas, lo que hace de este indicador una base sólida para la intervención educativa y sanitaria.

Además, estudios como el de García-Hermoso et al. (2021) demuestran que los adolescentes con obesidad presentan mayores probabilidades de desarrollar síndrome metabólico, alteraciones del sueño y bajo rendimiento escolar, lo que justifica la urgencia de implementar medidas preventivas desde el entorno educativo. En esa línea (Hills et al., 2020) sostienen que la escuela es un entorno estratégico para reducir los índices de obesidad mediante programas de Educación Física adaptada, promoción de estilos de vida activos y mejora de los entornos alimentarios escolares.

La presentación visual de los datos en forma de gráfico circular refuerza la comunicación de los hallazgos al mostrar de forma clara el predominio de la obesidad dentro de la muestra estudiada. Este tipo de recurso es clave para facilitar el entendimiento entre docentes, familias y autoridades sanitarias sobre la urgencia de intervenir con estrategias específicas en salud y educación física.

Por otra parte, es importante señalar que esta situación también plantea retos en el ámbito psicosocial. Como han señalado Puhl et al. (2021), los adolescentes con obesidad son más propensos a enfrentar discriminación, aislamiento social y baja autoestima, lo que afecta su bienestar emocional y su participación activa en la vida escolar. Esto refuerza la necesidad de abordar la obesidad no solo como una cuestión física, sino como un fenómeno multidimensional que requiere un enfoque integral e inclusivo.

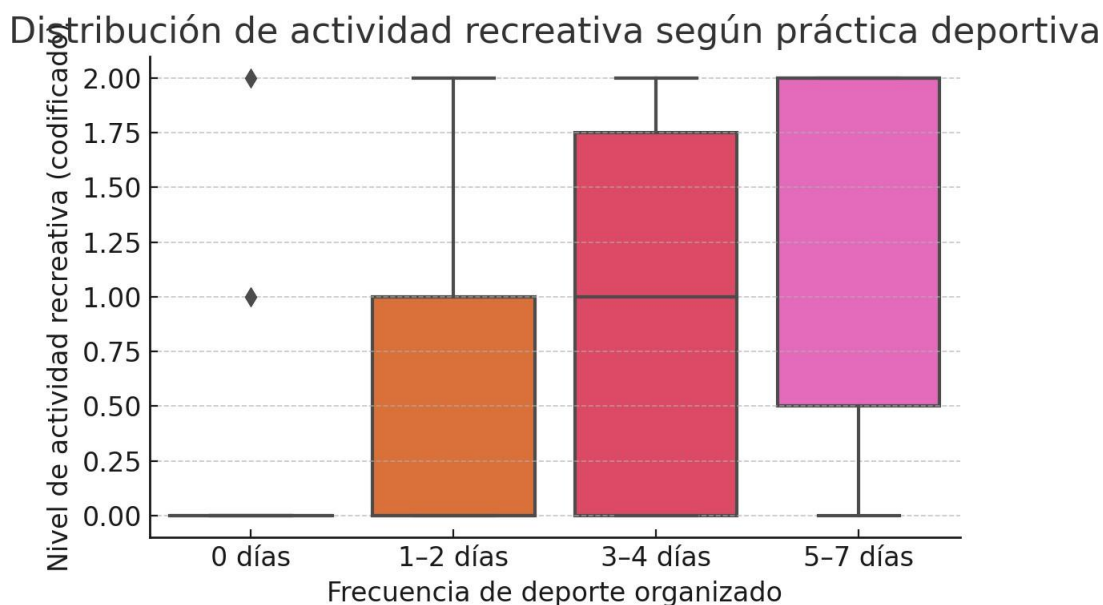
Fase 2: Actividades de Educación Física que beneficien al Desarrollo Integral de estudiantes con obesidad.

Los resultados obtenidos a través de diversas pruebas estadísticas permiten establecer asociaciones significativas entre la participación en actividades de Educación Física y el bienestar integral en estudiantes con obesidad.

La Figura 3 de cajas permite visualizar la distribución de la actividad recreativa según la frecuencia con que los estudiantes practican deportes organizados.

Figura 3.

Distribución de la actividad recreativa según frecuencia de deporte organizado



La figura muestra una progresión clara: a medida que aumenta la frecuencia de práctica deportiva organizada, también se incrementa el nivel de actividad recreativa diaria. Las distribuciones para quienes practican entre 3–4 y 5–7 días presentan mayores valores centrales y menor dispersión, lo que indica un hábito más estable.

Este hallazgo visual respalda lo indicado por la OMS (2020), que establece que la práctica estructurada de al menos 60 minutos diarios de actividad física contribuye significativamente a la salud física y al equilibrio emocional de los adolescentes. Además, Ramires et al. (2023) concluyen que los estudiantes con mayor participación en actividades deportivas experimentan mejoras no solo en condición física, sino también en autoconcepto y resiliencia social.

Esta Tabla 3 muestra los coeficientes de Spearman (ρ) que indican la fuerza de asociación entre la frecuencia de deporte organizado y otras variables relacionadas con el desarrollo integral (actividad recreativa, deportes competitivos, actividades extracurriculares y clases de educación física).

Tabla 3.*Correlaciones de Spearman*

Variable	Coefficiente de Spearman	Valor p
¿Cuántos minutos al día dedicas a actividades físicas recreativas como jugar fútbol, bailar o nadar?	0.4862581085199149	1.8642070444988697e
¿Qué tan seguido practicas deportes competitivos como fútbol, baloncesto o atletismo?	0.4808109940146999	3.166457375016962e-10
¿Participas en clases de educación física en tu escuela? Si es así, ¿qué tan activo eres durante estas clases?	0.1674426642358661	0.16279601756810666
¿Participas en actividades extracurriculares deportivas organizadas por tu escuela o comunidad?	0.33971570800315826	1.738592532092515e-05

La mayor correlación se observó entre la frecuencia de deporte organizado y el tiempo dedicado a actividades físicas recreativas ($\rho = 0.49$, $p < 0.001$), lo que indica una relación moderada positiva. También se reportaron asociaciones significativas con la participación en deportes competitivos ($\rho = 0.48$, $p < 0.001$) y actividades extracurriculares deportivas ($\rho = 0.34$, $p < 0.001$). Esto sugiere que los estudiantes que practican deportes organizados regularmente desarrollan una rutina más activa en su tiempo libre y se integran mejor en entornos escolares participativos.

García-Hermoso et al. (2021) evidencian que los adolescentes físicamente activos no solo mejoran su salud cardiorrespiratoria, sino también su bienestar emocional. Del mismo modo, Donnelly et al. (2021) señalan que la participación frecuente en actividades estructuradas como el deporte escolar incrementa la motivación, la autoestima y el rendimiento académico.

Por otro lado, la débil correlación con la participación en clases de Educación Física ($\rho = 0.17$, $p = 0.16$) sugiere que dichas clases pueden no estar diseñadas de forma atractiva o inclusiva para estudiantes con obesidad. Nevill et al. (2020) advierten que la falta de adaptación pedagógica y el estigma social reducen el interés y la implicación de estos estudiantes, aun cuando participan regularmente en otras actividades físicas.

En la Tabla 4 se indica el cruce entre participación en clases de EF (alta vs. baja) y nivel de actividad recreativa diaria

Tabla 4.

Chi-cuadrado

Participación	Alto	Bajo	Medio	Total
Alta	14	34	14	62
Baja	2	6	1	9
Sin dato	9	49	24	82
Total	25	89	39	153

La prueba de chi-cuadrado mostró una **asociación no significativa** entre la intensidad de participación en clases de Educación Física y el nivel de actividad recreativa diaria ($p = 0.31$). Esto indica que ser “muy activo” en las clases escolares de EF no necesariamente se traduce en hábitos de ejercicio fuera del aula.

Este resultado plantea un punto crítico. Moore et al. (2022) explican que muchas veces las clases de EF no logran motivar a estudiantes con obesidad si no se orientan a la inclusión, el juego y el progreso individual. Además, Faulkner et al. (2022) sostienen que la conexión entre la actividad física escolar y el tiempo libre depende en gran medida del ambiente emocional, la calidad del docente y el apoyo institucional.

Por tanto, se hace evidente la necesidad de repensar la Educación Física escolar para garantizar su efecto multiplicador fuera del aula, especialmente en poblaciones vulnerables.

En la Tabla 5 se observa la comparación de la mediana de minutos diarios de actividad recreativa entre estudiantes que practican deporte organizado con diferentes frecuencias.

Tabla 5.*Kruskal-Wallis*

Frecuencia deporte organizado	N° estudiantes	Mediana minutos recreativos
0 días	29	0.0
1–2 días	67	0.0
3–4 días	34	1.0
5–7 días	23	2.0

El análisis de Kruskal-Wallis reveló una diferencia significativa en los niveles de actividad recreativa diaria entre los grupos según la frecuencia de deporte organizado ($H = 40.71, p < 0.001$). La mediana de minutos recreativos fue mayor entre quienes practican deporte 5–7 días a la semana (mediana = 2), en comparación con quienes no practican ningún día (mediana = 0).

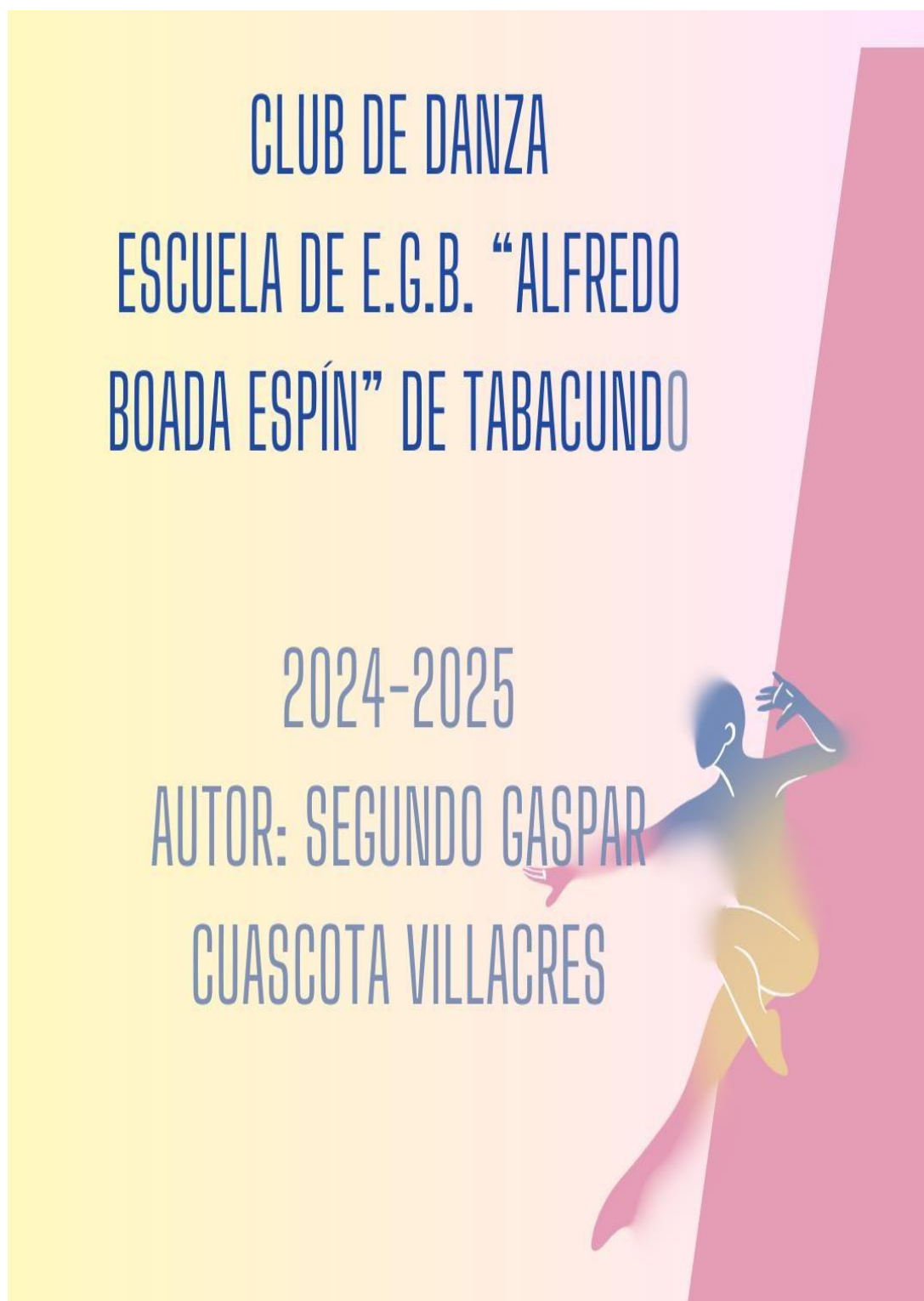
Pérez-Gómez et al. (2023) destacan que cuanto mayor es la frecuencia de práctica deportiva, mayor es la probabilidad de desarrollar un estilo de vida físicamente activo y sostenido. Además, estas actividades potencian la socialización, disminuyen el sedentarismo y fomentan la autonomía corporal, factores que impactan directamente en el bienestar integral del estudiante.

Este resultado confirma que los estudiantes que se involucran más frecuentemente en actividades deportivas tienden a construir mejores hábitos de actividad física en su rutina diaria, lo que repercute positivamente en su desarrollo físico y emocional.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Fase: Actividades de Educación Física que beneficien en el Desarrollo integral de los estudiantes obesos (12 a 13 años) de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo.



Introducción

Durante el tercer trimestre del año lectivo 2024-2025, se implementaron diversas actividades pedagógicas orientadas al cumplimiento del objetivo curricular O.EF.4.2., que busca que los estudiantes avancen en su comprensión crítica sobre la noción de sujeto saludable y actúen de manera coherente con este concepto. Estas actividades se desarrollaron en el marco del Currículo Priorizado, con un énfasis especial en el fortalecimiento de competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales, fundamentales para el aprendizaje integral y el desarrollo personal de los estudiantes. En este proceso, se trabajaron de manera específica las destrezas EF.4.2.2, EF.4.6.2, EF.4.5.1, EF.4.6.6 y EF.4.6.1., que permiten abordar la salud desde una perspectiva multidimensional, integrando conocimientos, habilidades y actitudes.

Con el propósito de promover estilos de vida saludables y el bienestar físico y emocional, se diseñaron y ejecutaron actividades enfocadas en la actividad física a través de la creación y desarrollo de un club de danza. Esta iniciativa no solo impulsa la mejora de la condición física y la coordinación motriz, sino que también fomenta el trabajo en equipo, la expresión corporal, la autoestima y la gestión emocional, aspectos esenciales para el desarrollo socioemocional de los estudiantes. De esta manera, se contribuye a la formación de sujetos críticos, conscientes de la importancia de cuidar su salud y capaces de tomar decisiones responsables que impacten positivamente en su calidad de vida y en su entorno social. Este enfoque integral responde a las demandas actuales del currículo y fortalece el compromiso institucional con la educación inclusiva y el desarrollo holístico de los estudiantes.

Justificación

La presente propuesta se justifica en la necesidad de abordar el creciente problema de la obesidad infantil, fenómeno que afecta de manera significativa a la población escolar entre 12 y 13 años en la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo, ya que la obesidad en la adolescencia representa un riesgo para la salud física, e incide negativamente en el desarrollo emocional, social y académico de los estudiantes. Por lo que se ha demostrado que la implementación de actividades de Educación Física adaptadas contribuye de manera efectiva al desarrollo integral de los niños y adolescentes, favoreciendo la mejora de la condición física, la autoestima y las habilidades sociales.

Actualmente, se observa una carencia de intervenciones sistemáticas orientadas específicamente a estudiantes con obesidad en el contexto educativo local, lo que limita las oportunidades para promover hábitos de vida saludables y prevenir complicaciones asociadas a esta condición. Por lo que la aplicación de actividades físicas planificadas y adecuadas a las necesidades de este grupo etario permitirá mejorar los indicadores de salud, fomentar la inclusión y el bienestar general de los estudiantes.

En este sentido, la propuesta adquiere relevancia al ofrecer una alternativa pedagógica que responde a una problemática vigente en la comunidad educativa, aportando evidencia sobre la efectividad de la Educación Física como herramienta para el desarrollo integral. Asimismo, los resultados obtenidos podrán servir de referencia para la elaboración de programas similares en otras instituciones, contribuyendo al fortalecimiento de políticas educativas orientadas a la promoción de la salud y el bienestar estudiantil.

Objetivo General

Aplicar actividades de danza en un club, adaptadas para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes obesos de 12 a 13 años de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” de Tabacundo, promoviendo mejoras en su condición física, autoestima y habilidades sociales.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado físico y emocional de los estudiantes obesos de 12 a 13 años mediante la aplicación de pruebas físicas y cuestionarios estandarizados, con el fin de identificar sus necesidades y establecer una línea base para la intervención en el club de danza.

- Diseñar un programa de actividades de danza adaptado a las características y capacidades de los estudiantes, utilizando metodologías participativas y lúdicas en el club de danza, para asegurar su inclusión y motivación durante el proceso.
- Aplicar programa de danza en el desarrollo integral de los estudiantes obesos, a través del seguimiento de indicadores físicos, emocionales y sociales, con el objetivo de determinar la efectividad de la intervención y proponer recomendaciones para su continuidad o mejora.

Procedimientos:

Diagnóstico: Se realizará un diagnóstico inicial del estado físico y emocional de los estudiantes obesos de 12 a 13 años mediante la aplicación de pruebas físicas estandarizadas (como medición de peso, talla, índice de masa corporal y pruebas de resistencia y flexibilidad). Esta evaluación se llevará a cabo en coordinación con el docente responsable del club de danza y la escuela, con el fin de establecer una línea base que permita identificar las necesidades específicas de cada estudiante y adaptar las actividades de danza a sus capacidades y condiciones particulares. Los datos recolectados serán analizados para diseñar una intervención adecuada y medir posteriormente los avances

Diseño: Con base en el diagnóstico inicial, se diseñó un programa de actividades de danza específicamente adaptado a las características y limitaciones de los estudiantes obesos. Este programa incluyó sesiones estructuradas que combinen movimientos rítmicos, ejercicios de coordinación, resistencia y flexibilidad, utilizando metodologías participativas y lúdicas para fomentar la motivación y la inclusión. Las actividades se desarrollaron en el club de danza, asegurando un ambiente seguro y estimulante, con la guía de profesionales capacitados en danza y educación física. Se promoverá la progresión gradual de la intensidad y complejidad de las actividades para favorecer la adherencia y evitar lesiones.

Para el desarrollo integral de los estudiantes de 8vo grado durante el tercer trimestre del año lectivo 2024-2025, se planificaron tres actividades específicas para cada una de las destrezas contempladas en el objetivo curricular O.EF.4.2., que busca avanzar en la comprensión crítica de la noción de sujeto saludable y fomentar acciones coherentes con este concepto. Estas actividades, alineadas con el Currículo Priorizado y enfocadas en


fortalecer competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales, permitirán abordar la salud desde una perspectiva multidimensional, integrando conocimientos, habilidades y actitudes. Así, cada destreza - EF.4.2.2, EF.4.6.2, EF.4.5.1, EF.4.6.6 y EF.4.6.1 - será trabajada a través de tres actividades pedagógicas diseñadas para promover el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes, contribuyendo a su desarrollo integral y a la consolidación de hábitos saludables.

Aplicación: el impacto del programa de danza en los estudiantes mediante la aplicación de pruebas físicas y cuestionarios emocionales y sociales en momentos pre y post intervención. Se analizaron indicadores como la mejora en la condición física (peso, IMC, resistencia), la autoestima y la integración social. Además, se emplearán técnicas de observación y escalas de valoración para medir la participación y el compromiso de los estudiantes durante las sesiones.

DESTREZA:

EF.4.2.2. RECONOCER LA CONDICIÓN FÍSICA (CAPACIDAD QUE TIENE LOS SUJETOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA) COMO UN ESTADO INHERENTE A CADA SUJETO, QUE PUEDE MEJORARSE O DETERIORARSE EN FUNCIÓN DE LAS PROPIAS ACCIONES, PARA TOMAR DECISIONES TENDIENTES A OPTIMIZARLA.



Tema: Reconocimiento y mejora de la condición física personal	
Objetivo: Los estudiantes reconocen la condición física como un estado inherente a cada sujeto, susceptible de mejora o deterioro según sus acciones, y tomen decisiones informadas para optimizarla.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente inicia la sesión presentando el concepto de condición física, explicando que es un estado personal que puede mejorar o deteriorarse según nuestras acciones diarias. Se motiva a los estudiantes a reflexionar sobre su propio estado físico mediante preguntas abiertas, como: ¿Cómo describirías tu condición física actual? ¿Qué hábitos crees que influyen en ella? Además, se enfatiza la importancia de conocer su condición física para tomar decisiones saludables.
Desarrollo	Los estudiantes realizan pruebas físicas sencillas y seguras que evalúan resistencia (carrera continua de un minuto), fuerza (flexiones o abdominales), flexibilidad (estiramientos básicos) y velocidad (sprints cortos). Cada estudiante registra sus resultados en una tabla personal, fomentando la autoobservación. Durante la actividad, el docente brinda acompañamiento, corrigiendo técnicas y promoviendo la conciencia corporal. Se promueve el diálogo sobre cómo los hábitos cotidianos, como la alimentación, el descanso y la actividad física, impactan estos resultados.
	


**Cierre**

Se realiza una reflexión grupal donde cada estudiante comparte sus impresiones sobre los resultados obtenidos y cómo estos reflejan su estilo de vida. El docente guía una discusión sobre la importancia de mantener y mejorar la condición física, destacando que es un proceso continuo que depende de las decisiones personales. Se concluye con una invitación a comprometerse con hábitos saludables para optimizar su bienestar.

Recursos: Cronómetro, espacio abierto, hojas para registro, lápices.

Rúbrica de evaluación

criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación activa en las actividades físicas	Participa con entusiasmo y compromiso en todas las actividades propuestas	Participa parcialmente o con bajo nivel de motivación	No participa o muestra desinterés
2. Registro y análisis personal de la condición física	Registra todos los datos con precisión y reflexiona sobre su estado físico y hábitos	Registra datos incompletos o su análisis es superficial	No registra datos o no realiza ninguna reflexión
3. Elaboración del plan de hábitos saludables	Elabora un plan coherente, personalizado y con metas realistas y medibles	El plan presenta metas poco claras o está poco relacionado con su realidad	El plan es inexistente o no guarda relación con sus necesidades
4. Expresión reflexiva sobre la importancia del bienestar físico	Manifiesta ideas claras sobre cómo mejorar su salud y se compromete con hábitos positivos	Reconoce la importancia del tema, pero con ideas generales o poco fundamentadas	No reflexiona o desconoce la relación entre hábitos y bienestar físico
5. Trabajo colaborativo y actitud ante la retroalimentación	Colabora activamente con sus compañeros y acepta sugerencias con disposición positiva	Participa de forma limitada con su grupo o escucha sin involucrarse activamente	No colabora ni acepta sugerencias

Tema: Planificación de hábitos saludables	
Objetivo: Los estudiantes reconocen la condición física como un estado inherente a cada sujeto, susceptible de mejora o deterioro según sus acciones, y tomen decisiones informadas para optimizarla.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	La sesión comienza con una revisión de los resultados y reflexiones de la autoevaluación previa. El docente introduce la importancia de planificar hábitos saludables para mejorar la condición física y el bienestar general. Se presentan ejemplos concretos de hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física y el descanso, apoyados con material audiovisual o testimonios.
Desarrollo	<p>Guiados por el docente, los estudiantes elaboran un plan personal de hábitos saludables para las próximas semanas. Este plan incluye actividades físicas diarias, pautas de alimentación equilibrada y horarios de descanso adecuados. Se promueve que las metas sean específicas, medibles y realistas. Los estudiantes trabajan en parejas para compartir y enriquecer sus planes, fomentando la responsabilidad social y el apoyo mutuo. Además, se establecen mecanismos de seguimiento, como registros diarios y autoevaluaciones semanales.</p> 
Cierre	Cada estudiante presenta brevemente su plan al grupo y recibe retroalimentación constructiva de sus compañeros y del docente. Se refuerza el compromiso individual y colectivo


para cumplir con las metas propuestas. Finalmente, se acuerda un calendario de seguimiento para evaluar los avances y realizar ajustes necesarios, subrayando la importancia de la constancia y la autoevaluación.




Recursos: Plantillas para plan de hábitos, material audiovisual sobre alimentación y ejercicio

Rúbrica de evaluación:

Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación en la reflexión inicial	Participa activamente, aporta ideas claras sobre su condición física y hábitos actuales	Participa de forma limitada o con ideas poco desarrolladas	No participa o no demuestra comprensión del tema
2. Elaboración del plan personal de hábitos saludables	Elabora un plan claro, completo, con metas específicas, medibles y realistas	El plan está incompleto o con metas poco claras o poco viables	No elabora un plan o lo hace sin coherencia
3. Inclusión de hábitos en alimentación, actividad física y descanso	Integra los tres componentes con propuestas equilibradas y contextualizadas a su realidad	Incluye uno o dos componentes básicos, sin conexión clara con su situación personal	El plan carece de enfoque integral y no contempla hábitos clave
4. Actitud colaborativa y enriquecimiento mutuo del plan	Trabaja en pareja con respeto, compromiso y disposición para mejorar su plan y el de su compañero	Participa de forma pasiva o poco colaborativa en la interacción con su compañero	No colabora ni acepta sugerencias de mejora
5. Presentación del plan y recepción de retroalimentación	Expone su plan con claridad y apertura a la retroalimentación constructiva del docente y compañeros	Presenta su plan con dudas o sin seguridad, acepta sugerencias mínimamente	No presenta el plan o rechaza la retroalimentación


Tema: Circuito de ejercicios físicos	
Objetivo: Los estudiantes reconocen la condición física como un estado inherente a cada sujeto, susceptible de mejora o deterioro según sus acciones, y tomen decisiones informadas para optimizarla.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente explica la dinámica del circuito de ejercicios, detallando las estaciones que trabajan diferentes capacidades físicas: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, coordinación y flexibilidad. Se enfatiza la importancia de la técnica correcta y la seguridad durante la actividad. Se motiva a los estudiantes a participar activamente y a observar sus sensaciones corporales para tomar decisiones conscientes durante el ejercicio.
Desarrollo	<p>Los estudiantes recorren el circuito realizando las actividades en cada estación, con tiempos establecidos y descansos controlados. El docente supervisa y corrige posturas, promoviendo la autoobservación y el autocuidado. Se anima a los estudiantes a registrar sus sensaciones, dificultades y logros durante el circuito, fomentando la reflexión sobre su condición física y cómo pueden mejorarla a través del ejercicio regular.</p> 

																											
<p>Cierre</p>	<p>Se realiza una sesión de retroalimentación donde los estudiantes comparten sus experiencias y aprendizajes durante el circuito. El docente guía una reflexión sobre la importancia de la actividad física constante para mantener y mejorar la condición física. Se concluye con una invitación a incorporar ejercicios similares en su rutina diaria y a valorar el impacto positivo de estas prácticas en su bienestar integral.</p>																										
<p>Recursos: Conos, colchonetas, cuerdas, cronómetro, espacio adecuado para el circuito.</p>																											
<p>Rúbrica de evaluación:</p>																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="229 1160 528 1200">Criterio</th> <th data-bbox="528 1160 847 1200">Excelente (2 pts)</th> <th data-bbox="847 1160 1086 1200">Aceptable (1 pt)</th> <th data-bbox="1086 1160 1366 1200">Insuficiente (0 pts)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="229 1200 528 1323">1. Participación activa en el circuito</td> <td data-bbox="528 1200 847 1323">Participa con entusiasmo y compromiso en todas las estaciones del circuito</td> <td data-bbox="847 1200 1086 1323">Participa parcialmente o con bajo esfuerzo en algunas estaciones</td> <td data-bbox="1086 1200 1366 1323">No participa o se muestra desinteresado durante la actividad</td> </tr> <tr> <td data-bbox="229 1323 528 1473">2. Ejecución técnica y cuidado corporal</td> <td data-bbox="528 1323 847 1473">Realiza los ejercicios con técnica adecuada y atención a la seguridad y posturas</td> <td data-bbox="847 1323 1086 1473">Comete errores técnicos menores o requiere correcciones frecuentes</td> <td data-bbox="1086 1323 1366 1473">Realiza los ejercicios con técnica incorrecta o con riesgo para su integridad</td> </tr> <tr> <td data-bbox="229 1473 528 1597">3. Registro de y sensaciones, autoobservación</td> <td data-bbox="528 1473 847 1597">Registra de forma clara sus logros, dificultades y mostrando autoconocimiento</td> <td data-bbox="847 1473 1086 1597">El registro es incompleto o superficial</td> <td data-bbox="1086 1473 1366 1597">No realiza el registro o lo hace sin conexión con su experiencia real</td> </tr> <tr> <td data-bbox="229 1597 528 1720">4. Reflexión sobre la importancia del físico</td> <td data-bbox="528 1597 847 1720">Expresa ideas claras y significativas sobre cómo el ejercicio contribuye a su bienestar integral</td> <td data-bbox="847 1597 1086 1720">Realiza una reflexión básica sobre el valor del ejercicio físico</td> <td data-bbox="1086 1597 1366 1720">No reflexiona o no reconoce la relación entre actividad física y bienestar personal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="229 1720 528 1850">5. Actitud de respeto, colaboración y receptividad a correcciones</td> <td data-bbox="528 1720 847 1850">Colabora positivamente con compañeros y acepta sugerencias del docente con disposición</td> <td data-bbox="847 1720 1086 1850">Acepta las indicaciones, pero colabora de forma limitada</td> <td data-bbox="1086 1720 1366 1850">Muestra actitud negativa, no colabora o rechaza correcciones</td> </tr> </tbody> </table>	Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)	1. Participación activa en el circuito	Participa con entusiasmo y compromiso en todas las estaciones del circuito	Participa parcialmente o con bajo esfuerzo en algunas estaciones	No participa o se muestra desinteresado durante la actividad	2. Ejecución técnica y cuidado corporal	Realiza los ejercicios con técnica adecuada y atención a la seguridad y posturas	Comete errores técnicos menores o requiere correcciones frecuentes	Realiza los ejercicios con técnica incorrecta o con riesgo para su integridad	3. Registro de y sensaciones, autoobservación	Registra de forma clara sus logros, dificultades y mostrando autoconocimiento	El registro es incompleto o superficial	No realiza el registro o lo hace sin conexión con su experiencia real	4. Reflexión sobre la importancia del físico	Expresa ideas claras y significativas sobre cómo el ejercicio contribuye a su bienestar integral	Realiza una reflexión básica sobre el valor del ejercicio físico	No reflexiona o no reconoce la relación entre actividad física y bienestar personal	5. Actitud de respeto, colaboración y receptividad a correcciones	Colabora positivamente con compañeros y acepta sugerencias del docente con disposición	Acepta las indicaciones, pero colabora de forma limitada	Muestra actitud negativa, no colabora o rechaza correcciones			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)																								
1. Participación activa en el circuito	Participa con entusiasmo y compromiso en todas las estaciones del circuito	Participa parcialmente o con bajo esfuerzo en algunas estaciones	No participa o se muestra desinteresado durante la actividad																								
2. Ejecución técnica y cuidado corporal	Realiza los ejercicios con técnica adecuada y atención a la seguridad y posturas	Comete errores técnicos menores o requiere correcciones frecuentes	Realiza los ejercicios con técnica incorrecta o con riesgo para su integridad																								
3. Registro de y sensaciones, autoobservación	Registra de forma clara sus logros, dificultades y mostrando autoconocimiento	El registro es incompleto o superficial	No realiza el registro o lo hace sin conexión con su experiencia real																								
4. Reflexión sobre la importancia del físico	Expresa ideas claras y significativas sobre cómo el ejercicio contribuye a su bienestar integral	Realiza una reflexión básica sobre el valor del ejercicio físico	No reflexiona o no reconoce la relación entre actividad física y bienestar personal																								
5. Actitud de respeto, colaboración y receptividad a correcciones	Colabora positivamente con compañeros y acepta sugerencias del docente con disposición	Acepta las indicaciones, pero colabora de forma limitada	Muestra actitud negativa, no colabora o rechaza correcciones																								

DESTREZA:

EF.4.6.2. CONSTRUIR MANERAS DE ESTAR Y PERMANECER SALUDABLES (EQUILIBRIO EMOCIONAL, CORPORAL, AMBIENTAL, ENTRE OTROS), A PARTIR DEL RECONOCIMIENTO DE LOS POSIBLES BENEFICIOS A CORTO Y LARGO PLAZO QUE APORTA LA PARTICIPACIÓN EN DIFERENTES PRÁCTICAS CORPORALES, DENTRO Y FUERA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.



Tema: Reflexión y reconocimiento de prácticas saludables	
Objetivo: Los estudiantes reconocen diversas prácticas corporales y sus beneficios para el equilibrio emocional, corporal y ambiental, valorando su importancia a corto y largo plazo.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	En esta fase, el docente busca captar la atención de los estudiantes y conectar el tema con sus conocimientos y experiencias previas. Para ello, se realiza una introducción clara sobre el concepto de bienestar integral, explicando cómo el equilibrio emocional, corporal y ambiental influye en la salud. Se promueve la participación activa mediante una lluvia de ideas donde los estudiantes expresan las prácticas corporales que conocen o realizan. Además, se explicita el propósito de la actividad, motivando a los alumnos a descubrir los beneficios asociados a estas prácticas.
Desarrollo	Durante esta etapa, los estudiantes trabajan en grupos pequeños para investigar y analizar diferentes prácticas corporales, como yoga, danza, deportes o meditación. El docente facilita recursos y orienta la discusión para que identifiquen beneficios a corto y largo plazo, promoviendo un aprendizaje significativo y colaborativo. Se fomenta la comunicación y el pensamiento crítico, mientras los estudiantes organizan sus ideas para compartirlas con el grupo completo, consolidando así el conocimiento colectivo.
	





Cierre	En el cierre, se realiza una reflexión guiada donde el docente ayuda a los estudiantes a integrar lo aprendido, resaltando la importancia de incorporar prácticas saludables en su vida diaria. Se invita a cada alumno a identificar una práctica que le interese para fortalecer su bienestar integral, promoviendo el compromiso personal. Este momento también sirve para evaluar de manera formativa la comprensión y motivación de los estudiantes respecto al tema.
---------------	--

Recursos: Pizarrón, hojas, marcadores, material audiovisual sobre prácticas corporales.

Rúbrica de evaluación

criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación en actividades grupales (reflexión y práctica corporal)	Participa activamente con disposición y respeto en las actividades y reflexiones grupales	Participa parcialmente, muestra interés pero con actitud pasiva o interrumpida	No participa o muestra desinterés, falta de respeto o desconexión con la actividad
2. Comprensión y análisis de las prácticas corporales y su beneficio integral	Identifica con claridad los beneficios físicos, emocionales y ambientales de las prácticas corporales	Reconoce algunos beneficios generales pero sin profundización o relación directa con su contexto	No comprende los beneficios o no los relaciona con su bienestar
3. Elaboración del plan personal de bienestar integral	Diseña un plan claro, realista y adaptado a sus necesidades, incluyendo prácticas variadas y tiempos definidos	Diseña un plan con metas poco específicas o con escasa relación con sus intereses personales	No presenta el plan o el diseño no es coherente ni viable
4. Expresión reflexiva y compromiso personal	Expone ideas reflexivas sobre su experiencia y manifiesta compromiso con su bienestar	Muestra algunas ideas reflexivas pero con poca profundidad o sin compromiso claro	No reflexiona o expresa rechazo hacia la importancia de su bienestar integral
5. Trabajo colaborativo y apertura a la retroalimentación	Colabora activamente en pareja o grupo, y acepta sugerencias con actitud constructiva	Participa de forma limitada o receptiva sin aportar significativamente	No colabora o rechaza el intercambio y la retroalimentación


Tema: Diseño de un plan personal de bienestar integral	
Objetivo: Los estudiantes un plan personal que incluya prácticas corporales para promover su bienestar integral y reconozcan sus beneficios.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente retoma los aprendizajes previos para conectar la actividad actual con lo ya trabajado, enfatizando la importancia de planificar hábitos saludables para mantener el equilibrio integral. Se presentan ejemplos concretos y motivadores de planes de bienestar, utilizando recursos audiovisuales o testimonios que faciliten la comprensión y el interés de los estudiantes. Se clarifica el objetivo de diseñar un plan personal adaptado a sus necesidades.
Desarrollo	<p>En esta fase, cada estudiante elabora de manera individual un plan semanal que incluya prácticas corporales variadas, especificando tiempos y formas de realización, así como los beneficios esperados. El docente brinda acompañamiento personalizado, asegurando que los planes sean realistas y alcanzables. Se promueve el trabajo en parejas para compartir y enriquecer los planes, fomentando la responsabilidad y el apoyo mutuo. Este momento es clave para desarrollar habilidades de planificación, autoorganización y compromiso.</p> 

Cierre	<p>Para concluir, los estudiantes presentan sus planes a un compañero, reciben retroalimentación constructiva y se comprometen a cumplir sus objetivos. El docente enfatiza la importancia de la constancia, la autoevaluación y la flexibilidad para ajustar el plan según sea necesario. Se establece un calendario de seguimiento para monitorear avances, consolidando así el aprendizaje y la responsabilidad personal.</p> 
---------------	--

Recursos: Plantillas para plan personal, material informativo sobre bienestar integral, hojas y lápices.

Rúbrica de evaluación

Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Coherencia y estructura del plan personal de bienestar	El plan está completo, estructurado claramente y adaptado a las necesidades personales del estudiante	El plan está parcialmente estructurado, con algunos elementos poco claros o faltantes	El plan está incompleto, desorganizado o no responde a las necesidades personales
2. Inclusión de prácticas corporales y beneficios esperados	Incluye al menos tres prácticas corporales con tiempos definidos y beneficios explicados claramente	Incluye una o dos prácticas, o con descripción poco precisa de los beneficios	No incluye prácticas claras o no se explican los beneficios
3. Nivel de compromiso y responsabilidad personal	Manifiesta compromiso claro con el cumplimiento del plan y propone estrategias de seguimiento personal	Muestra compromiso básico, pero sin estrategias claras de seguimiento	No demuestra compromiso con la implementación del plan
4. Trabajo colaborativo y apertura al enriquecimiento del plan	Colabora activamente con su compañero y aplica sugerencias para mejorar su plan	Escucha sugerencias pero con poca disposición para aplicarlas	No colabora o rechaza la retroalimentación
5. Reflexión sobre la importancia del bienestar integral	Expresa una reflexión personal clara y fundamentada sobre el valor del bienestar en su vida diaria	Reflexiona de forma general, sin profundizar o vincularlo con su experiencia personal	No realiza ninguna reflexión significativa


Tema: Participación en práctica corporal grupal y reflexión	
Objetivo: Los estudiantes participan activamente en una práctica corporal grupal y reflexionen sobre sus beneficios en el equilibrio integral.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente explica detalladamente la dinámica de la práctica corporal grupal, resaltando los objetivos relacionados con el equilibrio emocional, corporal y ambiental. Se motiva a los estudiantes a participar con atención plena y respeto por sus propios límites y los del grupo. Se aclaran las normas de seguridad y se genera un ambiente de confianza y apertura para la experiencia.
Desarrollo	<p>Los estudiantes realizan la práctica corporal (como yoga, danza o meditación guiada) siguiendo las indicaciones del docente o un especialista. Durante la actividad, se promueve la conciencia corporal, la respiración consciente y la conexión con el entorno. El docente supervisa y orienta para asegurar una ejecución adecuada y segura, fomentando la autoobservación y el autocuidado. Se busca que los estudiantes experimenten los beneficios inmediatos y reflexionen sobre su impacto en el bienestar integral.</p> 
Cierre	En esta fase final, se realiza una ronda de reflexión donde cada estudiante comparte sus sensaciones, aprendizajes y percepciones sobre la práctica. El docente guía la discusión para integrar estos testimonios y reforzar la importancia de las prácticas corporales para construir y

	mantener modos saludables de estar y permanecer. Se concluye con una invitación a incorporar estas prácticas en la vida cotidiana, promoviendo un compromiso consciente con el bienestar integral.		
Recursos: Espacio amplio, colchonetas o tapetes, música relajante, material audiovisual (opcional).			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación activa en la práctica corporal grupal	Participa con entusiasmo, atención plena y disposición a seguir instrucciones	Participa de manera intermitente o con bajo nivel de concentración	No participa o interrumpe el desarrollo de la actividad
2. Respeto por los propios límites y los del grupo	Mantiene una actitud respetuosa, cuida su cuerpo y promueve un ambiente de confianza	Respeto mínimamente las normas, pero requiere recordatorios ocasionales	No respeta las normas o genera incomodidad en el grupo
3. Conciencia corporal y técnica durante la práctica	Demuestra control, atención a su postura y ejecución segura durante la actividad	Muestra cierta conciencia corporal, aunque comete errores leves	Ejecuta la práctica sin control o sin cuidar su bienestar físico
4. Expresión reflexiva sobre la experiencia vivida	Comparte ideas claras sobre sus sensaciones, aprendizajes y beneficios percibidos	Expresa algunas ideas generales, con poco desarrollo personal	No realiza reflexión o no conecta la experiencia con su bienestar integral
5. Compromiso personal con la incorporación de prácticas saludables	Manifiesta intención clara de continuar con prácticas corporales en su vida diaria	Muestra apertura, pero sin un compromiso evidente o sostenido	No manifiesta interés en aplicar lo aprendido o niega su utilidad


DESTREZA:

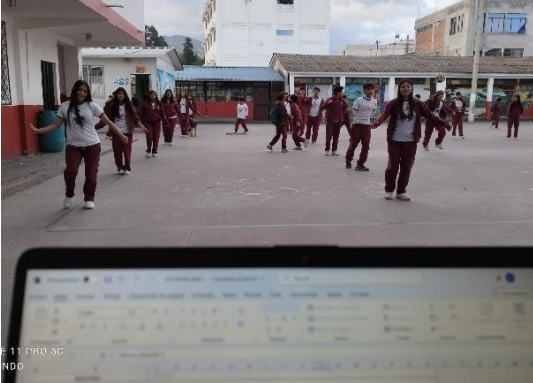
EF.4.5.1. TOMAR DECISIONES SOBRE SU CUERPO A PARTIR DEL RECONOCIMIENTO DE SU COMPETENCIA MOTRIZ (SUS CAPACIDADES MOTORAS Y HABILIDADES MOTRICES) Y LA CONSTRUCCIÓN DE SU IMAGEN Y ESQUEMA CORPORAL Y DE LOS VÍNCULOS EMOCIONALES CON LAS PRÁCTICAS CORPORALES, EN INTERACCIÓN CON SUS PARES DURANTE SU PARTICIPACIÓN EN PRÁCTICAS CORPORALES.




Tema: Descubrimiento y construcción de la imagen corporal mediante movimientos de danza	
Objetivo: reconocer capacidades motoras y habilidades motrices, construyan su imagen y esquema corporal, y reflexionen sobre sus vínculos emocionales con la danza.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente inicia la sesión con una breve charla sobre la importancia de conocer y aceptar el propio cuerpo como base para tomar decisiones conscientes en la danza y en la vida diaria. Se invita a los estudiantes a compartir cómo se sienten respecto a su cuerpo y qué emociones les genera moverse. Se proyecta un video corto que muestra diferentes expresiones corporales en la danza para motivar la reflexión.
Desarrollo	<p>Los estudiantes realizan una serie de ejercicios de danza guiados, que incluyen movimientos básicos para explorar el espacio, el ritmo y la coordinación motriz. Se enfatiza la percepción corporal: sentir el peso, el equilibrio y la fluidez de los movimientos. Durante la práctica, el docente invita a los alumnos a observar sus sensaciones físicas y emocionales, promoviendo la conexión entre cuerpo y emociones. Se realizan ejercicios en parejas para fomentar la interacción y el reconocimiento mutuo de capacidades motrices y expresivas.</p> 
Cierre	Se realiza una ronda de diálogo donde cada estudiante comparte cómo percibió su cuerpo durante la actividad y qué emociones experimentó. El docente guía la reflexión sobre la importancia de aceptar y valorar el cuerpo propio, y cómo esto influye en la confianza para participar en prácticas corporales

	con sus pares. Se concluye con una invitación a seguir explorando la danza como medio de autoconocimiento y expresión emocional.		
Recursos: Espacio amplio, música variada, espejo (opcional), colchonetas o tapetes.			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación activa en los ejercicios de danza	Participa con entusiasmo y apertura en todos los movimientos propuestos	Participa con disposición limitada o con dificultades para involucrarse	No participa o evita la actividad
2. Exploración y conciencia del cuerpo en movimiento	Demuestra atención al equilibrio, ritmo, espacio y sensaciones corporales	Percibe parcialmente su cuerpo durante los movimientos, con poca conciencia postural	No logra conectar con su cuerpo o movimientos
3. Expresión emocional durante la práctica	Integra emociones con fluidez en el movimiento, mostrando autenticidad y conexión personal	Expresa algunas emociones, pero de manera poco visible o forzada	No manifiesta vínculo emocional con la actividad
4. Trabajo colaborativo e interacción respetuosa en pareja	Colabora activamente, escucha, respeta los ritmos y capacidades del otro	Participa en pareja pero con escasa comunicación o empatía	No coopera o interfiere con la experiencia del compañero
5. Reflexión sobre la imagen corporal y auto percepción emocional	Expresa con claridad cómo vivenció su cuerpo y emociones, relacionándolo con su autoestima y confianza	Muestra una reflexión general, sin profundizar en la experiencia vivida	No reflexiona o evita compartir su percepción personal

Tema: Construcción de vínculos emocionales y motrices mediante la danza grupal	
Objetivo: Tomar decisiones conscientes sobre su cuerpo y movimientos, integrando sus capacidades motrices y emociones en la creación de una coreografía grupal.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente presenta la tarea: crear una coreografía grupal que exprese emociones y utilice diversas habilidades motrices (equilibrio, coordinación, ritmo). Se revisan brevemente conceptos básicos de motricidad y expresión corporal. Se forman grupos pequeños para facilitar la colaboración.
Desarrollo	<p>Cada grupo experimenta con movimientos y secuencias de danza, explorando cómo expresar emociones a través del cuerpo y cómo coordinarse con sus compañeros. El docente supervisa, orienta y sugiere ajustes para mejorar la técnica y la cohesión grupal. Se promueve la toma de decisiones compartida y el respeto por las ideas de todos. Los estudiantes practican la coreografía, ajustando movimientos para optimizar la expresión y la ejecución motriz.</p> 
Cierre	Cada grupo presenta su coreografía al resto de la clase. Luego, se realiza una sesión de retroalimentación donde se valoran tanto las habilidades motrices demostradas como la capacidad de expresar emociones y trabajar en equipo. El docente enfatiza la importancia de la interacción emocional y motriz para fortalecer la imagen corporal y los vínculos con los pares.

			
Recursos: Música seleccionada, espacio amplio, material audiovisual para grabar (opcional).			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación activa en la creación y práctica de la coreografía	Participa con compromiso, creatividad y constancia en todo el proceso grupal	Participa con interés intermitente o sin iniciativa	No se involucra activamente en la creación o práctica del grupo
2. Integración de capacidades motrices (equilibrio, coordinación, ritmo)	Demuestra dominio corporal adecuado y uso efectivo de sus habilidades motrices en la coreografía	Aplica algunas habilidades motrices con dificultad o inconsistencia	No muestra control motriz o no aplica las habilidades propuestas
3. Expresión emocional a través del movimiento	Integra emociones de forma clara, expresiva y coherente con los movimientos del grupo	Expresa emociones mínimamente, con poca conexión al contenido de la coreografía	No manifiesta intención emocional o expresiva en sus movimientos
4. Trabajo colaborativo y toma de decisiones en grupo	Colabora activamente, escucha y respeta las ideas del grupo, toma decisiones de forma consensuada	Participa en la toma de decisiones, pero con dificultad para integrar ideas ajenas	Impone sus ideas o no se involucra en el trabajo colaborativo
5. Presentación final y reflexión grupal	Presenta con seguridad, fluidez y coherencia motriz-emocional; reflexiona con claridad sobre el proceso	Presenta con esfuerzo pero con limitaciones en la fluidez; reflexión básica	Presentación desorganizada o sin reflexión significativa

Tema: Análisis personal y grupal de la competencia motriz y la construcción emocional en prácticas corporales	
Objetivo: Autoevaluación de desarrollo motriz, la construcción de su imagen corporal y los vínculos emocionales generados durante la participación en actividades de danza.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente invita a los estudiantes a recordar las experiencias previas en las actividades de danza, planteando preguntas que orienten la reflexión: ¿Cómo has descubierto tu cuerpo a través de la danza? ¿Qué emociones has sentido? ¿Cómo te relacionas con tus compañeros durante estas prácticas?
Desarrollo	<p>Los estudiantes completan una guía de autoevaluación que incluye aspectos sobre sus habilidades motrices (equilibrio, coordinación, ritmo), su imagen y esquema corporal, y sus emociones vinculadas a la danza. Luego, en grupos pequeños, comparten sus respuestas y discuten cómo estas dimensiones influyen en su confianza y participación. El docente modera la discusión, resaltando la importancia del autoconocimiento y la empatía en las prácticas corporales.</p> 
Cierre	Se realiza una puesta en común donde cada grupo expone conclusiones y aprendizajes. El docente sintetiza los puntos clave, destacando cómo la danza contribuye a tomar decisiones conscientes sobre el cuerpo y a fortalecer los vínculos emocionales con los pares. Se finaliza con una invitación a continuar explorando la danza como medio de desarrollo integral.

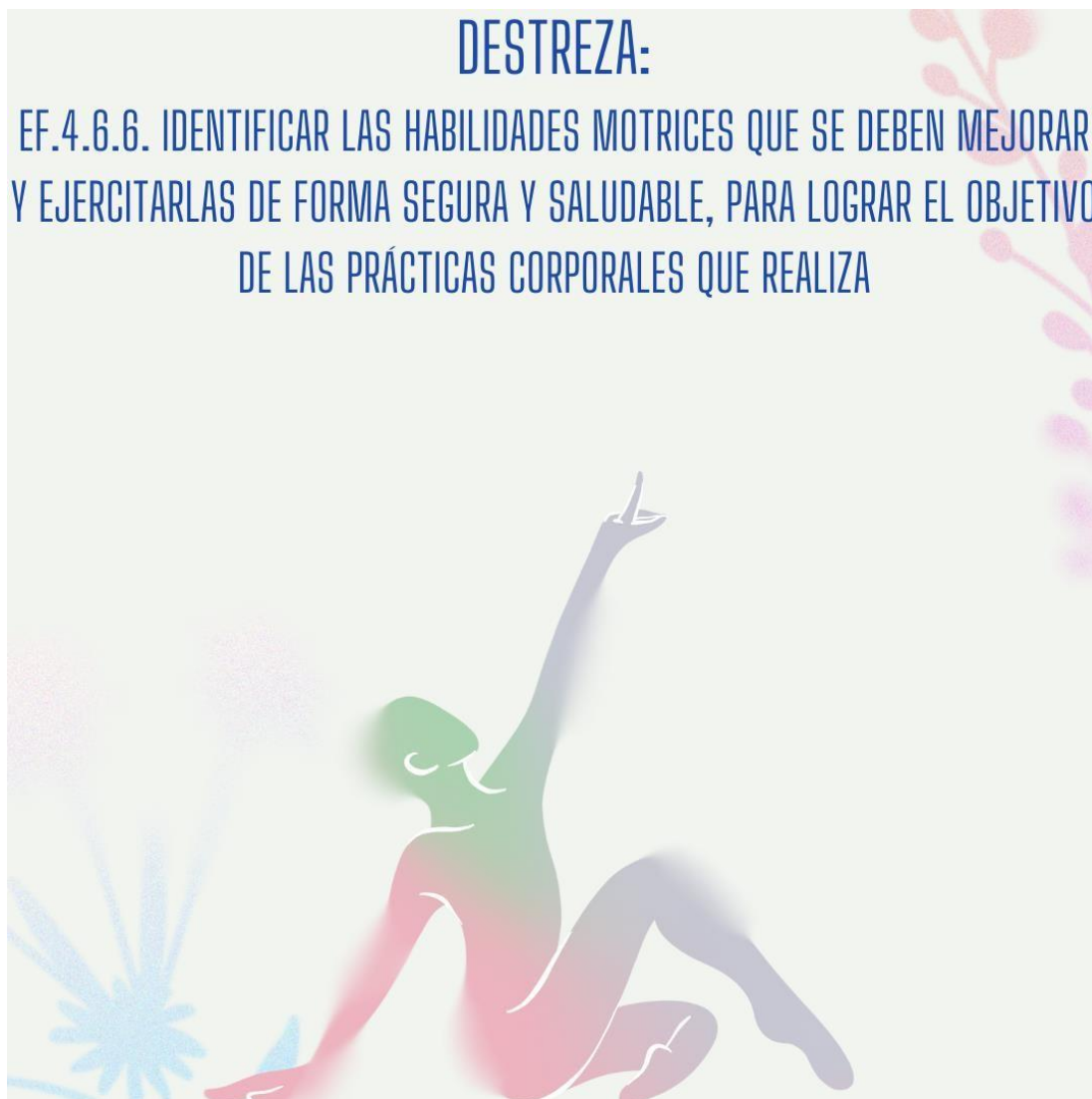
Recursos: Guías de autoevaluación impresas, espacio para trabajo en grupo, material para anotaciones.


Rúbrica de evaluación:

Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Completa y profundiza la guía de autoevaluación personal	Responde de forma reflexiva, detallada y honesta sobre sus capacidades motrices, emociones e imagen corporal	Responde la mayoría de las preguntas, con reflexiones generales o poco elaboradas	No completa la guía o sus respuestas son superficiales y sin reflexión
2. Identificación de habilidades motrices (equilibrio, coordinación, ritmo)	Reconoce con claridad sus fortalezas y aspectos a mejorar en sus habilidades motrices	Reconoce parcialmente sus habilidades, con dificultades para analizarlas	No identifica sus capacidades o no muestra conciencia sobre su desempeño corporal
3. Expresión de emociones relacionadas con la práctica de danza	Expresa con claridad y apertura las emociones vividas y cómo influyen en su participación	Muestra emociones básicas o con dificultad para vincularlas con la experiencia	No expresa emociones o evita el análisis emocional
4. Participación activa en el diálogo grupal y análisis colectivo	Comparte ideas con respeto, escucha activamente y enriquece la reflexión del grupo	Participa con comentarios generales o de forma intermitente	No participa o interrumpe el proceso de discusión grupal
5. Capacidad de síntesis y reflexión final durante la puesta en común	Aporta conclusiones claras sobre su proceso personal y el valor del trabajo grupal en el desarrollo integral	Aporta ideas generales pero sin claridad en las conclusiones personales o colectivas	No aporta a la puesta en común o muestra desconexión con el objetivo de la actividad


DESTREZA:

EF.4.6.6. IDENTIFICAR LAS HABILIDADES MOTRICES QUE SE DEBEN MEJORAR Y EJERCITARLAS DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE, PARA LOGRAR EL OBJETIVO DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES QUE REALIZA




Tema: Reconocimiento y mejora de habilidades motrices básicas a través de movimientos de danza	
Objetivo: Identificar las habilidades motrices básicas que necesitan mejorar y las ejerciten de forma segura y saludable mediante ejercicios de danza.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente introduce la sesión explicando qué son las habilidades motrices básicas (equilibrio, coordinación, ritmo, fuerza y flexibilidad) y su importancia para la danza y otras actividades físicas. Se motiva a los estudiantes a reflexionar sobre cuáles de estas habilidades sienten que dominan mejor y cuáles consideran que deben mejorar. Se proyecta un video corto con ejemplos de movimientos de danza que requieren estas habilidades.
Desarrollo	<p>Los estudiantes realizan una serie de ejercicios de danza que enfatizan cada habilidad motriz: por ejemplo, movimientos de equilibrio en un pie, secuencias rítmicas simples, estiramientos para flexibilidad, y pasos que requieren coordinación y fuerza. Durante la práctica, el docente observa y corrige posturas, enfatizando la seguridad y la técnica correcta para evitar lesiones. Se fomenta la autoobservación para que cada estudiante identifique qué habilidades le cuestan más y cómo puede mejorarlas.</p> 

Cierre	Se realiza una reflexión grupal donde los estudiantes comparten qué habilidades motrices les resultaron más difíciles y cómo se sintieron al practicarlas. El docente refuerza la importancia de ejercitar estas habilidades regularmente y de hacerlo de manera segura. Se invita a los estudiantes a comprometerse con la práctica continua para mejorar su desempeño en la danza y otras actividades físicas.		
Recursos: Espacio amplio, música variada, colchonetas, espejos (opcional).			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación activa en la ejecución de ejercicios de danza	Participa con entusiasmo en todos los ejercicios, mostrando disposición para aprender y mejorar	Participa parcialmente o con bajo nivel de motivación	No participa o evita la práctica
2. Identificación personal de habilidades motrices a mejorar	Reconoce con claridad qué habilidades necesita mejorar y las menciona durante la reflexión	Muestra reconocimiento general, pero sin identificar habilidades específicas	No identifica sus dificultades motrices ni reflexiona al respecto
3. Ejecución técnica de movimientos relacionados con equilibrio, coordinación y ritmo	Realiza los movimientos con buena técnica, postura segura y precisión rítmica	Ejecuta con errores menores en técnica o ritmo, pero demuestra esfuerzo y mejora progresiva	Ejecuta con dificultad o sin aplicar las correcciones propuestas
4. Autoobservación y conciencia corporal durante la práctica	Muestra atención a su cuerpo, corrige su postura y adapta los movimientos a sus capacidades	Tiene conciencia corporal parcial, con escasa corrección o ajustes personales	No muestra autoobservación o realiza movimientos sin control
5. Reflexión final sobre el proceso y compromiso con la mejora personal	Expresa con claridad lo que aprendió, cómo se sintió y manifiesta compromiso con su desarrollo motriz	Comparte algunas ideas generales sin profundizar o comprometerse claramente	No reflexiona o no muestra disposición para continuar mejorando

Tema: Desarrollo de habilidades motrices específicas mediante la creación de una coreografía grupal	
Objetivo: ejercitar de forma segura habilidades motrices específicas identificadas como áreas de mejora, integrándolas en una coreografía de danza.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente explica la tarea: crear una coreografía en grupos pequeños que incluya movimientos que desafíen habilidades motrices específicas (como giros para mejorar el equilibrio, pasos rápidos para la agilidad, o movimientos coordinados para la precisión). Se revisan brevemente las habilidades motrices y su relación con la danza.
Desarrollo	<p>Los grupos experimentan con diferentes movimientos y secuencias, integrando las habilidades motrices que cada integrante necesita fortalecer. El docente supervisa y orienta para asegurar que los movimientos sean ejecutados con técnica adecuada y seguridad. Se promueve la colaboración y la toma de decisiones grupales para ajustar la coreografía, fomentando el respeto y la comunicación entre pares.</p> 
Cierre	Cada grupo presenta su coreografía al resto de la clase. Se realiza una sesión de retroalimentación donde se valoran la ejecución técnica, la seguridad en los movimientos y la integración de las habilidades motrices. El docente destaca la importancia de la práctica constante y el trabajo en equipo para mejorar la competencia motriz

Recursos: Música seleccionada, espacio amplio, material audiovisual para grabar (opcional).			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación activa en la creación y práctica de la coreografía grupal	Participa con entusiasmo, propone ideas y colabora durante todo el proceso de construcción coreográfica	Participa parcialmente o con poca iniciativa en el trabajo en grupo	No se involucra activamente en la creación ni en la práctica de la coreografía
2. Integración de habilidades motrices específicas identificadas como áreas de mejora	Integra de forma clara y adecuada movimientos que desafían sus habilidades motrices	Integra algunos movimientos con dificultad o poca relación con sus necesidades personales	No incluye movimientos relacionados con sus áreas de mejora motriz
3. Ejecución técnica y seguridad durante la presentación	Ejecuta con precisión, fluidez y control corporal, respetando los límites físicos y evitando riesgos	Presenta algunos errores técnicos, pero mantiene un nivel aceptable de control y seguridad	Ejecuta sin control ni técnica adecuada, generando riesgo para sí mismo o sus compañeros
4. Trabajo colaborativo y comunicación dentro del grupo	Se comunica con respeto, coopera activamente y contribuye al consenso de decisiones grupales	Coopera de manera básica o limitada, con poca comunicación efectiva	No colabora o impone sus ideas sin considerar al grupo
5. Reflexión sobre el proceso y compromiso con la mejora motriz	Reconoce sus avances, identifica desafíos personales y expresa compromiso para seguir mejorando	Muestra una reflexión general o poco profunda sobre el proceso vivido	No reflexiona sobre el proceso ni muestra intención de continuar desarrollando habilidades

Tema: Autoevaluación y planificación para mejorar habilidades motrices en la danza	
Objetivo: Identificar de manera consciente las habilidades motrices que deben mejorar y diseñen un plan personal para ejercitarlas de forma segura y saludable.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente invita a los estudiantes a recordar las actividades previas y reflexionar sobre sus fortalezas y áreas de mejora motriz en la danza. Se presentan ejemplos de planes de entrenamiento adaptados a diferentes habilidades motrices.
Desarrollo	<p>Cada estudiante completa una guía de autoevaluación donde identifica las habilidades motrices que considera necesitan mayor trabajo. Luego, con apoyo del docente, diseña un plan personal semanal que incluya ejercicios y prácticas de danza específicas para fortalecer esas habilidades, con énfasis en la seguridad y la progresión gradual. Se promueve que el plan sea realista y adaptable a su contexto.</p> 
Cierre	Los estudiantes comparten sus planes con un compañero para recibir sugerencias y comprometerse mutuamente con su cumplimiento. El docente enfatiza la importancia de la constancia, la autoobservación y la práctica segura. Se acuerda un seguimiento para evaluar los avances y ajustar los planes según sea necesario.
Recursos: Guías de autoevaluación y planificación, espacio para trabajo individual y en parejas, material para anotaciones.	


Rúbrica de evaluación:

Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Completa la guía de autoevaluación de forma reflexiva	Identifica con claridad fortalezas y áreas de mejora motriz, argumentando sus elecciones con conciencia	Identifica áreas de mejora de forma general o poco reflexiva	No completa la guía o lo hace sin reflexión sobre su desempeño motriz
2. Diseño del plan personal de mejora motriz	Elabora un plan claro, específico, progresivo y seguro, adaptado a sus necesidades	Elabora un plan con objetivos poco claros o de difícil aplicación	El plan es incompleto, poco realista o no está enfocado en sus necesidades motrices
3. Aplicación de criterios de seguridad y realismo en la planificación	Incluye ejercicios seguros, factibles y progresivos considerando su contexto y capacidades	Incluye algunos aspectos de seguridad o realismo, pero con deficiencias	Ignora la seguridad o propone ejercicios poco realistas o inadecuados
4. Interacción y retroalimentación con el compañero	Comparte su plan con apertura, escucha sugerencias y ajusta su propuesta con base en la retroalimentación	Comparte el plan, pero con poca disposición para modificarlo según sugerencias recibidas	No comparte ni acepta retroalimentación sobre su propuesta
5. Compromiso personal con el proceso de mejora y seguimiento	Expresa compromiso claro con su plan, propone mecanismos de seguimiento y autoevaluación	Muestra disposición general, pero sin definir acciones concretas de seguimiento	No muestra compromiso ni interés en continuar su desarrollo motriz


DESTREZA:

EF.4.6.1. RECONOCER LOS CONOCIMIENTOS CORPORALES Y EJERCITACIONES NECESARIOS PARA LOGRAR EL OBJETIVO PERSONAL PROPUESTO EN LA PARTICIPACIÓN DE LA PRÁCTICA CORPORAL




Tema: Identificación de conocimientos y habilidades necesarias para alcanzar metas personales en la danza	
Objetivo: reconocer sus conocimientos corporales y las habilidades dancísticas necesarias para lograr un objetivo personal en la participación de la práctica corporal.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente inicia la sesión explicando que, para mejorar en la danza, es fundamental conocer tanto el propio cuerpo como las habilidades necesarias para alcanzar metas personales. Se invita a los estudiantes a reflexionar sobre qué objetivos quieren lograr en la danza (ej. mejorar la flexibilidad, aprender un estilo nuevo, etc.). Se presenta una lista de conocimientos corporales (alineación, respiración, centro de gravedad, etc.) y habilidades dancísticas (equilibrio, coordinación, ritmo, fuerza, flexibilidad, etc.).
Desarrollo	Los estudiantes completan una autoevaluación individual donde identifican qué conocimientos corporales dominan y cuáles necesitan fortalecer. También evalúan su nivel de desarrollo en las diferentes habilidades dancísticas. Para facilitar este proceso, el docente puede guiar a los estudiantes con preguntas específicas y ejemplos concretos. 
Cierre	Se realiza una reflexión grupal donde cada estudiante comparte un objetivo personal en la danza y las áreas en las

	que necesita mejorar para alcanzarlo. El docente brinda retroalimentación y sugiere estrategias para fortalecer tanto los conocimientos corporales como las habilidades dancísticas identificadas.		
Recursos: Lista de conocimientos corporales y habilidades dancísticas, guía de autoevaluación, espacio amplio.			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Reflexión inicial sobre metas personales en la danza	Identifica claramente un objetivo personal relevante, específico y realista	El objetivo es general o poco definido	No identifica ningún objetivo o el objetivo no es pertinente
2. Identificación de conocimientos corporales	Reconoce con claridad los conocimientos corporales que posee y los que necesita fortalecer	Muestra reconocimiento parcial o confuso de sus conocimientos corporales	No identifica sus conocimientos o lo hace sin comprensión
3. Evaluación de habilidades dancísticas personales	Evalúa adecuadamente su nivel en habilidades como equilibrio, ritmo, coordinación, etc.	Evalúa de forma superficial o imprecisa sus habilidades dancísticas	No realiza la evaluación o la hace sin criterio
4. Participación en la reflexión grupal y retroalimentación	Participa activamente, comparte ideas con claridad y receptividad	Participa con poco entusiasmo o expresa sus ideas de forma limitada	No participa o desestima la retroalimentación
5. Compromiso con el desarrollo personal en la danza	Muestra una actitud positiva y propone estrategias concretas para alcanzar su objetivo	Muestra disposición general, pero sin acciones claras	No muestra intención de mejorar o no propone acciones para lograr su meta

Tema: Exploración práctica de ejercicios para mejorar habilidades dancísticas	
Objetivo: experimentar y analizar diferentes ejercicios y prácticas corporales necesarias para mejorar habilidades dancísticas específicas y lograr objetivos personales.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente retoma los objetivos personales identificados en la actividad anterior y explica que, para lograr esos objetivos, es necesario conocer y practicar ejercicios específicos. Se presentan diferentes ejercicios y técnicas de danza enfocadas en mejorar el equilibrio, la coordinación, el ritmo, la fuerza y la flexibilidad. Se incluyen ejemplos de calentamientos, estiramientos, ejercicios de técnica y secuencias coreográficas.
Desarrollo	<p>Los estudiantes participan activamente en la práctica de los ejercicios y técnicas presentadas. El docente guía la actividad, corrigiendo posturas, brindando explicaciones detalladas y fomentando la autoobservación. Se promueve que los estudiantes experimenten con diferentes ejercicios y descubran cuáles les resultan más efectivos para mejorar las habilidades que necesitan.</p> 
Cierre	Se realiza una puesta en común donde cada estudiante comparte qué ejercicios le resultaron más útiles y cómo los adaptaría a su práctica personal. El docente sintetiza los aprendizajes, destacando la importancia de la

	experimentación y la adaptación para encontrar los ejercicios más efectivos para cada objetivo personal.		
Recursos: Música variada, espacio amplio, colchonetas, espejos (opcional).			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Participación activa en la práctica de ejercicios	Participa con entusiasmo y constancia en todos los ejercicios, demostrando interés y esfuerzo	Participa de forma parcial o con bajo nivel de energía	No participa o lo hace de forma desmotivada o mínima
2. Aplicación técnica de los ejercicios	Ejecuta los ejercicios con buena técnica, control postural y seguridad	Ejecuta los ejercicios con errores leves, pero mantiene el control general	Ejecuta los ejercicios de forma incorrecta, con riesgo o sin técnica adecuada
3. Autoobservación y ajuste personal	Identifica qué ejercicios le resultan más útiles y ajusta su práctica en función de sus necesidades	Identifica algunos ejercicios útiles, pero con poca reflexión sobre su efectividad	No logra identificar ejercicios útiles o no realiza ajustes en su práctica personal
4. Reflexión final sobre utilidad de los ejercicios	Comparte ideas claras y fundamentadas sobre cómo cada ejercicio puede ayudarle a alcanzar su meta	Comparte ideas generales sobre algunos ejercicios sin mucho análisis	No reflexiona o no identifica relación entre ejercicios y su objetivo personal
5. Compromiso con la mejora continua	Se compromete a incorporar los ejercicios en su rutina personal y busca mejorar progresivamente	Muestra cierta intención de continuar, pero sin acciones concretas	No muestra compromiso ni intención de aplicar lo aprendido

Tema: Planificación y ejecución de un plan de entrenamiento personalizado para la danza	
Objetivo: practicar un plan de entrenamiento personal que integre conocimientos corporales y ejercitaciones específicas para lograr un objetivo personal en la danza.	
Duración: 40 minutos	
Desarrollo de actividad	
Inicio	El docente explica que, para alcanzar un objetivo en la danza, es necesario diseñar un plan de entrenamiento personalizado que considere tanto los conocimientos corporales como los ejercicios específicos necesarios. Se revisan los objetivos personales y las habilidades a mejorar identificadas en las actividades anteriores.
Desarrollo	<p>Cada estudiante diseña un plan de entrenamiento semanal que incluya ejercicios de calentamiento, estiramientos, ejercicios de técnica, práctica de habilidades específicas y secuencias coreográficas. El docente brinda apoyo individualizado, revisando los planes y sugiriendo ajustes según las necesidades de cada estudiante. Se promueve que los planes sean realistas, específicos y adaptados a los objetivos personales.</p> 
Cierre	Los estudiantes comparten sus planes con un compañero para recibir retroalimentación y comprometerse mutuamente con

	su cumplimiento. El docente enfatiza la importancia de la constancia, la disciplina y la autoobservación para lograr los objetivos propuestos. Se acuerda un seguimiento semanal para evaluar los avances y ajustar los planes según sea necesario.		
Recursos: Guía para diseñar un plan de entrenamiento, espacio para trabajo individual y en parejas, material para anotaciones.			
Rúbrica de evaluación:			
Criterio	Excelente (2 pts)	Aceptable (1 pt)	Insuficiente (0 pts)
1. Diseño del plan de entrenamiento personalizado	El plan es claro, específico, realista y bien estructurado; responde al objetivo personal identificado	El plan es general, poco claro o presenta metas poco realistas	No presenta un plan o el plan es incoherente con el objetivo propuesto
2. Integración de conocimientos corporales y ejercicios específicos	Incluye correctamente ejercicios variados (técnica, calentamiento, estiramientos, secuencias) con base corporal	Integra algunos ejercicios, pero con escasa variedad o sin considerar lo corporal	No integra ejercicios adecuados o no considera conocimientos corporales
3. Aplicación práctica del plan y ejecución de ejercicios	Ejecuta los ejercicios con técnica adecuada, constancia y conciencia corporal	Ejecuta la mayoría de los ejercicios, aunque con algunos errores	No aplica el plan o lo hace sin técnica ni constancia
4. Retroalimentación y ajustes al plan de entrenamiento	Acepta sugerencias, mejora el plan y adapta los ejercicios a sus necesidades	Acepta sugerencias parcialmente o ajusta de forma limitada	No acepta retroalimentación ni realiza ajustes
5. Compromiso con el seguimiento del plan	Muestra una actitud disciplinada, responsable y comprometida con el seguimiento del plan	Tiene intención de seguir el plan pero muestra escasa organización	No se compromete con el seguimiento o muestra desinterés



AUTOR: Segundo Gaspar Cuascota Villacres

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- En el análisis del estado de salud según el peso de los estudiantes, se observó una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad, condiciones caracterizadas por la acumulación excesiva o anormal de grasa corporal. Este fenómeno representa un riesgo potencial para la salud de los estudiantes, ya que el exceso de tejido adiposo se asocia con un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. Por lo tanto, resulta crucial implementar estrategias integrales que promuevan hábitos alimenticios saludables y fomenten la actividad física regular, con el fin de mitigar los efectos adversos del sobrepeso y la obesidad en la salud y el bienestar de los estudiantes.
- La investigación de actividades de Educación Física orientadas al desarrollo integral de estudiantes con obesidad resulta fundamental para diseñar intervenciones efectivas que promuevan su bienestar físico, emocional y social. Al relacionar estas actividades con la danza, se logró un enfoque motivador y atractivo que favorece la participación activa de los estudiantes, estimulando la mejora de sus capacidades motoras y condición física, a la vez que se fortalece el autoestima y vínculos sociales. De esta manera, la integración de la danza dentro del currículo de Educación Física se presenta como una estrategia valiosa para fomentar hábitos saludables y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes con obesidad, promoviendo su inclusión y bienestar en el entorno escolar.
- En la aplicación de actividades de danza dentro del programa de Educación Física de la Escuela de E.G.B “Alfredo Boada Espín” en Tabacundo se presenta como una estrategia innovadora y efectiva para abordar el problema de la obesidad en estudiantes de 12 a 13 años. Al integrar elementos lúdicos y expresivos propios de la danza, se buscó generar un mayor interés y compromiso por parte de los estudiantes, fomentando la práctica regular de actividad física y promoviendo cambios positivos en sus

hábitos de vida. Se espera que esta intervención contribuya a reducir los índices de obesidad, mejorar la condición física y promover el desarrollo integral de los estudiantes, impactando positivamente en su salud y bienestar a largo plazo

Recomendaciones

- Integrar un programa integral y continuo de promoción de la salud que combine educación nutricional y actividad física regular, orientado a prevenir y reducir el sobrepeso y la obesidad en los estudiantes, mediante la adopción de hábitos alimenticios saludables y estilos de vida activos que contribuyan a mejorar su bienestar físico y prevenir enfermedades crónicas.
- Incorporar de manera sistemática actividades de danza dentro del currículo de Educación Física, aprovechando su potencial motivador y expresivo para favorecer la participación activa, el desarrollo de capacidades motrices, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de vínculos sociales, con el fin de promover el desarrollo integral y la inclusión de estudiantes con obesidad.
- Ejecutar intervenciones pedagógicas innovadoras y lúdicas, centradas en la danza, que fomenten el interés y compromiso de los estudiantes con obesidad hacia la práctica regular de actividad física, contribuyendo así a la reducción de los índices de obesidad, la mejora de la condición física y el bienestar integral a largo plazo.

Referencias

- Aguilar-Cordero, M. J., León Ríos, X. A., Rojas-Carvajal, A. M., Latorre-García, J., Expósito-Ruiz, M., & Sánchez-López, A. M. (2021). Effects of physical activity on quality of life in overweight and obese children. *Nutrición Hospitalaria*.
<https://doi.org/10.20960/nh.03373>
- Alcantarilla-Pedrosa, M., Álvarez-Santana, D., Hernández-Sánchez, S., Yañez-Álvarez, A., & Albornoz-Cabello, M. (2021). Assessment of External Load during Matches in Two Consecutive Seasons Using the Mediacoach® Video Analysis System in a Spanish Professional Soccer Team: Implications for Injury Prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1128.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18031128>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*.
https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf.
- Bilsky, S. A., Friedman, H. P., Karlovich, A., Smith, M., & Leen-Feldner, E. W. (2020). The interaction between sleep disturbances and anxiety sensitivity in relation to adolescent anger responses to parent adolescent conflict [☆]. *Journal of Adolescence*, 84(1), 69–77. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.005>
- Bonell, C., Jamal, F., Melendez-Torres, G., & Cummins, S. (2022). Whole-school approaches to promoting student health and well-being: A systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(6), 389–403.
- Ceballos-Gurrola, O., Lomas-Acosta, R., Enríquez-Martínez, M. A., Ramírez, E., Medina-Rodríguez, R. E., Enríquez-Reyna, M. C., & Cocca, A. (2020). Impacto de un programa de salud sobre perfil metabólico y autoconcepto en adolescentes con obesidad (Impact of a health program on metabolic profile and self-concept in adolescents with obesity). *Retos*, 38, 452–458.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77003>
- Chen, S., Kim, Y., & Gao, Z. (2020). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*, 20, 1340.

- Chura, S. (2022). Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de secundaria. In *Actas del Congreso Internacional de Innovación, Ciencia y Tecnología (INUDI – UH, 2022)* (pp. 503–514). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.c.01.36>
- Claver, F., Martínez-Aranda, L. M., Conejero, M., & Gil-Arias, A. (2020). Motivation, Discipline, and Academic Performance in Physical Education: A Holistic Approach From Achievement Goal and Self-Determination Theories. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01808>
- Contreras, J. (2014). El diseño e implementación de un programa de actividad físico-deportiva para niños con problemas de obesidad y sobrepeso. *Revista de Educación Física y Deporte*.
- Damsgaard, M., Rayce, S., & Holstein, B. (2021). School wellbeing and dropout intentions among adolescents: A nationwide study. *Scandinavian Journal of Public Health, 49*(1), 79–86.
- De León Marín, L. M. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus, 7*(1), 1–11. <https://doi.org/10.36996/delectus.v7i1.234>
- De Nys, L., Anderson, K., Ofosu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology, 143*, 105843. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>
- de Onis, M. (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization, 85*(09), 660–667. <https://doi.org/10.2471/BLT.07.043497>
- FAO, O. U. (2021). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2021*. Naciones Unidas.
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L. P., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 72*(4), 294–305. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>

- García-Hermoso, A., Ezzatvar, Y., Ramírez-Vélez, R., Olloquequi, J., & Izquierdo, M. (2021). Is device-measured vigorous physical activity associated with health-related outcomes in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, *10*(3), 296–307. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.12.001>
- Garthwaite, T., Sjöros, T., Laine, S., Vähä-Ypyä, H., Löyttyniemi, E., Sievänen, H., Houttu, N., Laitinen, K., Kalliokoski, K., Vasankari, T., Knuuti, J., & Heinonen, I. (2022). Effects of reduced sedentary time on cardiometabolic health in adults with metabolic syndrome: A three-month randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *25*(7), 579–585. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.04.002>
- Glock, S., & Schuchart, C. (2021). Stereotypes about overweight students and their impact on grading among physical education teachers. *Social Psychology of Education*, *24*(5), 1193–1208. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09649-4>
- 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*, *38*(148), 10–16.
- Hills, A., Dengel, D., & Lubans, D. (2020). Supporting the health and well-being of students through quality physical education: Evidence and research needs. *Journal of Sport and Health Science*, *9*(2), 117–124.
- Insaf, S., Jean-François, D., Moôtez, M., & Abderraouf, B. A. (2022). Impacts of Teacher's Pedagogical Approach on the Inclusion of Adolescents with Exceed Weight into Physical Education and Sports in Emirate of Ajman (United Arab Emirates). *Annals of Applied Sport Science*, *10*(2). <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1031>
- Integration of Obese Children in Physical Education Sessions. (2022). *Journal of Physical Education and Sport*, *22*(01), 45–52.
- Irwin, C. E. (2023). Developing Solid Measures for Mental Health Will Improve the Health and Well-Being of Young People Throughout the World. *Journal of Adolescent Health*, *72*(1), 7–8. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.10.006>

- Jiménez, A., Rodríguez, P., & Salazar, L. (2020). Impacto de la Educación Física en la salud emocional de adolescentes con sobrepeso. *Revista Latinoamericana de Educación Física*, 15(2), 45–60.
- Jordán, C., & Madrona, G. (2014). Intervención escolar para corregir el sobrepeso y la obesidad. Diseño, implementación y evaluación de un programa de educación física para primer ciclo de ESO . *In Trauma Fund MAPFRE*, 25(4).
- Júdice, P., Silva, A., & Sardinha, L. (2022). Physical education classes and health outcomes in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(9), 724–731.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Obesity and Overweight: Key Facts*. www.who.int.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)*. <https://educacion.gob.ec/ley-organica-de-educacion-intercultural-actualizada/>.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2003). *Código de la Niñez y Adolescencia*. https://www.mies.gob.ec/documents/20182/45339/Codigo_ninez_adolescencia.pdf.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP). (2021). *Informe Nacional sobre Salud y Nutrición Infantil*. Gobierno de Ecuador.
- Moksnes, U., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D., & Haugan, G. (2021). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Psychology of Education*, 24(2), 507–524.
- Moore, S., Faulkner, G., Rhodes, R., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L., & Tremblay, M. (2022). Impact of COVID-19 on youth well-being and physical activity: A scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–15.

- Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*.
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>.
- Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://sdgs.un.org/goals>.
- Namuddu, P., & Musiimenta, N. (2024). Physical education and its impact on the learners' academic performance in secondary school: A case of Kabojja Secondary School. *Metropolitan Journal of Social and Educational Research*, 3(11), 714–725.
- Navas, A. I. (2024). La Educación Física universitaria. Una mirada desde la Bioética. *Concordia*, 4(8), 50–63. <https://doi.org/10.62319/concordia.v.4i8.32>
- Nevill, A. M., Duncan, M. J., & Sandercock, G. (2020). Modeling the dose–response rate/associations between VO₂max and self-reported Physical Activity Questionnaire in children and adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 9(1), 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.05.001>
- Nezondet, C., Gandrieau, J., Bourrelier, J., Nguyen, P., & Zunquin, G. (2023). The Effectiveness of a Physical Literacy-Based Intervention for Increasing Physical Activity Levels and Improving Health Indicators in Overweight and Obese Adolescents (CAPACITES 64). *Children*, 10(6), 956.
<https://doi.org/10.3390/children10060956>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Obesidad y sobrepeso*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Pelemiš, V., Pavlović, S., Mitrović, N., Nikolić, I., Stević, D., & Trajković, N. (2024). Physical Activity Levels During Physical Education Classes and Their Impact on Physical Fitness in 10-Year-Old School Children: A Comparative Study. *Journal of*

Functional Morphology and Kinesiology, 9(4), 220.

<https://doi.org/10.3390/jfmk9040220>

- Puhl, R., Himmelstein, M., & Pearl, R. (2021). Weight stigma and youth: Current perspectives. *Current Obesity Reports*, 10(3), 290–300.
- Raimann, X., & Verdugo, F. (2012). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 218–225.
[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70304-8](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70304-8)
- Ramires, V. V., dos Santos, P. C., Barbosa, V. C., Bandeira, A. da S., Marinho, M. C., de Camargo, E. M., Ravagnani, F. C. de P., Sandreschi, P., de Oliveira, V. J. M., Hallal, P. C., & Silva, K. S. (2023). Physical Education for Health Among School-Aged Children and Adolescents: A Scoping Review of Reviews. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(7), 586–599. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0395>
- Rodríguez-Ayllon, M., Esteban-Cornejo, I., & Verdejo-Román, J. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- Ruiz-Canizales, R. (2020). Obesidad, la otra pandemia. Un enfoque desde la bioética y el derecho a la no discriminación en México. *Revista Colombiana de Bioética*, 15(2). <https://doi.org/10.18270/rcb.v15i2.3203>
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
- Sucunota, M. G. (2024). Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 3708–3726.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11583
- Sundar, T. K. B., Løndal, K., Lagerløv, P., Galvin, K., & Helseth, S. (2018). Overweight adolescents' views on physical activity - Experiences of participants in an internet-based intervention: A qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5324-x>

- Torsheim, T., Wold, B., & Samdal, O. (2020). School-related stress, social support, and subjective health complaints among early adolescents: A multilevel analysis. *Journal of Adolescence*, *84*, 98–107.
- Tortosa-Martínez, M., Gil-Madrona, P., Pastor-Vicedo, J. C., & Contreras-Jordán, O. (2016). Programa de Actividad Física Extracurricular en Adolescentes con Sobrepeso u Obesidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14139190315>
- Uddin, R., Salmon, J., Islam, S. M. S., & Khan, A. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports*, *10*(1), 22128. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>
- Villalba, G. A., Moreta, B. R., Flores, R. G., & Castro, E. A. (2023). Niveles de actividad física y obesidad por género en escolares de la ciudad de Ambato-Ecuador. *ConcienciaDigital*, *6*(1.4), 701–719. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2023>
- Villalba Garzón, G. A., Moreta Criollo, B. R., Flores Robalino, R. G., & Castro Pantoja, E. A. (2023). Niveles de actividad física y obesidad por género en escolares de la ciudad de Ambato-Ecuador. *ConcienciaDigital*, *6*(1.4), 701–719. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2023>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario dirigido a estudiantes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTA DE POSGRADO



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Cuestionario dirigido a estudiantes

Objetivo: Identificar los niveles de actividad física en deportes practicados por los estudiantes y hábitos saludables, durante los últimos 7 días para relacionar enseñanza de educación física y el bienestar integral de los estudiantes.

Indicaciones: Lea detenidamente cada pregunta y seleccione la respuesta correcta.

Sección A: Datos demográficos

Los ítems permiten identificar factores contextuales que pueden influir en los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes

1. Fecha de nacimiento

.....

2. Sexo biológico

- Femenino ()
- Masculino ()

3. Grado escolar

- Octavo ()
- Noveno ()
- Décimo ()

4. Lugar de residencia

- Zona urbana ()
- Zona rural ()
- Otro (especificar).....

5. Medio de transporte utilizado para ir a la escuela:

- Caminando ()
- Bicicleta ()
- Transporte público ()
- Vehículo privado ()
- Otro (especificar).....

Sección B: Hábitos alimentarios

La sección de hábitos alimentarios evalúa las conductas relacionadas con la alimentación de los estudiantes, incluyendo frecuencia, calidad de los alimentos consumidos y patrones de hidratación.

6. **¿Cuántos días a la semana desayunas antes de ir a la escuela?**
 - 0 días ()
 - 1-2 días ()
 - 3-4 días ()
 - 5-7 días ()
7. **¿Cuántas porciones de frutas comes al día? (1 porción = 1 manzana, 1 plátano)**
 - Nunca ()
 - 1 vez al día ()
 - 2-3 veces al día ()
 - ≥ 4 veces al día ()
8. **¿Cuántas porciones de verduras consumes diariamente (crudas o cocidas)?**
 - Nunca ()
 - 1 vez al día ()
 - 2-3 veces al día ()
 - ≥ 4 veces al día ()
9. **¿Cuántos vasos de bebidas azucaradas (refrescos, jugos procesados) consumes al día?**
 - Nunca ()
 - 1 vez al día ()
 - 2-3 veces al día ()
 - ≥ 4 veces al día ()
10. **¿Qué tipo de bebida consumes más frecuentemente durante el día?**
 - Agua natural ()
 - Jugos naturales ()
 - Refrescos azucarados ()
 - Bebidas energéticas ()
11. **¿Con qué frecuencia consumes snacks como papas fritas o golosinas?**
 - Nunca ()
 - 1-2 días por semana ()
 - 3-4 días por semana ()
 - Diariamente ()
12. **¿Qué bebidas consumes habitualmente durante el día?**
 - Agua ()
 - Jugos naturales ()
 - Refrescos ()
 - Bebidas energéticas ()

13. ¿Cuántas comidas completas haces al día (desayuno, almuerzo, cena)?

- Menos de 3 comidas/día ()
- Exactamente 3 comidas/día ()
- Más de 3 comidas/día ()

14. ¿Cuántas veces a la semana comes fuera de casa en lugares como restaurantes o cadenas de comida rápida?

- Nunca ()
- 1 vez/semana ()
- 2-3 veces/semana ()
- >3 veces/semana ()

15. Cuando tienes hambre entre comidas, ¿qué sueles consumir?

- Frutas y verduras ()
- Snacks saludables (yogur, frutos secos) ()
- Snacks ultraprocesados (papas fritas, golosinas) ()
- No como entre comidas ()

16. ¿Cómo consideras que son tus hábitos alimentarios en general?

- Muy saludables ()
- Saludables ()
- Poco saludables ()
- Nada saludables ()

Sección C: Actividad física (adaptación PAQ-A)

Esta sección evalúa de manera exhaustiva los niveles de actividad física, comportamiento sedentario y hábitos relacionados con el ejercicio en la vida diaria de los estudiantes.

17. Durante el recreo, ¿juegas activamente (correr, saltar) o permaneces sentado?

- 1 (siempre sentado)
- 2 ()
- 3 ()
- 4 ()
- 5 (siempre activo)

18. ¿Cuántos días de la semana realizas deporte organizado (ejemplo: fútbol, natación, danza) después de clases?

- 0 días ()
- 1-2 días ()
- 3-4 días ()
- 5-7 días ()

19. ¿Cuántos días en la última semana has realizado actividades físicas como caminar rápido, correr o montar bicicleta durante al menos 30 minutos?

- 0 días ()
- 1 día ()
- 2-3 días ()
- 4-5 días ()
- 6-7 días ()

- 20. ¿Qué tan activo eres durante los fines de semana?**
- Nada activo ()
 - Poco activo ()
 - Moderadamente activo ()
 - Muy activo ()
 - Extremadamente activo ()
- 21. ¿En una semana normal, cuántas horas pasas frente a pantallas (TV, videojuegos, celular)?**
- <1 hora/día ()
 - 1-2 horas/día ()
 - 3-4 horas/día ()
 - >4 horas/día ()
- 22. ¿Participas en clases de educación física en tu escuela? Si es así, ¿qué tan activo eres durante estas clases?**
- 1 (nada activo)
 - 2 ()
 - 3 ()
 - 4 ()
 - 5 (muy activo)
- 23. ¿Cuántos días a la semana caminas o usas bicicleta para ir a la escuela o realizar otras actividades?**
- Nunca ()
 - 1 día ()
 - 2-3 días ()
 - 4-5 días ()
 - Todos los días ()
- 24. ¿Qué tipo de actividad realizaste más frecuentemente en los últimos 7 días?**
- Caminar rápido ()
 - Correr o trotar ()
 - Deportes organizados ()
 - Juegos activos al aire libre ()
 - Ninguna actividad física ()
- 25. ¿Con qué frecuencia ayudas en tareas domésticas que implican esfuerzo físico, como barrer, lavar ropa o cuidar el jardín?**
- Nunca ()
 - Rara vez ()
 - A veces ()
 - Frecuentemente ()
 - Siempre ()
- 26. ¿Cómo describirías tu nivel general de actividad física en comparación con tus compañeros?**
- Mucho menos activo ()
 - Menos activo ()
 - Igual de activo ()
 - Más activo ()

- Mucho más activo ()
- 27. ¿Cuántos minutos al día dedicas a actividades físicas recreativas como jugar fútbol, bailar o nadar?**
- <30 minutos/día ()
 - 30-60 minutos/día ()
 - >60 minutos/día ()
- 28. ¿Realizas ejercicios físicos en casa como abdominales, saltos o estiramientos?**
- Nunca ()
 - Rara vez ()
 - A veces ()
 - Frecuentemente ()
- 29. ¿Participas en actividades extracurriculares deportivas organizadas por tu escuela o comunidad?**
- Sí, regularmente ()
 - Sí, ocasionalmente ()
 - No ()
- 30. Cuando tienes tiempo libre, ¿prefieres actividades físicas (como jugar al aire libre) o sedentarias (como ver televisión)?**
- Siempre sedentarias ()
 - Mayormente sedentarias ()
 - Mixtas (sedentarias y activas) ()
 - Mayormente activas ()
 - Siempre activas ()
- 31. ¿Qué tan seguido practicas deportes competitivos como fútbol, baloncesto o atletismo?**
- Nunca ()
 - Rara vez (menos de una vez al mes) ()
 - A veces (1-2 veces al mes) ()
 - Frecuentemente (semanalmente) ()
- 32. En los últimos siete días, ¿cuántos días has realizado actividades físicas intensas que te hagan sudar mucho o respirar rápido?**
- Ningún día ()
 - 1 día ()
 - 2-3 días ()
 - 4-5 días ()
 - ≥6 días ()
- 33. ¿Cuánto tiempo pasas diariamente caminando para realizar tus actividades cotidianas?**
- <15 minutos/día ()
 - 15-30 minutos/día ()
 - 31-60 minutos/día ()
 - >60 minutos/día ()

34. ¿Qué tan seguido juegas juegos activos como escondidas, carreras o juegos con pelota en tu tiempo libre?

- Nunca ()
- Rara vez ()
- A veces ()
- Frecuentemente ()
- Siempre ()

35. En tu rutina semanal, ¿dedicas tiempo a actividades físicas grupales como clases de baile o entrenamientos deportivos organizados?

- Nunca ()
- Rara vez ()
- A veces ()
- Frecuentemente ()
- Siempre ()

36. Cuando tienes oportunidad de elegir entre usar transporte público o caminar/bicicleta para llegar a algún lugar cercano, ¿qué opción eliges con mayor frecuencia?

- Siempre transporte público ()
- Mayormente transporte público ()
- Mixtas ()
- Mayormente caminar ()
- Bicicleta ()
- Siempre caminar ()
- Bicicleta ()

Gracias

