

**Sistema de Actividades de Expresión Corporal  
para incluir niños con obesidad en etapa escolar**

**System of Corporal Expression Activities to  
include children with obesity in the school stage**

**Mishell Stefania Fonseca-Lecaro <sup>1</sup>**  
**Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador**  
**Msfonsecalel@ube.edu.ec**

**Mónica Magdalena Heras-Córdova <sup>2</sup>**  
**Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador**  
**mmherascordova@ube.edu.ec**

**Orlando Patricio Romero-Ibarra <sup>3</sup>**  
**Universidad de Guayaquil - Ecuador**  
**patricio.romeroi@ug.edu.ec**

**Giceya de la Caridad Maqueira-Caraballo <sup>4</sup>**  
**Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador**  
**gdmaqueirac@ube.edu.ec**

**[doi.org/10.33386/593dp.2024.6.2823](https://doi.org/10.33386/593dp.2024.6.2823)**

V9-N6 (nov-dic) 2024, pp 1121-1135 | Recibido: 02 de octubre del 2024 - Aceptado: 10 de octubre del 2024 (2 ronda rev.)

---

1 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3919-4589>

2 ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3033-2393>

3 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3919-4589>

4 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6282-3027>

Descargar para Mendeley y Zotero

## RESUMEN

La obesidad se caracteriza por un significativo aumento del peso corporal para su edad y altura, que pueden ser controladas a partir de la mejora de los hábitos de ejercicio y una correcta nutrición; donde la Educación Física actúa de manera favorable. El objetivo de la investigación radica en diseñar un sistema de actividades desde la expresión corporal para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física. Se destaca el recorrido de la Educación inclusiva, la obesidad como un trastorno o enfermedad crónica, así como la expresión corporal para promover la inclusión, participación y disfrute de todos los estudiantes, desde la clase de Educación Física. La investigación tiene un enfoque mixto y se emplearon métodos teóricos como el histórico-lógico, análisis síntesis y la revisión documental, así como métodos empíricos incluyendo el análisis de documentos, la observación, la encuesta y la entrevistas. Como principales resultados en el diagnóstico se caracterizó el estado actual de la educación inclusiva en la institución, con una población de 35 estudiantes de los cuales 5 tienen obesidad, lo que permite elaborar la propuesta que consiste en un sistema de actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con obesidad, esta propuesta fue validada por una sistematización de experiencias de las prácticas educativas, considerándola como una excelente opción para que los niños con obesidad puedan movilizar su organismo y genere excelentes resultados a su salud y al medio que lo rodea.

**Palabras claves:** educación inclusiva, obesidad, educación física, expresión corporal.

## ABSTRACT

Obesity is characterized by a significant increase in body weight for their age and height, which can be controlled by improving exercise habits and proper nutrition; where Physical Education acts favorably. The objective of the objective of the research is to design a system of activities from the corporal expression for the inclusion of students with obesity in the Physical Education class. The path of inclusive education, the of inclusive education, obesity as an obesity as a disorder or chronic disease, as well as the corporal expression to promote inclusion, participation and inclusion, participation and enjoyment of all students, from the Physical Education class. The research has a mixed approach and used theoretical methods such as historical-logical, synthesis analysis and documentary review, as well as empirical methods including document analysis, observation, survey and interviews. As main results in the diagnosis, the current state of inclusive education in the institution was characterized, with a population of 35 students of which 5 have obesity, which allows the elaboration of the proposal consisting of a system of corporal expression activities for the inclusion of students with obesity, this proposal was validated by a systematization of experiences of educational practices, considering it as an excellent option for children with obesity to mobilize their organism and generate excellent results to their health and the environment that surrounds them.

**Keywords:** inclusive education, obesity, physical education, body expression.

## Introducción

La compleja realidad en la que la discriminación y exclusión flagela los distintos espacios de la vida social, donde se incluye el ámbito educativo, reclama de compromisos de inclusión que conducen a transformar contextos donde se favorezca el cambio social tan necesario para las personas con discapacidad: “La inclusión no solo se trata de incluir a estudiantes que tienen algún tipo de discapacidad, es mucho más que eso; es ver por las necesidades educativas de cada estudiante, considerando sus condiciones sociales, interculturales, de salud, personales, educacionales” (Delgado, 2022, p.1).

Para Alejandro et al. (2018), la inclusión educativa es un factor esencial a tomar en cuenta en el sistema educativo en sus diferentes niveles de enseñanza. En tal sentido Muntaner et al. (2022) considera que la educación inclusiva está actualmente consolidada en lo referente a sus planteamientos y bases teóricas; pero la puesta en práctica de la inclusión en los centros educativos ordinarios requiere una actuación distinta del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La educación inclusiva ha de promover de forma intencional la aceptación y valoración de las diferencias de cualquier tipo para aprender a vivir juntos, lo que implica la comprensión y valoración del otro, como otro válido y legítimo, la percepción de las formas de interdependencia, respetando los valores del pluralismo, la comprensión mutua y la paz (Picos et al. 2023).

No siempre la exclusión es dirigida a una discapacidad específica, esta puede estar dada por situaciones de pobreza, desigualdad social, vulnerabilidad, el género, la raza, la edad, la orientación sexual e incluso problemas de salud. Tal es el caso de las personas que sufren obesidad; que en ocasiones ven afectadas su relación con los demás, incluso pueden llegar a tener problemas de integración social.

Sobre la obesidad, González (2017) señala que, debido a su alta frecuencia, que está llegando a niveles endémicos, así como a su gran tasa de morbilidad y mortalidad, especialmente en

relación con enfermedades cardiovasculares, se considera hoy en día un grave problema de salud pública a nivel global, con efectos humanitarios, sociales y económicos muy perjudiciales.

Es considerada una enfermedad crónica debida al incremento de peso corporal a expensas del tejido graso, acompañada con frecuencia de múltiples comorbilidades. Es una condición que va mucho más allá del peso en sí y de la estética, pues genera graves problemas de salud, como trastornos de hipertensión arterial, dolores articulares, depresión, dificultades cardíacas y respiratorias, el cáncer, la diabetes, e incluso serios problemas de movilidad, que puede derivar en una discapacidad física, discapacidad intelectual.

Los niños con esta enfermedad son propensos a sufrir ansiedad, depresión y baja autoestima, provocando un deterioro en la capacidad funcional y la calidad de vida relacionada con la salud y parece existir una relación directamente proporcional entre el índice de masa corporal (IMC) y el grado de deterioro de la calidad de vida.

Según estudios de Almanza (2023), la obesidad infantil también puede generar problemáticas psicológicas, entre las que pueden estar algunas de autoestima, manejo de las emociones, incluso ansiedad. Entre las causas principales del sobrepeso y la obesidad en niñas y niños, se encuentra el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, sin dejar de lado el acceso y consumo a bebidas azucaradas por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos y la disminución de actividad física que realizan los menores.

En cuanto a la nutrición adecuada en la infancia García y Solórzano (2024) plantean que es crucial para el desarrollo óptimo y la prevención de enfermedades. Los factores socioculturales pueden influir en las prácticas alimentarias y el estado nutricional de los niños.

Para el S.A (2023) en Ecuador registra el incremento más importante de niños menores

de cinco años con obesidad entre el año 2000 y 2020, y se considera que la prevalencia de esta enfermedad es del 10% en niños menores de 5 años. En el caso del sobrepeso (condición previa al apareamiento de la obesidad), 1 de cada 3 niños sufre esta condición en edad escolar y 1 de cada 4 adolescentes; y asegura que la obesidad infantil es un problema de salud derivado de malos hábitos en la alimentación y la falta de actividad física.

En este orden Zapata y Ramírez (2020) consideran que las instituciones educativas deben desempeñar un papel protagónico, al convertirse en los espacios en los que se fomente la Educación Física con el propósito de promocionar y desarrollar hábitos de vida saludable, prevenir las enfermedades, especialmente ahora que los adolescentes corren riesgos de diferente índole. En estas edades, la Educación Física influye, de manera positiva, para que continúen su práctica cuando sean adultos y adquieran hábitos saludables que les sirvan a lo largo de la vida.

La Educación Física (EF) permite mantener el balance energético del organismo, gastando el exceso de calorías ingeridas con la alimentación no saludable y evitando la acumulación de grasa en el tejido adiposo.

En consecuencia Oliveira (2016) plantea que mediante la aplicación de ejercicios físicos durante el período escolar es posible promover una conciencia de los estudiantes sobre la importancia del cuidado del cuerpo, tales como tener una alimentación adecuada, practicar actividad física y mantener la armonía psicofísica.

De ahí que González et al. (2024) enuncia la necesidad de implementar propuestas educativas desde la disciplina de Educación Física, donde la expresión corporal es fundamental por la responsabilidad social fomentada en la formación integral de los educandos; ya que esta favorece el desarrollo de las relaciones sociales y a través del juego el niño aprende a conocer su propio cuerpo, a moverse libremente respetando el tiempo y el espacio y a diferenciar las diferentes canciones que escucha.

La expresión corporal ofrece adaptaciones clave que mejoran la participación en entornos educativos inclusivos (Posso Pacheco y Barba Miranda, 2023). Esta es considerada por Rojo et al. (2023) como una herramienta fundamental para la expresión y comunicación, ya que es una forma de comunicar como elementos clave para el desarrollo integral del ser humano, desarrolla la creatividad y aumentar las emociones; fomenta las capacidades expresivas; transmite actitudes y pensamientos mediante el movimiento; genera interacción social; fortalece las relaciones interpersonales y el desarrollo de la autoestima.

Además, está relacionada con la actitud, el control postural, la estructuración espacial, la estructuración temporal, el equilibrio y la coordinación (Romero et al., 2023).

Para Palma et al. (2024a) la expresión corporal permite al individuo explorar y descubrir su propio cuerpo, sus posibilidades y sus límites, así como expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos de forma creativa.

Razonablemente Molina y Palma (2022) afirman que las actividades de expresión corporal tanto en las escuelas como en el ambiente familiar, deben ser desarrolladas en forma oportuna y estimuladora, donde la simetría corporal, la movilidad y coordinación sean experiencias de aprendizaje significativas, también la expresión de sus ideas, sentimientos y pensamientos se reflejen a través de la destreza adquirida.

En tanto la expresión corporal desde las clases de (EF) favorece la imaginación, la creatividad y la espontaneidad de los estudiantes obesos, mediante la muestra de sus propias emociones y conocimientos del mundo, todo ello mediante la utilización del cuerpo, el movimiento y la expresividad.

La expresión corporal les facilita a los estudiantes crear gestos y movimientos a través del cuerpo como forma de comunicación; manifiestan una conducta motora con acento en el área afectiva, donde existe intencionalidad de transmitir un mensaje en un espacio donde se

comparte con otros, que se respetan cada una de sus condiciones y destrezas.

Este enfoque no solo fomenta la comunicación efectiva entre los estudiantes, sino que también promueve un ambiente inclusivo que respeta y valora las diferencias individuales. Además, permite a todos los estudiantes ayudar y revelar respeto hacia las diferencias, aportando apoyo para las actividades de la vida diaria y la independencia personal.

En este contexto, la responsabilidad educativa asumida por las autoras como docentes de Educación Física en Ecuador se convierte en un pilar fundamental. A través de su compromiso, se dan los primeros pasos en el análisis de las inquietudes presentadas por el colectivo de docentes. Los principales problemas que enfrentan se abordan desde el ámbito de la inclusión educativa en el contexto de la clase de Educación Física. Esto refuerza la motivación por la investigación que se presenta, ya que se reconoce que la atención al proceso formativo desde la clase es aún débil. Así, la expresión corporal no solo se convierte en una herramienta de comunicación, sino también en un medio para impulsar una educación más inclusiva y efectiva.

Esta reflexión surge a partir de observaciones no estructuradas en las clases de Educación Física, donde se evidencia que la inclusión de estudiantes con obesidad a menudo carece de objetividad y sistematicidad. Es fundamental atender aspectos como la participación, la integración grupal y la ejecución de las actividades. Sin embargo, se han identificado imprecisiones en las acciones a llevar a cabo, ya sea debido a las dificultades que enfrentan. Por lo que la investigación que presenta tiene como objetivo diseñar un sistema de actividades desde la expresión corporal para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física.

## Metodología

La investigación se llevó a cabo con un enfoque Mixto de tipo no experimental, se implementaron diversos métodos que abordaron

comprehensivamente el problema del estudio. En términos de métodos teóricos, se utilizó el método histórico-lógico, para obtener los resultados a partir de los antecedentes de la investigación. Brindó un punto de partida para reflexionar sobre la problemática presentada, considerando sus vínculos históricos fundamentales, las leyes generales que rigen su funcionamiento y desarrollo, así como la predisposición de las partes involucradas.

El análisis-síntesis: permitió descomponer en sus partes y cualidades a la educación inclusiva en estudiantes con obesidad como el objeto estudio y distinguir la participación en actividades programadas, la forma en que alcanzan hábitos motrices básicos; los elementos que lo identifican revelaron las relaciones fundamentales para instituir los antecedentes y tendencias que decretaron el comportamiento de dicho proceso y la fundamentación teórica de la investigación.

La revisión documental facilitó la búsqueda de estudios previos, teorías, conceptos y hallazgos relevantes sobre la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física. Este proceso permitió la construcción de un referente teórico, así como la identificación de vacíos en la investigación existente, estableciendo así un contexto adecuado para el problema investigado.

La revisión documental facilitó la búsqueda de estudios previos, teorías, conceptos y hallazgos relevantes sobre la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física. Este proceso permitió la construcción de un referente teórico, así como la identificación de vacíos en la investigación existente, estableciendo así un contexto adecuado para el problema investigado.

Se llevó a cabo un análisis de documentos para examinar la información presente en el expediente académico de los estudiantes con obesidad. Este análisis permitió recopilar datos relevantes sobre su desempeño académico, incluyendo calificaciones, asistencia

y otros aspectos relacionados con su trayectoria educativa.

Se tuvo en cuenta los criterios de Hernández y Mendoza (2018) donde se integra sistemáticamente los elementos abordados, por lo que muestra un enfoque cuantitativos y cualitativos para un solo estudio, proporciona el análisis fusionado de los datos alcanzados, por lo que su derivación basada en la información mixta permitió lograr un mejor entendimiento del fenómeno estudiado.

Según el origen de los datos la investigación es de campo, pues se desarrolló en Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz para ampliar la información de forma ordenada y relacionada con el tema de inclusión de los estudiantes con obesidad en las clases de (EF).

Atendiendo al diseño, es no experimental, ya que el estudio tiene como fin buscar una solución a las insuficiencias encontradas en el proceso docente para la inclusión de los estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física. En ese mismo orden el alcance es descriptivo porque se lleva a cabo a través de la indagación y análisis de la realidad que se estudió. Su temporalidad es transversal ya que los estudios fueron en torno al estudiante con obesidad en su respectivo año escolar.

El análisis de documentos: se tuvo en cuenta el Currículo Nacional por Competencias para el Nivel (EGBM), detenidamente se analizó la competencia Actividad Física, Deporte, Bienestar y Vida Saludable, así como el Currículo de Educación Física, en el nivel de Educación General Básica Media (EGBM).

En cuanto a los métodos empíricos, la observación se realizó en las clases de (EF) en el quinto grado del nivel (EGBM) para obtener información del comportamiento de la inclusión educativa, la participación y las relaciones interpersonales que se manifiestan en los estudiantes que presentan obesidad.

Se aplicó una encuesta a los tres docentes de Educación Física para conocer con qué

recursos se cuenta para atender desde la inclusión educativa a los estudiantes que presentan obesidad, así como la práctica ante la tarea educativa.

Fue muy útil para valorar la aplicabilidad de la propuesta, la práctica de una sistematización de experiencias como herramienta valiosa para incluir a niños con obesidad en etapa escolar. Este proceso permitió recopilar y analizar experiencias previas, identificando las actividades más efectivas y aquellas que no han funcionado tan bien. De modo que se pudiese perfeccionar la adaptación de las actividades a las necesidades específicas de los niños, asegurando que sean inclusivas y motivadoras.

Para el estudio fue importante definir las variables, dimensiones e indicadores para un mejor acercamiento a la realidad que se investiga.

**Tabla 1**  
*Dimensiones, indicadores y parámetros establecidos para el estudio.*

Variables	Dimensión	Indicadores	Parámetros			
			Excelente (5 puntos)	Bien (4 puntos)	Regular (3 puntos)	Mal (2 puntos)
Sistema de actividades desde la expresión corporal	Conducta motriz	Correr en línea recta				
		Equilibrio				
		Coordinación				
Inclusión de estudiantes con obesidad en la clase de (EF)	Actuación corporal	Participación consciente				
		Interacción con los demás				
		Actuación reflexiva				

La población fue de 35 estudiantes Quinto Año Educación General Básica; la muestra se corresponde con 30 estudiantes y la unidad de análisis es de cinco estudiantes que presentan obesidad, donde 2 tienen 11 años y 3 tienen 10 años de edad. Además, poseen un peso promedio de 53 kg de peso; también se consideró

como muestra informante la participación de dos docentes de Educación Física.

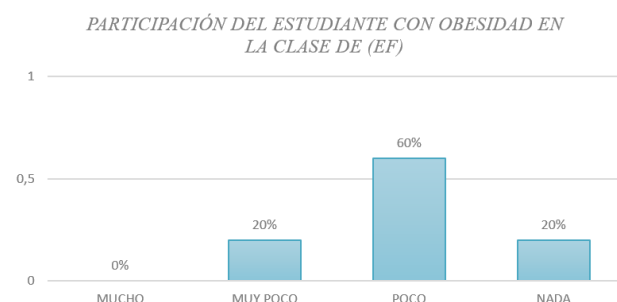
## Resultado

El análisis de documentos reveló información acerca de los problemas de salud física que enfrentan los niños con obesidad. Los registros indicaron, problemas articulares y enfermedades cardiovasculares, debido a que se registró que estos niños experimentaban fatiga y dificultades para participar en actividades deportivas o juegos, lo que limitaba su capacidad para disfrutar de la actividad física.

Estas limitaciones generaron una disminución en su autoestima y confianza, lo que puede impactar negativamente en su bienestar emocional y en sus relaciones interpersonales. En todos los casos evaluados, se observó una falta de concentración y una disminución en el rendimiento escolar. Asimismo, el estrés emocional que experimentan afecta su capacidad para aprender y participar activamente en clase.

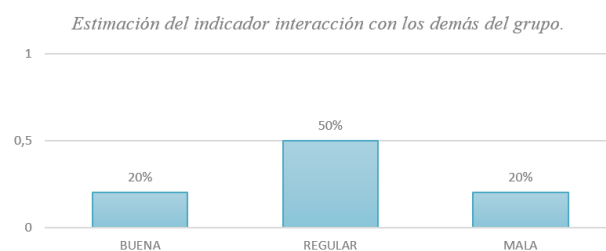
En consecuencia, se aplicó la observación para desde la práctica comprender el comportamiento de la inclusión educativa, la participación y las relaciones interpersonales que se manifiestan en los estudiantes que presentan obesidad. Para ello se precisó el objetivo, los escenarios y se determinó la forma con que se van a registrar los datos, La observación fue esencial para la apreciación de inclusión educativa de los estudiantes con obesidad en el proceso de la clase de (EF). Está se aplicó en las clases de (EF), se pudo reflexionar acerca de cada aspecto a evaluar por separados y en su conjunto, tal es el caso de la participación consiente, Fig.1

**Figura 1**  
*Valoración de la participación de los estudiantes con obesidad en la clase de EF.*



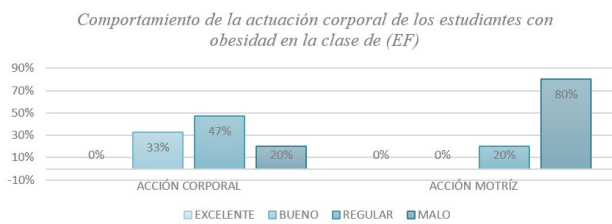
Como muestra la figura 1 la participación del estudiantes se ve reflejada en un 20% manifiesta muy poca participación durante la clase; el resto 80% se valora entre poco y nada, evidenciado en una marcada exclusión en los estudiantes con obesidad ya que no se ha sentido apoyados desde grados anteriores en el desarrollo de las actividades en este entorno y exteriorizan rasgos de haberse sentido discriminados, aislados, avergonzados y tristes, lo que se ha sumado a su comportamiento e incluso a sus problemas de salud; aspecto que afectan la calidad de sus vidas.

**Figura 2**  
*Estimación del indicador interacción con los demás del grupo.*



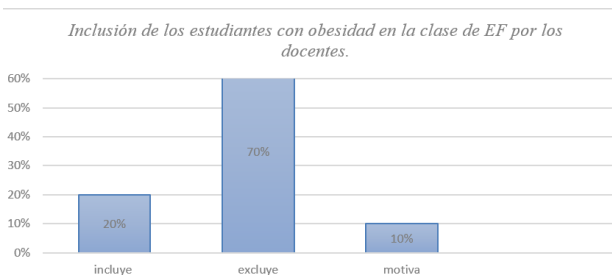
La interacción con los demás revela ser no tan alentadoras debido que el 50% de la interacción con los demás estudiantes es regular un 40% abarca una relación buena y mala.

**Figura 3**  
*Comportamiento de la actuación corporal de los estudiantes con obesidad en la clase de (EF).*



Los siguientes resultados tienen efectos desfavorables en la dimensión actuación corporal ya que los estudiantes se sienten apenados, temerosos ante sus compañeros al no poder cumplir las tareas asignadas por su condición física. Los sucesos encontrados direccionaron el estudio hacia una encuesta a los docentes de (EF), con un total de cinco preguntas, para conocer con qué recursos se cuenta para atender desde la inclusión educativa a los estudiantes que presentan trastorno de obesidad, así como la práctica ante la tarea educativa.

**Figura 4**  
*Inclusión de los estudiantes con obesidad en la clase de EF por los docentes.*



Al abordar a través de la ficha de observación al docente para saber cuál es su metodología para poder incluir a los niños a la clase de EF, notamos que la docente no aborda la problemática de tal manera que motive a que los niños formen parte de la clase, uno de ellos se incluye por sí mismo ya que desea ser parte del grupo, aunque recibe burla por parte de los compañeros como el gordo de la clase, y es la causa que los cinco niños se excluyan por completo al percibir la burla hacia uno de los compañeros con la misma condición.

Al responder la pregunta 1. ¿Cómo valora usted el tratamiento de la inclusión educativa en las clases de Educación Física? Se reveló que el 100% de los docentes carecen de conocimientos fundamentados desde la ciencia para enfrentar los desafíos de la inclusión educativa en estudiantes con Necesidades Educativa y en específico los que poseen obesidad, aclaran que no fueron contenidos en el currículo durante su formación académica.

En la respuesta a la pregunta 2. ¿Conoce usted la flexibilidad que ofrece el currículo de (EF) y los beneficios que desde las clases confiere para la participación, la interacción y la actuación reflexiva y su combinación con las destrezas motrices que se pueden trabajar desde los diferentes bloques curriculares diseñados para la organización y secuenciación de los contenidos previstos para esta asignatura? En tal caso, solo el 66.6 % expresó haber estudiado este documento en su totalidad; mientras que el resto, el 33.3 % refieren haber consultado solo los objetivos para el desarrollo de las clases.

A la pregunta 3. ¿Concibe los procedimientos para la educación inclusiva a nivel internacional y en el contexto ecuatoriano en sus clases de EF? Mencione algunos.

Las respuestas revelaron la impericia sobre los trascendentes procedimientos para la educación inclusiva a nivel internacional y en el contexto ecuatoriano; de los tres docentes, solo el 33.3 % pudo hacer referencia a elementos relacionados con la educación inclusiva, mientras el 66.6 % adolece de conocimiento respecto al tema.

En ese orden se direcciona la pregunta 4. ¿Qué elementos tendría en cuenta para identificar cómo se manifiesta la inclusión educativa en niños con obesidad y que tratamiento metodológico se puede proveer desde la clase de (EF)? Al respecto el 100% emitió criterios sobre la necesidad de materiales orientadores que tributen al tema en cuestión, pues carecen de información y orientación para la dirección inclusiva de sus clases.



Siendo así, un correcto estudio del currículo de la (EF), con énfasis en los bloques curriculares como guía para tal proceso docente facilita el tratamiento de la destreza motriz con resultados significativos, como es el ejemplo de la expresión corporal atendiendo a sus múltiples variantes.

De ahí que surge la necesidad de diseñar un sistema de actividades desde la expresión corporal para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física, que responda a las necesidades, posibilidades y potencialidades de estudiantes y que sirva de herramienta metodológica para los profesionales de la Educación Física para la atención a los escolares con obesidad.

El sistema elaborado describe su estructura y funcionamiento, así como las acciones que se proponen para la implementación práctica en cada una de sus fases y etapas; en nuestro contexto.

La propuesta tiene como objetivo diseñar un sistema de actividades desde la expresión corporal para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de Educación Física.

Asimismo, orienta a los profesores de (EF) en el trabajo conjunto con familiares para lograr una atención integral, como requieren los estudiantes con obesidad, pues la dinámica de las actividades propuestas se fundamenta en bases científicas, y se corresponden con la relación entre actividades corporales expresivo-comunicativas.

Las actividades contenidas de esta propuesta son flexibles y se pueden adaptar a sus necesidades, posibilidades y potencialidades; además, estimulan el aprendizaje activo por ser los propios escolares protagonistas en la conducción del proceso.

**La fase de diagnóstico:** se dirige a la caracterización de los estudiantes con obesidad

## Acciones

Identificación de las características del tipo obesidad que presenta el estudiante

Apreciación de sus gustos, preferencias

Determinación de su destreza motriz

Estimación de su comportamiento social

Selección de actividades expresiva-corporal que permitan el trabajo de la actividad motriz e inclusión.

Vulnerabilidad al maltrato relacionado al compañerismo.

**La fase de ejecución** va encaminada a la práctica de las actividades de expresión corporal que permitan la inclusión de estudiantes con obesidad.

## Acciones

La realización de las actividades de expresión corporal.

Cumplimiento de las indicaciones metodológicas recomendadas

Participación y disfrute de las actividades de expresión corporal seleccionadas para cada clase.

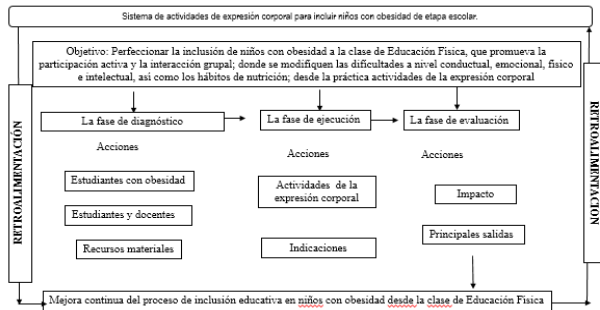
**La fase de evaluación de la actividad** resulta un importante momento, se valorará el proceso de ejecución del sistema de actividades de expresión corporal.

## Acciones

Evaluación formativa del proceso

Participación sistemática durante toda la realización de las actividades de expresión corporal.

**Figura 3**  
*Representación gráfica del Sistema de actividades para la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física*



Una vez diseñado el sistema de actividades, fue necesario valorar la viabilidad de la propuesta. Para ello, se llevó a cabo una sistematización de las experiencias de las prácticas educativas realizadas. Al considerar el punto de partida del sistema y su conjunto de acciones, así como los registros obtenidos en las clases, el análisis de cada escenario compartido, la interpretación crítica y las conclusiones derivadas del proceso, proporcionadas por todos los actores involucrados en la educación, se logró transformar este proceso en función de las necesidades de los estudiantes atendidos.

Queda demostrada la necesidad de aplicar diagnósticos donde los estudiantes con obesidad registren sus posibilidades, que desde esa óptica puedan construir su conocimiento, y a través de la comunicación expresar sus experiencias; lo que incide de manera positiva en la mejora de la inclusión.

La expresión corporal favorece la imaginación, la creatividad, la espontaneidad de los niños y logran expresar mediante el cuerpo, el movimiento y la expresividad sus propias emociones y conocimientos del mundo. Lo que lo convierte una excelente opción para que los niños con obesidad puedan movilizar organismo y genera excelentes resultados a su salud y al medio que lo rodea.

**PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DE EXPRESION CORPORAL ADAPTADA PARA LA CLASE DE EFF EN NIÑOS CON OBESIDAD.**

**SESION #1**

<b>TEMA: JUEGOS DE IMITACION</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar juegos de imitación inclusivos, mediante el relato de historia con gestualizarian y movimientos corporales para que favorezca a la creatividad y adquisición de nuevas habilidades sociales y emocionales.	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>CALENTAMIENTO ACTIVO:</b>  <b>CANCION: "EL ECO"</b>                  Escuchar con atención la música e imitar los pasos.                  Juegos de identificar "Manada de animales":                  A cada estudiante se le va a indicar que animalito es.                  Al momento que el profe indique va a tener que comenzar a realizar el sonido del animalito que le toco.                  Para poder identificar a su manada, van a tener que escuchar con atención los sonidos e identificar el de cada uno. Y en el momento que el maestro indique, empezará a buscar y unir a su manada.</p> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b>                  El espejo:                  Caza leones:                  El docente dirige una excursión en la selva donde se encuentra con diferentes situaciones:                  Caminando sobre hierva                  Saltando piedras                  Escalando montañas                  Entrado a una cueva                  Esquivando murciélagos                  Nadando en una laguna                  Lo que el docente pueda contar en la vivencia de la excursión.                  A final se encuentran con un león y tendrán que escapar, buscando refugio ya sea (atrás de una roca, escalando un árbol, cubriéndose con una hoja)</p> <p>Variante:                  Escogemos a uno o dos estudiantes que nos permitan incursionar con ellos inventándose una historia, donde se desarrolle su creatividad poniendo a prueba la habilidad de imitar y seguir una secuencia de pasos.</p> <p><b>CIERRE:</b>                  Estiramiento</p>	Silbato Música Pendrive Parlante

## SESION #2

<p><b>TEMA:</b> SECUENCIAS RÍTMICAS CORPORALES  <b>OBJETIVO:</b> Realizar movimientos inclusivos adaptados de percusión corporal, identificando diferentes ritmos, a través de secuencias rítmicas en diferentes grupos, para aunar los conceptos de tiempo y espacio realizados por nuestro cuerpo.</p>	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>CALENTAMIENTO ACTIVO:</b>  <b>YO TENGO UN TICK:</b>                  Escuchar con atención la música e imitar los pasos.  <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b>                  “SECUENCIAS RÍTMICAS MUSICALES”                  Identificar en que partes de nuestros cuerpos podemos realizar sonidos.                  Una vez identificado realizamos los diferentes sonidos con nuestro cuerpo.                  Tocando las manos                  Tocando los cachetes                  Tocando nuestros hombros                  Tocando nuestra barriga                  Tocando nuestros muslos                  Zapateando                  Haciendo sonidos con la boca                  Realizar 5 grupos de estudiantes donde realice cada uno 1 secuencia de 4 tiempos de sonidos corporales.                  Dándoles un tiempo de 10 min donde puedan crear.                  Terminado los 10 min se le pide a cada grupo que nos muestre su secuencia rítmica corporal para poder aprenderla con los demás compañeros.                  Al final unimos las 5 secuencias y realizamos una pequeña secuencia rítmica corporal.  <b>CIERRE:</b>                  Estiramiento</p>	<p>Música                  Parlante                  Pendrive                  Silbato</p>

## SESION #3

<p><b>TEMA:</b> MOVIMIENTOS CON PAÑUELOS  <b>OBJETIVO:</b> Ejecutar coreografía inclusiva con implemento identificando diferentes tipos de movimientos para el desarrollo de la expresión corporal y la creatividad.</p>	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>ANTICIPACION:</b>  <b>PREGUNTAS DE APRENDIZAJE PREVIO</b>                  ¿Has realizado baile con pañuelo?                  ¿Crees que puedas desarrollar movimientos con el pañuelo?  <b>CALENTAMIENTO ACTIVO:</b>  <b>MUSICA: “PAÑUELO TENGO YO”</b>                  Escuchar con atención la canción y seguir las indicaciones.  <b>MUSICA: “DANZA HUNGARA”</b>                  Realizar secuencias de movimientos con el pañuelo siguiendo a la maestra.  <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b>  <b>IDENTIFICACION DE LOS MOVIMIENTOS CON EL PAÑUELO.</b>                  Identificar los diferentes movimientos que puedes realizar con el pañuelo.                  Pasar el pañuelo por todas las partes de tu cuerpo.  <b>“CROSS DANCE”:</b>                  Realizar movimientos de pañuelo libremente.                  Escuchar la música con atención y realizar los movimientos que nos indica la música trazando líneas verticales, horizontales y circulares                  Incrementamos los movimientos con nuestros brazos también en líneas verticales u horizontales.                  Unir todos los movimientos al escuchar la música.  <b>CIERRE:</b>                  Baile <b>MUEVO MIS PAÑUELOS</b>                  Estiramiento con los pañuelos.                  Realizar diferentes tipos de estiramiento con los pañuelos, utilizando la música relajante como el jazz.</p>	<p>Pañuelos                  Parlante                  USB</p>

## SESION #4

<p><b>TEMA:</b> CUENTO MOTOR  <b>OBJETIVO:</b> Realizar movimientos inclusivos adaptados de percusión corporal, identificando diferentes ritmos, a través de secuencias rítmicas en diferentes grupos, para aunar los conceptos de tiempo y espacio realizados por nuestro cuerpo.</p>	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>ANTICIPACION:</b>  <b>CONOCIMIENTO PREVIO</b>                  ¿Sabes lo que significa un cuento motor?                  ¿Has realizado un cuento motor?  <b>CALENTAMIENTO ACTIVO</b>                  Música: “en la selva me encontré”  <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b>  <b>CUENTO DRAMATIZADO:</b>                  Cuento con juego de manos:                  “al salir de la cueva”                  El docente sentado con los estudiantes en una ronda indica los movimientos que hay que realizar con las manos, para poder contar el cuento.                  “El pato que no sabía nadar”                  El docente le pide a los estudiantes que escuchen con atención y estar muy atentos para poder realizar los diferentes movimientos que en el cuento se menciona.  <b>CIERRE:</b>                  Estiramiento dinámico</p>	<p>Pañuelos                  Parlante                  USB</p>

## SESION #5

<p><b>TEMA:</b> JUEGO DE NARRATIVA CORPORAL CREATIVA  <b>OBJETIVO:</b> Realizar movimientos inclusivos adaptados de percusión corporal, identificando diferentes ritmos, a través de secuencias rítmicas en diferentes grupos, para aunar los conceptos de tiempo y espacio realizados por nuestro cuerpo.</p>	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>ANTICIPACION:</b>  <b>CONOCIMIENTO PREVIO</b>                  ¿Sabes lo que significa un cuento motor?                  ¿Has realizado un cuento motor?  <b>CALENTAMIENTO ACTIVO</b>                  Poner música de fondo e indicarles a los estudiantes que van a tener que crear movimientos según el ritmo musical.                  Variante:                  Indicarles a los estudiantes que pueden reunirse en grupos y crear diferentes movimientos al ritmo de la música.  <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b>  <b>NARRATIVA COPORAL REACTIVA:</b>                  A cada uno de los estudiantes se les mostrará tres tarjetas didácticas de diferentes tipologías                  Con esas tres tarjetas el estudiante deberá recrear movimientos corporales para narrar la historia mostrada en las tarjetas                  El estudiante contará la narrativa corporal.  <b>Variante:</b>                  Se reunirá grupos de cinco estudiantes y cada grupo se le dará cinco cartas, por medio de un consenso elegirán una carta                  Cada uno deberá prepara el movimiento corporal que debe narrar                  Después unirán todos los movimientos para poder contar toda la historia.  <b>CIERRE:</b>                  Estiramiento dinámico</p>	<p>Tarjetas didácticas                  Parlante                  USB</p>

## SESIÓN #6

<b>TEMA:</b> TEATRO IMPROVISADO <b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la habilidad de improvisación rápida y creativa que se ajusten a diferentes situaciones y ambientes, mediante juegos e historias.	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>ANTICIPACION:</b> <b>CONOCIMIENTO PREVIO</b> ¿Sabes lo que significa teatro improvisado? ¿Has realizado un teatro improvisado?</p> <p><b>CALENTAMIENTO ACTIVO</b> Todos los estudiantes realizaran una ronda. El docente iniciara con la actividad para aquello vamos a iniciar con la presentación de cada uno. Cuando el estudiante salga al centro deberá improvisar con diferentes movimientos, indicando su nombre, edad, gustos deportivos y animales que más le agrade.</p> <p><b>Variante:</b> Habrá tres señales que vamos a poder utilizar mientras el estudiante realiza la actividad de presentación. Cámara rápida (tendrá que relatar de manera rápida) Cámara lenta (tendrá que relatar lentamente) Stop (dejara de contar su relato)</p> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b> <b>TEATRO IMPROVISADO:</b> Le indicaremos a los estudiantes que observen a su alrededor como: personas, animales, objetos. Le recordamos a los estudiantes que pueden realizar desde gestualización hasta movimientos corporales. Cada uno tendrá que continuar con la improvisación de la historia.</p> <p><b>Variante:</b> Se reunirá grupos de cinco estudiantes y cada grupo dentro un tiempo determinado de cinco minutos desarrollará un teatro improvisado, según lo que observen a su alrededor. La historia deberá tener concordancia y movimientos incorporados. El docente podrá intervenir incluyendo en la historia, animales, personas, objetos de medio donde se encuentran ubicado.</p> <p><b>CIERRE:</b> Estiramiento dinámico</p>	<p>Tarjetas didácticas Parlante USB</p>

## SESIÓN #7

<b>TEMA:</b> PASOS BASICOS DIFERENTES REGIONES PASILLO MANABI ANDINO, SAN JUANITO, ALZA QUE TE HAN VISTO ORIGINARIO DE GUAYAQUIL <b>OBJETIVO:</b> Expresar de forma artística pasos autóctonos a través de la música y el movimiento, desarrollando hábitos de trabajo y conciencia intercultural permitiendo conocer sus rasgos característicos mejorando la interacción social, el equilibrio y la coordinación.	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>ANTICIPACION:</b> <b>CONOCIMIENTO PREVIO</b> ¿Conoces géneros musicales de otras regiones de tu País? ¿Has incursionado en grupos de bailes etnocontemporáneos? ¿Conoce los pasos básicos del pasillo, san Juanito, música de costa?</p> <p><b>CALENTAMIENTO ACTIVO</b> Estiramiento corporal, entrada en calor con pasos básicos y parte aeróbica</p> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b> <b>PASOS BASICOS PASILLO MANABI, SAN JUANITO DE IBARRA, DE LA COSTA (ALZA QUE TE HAN VISTO):</b> Los pasos para realizar de los diferentes géneros musicales y regionales: <b>Pasillo</b>, tradicional, desplazamientos, movimiento del cuerpo al compás de la falda en la mujer y el hombre el sombrero variaciones desde vueltas, <b>San Juanito</b> movimiento e interacción grupal, desplazamiento de pies casi a ras de piso, vueltas <b>Alza que te han visto</b>, pasos con levantamiento de pies del piso movimiento de falda, hombres utilización del sombrero desplazamiento con pasos en salto.</p> <p><b>CIERRE:</b> Estiramiento con música relax</p>	<p>Parlante USB</p>

## SESIÓN #8

<b>TEMA:</b> RUTA DEL MOVIMIENTO, ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE. <b>OBJETIVO:</b> Desarrollar el juego identificando las diferentes habilidades motrices, expresión corporal y hábitos alimenticios, avanzando el número de casilla según corresponda y siguiendo las reglas del juego, para fomentar el orden, el trabajo en equipo, conductas propositivas, descubrimiento de capacidades y habilidades personales y combinadas.	
ACTIVIDADES	Recursos
<p><b>ANTICIPACION:</b> <b>CALENTAMIENTO ACTIVO</b> <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO:</b> <b>RUTA DEL MOVIMIENTO Y DEL CONOCIMIENTO</b> División de 2 grupos El capitán es el que pasara por las estaciones Los compañeros de equipo estarán en estaciones de BONUS para colaborar con la realización de actividades. Informar las indicaciones del juego: deben de lanzar el dado para sabes cuantas casillas pueden avanzar. Si caes en casillero de que contenga retos o bonus deberá realizarla con sus compañeros para poder avanzar. El primer equipo que llega a la meta quedara como ganador.</p> <p><b>RETOS:</b> 10 polichinelas 5 burpees 10 sentadillas 5 flexiones de codos con rodillas 10 escalada Plancha con apoyo de mano 10''</p> <p><b>BONUS:</b> Armar plato nutricional Bloques de pirámide tradicional Arma una secuencia rítmica corporal Lee la cartilla y realiza la mimica para que tus compañeros puedan interpretar lo que dice la cartilla Elaborar un pantomímica corta con un mensaje con el grupo.</p> <p><b>CIERRE:</b> Estiramiento dinámico</p>	<p>Parlante USB Rompecabeza del plato nutricional Cartillas Ulas Parlantes Pañuelos Silbato</p>

## Discusión

Al fomentar la creatividad y la espontaneidad en las actividades de expresión corporal en las clases de educación Física, no solo enriquece la vida emocional de los niños, sino que también se presenta como una herramienta eficaz para abordar problemas de salud, como la obesidad.

En este contexto, Romero et al. (2024) consideran que la Educación Física, a través de la expresión, juega un papel crucial en la promoción de hábitos saludables y en la mejora de la calidad de vida de los niños.

En tal sentido Romero et al. (2024) consideran que la Educación Física a través de la

expresión corporal, representan un papel de gran importancia en los estudiantes con NEE pues les permite conocerse a sí mismos, desarrollar mejores habilidades de comunicación y poder adaptarse al grupo.

De igual manera Palma et al. (2024b) consideraron el sistema de actividades de expresión corporal para promover la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en clases de Educación Física donde destaca la mejora en la interacción social, el aumento de la autoconfianza de los estudiantes; se resalta la relevancia de la adaptación, el enfoque inclusivo y la necesidad de formación de los docentes para lograr una Educación Física inclusiva y efectiva para todos los estudiantes. Investigación que, aunque responde a las Necesidades Educativa de estudiantes con cierta discapacidad, enfoca la solución desde la actividad física como escenario inclusivo.

## Conclusiones

La sistematización de referentes teóricos respecto a la temática que se estudió permitió definir variables, dimensiones e indicadores para caracterizar la muestra de estudio que se correspondió con cinco estudiantes que presentaban obesidad.

El diagnóstico realizado a la muestra de estudio corroboró dificultades en el proceso de inclusión educativa en las clases de Educación Física, incidiendo en debilidades en las destrezas motrices de los estudiantes valorados lo que se traduce en, desmotivación para la participación consciente y la actuación reflexiva, así como la integración grupal en las actividades programadas.

El sistema de actividades propuesta posee una estructura y funcionabilidad desde la implementación de fases y acciones que garantizan desde el entorno de la clase de Educación Física la mejora continua en el proceso de inclusión educativa de los estudiantes con obesidad.

A pesar de las limitaciones presentadas en la investigación se recomienda continuar

con el desarrollo y aplicación del sistema de Actividades de Expresión Corporal para incluir niños con obesidad en etapa escolar.

Entre las limitaciones existente se puede mencionar el tamaño de la muestra, en esta ocasión se centró en solo cinco estudiantes, una mayor muestra podría ofrecer una visión más representativa del fenómeno estudiado.

También se consideró como una limitación la corta duración del estudio, lo que imposibilita el logro de cambios significativos en las destrezas motrices o en la inclusión educativa de la muestra estudiada.

Para una investigación futura, resultaría favorable incluir un mayor número de estudiantes y diferentes contextos educativos para obtener resultados más generalizables, realizar estudios longitudinales a largo plazo para observar cómo las intervenciones transforman el proceso de inclusión y las destrezas motrices a lo largo del tiempo; incluso explorar factores externos que puedan influir en la inclusión educativa, como el apoyo familiar, la motivación personal y el entorno social.

## Referencias bibliográficas

- Alejandro Contento, K. J. A., Alvarado, J. L. E., Gaona, M. del C. V., & Freire, E. E. E. (2018). Consideraciones sobre la educación inclusiva. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), Article 3. <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/48>
- Almanza, A. J. (2023). Revisión de la obesidad en niños. *Psic-Obesidad*, 13(49), Article 49. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87650>
- Delgado, P. (2022, junio 14). *La educación inclusiva: Un proceso complicado pero necesario*. Observatorio / Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/la-educacion-inclusiva-un-proceso-complicado-pero-necesario/>
- García, A. L. N., & Solórzano, H. M. (2024). Factores socioculturales y estado

- nutricional de los menores de 3 años en un centro de atención infantil ecuatoriano. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i3.1100>
- González Sarmiento, E. (2017). LA EPIDEMIA DE OBESIDAD. UN RETO DEL SIGLO XXI. *An Real Acad Med Cir Vall*, 54, 101-114.
- González-Ortega, M., Zhiñin-Quezada, P., Romero-Ibarra, O., & Maqueira-Caraballo, G. (2024). La expresión corporal en la inclusión de niños con sobrepeso en las clases de educación física. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2283>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Revista Universitaria Digital de Ciencias Sociales (RUDICS)*, 10(18), 92-95. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Molina-Cevallos, M. L., & Palma-Villavicencio, M. (2022). Desarrollo De La Expresión Corporal En Tiempos De Pandemia a Través De Manual De Actividades. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 6(11), 104-118. <https://www.redalyc.org/journal/6858/685872167007/html/>
- Muntaner-Guasp, J. J., Bartomeu Mut-Amengual, B., & Pinya-Medina, C. (2022). Las metodologías activas para la implementación de la educación inclusiva. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 1-21. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.5>
- Oliveira, L. F. de L. (2016). Educación física y la obesidad infantil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/obesidad-infantil>
- Palma-Quimis, J. F., Macías-Hernández, A. R., Romero-Ibarra, O. P., & Maqueira-Caraballo, G. D. L. C. (2024a). Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física. *MQRInvestigar*, 8(1), 3549-3565. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3549-3565>
- Palma-Quimis, J. F., Macías-Hernández, A. R., Romero-Ibarra, O. P., & Maqueira-Caraballo, G. D. L. C. (2024b). Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física. *MQRInvestigar*, 8(1), 3549-3565. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3549-3565>
- Picos-Salas, M. G., Canon-Buitrago, E. A., Rios-Cruz, R. D., & Brun Lomado, M. (2023). Educación física y niños con síndrome de down: Estrategias metodológicas para la labor docente. *Revista de Instrumentos, Modelos e Políticas em Avaliação Educacional*, 4, e023007. <https://doi.org/10.51281/impae023007>
- Posso Pacheco, R. J., & Barba Miranda, L. C. (2023). Expresión corporal en educación inicial: Fomento de la creatividad y la inclusión. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(2), 1228-1234.
- Rojó Ramos, J., Mañanas Iglesia, C., Herreruella Jara, D., Hernández Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2023). Análisis descriptivo de la formación en Expresión Corporal de los maestros en Educación Infantil de Extremadura. *Retos*, 47, 1022-1030.
- Romero Naranjo, F. J., Andreu-Cabrera, E., & Arnau-Mollá, A. F. (2023). Neuromotricity and body schema. Bases for the use of body percussion in the sciences of physical education and sport. *Retos*, 47, 615-627. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95922>
- Romero-Ibarra, O., Lopez-Obregon, M., Romero-Ibarra, F., & Romero-López, F. (2024). La expresión corporal en la inclusión educativa en estudiantes con necesidades

educativas especiales. 593 *Digital Publisher CEIT*, 9(2), 51-64. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2239>

S.A, S. (2023). *Incremento de la obesidad infantil en Ecuador*. <https://blog.saludsa.com/incremento-de-la-obesidad-infantil-en-ecuador>

Zapata Galarza, M. V., & Ramírez Ponce, D. Y. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 153-165. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1996-24522020000100153&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522020000100153&lng=es&nrm=iso&tlng=es)