

La expresión corporal en la inclusión de niños con sobrepeso en las clases de educación física

Body expression in the inclusion of overweight children in the physical education classes

Manuel De Jesus Gonzalez-Ortega¹
Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador
mdgonzalezo@ube.edu.ec

Porfirio Mesias Zhiñin-Quezada²
Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador
pmzhining@ube.edu.ec

Orlando Patricio Romero-Ibarra³
Universidad de Guayaquil - Ecuador
patricio.romeroi@ug.edu.ec

Giceya De La Caridad Maqueira-Caraballo⁴
Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador
gdmaqueirac@ube.edu.ec

doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2283

V9-N2 (mar-abr) 2024, pp 354-365 | Recibido: 12 de diciembre del 2023 - Aceptado: 27 de febrero del 2024 (2 ronda rev.)

1 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6789-4104>

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

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

5 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-62823027>

Cómo citar este artículo en norma APA:

Gonzalez-Ortega, M., Zhiñin-Quezada, P., Romero-Ibarra, O. y 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), 354-365, <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2283>

Descargar para Mendeley y Zotero

RESUMEN

El objetivo general de la investigación es estudiar la incidencia de la expresión corporal en la inclusión de niños con sobrepeso en las clases de educación física. La misma se realizó en el Subnivel Medio de la Escuela de Educación Básica “Medardo Ángel Silva” del barrio Piuntza, cantón Zamora en la provincia de Zamora Chinchipe Ecuador. La metodología utilizada fue un estudio descriptivo, observacional y transversal, en el que se desarrolló por etapas y tomando en consideración varios instrumentos aplicados a los niños, los profesores y director de la institución. Los resultados indican que la expresión corporal tiene un impacto positivo en la inclusión de niños con sobrepeso en las clases de educación física, ya que brinda oportunidades de colaboración en la escuela, genera espacios de socialización a través del movimiento corporal y promueve una actitud de respeto y valoración de las diferencias entre iguales. Asimismo, se logra reducir el impacto negativo en lo psicológico y social en los niños y adolescentes debido al rechazo y discriminación que en ocasiones enfrentan, empujándolos hacia sentimientos de inferioridad, depresión, rechazo, aislamiento e inactividad y baja autoestima.

Palabras claves: expresión corporal, sobrepeso, educación física

ABSTRACT

The general objective of the research is to study the incidence of body expression in the inclusion of overweight children in physical education classes. It was carried out in the Middle Sublevel of the “Medardo Ángel Silva” Basic Education School in the Piuntza neighborhood, Zamora canton in the province of Zamora Chinchipe Ecuador. The methodology used was a descriptive, observational and cross-sectional study, which was developed in stages and taking into consideration various instruments applied to the children, teachers and director of the institution. The results indicate that body expression has a positive impact on the inclusion of overweight children in physical education classes, since it provides opportunities for collaboration at school, generates spaces for socialization through body movement and promotes an attitude of respect. and assessment of differences between equals. Likewise, it is possible to reduce the negative psychological and social impact on children and adolescents due to the rejection and discrimination they sometimes face, pushing them towards feelings of inferiority, depression, rejection, isolation and inactivity and low self-esteem.

Keywords: body expression, overweight, physical education

Introducción

La influencia de la globalización, la implementación de la nueva forma y estilo de vida han producido efectos en los individuos y especialmente en los niños en términos de construcción de su identidad y autoestima. Tal es el caso del aumento de la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso, en este sector de la población, y que en opinión el director general de la FAO, José Graziano da Silva se debe a la incapacidad de los sistemas alimentarios para proporcionar dietas saludables. “Actualmente los sistemas alimentarios no proveen a las personas alimentos saludables y necesarios para una vida sana. No están orientados a producir alimentos saludables, solo a producir alimentos”, dijo. “Como resultado, la gente cada vez come peor” (FAO, 2019).

Según las últimas estimaciones de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial, 33,6% de los niños, niñas y adolescentes están afectados por sobrepeso u obesidad y se ubican de 5 a 19 años, mientras que el 8% de estos son menores de cinco años (OPS, 2022). Específicamente, en Sudamérica, entre los años 2000 y 2020, hubo un incremento del 1,2% del sobrepeso en los niños menores de cinco años, ya que paso del 7% al 8,2%. Ecuador, según la FAO, es el país con el mayor incremento de la incidencia del sobrepeso infantil, pues pasó del 4,5% en 2000 al 9,8% en 2020 (Machado, 2023). Esto se debe principalmente a la baja frecuencia de lactancia materna, una dieta baja en frutas y verduras y alta en alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas (Organización Mundial de la Salud, 2023).

El sobrepeso y la obesidad es un depósito anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud y se produce al estar en desequilibrio el nivel de energía presente en calorías consumidas y las gastadas (OMS, 2021). El índice de masa corporal (IMC) se usa para determinar la obesidad porque es una prueba útil y fácil de realizar. Se calcula dividiendo el peso (en kg) por el cuadrado de la altura, esto en metros al cuadrado (Ruiz R. , 2018).

La OPS ante la tendencia del incremento de la obesidad en las Américas, se ocupa en la aplicación de estrategias probadas para prevenir y reducir el problema en estos países. Entre ellas se incluye fomentar la actividad física en centros preescolares y escolares. Algunos de los factores de riesgos para las enfermedades no transmisibles, destacan la falta de actividad física, el aumento de las conductas sedentarias y la alimentación de baja calidad (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Entonces se aprecia que, para contrarrestar los efectos de la globalización y los problemas sociales que conlleva la lógica del mercado, se deben implementar propuestas educativas y es así donde las disciplinas de la educación física, tal como la expresión corporal es fundamental por su responsabilidad social en la formación integral de los sujetos.

La expresión corporal 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 escuchar las diferentes canciones que escucha. De esta forma, el alumno aprende conscientemente a conocer su propio cuerpo y el de los demás y a respetar las diferencias visibles entre ellos (Carbonell et al., 2018).

El proceso de educación inclusiva busca centrarse en la interacción del estudiante dentro del contexto educativo, para pasar de un modelo deficitario a uno utilitario, que facilite mecanismos de superación ante su discapacidad (Romero et al., 2020).

La educación física es un área o una ciencia humana donde sobresale la corporeidad, las relaciones cuerpo- sujeto y especialmente la acción psicológica en cuanto al conocimiento de la realidad, como movimiento humano que permite al estudiante con sobrepeso ser parte activa en las diversas actividades académicas (Romero et al., 2020).

El presente trabajo de investigación tiene como propósito estudiar la incidencia de la expresión corporal en la inclusión de niños con

sobrepeso en las clases de educación física. Este se realizó en el Subnivel Medio de la Escuela de Educación Básica “Medardo Ángel Silva” del barrio Piuntza, cantón Zamora en la provincia de Zamora Chinchipe Ecuador. El tema que se desarrolla en la investigación es relevante porque mediante metodologías de la educación física y elementos de la expresión corporal los estudiantes reconocen e interactúan con las personas de manera saludable, y al mismo tiempo obtienen habilidades sociales, lo que les permite tener buenas relaciones con familiares, amigos y en general con todo su entorno social. A través de actividades, juegos y ejercicios basados en la expresión corporal, los niños pueden interactuar directamente e incluirse, expresar sentimientos y deseos, por medio de sus cuerpos y en concordancia con sus compañeros de clase (Carbonell et al., 2018).

Para lograr este objetivo, se abordará como eje fundamental la dimensión de la expresión corporal y por tanto la educación física, la promoción de la vida saludable y la inclusión ya que son elementos que hay que fomentar desde edades tempranas para garantizar un mejor desarrollo humano, la autoestima y la inclusión de los niños con sobrepeso.

Método

La metodología utilizada fue un estudio descriptivo, observacional y transversal. Los estudios observacionales se caracterizan porque los investigadores no interfieren en el resultado que quieren evaluar. Estos diseños pueden ser descriptivos incorporando estudios transversales y estudios de cohortes descriptivos (Cvetkovic et al., 2021). También tiene un enfoque cuantitativo, ya que se requiere conocer características y rasgos específicos de los niños con sobrepeso del Subnivel Medio de la Escuela de Educación Básica “Medardo Ángel Silva” del barrio Piuntza, cantón Zamora en la provincia de Zamora Chinchipe Ecuador y analizarlos juntos a la expresión corporal como estrategia en la inclusión de estos niños en las clases de educación física.

La selección de participantes se ha llevado a cabo mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando a escolares con sobrepeso de la Escuela de Educación Básica “Medardo Ángel Silva”, para lo cual se elaboraron y aplicaron diferentes instrumentos.

La primera etapa se llevó a cabo, registrando el peso, talla y edad de los estudiantes del Subnivel Medio Educación General Básica, con la intención de calcular el IMC.

Se continuó el estudio con la segunda etapa, que consistió en la observación directa a nivel individual de los estudiantes con sobrepeso durante las clases de educación física. Se hizo el registro de la información en la ficha de observación para determinar la participación de niños con sobrepeso en las clases de Educación Física. Esta ficha consta de cuatro categorías y sus respectivos descriptores de participación en clases. Las categorías que se consideraron fueron: motivación, participación en la clase de educación física, condición o estado físico y comportamiento y se midieron en una escala de mucho, poco o nada. Con esto se logra recabar información sobre la participación de niños con sobrepeso en las clases de educación física inclusiva.

En la tercera etapa, se aplicó una encuesta para los 4 docentes de educación física del Subnivel Medio de la Escuela de Educación Básica “Medardo Ángel Silva”, con diez ítems y donde se miden en una escala de siempre, casi siempre, a veces, nunca, luego se totalizan y se tabulan. Mientras que a los directivos se le aplicaron un guion de entrevista. El propósito de ambos instrumentos fue conseguir información sobre la opinión de los docentes y los directivos respecto a la participación de niños con sobrepeso y sus dificultades en las clases de educación física en la institución educativa.

Resultados y discusión

Al llevar a cabo la primera etapa, se registró el peso y talla de los estudiantes del Subnivel Medio Educación Básica, se calculó el IMC, y se determinó que de 120 estudiantes

(4 secciones de 30 estudiantes cada una), 17 presentaron sobrepeso (10 mujeres y 7 varones), el equivalente aproximadamente a 14 % de los estudiantes. En promedio el IMC para el grupo es de 26,01 categorizándolo como sobrepeso.

Tabla 1
Clasificación del IMC

Bajo peso	<18.5 Kg/m ²
Normal	18.5 Kg/m ² – 24.9 Kg/m ²
Sobrepeso	25.0 – 29.9 Kg/m ²
Obesidad	30.0 – 34.5 Kg/m ²
Obesidad grado 2	35.0 – 39.9 Kg/m ²
Obesidad grado 3	>40 Kg/m ²

Fuente: (González, 2020)

Los anteriores resultados se contrastaron con la clasificación del IMC para peso normal, sobrepeso u obesidad que ofrece Pérez y Cruz (2019) y que propuso el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se toman en cuenta la edad y el género. Los niños entre el percentil 5 y 85 se definen como niños de peso normal; entre el percentil 85 y 95, como niños con sobrepeso; y con percentil ≥ 95 , como niños con obesidad.

En cuanto a la segunda etapa, la observación directa a los estudiantes con sobrepeso durante las clases de educación física, se obtuvo la información que se muestra en la tabla 2

Ver tabla 2.

Observando los resultados de la tabla 2, se obtuvo para la categoría *motivación*, poca participación de los niños con sobrepeso, es decir se evidencia poca predisposición y entusiasmo por la clase de educación física, así como poca motivación cuando realizan actividades de expresión corporal. Este resultado contrasta de lo propuesto por Cortés (2022) quien indica que la motivación a la práctica de actividades físico - deportivas es parte primordial en las clases de educación física ya que fomenta la participación y el desarrollo tanto a nivel físico, como psicológico y social

Tabla 2
Ficha de observación: Participación de niños con sobrepeso en las clases de Educación Física

Nro.	CATEGORIA	DESCRPTORES DE LA PARTICIPACION EN CLASE	FRECUENCIA		
			MUCHO	POCO	NADA
1	MOTIVACION	Los niños con sobrepeso sienten predisposición y entusiasmo por la clase de educación física		x	
		Los niños con sobrepeso se sienten motivados cuando realizan actividades de expresión corporal		x	
2	PARTICIPACION EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA	Los niños con sobrepeso participan en los juegos de equipo	X		
		Los niños con sobrepeso participan en ejercicios físicos individuales con normalidad.		x	
		Los niños con sobrepeso participan de las clases de expresión corporal		x	
3	CONDICION O ESTADO FISICO	Los niños con sobrepeso sienten fatiga y/o cansancio al realizar la actividad física	x		
		Los niños con sobrepeso tienen fácil movilidad para desplazarse en las actividades de la clase de educación física.		x	
4	COMPORTEAMIENTO	Los niños con sobrepeso son objeto de burla por parte de sus compañeros.		X	
		Se observa agresividad por parte de los niños con sobrepeso en la clase de educación física.	X		

En el caso de la categoría participación en la clase de educación física, para los descriptores, los niños con sobrepeso participan en los juegos

de equipo; cuya respuesta fue mucho; los niños con sobrepeso participan en ejercicios físicos individuales con normalidad, con respuesta de poco, y los niños con sobrepeso participan de las clases de expresión corporal, resultado en poco. Esta categoría amerita atención porque la participación de los estudiantes es necesaria sobre todo en lo referido a la Expresión Corporal y la educación física, ya que se mejoran las relaciones sociales y se desinhiben en el aula de clases a través del juego, fomentando el aprendizaje cooperativo, que ayudará al niño a tener mejores habilidades sociales para relacionarse con los demás (Carbonell et al., 2018)

En la categoría, condición o estado físico se indaga sobre dos aspectos. Uno, los niños con sobrepeso sienten fatiga y/o cansancio al realizar la actividad física y dos, los niños con sobrepeso tienen fácil movilidad para desplazarse en las actividades de la clase de educación física., cuyas respuestas son mucho y poco respectivamente. Este resultado coincide con Martínez (2022) quien indica que, entre las consecuencias del sobrepeso o la obesidad infantil, se encuentran problemas en los huesos y articulaciones., llegando a tener más riesgo de sufrir artritis, osteoporosis o similar.

En referencia a la categoría comportamiento, que se desglosa en dos descriptores; los niños con sobrepeso son objeto de burla por parte de sus compañeros, se observó que poco y si se observa agresividad por parte de los niños con sobrepeso en la clase de educación física, se apreció que mucho. De acuerdo a una investigación, los niños con sobrepeso temen ir a la escuela y tienden a dejar de asistir, debido a que los jóvenes son objeto de burlas por su peso y tienden a dejar de participar en actividades de educación física en la escuela (Healthy Children, 2017).

Para la etapa tres, donde se aplicó una encuesta para docentes se tiene la tabla 3

Tabla 3
Encuesta para Docentes de educación física del Subnivel Medio Educación General Básica

		Porcentajes (%)			
		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1	¿Considera usted que en la Básica Media existen niños con sobrepeso?		75	25	
2	¿Con qué frecuencia participan los niños con sobrepeso en la clase de educación física?	25	25	25	25
3	¿Los niños con sobrepeso son aceptados en las actividades de trabajo en equipo en las clases de educación física?	75	25		
4	¿Usted como docente realiza actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso en las clases de educación física?	50	25	25	
5	¿Cree usted que la expresión corporal puede incluir a los niños con sobrepeso en las clases de educación física?	75	25		
6	¿Considera usted que el sedentarismo es causa del sobrepeso en los niños?	50	25	25	
7	¿Estaría de acuerdo usted con implementar la expresión corporal en las clases de educación física para generar inclusión de los niños con sobrepeso?	100			
8	¿Cree usted que las clases de expresión corporal les guste a los niños de educación Básica Media?	50	25	25	
9	¿Considera usted que la práctica de expresión corporal pueda traer beneficios a los niños con sobrepeso?	50	25	25	
10	¿En la Institución promueven actividades de expresión corporal y participación activa de los niños con sobrepeso?		75	25	

Revisando la pregunta 1, considera usted que en la Básica Media existen niños

con sobrepeso, obtuvo como resultado 75% a la opción casi siempre. Esto coincide con la investigación de UNICEF (2021) que indica que últimamente, más niños, niñas y adolescentes tienen sobrepeso en América Latina y el Caribe, estimándose que 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 19 años viven con sobrepeso en la región.

Para la pregunta, con qué frecuencia participan los niños con sobrepeso en la clase de educación física, no se marcó tendencia ya que las cuatro opciones tienen un 25% cada una. Mientras que la pregunta 3, los niños con sobrepeso son aceptados en las actividades de trabajo en equipo en las clases de educación física, obtuvo 75% en la opción, siempre. Para ambos casos, la enseñanza basada en la cooperación se enfatiza en el trabajo conjunto y participación de los estudiantes y el rol del profesor es facilitar y estimular a los estudiantes hacia un aprendizaje donde ambos amplíen comunicación verbal y la mejora de habilidades de liderazgo (Romero et al., 2020).

Con respecto a la pregunta 4, Usted como docente realiza actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso en las clases de educación física, el 50% dijo siempre. Es importante resaltar que el profesor de educación física es factor por excelencia llamado a lograr la integración de los estudiantes con sobrepeso u obesidad, ya que debe apoyar el desarrollo de su capacidad y aptitud en variables tales como lo físico, lo afectivo y lo social (Romero et al., 2020).

Para la pregunta, Cree usted que la expresión corporal puede incluir a los niños con sobrepeso en las clases de educación física, 75% de los docentes respondió siempre y el resto casi siempre. Se puede inferir que con la expresión corporal se generan oportunidades y experiencias a través de diferentes prácticas corporales. Esto permite que los niños exploren sus emociones y los sentidos, así como reconocer su cuerpo utilizando la expresión corporal como actividad de la educación física que permite construir la autoestima porque se adquiere más confianza y seguridad en sí mismos, más sensibilidad por

ende expresividad y oportunidad de adaptarse a los cambios (Ruiz G. , 2014).

En el caso de la pregunta 6, considera usted que el sedentarismo es causa del sobrepeso en los niños, 50 % de los encuestados respondieron siempre. Dentro de los factores principales de la obesidad se encuentra el sedentarismo, Después de todo, con la llegada de las nuevas tecnologías, los niños pasan mucho tiempo frente a ellos, se distraen con la actividad física y se dejan influenciar por los anuncios de alimentos poco saludables que se promocionan en estos medios. Incluso a nivel demográfico, el sedentarismo va en aumento ya que la ciudad se urbaniza constantemente y los espacios en los que los niños pueden hacer deporte son cada vez más pequeños (Ruiz R. , 2018).

Sobre la pregunta 7, Estaría de acuerdo usted con implementar la expresión corporal en las clases de educación física para generar inclusión de los niños con sobrepeso, el 100% de los profesores, dijeron siempre. Ciertamente sobre el quehacer pedagógico en la pedagogía del cuerpo, lo que implica un cambio en las prácticas docentes, los educadores deportivos deben desarrollar la corporeidad desde espacios como la danza y la expresión corporal, logrando así la integración de su propio cuerpo, que es en última instancia el sujeto, con una representación al mundo (Bernate y Alfaro, 2021). Atendiendo a la pregunta 8, ¿Cree usted que las clases de expresión corporal les gusten a los niños de educación Básica Media? Cuya respuesta fue 50% para la opción siempre. Es fundamental que se perciba la actividad física ya que genera efectos positivos en la salud física y mental porque produce endorfinas, lo que ayuda a la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. Ya sea en cualquier tipo de actividad física, se liberan estas sustancias que actúan sobre el cerebro obteniendo sensación de bienestar y relajación (Barbosa y Urrea, 2018)

Por otro lado, respecto a la pregunta 9 ¿Considera usted que la práctica de expresión corporal pueda traer beneficios a los niños con sobrepeso?, la respuesta siempre, tuvo 50%. Es importante tomar en cuenta que realizar ejercicios

juega un papel importante en el mantenimiento de un estado nutricional saludable, y el sedentarismo es un factor de riesgo para desarrollar obesidad. Las sociedades occidentales, incluidos los niños son más propensas a los estilos de vida sedentarios, como mirar televisión, realizar menos ejercicios inclusive conducir hasta en pequeñas distancias (Pérez y Cruz, 2019).

Finalmente, para esta encuesta, en la pregunta 10 ¿en la Institución promueven actividades de expresión corporal y participación activa de los niños con sobrepeso? El 75% respondió casi siempre y el 25% a veces. Es fundamental hacer promociones para prevenir, diagnosticar y tratar el sobrepeso y así modificar los factores de riesgos. Se debe realizar promoción de la salud en las instituciones educativas se deben contar con programas preventivos, y porque no ofrecer e implementar dietas saludables en los comedores escolares, estando atentos a los contenidos calóricos de los alimentos, y no se deben vender únicamente alimentos ricos en carbohidratos (Salinas et al., 2018).

Analizando la entrevista a los directivos (tabla 4), se puede apreciar que la institución cuenta con profesores de educación física, que realizan actividades de expresión corporal que involucra en su mayoría bailes, gestos, dramatizaciones. Estas actividades son muchas veces utilizadas como juegos educativos que involucran elementos rítmicos y expresivos, ampliando la ejecución de movimientos y mejorando la flexibilidad en los niños (Juego y Deporte, 2022). También, opinan los directivo que actualmente existe inclusión en la institución educativa ya que realizan actividades deportivas adaptadas para los niños que buscan además del trabajo en equipo, fomentar los hábitos saludables, esto se reafirma en lo que comenta (Gárate et al., 2017) que en la educación inclusiva, se tiene como objetivo la práctica de deportes cotidianos de niños con sobrepeso en analogía con niños en condición saludable para motivar la actividad física en ellos sin la habitual discriminación.

Tabla 4
Guion de Entrevistas para Directivo

1	¿La institución cuenta con profesores de educación física en el Subnivel Básica Media?	Si
2	¿Ustedes realizan actividades de expresión corporal para incluir los niños con sobrepeso en las clases de educación física?	si
3	¿En la actualidad existe inclusión en su Institución educativa?	si
4	¿Existen niños que no participan en las clases de educación física?	si
5	¿Los docentes de grado o educación física están capacitados para aplicar la expresión corporal en las clases de educación física?	Si
6	¿Existen espacios e implementos apropiados en la institución para realizar actividades de expresión corporal?	si
7	¿Posee su institución un programa de actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso?	No
8	¿Cree usted que es necesario implementar actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso en la clase de educación física?	si

En cuanto a la pregunta de que los docentes de grado o educación física están capacitados para aplicar la expresión corporal en las clases de educación física, respondieron que sí. Se debe incluir el área de Expresión Corporal y son muy pocos los docentes que se atreven a realizar o diseñar clases de este estilo, pudiendo ser por desconocimiento o por temor de salirse del esquema tradicional, por lo que algunos docentes la excluyen de sus clases. (Bernate y Alfaro, 2021)

Para la interrogante de que si existen espacios e implementos apropiados en la institución para realizar actividades de expresión corporal los directivos respondieron que, sí. Esto va en consonancia a la necesidad de políticas públicas que faciliten y fomenten el desarrollo de infraestructura a nivel nacional y regional con relación a las diferentes clasificaciones del deporte (Bernate et al., 2019). Con todo y la existencia de espacios, la institución no posee un programa de actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso. Por lo tanto, es necesario tomar en cuenta el Manual para la elaboración de directrices de la OMS que formula estrategias sobre actividad física y hábitos sedentarios. El manual brinda información atendiendo variables como frecuencia, intensidad y duración para obtener

beneficios de salud significativos y disminuir los riesgos para la salud en los niños, adolescentes y adultos (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).

En el aspecto de, si posee su institución un programa de actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso, la respuesta fue no. Esto es un punto fundamental porque las enfermedades no transmisibles como el sobrepeso se pueden prevenir con estilo de vida más saludable que incluya alimentación y actividad física.

En opinión de los directivos y respondiendo la última pregunta del instrumento, dicen que, si es necesario implementar actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso en la clase de educación física, porque generara un entorno más saludable e inclusivo y así evitar el sobrepeso realizando este tipo de actividad física. La FAO recuerda que los riesgos que produce el sobrepeso van desde dificultades respiratorias, hipertensión, resistencia a la insulina, fracturas, enfermedades cardiovasculares y efectos psicológicos. A largo plazo, estos niños presentan mayor probabilidad de enfermedades no transmisibles, depresión y bajo rendimiento escolar (Machado, 2023). Desde una perspectiva epidemiológica, la Federación Mundial de Obesidad argumenta que los alimentos con alta densidad de energía son los causantes, junto con otros factores ambientales como el sedentarismo (Kaufer, 2022).

Conclusiones

Doce niños resultaron en promedio el IMC para el grupo es de 26,01 categorizándolo como sobrepeso.

El estudiar la participación de niños con sobrepeso en las clases de educación física, para la categoría motivación, se evidencia, poca predisposición y entusiasmo por la clase de educación física, así como poca motivación cuando realizan actividades de expresión corporal. En referencia a la participación en la clase de educación física, resulto que los niños con sobrepeso participan en los juegos de

equipo; sin embargo, en cuanto a participación de los niños con sobrepeso en ejercicios físicos individuales y en clases de expresión corporal es poca. Considerando la condición o estado físico, se tuvo que los niños con sobrepeso sienten mucha fatiga y/o cansancio al realizar la actividad física y su vez tienen poca movilidad para desplazarse en las actividades de la clase de educación física. En cuanto a categoría comportamiento, se observó que los niños con sobrepeso pocas veces son objeto de burla por parte de sus compañeros, pero si hay mucha agresividad por parte de los niños con sobrepeso en la clase de educación física.

La Expresión Corporal impacta de manera positiva en la inclusión de los niños con sobrepeso en las clases de educación física porque da oportunidad al trabajo cooperativo desde la escuela lo cual favorecerá los espacios para la socialización a través del cuerpo en movimiento, promoviendo actitudes de respeto y valoración de las diferencias entre sus compañeros. De igual manera, se logra disminuir el impacto negativo en el desarrollo psicológico y el ajuste social de los niños y adolescentes a causa del rechazo y discriminación que a veces son sometidos y los llevan a presentar sentimientos de inferioridad, depresión, rechazo, aislamiento, inactividad y baja autoestima que los conduce a la sobrealimentación.

La institución cuenta con profesores de educación física, que realizan actividades de expresión corporal. También existe inclusión en la institución educativa ya que realizan actividades deportivas adaptadas para los niños que buscan además del trabajo en equipo, fomentar los hábitos saludables. Los docentes de Educación Física están capacitados para aplicar la expresión corporal en las clases de educación física y la institución dispone de espacios e implementos apropiados, sin embargo, la institución no posee un programa de actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso. De manera similar, es necesario implementar actividades de expresión corporal para la inclusión de niños con sobrepeso en la clase de educación física, porque generara un entorno más saludable e inclusivo y así evitar

el sobrepeso realizando este tipo de actividad física.

Cabe señalar que la sensibilidad se puede desarrollar a través de la expresión corporal, al tener una experiencia significativa que permita el autodescubrimiento, el desarrollo de la autoimagen, el reconocimiento de los compañeros entre otros. En este sentido la educación física debe ir más allá de la actividad motriz y enseñar la expresión corporal, que incluye la liberación de emociones, sentimientos y sensaciones a través del cuerpo (Bernate y Alfaro, 2021).

La era digital es un entorno propicio para el aumento de peso y la obesidad, a causa de la globalización, el marketing alimentario, la falta de educación y el exceso de azúcar en la mayoría de los alimentos. Es por esto que se debe abordar desde varios enfoques, el educativo, preventivo y cultural y así lograr disminuir la problemática de enfermedades no transmisibles, sobrepeso, timidez, inseguridad, desde la población infantil.

Se pudo evidenciar que hay una deficiente cultura hacia la actividad física en edades tempranas, esto posiblemente sea por las pocas horas de educación física en las instituciones educativas. Por eso se debe fomentar estilos de vida saludables, dando a conocer los factores de riesgos en todos los niveles educativos. Las estrategias actuales a nivel educativo han sido insuficientes, en vez de acabar va en ascenso.

Referencias

- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 141–160. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bernate, J., & Alfaro, M. (2021). La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. *EduSol*, 21(76). Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/eds/v21n76/1729-8091-eds-21-76-58.pdf>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos*, 37(37), 742-747. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67875/48883>
- Carbonell, T., Antoñanzas, J., & López, Ä. (2018). La educación física y las relaciones sociales en la educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 269-282. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/html/>
- Cortés, I. (2022). *Motivación en el alumnado de educación primaria en la realización de actividad física*. Obtenido de Universitat Jaumi I: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/200070/TFG_2022_CortesSoler_Ines.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cvetkovic, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J., & Correa, L. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185. doi:<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>.
- FAO. (2019). *El Director General de la FAO advierte de la “globalización de la obesidad” e insta al G20 a garantizar dietas saludables a través de la regulación*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <https://www.fao.org/news/story/es/item/1193599/icode/>
- Gárate, I., Godoy, S., & Montes, E. (2017). *Intervención integral, deportiva e inclusiva en estudiantes con sobrepeso y obesidad infantil de colegios municipales de la comuna de Pudahue*. Obtenido de Universidad Mayor- Facultad de Ciencias: <http://repositorio.umayor.cl/xmlui/bitstream/handle/sibum/2201/182624993SAG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, I. (16 de julio de 2020). *¿Que diferencia existe entre IMC y composición corporal?* Obtenido de Nutri Center: <http://www.nutricenter>

- mx/2020/07/16/que-diferencia-existe-entre-imc-y-composicion-corporal/
- Healthy Children. (2017). *Burlas y acoso a los niños debido a su peso: ¿cómo pueden ayudar los padres?* Obtenido de Healthy children.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/teasing-and-bullying.aspx>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (sexta edición ed.). México: McGraw Hill.
- Juego y Deporte. (2022). *¿Qué son los juegos de expresión corporal?* Obtenido de Juego y Deporte: <https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-expresion-corporal/>
- Kaufar, M. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175.
- Machado, J. (20 de Enero de 2023). *Ecuador es el país con el mayor aumento de sobrepeso en niños*. Obtenido de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/sobrepeso-obesidad-ninos-ecuador-fao/>
- Martínez, B. (10 de agosto de 2022). *Consecuencias de la obesidad infantil - Qué riesgos tiene para los niños*. Obtenido de Guía Infantil: <https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/consecuencias.htm>
- OMS. (2021). *¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?* Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (junio de 2021). *Obesidad y Sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OPS. (2022). *Prevención de la Obesidad*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Organización Mundial de la Salud. (3 de marzo de 2023). *La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-Insta-hacer-frente-obesidad-principal-cause-enfermedades-no-transmisibles>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Pérez, A., & Cruz, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 463-469. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n2/1699-5198-nh-36-02-00463.pdf>
- Romero, O., Peley, R., & Troya, I. (2020). Estrategias para la inclusión en el área de educación física de estudiantes con discapacidad. *Polo del Conocimiento*, 5(09), 900-917. Obtenido de <http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1736>
- Ruiz, G. (2014). *Expresión Corporal y Autoestima: Aportes de la Dimensión Expresiva en la Construcción de la Autoestima en edad infantil*. Obtenido de Universidad Pedagógica Nacional-Facultad de Educación Física: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2716/TE-17715.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, R. (2018). *Cómo mejorar la resistencia y la fuerza muscular de un niño con obesidad*. Obtenido de Universidad de Sevilla: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/80869/RUIZ%20BERM%C3%A9dez%20ROSA%20MAR%C3%8da%20mejorar%20resistencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salinas, L., Vargas, J. E., Mendoza, K., & Puig, Ä. (2018). Prevalencia y factores de riesgo del síndrome metabólico en universitarios. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédica*, 37(1), 1-8. Obtenido de <https://www.>

medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.
cgi?IDARTICULO=87237

UNICEF. (2021). *3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso>