

Enfoque pedagógico de la educación física y su incidencia en el índice de masa corporal (Imc) en escolares de 6 a 12 años

Pedagogical approach to physical education and its impact on the body mass index (Bmi) in school children from 6 to 12 years of age

Kevin José Bermeo Sucuzhañay, Santiago Alejandro Jarrín Navas

Resumen

Examina la relación entre el enfoque pedagógico de la educación física y su influencia en el Índice de Masa Corporal en niños, por el aumento de la obesidad. Su principal meta es analizar cómo la educación física ayudaría al desarrollo integral y la mejorar la salud. Se empleó un enfoque metodológico basado en la revisión bibliográfica de artículos científicos. Estos sugieren que la aplicación de modelos pedagógicos inclusivos, como la enseñanza personalizada y coeducación, crea un entorno adecuado para el aprendizaje y la práctica de actividad física. Enfatizando en la importancia de programas de educación física diseñados en la promoción de estilos de vida saludable. Resaltan la necesidad de adoptar un modelo pedagógico que integre diferentes metodologías, como la participación activa en la promoción de estilos de vida saludables. Se recomienda determinar un sistema de monitoreo continuo del IMC, complementando con intervenciones, para analizar la efectividad de las tácticas aplicadas.

Palabras clave: Pedagogía; Educación Física; Desarrollo Infantil; Salud.

Kevin José Bermeo Sucuzhañay

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | kevin.bermeo.45@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-4317-0597>

Santiago Alejandro Jarrín Navas

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | sjarrin@ucacue.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0002-8044-8985>

<http://doi.org/10.46652/pacha.v6i18.406>

ISSN 2697-3677

Vol. 6 No. 18 mayo-agosto 2025, e250406

Quito, Ecuador

Enviado: enero 14, 2025

Aceptado: marzo 21, 2025

Publicado: abril 09, 2025

Publicación Continua

Abstract

This article Pedagogical Approach Of Physical Education And Its Impact On The Body Mass Index (BMI) In Schoolchildren From 6 To 12 Years, examines the relationship between the pedagogical approach to physical education and its influence on the Body Mass Index (BMI) in children aged 6 to 12 years, based on the alarming increase in childhood obesity. Its main goal is to analyze how physical education could support the comprehensive development of students and improve health, essentially in response to the increase in obesity. A methodological approach based on a bibliographic review was used, examining 20 scientific articles published between 2019 and 2024, which deal with the interrelationship between physical education and BMI. These findings suggest that the application of inclusive and student-centered pedagogical models, such as personalized teaching and coeducation, creates an appropriate environment for learning and good physical activity practice. It is also observed that the regular practice of physical activity on a regular basis is associated with a healthier BMI, emphasizing the importance of well- designed physical education programs in promoting healthy lifestyles. In conclusion, they emphasize the need to adopt a combined pedagogical model that integrates different methodologies, such as the active participation of families in promoting healthy lifestyles. It is recommended to establish a continuous monitoring system for BMI, complemented with personalized interventions, to analyze the effectiveness of the applied tactics and mitigate the problem of childhood obesity from a holistic approach. Keywords: Pedagogy; Physical Education; Child Development; Health.

Introducción

La educación física es un elemento fundamental del sistema educativo, no solo porque aporta al desarrollo motriz del alumno, sino también porque influye positivamente en su bienestar emocional y social. En el contexto actual, caracterizado por el rápido avance tecnológico y los ajustes en los hábitos cotidianos, resulta fundamental modernizar y adaptar los enfoques de enseñanza en esta área (Nagovitsyn et al., 2021). La educación física no debe limitarse a la enseñanza de técnicas deportivas, sino que debe concebirse como un espacio de aprendizaje integral que promueva prácticas beneficiosas y contribuya a la mejora de los parámetros de salud en la población escolar. En este sentido, la relación entre las estrategias pedagógicas aplicadas en la educación física y el IMC se transforma en un punto clave para el estudio y mejora de la práctica educativa.

La obesidad y sobrepeso infantil han crecido de manera alarmante en las últimas décadas, lo que ha impulsado a la comunidad académica a buscar soluciones eficaces para tratar este inconveniente. La Organización Mundial de la Salud OMS (2024), destaca la relevancia del entorno escolar como un espacio clave para fomentar la actividad física y generar conciencia sobre la salud, ya que permite llegar a una gran cantidad de niños de distintos contextos socioeconómicos (Klakk et al., 2023). De esta manera, la educación física cumple un papel fundamental en la prevención de la obesidad y sobrepeso, fomentando un estilo de vida activo desde edades tempranas.

El problema de la obesidad infantil es un fenómeno creciente y preocupante a nivel mundial, especialmente por sus implicaciones a largo plazo, en lo que concierne a la salud emocional y física de los niños. La OMS (2017), como menciona en su investigación dice que el aumento de la obesidad está vinculado a una serie de factores sociales y económicos, como el acceso limitado a ali-

mentos de calidad y la falta de recursos, lo cual contribuye a la elección de alimentos con bajo valor nutricional. Para el 2020 la OMS, además, el aislamiento y el sedentarismo, especialmente durante la emergencia sanitaria del 2020, exacerbó este problema (Martínez-Yzul, 2022), es importante destacar que el impacto de la obesidad infantil no se limita a la salud física. La baja autoestima, la estigmatización social y el bullying son consecuencias graves que afectan la salud emocional y psicológico de los niños. Estos efectos pueden perdurar a lo largo de la vida, aumentando el riesgo de inconvenientes de salud mental y afectando su calidad de vida (Brito et al., 2023). Por lo tanto, la intervención temprana y multidisciplinaria, que combine enfoques educativos, nutricionales y psicológicos, resulta crucial. Es necesario involucrar a las familias, comunidades y políticas públicas para crear un entorno que promueva hábitos de vida saludables, garantizando el acceso a una alimentación adecuada y fomentando el ejercicio físico. La prevención de la obesidad infantil es fundamental para disminuir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas y el fortalecimiento de la salud pública en general.

Según la visión de la UNESCO menciona que:

La educación tiene la capacidad de cambiar vidas, pero para que realmente cumpla su función de manera efectiva y significativa, es fundamental que los estudiantes cuenten con un entorno seguro y saludable. La inclusión no solo implica una accesibilidad física y pedagógica, sino también emocional, social y económica. Si los niños y jóvenes no se sienten protegidos, no tienen lo necesario para alimentarse bien ni gozan de una salud adecuada, su capacidad de aprendizaje y desarrollo personal se ve comprometida. La violencia y la discriminación, además, crean barreras invisibles que dificultan aún más su proceso educativo. (UNESCO, 2024, p. 3)

La educación, en su contexto detallado, busca promover el desarrollo de habilidades y estimulación en los seres humanos, con el objetivo de alcanzar su crecimiento tanto personal como social. Por esta razón, la etapa de escolarización está designada para los niños de 6 a 12 años, periodo en el cual se enfoca en el desarrollo físico y crecimiento, evaluando que el índice de crecimiento se refleje en un incremento de estatura de entre 5 a 6 cm y de peso entre 3 y 3.5 kg, alcanzando una ganancia total de 4 a 4.5 kg. El periodo de preadolescencia, sin embargo, es una fase en constante variación debido a factores clave como la genética, los indicadores nutricionales, el entorno socioeconómico y el estado de salud, entre otros. Además, los niños en esta etapa experimentan transformaciones emocionales y sociales mientras enfrentan la influencia de factores externos, como las relaciones con sus compañeros, el rendimiento académico y el efecto de las tecnologías de la comunicación y la información, lo que puede afectar sus hábitos alimenticios y dejar una huella duradera en su vida (González & Expósito de Mena, 2020). “La atención médica del niño sano se concentra en el cuidado constante del peso y talla” (Ferreira et al., 2020), por lo tanto, es crucial que en el mismo contexto de la familia y comunidad educativa estén partícipes en el entorno que cuide y mantenga la salud y bienestar del infante en la etapa más crítica que es la preadolescente.

En el contexto de América Latina, las transformaciones en el ámbito educativo se han modificado, sin embargo, diversas prácticas aún se enfocan en modelos conductistas que prevalecen

el aprendizaje de contenidos ante el desarrollo integral y participación activa. No obstante, la Educación Física se enfoca en la orientación socioconstructivista que impulsa un entorno lúdico e inclusivo, en el cual los alumnos están en constante participación y concientizan la relevancia del ejercicio físico como un mecanismo cultural (Pereira et al., 2020).

El área de Educación Física está inmersa la psicomotricidad, estudiando las distintas fases para el progreso de los alumnos (Rodríguez et al., 2021). Esto involucra desarrollar habilidades motrices primordiales y en la internalización de la significación de la actividad física para la salud. El juego es un indicador primordial en el aprendizaje, y se tiene que establecer espacios y materiales que motiven a la enseñanza tanto práctica como experimental (Moya, 2024). Este contexto dentro del currículo es primordial para la ejecución de la corporeidad y una formación integral de la persona, provocando aptitudes que serán beneficiosas a lo largo de su vida.

El maestro de Educación Física tiene que ser creativo, con la capacidad para ajustarse a los requerimientos tanto de los alumnos con las exigencias del pensum curricular, en lo cual deben enfocarse en los recursos y el entorno (Bennasar-García, 2020). El reconocer las habilidades deportivas es una actividad adicional que debe cumplirse en Educación Física, ya que, con ello pueden fomentar la ejecución de las habilidades tanto físicas como culturales y un estilo de vida saludable (Flores & Parra, 2019).

Durante los cursos de Educación Física, los educadores tienen que contemplar un calentamiento idóneo y que este organizado de forma que dé prioridad al aprendizaje y no solo se enfoque en el rendimiento deportivo (Sagarra & Vega, 2019). El entrenamiento deportivo tiene como objetivo optimizar el rendimiento físico y mental de los deportistas, a través de una preparación específica y planificada, mientras que la práctica deportiva está más orientada a la participación recreativa, el disfrute y la autonomía, promoviendo un vínculo saludable con la actividad física.

Desde la perspectiva, el docente debe tener varias herramientas que le facilite estructurar un programa apropiado para sus estudiantes, por esta razón el Índice de Masa Corporal (IMC) es el método más usado para valorar la composición corporal, la principal función es calcular este índice y determinar si una persona se encuentra dentro de los rangos del peso ideal, en base a la edad y sexo (Rodríguez et al., 2023), aunque muestra restricciones, su relación con la grasa corporal total, es suficientemente alta como para ser tratada en investigaciones de salud infantil. Es cierto que la educación física desempeña un papel crucial en la optimización del índice de masa corporal (IMC) de los escolares. Cuando se organiza y se implementa correctamente, proporciona una combinación de beneficios físicos, mentales y sociales. La realización constante de actividad física no solo ayuda a mantener un peso corporal adecuado, sino que también potencia habilidades motoras fundamentales que contribuyen al desarrollo físico general de los niños (Carrillo et al., 2020).

No obstante, a pesar de una amplia investigación en este ámbito del deporte y salud, la base técnica y metodológica para guiar adecuadamente estas intervenciones sigue estando poco desarrollada. Los educadores físicos tienen un papel clave en el desarrollo integral de los estudiantes, no

solo en la parte física, también, en el fomento de hábitos saludables que los acompañen a lo largo de su vida (Bennasar-García, 2020).

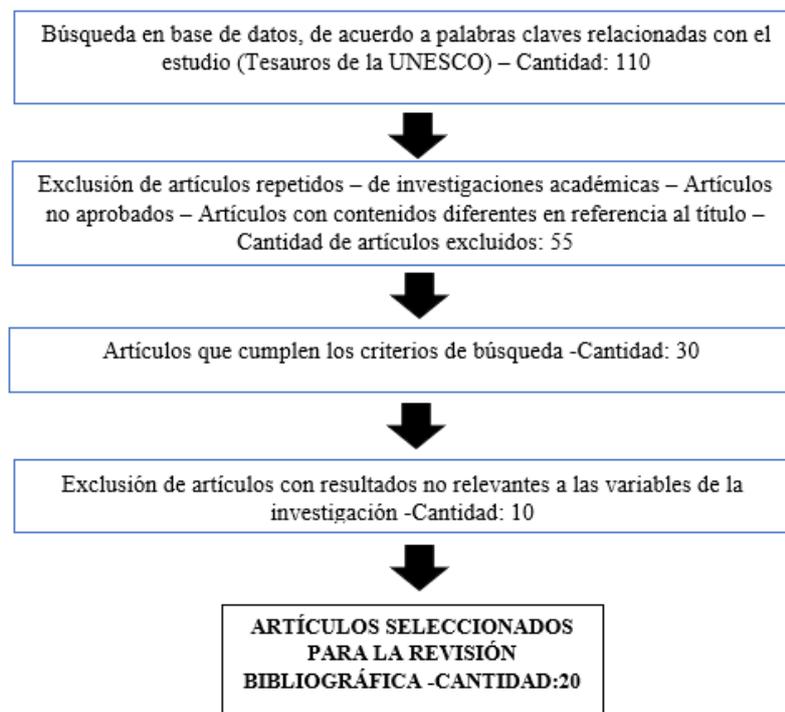
La relevancia de la evolución de los enfoques pedagógicos en educación física, sobre todo en un mundo donde las enfermedades asociadas con el estilo de vida, como la obesidad infantil, son una preocupación creciente, es fundamental que el plan de estudios no solo se enfoque en la habilidad física, sino además en la educación integral para la salud. La clave es adoptar un enfoque holístico que integre tanto la actividad física como la educación sobre hábitos saludables, incluyendo la nutrición y la importancia de la salud mental.

El objetivo de este estudio es analizar cómo las disciplinas de educación física tienen una influencia considerable en el desarrollo integral de los niños en edad escolar, con un enfoque particular en la morbilidad asociada, especialmente la obesidad infantil. Además, busca ofrecer información valiosa para diseñar e implementar programas de educación física que favorezcan la salud y ayuden a mantener un índice de masa corporal (IMC) saludable en los alumnos”.

Metodología

Este estudio es un estudio bibliográfico y busca respuestas relativas a través de la investigación de la literatura (Baena, 2017), realizar una revisión narrativa descriptiva diseñada para proporcionar una actualización narrativa sobre temas de interés en un campo en evolución (Gasparyan et al., 2011), teniendo un enfoque tipo cualitativo al tomar información en su contexto natural, otorgando lugar a su especificidad (Flick, 2015).

Figura 1. Proceso de selección de artículos



Fuente elaboración propia

Los criterios de inclusión para la selección de investigaciones fueron artículos científicos publicados entre 2019 y 2024, desarrollados en cualquier idioma y traducidos al español, acordes con el tema, eliminación de artículos duplicados, títulos que no hicieran referencia al tema y lectura de artículos cuyo resumen no coincidiera con el contenido. Este artículo aborda la relación entre la educación física, los métodos de enseñanza y el índice de masa corporal (IMC) en escolares, destacando la relevancia de estos factores en el desarrollo físico y académico de los niños. Por medio de una revisión sistemática de literatura, se utilizaron bases de datos científicas confiables como Google Scholar, Web of Science (WoS), PubMed, Scopus, entre otros. Posteriormente, se empleó el tesoro de la UNESCO para identificar palabras clave y vincularlas con la investigación científica existente. Durante el proceso de revisión, se analizaron un total de 35 artículos, pero 15 de ellos se descartaron algunos por no cumplir con los criterios de inclusión. Para concluir, se seleccionaron 20 artículos que ofrecían evidencia tanto empírica como teórica sobre la relación entre la educación física y el IMC en niños de entre 8 y 12 años, ya que estos artículos abordaban específicamente el tema de interés y cumplían con los parámetros establecidos en la investigación. Este análisis tiene como objetivo proporcionar un panorama más claro sobre cómo las prácticas de enseñanza de la educación física pueden influir en la salud física de los escolares, en particular en la gestión del IMC, y cómo este conocimiento puede ser aplicado para mejorar la salud pública y las políticas educativas en torno a la actividad física.

Desarrollo

La educación física no solo se trata de aprender o practicar deportes, sino que tiene un enfoque integral que busca desarrollar diversas habilidades en los estudiantes. Además del aspecto físico y deportivo, también se enfoca en mejorar la coordinación motriz, incentivar valores como la cooperación y el respeto en actividades grupales, y promover una buena salud mental y emocional a través del ejercicio (Pereira et al., 2020).

Fundamentos de la Educación Física y su Importancia

La educación física es un área que se enfoca en el desarrollo completo del ser humano por medio del movimiento y la actividad física. Su objetivo principal es promover hábitos de vida saludables, mejorar la condición física y fomentar valores como el trabajo en equipo, disciplina y la superación personal. Además, contribuye al conocimiento y comprensión del propio cuerpo, facilitando una relación positiva con el mismo.

Históricamente, la educación física ha evolucionado desde prácticas orientadas al entrenamiento militar en la antigüedad hasta enfoques pedagógicos modernos que buscan el desarrollo holístico del estudiante (Pérez-Pueyo et al., 2020) en la actualidad, se reconoce su papel esencial en el ámbito educativo, no solo por los beneficios físicos que aporta, sino además por su influencia en el bienestar emocional y social de los seres humanos. En este sentido, el modelo de pedagogía

cooperativa, según Velázquez (2021), estos modelos buscan adaptarse a las necesidades individuales de los alumnos, promoviendo la cooperación, el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Al respecto, Ruiz (2021), la educación física desempeña un papel crucial en el bienestar emocional y psicológico. La actividad física regular está vinculada con la minimización de la ansiedad, estrés y la depresión, contribuyendo a una mejor salud mental. Asimismo, las clases de educación física ofrecen un espacio para el desarrollo de habilidades y la socialización interpersonales, fortaleciendo la autoestima y la confianza en uno mismo, según Galeano et al. (2023), por otro lado, el Modelo de Enseñanza Personalizada busca acoplar el contenido y las actividades a las necesidades individuales de cada alumno, promoviendo la autonomía y la responsabilidad en su aprendizaje (León et al., 2023).

La investigación de Arufe-Giráldez et al. (2023), proporciona una visión integral sobre los métodos de enseñanza en la educación física escolar, subrayando que los modelos híbridos— aquellos que combinan distintos enfoques pedagógicos— pueden ofrecer beneficios significativos al maximizar las oportunidades de aprendizaje para los estudiantes. El enfoque en el aprendizaje cooperativo y la educación física resalta cómo estos modelos favorecen la motivación estudiantil y fomentan la cohesión social en el aula. Además, los métodos emergentes, como la gamificación y el uso de tecnología portátil, parecen tener un gran potencial, pero requieren más investigación para poder confirmar su efectividad en la mejora de los resultados educativos. Este aspecto resalta la necesidad de que los investigadores y educadores trabajen más estrechamente, promoviendo una retroalimentación constante que permita ajustar y mejorar el uso de estos modelos en la práctica cotidiana.

Relación entre Actividad Física y el Índice de Masa Corporal (IMC)

La conexión entre la actividad física y el IMC ha sido un tema de múltiples investigaciones. Al respecto, González & Vega (2024), el Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que relaciona el peso y la estatura de un individuo, utilizada comúnmente para identificar situaciones de sobrepeso y obesidad. Diversos estudios han demostrado una correlación relevante entre los niveles de actividad física y el IMC. En una investigación desarrollada por Soares et al. (2022), la práctica regular de actividad física se relaciona con un IMC más saludable, mientras que la inactividad física puede conducir al incremento de peso y, en consecuencia, a un IMC elevado. Ahora Niemi et al. (2023), investigaciones han evidenciado que un mayor nivel de actividad física puede ejercer un efecto protector considerable sobre la expresión del fenotipo obeso en niños con predisposición genética a la obesidad.

En respecto, Carrillo et al. (2020), además, durante situaciones excepcionales como el confinamiento por la pandemia denominada COVID-19 decretada en el 2020, se evidenció un aumento considerable en los niveles de sedentarismo, lo que impactó negativamente en el IMC de diversas poblaciones. Un estudio realizado en Ecuador evidenció que, durante el confinamiento, un porcentaje significativo de docentes presentó sobrepeso y obesidad, asociado a una reducción en sus niveles de actividad física.

El estudio de Herazo et al. (2019), en el Caribe de Colombia, que encontró que el 22,1% de los estudiantes presentaban sobrepeso, refleja una preocupación importante sobre la salud infantil en esa región. Aunque la investigación no encontró una relación directa entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y los niveles de actividad física, se hace énfasis en la complejidad de los factores involucrados en la obesidad infantil, sugiriendo que existen otras variables influyentes que podrían no estar directamente relacionadas con la actividad física. En cuanto a los hallazgos de Lee et al. (2019), la investigación aborda cómo el IMC de los padres podría influir en el de los niños. Esto resalta la importancia de las conductas familiares y el ambiente en la prevención y manejo del sobrepeso y obesidad infantil. Los hábitos alimenticios, las actitudes hacia la actividad física y las normas sociales en el hogar son factores clave que pueden impactar el bienestar de los niños, subrayando que la intervención en el entorno familiar es crucial para abordar la obesidad infantil.

La investigación de López et al. (2020), destaca que la actividad física puede tener un efecto protector frente a la obesidad, incluso en niños con predisposición genética, lo cual es bastante relevante porque subraya la importancia de hábitos saludables independientemente de la genética. Por otro lado, el estudio de Osipov et al. (2023), muestra cómo el HIIT tiene un impacto tangible en la mejora de la condición física y la disminución del índice de masa corporal (IMC) en niños con sobrepeso, lo que respalda la idea de que este tipo de entrenamiento puede ser efectivo para tratar y prevenir la obesidad infantil.

Intervenciones y Programas de Educación Física

La implementación de programas de educación física efectivos es esencial para promover hábitos de vida saludables y controlar el IMC en la población escolar. Estos programas deben estar diseñados de manera que resulten atractivos y accesibles para todos los alumnos, independientemente de sus habilidades o condiciones físicas (Atencio & Castillo, 2022), una estrategia efectiva es la incorporación de actividades lúdicas y variadas que motiven a los estudiantes a participar activamente. Además, es fundamental adaptar las actividades a las diferentes edades y niveles de desarrollo. De igual manera, es crucial considerar las preferencias individuales de los estudiantes, permitiéndoles explorar diversas disciplinas deportivas y encontrar aquellas que les resulten más satisfactorias (Vargas & Merchán, 2024). La personalización de los programas de educación física puede aumentar la adherencia a la actividad física y, por ende, contribuir al mantenimiento de un IMC saludable.

Los estudios que mencionas subrayan la relevancia de integrar la actividad física en las rutinas escolares para promover la salud infantil. El trabajo de Burns et al. (2021), resalta cómo la actividad física durante las clases de educación física y los recreos pueden contribuir a un IMC más saludable, lo que sugiere que es crucial aprovechar estos momentos para mejorar la salud física de los niños. Por otro lado, la investigación de Tambalis et al. (2022), va más allá, destacando la importancia de políticas de salud pública que incentivan la actividad física en las escuelas. También subraya cómo el género puede influir en los niveles de actividad física, lo que implica

que las intervenciones deben ser diseñadas de manera inclusiva y adaptadas a las necesidades de todos los estudiantes.

La educación física no solo tiene como meta optimar las habilidades motrices de los estudiantes, además, de promover hábitos de vida saludables desde una edad temprana. La combinación de métodos efectivos, como el aprendizaje basado en el juego, la enseñanza diferenciada y actividades que fomenten la cooperación y la diversión, es clave para motivar a los niños a conservarse comprometidos y activos. Además, como mencionas, es crucial que exista una colaboración constante entre investigadores y educadores. Los estudios deben guiar la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras, mientras que los educadores deben estar capacitados para adaptar y aplicar esos métodos de manera que se ajusten a las necesidades de los alumnos.

Propuesta

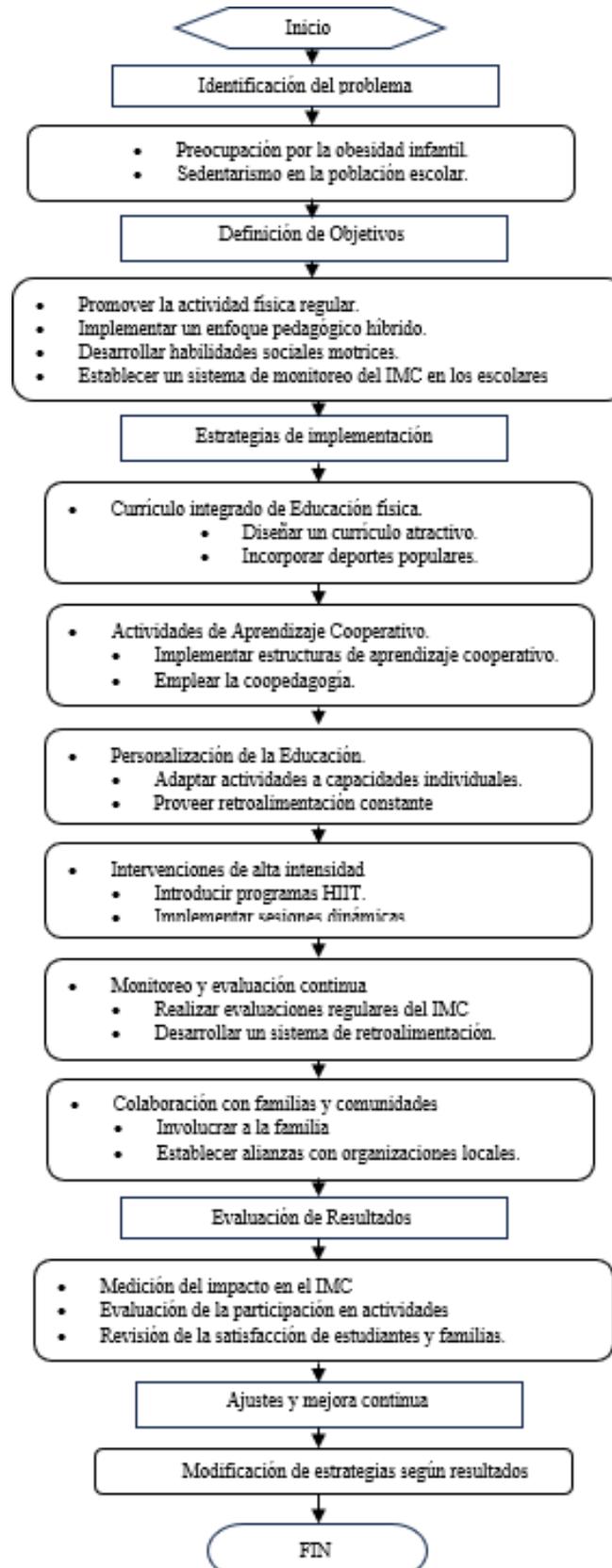
Introducción

La obesidad infantil y el sedentarismo son temas críticos que requieren un enfoque integral y colaborativo en la educación física (EF). Es importante que las estrategias no solo se enfoquen en mediciones como el índice de masa corporal, sino que promuevan hábitos de vida saludable y una cultura de la actividad física que se mantenga a lo largo de los años. La combinación de métodos de aprendizaje colaborativo y personalizado puede ser una excelente forma de involucrar a los alumnos de manera activa. Al trabajar en equipo, los niños pueden motivarse mutuamente, compartir experiencias y aplicar una relación positiva con el ejercicio, lo cual es clave para fomentar un estilo de vida activo a largo plazo. El papel de las familias y las comunidades también es esencial, ya que un entorno de apoyo fuera de la escuela puede reforzar los hábitos saludables que se enseñan dentro del aula. Si educadores, padres y comunidades colaboran estrechamente, se pueden crear programas más efectivos y sostenibles que no solo mejoren la salud física de los niños, además, fortalezcan su bienestar emocional y social.

Objetivos: Se recomienda incentivar la actividad física regular entre los estudiantes es fundamental para promover su salud física y mental, y la educación física juega un papel clave en este proceso. Implementar métodos de enseñanza híbridos, como la enseñanza cooperativa y personalizada, puede satisfacer las diferentes necesidades y estilos de aprendizaje de los alumnos, creando un ambiente inclusivo y motivador. Además, este enfoque favorece el desarrollo de habilidades motrices y sociales a través de actividades que promuevan la colaboración, la colaboración en grupo y la cohesión social, elementos esenciales para el bienestar integral de los escolares. La participación en actividades deportivas extraescolares también ofrece beneficios adicionales al proporcionar un espacio para la práctica de deportes de manera más libre y divertida, fuera del contexto académico, y fomentando la disciplina y el trabajo en equipo. Es crucial incorporar un sistema de seguimiento continuo del Índice de Masa Corporal (IMC) para evaluar la salud física de los alumnos y monitorear el impacto de las estrategias implementadas. Este tipo de medición,

junto con intervenciones adecuadas, puede ser útil para ajustar los programas de educación física y asegurar que los estudiantes estén alcanzando sus objetivos de salud y bienestar.

Figura 2. Estrategias de implementación



Fuente elaboración propia

Conclusión

La educación física no solo promueve el desarrollo físico de los niños, adicionalmente, les enseña la relevancia de un estilo de vida activo y saludable, lo cual es importante en la prevención de la obesidad infantil. El ejercicio regular ayuda a optimizar la condición cardiovascular, flexibilidad, coordinación y fuerza muscular, además, aportar a un bienestar emocional y mental más equilibrado. A través de una revisión exhaustiva de marcos teóricos y evidencia empírica, los resultados muestran que los métodos de enseñanza aplicados en este campo no sólo promueven la motricidad y las prácticas deportivas, sino que también son determinantes para promover hábitos saludables y aumentar el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes.

Se ha demostrado que el desarrollo de los modelos de enseñanza hacia métodos más inclusivos y colaborativos, como el aprendizaje colaborativo y la instrucción personalizada, es eficaz para mejorar la motivación, el compromiso y el bienestar emocional de los niños. Estos modelos fomentan un ambiente de aprendizaje que trasciende el desempeño físico e integra las dimensiones social y emocional del desarrollo infantil. Realizar actividad física regular y bien estructurada, así como intervenciones que involucren a familias y comunidades, se consideran estrategias clave para combatir los estilos de vida sedentarios y el sobrepeso infantil.

La educación física no debe quedarse atrás en la era actual, y la clave está en adaptarse a los nuevos conocimientos y tecnologías para lograr una mejor formación en salud y bienestar para los estudiantes. Un enfoque que combine la actividad física con la educación nutricional y el monitoreo constante de indicadores como el índice de masa corporal no solo permite medir el progreso, sino que también ayuda a crear conciencia sobre hábitos saludables desde temprana edad. La colaboración entre educadores, familias y comunidades es esencial porque cada uno tiene un papel relevante en el desarrollo de hábitos positivos y sostenibles. Además, incorporar nuevas metodologías y recursos tecnológicos podría hacer que la experiencia educativa sea más atractiva, participativa y efectiva. Esto puede generar un impacto duradero en las futuras generaciones, promoviendo no solo una vida activa, sino también un enfoque integral de la salud.

El estudio menciona varias limitaciones importantes que afectan el análisis de los resultados. Una de las razones es la diversidad de métodos de enseñanza, lo cual puede complicar la generalización de los hallazgos. Cada enfoque pedagógico tiene el potencial de influir de manera diferente en el índice de masa corporal (IMC), lo que sugiere que no hay un solo modelo que sea aplicable a todos los contextos. Además, los contextos culturales y educativos juegan un papel crucial en la efectividad de las intervenciones. En culturas individualistas, por ejemplo, la educación cooperativa podría no ser tan eficaz, ya que los valores culturales pueden influir en la forma en que los alumnos se relacionan con actividades grupales o colaborativas.

La educación física juega un papel relevante en la prevención y manejo de la obesidad infantil, otros factores externos como la dieta y el entorno socioeconómico también tienen una influencia significativa en el índice de masa corporal (IMC). La falta de recursos y apoyo institucional

es una barrera clave que impide la implementación efectiva de programas de educación física, lo que agrava la situación. Además, la mención de enfoques emergentes como la gamificación y la tecnología portátil ofrece una perspectiva interesante para mejorar el compromiso y la efectividad de las estrategias educativas. Sin embargo, es fundamental abordar estas propuestas con una mirada crítica, reconociendo las limitaciones contextuales y los desafíos específicos que podrían surgir al aplicar estas metodologías en diferentes contextos educativos y socioeconómicos.

La educación física no debe ser solo una asignatura más, sino un pilar importante en la formación integral de los alumnos. No solo contribuye a mejorar su condición física, sino que también tiene un impacto profundo en su salud social y emocional. A través de la actividad física, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a lidiar con desafíos y a mejorar su autoestima. Además, al enseñarles hábitos saludables desde temprana edad, les damos las herramientas necesarias para mantener un estilo de vida activo a lo largo de toda su vida.

Referencias

- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2023). News of the Pedagogical Models in Physical Education-A Quick Review. *Int J Environ Res Public Health*, 20(3).
- Atencio, L., & Castillo, J. (2022). Actividad física programada reductora del I.M.C y peso corporal en alumnos de licenciatura en preescolar, Universitario de Panamá. *Actividad Física y Ciencias / Physical Activity and Science*, 14(1), 158–175.
- Baena, G. (2017). *Metodología de la Investigación, serie integral por competencias*. Grupo Editorial Patria.
- Bennasar-García, M. (2020). La innovación educativa en educación física, una posibilidad pedagógica trascendente en el ámbito universitario. *EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 265–289. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1387>
- Brito, Y., Williams, S., Williams, V., Mass, L., Oropesa, J., & Pardo, Y. (2023). Obesidad y acoso escolar: su impacto en la calidad del sueño. *MediSur*, 21(5), 1085-1091.
- Burns, R., Brusseau, T., Bai, Y., & Byun, W. (2021). Actividad física escolar segmentada y estado de peso en niños: aplicación del análisis de datos compositivos. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 18(6).
- Carrillo, P., Rosa, A., & García, E. (2020). Relación entre la actividad física y el índice de masa corporal en escolares de Murcia. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(2), 117-122.
- Ferreira, A., Roy, I., Rivas, R., Palacios, J., Mercado, M., & Talavera, J. (2020). Progresión de talla y peso en niños y niñas entre 6 y 12 años y su diferencia con las tablas de Ramos Galván 40 años después. *Gaceta médica de México*, 156 (2), 118-124.
- Flick, U. (2015). *El diseño de investigación cualitativa*. Ediciones Morata, SL.

- Flores, A., & Parra, M. (2019). Metodología estadística para la selección de talentos deportivos en estudiantes de 9 a 12 años: Un estudio de caso. *Ciencia Digital*, 3(3.2.1), 323-337. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i3.2.1.887>
- Galeano, D., Suárez, D., Cruz, K., & Farías, C. (2023). Effect of an Intervention Program Based on the Comprehensive Model on Technical-Skills in Soccer. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(3), 286-297.
- Gasparyan, A., Ayvazyan, L., Blackmore, H., & Kitas, G. (2011). Writing a narrative biomedical review: considerations for authors, peer reviewers, and editors. *Rheumatol. Int.*, 31(11), 1409-1417. 10.1007/s00296-011-1999-3.
- González, A., & Vega, D. (2024). Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n1.2024.2516>
- González, O., & Expósito de Mena, H. (2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, XXIV(2), 98-107.
- Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J., Sánchez-Guette, L., Galeano-Muñoz, L., Córdoba-Camacho, J., Acuña-Álvarez, G., & Felip De Caro-Guerra, A. (2019). Nivel de actividad física e índice de masa corporal en escolares de la región caribe colombiana: estudio multicéntrico. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 386-392.
- Klakk, H., Chinapaw, M., Heidemann, M., Andersen, L., & Wedderkopp, N. (2023). Effect of four additional physical education lessons on body composition in children aged 8-13 years – a prospective study during two school years. *BMC pediatrics*, 13.
- Lee, C., Ledoux, T., Johnston, C., Ayala, G., & O'Connor, D. (2019). Association of parental body mass index (BMI) with child's health behaviors and child's BMI depend on child's age. *BMC Obesity*, 6(11), 1-10.
- León, Ó., Martínez, L., & Santos, M. (2023). Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica (Active methodologies in Physical Education. A look from practical reality). *Retos*, 48, 647-656. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96661>
- López, N., Martínez, J., Villarino, A., Cabañas, M., González, M., López, L., . . . Marrodán, M. (2020). La Actividad Física Protege de la Obesidad a los Escolares Genéticamente Predispuestos. *Kronos*, 19(1).
- Martínez-Yzuel, N. (2022). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la obesidad en niños de 6 a 12 años. Revisión bibliográfica. *Pediatría Atención Primaria*, 24(96), 435-438.
- Moya, B. (2024). El juego como estrategia lúdica en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Neuronum*, 10(2), 275-294. <https://orcid.org/0009-0007-8246-9695>
- Nagovitsyn, R., Osipov, A., Loginov, D., Prikhodov, D., & Orlova, I. (2021). Differentiation of physical education lessons by body mass index of schoolchildren. *Journal of Human Sport and Exercise*, 172-181.
- Niemiro, G., Rewane, A., & Algotar, A. (2023). Exercise and Fitness Effect on Obesity. *StatPearls*, 10(5), 764.

- OMS. (2017, 11 de octubre). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. <https://n9.cl/5mrmc2>
- OMS. (2024, 1 de marzo). Obesidad y sobrepeso. <https://n9.cl/uqcu>
- Osipov, A., Orlova, I., Ratmanskaya, T., & Lepilina, T. (2023). Effects of High-Intensity Interval Training Intervention on Physical Fitness and Body Mass Index of Overweight Primary Schoolchildren. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 14(1), 63-82. <https://doi.org/10.54141/psbd.1183798>
- Pereira, M., Velastegui, C., & Paz, B. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(1), 180–197. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233>
- Pérez-Pueyo, Á., A., H., & Fernandez-Río, J. (2020). Evaluación Formativa y Modelos Pedagógicos: Estilo Actitudinal, Aprendizaje Cooperativo, Modelo Comprensivo y Educación Deportiva. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 428, 47–66.
- Rodríguez, A., Martínez, J., & Cortina, M. (2023). Evaluación del índice de masa corporal de los estudiantes de La Institución Educativa Santa Rosa De Lima. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 210-233.
- Rodríguez, J., Figueras, S., & Ribalta, M. (2021). Significados atribuidos a los términos Psicomotricidad y Educación Física en la Educación Infantil. *Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 10(1), 120–137. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i1.10429>
- Ruíz, L. (2021). *Educación Física y baja competencia motriz*. Ediciones Morata, S.L.
- Sagarra, C., & Vega, A. (2019). Calentamiento para la actividad físico-deportiva. *Panorama. Cuba y Salud*, 14(1), 3-5.
- Soares, R., Brasil, I., Monteiro, W., & Farinatti, P. (2022). Effects of physical activity on body mass and composition of school-age children and adolescents with overweight or obesity: Systematic review focusing on intervention characteristics. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 154-163.
- UNESCO. (2024). *Estrategia de la UNESCO sobre la educación para la salud y el bienestar*. Unesco.
- Vargas, L., & Merchán, M. (2024). Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(4), 4404–4417. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576>
- Velázquez, C. (2021). El enfoque de coopedagogía en Educación Física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 73, 7-12.

Autores

Kevin José Bermeo Sucuzhañay. Licenciado en pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Santiago Alejandro Jarrín Navas. Licenciado en ciencias de la Educación mención Cultura Física Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Docente de la Universidad Católica de Cuenca-Ecuador

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.