

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON OVERWEIGHT CHILDREN IN BASIC SCHOOL EDUCATION

MARÍA LISSA BOYKO RAMÍREZ
SANDRA RAQUEL FEDORUK HUBAR
boykolissa@gmail.com

Abstract

Childhood overweight and obesity are a serious health concern that, when manifested early, intensify the severity of associated pathologies in adulthood (Dr. Tango, 2019). To address this problem effectively, it is crucial to understand age not only as a numerical value, but as a factor that profoundly influences an individual's experiences and interaction with their environment (Pérez & Gardey, 2021). Body weight is determined by a complex interaction of factors, including age, sex, diet, physical activity, and health status (Spanish Academy of Nutrition and Dietetics, 2023). The behavior of overweight children, such as their avoidance of physical activity, is explained by a network of family and psychological factors. Within the family, food may be used as a reward or comfort, fostering dysfunctional habits and excessive intake (Dr. Tango, 2023). Furthermore, obesity often coexists with eating disorders in adolescent girls, who perceive physical education class as a space for judgment, generating anxiety and avoidance (Dr. Tango, 2023). To be healthy, dietary patterns, regardless of their cultural origin, must respect nutritional balance and an adequate intake of nutrients, with energy imbalance being a risk factor (Spanish Academy of Nutrition and Dietetics, 2023). Finally, the risk of being overweight is not only genetic but also the result of learned patterns. An environment with poor management of sedentary time (television/video games) increases the probability of developing obesity by more than 33%.

Keywords: overweight, nutrition, physical activity, children

INFLUENCE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE SUR LES ENFANTS EN SURPOIDS DANS L'ENSEIGNEMENT SCOLAIRE DE BASE

Le surpoids et l'obésité infantiles constituent un problème de santé publique majeur qui, lorsqu'ils se manifestent précocement, aggravent les pathologies associées à l'âge adulte (Dr Tango, 2019). Pour lutter efficacement contre ce problème, il est essentiel de comprendre l'âge non seulement comme une valeur numérique, mais aussi comme un facteur qui influence profondément le vécu d'un individu et son interaction avec son environnement (Pérez & Gardey, 2021).

Introduction : Le surpoids et l'obésité infantiles constituent un problème de santé publique majeur qui, lorsqu'ils se manifestent précocement, aggravent les pathologies associées à l'âge adulte (Dr Tango, 2019). Pour lutter efficacement contre ce problème, il est essentiel de considérer l'âge non seulement comme une valeur numérique, mais aussi comme un facteur qui influence profondément le vécu et l'interaction d'un individu avec son environnement (Pérez & Gardey, 2021). Le poids corporel est déterminé par une interaction complexe de facteurs, notamment l'âge, le sexe, l'alimentation, l'activité physique et l'état de santé (Académie espagnole de nutrition et de diététique, 2023). Le comportement des enfants en surpoids,

notamment leur réticence à pratiquer une activité physique, s'explique par un ensemble complexe de facteurs familiaux et psychologiques. Au sein de la famille, la nourriture peut servir de récompense ou de réconfort, favorisant ainsi des habitudes alimentaires dysfonctionnelles et une suralimentation (Dr Tango, 2023). De plus, l'obésité est souvent associée à des troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes, qui perçoivent les cours d'éducation physique comme un lieu de jugement, engendrant anxiété et évitement (Dr Tango, 2023). Pour être en bonne santé, les habitudes alimentaires, quelle que soit leur origine culturelle, doivent respecter l'équilibre nutritionnel et un apport adéquat en nutriments, le déséquilibre énergétique constituant un facteur de risque (Académie espagnole de nutrition et de diététique, 2023). Enfin, le risque de surpoids n'est pas uniquement d'origine génétique, mais résulte aussi de comportements acquis. Un environnement où le temps passé assis (télévision/jeux vidéo) est mal géré augmente de plus de 33 % la probabilité de développer une obésité.

Mots-clés : surpoids, nutrition, activité physique, enfants

INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN NIÑOS CON SOBREPESO DE LA EDUCACIÓN ESCOLAR BÁSICA

El sobrepeso y la obesidad en la niñez son una seria preocupación de salud que, al manifestarse tempranamente, intensifican la severidad de las patologías asociadas en la edad adulta (DrTango, 2019). Para abordar esta problemática de manera efectiva, es crucial entender la edad no solo como un valor numérico, sino como un eje que influye profundamente en las experiencias y la interacción del individuo con su entorno (Pérez & Gardey, 2021). El peso corporal está determinado por una compleja interacción de factores que incluyen la edad, el sexo, la alimentación, la actividad física y el estado de salud (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2023). La conducta del niño con sobrepeso, como su evitación de la actividad física, se explica por un entramado de factores familiares y psicológicos. Dentro de la familia, la comida puede usarse como recompensa o consuelo, fomentando hábitos disfuncionales e ingesta excesiva (DrTango, 2023). Además, la obesidad a menudo coexiste con trastornos de la conducta alimentaria en niñas adolescentes, quienes perciben la clase de educación física como un espacio de juicio, lo que genera ansiedad y evitación (DrTango, 2023). Para ser saludables, los patrones alimentarios, más allá de su origen cultural, deben respetar el equilibrio nutricional y el aporte adecuado de nutrientes, siendo un factor de riesgo el desequilibrio energético (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2023). Finalmente, el riesgo de sobrepeso no es solo genético, sino resultado de patrones aprendidos. Un entorno con un manejo deficiente del tiempo pasivo (televisión/videojuegos) aumenta en más del 33% la probabilidad de desarrollar obesidad.

Palabras claves: sobrepeso, alimentación, actividad física, niños

INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM CRIANÇAS COM SOBREPESO NO ENSINO FUNDAMENTAL I

O sobrepeso e a obesidade infantil são um problema de saúde grave que, quando presentes em tenra idade, intensificam a severidade das patologias associadas na idade adulta (Dr. Tango, 2019). Para abordar esse problema de forma eficaz, é crucial entender a idade não apenas como um valor numérico, mas como um fator que influencia profundamente as experiências do indivíduo e sua interação com o ambiente (Pérez & Gardey, 2021). O peso corporal é determinado por uma interação complexa de fatores, incluindo idade, sexo, dieta, atividade física e estado de saúde (Academia Espanhola de Nutrição e Dietética, 2023). O comportamento de crianças com sobrepeso, como a aversão à atividade física, é explicado por uma rede de fatores familiares e psicológicos. No âmbito familiar, a comida pode ser usada como recompensa ou consolo, fomentando hábitos disfuncionais e consumo excessivo (Dr. Tango, 2023). Além disso, a obesidade frequentemente coexiste com transtornos alimentares em meninas adolescentes, que percebem a aula de educação física como um espaço de julgamento, gerando ansiedade e evitação (Dr. Tango, 2023). Para serem saudáveis, os padrões alimentares, independentemente da origem cultural, devem respeitar o equilíbrio

nutricional e a ingestão adequada de nutrientes, sendo o desequilíbrio energético um fator de risco (Academia Espanhola de Nutrição e Dietética, 2023). Por fim, o risco de sobrepeso não é apenas genético, mas também resultado de padrões aprendidos. Um ambiente com má gestão do tempo sedentário (televisão/videogames) aumenta a probabilidade de desenvolvimento de obesidade em mais de 33%.

Palavras-chave: sobrepeso, nutrição, atividade física, crianças

Introducción

Los hábitos parentales establecen el contexto de crecimiento, por lo que el análisis del sobrepeso en el contexto familiar es esencial para comprender la problemática individual.

Objetivo General:

¿Cuál es la influencia de la educación física en niños con sobrepeso del quinto y sexto grado de la Educación Escolar Básica de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Encarnación – Itapúa, en el año 2024?

Objetivo Específico

- Evaluar el nivel de sobrepeso en los niños del quinto y sexto grado de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Encarnación – Itapúa, en el año 2024.
- Identificar los factores que influyen en la participación de los niños con sobrepeso en las clases de educación física del quinto y sexto grado de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Encarnación – Itapúa, en el año 2024.
- Describir las actividades realizadas por el docente durante la clase de educación física del quinto y sexto grado de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Encarnación – Itapúa, en el año 2024.

Métodos:

La población de estudio estuvo conformada por sesenta y ocho (68) alumnos del quinto y sexto grado de una Institución Educativa Privada de la ciudad de Encarnación en el periodo 2024. Así mismo se contó la participación de un docente (1) de educación física de la misma institución.

El muestreo fue probabilístico de tipo aleatorio simple ya que todos tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos.

El tamaño de la muestra se halló utilizando la calculadora QuestionPro aplicando la siguiente fórmula:

$$\text{Tamaño de Muestra} = Z^2 * (p) * (1-p) / c^2$$

Donde: Z = Nivel de confianza (95% o 99%)
p = .5
c = Margen de error (.04 = ±4)

Totalidad de estudiantes

Estudiantes del quinto y sexto grado	68	Muestra	59
Docente	1	Muestra	1
TOTAL	60		

Nota: Fuente proporcionada por la alumna de la carrera de Lic. en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Católica Ntra Sra de la Asunción Campus Itapúa.

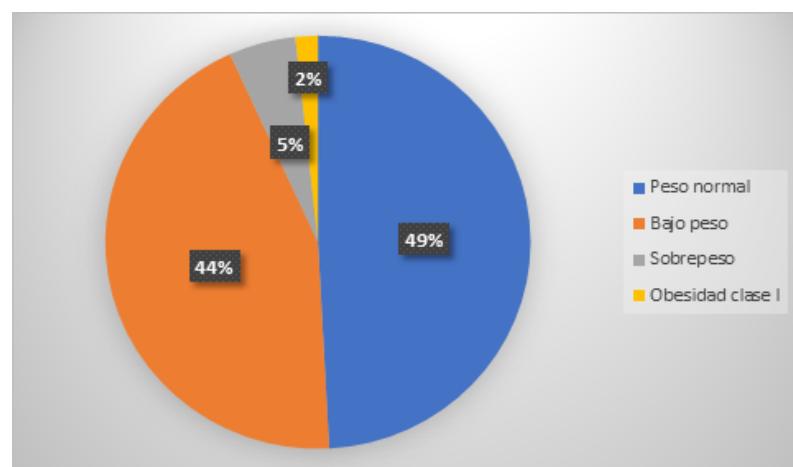
Para el trabajo de investigación se utilizaron los siguientes instrumentos de recolección de datos que fueron validados para su aplicación y recolección de datos; la observación en el cual se estuvo prestando atención a la resistencia, flexibilidad de los niños a la hora de realizar actividades físicas.

Lista de cotejo el cual se tomaron notas del IMC (índice de masa corporal) de los alumnos teniendo en cuenta la edad, estatura y peso, para el cual acompañó una profesional de nutrición que cotejó esos datos.

Con respecto a indagar las estrategias de motivación e involucramiento que utiliza el docente de educación física durante sus horas de clases, se aplicó un cuestionario con preguntas cerradas al mismo para recabar las informaciones necesarias.

Resultados:

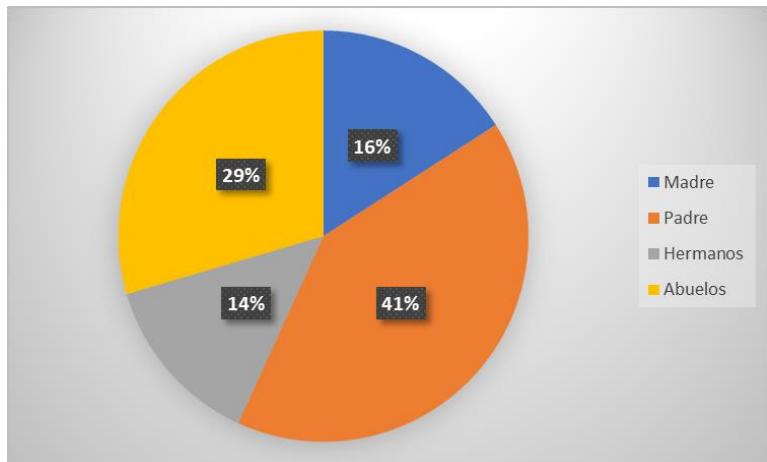
Figura:1 Nivel de sobrepeso en los niños del quinto y sexto grado



Nota: Fuente proporcionada por la alumna de la carrera de Lic. en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Católica Ntra Sra de la Asunción Campus Itapúa.

La figura presenta la distribución del nivel de sobrepeso en niños de quinto y sexto grado. Se observa que el 49% de los niños tiene un peso normal, lo que es alentador en términos de salud general. Sin embargo, un 44% se clasifica como con bajo peso, lo que indica una preocupación.

Figura 2 ¿Quiénes son esos familiares?

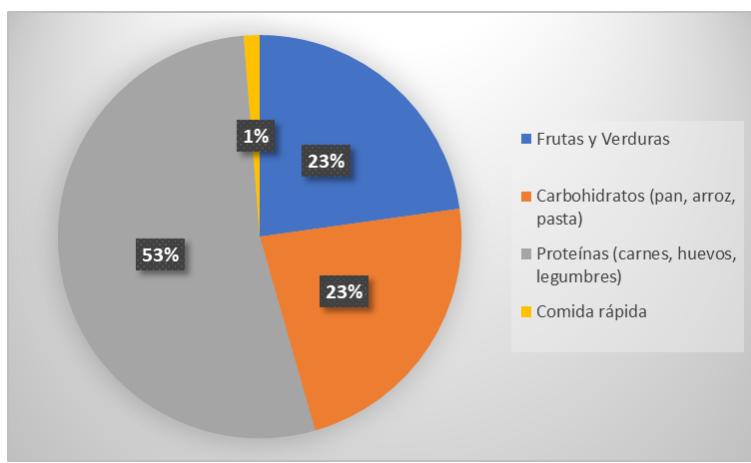


Nota: Fuente proporcionada por la alumna de la carrera de Lic en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Católica Ntra Sra de la Asunción Campus Itapúa.

La figura muestra la distribución de los familiares que presentan sobrepeso según las respuestas de los encuestados. Se observa que el 41% de los casos de sobrepeso corresponde a los padres, lo que indica que esta es la categoría más común. El 29% de los encuestados menciona a los abuelos como familiares con sobrepeso, mientras que el 16% señala a la madre. Por último, un 14% indica que son los hermanos quienes presentan sobrepeso.

Estos resultados sugieren que el sobrepeso puede ser una preocupación familiar que se manifiesta en diferentes generaciones, lo que resalta la importancia de abordar hábitos saludables en el contexto familiar para prevenir y manejar el sobrepeso.

Figura 3 ¿Qué alimentos consumes con más frecuencia en tu hogar?



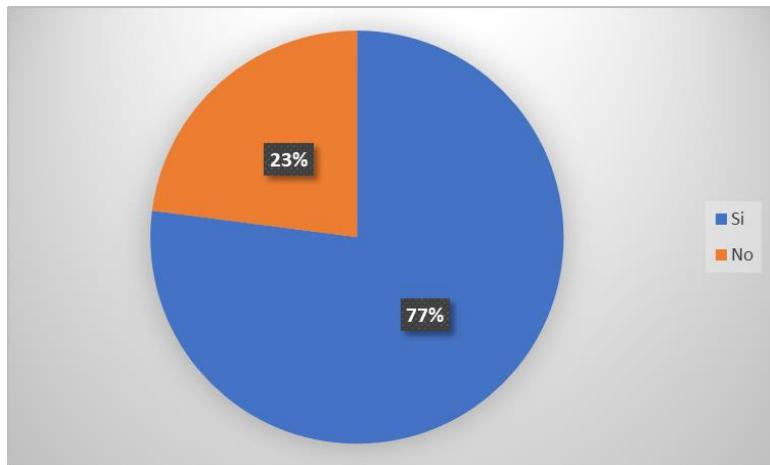
Nota: Fuente proporcionada por la alumna de la carrera de Lic en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Católica Ntra Sra de la Asunción Campus Itapúa.

La figura muestra la frecuencia de consumo de diferentes tipos de alimentos en los hogares de los encuestados. Un 53% señala que su consumo se centra en proteínas, que incluyen carnes, huevos y legumbres. El 23% menciona que consume carbohidratos, como pan, arroz y pasta, mientras que otro 23% de los participantes indica que consumen principalmente frutas y

verduras, lo que es positivo para una dieta equilibrada. Sólo un 1% reporta un consumo frecuente de comida rápida, lo que sugiere que, en general, los encuestados tienden a optar por opciones más saludables.

Estos datos indican que, aunque hay un buen consumo de frutas y verduras, es importante seguir promoviendo una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos de todos los grupos para asegurar una nutrición adecuada.

Figura 4 ¿Practicas alguna actividad física o deporte?



Nota: Fuente proporcionada por la alumna de la carrera de Lic en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Católica Ntra Sra de la Asunción Campus Itapúa. La figura muestra la participación en actividades físicas o deportes entre los encuestados. Un 77% afirma que sí practica alguna actividad física o deporte, lo que sugiere un compromiso significativo con la salud y el ejercicio. Por otro lado, un 23% indica que no practica ninguna actividad física. Estos resultados reflejan una tendencia positiva hacia la actividad física en la mayoría de la población encuestada, aunque también destacan la necesidad de fomentar la actividad entre aquellos que no participan.

Tabla 1: Observación directa a los alumnos del quinto y sexto durante la clase de educación física.

Criterio	Descripción	Observaciones
Tipo de ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> - Aeróbico - Fuerza - Flexibilidad - Coordinación 	<input checked="" type="checkbox"/> Aeróbico <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Flexibilidad <input checked="" type="checkbox"/> Coordinación
Duración del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> - Menos de 10 min - 10-20 min - 20-30 min - Más de 30 min 	<input type="checkbox"/> Menos de 10 min <input checked="" type="checkbox"/> 10-20 min <input type="checkbox"/> 20-30 min <input type="checkbox"/> Más de 30 min
Intensidad del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> - Baja - Moderada - Alta 	<input type="checkbox"/> Baja <input checked="" type="checkbox"/> Moderada <input type="checkbox"/> Alta
Participación activa	<ul style="list-style-type: none"> - Muy activa - Moderadamente activa - Poco activa - Inactiva 	<input checked="" type="checkbox"/> Muy activa <input type="checkbox"/> Moderadamente activa <input type="checkbox"/> Poco activa <input type="checkbox"/> Inactiva
Involucramiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Entusiasmado - Neutral - Desinteresado 	<input checked="" type="checkbox"/> Entusiasmado <input type="checkbox"/> Neutral <input type="checkbox"/> Desinteresado
Colaboración con otros	<ul style="list-style-type: none"> - Alta - Moderada - Baja - Ninguna 	<input checked="" type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/> Moderada <input type="checkbox"/> Baja <input type="checkbox"/> Ninguna
Aplicación de habilidades motrices	<ul style="list-style-type: none"> - Excelente - Buena - Regular - Pobre 	<input checked="" type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Pobre
Observaciones adicionales	<ul style="list-style-type: none"> - Notas sobre comportamiento, motivación, disposición, etc. 	Los alumnos mantienen un comportamiento excelente. El docente motiva a los alumnos a practicar el deporte y la disposición suya de enseñar a los alumnos es excelente.

Nota: Fuente proporcionada por la alumna de la carrera de Lic en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Católica Ntra Sra de la Asunción Campus Itapúa.

En la tabla 1, se revelan aspectos positivos sobre la participación y desempeño, priorizando ejercicios aeróbicos y de coordinación. La duración de 10-20 minutos es adecuada para mantener la atención y energía de los estudiantes, sugiriendo que las actividades están siempre bien planificadas con la intensidad moderada de los ejercicios permitiendo que los alumnos se desafíen, fomentando así la motivación y el disfrute de la clase. Además, la alta colaboración entre los alumnos sugiere un buen trabajo en equipo y habilidades sociales, mejorando la experiencia de aprendizaje.

Conclusión:

El estudio sacó a la luz un panorama nutricional paradójico. Si bien la mayoría de los estudiantes se encuentra en un rango de peso normal, la existencia de un grupo significativo con bajo peso —sugiriendo posibles deficiencias nutricionales— junto a una minoría con sobrepeso y obesidad, indica un desequilibrio general en los hábitos de la población estudiada. Este hallazgo se torna más relevante al constatar que el entorno familiar, a pesar de contar con

un alto nivel educativo y profesional, reporta una alta incidencia de sobrepeso en los padres y una ingesta de frutas y verduras inferior a la ideal. Esto sugiere que el acceso a la información y a los recursos no se traduce automáticamente en prácticas de vida saludables, subrayando el poder de los hábitos familiares y de un estilo de vida que tiende al sedentarismo.

La implementación de ejercicios variados y la retroalimentación positiva por parte del docente son pilares que favorecen la participación. No obstante, para maximizar la influencia en niños con sobrepeso —quienes pueden enfrentar barreras de autoestima o de habilidad—, es imperativo potenciar un enfoque centrado en la diversión, el juego y la adaptación individual. La clave reside en transformar la percepción de la actividad física, de una obligación a una experiencia placentera y de superación personal. El uso de elementos motivacionales, como el reconocimiento del esfuerzo y el fomento del trabajo en equipo, se vuelve una herramienta pedagógica tan importante como el ejercicio mismo.

En síntesis, este estudio demuestra que la educación física es una herramienta con un potencial significativo para promover un estilo de vida activo y saludable, pero su éxito no está garantizado únicamente por su presencia en el currículo. Su verdadera influencia se desata cuando el docente actúa como un facilitador de experiencias positivas, adaptando las actividades a las capacidades de cada niño y construyendo un entorno de apoyo que va más allá de la simple instrucción técnica. Es en esa sinergia —entre una pedagogía sensible y motivadora y el reconocimiento del contexto del estudiante— donde la educación física puede sentar las bases para una relación duradera y saludable con el movimiento, mejorando no solo el estado físico, sino también el bienestar emocional y la calidad de vida de los niños.

Referencias

DrTango. (28 de Agosto de 2019). *Causas y riesgos de la obesidad en niños*. (M. B. Medicina., Ed.) <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000383.htm>

Pérez, J., & Gardey, A. (6 de Diciembre de 2021). *Definición*. De. Definición.De: <https://definicion.de/edad/>

Academia Española de Nutrición y Dietética. (s.f.). *Glosario. Peso corporal*. <https://www.academianutricionydietetica.org/>: <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/peso-corporal/>

Academia Española de Nutrición y Dietética. (23 de Enero de 2023). Hábitos alimenticios. <https://www.google.com>: https://www.google.com/search?q=habitos+alimenticios+definicion&sca_esv=07dd5598d35cffb5&sca_upv=1&rlz=1C1VIQF_enPY1114PY1114&ei=LldvZvqSGPHc1sQPyMWyiAM&ved=0ahUKEwj64Z7ghuGGAxVxrUCHciIDEQ4dUDCBE&uact=5&oq=habitos+alimenticios+definicion&gs_lp=Egxnd3Mtd