



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v11i1.4208>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

Dancing for the inclusion of students with obesity in physical education classes

Dança para inclusão de alunos com obesidade nas aulas de educação física

Gina Pascuala Zambrano-Calero ^I

gpzambranoc@ube.ed.ec

<https://orcid.org/0009-0002-2481-7966>

Jesús Rubén Quispe-Valle ^{II}

jrquispev@ube.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-4005-6611>

Orlando Patricio Romero-Ibarra ^{III}

patricio.romeroi@ug.edu.ec

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

Giceya de la Caridad Maqueira-Caraballo ^{IV}

gdmaqueirac@ube.edu.ec

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

Correspondencia: gpzambranoc@ube.ed.ec

***Recibido:** 25 de noviembre de 2024 ***Aceptado:** 03 de octubre de 2024 * **Publicado:** 09 de enero de 2025

- I. Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador.
- II. Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador.
- III. Doctor en ciencias humanas, Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- IV. Doctora (Programa de Innovaciones Científicas y Didácticas en Educación Física Escolar) Universidad Bolivariana Del Ecuador, Duran, Ecuador.

Resumen

La inclusión de los estudiantes con obesidad en la clase de educación física continúa siendo un desafío en el campo educativo, dado el incremento de alumnos con índice de obesidad, siendo un problema por la falta de actividad física e inadecuada alimentación. El estudio se planteó con una investigación de enfoque mixto, de tipo cuasiexperimental, con un pre-test y post-test y la intervención de una guía de baile para la inclusión de estudiantes que presentan obesidad en las clases de Educación Física de Noveno "A" de la Unidad Educativa Fiscal Mixta Cristóbal Colón, donde la muestra fue 25 estudiantes y 15 presentan obesidad, se utilizó los métodos teóricos como el analítico-sintético e inductivo, los métodos empíricos a través de la observación y la utilización de la guía de observación aplicada a los estudiantes y una encuesta a los docentes para recolectar el criterio y que esta información sea un aporte a la investigación, por otro lado también se aplicó el método estadístico para la tabulación y análisis de la información cuantitativa a través del estadígrafo SPSS v.25 con tablas de frecuencia y medidas de tendencia central como medias y desviaciones estándar, se aplicó una escala de Likert para la guía de observación con los indicadores de: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre en cuanto que en la encuesta se utilizó los indicadores de: muy en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo y muy de acuerdo, también se recolectó el peso en los dos momentos de la investigación para analizar los cambios de este indicador, dentro de los resultados obtenidos se mejoró proceso inclusivo de los estudiantes con obesidad, los docentes aportaron con criterios constructivos sobre la importancia de la aplicación del baile como estrategia inclusiva, se concluye que la aplicación de la guía del baile mejora significativamente la inclusión de los estudiantes con obesidad en la clase de Educación Física, mejorando la calidad de vida y generando nuevos hábitos de cuidado y salud.

Palabras clave: Educación física; obesidad; baile; inclusión.

Abstract

The inclusion of obese students in physical education classes continues to be a challenge in the educational field, given the increase in students with obesity rates, which is a problem due to lack of physical activity and inadequate nutrition. The study was proposed with a mixed approach research, quasi-experimental type, with a pre-test and post-test and the intervention of a dance guide for the inclusion of students who are obese in the Physical Education classes of Ninth "A" of the Cristóbal Colón Mixed Fiscal Educational Unit, where the sample was 25 students and 15 are obese, theoretical

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

methods such as analytical-synthetic and inductive were used, empirical methods through observation and the use of the observation guide applied to students and a survey to teachers to collect the criteria and that this information is a contribution to the research, on the other hand, the statistical method was also applied for the tabulation and analysis of quantitative information through the SPSS v.25 statistician with frequency tables and measures of central tendency such as means and standard deviations, a Likert scale was applied for the observation guide with the indicators: never, almost never, sometimes, almost always and always as in the The survey used the indicators: strongly disagree, disagree, agree and strongly agree. The weight was also collected at both times of the research to analyze the changes in this indicator. Among the results obtained, the inclusive process of students with obesity was improved. Teachers contributed with constructive criteria on the importance of the application of dance as an inclusive strategy. It is concluded that the application of the dance guide significantly improves the inclusion of students with obesity in the Physical Education class, improving the quality of life and generating new care and health habits.

Keywords: Physical education; obesity; dance; inclusion.

Resumo

A inclusão de alunos obesos nas aulas de educação física continua a ser um desafio no meio educativo, tendo em conta o aumento de alunos com índices de obesidade, o que é um problema devido à falta de atividade física e a uma alimentação inadequada. O estudo foi proposto com uma pesquisa de abordagem mista, do tipo quase-experimental, com pré-teste e pós-teste e a intervenção de um guia de dança para inclusão de alunos obesos nas aulas de Educação Física do 9º ano. Da Unidade Educativa Fiscal Mista Cristóbal Colón, onde a amostra foi de 25 alunos e 15 eram obesos, foram utilizados métodos teóricos como o analítico-sintético e o indutivo, métodos empíricos através da observação e a utilização do guião de observação. um inquérito aos professores para recolher critérios e para que esta informação contribua para a investigação, por outro lado foi também aplicado o método estatístico para a tabulação e análise de informação quantitativa através do SPSS v. médias e desvios-padrão, foi aplicada uma escala de Likert para o guião de observação com os indicadores de: nunca, quase nunca, às vezes, quase sempre e sempre como no O inquérito utilizou os indicadores: discordo totalmente, discordo, concordo e concordo totalmente. O peso foi também recolhido nos dois momentos do inquérito para analisar as alterações neste indicador Dentro dos resultados obtidos, foi melhorado o processo inclusivo. professores contribuíram com critérios construtivos sobre a

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

importância da aplicação da dança como estratégia inclusiva, conclui-se que a aplicação do guia de dança melhora significativamente a inclusão de alunos com obesidade na aula de Educação Física, melhorando a qualidade de vida e gerando novos hábitos de saúde e cuidados.

Palavras-chave: Educação física; obesidade; dança; inclusão.

Introducción

La Educación Física se ha convertido en una parte importante para la educación integral de los estudiantes dentro del sistema educativo, los aportes han llegado a ser muy significativos para el desarrollo en varios aspectos como el físico, social, afectivo, emocional y psicológico (Arufe, 2020). La Educación Física se encuentra relacionada directamente con la inclusión educativa, ya que se define como un espacio que permite que los alumnos puedan llegar a relacionarse entre sí, al igual que llega a vincularse con la salud; los casos de inactividad física suelen dar lugar a que se lleguen a desarrollar una variedad de problemas en el cuerpo (Juvonen et al., 2020).

La obesidad en estudiantes se relaciona directamente con la poca o nula actividad física, otra causa es la inadecuada ingesta de alimentos saludables, es una realidad social y un problema de salud pública, según la (OMS, 2024) en el año 2022 la población de niños y adolescentes a nivel mundial en un rango de edad de 5 a 19 años sufrían de obesidad, es decir casi unos 160 millones. En Ecuador la realidad de este índice de obesidad en adolescentes de entre 12 a 19 años fue registrado en un 7,04%, en el área urbana un 7,64% y en el sector rural un 5,82% (Girón Saltos, 2023).

La obesidad es una enfermedad que se va desarrollando con el paso del tiempo, donde llega a variar de las circunstancias en las que una persona se llega a encontrar, se considera al desarrollo de un desorden causado no solo por factores biológicos, dependiendo mucho del tipo de alimentación que una persona pueda llevar, además del entorno en el que se encuentre una persona (Kaufer y Pérez, 2022).

la obesidad en edad escolar es causada cuando no existe una alimentación equilibrada desde la infancia y la falta de actividad física diaria (Ferrer, 2020). Otras de las causas es cuando la persona tiene un alto consumo de carbohidratos y grasas saturadas, se convierte en un mal hábito que junto a una vida sedentaria desencadena en una elevación del peso, si la persona no llega a realizar ninguna actividad física y quemar las calorías tendrá a la larga un problema de salud (Gómez, 2020) y (Rivera, 2020).

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

Para Huamán y Bolaños (2020) en los últimos años se ha elevado el índice de estudiantes con un cierto nivel de obesidad, lo que se ha convertido en una dificultad y esto acarrea riesgos para la salud, tal es el caso de diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otros. La problemática de la obesidad influye de manera negativa incluso en las relaciones interpersonales, lo que hace más complicado que se pueda dar una adecuada inclusión de los estudiantes que padecen este problema de salud, de manera puntual la actividad física y la educación física permiten establecer actividades programadas para el cuidado el cuerpo y la mente, generando hábitos saludables, de esta manera lograr equilibrar este índice de masa corporal (Rivera, 2020).

Watts et al. (2022) señalan que la Educación Física es una de las principales disciplinas del campo de la pedagogía que se ocupa de generar gasto calórico y de promover buenas prácticas en la salud, con el propósito principal de mejorar el estilo de vida en los estudiantes; los puntos relevantes que abarca son: el comportamiento, habilidades motrices y conocimientos. Los beneficios de la educación física son evidentes en la vida, debido a que promueven el trabajo en equipo y movimiento constante, combate directamente el sedentarismo fomentando nuevos hábitos y cuidado de sí mismo a través de la actividad (Águila y López, 2020).

Bernate (2021) la actividad física practicada de forma temprana fomenta el aprendizaje de distintos movimientos, impactando otras materias. La Educación Física no busca que los estudiantes sean deportistas, sino mejorar su estilo de vida. Por otra parte, Romero et al., (2020) establecen que la Educación Física inclusiva promueve la participación de todos, sin distinción alguna, el docente debe proponer alternativas para desarrollar competencias motoras y físicas en el alumnado.

Una de las alternativas para los estudiantes que presentan obesidad es el baile, siendo esta una forma de expresión del movimiento a través del ritmo, se define como una manera de realizar una expresión artística, valorada en varias partes del mundo y que genera un gran gasto calórico (López et al., 2020). El baile es un ejercicio integral que moviliza todo el cuerpo. por lo tanto, dentro de la Educación Física el baile es una actividad muy completa ya que mediante el baile se llega a ejercitar por completo todos los músculos del cuerpo.

Tang y Guan (2022) los autores establecen que el baile es una actividad que no se limita únicamente acciones físicas, además permite que las personas puedan llegar a desarrollarse en otras áreas tal como mejorar las relaciones inter personales, incrementar la resistencia, la fuerza y flexibilidad, aunque también permite mantener el cuerpo más sano, porque los movimientos realizados en el baile mejoran drásticamente la salud en las personas que lo practican.

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

La inclusión del baile en las clases de Educación Física permitirá la participación total y esto brindará las mismas oportunidades a estudiantes con y sin obesidad, que sin importar su peso puedan disfrutar de una actividad altamente motivadora, de modo que la inclusión de esta actividad permita que todos los estudiantes tengan acceso a las mismas posibilidades. En el contexto de la inclusión el baile garantiza que los alumnos sin distinción alguna gocen de los mismos beneficios (Kerexeta et al., 2022).

El baile es una actividad física que incurre en movimientos del cuerpo, por medio del baile una persona puede llegar a expresar sus sentimientos o emociones, incluso se puede llegar a plasmar costumbres propias de determinadas en cada localidad (López et al., 2020). Según Vicent (2021) el baile se ha encontrado desde inicios de la historia de la humanidad, pero a medida que el tiempo ha transcurrido ha ocasionado que el baile tenga una notable evolución llegando a adaptarse en varios de los ámbitos, hoy en día practicado ampliamente por personas de todas las edades.

Los ritmos que se llegan a realizar en esta actividad son varios, ya que no se centran en uno solo y esto hace que sea más atractiva en su práctica (Miranda et al., 2020) y (Juvonen, 2020). En personas que no tengan mucha afinidad por los ejercicios repetitivos, el baile es una excelente opción porque mientras baila el cuerpo está trabajando no solo la coordinación, sino la agilidad, resistencia y elevando el gasto calórico de acuerdo al tiempo que se lo dedique.

Una excelente opción para las personas que presentan obesidad es el baile, ya que no genera un alto impacto sobre las articulaciones y una de las ventajas es la pérdida de peso de forma progresiva, este tipo de actividad permite que los estudiantes disfruten mientras se trabaja el cuerpo, el baile dentro de la Educación Física aporta no solo como ejercicio físico integral sino como un estimulador de nuevos hábitos de vida (Perea, 2020) y (Perea et al., 2020).

Entonces los docentes deben encontrarse capacitados para integrar e incluir en los estudiantes los diferentes ritmos dentro de los bloques curriculares aprovechando todas sus bondades (Flores, 2024) y (Valdés, 2020). De allí la importancia de esta investigación que plantea el objetivo de diseñar y ejecutar una guía de baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física y poder evidenciar como mejora su calidad de vida dentro del proceso educativo en especial en el área de la Educación Física.

Materiales y Métodos

Para desarrollar el presente estudio se tomó en cuenta a la investigación con un enfoque mixto de tipo cuasiexperimental con un pre-test y post-test (Hernández et al., 2020) y la aplicación de una intervención a través de una guía de baile como una actividad de inclusión para los estudiantes que presenten obesidad dentro de las clases de Educación Física, para garantizar el desarrollo del estudio se utilizó los métodos teóricos como el analítico-sintético e inductivo, en cuanto que los métodos empíricos utilizados fueron el experimental y la observación a través de la guía de observación aplicada a los estudiantes para evaluar cómo se desarrolló el proceso inclusivo a través del baile, también se aplicó una encuesta a los docentes para recolectar el criterio y esta información sea un aporte a la investigación, por otro lado también se aplicó los métodos estadísticos para la tabulación y análisis de la información cuantitativa a través del estadígrafo SPSS v.25 con tablas de frecuencia y medidas de tendencia central como medias y desviaciones estándar, se aplicó una escala de Likert para la guía de observación con los indicadores de: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre en cuanto que en la encuesta se utilizó los indicadores de: muy en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo y muy de acuerdo (Machuca et al., 2023), también se recolecto el peso en los dos momentos de la investigación con una báscula electrónica de marca geonaute.

Población y Muestra

Se consideró a la población a los estudiantes de Noveno año de Educación Básica paralelo “A”, de la Unidad Educativa Fiscal Mixta “Cristóbal Colón”, parroquia Camilo Ponce, cantón Babahoyo provincia de los Ríos, con un muestreo no probabilístico por conveniencia es decir es un grupo de estudiantes del mismo curso n=25 estudiantes, de entre 13 a 14 años de edad, siendo 11 estudiantes del género femenino y 14 estudiantes del género masculino, de este grupo 15 estudiantes se evidencia que tienen obesidad, así mismo participaron 18 docentes en el estudio, mismos que pertenecen a la institución y están inmersos dentro del proceso educativo. A continuación, se presenta las características principales de la muestra.

Tabla 1: Caracterización de la Muestra de Estudio

Género	Indicador de peso	Edad (años)		Peso (Kg)		Estatura (cm)		IMC		
		N	M	DS±	M	DS±	M	DS±	M	DS±
IMC Normal										

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

Femenino	(n=2 – 8,0%)	2	13	0,0	51,2	1,2	1,56	0,0	21,2	0,7
Femenino	Obesidad (n=5 – 20,0%)	5	13	0,0	62,0	2,6	1,55	0,0	26,4	0,5
Masculino	IMC Normal (n=2 – 8,0%)	2	13	0,0	55,0	1,6	1,63	0,0	20,6	0,2
Masculino	Obesidad (n=5 – 20,0%)	5	13	0,0	63,9	0,7	1,62	0,0	25,2	0,1
Femenino	IMC Normal (n=2 – 8,0%)	2	14	0,0	47,1	4,9	1,54	0,0	19,7	1,9
Femenino	Obesidad (n=2 – 8,0%)	2	14	0,0	64,8	5,6	1,55	0,0	27,7	2,2
Masculino	IMC Normal (n=4 – 16,0%)	4	14	0,0	52,5	5,4	1,65	0,0	19,3	2,2
Masculino	Obesidad (n=3 – 12,0%)	3	14	0,0	62,3	1,5	1,58	0,0	26,5	0,1
Total, obesidad	(n=15 - 100%)	15	13	0,5	62,2	3,3	1,58	0,0	27,2	1,5
Total	(n=25 - 100%)	25	13,5	0,0	53,5	2,0	1,6	0,0	21,3	0,9

Nota: Estadística Cuantitativa de la Muestra por Edad, Peso, Estatura e IMC, Muestra (N), Media (M) y Desviación Estándar (DS)

Como se puede observar en la tabla anterior se ha caracterizado la muestra de estudio por género, indicador de peso, edad, peso, estatura e IMC, resaltando este último indicador se puede identificar que 15 estudiantes tienen Obesidad siendo un 60% de la muestra y 10 estudiantes tienen un IMC normal.

Instrumentos Para la Recolección de los Datos

Guía de Observación Aplicada a los Estudiantes

Para la recolección de los datos y tomando en cuenta el tipo de investigación cuasi experimental, se validó y adaptó la guía de observación de Estrella et al., (2024) con 10 indicadores, los que permitirán recopilar información sobre el proceso inclusivo de los estudiantes con obesidad dentro de la clase de Educación Física, cómo se muestra a continuación.

Tabal 2: Guía de Observación Inclusión del Baile a los Estudiantes

P1. Los estudiantes que presentan obesidad muestran interés por la clase de educación física.

P2. Las actividades que se realizan en la clase de educación física motivan a los estudiantes que padecen obesidad

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

- P3. Los estudiantes con obesidad pueden realizar cualquier ejercicio físico.
- P4. Los estudiantes que presentan obesidad muestran interés por las actividades inclusivas en el área de educación física.
- P5. Existen actividades físicas que sean inclusivas para los estudiantes con obesidad en la clase de educación física.
- P6. Los estudiantes con obesidad participan de forma activa en la clase de educación física
- P7. El baile es una herramienta inclusiva para todos los estudiantes en la clase de Educación Física.
- P8. Cree usted que una guía de baile permita mejorar la inclusión de estudiantes con y sin obesidad.
- P9. Los docentes se muestran abiertos a la utilización del baile como un medio de inclusión en sus clases.
- P10. Los estudiantes con obesidad se muestran abiertos a nuevas actividades en la clase de educación física.

Nota: Diez Indicadores Utilizados para la Recolección de los Datos

Encuesta Aplicada a los Docentes

También se empleó una encuesta a los 18 docentes de la Institución, validada con 10 preguntas que hacen referencia al proceso inclusivo de los estudiantes que tienen la condición de obesidad (Sanmiguel, 2021). Cómo se presenta a continuación.

Tabla 3: Encuesta Proceso Inclusivo del Baile a Docentes

1. El baile es una actividad inclusiva para los estudiantes que presentan obesidad
2. Los estudiantes con obesidad se motivan con actividades inclusivas como el baile
3. A su criterio como profesional es apropiado implementar el baile en la clase de educación física
4. En el campo de la educación es empleado el baile como actividad inclusiva para la clase de educación física
5. Considera usted que una guía de baile es un recurso que permite a los docentes del área de educación física adaptarse a nuevas maneras para promover actividades físicas en los estudiantes
6. La clase de educación física debe ser inclusiva con los estudiantes con obesidad
7. En la clase de educación física los estudiantes tienen que ser motivados para realizar actividades físicas
8. Es necesario emplear actividades de baile en la clase de educación física
9. Cree usted que el baile motive a los estudiantes a realizar actividades físicas sin que sean consideradas como una obligación
10. La guía de baile permitirá que los docentes puedan incrementar sus conocimientos dentro de la inclusión de estudiantes con obesidad en la clase de educación física

Nota: Diez Preguntas Utilizadas para la Recolección de los Datos

Análisis del Índice de Masa Corporal

Para fortalecer el tratamiento de la investigación se consideró el cálculo del IMC antes y después de la intervención a través de la siguiente fórmula $IMC = \text{peso kg} / (\text{Talla metro} * \text{Talla metros})$, comparando los datos con la tabla de la OMS calculados para adolescentes de 12 a 19 años, y calculando en el rango de edad de estudio de 13 y 14 años (Usaid, 2020).

Tabla 4: IMC niñas entre 13 a 14 años OMS

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to $\leq +1$ SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to $\leq +2$ SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
13:0	menos de 13.6	13.6–14.8	14.9–21.8	21.9–26.2	26.3 o más
14:0	menos de 14.0	14.0–15.3	15.4–22.7	22.8–27.3	27.4 o más

Nota: Valores del IMC Género Femenino, Tomado de (Usaid, 2020).

Tabla 5: IMC niños entre 13 a 14 años OMS

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to $\leq +1$ SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to $\leq +2$ SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
13:0	menos de 13.8	13.8–14.8	14.9–20.8	20.9–24.8	24.9 o más
14:0	menos de 14.3	14.3–15.4	15.5–21.8	21.9–25.9	26.0 o más

Nota: Valores del IMC Género Masculino, Tomado de (Usaid, 2020).

Dentro del análisis del indicador del IMC, en el caso del indicador de obesidad se estableció la comparación de las tablas internacionales vigentes, al rango de edad de 13 y 14 años.

Intervención Baile Inclusivo

A continuación, se presenta la propuesta de intervención que fue utilizada dentro de investigación durante 12 semanas con una frecuencia de 2 horas semanales dentro de la hora de Educación Física con una duración de 45 minutos.

Propuesta: Guía de baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física “Me muevo, bailo y bajo de peso”

Datos informativos

Institución: Unidad Educativa Fiscal Mixta “Cristóbal Colón”, parroquia Camilo Ponce, cantón Babahoyo provincia de los Ríos.

Beneficiarios: Estudiantes del Noveno año “A” de Educación Básica.

Responsables: Docentes de Educación Física.

Antecedentes

En el contexto educativo cada vez más es crece el nivel de obesidad en estudiantes, lo que es realmente preocupante a nivel de la salud pública en el país, esto se debe a la pésima alimentación de los alumnos, a ello se suma la inactividad física ante la falta de participación en ejercicios, los problemas que se derivan de la obesidad son diferentes entre los que se encuentra diabetes, hipertensión, colesterol, entre otros (Estrella et al., 2024). Los docentes del área de Educación Física serán los responsables del diseño de la guía y la aplicación y de esta manera motivar a todos los estudiantes a la práctica constante.

Introducción

Ante la falta de inclusión de los estudiantes con índice de obesidad dentro del área de Educación Física, que fue detectada en la Unidad Educativa Fiscal Mixta Cristóbal Colón, surge la necesidad de la aplicación de un recurso que sirva de apoyo para docentes en las clases de Educación Física, por ello nace la propuesta de la Guía “Me muevo, bailo y bajo de peso”. En la guía de baile se encuentran detalladas actividades que pueden ser empleadas en la clase de Educación Física, misma que promueve la inclusión de estudiantes con obesidad con la finalidad de que puedan ejercitarse a la par con los demás alumnos y así bajen de peso.

Objetivo General

Definir actividades de baile para la inclusión de estudiantes con obesidad en las clases de Educación Física y de esta manera mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

- Determinar los beneficios del baile en estudiantes con obesidad.

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

- Implementar la estrategia de baile para fomentar inclusión en estudiantes con obesidad.
- Establecer acciones dirigidas a estudiantes con obesidad con la finalidad de generar inclusión en las clases de educación física.

Actividades

A continuación, se detallan actividades de baile destinadas a generar inclusión en los estudiantes sujetos del estudio, fueron 6 actividades y cada actividad tuvo una duración de 2 semanas con la finalidad de introducir al ritmo, sincronizarlo y afianzarlo en un baile grupal de exhibición.

Tabla 6: Actividad 1

“Dance aerobic”	
Objetivo	Incluir movimientos de baile y aeróbicos, mediante la ejecución de ejercicios, por medio de una coreografía, donde se pretende llegar a la inclusión de estudiantes en la clase de educación física.
Ritmo	Electrónica y pop.
Recursos	Parlante, Música, cinta de colores
Espacio	Patio
Tiempo de duración	25 minutos
Directrices	<ul style="list-style-type: none"> • Pre calentamiento para activar los músculos del cuerpo de la persona. • Empezar a realizar movimientos lentos que sean inclusivos con los estudiantes. • Continuar con movimientos rápidos en los que se pueda incluir la participación de los estudiantes con obesidad.
Sugerencias	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar recesos de 2 minutos cada 7 minutos. Incorporar coreografías inclusivas para estudiantes con obesidad que sean entretenidas. Empezar con movimientos conocidos e inclusivos.

Tabla 7: Actividad 2

“Latín dance”	
Objetivo	Generar capacidad en movimientos rítmicos que incluyan destrezas en el campo de la educación física, dirigidos a la inclusión de los estudiantes con obesidad.
Ritmo	Salsa, merengue y bachata.
Recursos	Música y parlante
Espacio	Patio
Tiempo de duración	30 minutos
Cantidad de calorías que se queman	350 calorías

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

Directrices	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento de 5 minutos. Explicar la finalidad de la actividad. Brindar pautas para los movimientos. Realizar movimientos latinos inclusivos con los estudiantes con obesidad. Descanso de 2 minutos cada 10 minutos.
Sugerencias	<p>Generar un clima de inclusión para que los estudiantes con obesidad se motiven a participar de las actividades de baile.</p> <p>Elegir los ritmos que más guste en los estudiantes.</p> <p>Escoger canciones del momento que sean conocidas para los estudiantes.</p> <p>Proporcionar libertad a los estudiantes.</p>

Tabla 8: Actividad 3

“Rumba Kids”	
Objetivo	Realizar movimientos rítmicos rumba Kids que permita integrar a los estudiantes con obesidad para generar un ambiente de inclusión.
Ritmo	Salsa
Recursos	Música y parlante
Espacio	Patio
Tiempo de duración	20 minutos
Directrices	<ul style="list-style-type: none"> Calentar los músculos con leves movimientos. Elegir una canción lenta. Incrementar en el nivel de baile. Realizar movimientos inclusivos.
Sugerencias	<p>Proporcionar facilidades para los estudiantes con obesidad. Generar un ambiente inclusivo.</p> <p>Elegir movimientos relacionados a la salsa.</p>

Tabla 9: Actividad 4

“Samba Kids”	
Objetivo	Generar inclusión mediante los movimientos de samba kids para mejorar los ambientes en la clase de educación física.
Ritmo	Samba
Recursos	Música y parlante
Espacio	Patio
Tiempo de duración	30 minutos
Directrices	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento previo. Colocar la música y explicar cuáles serían los movimientos. Formar grupos con el propósito de generar competencia. El grupo que mejores movimientos realice gana. Incluir en cada grupo estudiantes con obesidad.

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

Sugerencias	Descansar cada 10 minutos durante 2 minutos. Usar ropa adecuada para moverse sin problema. Propiciar un clima de inclusión para los estudiantes.
--------------------	--

Tabla 10: Actividad 5

“Hula dance”	
Objetivo	Realizar movimientos utilizando un hula - hula y acompañarlo de movimientos rítmicos del baile que propicien la inclusión de estudiantes con obesidad.
Ritmo	Reguetón
Recursos	Música, parlante, Hula - hula
Espacio	Patio
Tiempo de duración	20 minutos
Diretrizes	<ul style="list-style-type: none"> • Calentar los músculos. • Realizar movimientos circulares de manos y pies. • Emplear un hula – hula por cada estudiante. • Definir movimientos inclusivos, en los que todos los estudiantes puedan participar.
Sugerencias	Emplear siempre el hula – hula en el baile. Mantener un clima de inclusión. Descansar cada 5 minutos durante 1 minuto.

Tabla 11: Actividad 6

“Cuerda dance”	
Objetivo	Incorporar movimientos combinados de cuerda y de baile como actividad física, para generar competencia e inclusión de los estudiantes con obesidad.
Ritmo	Reguetón y Pop.
Recursos	Música, Cuerda, Parlante
Espacio	Patio
Tiempo de duración	30 minutos
Diretrizes	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar calentamiento con leves movimientos. • Usar la cuerda. • Combinar movimientos de cuerda y baile. • Movimientos dirigidos a la inclusión.
Sugerencias	Usar una cuerda individual por estudiante. Realizar movimientos de baile con la cuerda. Intercalar baile y cuerda. Incluir en las actividades siempre a los estudiantes con obesidad.

Las actividades descritas en el documento fueron realizadas mediante un análisis de los investigadores, con bailes que sean de fácil ejecución y que permita la integración de todos los estudiantes con o sin obesidad, para que de esta manera puedan ejecutar de manera libre y voluntaria.

Resultados

Análisis de los Resultados de la Guía de Observación a los Estudiantes

Una vez finalizado el estudio se procedió a tabular los resultados obtenidos de la guía observación aplicada a los estudiantes presentados en la siguiente tabla.

Tabla 12: Guía de Observación a Estudiantes

	Pre-test (n=15)							Post-test (n=15)					
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total	Nunca	Casi	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
P1. Los estudiantes que presentan obesidad muestran interés por la clase de educación física.	F	8	12	4	0	0		0	0	2	4	18	
	%	33,3	50,0	16,7	0,0	0,0	%	0,0	0,0	8,3	16,7	75,0	%
P2. Las actividades que se realizan en la clase de educación física motivan a los estudiantes que padecen obesidad	F	10	6	8	0	0		0	0	0	8	16	
	%	41,7	25,0	33,3	0,0	0,0	%	0,0	0,0	0,0	33,3	66,7	%
P3. Los estudiantes con obesidad pueden realizar cualquier ejercicio físico.	F	12	6	6	0	0		0	0	1	6	17	
	%	50,0	25,0	25,0	0,0	0,0	%	0,0	0,0	4,2	25,0	70,8	%
P4. Los estudiantes que presentan obesidad muestran interés por las actividades inclusivas en el área de educación física.	F	13	8	3	0	0		0	0	2	10	12	
	%	54,2	33,3	12,5	0,0	0,0	%	0,0	0,0	8,3	41,7	50,0	%
P5. Existen actividades físicas que sean inclusivas para los estudiantes con obesidad en la clase de educación física.	F	8	8	8	0	0		0	0	2	15	7	24
	%	33,3	33,3	33,3	0,0	0,0	%	0,0	0,0	8,3	62,5	29,2	%
P6. Los estudiantes con obesidad participan de forma	F	12	5	7	0	0		0	0	4	8	12	
	%	50,0	20,8	29,2	0,0	0,0	%	0,0	0,0	16,7	33,3	50,0	%

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

activa en la clase de educación física													
P7. El baile es una herramienta inclusiva para todos los estudiantes en la clase de Educación Física.	F	7	8	9	0	0		0	0	1	7	16	
	%	29,2	33,3	37,5	0,0	0,0	%	0,0	0,0	4,2	29,2	66,7	%
P8. Cree usted que una guía de baile permita mejorar la inclusión de estudiantes con obesidad.	F	9	8	7	0	0		0	0	0	5	19	
	%	37,5	33,3	29,2	0,0	0,0	%	0,0	0,0	0,0	20,8	79,2	%
P9. Los docentes muestran abiertos a la utilización del baile como un medio de inclusión en sus clases.	F	11	6	7	0	0		0	0	1	12	11	
	%	45,8	25,0	29,2	0,0	0,0	%	0,0	0,0	4,2	50,0	45,8	%
P10. Los estudiantes con obesidad se muestran abiertos a nuevas actividades en la clase de educación física.	F	18	2	4	0	0		0	0	1	5	18	
	%	75,0	8,3	16,7	0,0	0,0	%	0,0	0,0	4,2	20,8	75,0	%
	M	43,8	29,2	29,2	0,0	0,0		0,0	0,0	4,2	31,3	66,7	
	DS	13,4	10,8	8,3	0,0	0,0		0,0	0,0	4,9	14,4	16,2	

Nota: Estadística Cuantitativa de la Muestra por Edad, Peso, Estatura e IMC, Muestra (N), Media (M) y Desviación Estándar (DS)

Como se puede visualizar en la tabla anterior después de la aplicación de los 10 indicadores de la guía de observación y en concatenación a la escala del Likert utilizada a la muestra de 15 estudiantes con obesidad n=15, se puede visualizar en el Pre-test los indicadores de nunca, casi nunca y a veces están elevados, en cuanto con el post-test los indicadores de a veces, casi siempre y siempre los valores son muy elevados, de esta manera se puede determinar que la aplicación del baile en las clases de Educación Física mejoró la integración y se generó un ambiente de inclusión de los estudiantes que tienen obesidad con los estudiantes que no tienen esta condición, es decir que la intervención del baile inclusivo con una duración de 12 semanas logró el efecto deseado. Análisis de los Resultados de la Encuesta a los Docentes.

La encuesta fue realizada a 18 docentes, quienes son parte de la institución y su criterio fortalecerá a la investigación, estos docentes tienen contacto con los estudiantes con obesidad. La encuesta consta de 10 preguntas dirigidas al campo de la Educación Física, obesidad, inclusión y guía de baile. A

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

continuación, se detallan los datos obtenidos, mismos que serán presentados en la tabla de frecuencia con su respectivo análisis.

Tabla 13: Tabulación Encuesta a Docentes

		Muy desacuerd o	en desacuerd o	En De acuerdo	Muy de acuerd o	Total
1. El baile es una actividad inclusiva para los estudiantes que presentan obesidad	F	1	4	9	10	24
	%	4	16	37	43	100%
2. Los estudiantes con obesidad se motivan con actividades inclusivas como el baile	F	2	3	8	11	24
	%	8	12	34	46	100%
3. A su criterio como profesional es apropiado implementar el baile en la clase de educación física	F	0	5	10	9	24
	%	0	21	41	38	100%
4. En el campo de la educación es empleado el baile como actividad inclusiva para la clase de educación física	F	7	8	5	4	25
	%	29	33	21	17	100%
5. Considera usted que una guía de baile es un recurso que permite a los docentes del área de educación física adaptarse a nuevas maneras para promover actividades físicas en los estudiantes	F	0	0	11	13	24
	%	0	0	46	54	100%
6. La clase de educación física debe ser inclusiva con los estudiantes con obesidad	F	0	0	17	7	24
	%	0	0	71	29	100%
7. En la clase de educación física los estudiantes tienen que ser motivados para realizar actividades físicas	F	0	0	11	13	24
	%	0	0	46	54	100%
8. Es necesario emplear actividades de baile en la clase de educación física	F	0	4	8	12	24
	%	0	17	33	50	100%
9. Cree usted que el baile motive a los estudiantes a realizar actividades físicas sin que sean consideradas como una obligación	F	2	5	7	10	24
	%	8	22	29	41	100%
10. La guía de baile permitirá que los	F	0	0	15	9	24

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

docentes puedan incrementar sus conocimientos dentro de la inclusión de estudiantes con obesidad en la clase de educación física	%	0	0	63	37	100%
M		3,2	7,7	27,0	26,2	
DS		9,1	11,7	15,3	11,5	

Nota: Estadística Cuantitativa de la Muestra por Edad, Peso, Estatura e IMC, Muestra (N), Media (M) y Desviación Estándar (DS)

Como se puede observar en la encuesta anterior aplicada a los docentes al inicio de la investigación y a través de los indicadores de la escala de Likert, en los indicadores de acuerdo y muy de acuerdo los valores son muy elevados, es decir que los docentes concuerdan que el diseño del baile inclusivo permitirá que los estudiantes con y sin obesidad se puedan integrarse en la clase de Educación Física, generando así un nuevo hábito, de esta manera se pueda realizar una actividad física muy motivante y de gran gasto calórico que junto a la buena ingesta de alimentos se podrá controlar y disminuir la obesidad.

Análisis del Índice de Masa Corporal (IMC)

En relación a la comparación del IMC del Pre-test y Post-test se presenta a continuación una tabla establecida por género, indicador, IMC, media y desviación estándar. Cómo se presenta así en la tabla

Tabla 14: Comparación IMC Pre-test y Post-test

Género	Indicador	IMC Pre-test			Indicador	IMC Post-test		
		N	M	DS±		N	M	DS±
Femenino	IMC Normal (n=4 – 16,0%)	4	21,5	1,8	IMC Normal (n=8 – 32,0%)	8	21,2	1,4
Femenino	Obesidad (n=7 – 28,0%)	7	26,8	1,8	obesidad (n=3 – 12,0%)	5	26,6	2,5
Masculino	IMC Normal (n=6 – 24,0%)	6	20,6	2,1	IMC Normal (n=12 – 48,0%)	12	20,4	1,6
Masculino	Obesidad (n=8 – 32,0%)	8	26,3	0,7	obesidad (n=2 – 8,0%)	7	26,5	5,7
	Total: IMC Normal (n=10 - 40%)	10	21,0	0,2	Total: IMC normal (n=13 - 52%)	13	20,8	0,6

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

Total: obesidad (n=15 - 60%)	15	26,4	0,6	Total: obesidad (n=12 - 48%)	12	26,3	2,0
---	----	------	-----	---	----	------	-----

Nota: Estadística Cuantitativa de la Muestra por Edad, Peso, Estatura e IMC, Muestra (N), Media (M) y Desviación Estándar (DS)

Cómo se observa en la tabla anterior hay una variación significativa de los estudiantes que tienen obesidad siendo el género femenino 7 y masculino 8, es decir n=15 con obesidad siendo el 60%, en cuanto que después se visualiza del género femenino 5 y masculino 7, es decir n=13 con obesidad siendo el 48%, se bajó 2 casos de estudiantes con obesidad y se controló el peso del resto de estudiantes.

Discusión

La investigación permitió establecer que la aplicación de un diseño de baile inclusivo durante 12 semanas, con una frecuencia de dos veces por semana, con una duración de 45 minutos, permitió incluir a todos los estudiantes, sin importar que tenga una condición de obesidad, es importante mencionar que la práctica del baile genera un gran hábito de movimiento continuo, de bajo riesgo, permitiendo mejorar no solo el estado físico, sino beneficiar en la salud, ya que intervienen todos los músculos, en la sincronización con el ritmo y la música. Pérez (2021) hace referencia que el baile es una herramienta que permite que los estudiantes logren coordinar movimientos de todo el cuerpo, armonizando un baile de acuerdo a una música, esto genera más gasto calórico, a la vez permite disfrutar de una actividad desde el punto de vista artístico; por otro lado Martínez y López (2020) mencionan que el baile como expresión corporal por desconocimiento no es de mucha atracción para los estudiantes, siendo las mujeres más afines al baile que los varones, los beneficios son muy puntuales como el mejoramiento de la coordinación y la liberación del estrés. También Tarpuk et al. (2023) muestran que los docentes que imparten baile y danza deberían estar previamente capacitados, para que los elementos del baile puedan ser aplicados de forma eficiente en las clases de Educación Física, por otro lado, López et al., (2020) hacen mención que la danza y los tipos de baile pueden ser insertados dentro del currículo académico mejorando el aprendizaje del movimiento y desarrollando valores como el trabajo en equipo, relación con los compañeros y respeto a los demás. Entonces el aporte de esta investigación permitirá dejar un precedente para que los docentes de Educación Física cuenten con una herramienta para el trabajo continuo y dinámico, en un espacio donde se puedan

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

incluir los estudiantes con y sin obesidad, para que se logre generar un hábito de actividad física y de esta manera se mejore la calidad de vida, equilibrando la actividad e ingesta adecuada de nutrientes.

Conclusión

Después de la aplicación de una guía de actividades de baile a estudiantes con obesidad en la Unidad Educativa Fiscal Mixta “Cristóbal Colón” de Noveno “A”. Se concluye que la aplicación sistemática y programada del 6 actividades de baile durante 12 semanas, con dos frecuencias semanales y una duración de minutos, mejora significativamente la inclusión del estudiantes con indicadores de obesidad en las clases de Educación Física, los beneficios registrados no fueron solamente físicos, sino también emocionales, ya que el baile dentro de su característica permitió desarrollar el ritmo y sincronización del cuerpo de acuerdo al tipo de baile ejecutado además de generar un ambiente inclusivo. Pero el docente también debe contar con los conocimientos específicos de los diferentes tipos de bailes esto ayudará a que los estudiantes mejoren el aprendizaje del movimiento y logren generar un hábito a través del baile, esta propuesta debería ser tomada en cuenta para que los docentes de Educación Física logren insertar esta actividad dentro del bloque curricular para mejorar la calidad de vida de estudiante que presenten el índice de obesidad.

Referencias

1. Águila, C. y López, J. (2020). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 413-421.
2. Arufe, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil?. *Retos*, 37(37), 590. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74177>
3. Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200643&script=sci_arttext
4. Estrella Viteri, C. E., Charchabal Pérez, D., Rugel Cruz, K. J., Rodríguez Carrión, A., & Álvarez Triguero, W. O. (2024). Actividades lúdicas que contribuyan a la inclusión para estudiantes con obesidad grado 1. *Ciencia Y Educación*, 83 - 97. doi:DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13335091>

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

5. Ferrer, M., Fernández, C., y González, M. (2020). Factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y la obesidad en niños de edad escolar. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312020000200004&script=sci_arttext
6. Flores, B., Torres, J., Lenin E., Loaiza D., y Caraballo, G. (2024). Programa lúdico para la inclusión a la clase de Educación Física de estudiantes con Trastornos del Espectro Autista. *Dominio De Las Ciencias*, 10(1), 1287–1312. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i1.3776>
7. Gómez, J. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Educação e Humanidades*, 1(2, jul-dez), 157-179.
8. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919>
9. Girón Saltos, K. Y. (2023). Sobrepeso y obesidad en el Ecuador. Editorial Grupo, 3-16.
10. Huamán, L. y Bolaños, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de pregrado en enfermería de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 23 (2), 184-
11. 190. <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>
12. Juvonen, J., Lessard, L, Rastogi, R., Schacter, H. y Smith, D. (2020). Promoción de la inclusión social en entornos educativos: desafíos y oportunidades. *Psicólogo Educativo*, 54 (4), 250-
13. 270. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1655645>
14. Kaufer, M., y Pérez, J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
15. Kerexeta, I., Darretxe, L., y Martínez, P. (2022). Competencia digital docente e Inclusión Educativa en la escuela. Una revisión sistemática. *Campus Virtuales*, 11(2), 63-73. <https://doi.org/10.54988/cv.2022.2.885>
16. López, N., López, A., y Vicente, G. (2020). La danza en Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 517-522.
17. López Núñez, N., López Melgarejo, A. M., & Vicente Nicolás, G. (2020). La danza en Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación Primaria. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 517-527.
18. [doi:10.47197/retos.v38i38.77413](https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77413)

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

19. Machuca Yaguana, J. A., Maldonado Machuca, M. E., & Vines Vines, F. V. (2023). Tratamiento y representación de datos provenientes de escalas tipo Likert. *Ciencia Latina*, 736-747.
20. Martínez Vendrell, N., & López Secanell, I. (2020). La expresión corporal en educación física: análisis del interés del alumnado de secundaria. *revista digital de educación física*, 8-19.
21. Miranda, M., Fernández, T., Guajardo, J., Eyraud, P., Palma, X., y Rodríguez, F. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 393- 399.
22. OMS. (1 de Marzo de 2024). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Obesidad y sobrepeso: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
23. Pérez Vergara, D. M. (2021). El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 525-545. doi:<https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1252>
24. Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P. y De la Paz, C. (2020).
25. Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
26. Rivera, I., Urrutia, J., García, M., y Farrach, G. (2019). La obesidad: una amenaza para nuestra salud. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, (31), 155-160.
27. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i31.8477>
28. Romero, O., Chiquinquirá, R., y Troya, I. (2020). Estrategias para la inclusión en el área de educación física de estudiantes con discapacidad. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(9), 900-917. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1736>
29. Tang, H., y Guan, L. (2022). Influencia de la danza deportiva en la salud física de los estudiantes en universidades étnicas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0182
30. Sanmiguel López, S. J. (2021). Descripción de los hábitos de alimentación, actividad física y tiempo de descanso de los docentes de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Grancolombiano en tiempos de Covid-19. Medellín: Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria.
31. Tarpuk Analuiza, E., Mateo Sánchez, J. L., Capote Lavandero, G., Cáceres Sánchez, C. P., & Mendoza Yépez, M. M. (2023). El valor de la danza en la formación profesional de los

El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física

- docentes de Educación Física. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 1-18.
32. Usaid. (2020). Tablas de IMC y tablas de IMC para la edad, de niños(as) y adolescentes de 5 a 18 años de edad y tablas de IMC para adultos(as) no embarazadas, no lactantes \geq 19 años de edad. Washington: Usaid.
33. Valdés, R., López, V., y Jiménez, F. (2020). Inclusión educativa en relación con la cultura y la convivencia escolar. *Educación y educadores*, 22(2), 187-211.
34. <https://doi.org/10.5294/edu.2019.22.2.2>
35. Vincent, L. (2021). ¡Haz bailar a tu cerebro!: Los beneficios físicos, emocionales y cognitivos del baile (Vol. 416243). Editorial Gedisa.
36. Watts, W., Zwierewicz, M., y Tafur, J. (2022). De la práctica pedagógica instrumental a la práctica reflexiva en educación física: retos y posibilidades manifestados en investigaciones precedentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 290-299.

©2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).