

RESUMEN

En Ecuador el exceso de peso del escolar se ha convertido en un importante problema de salud debido a sus graves consecuencias relacionadas con las principales causas de morbi-mortalidad del país. Las estrategias primordiales para combatirla es a través de la modificación de hábitos alimentarios y el aumento de práctica de actividad física. La recreación escolar con enfoque educativo puede ser una herramienta efectiva que abarca estas estrategias y puede disminuir la problemática del exceso de peso de la población escolar. Debido a que involucra actividades divertidas, entretenidas además de aprendizajes significativos para que los niños adquieran estilos de vida saludables y así se minimice el exceso de grasa corporal. El Colegio Rudolf Steiner enfrenta a esta problemática ya que el 33 % de los escolares tienen exceso de peso y necesita de intervenciones para combatirla. En este sentido, se realizó un estudio para establecer la eficacia de un programa recreativo escolar para disminuir la grasa corporal de los niños con exceso de peso del Colegio Rudolf Steiner de Quito. La presente investigación es pre experimental, presenta un enfoque mixto cuantitativo cualitativo y según la secuencia temporal es longitudinal. El porcentaje de grasa corporal se valoró a través del método de impedancia bioeléctrica. Se evidenció la eficacia del programa recreativo escolar al disminuir la grasa corporal en escolares con exceso de peso del Colegio Rudolf Steiner de manera significativa comprobada a través de la prueba de T Student para muestras relacionadas con un nivel de confiabilidad del 95% ($P=0,013$).

Palabras clave:

- **RECREACIÓN ESCOLAR**
- **RECREACIÓN EDUCATIVA**
- **OBESIDAD ESCOLAR**

ABSTRACT

In Ecuador, the overweight of the schoolchildren has become a major health problem due to its serious consequences related to the main causes of morbidity and mortality in the country. The main strategy to combat it is through the modification of eating habits and the increase in the practice of physical activity. School recreation with an educational focus can be an effective tool that encompasses this strategy and can reduce the problem of overweight of the school population. Because it involves fun activities, entertaining as well as meaningful learning for children to acquire healthy lifestyles and thus minimize excess body fat. The Rudolf Steiner School faces this problem because 33% of school children are overweight and need interventions to combat it. In this sense, a study was conducted to establish the effectiveness of a recreational school program to reduce body fat in overweight children at the Rudolf Steiner School in Quito. The present investigation is pre-experimental, presents a qualitative quantitative mixed approach and according to the temporal sequence is longitudinal. The percentage of body fat was assessed through the bioelectrical impedance method. The effectiveness of the school recreational program was shown in decreasing body fat in overweight schoolchildren of the Rudolf Steiner School, which was significantly verified through the Student T test for samples related to a 95% confidence level ($P = 0.013$).

Keywords:

- **SCHOOL RECREATION**
- **EDUCATIONAL RECREATION**
- **SCHOOL OBESITY**