

La calistenia, una estrategia fundamental para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la I.E.M. Liceo José Félix Jiménez sede Madre Caridad grado cuarto

Julián David Burbano Palacios¹

Estefanny Melissa Bravo Belalcázar²

Ángela Gabriela Segura Pabón³

María Victoria Villacréz Oliva⁴

Cómo citar este artículo: Burbano-Palacios, J. D., Bravo-Belalcázar, E. M., Segura-Pabón, Á. G. y Villacréz-Oliva, M. V. (2023). La calistenia, una estrategia fundamental para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la I.E.M. Liceo José Félix Jiménez sede Madre Caridad grado cuarto. *Revista Fedumar*, 10(1), 79-95. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar10-1.art-7>

Fecha de recepción: 06 de agosto de 2023

Fecha de aceptación: 28 de septiembre de 2023

Resumen

El proyecto de investigación tuvo como principal objetivo, emplear la calistenia como una estrategia fundamental para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la institución educativa municipal José Félix Jiménez sede Madre Caridad, por lo cual se propuso identificar los factores físicos, emocionales y sociales que provocan el sedentarismo en esta población, para luego diseñar e implementar la calistenia como estrategia pedagógica. El estudio fue cualitativo, con enfoque crítico social apoyado en un tipo de

Artículo resultado de la investigación *La calistenia, una estrategia fundamental para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la I.E.M. Liceo José Félix Jiménez sede Madre Caridad grado cuarto*.

¹ Universidad Mariana. Licenciado en Educación Básica Primaria. Correo electrónico: juliandavidburbanopalacios@gmail.com

² Universidad Mariana. Licenciada en Educación Básica Primaria. Correo electrónico: estefannyme.bravo@umariana.edu.co

³ Universidad Mariana. Licenciada en Educación Básica Primaria. Correo electrónico: angelaga.segura@umariana.edu.co

⁴ Magíster en Pedagogía, Universidad Mariana. Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Universidad de Nariño. Asesora de la investigación. Correo electrónico: mvvillacres@umariana.edu.co

investigación acción aplicado a 31 estudiantes de primaria. Como técnica de recolección de información se utilizó la observación participante; como instrumentos, el diario pedagógico. Los resultados obtenidos muestran a una institución con cierto número de estudiantes que presentan sedentarismo, con los cuales se trabaja un proceso de actividades físicas, pero hace falta implementar ciertas capacitaciones para los docentes, que les permitan una formación adecuada en cuanto a fomentar la práctica de ejercicio con miras a un mejoramiento continuo en el proceso de enseñanza y/o aprendizaje de la institución. También, se debe precisar que la estrategia logró un impacto positivo, favoreciendo el desarrollo físico, emocional y competitivo, despertando el espíritu deportivo y aportando a una mejor calidad de vida.

Palabras clave: calistenia, capacidades físicas, fuerza, resistencia, flexibilidad.

Introducción

El sedentarismo, como realidad que rápidamente impacta el desarrollo de las personas en todos sus ciclos de vida, ha permeado los escenarios educativos, haciendo que ahora sea una de las situaciones que hacen parte de la caracterización de la población infantil. Así como muchas, la Institución Educativa Municipal (IEM) Liceo José Félix Jiménez sede Madre Caridad en la ciudad de Pasto, siente latente esta situación, más aún, cuando son evidentes los hábitos alimenticios centrados en golosinas y 'comida chatarra', sumados al bajo rendimiento físico-deportivo con factores conexos como la obesidad infantil, la carencia de coordinación motora (finagruesa) y la falta de disposición del estudiante a la hora de realizar actividades propuestas por el docente, siendo este el escenario que viven muchas poblaciones.

Existen bases bibliográficas e investigativas que sustentan que la calistenia es una de las estrategias empleadas para la disminución del sedentarismo, que favorece el desarrollo físico, emocional y competitivo, despierta el espíritu deportivo y aporta para una mejor calidad de vida.

Por lo anterior y, con el propósito de generar impacto en la IEM sujeto de estudio, a través del presente proyecto se pretende analizar cómo la calistenia permite disminuir el sedentarismo en los estudiantes del grado 4-1, para lo cual se propone identificar los factores físicos, emocionales y sociales que lo provocan, para luego diseñar e implementar la calistenia como estrategia pedagógica y, finalmente, evaluar su incidencia, con un enfoque crítico-social que genere cambios

positivos en la sociedad. El paradigma de la investigación cualitativa tiene el propósito de interpretar y describir las experiencias de las personas; la técnica de recolección de información conlleva la observación directa; el instrumento trabajado de manera práctica es el diario de campo. En este sentido, se propone un abordaje en el que el producto no sea solamente el acto investigativo sino, la generación de un cambio que, bajo condiciones similares, se pueda replicar en otros escenarios, para el logro de un impacto positivo y sostenible desde el sistema educativo y físico del estudiante, con enlace de la vida cotidiana de la población estudiantil.

Metodología

Para la ejecución de este proyecto se utiliza el paradigma de la investigación cualitativa, el cual, de acuerdo con Ruiz (2012), es un estilo de investigar los fenómenos sociales con determinados objetivos, en aras de dar solución a la problemática de la investigación, además de poseer como particularidades, que su objetivo es la captación y reconstrucción de significado, su lenguaje es conceptual y metafórico, su modo de captar la información no es estructurado sino flexible y desestructurado, su procedimiento es más inductivo que deductivo y, por último, la orientación no es particularista y generalizadora sino holística y concreta.

El paradigma cualitativo resulta idóneo para la presente investigación, puesto que permite conseguir los objetivos planteados, al considerar a los individuos como agentes activos en la construcción de las realidades que encuentran, haciendo factible comprender la relación maestro-estudiante y, particularmente,

investigar las formas de implementación de estrategias pedagógicas utilizadas por los docentes de la básica secundaria de la IEM con relación a los modelos pedagógicos durante el desarrollo de las sesiones de aula.

El enfoque crítico-social abarca todos los tipos de investigación, pues posee cualidades cuantitativas, cualitativas, hermenéuticas, empíricas, métodos inductivos y deductivos, entre otros. Para este tipo de enfoque el investigador debe indagar, investigar, buscar información y encontrar una estrategia para lograr que todos hagan parte de su trabajo, participen activamente evitando que la investigación se quede solamente en un plano pedagógico, sino que todos los investigados sientan un cambio aportado por el proyecto que se va a realizar.

Partiendo de que el fin, motivación y justificación del presente proyecto es establecer estrategias que fomenten la actividad física en los niños, primero se busca investigar de manera reflexiva aquello que falta en las estrategias ya planteadas; es decir, encontrar la vertiente de donde yacen los factores físicos, emocionales y sociales de los estudiantes y cómo intervenir, de suerte que la propuesta pedagógica cree un cambio real que satisfaga las necesidades de los individuos que, influenciados por su contexto, aprendan a desarrollar hábitos de vida saludable en el interés por la calistenia y la actividad física.

Lo expuesto indica que la Investigación-Acción (IA) genera un impacto en la práctica, con lo cual se forja una transformación social y se orienta hacia una creación de comunidades autocríticas con capacidades de interpretar, comprender y realizar actividad física con la estrategia que se emplea, a fin de propiciar cambios en la vida de los estudiantes.

Tabla 1

Número de estudiantes que participaron en la investigación

Institución	Niños	Niñas	Total
I.E.M. Liceo José Félix Jiménez Sede Madre Caridad grado 4-1	19	12	31

Objetivo

Identificar los factores genéticos, biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales en los estudiantes del grado 4-1 de básica primaria de la IEM José Félix Jiménez sede Madre Caridad.

Figura 1

Categoría y subcategoría del objetivo uno

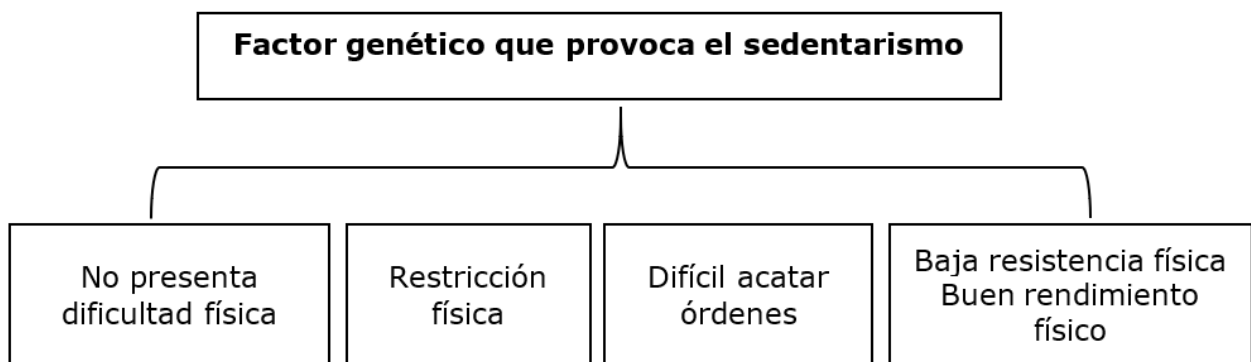


Factor genético que provoca el sedentarismo

La importancia del factor genético en la calistenia radica en que, en la actualidad, cada vez es más común practicar actividad física y deporte, más que por gusto o prevención, por obligación y, en mayor proporción, cuando hablamos de salud física y mental, muchas personas piensan que la genética influye mucho, pero esto no es cierto; nosotros somos capaces de transformar nuestro propio cuerpo; los estudiantes se desaniman porque miran la contextura del entorno familiar y piensan que no son capaces de ello, pero todo es posible con disciplina y constancia; este factor es muy importante ya que, realizando este tipo de actividades, nuestro cuerpo reacciona de forma satisfactoria y desencadena algún tipo de afectación; este escenario no es diferente en la población infantil escolarizada que nace y se lleva a cabo en un ambiente donde la práctica deportiva está lejos de ser una actividad priorizada para el desarrollo infantil.

Figura 2

Factor genético que provoca el sedentarismo



La disciplina de la calistenia analiza el valor de la interacción de fuerzas en el movimiento del propio cuerpo; ayuda con las articulaciones y favorece la flexibilidad; los factores genéticos benefician el rendimiento del deporte; por otro lado, la variación genética influye en cómo las personas responden a este entrenamiento.

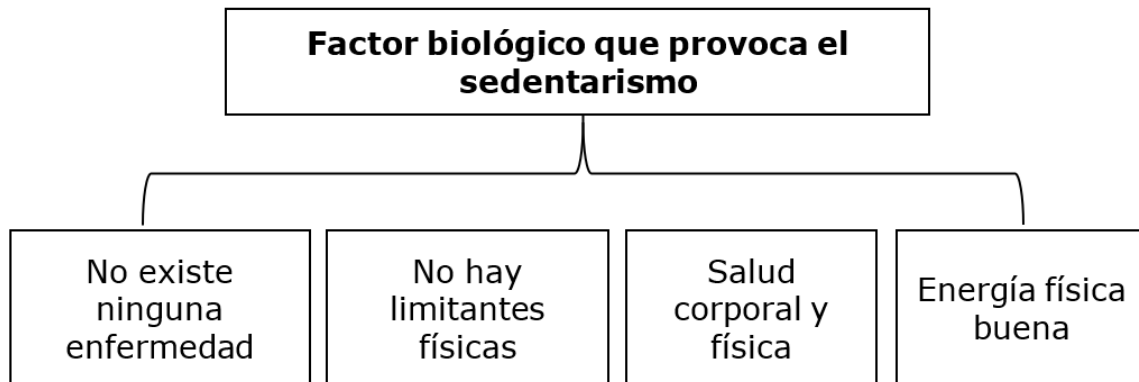
Se debe tener en cuenta las capacidades físicas natas del ser humano; el deportista no nace, sino que se hace. Efectivamente, el cuerpo humano posee diferentes cualidades corporales las cuales, con un trabajo físico elevado, es posible potenciar, al punto que las actividades no cotidianas como correr, golpear, levantar peso, hacen que el deportista se esfuerce por alcanzar sus logros propuestos. Algunas barreras para participar en actividad física pueden ser la falta de tiempo, falta de confianza, aburrimiento, falta de éxito, demasiada presión, pérdida de interés, en fin, existen variedad de causas que señalan nuestra condición física o contribuyen a que se deteriore; estas son, principalmente, la falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente y el estrés.

Factor biológico que provoca el sedentarismo

En un contexto donde las tecnologías, el urbanismo y la tecnificación de los diferentes espacios son el eje alrededor del cual gira la misma sociedad, no es extraño pensar en cómo se induce a los infantes a tener una vida sedentaria que puede interferir en su desarrollo y traer, a futuro, consecuencias como el sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, la creación de malos hábitos, ya sean alimenticios o de posturas frente al deporte, la actividad física, el juego y demás. A partir de lo anterior, es importante conocer cuáles son las cifras evidentes:

Figura 3

Factor biológico que provoca el sedentarismo



Según ha indicado la OMS (s.f.), el 65 % de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal. En 2010, alrededor de cuarenta millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso; no obstante, esta realidad de la obesidad puede prevenirse con la actividad física.

Frente al contexto descrito, la calistenia nace como una oportunidad para hacerle frente y prevenir; el concepto ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y, cada vez nuevas personas están empleando este ejercicio que consiste en realizar cierto tipo de aeróbicos por medio de entrenamiento, potenciando la fuerza, resistencia, fuerza explosiva, elasticidad, agilidad, entre otras. Sin embargo, esto se podría evitar, con un conocimiento de la técnica correcta y de los principios del entrenamiento, más aún en la población infantil.

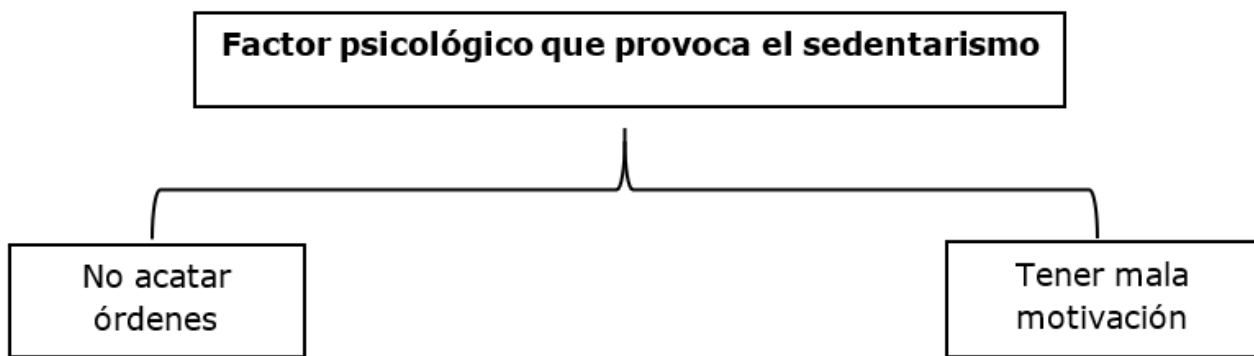
En este sentido, la calistenia en la infancia no solo interviene sobre el sedentarismo, sino que permite la generación de un impacto psicológico que favorece los procesos de adaptación y desarrollo. La conducta motriz posibilita el análisis de las acciones de tipo cognitivo, afectivo, relacional; esto apoya para decir que el cuerpo puede tener un funcionamiento por la gran cantidad de músculos y articulaciones que permiten reacciones motrices, evolucionando en los movimientos corporales, asumiendo posturas y actitudes adecuadas. Al hacer posible una libre expresión, el niño y la niña pueden mostrar estados de ánimo diferentes, afecto y, llegar a una socialización con el mundo (Parlebas, 2001).

Factor psicológico que provoca el sedentarismo

El factor psicológico desempeña un papel fundamental en la actividad física, ya que esta ciencia estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, con relación al medio ambiente físico y social que lo rodea; una persona que realiza ejercicios muy a menudo se siente mejor desde la parte física y mental, lo que genera tener mejor calidad de vida; aquí también, el niño desarrolla su personalidad y las cosas que quiere lograr hacer con la disciplina que se le imparte.

Figura 4

Factor psicológico que provoca el sedentarismo



Es importante ahondar en cómo se siente el niño al realizar deporte, saber si su parte física tiene la capacidad para hacer acondicionamiento físico, si sufre de alguna enfermedad que le limite ejecutar entrenamientos que requieran de mayor esfuerzo físico; también, examinar el estado emocional que refleja, puesto que un niño con baja confianza en sí mismo o con baja autoestima, puede llegar a presentar trastornos irreversibles; muchos niños tienen sistematizada la frase “no puedo hacer eso” y es lo que se evidencia a la hora de aplicar las actividades requeridas; se percibe indisposición en algunos para realizar las actividades, se nota gran desmotivación y abulia al realizar ejercicios que exijan más acondicionamiento físico, como resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza, esenciales para el crecimiento emocional, físico e intelectual y se quedan sin los beneficios que trae practicar este deporte.

Muchas personas piensan que estos ejercicios son exagerados para niños que oscilan entre las edades de 8 a 10 años, pero no es así; al contrario, trae miles de beneficios, solo que muchas personas se escandalizan cuando los niños gastan energía más de lo normal; muchos estudios hablan que si un niño es activo, es sinónimo de un niño saludable, y es lo bello de la calistenia, que renueva y gasta las energías acumuladas en el cuerpo y que trabaja con el peso del mismo, disminuyendo así la posibilidad de lesiones, hernias o fracturas (Pérez-Navero y Tejero, s.f.).

Realizar calistenia no exige implementos y no tiene un costo elevado, porque se puede hacer en cualquier lugar, desde la comodidad de la casa, hasta en un parque, bosque, patio, etc. Y más aún, es apta para todas las edades; es importante exigirle al cuerpo para obtener mejores resultados y trabajar cada día más en las perspectivas que se quiere lograr, porque si no, jamás se podrá saber lo que en verdad podría llegar a hacer. Es ahí donde los niños evidencian indicios de ansiedad y angustia, al limitarse a no salir de su zona de conformidad y no solo hay que exigirse en la calistenia, sino en los demás ámbitos de la vida.

Factor sociocultural que provoca el sedentarismo

El contexto sociocultural es primordial para el desarrollo armónico del niño y está inmerso en la familia, el colegio y el entorno donde vive (vecindad). Basándonos en esto y entrando en la parte del acompañamiento en la actividad física, desde la parte familiar, el niño debe tener un apoyo incondicional para crear hábitos buenos; y, es un hecho que el primer proceso de enseñanza-aprendizaje se vivencia en la familia y en el ejemplo que los padres le dan para crecer armónicamente.

Figura 5

Factor sociocultural que provoca el sedentarismo



Por consiguiente, el acompañamiento de la familia es esencial en el desarrollo motor de los niños ya que, desde el nacimiento, estos practican movimientos locomotores y dan pequeños indicios de coordinación, flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad que llevan a que las actividades diarias sean manejadas de manera simple. En el entorno familiar es fundamental que los padres adopten una actitud positiva; hay que tener un equilibrio; el deporte no debe ser planteado en términos de obligación; todo lo contrario: debe conservar el ambiente placentero, lúdico, donde se aporta diversión, pero también, donde se forme la conducta y se afiance una personalidad siempre activa (Ossorio, 2012).

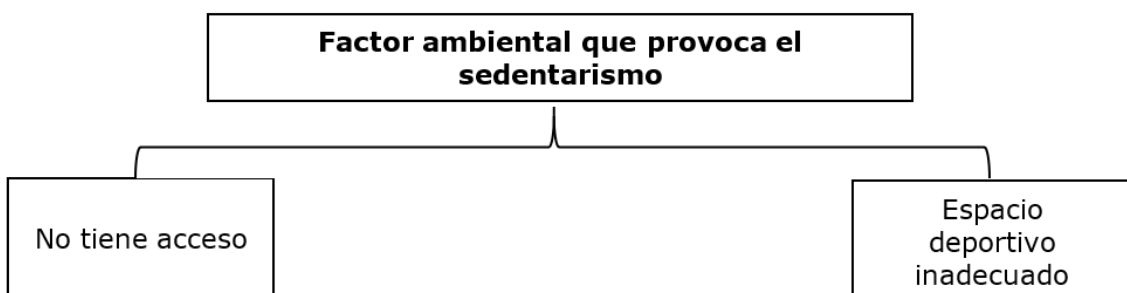
En el estudio actual, las actividades de calistenia realizadas en las horas de clase reflejaron que la participación de los padres de familia es bastante baja; se evidencia que en casa no hay un hábito de deporte y esto da como consecuencia, que los niños tengan cierta actitud cuando se trabaja en verdad la calistenia, ya que muchos transmiten que en el hogar nunca hacen actividad física en compañía de sus padres o demás familiares y que el único ambiente que tienen para desarrollar sus capacidades físicas es la hora de educación física en el colegio, por lo cual esta ha ido evolucionando en el sistema educativo, en cuanto a obligatoriedad como un marco curricular, con sus contenidos y organización, para tener una educación integral y de calidad (Celdrán et al., 2016).

Factor ambiental que provoca el sedentarismo

Los ambientes escolares se convierten en muchos casos, en la forma de incentivar a una persona a querer hacer algo inmediata o progresivamente; así, nuestro entorno cotidiano se convierte en un continuo incentivo para que actuemos frente a ello, en contra o a favor de lo que observamos. A lo largo de los años nos hemos ido llenando de conocimientos mediante la observación del entorno, pues así aprendemos a caminar, correr, comer, actuar, hasta ir al baño; como resultado, cada ser humano obtiene conocimientos y adopta diferentes actitudes ante las diversas situaciones; hacer uso de nuestro entorno y también estar al lado opuesto trae beneficios y perjuicios para las demás personas o para nosotros mismos.

Figura 6

Factor ambiental que provoca el sedentarismo



Actitudes como la ira explosiva o el ser antisocial son actitudes que se aprende desde el hogar o el ambiente en el que se creció; todo lo que haga un niño en el salón de clases es el reflejo de la crianza que ha recibido en el hogar; así gana diferentes actitudes y aptitudes; también gana hábitos y costumbres que dependen de la crianza; hábitos como el uso excesivo del celular, comer mucho en el día, pasar mucho tiempo en la cama, no hacer ejercicio, son inculcados de una forma indirecta y, en muchos casos, las repercusiones en el futuro son problemas físicos, emocionales, de salud, que no ayudan a que un niño crezca y goce de una vida plena, saludable y sostenible (Cigarroa et al., 2016).

Estrategias de enseñanza muestran los resultados de la observación y el análisis del desarrollo de la estrategia pedagógica

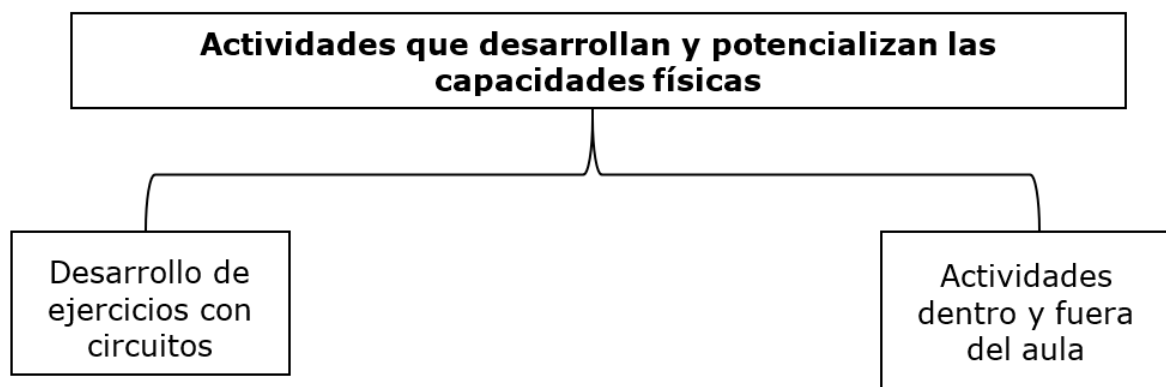
El desarrollo de la estrategia pedagógica se describe desde la importancia en la calistenia. Practicar una actividad física y hacer deporte debe ser más por gusto o prevención que, por obligación. Cuando se habla de salud física y mental, si bien la genética influye, no debe ser un factor determinante para no hacer ejercicio, porque somos capaces de transformar nuestro propio cuerpo, con disciplina y constancia. Este escenario es vital en la población infantil escolarizada, para su desarrollo integral.

Actividades que desarrollan y potencian las capacidades físicas

En los últimos años hemos visto un aumento significativo en la concienciación sobre la importancia de mantenerse activo físicamente, no solo para mantener un peso saludable, sino para mejorar el estado de salud general, con una variedad de opciones y programas de ejercicio. Puede ser difícil elegir la mejor forma de implementar y complementar un programa de ejercicio, ya que muchas personas no tienen el tiempo necesario, no conocen la técnica o, simplemente, se les hace difícil practicar un deporte que potencialice todas estas capacidades.

Figura 7

Actividades que desarrollan y potencializan las capacidades físicas



Una forma efectiva de potencializar el programa de actividades físicas es enseñando el deporte de la calistenia; es una de las mejores opciones si nunca se ha practicado deporte, porque se trabaja con el peso del propio cuerpo, sin sufrir riesgos de lesiones, por la variedad de ejercicios, como: hacer sentadillas, abdominales, lanzar con dos manos y con una alternadamente, saltar en una pierna, en dos, hacer rollos en piso, llevar el balón con una mano, hacer flexiones de pecho, levantar los hombros, hacer *burpees*, sentadillas explosivas, trotar, correr, realizar plancha abdominal, hacer estiramiento supra de hombros, *split*, *spagat*, entre muchos más ejercicios.

Pueden ser clases dirigidas, clases en grupo, ejercicios en el hogar, colegio o programas individualizados; estos últimos son creados para proporcionar ejercicios específicos adaptados a las necesidades individuales. Estas actividades son formuladas para

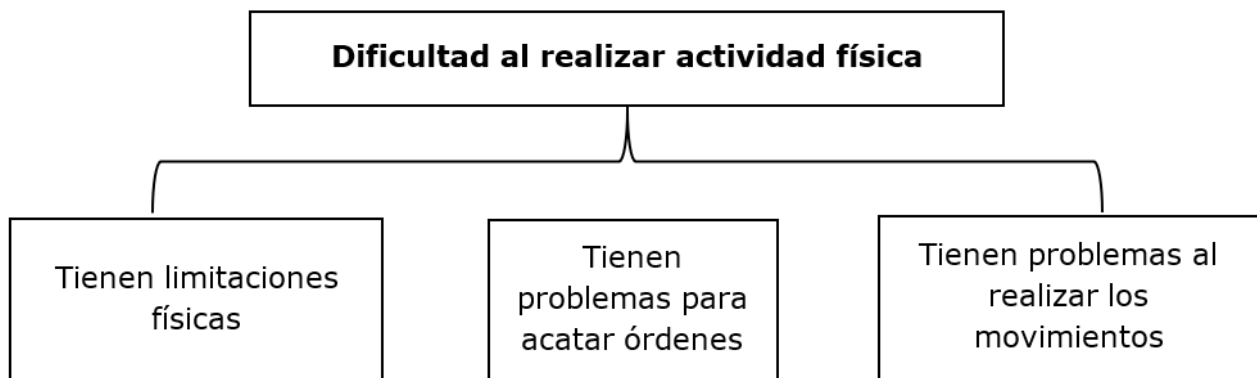
mejorar la condición física, la salud general y el bienestar, logrando objetivos específicos. Estas incluyen: aumentar la fuerza muscular, disminuir el riesgo de lesión, mejorar el equilibrio, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la postura y, disminuir el estrés.

Dificultad para hacer actividad física

Estrategias de enseñanza: los niños suelen tener una energía que sobrepasa por mucho a la de un adulto promedio, lo que en muchos casos se refleja en su comportamiento; acciones como saltar, correr, hablar mucho y hacer bastantes preguntas son cualidades completamente suyas, pero hoy en día esa energía represada se está desperdiciando de diferentes formas, lo cual está provocando que dispersen su atención en otros movimientos poco activos, perdiendo cualquier interés a gastar su energía; cuando hacen actividades extras, tienden a aburrirse o a estresarse, por el simple motivo de no estar en su zona de confort, provocando una motricidad muy limitada y, con ello, limitación de sus diferentes capacidades físicas.

Figura 8

Dificultad al realizar actividad física



Al iniciar con las diferentes actividades propuestas, se observa que varios niños tienden a perder el interés cuando se dan cuenta que la educación física no es solo jugar, sino, también acatar reglas y poder ejecutarlas de la mejor manera posible; algunos logran darse cuenta que la energía que tienen empieza a despertar y la saben utilizar de un modo coordinado; por otro lado, al contrario, otros niños no saben utilizar bien su energía y no pueden coordinar bien sus músculos; como resultado, en muchos casos se desmotivan, por no saber usar su cuerpo de la mejor manera.

Se identificó a diferentes niños con habilidades muy escondidas en su cuerpo quienes, por falta de práctica, no conocían las grandes posibilidades de movimientos que podrían llegar a lograr y es justo en ese punto donde se supo qué disponibilidad había en ellos y cómo se podía trabajar de la mejor manera posible, porque empieza un punto fundamental de la enseñanza y es que, para alcanzar toda meta u objetivo hace falta un trabajo constante y repetitivo; no se habla de horas sino de semanas, años, para conseguir lo que hoy ven imposible; así mismo, pueden conocerse mejor a sí mismos, dándose cuenta que no hay nada que les impida la práctica de actividad física y de ejercicios complejos para su edad.

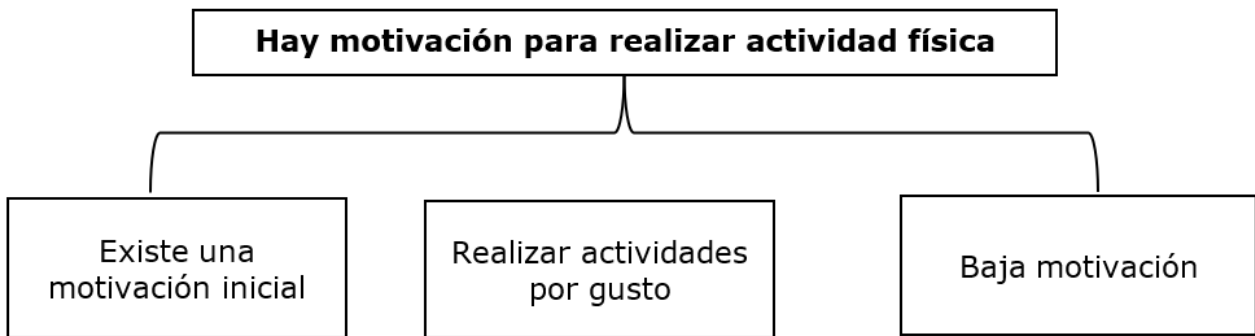
Lo que se logró a lo largo del curso de calistenia fue algo muy gratificante, porque se pudo trabajar desde diferentes puntos del cuerpo humano: la mente, los músculos y las articulaciones, partes fundamentales de un buen entreno, para poder ganar gusto al desgaste energético diario. El objetivo de crear una estrategia divertida y diferente para que los niños tuvieran amor hacia la educación física permitió, a lo largo del curso, generar espacios de diálogo, trabajo en equipo, para crear algo fundamental: personas proactivas para la sociedad, que logren desempeñarse en cualquier reto diario de su vida.

Hay motivación para hacer actividad física

La motivación para que los niños hagan ejercicio en la escuela es una cuestión relevante que se ha debatido durante muchos años. Aunque hay muchas iniciativas para fomentar el ejercicio físico en ellos, todavía hay escuelas que no proporcionan suficientes oportunidades para que lo hagan y se mantengan activos; en muchos casos, la falta de motivación en la escuela se debe a una serie de factores: en primer lugar, los programas educativos están diseñados para centrarse principalmente en la enseñanza académica, lo que significa que el tiempo dedicado a la actividad física puede ser limitado. Además, algunos maestros pueden sentirse incómodos o poco capacitados para dirigir actividades físicas o deportivas en el aula.

Figura 9

Hay motivación para realizar actividad física



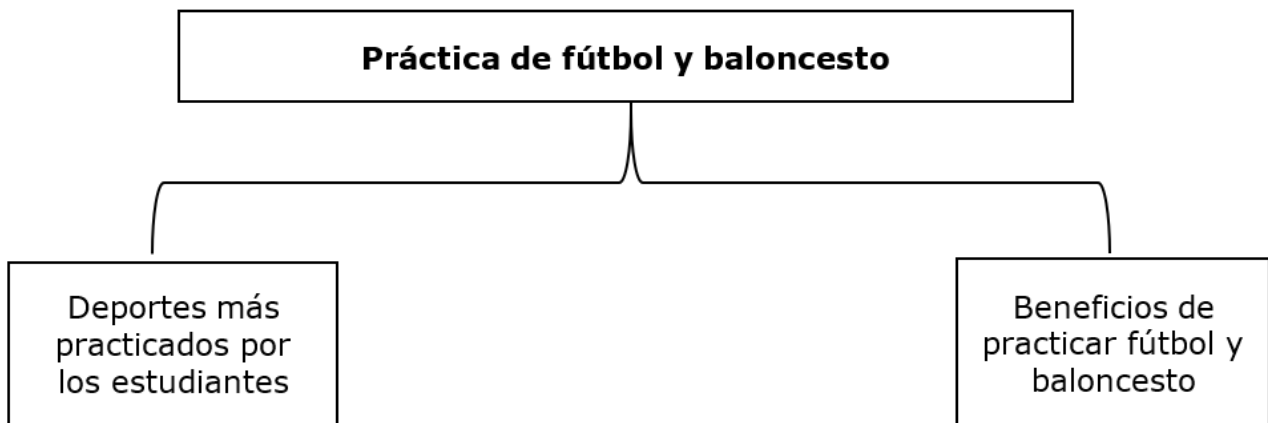
Otro factor que puede afectar la motivación de los niños para hacer ejercicio en la escuela es el ambiente en sí mismo. Algunas escuelas pueden carecer de instalaciones adecuadas para la actividad física, como campos de juego, pistas de atletismo y gimnasios. Otras pueden no contar con el equipo necesario para realizar actividades físicas adecuadas y seguras.

A pesar de estos obstáculos, hay muchas maneras como las escuelas pueden motivar a los niños a hacer ejercicio y mantenerse activos; una de ellas es integrar actividades físicas en el plan de estudios regular de la escuela; esto puede ser tan simple como tomar un descanso para caminar o hacer estiramientos durante las horas de clase o, programar tiempo para la actividad física en la escuela. También se puede organizar programas de deportes intramuros y competencias entre las clases o, incluso, con otras escuelas.

Práctica de fútbol y baloncesto

Los deportes han sido una base primordial de la educación de los niños en todos los lugares del mundo durante mucho tiempo. Dentro de las distintas variedades que ofrece, podemos encontrar el deporte competitivo, el pedagógico y el deporte para todos. El deporte pedagógico es más empleado dentro de la educación; es el que permite ver las habilidades y destrezas de los alumnos y determinar si alguno posee mayores posibilidades de destacarse sobre los demás, como en baloncesto, fútbol, natación, voleibol, entre muchos más. Diversos son los aspectos que implican la formación en el deportista; un aspecto fundamental en la etapa de la infancia es tomar en cuenta la nutrición, ya que esta ayuda a evitar problemas de los trastornos alimentarios (Medina et al., 2019).

Figura 10
Práctica de fútbol y baloncesto

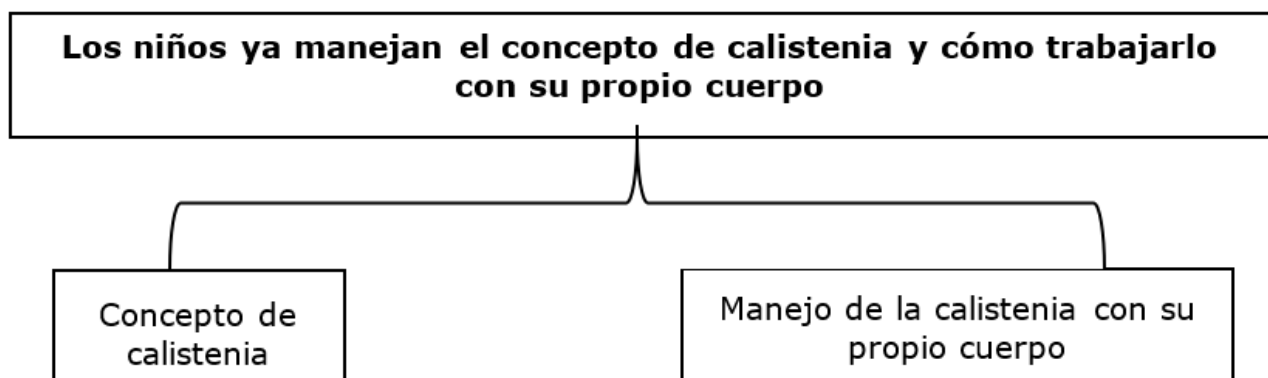


La práctica de los deportes ha mostrado resultados beneficiosos en el desarrollo físico, mental y social del niño. Los deportes como el fútbol y el baloncesto se han convertido en los más populares entre los niños en las escuelas; esto puede atribuirse a que son, relativamente, fáciles de aprender, comparten muchas similitudes y los participantes no necesitan mucho tiempo para entender las reglas y la mecánica. Esto les facilita aprender rápidamente y obtener el placer de jugarlos desde el principio de su infancia. En las instituciones tienen gran acogida por los docentes, ya que les permiten desarrollar destrezas motoras finas y gruesas, la competitividad, el trabajo en equipo, el liderazgo, el estado emocional y la autorregulación; por eso, en muchas ocasiones si se les pregunta a los niños cuál es su deporte favorito o qué deporte practican, ellos responderán que fútbol y baloncesto (Sáenz-López et al., 2020).

Los niños manejan el concepto de calistenia

Los niños son conocidos por ser una de las generaciones más creativas y han demostrado ser excelentes al manejar el concepto de la calistenia, que implica el uso del propio cuerpo para ejercitarse, estilo de vida que hoy en día está ganando popularidad. Ellos pueden usarla para mejorar su resistencia y condición física, además de construir su fuerza muscular y mejorar su equilibrio.

Figura 11
Manejo del concepto de calistenia y cómo trabajarla con su propio cuerpo



La calistenia es un tipo de entrenamiento físico que se enfoca en el uso del peso corporal para desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad. Aunque puede ser un deporte exigente, es una actividad que resulta muy beneficiosa para los niños. En este ensayo se discute el proceso de aprendizaje de la calistenia en niños y los beneficios que puede ofrecer. El proceso de aprendizaje comienza con una comprensión básica de la anatomía y la

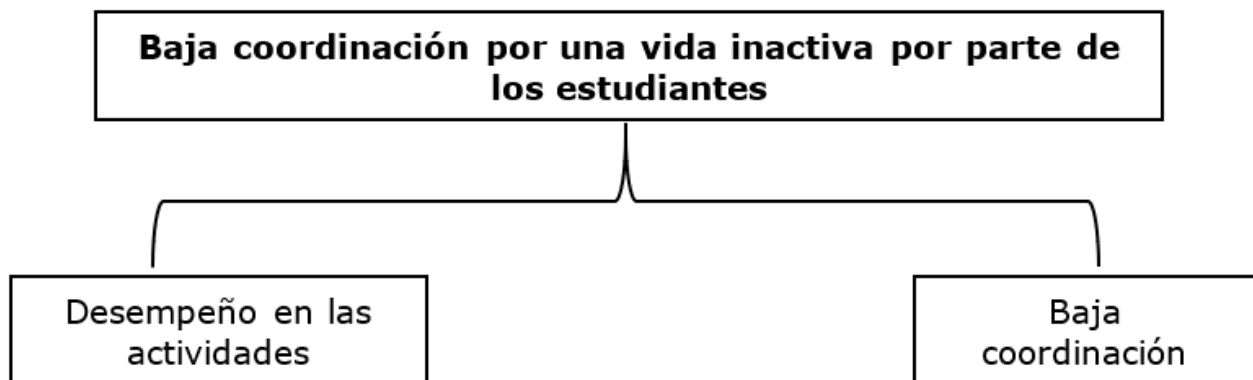
biomecánica del cuerpo; los niños aprenden cómo los músculos trabajan juntos para producir movimientos y cómo la alineación y la postura pueden afectar el rendimiento y la seguridad durante el entrenamiento. Es importante que entiendan cómo utilizar su propio cuerpo de forma efectiva y segura antes de comenzar a trabajar en ejercicios más avanzados.

Baja coordinación por una vida inactiva

La baja coordinación es un problema cada vez más común en los niños y puede ser causada por una vida inactiva y sedentaria. La falta de actividad física en ellos tiene múltiples consecuencias negativas; una de las más preocupantes es la baja coordinación, que puede afectar su desarrollo físico y emocional; la coordinación es la habilidad que tienen los niños para realizar movimientos precisos y regulados y, es fundamental para su desarrollo motor y cognitivo. Una vida inactiva puede afectar negativamente la coordinación, ya que los niños no están practicando movimientos complejos y precisos que les permitan desarrollar esta habilidad.

Figura 12

Baja coordinación por una vida inactiva por parte de los estudiantes



Una vida sedentaria también puede afectar otros aspectos del desarrollo físico y emocional de los niños. La falta de actividad física puede provocar un aumento de peso, problemas de postura, falta de fuerza y resistencia e, incluso, afectar su autoestima y bienestar emocional; por lo tanto, es primordial que los niños realicen actividad física de forma regular para desarrollar su coordinación y mejorar su salud en general. Ellos deben tener acceso a espacios seguros y adecuados para practicar deportes y actividades físicas, y es importante que se les anime a participar en ellos desde edades tempranas.

Asimismo, es esencial que los padres, maestros y cuidadores promuevan un estilo de vida activo y saludable en los niños y, que sean modelos a seguir en cuanto a la práctica de actividad física. Los niños necesitan ver que sus adultos de referencia disfrutan de esta y la consideran una parte importante de su vida cotidiana.

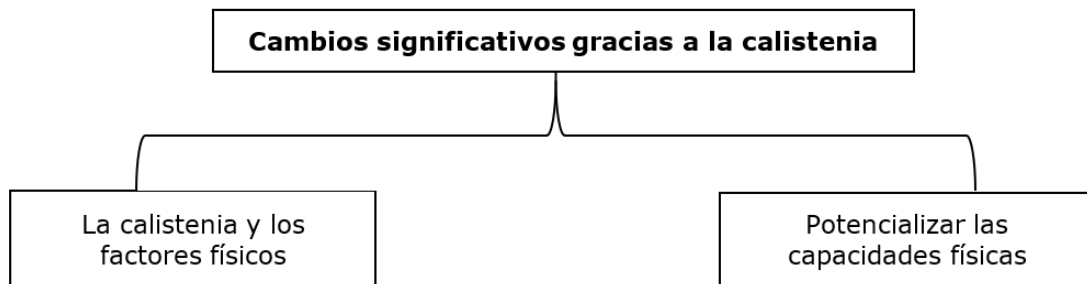
Cambios significativos gracias a la calistenia

El abordaje de la calistenia con población infantil en un contexto escolar nos permitió evidenciar el desempeño que parte del temor natural sobre la base de un pensamiento limitante frente a una nueva forma de ejercitarse, para pasar por un proceso de adaptación que facilita la introducción de técnicas que permiten incorporar desde la experiencia, una nueva forma de entender su cuerpo, su capacidad y su alcance, promoviendo la motivación necesaria para sintonizarse con cada actividad y alcanzar el propósito de la misma. En la sociedad en la que vivimos, cada vez se hace más difícil encontrar tiempo para llevar a cabo una actividad física, bien sea por el ritmo de vida, por el trabajo o, simplemente, porque entrenar no es divertido. El entrenamiento, como

todo, no tiene beneficio si no se trabaja inicialmente con método y progresión; eso es lo que la mayoría de la gente, ajena al mundo del deporte, no entiende.

Figura 13

Cambios significativos gracias a la calistenia



Detrás de cada deportista y sus alcances hay muchas horas de trabajo y esfuerzo para conseguir unas mejoras físicas y mentales, generando un sentido de logro en cada una de las etapas realizadas mediante el ejercicio físico, lo cual deriva en el desarrollo de la coordinación motora y la habilidad de utilizar diferentes músculos al unísono; su cuerpo y sus habilidades motoras se perfeccionan. Los niños pueden hacer muchas de las actividades de calistenia básicas, tales como flexiones, abdominales, paralelas, dominadas y planchas; estas actividades les ayudan a mejorar su fuerza, resistencia y equilibrio, en el sentido de que la calistenia es una nueva escuela gimnástica en la que se elimina los aparatos y se adapta el ritmo (Del Río-Alijas y Díaz-Torre, 2015).

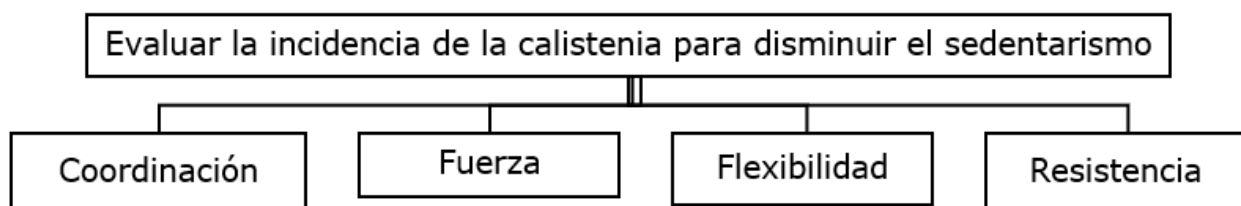
Evaluación de los alcances de la calistenia como estrategia didáctica

En el tercer objetivo de la investigación se evaluó los alcances de la calistenia como estrategia didáctica, desarrollada en diferentes actividades físicas para los estudiantes de la IEM estudiada, considerando que en todos los procesos educativos y de formación, la evaluación es la herramienta más importante y eficaz con la cual se cuenta para determinar y analizar los diferentes métodos en el aprendizaje; es por tanto menester abarcar el tema, dando a conocer cada uno de los aspectos más sobresalientes de dicho proceso.

Para ello se utilizó como instrumento de recolección de información, el diario de campo, en el cual se planificó diferentes actividades que potencian las habilidades físicas; mediante esto se ejecutó la investigación, con el fin de que los estudiantes realizaran actividad física usando principalmente la calistenia como base fundamental de cada ejercicio, creando espacios diferentes a una clase normal de educación física y, a través del diario de campo se pudiera evaluar cada una de las habilidades físicas básicas de la calistenia desarrolladas y aplicadas en el grado 4-1 donde se focalizó la población objeto de estudio. Esta evaluación se hizo a partir de tres momentos: valoración inicial, valoración del proceso y valoración final.

Figura 14

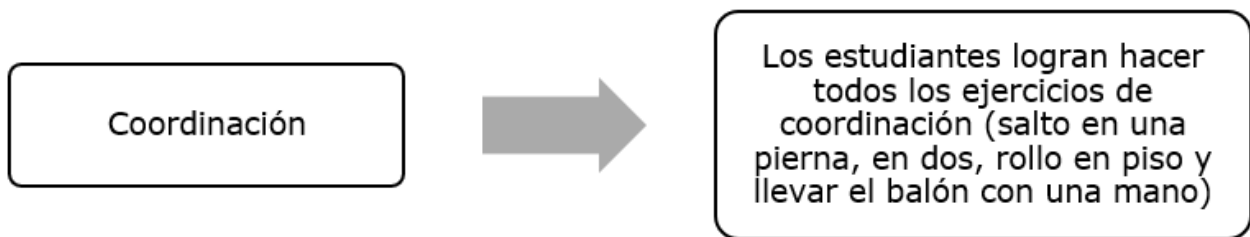
Evaluar la incidencia de la calistenia para disminuir el sedentarismo



Coordinación

La coordinación es una habilidad fundamental que se desarrolla en la infancia, esencial para el desarrollo físico y cognitivo de los niños; se refiere a la capacidad de controlar y coordinar los movimientos del cuerpo, lo que les permite interactuar con su entorno efectiva y eficientemente. La coordinación motora gruesa es una habilidad que se despliega temprano en la infancia y se refiere a la capacidad de controlar los movimientos grandes del cuerpo, como caminar, correr y saltar. Los niños pequeños aprenden a controlar sus cuerpos moviendo brazos y piernas al azar, pero con el tiempo, aprenden a coordinar sus movimientos para hacer esto y jugar con pelotas.

Figura 15
Coordinación



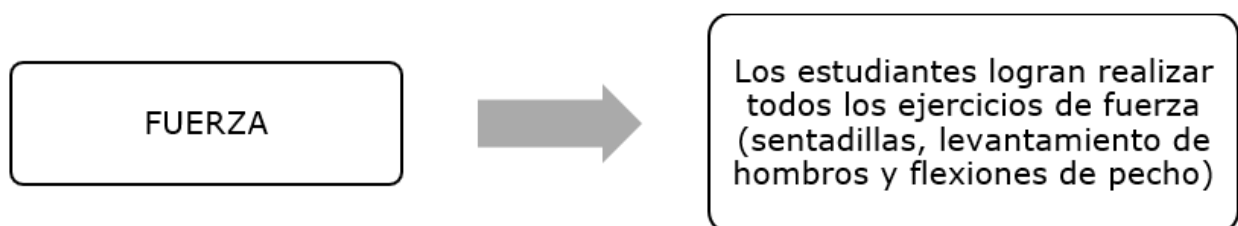
Las actividades propuestas ayudaron a generar una mayor coordinación en cada uno de los estudiantes, pues todas estaban focalizadas en que ellos lograsen potenciarlas de forma fácil y didáctica y, así mismo, que su cuerpo pudiera tener una conciencia muscular a la hora de realizar cada uno de los ejercicios propuestos en clase, convirtiéndose en un reto para ellos en cada semana, que los obligaba a una mejora significativa en cada uno.

La coordinación motora fina es una habilidad que se desarrolla más tarde en la infancia y, se refiere a la capacidad de controlar los movimientos pequeños y precisos del cuerpo, como escribir, dibujar y recortar con tijeras. Esta habilidad se da a través de actividades que implican manipulación de objetos pequeños, como rompecabezas, construcciones y juegos de mesa, representando un papel importante en el desarrollo cognitivo. Los niños que tienen buena coordinación tienen una mayor capacidad para aprender y recordar información; esto se debe, en parte, al hecho de que la coordinación requiere una gran cantidad de atención y concentración, lo que les ayuda a desarrollar habilidades cognitivas como la memoria y la atención.

Fuerza

La fuerza es un concepto fundamental en la física y, también, una habilidad vital para el desarrollo físico y emocional en la educación primaria. En esta etapa de la vida, los niños están en un proceso de crecimiento y desarrollo, por lo que es importante que aprendan sobre la relevancia de la fuerza y cómo pueden mejorarla.

Figura 16
Fuerza



Es relevante destacar que la fuerza física es esencial para el desarrollo muscular, la salud ósea y la resistencia general del cuerpo. Los niños que son más fuertes físicamente tienen menos probabilidades de lesionarse y pueden realizar actividades diarias con mayor facilidad. Además, la fuerza también puede mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos, lo que puede llevar a una mejor salud mental y emocional.

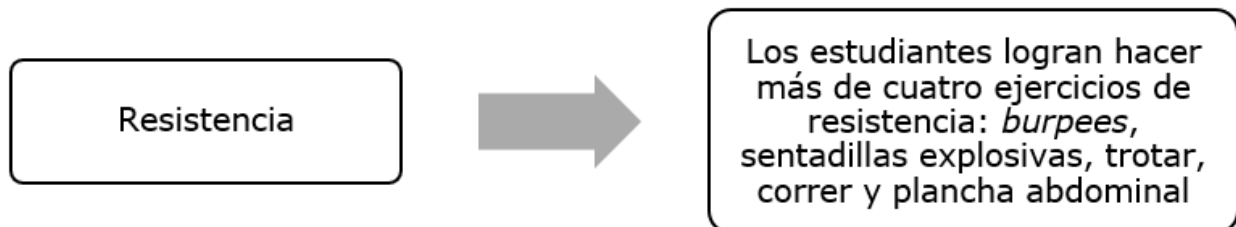
En la educación primaria, los niños pueden mejorar su fuerza a través de actividades físicas y deportes, como juegos en equipo, carreras, saltos y levantamiento de pesas adecuado a su edad y capacidad. Estas actividades no solo mejoran la fuerza física, sino que también fomentan la cooperación, el trabajo en equipo y el liderazgo. Además, la fuerza también se puede mejorar a través de actividades cotidianas, como subir escaleras, cargar libros y levantar objetos en la casa o en la escuela. Es importante que los niños comprendan que la fuerza es necesaria en la vida cotidiana y que pueden mejorarla haciendo pequeños esfuerzos diarios.

Resistencia

Para comenzar, la resistencia física es la capacidad del cuerpo para ejecutar actividades de larga duración sin sentir fatiga excesiva; esta capacidad es fundamental para la salud general y el bienestar de los niños, ya que les permite participar en juegos y deportes, así como en actividades diarias como caminar o correr sin hacer mayor esfuerzo o sentir pereza y, poder repetirlas todos los días con la mayor eficacia y eficiencia posible. La actividad física es un factor clave para el desarrollo de la resistencia física; los niños que participan regularmente en actividades físicas tienen una mayor resistencia física que los sedentarios, y es por eso que la presente investigación implementó la calistenia como una estrategia para disminuir el sedentarismo en ellos, ya que es especialmente efectiva para mejorar la resistencia física y potencializar las demás habilidades y capacidades del ser humano.

Figura 17

Resistencia



La resistencia es considerada como una de las capacidades físicas más importantes, expresada en términos de la propia naturaleza del ser humano; es la capacidad que más se necesita para vivir; tanto que, es la última que se pierde; es cierto que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo; sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento, se requiere crear una base aeróbica-anaeróbica en el organismo, y esto solo es posible gracias al desarrollo de la resistencia; la capacidad de una persona dependerá de la prolongación de su esfuerzo en más o menos tiempo (Jiménez-Simón, 2021).

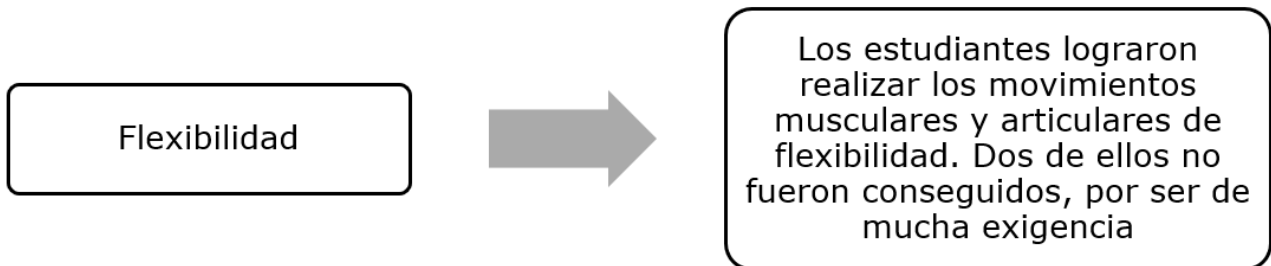
Concretamente, la resistencia física en los niños puede variar según la edad, el género y la actividad física que realicen; algunos factores que pueden potencializarla eficazmente, es que los niños suelen tener una mayor capacidad de recuperación y regeneración de los tejidos musculares, lo que les permite recuperarse más rápidamente después de una actividad física intensa; además, suelen tener un estilo de vida más activo que muchos adultos, lo que les ayuda a desarrollar y mantener su resistencia física, pues acostumbran pasar más tiempo jugando y realizando actividades físicas, lo que fortalece sus músculos, huesos y los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Flexibilidad

Con el grupo objeto de investigación y, para el desarrollo de la propuesta, se requirió un estudio a través de la observación participante, lo cual permitió la priorización de la necesidad específica más sentida para los estudiantes: el sedentarismo que, de acuerdo con la OMS (s.f.), es más común de lo deseado, con un 60 % aproximadamente de la población a nivel mundial, que no realiza suficiente actividad física, agregando que esta condición se considera como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad.

Figura 18

Flexibilidad



Existe flexibilidad tanto en los gestos motores como en la ejecución de tareas sencillas de la vida cotidiana. Si bien esta cualidad física ha sido descuidada en los programas de entrenamiento, debido a su importancia en el contexto del entrenamiento, la salud, la rehabilitación y el deporte, en la actualidad cada vez surgen más investigaciones e interés por ella. Se ha demostrado que las personas con mayor flexibilidad experimentan menos lesiones musculares y de ligamentos y una mayor calidad y eficiencia de movimiento; en consecuencia, es vital evaluar adecuadamente la flexibilidad.

Conclusiones

Al iniciar con los planes de clase, se pudo observar diferentes habilidades y miedos de cada uno de los estudiantes, lo que ayudó a identificar diferentes problemas presentes en el grupo escogido para la investigación y, con base en esto, se creó planes de acción acordes con la edad y necesidad; para muchos de ellos era difícil implementar la calistenia en su vida, por diferentes factores, siendo el más importante, la falta de motivación a la hora de realizar actividad física, lo que provocaba el desinterés, inseguridad y miedo al intentar algo nuevo. Sin embargo, el desarrollo de la estrategia didáctica permitió incorporar procesos de aptitud y actitud, como también motivación, trabajo en equipo, trabajo autónomo y un gran aprendizaje. Los estudiantes tuvieron espacios donde fortalecieron sus habilidades físicas como la flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación, mediante estrategias visuales basadas en la repetición, fortaleciendo estas capacidades dentro de un espacio de diversión fuera de lo convencional.

En el desarrollo de las actividades propuestas se observó que el significado de deporte para ellos era muy opuesto al que se planteaba, ya que muchos niños, a la hora de realizar los ejercicios sentían desconformidad haciendo comentarios, como: "Profe, ¿podemos jugar fútbol?", "Profe, ¿puede prestarnos un balón para jugar?" o, de hecho, muchos se quedaban sentados sin querer participar de la clase; sin embargo, estas actitudes fueron cambiando a medida que se fue empleando la estrategia; se observó un impacto significativo y notorio en la motivación de los estudiantes, ya que por voluntad propia se interesaban por realizar los ejercicios propuestos, como también por llevar una vida saludable y practicarlos en casa, lo cual provocó gran satisfacción y alegría al trabajo realizado.

Referencias

- Celdrán, A., Valero, A. y Sánchez-Alcaraz, B. J. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (43), 83-96.
- Cigarroa, I., Sarqui, C. y Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Revista Universidad y Salud*, 18(1), 156-169. <https://doi.org/10.22267/rus.161801.27>
- Del Río-Alijas, R. y Díaz-Torre, A. H. (2015). Calistenia. Volviendo a los orígenes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (33), 87-96.
- Jiménez-Simón, C. A. (2021). El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas. Un enfoque teórico-metodológico. *Ciencia y Deporte*, 6(2), 122-137.
- Medina, S. V., Mocha, J. A., Naranjo, M. T. y Lozada, A. F. (2019). Eating disorders that impact sports performance. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 46-58. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.529>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf
- Ossorio, D. (2012). Deporte, contexto social y familia. La cuestión de las actitudes de los padres. <https://www.efdeportes.com/efd165/deporte-contexto-social-y-familia.htm>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Pérez-Navero, J. L. y Tejero, M. Á. (s.f.). Actividad física y deporte en la infancia y adolescencia: recomendaciones e investigación en nuestro medio. <https://acortar.link/9e5ThK>
- Ruiz, O. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (5.ª ed.). Universidad de Deusto.
- Sáenz-López, P., Duque, V. H., Almagro, B. J. y Conde, C. (2020). Baloncesto y emociones: una revisión sistemática. *Revista de Ciencias del Deporte* 16(1), 73-84.