

## ACTIVIDAD FÍSICA Y LA INTELIGENCIA CORPORAL KINESTÉSICA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

### PHYSICAL ACTIVITY AND KINESTHETIC BODY INTELLIGENCE: SYSTEMATIC REVIEW

Jhon Anasi\*  
jhanasi@uce.edu.ec

\*Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador

---

#### RESUMEN

La práctica de actividad física repercute significativamente sobre las inteligencias múltiples como también en la inteligencia corporal kinestésica. El presente trabajo de revisión sistemática prioriza el impacto de la actividad física sobre la inteligencia corporal kinestésica, a través del método de declaración PRISMA, método encargado de recolectar datos cuantiosos. Se realizó la búsqueda de información en las siguientes bases de datos: Redib, Redalyc, Google Académico, Scielo, Dialnet. Como criterio de selección se emplearon estudios de tipo cuanti-cualitativo; descriptivo, correlacional; publicados en los últimos diez años. Se tomaron como muestra total 22 trabajos de investigación, donde se realizaron diferentes actividades físicas para demostrar el desarrollo de la inteligencia corporal kinestésica en los participantes, como también otros parámetros estudiados. Algunos estudios que se realizaron dentro del período 2018 al 2022, manifiestan como resultados que las actividades físico-lúdicas y deportivas, dan paso al desarrollo de la inteligencia corporal kinestésica, agudizando la percepción sensorial como también la extrasensorial, los participantes muestran actitud positiva, mejora de capacidades condicionales, existe desenvolvimiento social, se genera predisposición de aprendizaje, desarrollo de la creatividad entre otras. Varios autores dan garantía que la actividad física, el deporte y los juegos brinda un aporte sustancial al desarrollo de las inteligencias múltiples como también a la inteligencia corporal kinestésica, ya que las distintas intervenciones y aplicación de determinados programas e instrumentos lo evidencian.

**Palabras clave:** Actividad física; movimiento corporal; inteligencias múltiples; inteligencia kinestésica.

#### ABSTRACT

*The practice of physical activity has a significant impact on multiple intelligences as well as on kinesthetic bodily intelligence. The present work of systematic review consists of prioritizing the impact of physical activity on kinesthetic bodily intelligence. Through the PRISMA statement method, method in charge of collecting quantitative data. The search for information was carried out in the following databases: Redib, Redalyc, Google Scholar, Scielo, Dialnet. As selection criteria, quantitative-qualitative, descriptive, correlational studies published in the last ten years were used. A total of 22 research works were taken as a total sample, where different physical activities were carried out to demonstrate the development of kinesthetic body intelligence in the participants, as well as other parameters studied. Some studies that were carried out within the period 2018 to 2022, show as results that physical, recreational and sports activities, give way to the development of kinesthetic body intelligence, sharpening sensory perception as well as extrasensory, participants show positive attitude, improvement of conditional abilities, there is social development, learning predisposition is generated, development of creativity among others. Several authors guarantee that physical activity, sports and games provide a substantial contribution to the development of multiple intelligences as well as kinesthetic bodily intelligence, as evidenced by the different interventions and the application of certain programs and instruments.*

**Keywords:** Physical activity; body movement; multiple intelligences; kinesthetic intelligence.

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia se han llevado a cabo diversas investigaciones donde se demuestra que la práctica de actividad física repercute significativamente sobre las inteligencias múltiples y, la inteligencia corporal kinestésica. Considerando que la actividad física está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Por lo tanto, la actividad física hace referencia a que es cualquier tipo de movimiento que es generado consciente e inconscientemente por nuestro cuerpo donde se ve afectado en menor o mayor porcentaje el gasto de energía o propiedades que posee el individuo, esto depende de la intensidad del movimiento que se ejerce.

No obstante, Solís et al, (2020) menciona que: “la realización de actividad física contribuye al desarrollo de la autoestima, el autoconcepto y la autoconfianza [...], así como la sensación de bienestar, disminución de la ansiedad y una mejora de la comunicación y empatía” (p.13).

En un estudio realizado por (Calero, Díaz, Caiza, Rodriguez, & Analuiza, 2016) se concibe que: “el deterioro es inevitable cuando la persona envejece, pero la actividad física desacelera el proceso. Es por ello, que el juego recreativo y el deporte social es una política de derecho” (p.368). La práctica de actividad física, juego recreativo y deporte se deben incluir en los seres humanos, para prevenirlos de sufrir ciertas enfermedades que se desarrollan por malos hábitos cotidianos, cuestiones de edad avanzada; desencadenando en problemas cardiacos, de obesidad y principalmente psicológicos.

El aumento de la actividad física y la disminución del sedentarismo pueden prevenir al menos 3,2 millones de defunciones debidas a enfermedades no transmisibles cada año, reduciendo la morbilidad y la discapacidad relacionadas con esas enfermedades y la carga financiera para los sistemas de salud, y aumentar el número de años vividos con buena salud (OMS, 2020). Por lo tanto, la calidad de vida depende de la salud y esta depende de la actividad física adecuada para mantener autosuficiente y con excelente autoestima al adulto mayor,

como lo establecen (Analuiza, Cáceres, Ambato & German, 2020, p.92).

La actividad física como un nuevo hábito en personas sedentarias, ayudaría a contrarrestar diversas enfermedades tanto físicas como psicológicas.

Por otra parte, Gardner (1993) define a la inteligencia humana como: “mecanismo neural o sistema de cómputo que en lo genético está programado para activarse o "dispararse" con determinadas clases de información presentada interna o externamente” (p.63).

Se ha visto que los seres humanos han presentado varias habilidades innatas que les permiten un auto desarrollo, resolviendo problemas cotidianos por el sencillo hecho de analizar lo que tienen en su entorno y de darle sentido a sus decisiones.

A su vez Gardner (2015) afirma que: “la inteligencia corporal y cinética es la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos empleando el cuerpo, o partes del mismo. Bailarines, atletas, cirujanos y artesanos muestran, todos ellos, una inteligencia corporal y cinética altamente desarrollada” (p.19).

La inteligencia corporal kinestésica nos permite destacar las habilidades físicas como la coordinación,

el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, así como las capacidades auto perceptivas, las táctiles y la percepción de medidas y volúmenes. El dominio del movimiento corporal reside en la corteza motora y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales del lado opuesto. Los artesanos, bailarines, actores, atletas, deportistas, mimos e inclusive los cantantes, cuentan con este tipo de inteligencia que de hecho está sumamente desarrollada. Asimismo, esta inteligencia es apreciada en aquellas personas que tienen facilidad en el uso de las propias manos para producir o transformar elementos, como los artesanos, escultores, mecánicos, cirujanos y nadie quita que los actores de películas o de telenovelas que gocen de este tipo de inteligencia para la realización de sus actividades diarias (García, 2014).

En este sentido, el objetivo del presente estudio es priorizar a través de una revisión sistemática, el impacto de la actividad física sobre la inteligencia corporal kinestésica.

## **METODOLOGÍA**

En la revisión sistemática presentada en este estudio, se analizaron y sintetizaron las evidencias de la literatura científica. En este sentido, Carrasco

(2009) menciona que “es un tipo de artículo científico que sin ser original recopila la información más relevante de un tema específico” (p.63). Este estudio sigue las directrices de la declaración PRISMA con el fin de asegurar una estructura y desarrollo adecuado de la información (Hutton et al., 2015).

#### Estrategia de búsqueda y procedimiento

Para llevar a cabo la revisión sistemática, se realizó la búsqueda de información en las siguientes bases de datos: Redib, Redalyc, Google Académico, Scielo, Dialnet. Utilizando

como palabras clave: Actividad física; movimiento corporal; inteligencias múltiples; inteligencia kinestésica, y empleando como operadores booleanos “OR” y “AND”. Los documentos seleccionados para esta investigación se encuentran dentro del período 2012 – 2022, con la finalidad de obtener información reciente y relevante para desarrollar el presente estudio.

#### Criterios de inclusión y exclusión.

Para la selección de la información se determinaron los siguientes criterios de inclusión y de exclusión (Tabla 1).

Tabla 1.

#### *Criterios de Inclusión y exclusión.*

Criterio de Inclusión	Criterios de Exclusión
a. Artículos de revista.	a. Acceso restringido a las publicaciones.
b. Publicaciones entre el 2012 y 2022.	b. Publicaciones sin texto completo.
c. Publicaciones con texto completo.	c. Artículos que se alejen del tema de estudio.
d. Estudios en idioma inglés y español.	d. Estudios duplicados.
e. Estudios de revisión teórica o experimentales.	e. Estudios fuera del período establecido.

#### Población y muestra de literatura científica.

De acuerdo a la revisión bibliográfica en las diferentes bases de datos, inicialmente se obtuvieron 150 artículos relacionados con las palabras

claves. La muestra que compuso el cuerpo base de esta revisión sistemática corresponde a 22 estudios científicos, considerados tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión.

Gráfico 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica.

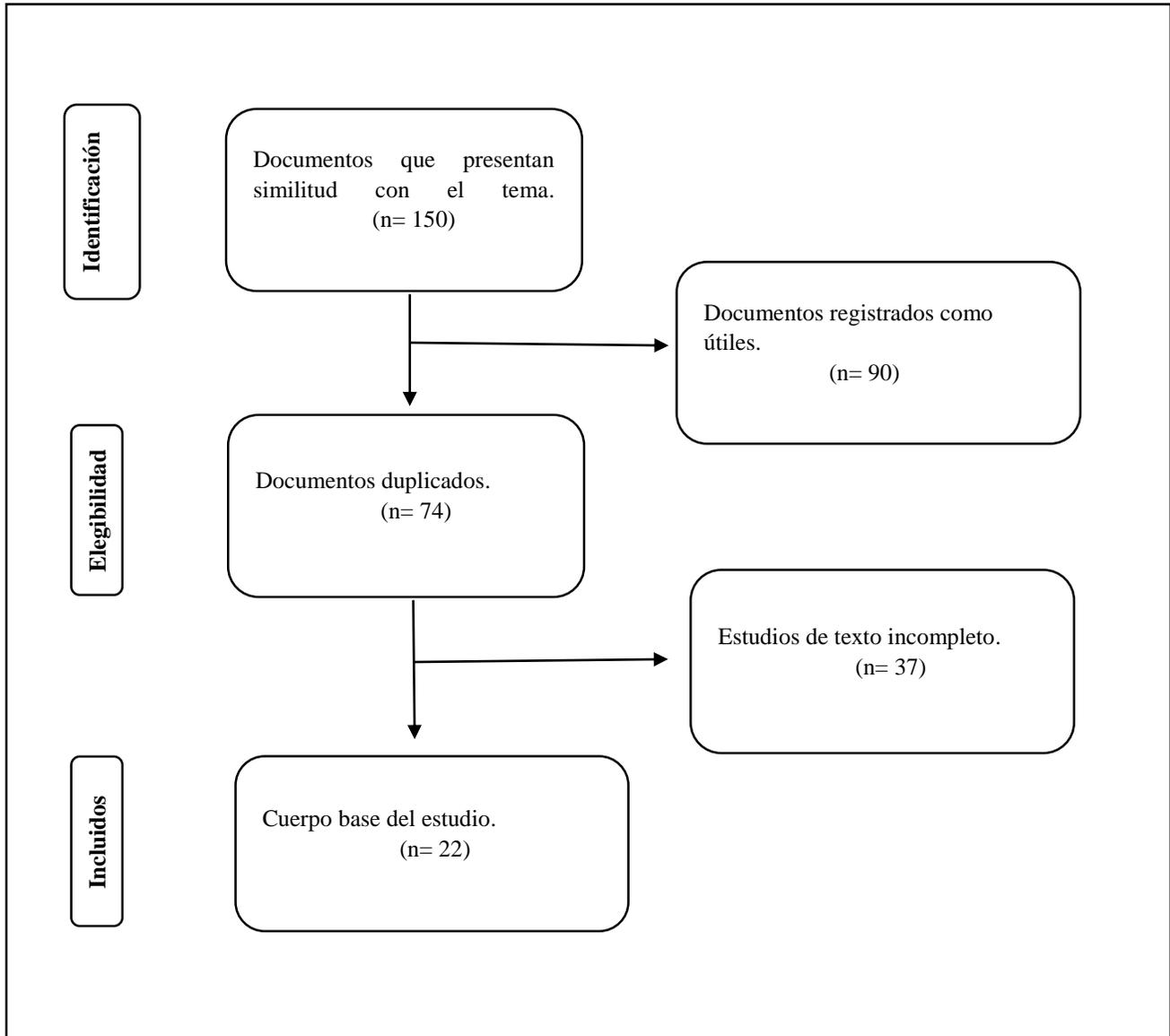


Tabla 2.

*Investigaciones de las variables: Actividad Física y la Inteligencia Corporal Kinestésica.*

N°	Autor	Año	Objetivo	Diseño	Muestra	Instrumento	Conclusiones y hallazgos
1	Ceballos et al.	2020	Analizar la imagen corporal, la práctica de actividades físico-deportivas y la percepción de la salud en escolares adolescentes de educación secundaria.	No experimental y transversal.	n= 416	Cuestionario de Educación Física para la Salud (Body Shape Questionnaire).	Los estudiantes adolescentes mexicanos tienen una preocupación importante de su imagen corporal, especialmente en las mujeres y los que perciben una mala salud, las personas que tienen una mayor práctica de actividades físico-deportivas muestran una actitud más positiva hacia su propio cuerpo.
2	Pérez et al.	2012	Explorar los posibles efectos de la actividad física practicada durante el tiempo libre y del grado de sedentarismo, en los indicadores antropométricos de la composición corporal en un grupo de escolares venezolanos.	Cuantitativo y cualitativo.	n= 304	Cuestionario de Godin y Shepard; test de Tukey.	Tanto en los varones como en las mujeres y con independencia de la edad, los sujetos con mayor nivel de actividad física, evaluada mediante la PG, presentaron menor IMC.
3	Tarifa	2020	Establecer la relación que existe entre la Inteligencia Emocional y la Inteligencia corporal cinestésica (Danza folklórica) en adolescentes y bailarines.	Cuanti - cualitativo.	n= 20	Cuestionario de inteligencia emocional de Hendire Weisenger.	La danza impacta en la educación por su aporte en el desarrollo del lenguaje no verbal, cognitivo, emocional y conductual. Los pensamientos, las actitudes y las emociones, desarrollan procesos intelectuales, manejo de las emociones y conductas.
4	Arce et al.	2020	Pretende valorar y determinar la asociación ente las variables del estrés académico, composición corporal, práctica de la actividad física y la habilidad en el manejo de emociones en mujeres universitarias.	Correlacional.	n= 140	Inventario de Sisco; IPAQ; el cuestionario TMMS; la báscula OMRON HBF-514.	El estrés académico se relaciona con el comportamiento de las variables de control emocional, así como la composición corporal de las estudiantes las cuales podrían influir en la salud integral del ser humano.

5	Torres, Naranjo & Dumé	2012	Aplicar un conjunto de actividades físicas recreativas para favorecer el desarrollo de las inteligencias múltiples en la clase de educación física.	Cualitativo; estadística descriptiva.	n= 19	Tallimetro y la pesa del policlínico; test de inteligencias múltiples; cuestionario sobre las inteligencias múltiples.	Por su parte, cabe señalar que el conjunto de actividades físicas y los juegos como un recurso esencial aplicado en la clase de educación física, favorecieron el desarrollo y la mejora de las inteligencias múltiples.
6	De la Cruz & Cruzata	2017	Diagnosticar el estado de la inteligencia emocional y kinestésica corporal de los estudiantes del quinto ciclo de Educación Primaria en la Educación Física y las valoraciones de los docentes al respecto.	Cualitativo; descriptivo-explicativo.	n= 186	Test psicométrico de inteligencia emocional; test de inteligencia kinestésica (escrito y práctico); entrevista.	Los estudiantes de la muestra presentan un bajo nivel de desarrollo de la inteligencia emocional. Los docentes investigados reconocen que la Educación Física debe desarrollar la coordinación, la velocidad, la flexibilidad y el equilibrio como dimensiones de la inteligencia kinestésica corporal.
7	Ruales & Montenegro	2022	Identificar las habilidades asociadas a la inteligencia cinestésica corporal en los estudiantes del grado quinto.	Cualitativo etnográfico	n= 30	Guía didáctica de evaluación de las inteligencias múltiples.	La actividad física, el teatro y la danza, han permitido incrementar la prosocialidad de los adolescentes de forma significativa, y ha producido cambios a nivel de inteligencia emocional y no tanto del sentido del humor, como también se pretendía.
8	Quindi	2017	Desarrollar la inteligencia kinestésica corporal a través del juego de la escaramuza en el nivel inicial de 3 a 4 años de edad.	Cualitativo-crítico.	n= 55	Lista de cotejo.	El juego de la escaramuza aborda una serie de acciones que fácilmente pueden ser aplicados con los estudiantes, contribuyendo de forma directa en el desarrollo de su inteligencia kinestésica y por ende en la adopción de nociones que ayuden a su inserción escolar y desenvolvimiento social.
9	Siguencia	2020	Aplicar ejercicios kinestésicos que influyan en las habilidades motrices en escolares de la sede "Luis Enrique Basante".	Descriptivo-experimental de corte longitudinal.	n= 35	Test de habilidad motriz Oseretsky.	Los ejercicios kinestésicos ayudan al desarrollo de las habilidades motrices en niños, con la aplicación de los ejercicios kinestésicos del grupo experimental en donde se concluye que se obtuvo resultados positivos

						en un 80% de los estudiantes.	
10	Ubago	2021	Determinar las variables sociodemográficas, psicosociales, conductas agresivas y de victimización, físico-deportivas y saludables del estudiantado universitario.	Cuantitativo de tipo descriptivo, explicativo, comparativo, de corte transversal y no experimental.	n= 932	AD-HOC; MIS; TMMS-24; Escala de Conducta Violenta; AF-5; KIDMED.	Entre la práctica de actividad física con las inteligencias múltiples, se comprobó que los estudiantes universitarios destacan de forma significativa a las inteligencias cinético-corporal e interpersonal.
11	Posso	2021	Verificar en qué medida los juegos motrices en la Educación Física remota influyen en el desarrollo de la inteligencia kinestésica de los escolares de una institución educativa particular de Quito.	Cuasiexperimental de carácter descriptivo y transversal	n= 22	Pretest-Posttest; escala de estimación.	Se demostró que el uso de estrategias didácticas en base a juegos motrices puede promover la estimulación de la inteligencia kinestésica en los estudiantes.
12	Marchena, López & Ezquerro	2017	Evaluar la inteligencia musical, la inteligencia viso-espacial, la inteligencia corporal-cinestésica y la creatividad motriz, así como la relación entre estas variables.	Correlacional y descriptivo	n= 60	Cuestionarios de Inteligencias Múltiples; Test del Pensamiento Creativo en Acción y Movimiento.	Los educadores apoyan la idea de que la aplicación de actividades físico-deportivas puede suponer una herramienta para el aprendizaje de competencias psicológicas próximas a la inteligencia emocional, dureza mental y creatividad.
13	Araque et al.	2022	Conocer que el estudiante pueda enriquecer sus aprendizajes mediante actividades lúdicas a través del movimiento, además de poder desarrollar habilidades y destrezas dentro del ámbito educativo,	Cualitativo-descriptivo.	n= 680	Guía de entrevista.	La inteligencia corporal es potencializada con variedad de múltiples acciones lúdicas, creativas, motoras y cognitivas, planificadas y ejecutadas por la docente de segundo año. La inteligencia kinestésica es tan importante como todas las demás inteligencias, ya que amplía el conocimiento y orienta el horizonte práctico pedagógico del accionar docente.

			posibilita que el alumno pueda manipular objetos mediante movimientos físicos.				
14	De la Cruz	2015	Diagnosticar el desarrollo de inteligencia emocional y kinestésica en un grupo de estudiantes de quinto y sexto grado en la institución educativa Emilio del Solar, UGEL 06 Chosica.	Cualitativa-proyectiva.	n= 287	Test “Conociendo mis emociones”; Test de inteligencia kinestésico corporal ADO; Test de inteligencia Kinestésico corporal ADO-7; Entrevista semi – estructurada a docente del aula, director y padres de familia.	Los estudiantes tienen bajo desarrollo de inteligencia emocional y regular desarrollo de inteligencia kinestésica, gran importancia de la Educación Física para desarrollar dichas inteligencias a través de un modelo o currículo, que fortalezca la socialización, convivencia escolar, coordinación global, esquema corporal, salud y predisposición para el aprendizaje.
15	Maureira, Méndez & Soto	2014	Determinar los niveles de desarrollo de las inteligencias múltiples de los estudiantes de educación física USEK 2013.	Estadístico descriptivo.	n= 183	El Multiple Intelligences Developmental Assessment Scales (MIDAS).	Los perfiles de inteligencias múltiples de los estudiantes de educación física representan una fuerte herramienta para replantear las prácticas educativas durante su formación, de manera que sea posible fortalecer sus habilidades y compensar los puntos más bajos de sus talentos.
16	Maureira et al.	2021	Relacionar los estilos de aprendizaje, la habilidad emocional, las inteligencias múltiples y la detección emocional a través de la mirada en una muestra de estudiantes de educación física de Chile.	Descriptivo.	n= 116	CHAEA-36, el cuestionario de inteligencia emocional de Rego y Fernandes, el Multiple Intelligences Developmental Assessment Scales (MIDAS) y el test de la mirada de Baron-Cohen.	Las diversas habilidades emocionales van a influir de cierto modo, en cómo el sujeto selecciona la información (estilos de aprendizaje) y también pueden modificar sus habilidades múltiples de acuerdo a la interacción social (contexto) en el cual se ha tenido que desarrollar.

17	Reina	2016	Determinar la manera que influye la Inteligencia Kinestésica, en los estudiantes de 8°, 9° y 10° años de Educación Básica, de la Unidad Educativa “San Isidro”, durante las clases de Educación Física.	Descriptivo-analítico, sintético, estadístico.	n= 100	Ficha de Observación; Test de Inteligencia Kinestésica.	La preferencia de los estudiantes investigados, al momento de realizar actividades recreativas son; las actividades al aire libre, la danza, teatro, ente otras. La adquisición de conocimientos, resulta más fácil a través de la utilización del cuerpo, porque el aprendizaje se vuelve significativo.
18	Escobar	2018	Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la expresión del movimiento en la danza tradicional por estudiantes universitarios del II semestre de la Universidad Continental.	Descriptivo - correlacional.	n= 111	Test de inteligencia Emocional de Bar-On; Rúbricas.	Una mayor inteligencia emocional, corresponde una mejor expresión del movimiento y viceversa; porque la danza a partir de la expresión corporal desarrolla el autoconocimiento, la seguridad de sí mismo, la capacidad de expresar sus emociones de forma positiva y manejo de relaciones con los demás.
19	Benalcázar	2015	Desarrollar la inteligencia kinestésica mediante ejercicios de motricidad gruesa, esquema corporal y expresión artística que mejoraran las habilidades y destrezas de los estudiantes de la Guía Dikel.	Cuasi experimental.	n= 87	Ficha de Observación.	Mediante la aplicación de ejercicios de psicomotricidad gruesa se pudo lograr que los estudiantes dominen las diferentes partes de su cuerpo, fortaleciendo sus músculos, esto les ayudó a volverse más ágiles, esto se lo pudo realizar mediante actividades como saltar la cuerda, usar ula, ula, entre otras. A través de ejercicios destinados a mejorar el sistema motriz del cuerpo, teniendo en cuenta que este tipo de inteligencia beneficia la formación integral del estudiante.
20	Jones, Müller & Barraza	2022	Conocer el efecto de las clases de educación física en el desarrollo de competencias genéricas mediante la percepción de los estudiantes.	No experimental-transversal	n= 961	Cuestionario de Competencias Genéricas de Educación Física.	La práctica sistemática de la actividad física realizada durante 2 semestres produce cambios positivos en los comportamientos de los estudiantes que resultan en un reconocimiento de la importancia del desarrollo de las 4 competencias genéricas declaradas en los programas de asignaturas.

21	Nogueira	2012	Comprensión de la relación entre la composición corporal, la imagen corporal, nivel de actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios.	Transversal, descriptivo y correlacional.	n= 400	Figure Rating Scale - Stunkard; Body Shape Questionnaire; International Physical Activity Questionnaire; Trait Meta-Mood Scale (TMMS24).	Los estudiantes más activos son los que tienen una composición corporal más saludable, una imagen corporal más positiva, ya que están más satisfechos y menos preocupados, y aquellos con valores más altos en la inteligencia emocional. De este modo podemos decir que la actividad física tuvo un papel positivo e influyente en el resto de dimensiones en el análisis, demostrando ser un factor ventajoso y de protección para los sujetos.
22	Rodríguez	2019	Examinar la relación entre la imagen corporal, el nivel de actividad física y la inteligencia emocional, en adolescentes femeninas de diferentes escuelas y niveles socioeconómicos.	No experimental de corte transversal o transeccional	n= 856	(IPAQ) formato corto; Trait Meta Mood Scale <sup>24</sup> (TMMS-24).	Las adolescentes de este estudio con un nivel económico alto, poseen mayor insatisfacción de su Imagen Corporal, mayor nivel de Actividad Física y menor percepción de la Inteligencia Emocional.

## RESULTADOS

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos para esta revisión sistemática, obteniendo 22 estudios como muestra final. Para la extracción de la información se siguió la siguiente codificación: 1. Autoría y año de publicación; 2. Objetivo

del estudio; 3. Diseño; 4. Muestra; 5 Instrumento y 6. Conclusiones y hallazgos.

Una vez analizada la información obtenida se puede mencionar que, de los 22 artículos seleccionados para esta investigación, la mayor cantidad de estudios se han realizado en el período 2018 al 2022.

*Tabla 3.*

*Año de publicación de los estudios.*

Rango de años de publicación	Cantidad de artículos
2012 al 2017	10
2018 al 2022	12

De acuerdo a los objetivos planteados en los estudios analizados, se evidencian que los distintos investigadores en sus artículos de intervención, desarrollan contenido con base al desarrollo de la Inteligencia Kinestésica Corporal a través de juegos y actividades físico-deportivas. Sailema (2021) establece que “la inclusión del juego posibilita desarrollar otros aspectos del pensamiento, como el intuitivo que permite al niño agudizar su percepción sensorial y utilizarlo en el entendimiento de la realidad sin mediación de la lógica o el análisis” (p.27). De este modo comprenderemos que la inserción del juego en las actividades cotidianas de los

*Cuerpo base del estudio.*

		<i>Número de Artículos</i>
Actividad Física	Inteligencia corporal kinestésica	11
	Inteligencia emocional	3
	Inteligencias múltiples	4
	Composición corporal	2
	Imagen corporal	1
	Competencias genéricas	1

En la tabla 4 se muestra que los artículos revisados en relación de la actividad física y la inteligencia corporal kinestésica, existen netamente 11 trabajos de intervención donde se ven reflejados datos importantes sobre los individuos, puestos a prueba en el periodo de aplicación de

individuos, se ven relacionada a mejorar sus habilidades y permitirle comprender lo que tiene en su entorno.

Por otra parte, Dolores (2016) establece que “los movimientos son coordinados y tienen sentido del ritmo, tienen habilidad para el deporte y otras actividades de diversos tipos de motricidad”. El ritmo y la coordinación con que se ejecutan ciertos movimientos para un fin común o integral, es el que da garantía al individuo de participar también en varios deportes, o a su vez que encuentre un deporte específico por interés propio.

determinados instrumentos como lo son: cuestionario de inteligencias múltiples, Test del Pensamiento Creativo en Acción y Movimiento. Por otra parte, los estudios a cerca de la inteligencia emocional en relación con la actividad física nos muestran 3 trabajos de intervención; se

aplicaron el Inventario de Sisco; IPAQ; el cuestionario TMMS; la báscula OMRON HBF-514.

Por consiguiente, los instrumentos aplicados a las personas que se tomaron como muestra de estudio en las intervenciones de cada autor, no se muestra preferencia de edad, experticia en el deporte o actividad física por afinidad del participante. En este sentido todos participaron sin excepción.

## **DISCUSIÓN**

El presente estudio tiene como objetivo analizar el impacto de la actividad física y la inteligencia corporal kinestésica.

Existe un vínculo muy fuerte entre las dos variables que se muestran en la presente revisión bibliográfica, dado que varios autores en sus estudios dan garantía que la práctica de actividad física surge como desarrollo y mejoramiento de la inteligencia corporal kinestésica, sin excluir a las siete inteligencias restantes que propuso Gardner (1979) citado en Molina (2010) donde muestra que: “El año 1979 puede ser señalado como el punto de partida para la concepción de la teoría de las inteligencias múltiples, desde entonces Howard Gardner junto a varios colegas de la universidad de Harvard, por pedido de

un grupo filantrópico holandés, comienzan una investigación sobre el potencial humano que da lugar a la formulación del proyecto Zero”.

Es cierto que los seres humanos debemos realizar actividad física de manera regular, ya que nos ha de proporcionar grandes beneficios tanto intrínseca como extrínsecamente, pero realmente deberíamos ser conscientes en realizar una correcta ejecución de movimientos tanto leve, moderado como vigorosa que este sea, y surge el preguntarnos, ¿qué tanto sabemos del trabajo de la actividad física y su repercusión en el ser humano a nivel psicobiológico? Por ende, hay que mantener una vida sanamente activa, adecuada a nuestros facultades y destrezas, como también mirar hacia las potencias individuales (Caballero et al., 2019, p.121).

En consecuencia, Ceballos et al. (2020) en la (tabla 2), menciona que “la preocupación por la imagen corporal está presente en la edad escolar, y puede desembocar, en situaciones que provoquen trastornos de la conducta alimentaria y en un problema de salud pública”. Por lo tanto, se hace presente la autoestima baja, autoconcepto negativo, ansiedad (por no

mirar en sí mismo una imagen corporal vigorosa o de buen parecer, ya que esto lo establece la sociedad en general), con ello se ve relacionado a la falta de disposición al realizar movimientos con el cuerpo, expresar ideas y sentimientos, desmotivación y sus capacidades condicionales y coordinativas se ven totalmente afectadas a corto y a largo plazo. En este sentido el mismo autor concluye que las personas que tienen una mayor práctica de actividades físico-deportivas muestran una actitud más positiva hacia su propio cuerpo. Sus relaciones interpersonales como intrapersonales mejoran, su motivación crece porque las actividades con su cuerpo le muestran resultados favorables en sí mismo como el aumento de masa muscular y mayor energía al momento de realizar actividades cotidianas o más enfocadas en el ámbito académico.

Por su parte, Pérez et al. (2012) menciona que “en las últimas décadas cuando sus efectos beneficiosos han sido demostrados y documentados en diversas investigaciones epidemiológicas observacionales, todas ellas apuntan a entender la relación entre la actividad física y las mejoras en la salud física y mental, incorporándose de forma

sistemática en las pautas de prevención del sobrepeso y obesidad, así como factor protector de riesgo cardiovascular y desarrollo de capacidad cognoscitiva, también se hace mención que la actividad física asociado a la composición corporal, juega un rol importante para incentivar la participación individual o grupal en actividades relacionadas con la salud”.

Cuando el individuo presenta algún tipo de cambio en su estilo de vida, al implementar nuevos hábitos, este se ve interesado por las actividades que lo llevan a seguir desarrollándose de manera autónoma y también se interesa por el grupo de personas que comparten los mismos ideales. La actividad física también permite el desarrollo de la inteligencia corporal kinestésica, ya que en todo momento se ejecutan movimientos como también se expresan sentimientos que tienen significancia para sí mismo y para el entorno social, de modo que se obtendrá un producto final, seguido de la mejora de varias capacidades que se desarrollan en el transcurso del tiempo por el ser humano.

La inteligencia, incluida la inteligencia corporal kinestésica favorece el manejo de la tensión general ante ciertas circunstancias que ha de vivir una persona,

la adversidad que sufre cada ser en diferentes ámbitos, frustración y el pesimismo de enfrentar con una mejor actitud los problemas que se le presentan a lo largo de su vida. También se le proporciona un bienestar mental en el entorno educativo y social Narwal y Sharma, 2018; Puertas-Molero et ál., (2020) citado en Arce et al., (2020).

Al estimular y dar paso al desarrollo de los sentidos en los individuos cuando se trata de organizar ideas, tomar decisiones, obtener resultados. Se garantiza que el aprendizaje será significativo ya que las actividades adversar a las actividades intrínsecas también influyen en la absorción de nuevos conocimientos.

De la misma manera, Lara (2015) menciona que: “La inteligencia corporal-cinestésica toma como elemento fundamental para su desarrollo el cuerpo. Se manifiesta en la habilidad para usar el propio cuerpo y para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad, así como habilidades propioceptivas y táctiles” (p.70). Es así que, al premeditar ideas que se llevarán a la práctica para la resolución de problemas o conflictos, los individuos

analizarán lo que vean conveniente realizar, buscando mejorar sus habilidades innatas.

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

El presente trabajo de revisión sistemática prioriza el impacto de la actividad física sobre la inteligencia corporal kinestésica, dado que la actividad física se ha definido como: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Por otra parte, la inteligencia corporal y cinética es la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos empleando el cuerpo, o partes del mismo.

Gracias a la revisión de la literatura, se concluye que el movimiento del cuerpo sea moderado o vigoroso que genera un consumo energético, independientemente de la edad y de su composición corporal manifiesta beneficios como:

- Actitud positiva.
- Desarrollo de procesos intelectuales.
- Desarrollo y mejora de las inteligencias múltiples.
- Mejora de capacidades condicionales.

- Cambios a nivel de inteligencia emocional.
- Desarrollo social.
- Desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- Desarrollo de la creatividad.
- Predisposición para el aprendizaje.
- Autoconfianza.
- Fortalecimiento muscular.
- Desarrollo de competencias genéricas.

Por otra parte, las actividades físico-deportivas permiten mejorar la inteligencia corporal kinestésica, ya que el individuo experimenta un control completo del cuerpo, sin embargo, esta inteligencia está presente en cualquier tipo de actividad física sea esta moderada o vigorosa. De esta manera, el ser humano es consciente de los movimientos que ha de ejecutar en diferentes momentos de su vida.

La actividad física repercute significativamente en la vida del ser humano, aportando al desarrollo óptimo de funciones internas del cuerpo, como también a prevenir ciertas enfermedades causadas por malos hábitos o por problemas hereditarios. La inteligencia corporal kinestésica también permite al individuo desarrollar funciones cognitivas,

que serían aplicadas en sus clases de matemáticas, lenguaje y comunicación, operaciones lógicas e inclusive abstractas; todo esto se ejecuta en conexión con lo que le dicta su mente, antes de realizar el movimiento.

La actividad física además de ser terapéutica, brinda la oportunidad de ejecutar movimientos que las personas creían no poder realizar, dado por algún tipo de discapacidad o por falta de conocimientos previos. De esta manera el individuo también experimenta mejoras en sus habilidades motrices básicas.

Existe una estrecha relación entre la actividad física y la inteligencia corporal kinestésica, sin embargo, si el ser humano realiza cualquier tipo de movimiento que produzca un gasto energético, puede desarrollar varias inteligencias de manera involuntaria que han sido expuestas por Howard Garner en la teoría de las inteligencias múltiples.

## REFERENCIAS

Analuisa, E. A., Sánchez, C. C., Campo, N. A., & Campos, C. G. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF*, 1(62), 119-131. 90-105. Recuperado de:

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Arce Varela, E., Azofeifa-Mora, C., Morera-Castro, M., & Rojas-Valverde, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *Revista en Ciencias del Movimientos Humano y Salud*, Vol. 17(2), 1-19. Recuperado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v17n2/1659-097X-mhs-17-02-72.pdf>
- Caballero, P., Navarrete, L., Martínez, P., Reyes-Gómez, Lagunes, S., P.A., R. G., . . . C., d. I.-M. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de la Salud Jalisco*, Vol. 1(2), 121-125. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Carrasco, O. V. (2009). Cómo escribir artículos de revisión. *ABC de la redacción y publicación Médico-Científica*, Vol. 15(1), 115-21. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1726-89582009000100010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1726-89582009000100010&script=sci_arttext)
- Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Juvera-Portilla, J. L., Peche-Alejandro, P., Hutton, B., Salanti, G., Caldwell, D. M., Aguirre-López, L. F., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252-260. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232020000100019&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232020000100019&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Dolores, I. R. (2016). La inteligencia kinestésica y los aprendizajes en niños de educación inicial del distrito de Hualmay. *Tesis de maestría*. Universidad Nacional José Fausto Sánchez Carrión, Huacho. Recuperado de: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20500.14067/1297>
- Gardner, H. (1993). *Estructura de la Mente*. Nueva York: Basic Books, pág. 10. Recuperado de: [https://www.academia.edu/15459223/1983\\_Gardner\\_Howard\\_Estructuras\\_de\\_la\\_mente](https://www.academia.edu/15459223/1983_Gardner_Howard_Estructuras_de_la_mente)
- Gardner, H. (2015). *Inteligencias Múltiples: Teoría de las inteligencias múltiples*. España: Paidós, Recuperado de: <https://www.pdfdrive.com/inteligencias-múltiples-la-teoría-en-la-práctica-e200510094.html>

- C., . . . & Moher, D. (2015). The PRISMA extension statement for reporting of systematic reviews incorporating network metaanalyses of health care interventions: checklist and explanations. *Annals of internal medicine*, Vol. 1(2), 777-784. doi: <https://doi.org/10.7326/M14-2385>
- Lara, M. (2015). Proyecto motriz en el marco de la inteligencia corporal-cinestésica en el segundo ciclo de infantil. *DuGiDogs*, Vol. 1(49), 67-75. Recuperado de: <https://dugi-doc.udg.edu/handle/10256/10977>
- Lourdes, R. C. (2012). *Estudio de la inteligencia kinestésica corporal en los niños del 1er años de educación básica de la ciudad de Ibarra - Zona Urbana [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]*. Repositorio Digital. Imbabura. Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1641>
- Molina, J. M. (2010). Génesis de la teoría de las inteligencias múltiples. *Iberoamericana de Educación*, Vol. 39(1), 1681-5653. doi: <https://doi.org/10.35362/rie3912596>
- Morales, S. C., Díaz, T. K., Cumbajin, M. R., Torres, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, Vol. 35(4), 366-374. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Moreno, L. M., & García, J. F. (2014). La inteligencia corporal-cinestésica. *Educación y Futuro*, Vol. 1(31), 105-135. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/154743>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad Física. ¿Qué es la actividad física?* Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>
- Palate, A. E. (2021). Estrategias metodológicas para el desarrollo de la inteligencia kinestésica. *Tesis de maestría*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3412>
- Pérez, B. M., Marrodán Serrano, M. D., Aréchiga Viramontes, J., Prado Martínez, C., & Cabañas Armesillas, M. D. (2012). Actividad física y su repercusión en la composición corporal en adolescentes

venezolanos. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*, Vol. 75(4), 100-107. Recuperado de:

[http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06492012000400003&script=sci\\_arttext](http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06492012000400003&script=sci_arttext)

Plasencia, L. V., & Martín, D. G. (2021). Estudio de revisión sobre la inteligencia emocional y la intervención educativa en la etapa de infantil. *Repositorio Institucional Universidad de La Laguna*, Vol. 1(2), 7-9. Recuperado de: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/22605>

Vaquero Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez Oliva, D., Sánchez Migue, P. A., & Iglesias Gallego, D. (2020). Emotional intelligence in adolescence: motivation and physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Vol. 20(77), 119-131. Recuperado de: <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/download/rimcafd2020.77.008/11924/0>