

LA GIMNASIA EDUCATIVA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: REVISIÓN SISTEMÁTICA

EDUCATIONAL GYMNASTICS AND ITS INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL ABILITIES: SYSTEMATIC REVIEW

David Sebastian Chávez Ligña*

sebasdd_ch@hotmail.com

*Universidad Central del Ecuador.

RESUMEN

La Gimnasia en general es una disciplina deportiva donde el cuerpo es el principal autor, a nivel mundial ha tenido una serie de cambios, y formas de usarla en relación a la calidad de vida, es por ello que se la ha incluido en la educación moderna específicamente en clases de Educación Física donde toma relevancia el desarrollo de las capacidades físicas básicas, por tal razón el objetivo de este trabajo es realizar una revisión sistemática de la literatura científica de la Gimnasia educativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas; se emplearán como principales motores de búsqueda las bases de datos como: Redalyc, Dialnet, Scielo y Google Académico y el periodo de búsqueda será de los años 2016 al 2022, donde se utilizarán palabras claves en idioma español e inglés como “Gimnasia”, “Educación física”, Capacidades Físicas Básicas/ “Gymnastics”, “Physical education”, “Basic Physical Capabilities” y se va a emplear como operadores booleanos “y / and” y el operador de concatenación “+ / or”. Por consiguiente, como resultados principales se pudo encontrar que implementar la Gimnasia educativa en las clases de Educación Física específicamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas es un aspecto positivo en el aprendizaje y mejora de las mismas.

Palabras clave: Gimnasia educativa; Educación Física; Capacidades Físicas Básicas; motricidad; Habilidades.

ABSTRACT

Gymnastics in general is a sports discipline where the body is the main author, worldwide it has had a series of changes, and ways of using it in relation to the quality of life, that is why it has been included in modern education specifically in Physical Education classes where the development of basic physical abilities is relevant, for this reason the objective of this work is to carry out a systematic review of the scientific literature of educational Gymnastics in the development of basic physics; Databases such as: Redalyc, Dialnet, Scielo and Google Scholar will be used as the main search engines and the search period will be from 2016 to 2022, where keywords in Spanish and English such as "Gimnasia", " Educación física", Capacidades Físicas Básicas/ "Gymnastics", "Physical education", "Basic Physical Capabilities" and will be used as Boolean operators "and / and" and the concatenation operator "+ / or". Therefore, as main results it was possible to find that implementing educational Gymnastics in Physical Education classes specifically in the development of basic physical abilities is a positive aspect in learning and improving them.

Keywords: Educational gymnastics; Physical education; Basic Physical Capabilities; motor skills; Skills.

INTRODUCCIÓN

La educación moderna se ha caracterizado fundamentalmente por tener un modelo tradicionalista, cuyo objetivo era preparar al individuo para la vida social, esto hace que nazcan estudios profesionales desarrollados en un entorno sumamente disciplinado y que se incorporen trabajos manuales a las escuelas que favorezcan el desarrollo físico e intelectual de los educandos.

Por otro lado, la institución educativa intenta suavizar este sistema disciplinario utilizando métodos atractivos, frecuentes recreos y numerosos juegos, ante los cuales la gimnasia de entonces comienza a tener una especial relevancia.

Aunque la práctica de este llamado arte fuese desacreditada al tildarla de antihigiénica y poco educativa por la extrema peligrosidad de sus ejercicios sin hablar de la mala instrucción que existió por el desconocimiento de esta disciplina, lo cierto es que su popularidad invitó a un numeroso público joven, que trató de emular distintos ejercicios presentados como algo no tan complicado (Pochini, 2017).

A nivel internacional, González et al (2004) menciona que los primeros

intentos de sistematizar los métodos gimnásticos fueron obligatorios. Debido a que el contexto histórico-cultural de las prácticas gimnásticas jugaba un papel fundamental a la hora de discutir su proceso pedagógico, principalmente cuando observamos que gran parte de las situaciones de aprendizaje a las que son sometidos los estudiantes y/o deportistas siguen todavía el modelo clásico/tradicional, creado a lo largo del siglo XIX y comienzos del XX (Vigarello, 2003; Soares, 2009).

Aportes desde la teoría educativa de la actividad física para el trabajo con estos jóvenes, potencian un sistema educativo como resultado, que se valida desde su factibilidad, aplicabilidad y potencialidad (Sanabria et al., 2021).

Direccionado a la deficiencia que existe en la aplicación de los contenidos perceptivo-motrices, las habilidades y destrezas básicas que se efectúan en la misma, ya que influyen de manera decisiva en la adquisición del esquema corporal, coordinación de los patrones motores básicos (desplazamientos, saltos, giros, equilibrios) y de las cualidades físicas básicas, destacando la flexibilidad y la fuerza muscular.

A nivel nacional existen diversas investigaciones dedicadas a las bondades que ofrece la Gimnasia en los niños, sobre todo en edades tempranas, ya que el principal problema se manifiesta en el mal trabajo de entrenadores y/o docentes.

En el Currículo Nacional de Educación Física del Ecuador (2016) se menciona a la gimnasia como un bloque curricular que ha tomado relevancia en la enseñanza de la Educación Física, es así que los problemas físicos a largo plazo se manifiestan conjuntamente con el mal desarrollo de los estudiantes en tres aspectos que tratan de mejorar: Su condición física (en términos de capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia), la percepción y dominio del propio cuerpo (que ayuda por ejemplo a reflexionar y responder preguntas sobre las dificultades y límites que se reconocen en el propio cuerpo para trabajar en la mejora de las acciones motrices y tener presentes aspectos como la seguridad al realizar las tareas), la autoconfianza y autoestima de cada sujeto (al facilitar el análisis de los movimientos que se ejecutan y la creación de nuevas posibilidades, entre otras).

A nivel local es importante resaltar que durante las clases de Educación Física y prácticas deportivas se utiliza esta modalidad de trabajo gimnástico, la cual muestra claros problemas con los docentes que imparten asignaturas afines, debe ser dominada correctamente por los profesores para traer un uso efectivo en los alumnos.

Igualmente es utilizada en todas las partes de la clase; desde la introductoria con el uso adecuado de la terminología y ejercicios para el calentamiento, hasta el final con la recuperación, además, la Gimnasia Educativa y de Desarrollo, no tiene distinción de sexo, se utiliza en las primeras edades de la vida, ya que a partir de este momento el niño comienza a dar señales de un desarrollo coordinativo y sensorial (Capote, Rendón y Analuiza, 2016).

Además, Contreras (2019) pretende conseguir un desarrollo integral y control corporal teniendo como base ejercicios excéntricos, concéntricos e isométricos para la mejora de fuerza como capacidad predominante además de la potencia y la resistencia.

Capote, Rodríguez, Analuiza, Vivas y Alomoto (2017) se enfocan en punto que reitera la estimulación motriz temprana

donde ya se ha visto problemas es su aplicación por falta de conocimiento de los responsables en la materia.

Entre las presentes causas que afecta el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes se puede observar las siguientes: un conocimiento escaso de los docentes en cómo realizar ejercicios de manera correcta, la falta de motivación en la ejecución de ciertos ejercicios, el corto tiempo de trabajo sin un avance significativo, la diferenciación entre la gimnasia como deporte y como medio educativo, la falta de implementación adecuada, entre otras.

En lo que se ha tomado importancia es en el conocimiento que imparte el profesorado de Educación Física, ya que es un factor que influye en el proceso de desarrollo personal.

La deficiencia o dificultad de aprendizaje de las capacidades físicas básicas, perjudica la integridad física del individuo, estereotipos y metodologías tradicionales que se muestran a través de los años, han sido los principales efectos que se manifiestan.

Se realizará una investigación documental con un alcance descriptivo, mediante la recopilación de documentos académicos de los últimos años, a través

de bases de datos como: Scielo, Dialnet, Redalyc y Google académico, con palabras estandarizadas sobre “Gimnasia educativa”, “Educación Física” “Capacidades físicas básicas” esto permitirá ubicar información a nivel internacional, nacional y local.

Con la información que pueda ser recopilada, se organizará y procesará para luego realizar un análisis e interpretar los resultados obtenidos que aporten al estudio. En este sentido, el objetivo planteado en el presente estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura científica de la Gimnasia educativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación documental con un alcance descriptivo, siguiendo las directrices del protocolo PRISMA para revisiones sistemáticas, Además nace una nueva actualización PRISMA 2020 que busca ser una herramienta que facilite obtener un buen resultado en el proceso de investigación.

Estos elementos de la lista de verificación son aplicables a informes de revisiones sistemáticas que evalúan intervenciones sociales o educativas (Barrios, Orozco, Pérez y Conde, 2021).

Estrategia de búsqueda y procedimiento

Este estudio va seguir las directrices de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas, con el fin de asegurar una estructura y desarrollo adecuado del documento, tendrá un enfoque cualitativo-descriptivo, mediante la recopilación y análisis de información que se adquiera de los distintos documentos que se pueden obtener en las diferentes bases de datos, tales como: Redalyc, Dialnet, Scielo y Google Académico.

El período de búsqueda será entre los años 2016 al 2022, donde se utilizará palabras claves en idioma español e inglés como “Gimnasia”, “Educación física”, “Capacidades Físicas Basicas/ “Gymnastics”, “Physical education”, “Basic Physical Capabilities” y se empleará como operadores booleanos “y/ and” y el operador de concatenación “+/or”. En el refinamiento de la búsqueda se considerarán todas las publicaciones redactadas en lengua castellana e inglesa. Se obtuvieron 36 artículos científicos.

Criterios de inclusión y exclusión

Se consideraron los siguientes criterios para la selección de datos:

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudios científicos que presenten como variable Gimnasia educativa y capacidades físicas básicas	Artículos en idioma diferente del Español e Inglés.
Tipo de documento: Artículos científicos y tesis.	Otros estudios que por su tema o resultados no aporten elementos significativos para la investigación.
Tiempo: Artículos publicados en los últimos años (2016– 2023).	
Idioma: Español e Inglés.	
Publicaciones con el texto completo y que permitan el acceso a los mismos.	

Fuente. Elaboración propia.

Población y muestra

La población de artículos científicos fijada para este estudio fue de 65 documentos extraídos del repositorio de datos. Una vez realizado el análisis de búsqueda de los documentos recopilados, la muestra que compuso el cuerpo base corresponde a 30 publicaciones de carácter científico, consideradas tras aplicar los filtros correspondientes. (Figura 1).

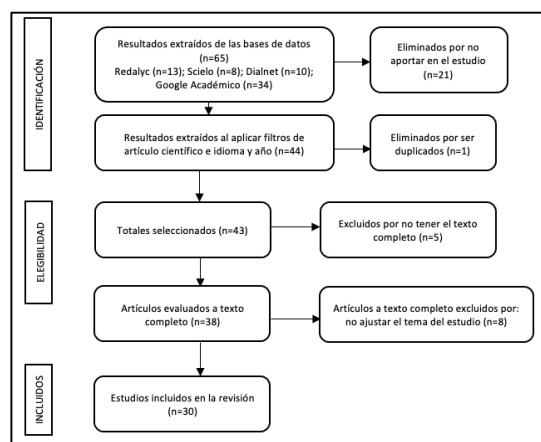


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica. Fuente. Elaboración propia.

Después de descartar (n=21) documentos que no aportaron información relevante al tema, solo observando el título de los documentos y/o revisión de resúmenes, se consideraron adecuados (n=44). Se observaron documentos repetidos en donde se eliminaron (n= 1), dando como respuesta tras este filtro un total de (n= 43) estudios; con el fin de una mejor filtración se analizaron trabajos que no tenían texto completo (n=5), es por ello que los que si cumplían con el texto completo se mantubieron (n=38).

Cumpliendo con este procedimiento se omitió textos que no cumplían con el tema de estudio (n=8). Finalmente, se seleccionaron estudios que cumplían con los criterios (n=30) para la revisión que se han realizado durante el periodo 2016 al 2023.

RESULTADOS

A continuación, se muestra el análisis en la Tabla 2 que se ha considerado pertinente para determinar una comprensión clara con respecto a las 30 investigaciones que aborda el tema en relación a la Gimnasia educativa y las capacidades físicas básicas.

Tabla 2
Características de los artículos analizados

AUTOR	AÑO	ANÁLISIS
García	2018	Tiene como eje vertebrador las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas dentro del área de Educación Física. En este sentido se pretende destacar, por medio de una propuesta de intervención, cómo las capacidades y las habilidades se complementan mutuamente dependiendo de la edad escolar en la que nos encontremos.
Valenzuela	2019	La Educación Física es una de las áreas más importantes del currículum, pues ayuda a optimizar las habilidades motrices sin olvidar en ningún momento el cuidado del cuerpo, la salud y el bienestar personal. Hace posible que, mediante la práctica lúdica como recurso didáctico, los niños y niñas adquieran una comprensión importante de sí mismos y de los que están a su alrededor, además de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje propuesto.
Bricio	2017	Se ha demostrado, a partir de diversos estudios, que realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales. Las actividades de este Proyecto serán desarrolladas con la ayuda de una Guía Didáctica de Gimnasia Aeróbica que será diseñada con el objetivo de mejorar las clases de Educación Física.
Bonilla y Rodríguez	2016	Se ha determinado la influencia del entrenamiento de la flexibilidad en los miembros inferiores en la ejecución de los ejercicios básicos de gimnasia en los estudiantes del décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Riobamba, además de identificar los componentes que deben ser corregidos para mejorar la flexibilidad.
Capote, Rodríguez, Analuiza,	2017	La práctica de la Gimnasia se realiza desde muy temprana edad en la cual los niños

Vivas y Alomoto		deben de ser estimulados. Entre los 4 y 6 años se presenta una edad ideal para iniciarse en la práctica de este deporte debido al estado de las diferentes capacidades físicas y cognitivas que presentan. En esta edad prevalece la estimulación temprana permitiendo una mejor adaptación a los diferentes elementos que después serán ejecutados en su vida deportiva, lo cual le permitirá obtener mejores resultados. Los ejercicios para realizar dicha estimulación deben de tener como característica el desarrollo de las diferentes capacidades, donde igualmente se recomienda no someter al niño a esfuerzos prolongados y realizar diferentes juegos con ellos, para alcanzar este objetivo.	Reyes y Correa		experimentar, y obtener conocimientos sobre los distintos tipos de gimnasia, aprender diversas habilidades y, a su vez, desarrollar sus capacidades físicas. Esta actividad deportiva no está encaminada a la competición; una de sus características es su flexibilidad en cuanto a reglas, técnica y perfeccionamiento, lo que permite incrementar la participación por placer y por los beneficios que ofrece la actividad física.
Capote, Rendón y Analuiza	2016	Los elementos de la Gimnasia Artística son utilizados en la Educación Física en el desarrollo de la coordinación en niñas y niños, sobre todo en edades entre 6-7 años. Conocer las características de estos niños y el uso correcto de estos elementos por parte del profesional de la Educación Física, traerá consigo un desarrollo adecuado de esta capacidad que no solo es utilizada en el deporte, sino también en la vida cotidiana. Para el mejoramiento de esta capacidad es necesario tener en cuenta determinados pasos metodológicos a seguir, los harán más dinámica la clase y harán posible cumplir el objetivo propuesto.	Quijije Vera	y 2022	Se considera que la gimnasia rítmica es una de los tantos deportes que se puede aplicar y lograr relajar y tener una flexibilidad en niños y niñas de las diferentes escuelas o unidades educativas, los profesores de educación física o quienes imparten esta clase tan fascinante, pues tienen que adquirir los conocimientos necesarios para que le enseñen a sus estudiantes de manera puntual para el servicio de su requerimiento en la coordinación motriz, es por ende que se recomienda realizar la gimnasia rítmica en las Unidades Educativas.
Contreras	2019	La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia compaginó una disciplina que mayormente busca el desarrollo físico de la persona, con otra que tiene como objetivo el desarrollo integral del alumno, para encontrar una gran cantidad de similitudes, dando como resultado un Tema de Estudio que abarcó desde crear alumnos competentes motrizmente hasta el desarrollo de sus habilidades cognitivas.	Pochini	2017	Cobra relevancia realizar un recorrido histórico por este deporte, donde se observe la evolución que ha tenido a lo largo del tiempo, tanto en su concepción y espíritu, así como en su mirada socio-antropológica, rememorando los hechos más destacados que permitieron esta evolución.
Izquierdo, Cabrera, Acevedo,	2018	La Gimnasia para Todos (GPT) es un medio ideal que les permite a los jóvenes	Torres	2019	La gimnasia formativa transforma las prácticas educativas buscando la calidad, además el desarrollar las diferentes habilidades, destrezas y respeto a ellos mismos y a la comunidad socio educativa donde ellos se desenvuelven y aprenden. La Educación Física se encuentra en un proceso de cambio e innovación, es un trabajo que se realiza con esfuerzo y dedicación constante.
			Pinos	2020	Se elaboró una propuesta con los ejercicios para el desarrollo de la coordinación, puesto que al no obtenerla, los estudiantes no podrán realizar de una manera eficaz sus talentos y destrezas dentro de la institución, el

Bracamonte	2022	<p>cual de esta forma tampoco lograrán resultados durante la práctica de gimnasia a manos libres.</p> <p>En el proceso de formación de los estudiantes se pretenderá alcancen una comprensión genuina sobre los procesos, funciones, conceptos, principios y acciones en los que se sustenta la corporeidad y motricidad humana, apropiándose así de estrategias de intervención pedagógica para incidir en la constitución de la corporeidad y motricidad de sus futuros alumnos, tomando decisiones pedagógicas en correspondencia con la heterogeneidad de las aulas. Bajo estos lineamientos es que se abordará la Gimnasia, como una herramienta para la formación corporal y motriz, re significando y recuperando así “el hacer” de la gimnasia y “hacer” gimnasia en el ámbito educativo, enfocándose en una práctica centrada en las condiciones motrices y contextuales del sujeto que aprende.</p>	Espinosa y Morales	2019	<p>acuerdo a su complejidad, metodológicamente, a bases de sus progresiones, también tenemos las conocidas Posiciones invertidas, las Reacciones, arcos y volteos, como también tenemos las “Pirámides Sencillas”, pero también se basa en la práctica de los valores, que cada ser humano debemos poseer</p> <p>Se trabajaron dos factores psicomotores determinados así, por el autor Vitor Da Fonseca: la primera es la Conducta Neuromotora donde se trabaja directamente con la lateralidad; la segunda es la Conducta Motriz Básica, específicamente el equilibrio. Dichos conceptos se trabajaron por medio de la Gimnasia educativa ya que permite, mediante un sistema de movimientos sistemáticos e intencionales, donde se brinda una exploración por medio de juegos, potenciar todas las posibilidades de movimiento corporal en los niños de esta edad.</p>
Castillo	2019	<p>La gimnasia rítmica ha influido significativamente en la coordinación motora gruesa de los alumnos del cuarto grado del nivel primario es así como nos ofrece la posibilidad de fusionar en una única acción, ambas implicaciones, adornándolos por si fuera poco con un componente artístico-expresivo.</p>	Mendieta	2021	<p>Se tomó a consideración la importancia que tiene la postura corporal, al momento de realizar las actividades cotidianas como sentarse, caminar, correr, saltar, trotar, bailar, asearse, agacharse. Relacionados con la gimnasia educativa, donde la educación física tiene el propósito de contribuir a tener una adecuada postura en los movimientos comunes diarios de nuestras actividades y la formación integral de los estudiantes de VII ciclo a fin de que ellos adopten las adecuadas posturas corporales.</p>
Huayllas y Crosby	2022	<p>La gimnasia rítmica es uno de los deportes que se utiliza mucho la creatividad, diferentes disciplinas no conllevan todas las características que lleva la gimnasia rítmica como la música movimientos corporales y creatividad hacen que sea un deporte y disciplina artística completa que complementaran muy bien a los estudiantes del quinto grado de primaria.</p>	Alonso y Zinola	2017	<p>Se focalizó en el análisis de la gimnasia escolar en los programas de 1911 y 1923. A partir de dicho análisis, podemos elaborar algunas reflexiones que nos permitan comprender las transformaciones ocurridas con esta particular forma de educación del cuerpo. La gimnasia entonces, en los programas de 1911 y 1923, se legitima y opera fundamentalmente, junto con el discurso higiénico y moral, como un método para combatir los efectos de la civilización. La fisiología dará respuestas al qué, cómo, cuándo y dónde</p>
Cajeca	2019	<p>Dentro de la gimnasia a manos libres, encontramos la conceptualización gimnástica, donde se diferenciamos los ejercicios a manos libres “Roles” que se contemplan dentro de la gimnasia, así como se analiza ejercicios gimnásticos de</p>			

		<p>aplicar el método en pos de recuperar al buen salvaje. La justificación está dada con base en un beneficio fisiológico que el ejercicio controlado viene a ofrecer.</p> <p>Se ha determinado que el parkour puede ser usado como recurso educativo en las clases de educación física para que los jóvenes entre 11 a 15 años puedan desarrollar el trabajo de fuerza explosiva, lo que conlleva a una mejor aplicación del trabajo motriz, junto con el trabajo de fuerza.</p>			
Pérez y Cabezas	2022				
Duran, Aldas, Ávila y Heredia	2020	<p>La Educación Física debe ser catalogada como la base de la pirámide hacia el alto rendimiento deportivo, crear bases sólidas desde edades tempranas, como una herramienta de masificación deportiva, en donde mientras más niños sean partícipes, mayor sean las posibilidades de seleccionar a los talentos deportivos.</p>	Echevarría, Govea, Armenteros, Noda y Ilisástigui	2021	<p>Los antecedentes teóricos y referenciales estudiados sobre el proceso de entrenamiento de la flexibilidad en la gimnasia artística permitieron elaborar los ejercicios especiales con sus indicaciones metodológicas para mejorar la flexibilidad durante los entrenamientos. Los ejercicios especiales que se presentan se corresponden con el nivel físico de las atletas que constituyen objeto de este estudio. Estos son de fácil ejecución y están elaborados, además, en función de las pruebas que se establecen por la Comisión Técnica Nacional de gimnasia artística para evaluar la flexibilidad.</p>
Moya, Stieg, Loro, Marques y Santos	2023	<p>Uno de los fines de la Educación Física es la promoción de la actividad física a través de la igualdad de oportunidades entre niños y niñas, aceptando la diversidad. Consciente del poder de la imagen para la reproducción de estereotipos de género, esta investigación tuvo como objetivo analizar su existencia en los libros de texto brasileños.</p>	Ochoa, Ochoa y Rodríguez	2021	<p>Mediante las actividades lúdicas, el niño y niña va a expresar su incomodidad o gusto con su entorno y recrear las condiciones para que sus necesidades sean satisfechas. Por ese motivo se afirma que el desarrollo motor es la clave para la exploración del mismo; el avance de la autonomía motora está asociada al desarrollo psíquico y la concienciación progresiva del entorno.</p>
Mamani, Laque y Mamani	2019	<p>La gimnasia general es una modalidad practicada desde tiempos remotos; que fomenta de manera creativa la salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones. Es una actividad consistente en ejercicios o movimientos metódicos del cuerpo, que se practica por higiene o por deporte.</p>	Pedraz y Brozas	2017	<p>El descredito de la gimnasia acrobática en la conformación de la educación física escolar en toda Europa y en España es algo de pequeña importancia en la perspectiva del proceso de la civilización entendido como avance de las autoacciones. En todo caso, el triunfo de la gimnasia analítica, racional y metódica sobre la gimnasia acrobática representa una apuesta en los inicios de la educación física escolar que puede considerarse paradigmática porque ejemplifica la pugna de las entonces clases dominantes por imponer un</p>
Salas, Montosa, Gutiérrez y Vernetta	2023	<p>Los adolescentes que practican Gimnasia acrobática presentan un mejor autoconcepto físico que los sedentarios sin diferencias en función del sexo, obteniendo mejores resultados con diferencias significativas en todas las subescalas a excepción de la de autoconcepto general.</p>			
Cofre, Sosa y Guallasamín	2021	<p>Una vez implementada la propuesta de intervención con ejercicios de flexibilidad pasiva y activa en las</p>			

Rojas	2019	modelo formativo racional y ascético de cuerpo frente a otro de carácter popular y hedonista cuyos mecanismos de socialización no encajaban ni en el formato ni en la moral de la educación escolar. Los hallazgos ratifican principios que ya la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) tiene establecido sobre la práctica de esta modalidad y por la otra confirman los resultados que otros investigadores han logrado de estudios anteriores, no solamente demostrando que el buen uso del tiempo libre para la práctica de la actividad física es beneficiosa para la salud y crear hábitos para conseguirla y mantenerla, sino además que ella realizada a través de la GPT (Gimnasia Para Todos) tiene superiores beneficios integrados para el individuo y por ende para la sociedad.
Napolitano	2019	Tantos paradigmas y tantas corrientes de la gimnasia la atravesaron desde sus inicios que merece tener un lugar importante en la curricula del área de Educación Física, donde los profesores puedan (re)valorarla y ponerla en práctica a través de sus planificaciones anuales. Planificaciones que tengan en cuenta a los deportes, los juegos, la natación, la vida en la naturaleza (o el medio ambiente como propone la propuesta de Educación Física del Diseño Curricular) y la gimnasia. Todos los contenidos en la misma medida y con la misma importancia.

De los 30 artículos incluidos en el documento, quedó claro que el objetivo principal de 19 esta relacionado a la mejora de habilidades motrices en las clases de EF y fuera de ellas, el propósito de la mayoría es buscar estrategias, elaborar propuestas y solventar dudas acerca de la ejecución de la gimnasia

como un medio para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Del mismo modo, las diferentes clases de gimnasia deportiva que se tratan en los documentos seleccionados justifican un impacto positivo entre los que destacan la parte cognitiva, la condición física y los aspectos psicosociales.

Vale la pena destacar doce (12) documentos que mencionan los beneficios de la gimnasia en relación al área de Educación Física, es así como los antecedentes narrados en dichas investigaciones proporcionan una clara evolución de las alternativas pedagógicas que se manifiestan en el desarrollo de la motricidad, coordinación, manejo correcto de la ejecución de los elementos gimnásticos, entre otros, frente a las dificultades de aprendizaje. (Capote et al., 2016; Pedraz y Brozas, 2017; Izquierdo et al., 2018; Contreras, 2019; Castillo, 2019; Mamani et al., 2019; Espinosa y Morales, 2019; Rojas, 2019; Napolitano, 2019; Pinos, 2020; Quijije y Vera, 2022; Pérez y Cabezas, 2022)

Finalmente, se identificaron cinco (5) trabajos que implementaron basta información sobre el manejo de las capacidades físicas básicas y su

importancia en la Educación Física. (García, 2018; Valenzuela, 2019; Duran et al., 2020; Ochoa et al., 2021; Moya et al., 2023;)

DISCUSIÓN

Es importante reconocer la diferencia de gimnasia como disciplina deportiva y la que se aplica dentro del paradigma educativo, no obstante los diferentes ejercicios que se manifiestan en este deporte competitivo se los ha tomado en cuenta en las diferentes formas de movimiento en clases de Educación Física, aun así se ha visto un mal manejo de su metodología específicamente por el desconocimiento de esta disciplina mencionada; aportando a esta idea Pérez y Cabezas (2022) hablan de que no siempre pueden llevar metodologías correctas, dejando aun lado el trabajo de fuerza explosiva por lo complicado en su desarrollo, lo que evita que los jóvenes puedan tener los beneficios de esta capacidad en edades futuras.

La mayoría de los estudios que abordan a la gimnasia educativa en las clases de Educación Física, se basan en aplicaciones didácticas y formas llamativas de llevar dichas clases. En el Ecuador se lo representa como el seguimiento de un bloque curricular

(Bloque curricular 2, Practicas Gimnasticas) formado por varios objetivos que se debera cumplir con énfasis en la construcción de las capacidades físicas básicas.

En primer lugar, Alonso y Zinola (2017) mencionan que la gimnasia ofreció algunas ventajas que le aseguran un lugar destacado en las escuelas. Apoyando esta idea, Capote et al. (2016) mencionan a la gimnasia educativa como un trabajo que no tiene género, que se utiliza en edades tempranas, ya que a partir de este momento el niño comienza a dar muestras de coordinación y desarrollo de los sentidos; se destaca las capacidades coordinativas más utilizadas en la Gimnasia Artística (que se la puede aplicar en clases de Educación Física) las cuales son; la orientación, equilibrio y el ritmo.

En la clasificación de esta disciplina encontramos aspectos claves que se pueden aplicar a diferentes campos y a personas con problemas educativos, aun así no deja de ser una actividad que requiere cierta preparación, tanto física como técnica, para trabajar el movimiento hasta el más fácil. (Izquierdo et al., 2018)

En las investigaciones de Castillo (2019), Espinosa y Morales (2019),

Mamani et al. (2019) y Cofre et al. (2021), afirman que mediante la aplicación de sesiones de gimnasia rítmica, propuestas didácticas, programas de aprendizaje de gimnasia básica y entrenamientos de flexibilidad; se logró un mejor desarrollo psicomotriz, destreza y movimiento de acuerdo al ritmo, acoplamiento, orientación adecuada en el espacio y tiempo, coordinación pertinente de los movimientos de brazos, movimientos corporales simples y compuestos, agilidad, manejo de coreografía con ritmos.

Los expertos en entrenamiento deportivo y los más importantes entrenadores coinciden que la preparación física es la base de la técnica en todos los deportes, pero más, en el trabajo de los profesionales del área de Educación Física frente a los futuros deportistas, es así como Rojas (2019) y Echevarría et al. (2021) están de acuerdo en la práctica sistemática de la gimnasia educativa ya que ayuda al perfeccionamiento de la capacidad motora del hombre, prepara para la vida, creando hábitos, habilidades, educando cualidades volitivas, morales y estéticas si olvidar la contribución al fortalecimiento de la salud, educa y desarrolla armónicamente las formas y

funciones del organismo; además que la misma es una pieza clave en los procesos contemporáneos relacionados con el aspecto social y la actividad física, viene a ser la representación más significativa en el ámbito educativo y cultural.

La incorporación de esta disciplina en la parte educativa es una propuesta atractiva e innovadora en el desarrollo de las capacidades físicas básicas como se lo aprecia en su parte deportiva, aun así las posibilidades que se ha evidenciado han permitido conocer las deficiencias y mejoras a largo plazo de los estudiantes no solo incorporando la gimnasia educativa o de desarrollo como tal, si no aplicándola de forma productiva tomando diferentes rasgos de las clasificaciones de autores que contribuyeron a los antecedentes históricos, además de contar con la inclusión de la gimnasia deportiva en las clases de Educación Física como es la gimnasia rítmica, acrobática, de trampolín, parkour, para todos, aeróbica y la que más resalta artística masculina y femenina.

CONCLUSIONES

A partir de los hallazgos de esta revisión sistemática, se pudo observar que implementar la Gimnasia educativa en las clases de Educación Física hace que el

desarrollo de las capacidades físicas básicas sea una actividad llamativa y motivadora, dando paso al deseado aprendizaje significativo.

Así mismo, la enseñanza correcta de los ejercicios que se aplican en las planificaciones de clase en referencia a la gimnasia, son las que permitan el manejo adecuado de su desarrollo como estudiante.

Además, permitira que los docentes que se especializan en este trabajo, tengan un conocimiento mas profundo de los beneficios que trae la aplicación de la gimnasia como propuesta innovadora, ademas de motivar a los mismos a tomarla con mayor importancia.

REFERENCIAS

Alonso Sosa, V., & Zinola Diez, P. (2017). La gimnasia como contenido escolar: un análisis de los primeros programas oficiales de Uruguay. *Lúdica Pedagógica*, 25, 61-72.

doi:10.17227/01214128.7022

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6224512>

Barrios Serna, K. V., Orozco Núñez, D. M., Pérez Navas, E. C., & Conde Cardona, G. (2021). Nuevas recomendaciones de la versión

Para finalizar, el trabajo presentado está teniendo mayor impacto sobre el ámbito educativo, en respuesta a las necesidades educativas del área; a su vez han salido a la luz mas publicaciones que enfatizan el uso de las diferentes clasificaciones de la gimnasia deportiva por su evolución y trabajo apto para todos.

En resumen, la implementación de la Gimnasia educativa como medio para el aprendizaje y mejora de las capacidades físicas es un hecho, que ha permitido llevar una clase mas dinamica, con aspectos sociales y dando paso a un descubrimiento en el aprendizaje significativo.

PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Acta Neurológica colombiana*, 37(2), 105-106.'

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87482021000300105

Bonilla Amón, C. D., & Rodríguez Andino, H. F. (2016). La Influencia del entrenamiento de la flexibilidad en los miembros inferiores en la ejecución de los ejercicios básicos de Gimnasia en el décimo año de

- Educación Básica de la Unidad Educativa Riobamba en el año 2015. Riobamba: Universidad Nacional del Chimbarazo <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1346>
- Bracamonte, L. (2022). Gimnasia 1. Catamarca: Instituto Superior de Educación Física <https://ispef-cat.infed.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2022/07/GIMNASIA-I-1%C2%B0-A-B-C-D-Y-E-VERONICA-BRACAMONTE.pdf>
- Bricio Luca , M. C. (2017). La gimnasia aeróbica como medio para el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes del 9º año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación / Cultura Física presencial <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/4154>
- Cajeca, A. (2019). Fundamentos técnicos básicos en la gimnasia a manos libres con los estudiantes del Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa “12 de Octubre” cantón Arajuno, provincia de Pastaza 2019. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30412?locale=de>
- Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2017). Crecimiento y desarrollo del niño. Sevilla: Wanceulen Editorial. <https://wanceuleneditorial.com/show/crecimiento-y-desarrollo-del-nino/>
- Capote Lavandero, G. Torres, A., Analuiza, E., Sánchez, Y., & Mera, M. (2017). La estimulación temprana en la gimnasia artística. Lecturas: educación física y deportes. 22. 1-5. https://www.researchgate.net/publication/318456193_La_estimulacion_temprana_en_la_gimnasia_artistica
- Capote Lavandero, G., Rendón Morales, P. A., & Analuiza Analuiza, E. F. (2016). Elementos de la gimnasia artística utilizados en la Educación Física para el desarrollo coordinativo de las niñas y niños de 6-7 años. EFDeportes, 1-1. https://www.researchgate.net/publication/321149331_Elementos_de_1

[a gimnasia artistica utilizados en la Educacion Fisica para el desarrollo coordinativo de las ninas y ninos de 6-7 anos](#)

Castillo Garrido, I. (2019). Programa de gimnasia rítmica en la coordinación motora gruesa en estudiantes del cuarto grado del nivel primaria de una institución educativa. Trujillo: Universidad César Vallejo <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39099>

Cofre Taipe, C. F., Sosa Gutiérrez, G. P., & Guallasamín Días, F. (2021). Efectividad de la flexibilidad activa y pasiva en el entrenamiento de gimnasia rítmica. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 871-880. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000300871&script=sci_abstract&tlng=es

Contreras Oviedo, J. C. (2019). La gimnasia como propuesta didáctica dentro de la sesión de educación física, a través de la calistenia. [Ensayo pedagógico, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. <https://repositorio.beceneslp.edu.m>

[x/jspui/handle/20.500.12584/276](https://repositorio.beceneslp.edu.m/x/jspui/handle/20.500.12584/276)

Duran Llivisaca , C. L., Aldas Arcos, H. G., Ávila Mediavilla, C. M., & Heredia León, D. A. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. *Revisión literaria. Polo del Conocimiento*, 5(11), 277-296. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659448>

Echevarría Pérez, M., Govea Díaz, Y., Armenteros Vázquez, Z., Noda Rabelo, Y., & Ilisástigui Avilés, M. (2021). Ejercicios especiales para mejorar la flexibilidad en las atletas de gimnasia artística femenina. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 132-148. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100132

Espinosa Rodríguez, A. V., & Morales Babativa, K. M. (2019). Propuesta didáctica basada en la Gimnasia Educativa para mejorar los factores psicomotores Equilibrio y Lateralidad, en las estudiantes de segundo grado, jornada tarde del Colegio Distrital Magdalena Ortega

- de Nariño de la ciudad de Bogotá D.C. Bogotá: Universidad Libre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/17659>
- García Tenza, R. (2019). Incidencia de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas en el área de Educación física en alumnos comprendidos entre los 6 y 12 años de edad. Publicaciones Didacticas, 102, 592-630. http://lareferencia.info/vufind/Record/ES_5c39c2d19b421257170d3696740a633
- González Boto, R., Madrera Mayor, E., y Salguero del Valle, A. (2004). Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales. EFDeportes, 73(1),1-1. <https://www.EFDeportes.com/efd73/gimn.htm>
- Guiraldes , M. (1985). La Gimnasia formativa en la niñez y en la adolescencia. Argentina: Atadium SRL. https://www.libreriadeportiva.com/libro/gimnasia-formativa-para-la-ninez-y-la-adolescencia_4594
- Huayllas Cardenas, P., & Crosby Carbajal, C. A. (2022). Gimnasia rítmica y el grado de desarrollo de la motricidad en los escolares del quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa pública n°54930 en la provincia de Andahuaylas,2020. Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui <https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1568>
- Izquierdo Alarcón, M. E., Cabrera González, R. G., Acevedo Robledo, O., Reyes Valdez, R., y Correa Martínez , S. P. (2018). Gimnasia para todos desde la pedagogía de atención a la diversidad en el CCH. [Trabajo de grado, Universidad Nacional Autónoma de México]. <http://www.librosoa.unam.mx/handle/123456789/2885#:~:text=Gimnasia%20para%20todos%2C%20desde%20la,flexibilidad%20y%20agilidad%20entre%20otras.>
- Mamani, D., Laque, G., & Mamani, N. (2019). Programa de aprendizaje de gimnasia básica para niñas del nivel inicial. Revista Innova Educación, 1(1), 57-65 <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/15>
- Mendieta Delgado, D. E. (2021). Aplicación de la gimnasia educativa

- para corregir postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán .
<https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6668>
- Moya Mata, I., Stieg, R., Loro, A. P., Marques Soares, D. J., & Santos, W. (2023). Actividad Física en función del género en los libros de texto de Educación Física brasileños. Retos, 2(48), 1579-1726.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/96872/72119>
- Napolitano, M. E. (2019). La gimnasia como práctica en la Educación Primaria. Recorridos, avances y revisiones. Educación Física y Ciencia, 21(3), 2314-2561.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439961361007>
- Ochoa Rodríguez, M. L., Ochoa Yupanqui, W. W., & Rodríguez Lizana, M. (2021). Desarrollo de la motricidad fina con actividades lúdicas en niños preescolares. MENDIVE Revista de Educación, 19(2), 600-608.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1815-76962021000200600
- Pedraz, M. V., & Brozas Polo, M. P. (2017). El triunfo de la regularidad: gimnasia higiénica contra acrobacia en la configuración de la educación física escolar en la segunda mitad del siglo XIX. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 39(1), 49-55.
<https://www.scielo.br/j/rbce/a/mhBngGbyJCTxDGSybjhK5Kh/abstract/?lang=pt&format=html>
- Pérez Rocha, A. A., & Cabezas Flores, M. M. (2022). El parkour en la potenciación de la fuerza explosiva en adolescentes. Polo del Conocimiento, 7(2), 385-398.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331392>
- Pinos Guaigua, J. L. (2020). "La coordinación en la gimnasia a manos libres de los estudiantes de la Unidad Educativa Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua" . Ambato: Universidad Técnica de Ambato
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31096>
- Pochini, H. M. (2017). El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de

- la Plata].
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/64234>
- Quijije Muñoz, S. M., & Vera Zamora, B. F. (2022). La gimnasia rítmica en el desarrollo de la coordinación motriz de los estudiantes de 8-10 años. *Polo del Conocimiento*, 7(10), 1205-1221.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4783>
- Rojas, M. (2019). Gimnasia para todos como actividad física integradora desde una perspectiva pedagógica. *Revista de Investigación*, 43(96), 196-212.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376168555011>
- Salas Morillas, A., Montosa Mirón, I., Gutiérrez Sánchez, A., & Vernetta Soares, Carmen Lúcia (2009): Da arte e da ciência de movimentar-se: primeiros movimentos da ginástica no Brasil. In: DEL PRIORE, M.; MELO, V. A. de (Org.). *História do esporte no Brasil: do Império aos dias atuais*. 1. ed. UNESP, São Paulo.
<https://editoraunesp.com.br/catalogo/9788571399891,historia-do-esporte-no-brasil>
- Santana, M. (2023). Autoconcepto físico en gimnastas de acrobática frente a adolescentes sed. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(1), 104-120.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8772836>
- Sanabria Navarro, J. R., Pérez, Y. S., Pereira, L. G., Ballesteros Saltos, F. G., Barrios Palacio, Y. D., & Vilchez Pirela, R. (2021). Metamorfosis educativa de la actividad física para personas con síndrome de Down (Educational metamorphosis of physical activity for people with Down syndrome). *Retos*, 41, 19–26.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i4.1.83315>
- Torres Luque, J. R. (2019). El rol de la gimnasia formativa en el desarrollo de la flexibilidad de los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa Aloasi, en la parroquia de Aloasi, cantón Mejía, provincia de Pichincha. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi
<http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/5866>

Valenzuela Morales, C. (2019). Las Capacidades Físicas Básicas. Jaén: Universidad de Jaén-Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela_Morales_Carolina_TFG_Educacin Primaria.pdf.

Vigarello, Georges (2003): A invenção da ginástica no século XIX: movimentos novos, corpos novos. Rev. Bras. Cienc. Esporte,

Campinas, v. 25, n. 1, p. 9-20.
<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/170>.