

## Estrategia para desarrollar las capacidades físicas a través del atletismo en instituciones educativas

Strategy to develop physical abilities through athletics in educational institutions

Jairo Luis Troya Díaz\*  
[Jairoluist02@gmail.com](mailto:Jairoluist02@gmail.com)  
Brayer Antonio Torres Macias\*\*  
[Brayeratorres.m@gmail.com](mailto:Brayeratorres.m@gmail.com)  
Lucia Lema Gómez\*\*\*  
[llema@correo.unicordoba.edu.co](mailto:llema@correo.unicordoba.edu.co)

\*Universidad de Córdoba, Colombia, \*\* Universidad de Córdoba, Colombia, \*\*\* Universidad de Córdoba,  
Colombia

---

Recibido: 12/10/2023-Aceptado: 15/12/2023.  
Correspondencia: [Jairoluist02@gmail.com](mailto:Jairoluist02@gmail.com)

### Resumen

El presente trabajo muestra un estudio de revisión sistémica que resalta la importancia del desarrollo de las capacidades físicas que resulta fundamental que los niños y niñas en edad escolar. Se considera factible emplear una estrategia para buscar desarrollar estas capacidades, y qué más que el mismo deporte para esta finalidad, hablamos del atletismo, ya que corresponde a un deporte con múltiples variables y posibilidades de uso, es un deporte muy completo, que emplea las principales capacidades físicas para su práctica. El impacto que estos proyectos generan en la comunidad en general con muy considerables, desde muchos ámbitos se puede apreciar y justificar la finalidad del desarrollo de las capacidades físicas a través de una buena herramienta como lo es el atletismo, en primera instancia se benefician los estudiantes en su desarrollo motriz y de personalidad, alcanzando las habilidades necesarias para la actividad física y la vida, incluso sus padres, ya que estos son testigos de la mejor calidad de vida de sus hijos, siendo ejemplo de buenos hábitos para ellos y los demás.

**Palabras claves:** Deporte, capacidades físicas, estrategia, desarrollo.

### Abstract

*This work shows a systemic review study that highlights the importance of the development of physical abilities that are essential for school-age boys and girls. It is considered feasible to use a strategy to seek to develop these abilities, and what more than the sport itself for this purpose, we are talking about athletics, since it corresponds to a sport with multiple variables and possibilities of use, it is a very complete sport, which uses the main physical capacities for its practice. The impact that these projects generate in the community in general is very considerable, from many areas the purpose of the development of physical abilities can be appreciated and justified through a good tool such as athletics, in the first instance the students benefit. In their motor and personality development, achieving the necessary skills for physical activity and life, including their parents, since they are witnesses of the best quality of life of their children, being an example of good habits for them and others.*

**Keywords:** Sport, physical abilities, strategy, development

---

## INTRODUCCIÓN

El deporte en sentido general, se nutre de los diferentes ejercicios de la Gimnasia Básica mediante la cual se contribuye a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los educandos. Por su parte, el Atletismo refleja las actividades cotidianas que realiza el hombre y brinda a muchos deportes sus propios ejercicios específicos para el desarrollo de su patrón técnico.

Por todo lo antes expuesto, el profesor de Educación Física, desde el nivel de base, debe ser capaz de desarrollar, con un alto nivel científico, el contenido de esta asignatura en los diferentes grados y niveles de enseñanza en que se imparte el Atletismo. Para lograrlo, debe poseer un profundo dominio de los conocimientos que aportan distintas ciencias como la Biología, Psicología y la Didáctica de la Educación Física, los que le permiten dosificar adecuadamente, la realización sistemática de actividades físicas.

La utilización de estas ciencias es de vital importancia en cada una de las actividades que se realizan dentro de la clase, pues le permiten al docente tener en cuenta las características de los educandos en cada subgrupo, así como establecer la

carga física adecuada para cada uno de ellos

Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de las capacidades físicas era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación Educativa y Lúdica del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la Salud del individuo. El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.

Nadie pone en duda, en estos momentos, la necesidad de una educación física integrada en el sistema educativo y la necesidad de una oferta de actividades físico-deportivas amplia, variada y

adecuada en edad escolar. Es lógico pensar que un aspecto tan imprescindible para el desarrollo de la persona, como es el desarrollo de sus capacidades motrices, pueda solventarse con las dos horas semanales de educación física.

El atletismo es una disciplina deportiva que involucra una variedad de pruebas y actividades físicas que pueden ser utilizadas como una estrategia efectiva para el desarrollo de las capacidades físicas de una persona. Las capacidades físicas se refieren a las habilidades y características físicas que una persona puede mejorar a través del entrenamiento y la práctica regular. Estas capacidades incluyen:

**Fuerza muscular:** El atletismo implica una serie de pruebas que requieren fuerza muscular, como lanzamiento de peso, lanzamiento de martillo y salto con pértiga. El entrenamiento en estas disciplinas puede ayudar a desarrollar la fuerza muscular en todo el cuerpo

**Velocidad:** Las pruebas de velocidad en el atletismo, como los 100 metros lisos, son excelentes para mejorar la velocidad y la capacidad de reacción. El entrenamiento de velocidad se centra en la mejora de la técnica de carrera y la explosividad muscular.

**Resistencia:** Las pruebas de resistencia, como la carrera de fondo y el maratón, son ideales para desarrollar la resistencia cardiovascular y la capacidad pulmonar. El entrenamiento de resistencia involucra largas distancias y ritmo constante.

**Flexibilidad:** El atletismo también puede mejorar la flexibilidad, especialmente en eventos como el salto con garrocha o el salto de longitud, que requieren movimientos amplios y flexibles.

**Coordinación:** Muchas pruebas atléticas requieren una alta coordinación, como el salto de altura y el salto de longitud. El entrenamiento de estas pruebas puede mejorar la coordinación mano-ojo y la coordinación corporal en general.

**Potencia explosiva:** Pruebas como el salto de altura y el salto de longitud demandan potencia explosiva. El entrenamiento de estos eventos se enfoca en el desarrollo de la fuerza explosiva y la técnica adecuada.

**Agilidad:** Eventos como los 110 metros vallas requieren agilidad y velocidad lateral. El entrenamiento de agilidad en el atletismo puede ayudar a desarrollar esta capacidad.

El atletismo es una forma versátil de ejercicio que puede adaptarse a diferentes edades y niveles de condición física. Además, es una excelente manera de establecer metas personales y seguir un programa de entrenamiento estructurado para mejorar estas capacidades físicas. También fomenta la competencia saludable y puede ser una fuente de motivación para mantenerse activo y comprometido con el ejercicio físico.

Podemos concluir que el atletismo puede ser una estrategia efectiva para el desarrollo de las capacidades físicas, ya que ofrece una variedad de pruebas que abordan diferentes aspectos de la aptitud física. A través del entrenamiento regular y la práctica en estas disciplinas, es posible mejorar la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, la potencia explosiva y la agilidad. La información consultada les permite a los autores determinar como **Objetivo** de presente estudio: Desarrollar las capacidades físicas a través del atletismo en estudiantes del grado 9 en la institución liceo la pradera.

## **METODOLOGÍA**

En este artículo, presentamos una revisión sistemática exhaustiva de la literatura existente sobre el tema y

proporcionamos recomendaciones para futuras investigaciones.

- Formulación de la pregunta de investigación: Se debe definir claramente la pregunta de investigación que se quiere responder. ¿Qué estrategia implementar a través del atletismo para mejorar las capacidades físicas del grado 9 en la institución liceo la pradera?

- Búsqueda de la literatura: Se debe realizar una búsqueda exhaustiva de la literatura relevante utilizando bases de datos como Scopus, entre otras. Se pueden utilizar términos de búsqueda como "capacidades físicas", "habilidades motrices", "rendimiento", entre otros.

- Selección de estudios: Se deben aplicar criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios que se incluirán en la revisión sistemática. Esto puede incluir criterios como el tipo de estudio, el tamaño de la muestra, la duración del estudio, entre otros.

- Evaluación de la calidad metodológica: Se debe evaluar la calidad

metodológica de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

- Extracción de datos: Se deben extraer los datos relevantes de los estudios seleccionados, como las capacidades anteriores al proceso y post proceso y el tiempo empleado, los resultados del estudio, entre otros.

- Análisis de los datos: Se debe realizar un análisis estadístico de los datos extraídos para determinar si hay una asociación significativa entre el rendimiento escolar con respecto a las capacidades físicas y el rendimiento deportivo.

- Síntesis y presentación de los resultados: Se deben sintetizar y presentar los resultados de la revisión sistemática en un informe claro y conciso que responda a la pregunta de investigación formulada en el paso 1.

## RESULTADOS

Los resultados de las investigaciones en capacidades físicas son esenciales para la toma de decisiones informadas, la mejora del rendimiento físico, la promoción de la salud y el avance del conocimiento científico. Estos resultados

- Discusión e interpretación de los resultados: Se deben discutir e interpretar los resultados de la revisión sistemática en el contexto de la literatura existente y hacer recomendaciones para futuras investigaciones.

- Conclusiones: Se deben resumir las principales conclusiones de la revisión sistemática y destacar las implicaciones prácticas para los docentes de educación física y sus estudiantes.

### **Población y muestra**

Según la base de datos Scopus existen 143,134 documentos científicos. De ellos son 106.005 artículos científicos, 11,967 artículos de revisión, 18,324 son conferencias en eventos científicos y 5.093 capítulos de libro.

De los documentos estudiados 133,218 están en idioma inglés, 1,229 en ruso, 1,135 en alemán, 820 en español y 677 documentos científicos en francés.

tienen aplicaciones prácticas en una variedad de campos y pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas.

Conocer los resultados de las investigaciones sobre capacidades físicas es importante por diversas razones:

**Información basada en evidencia:** Las investigaciones científicas proporcionan información basada en evidencia sólida. Esto significa que los resultados son el resultado de un proceso riguroso de recopilación y análisis de datos, lo que los hace confiables y objetivos.

**Mejora del rendimiento físico:** Los resultados de investigaciones en capacidades físicas pueden proporcionar información valiosa sobre cómo mejorar el rendimiento deportivo, la salud y la aptitud física. Esto puede ser beneficioso tanto para atletas como para personas que buscan mejorar su condición física.

**Prevención y tratamiento de enfermedades:** La investigación en capacidades físicas también puede ayudar en la prevención y el tratamiento de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis. Comprender los factores que influyen en la salud física puede ser crucial para la promoción de la salud.

**Diseño de programas de ejercicio:** Los resultados de las investigaciones pueden informar la creación de programas de ejercicio más efectivos y

personalizados. Esto es importante para los entrenadores y profesionales del ejercicio que trabajan con individuos que desean alcanzar objetivos específicos de condición física.

**Desarrollo de políticas públicas:** La información derivada de la investigación en capacidades físicas puede influir en la formulación de políticas públicas relacionadas con la educación física, la promoción de la actividad física y la creación de entornos más saludables.

**Avances en la comprensión científica:** La investigación en capacidades físicas contribuye al avance del conocimiento científico en áreas como la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la nutrición deportiva y la psicología del deporte. Esto es fundamental para el crecimiento y la evolución de la ciencia del deporte y el ejercicio.

**Empoderamiento personal:** Conocer los resultados de investigaciones sobre capacidades físicas puede empoderar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud y actividad física. Les permite comprender mejor los beneficios de mantener un estilo de vida activo.

## **Evolución histórica de las capacidades físicas**

Conocer la evolución histórica de las capacidades físicas es esencial para una comprensión completa de este campo, para mejorar las prácticas actuales y para inspirar la innovación en el ámbito del ejercicio, el deporte y la salud física. Además, proporciona una perspectiva valiosa sobre cómo han evolucionado las actitudes y percepciones en relación con la actividad física y el rendimiento deportivo.

**Contextualización:** Comprender cómo se ha desarrollado el conocimiento y la comprensión de las capacidades físicas a lo largo de la historia permite contextualizar las teorías y prácticas actuales. Esto facilita la comprensión de por qué se valoran ciertas capacidades físicas en la actualidad y cómo se llegó a ese punto.

**Mejora de las prácticas actuales:** Al estudiar la evolución histórica, es posible identificar enfoques y métodos que se han probado en el pasado y que aún son relevantes en la actualidad. Esto puede ayudar a mejorar las prácticas y estrategias de entrenamiento, nutrición y salud física.

**Reconocimiento de avances y descubrimientos:** La evolución histórica revela los avances en la comprensión de

las capacidades físicas y el rendimiento humano. Conocer estos avances reconoce el esfuerzo y la contribución de científicos, atletas y profesionales del ejercicio en el desarrollo del campo.

**Inspiración e innovación:** La historia de las capacidades físicas puede ser una fuente de inspiración para investigadores, entrenadores y atletas. Puede estimular la innovación al mostrar cómo los desafíos físicos se han abordado y superado en el pasado.

**Cambios en la percepción social:** La forma en que la sociedad valora las capacidades físicas ha evolucionado a lo largo del tiempo. Conocer esta evolución puede arrojar luz sobre cómo se han transformado las actitudes hacia el ejercicio, el deporte y la salud.

**Entendimiento de las limitaciones históricas:** Estudiar la evolución de las capacidades físicas también permite identificar y comprender las limitaciones y prejuicios históricos que han afectado a grupos específicos, como las mujeres o minorías étnicas, en el ámbito del deporte y la actividad física.

**Comprender la relación con la tecnología:** La tecnología ha tenido un impacto significativo en la evaluación y mejora de las capacidades físicas a lo largo

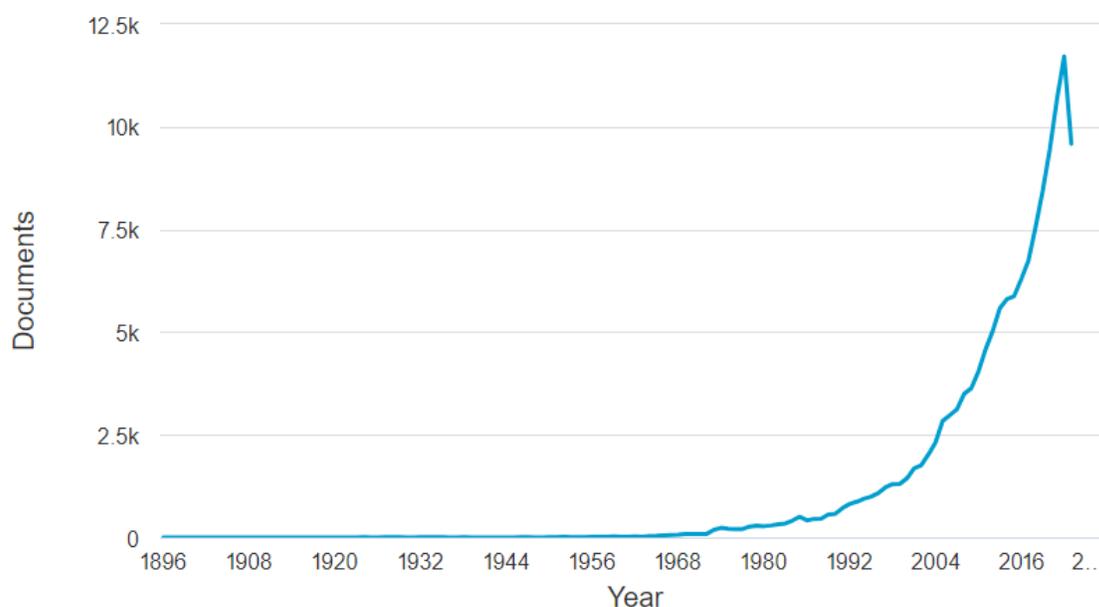
de la historia. Comprender cómo la tecnología ha influido en este campo es esencial en la era moderna.

Reflexión sobre tendencias futuras: Al mirar hacia atrás en la evolución histórica, es posible reflexionar sobre las

tendencias actuales y futuras en el estudio y la promoción de las capacidades físicas. Esto puede ayudar a anticipar y prepararse para futuros cambios en la investigación y las prácticas. (Grafico 1)

Grafico 1

### **Evolución histórica de las capacidades físicas.**



Fuente. Scopus 2023

A continuación, se presenta una visión general de la evolución de las capacidades físicas a lo largo de la historia:

**Prehistoria:** Las capacidades físicas primarias, como la fuerza, la resistencia y la movilidad, eran esenciales para la supervivencia, incluyendo la caza y la recolección de alimentos.

**Civilizaciones Antiguas:** Las civilizaciones antiguas, como la egipcia, la china, la griega y la romana, valoraban la importancia de la actividad física y el entrenamiento atlético. Los antiguos griegos, por ejemplo, celebraban los Juegos Olímpicos como una exhibición de fuerza y destreza física.

Edad Media: Durante la Edad Media, el enfoque en el desarrollo de las capacidades físicas disminuyó en gran medida debido a la influencia de la Iglesia y las guerras constantes. La actividad física estaba más relacionada con la formación de guerreros que con la salud y el bienestar en general.

Siglo XIX: El siglo XIX fue testigo de la creación de la gimnasia como disciplina, con figuras como Friedrich Jahn en Alemania promoviendo ejercicios físicos y deportes. También se establecieron las primeras organizaciones deportivas.

Siglo XX: En el siglo XX, el enfoque en las capacidades físicas experimentó una

evolución significativa, influenciada por avances en la ciencia, la tecnología y cambios en la sociedad. Las capacidades físicas siguen siendo un componente importante de la salud y el bienestar en esta época.

En la actualidad, el desarrollo de las capacidades físicas sigue siendo una parte importante de la vida moderna. Se ha producido un aumento en la diversidad de opciones de ejercicio, la nutrición y la tecnología, lo que ha permitido a las personas tener un mayor control sobre su desarrollo físico. Se promueve la actividad física como un medio para mantener la salud y prevenir enfermedades.

### **Revistas científicas que más publican sobre capacidades físicas.**

Saber qué revistas científicas son las que publican más sobre capacidades físicas es importante por varias razones:

Acceso a la información actualizada: Identificar las revistas científicas líderes en el campo de las capacidades físicas te permitirá acceder a la información más actualizada y relevante en este ámbito. Esto es esencial para mantenerse al tanto de los últimos avances, investigaciones y descubrimientos en el campo.

Calidad y rigor científico: Las revistas científicas de renombre suelen tener procesos de revisión por pares, lo que garantiza la calidad y el rigor de los estudios publicados. Al conocer qué revistas son líderes en el campo, puedes confiar en que la información que obtengas ha sido evaluada y validada por expertos en la materia.

Orientación en la investigación: Si estás interesado en realizar investigaciones en el ámbito de las capacidades físicas, conocer las revistas más relevantes te

ayudará a comprender cuáles son las tendencias actuales, los temas de interés y las brechas en el conocimiento. Esto te permitirá enfocar tu investigación de manera más efectiva.

**Networking y colaboración:** Saber qué revistas son prominentes en el campo de las capacidades físicas también puede facilitar el establecimiento de conexiones con otros investigadores y profesionales que comparten tus intereses. Puedes utilizar estas revistas como una plataforma para identificar colaboradores potenciales y participar en discusiones académicas.

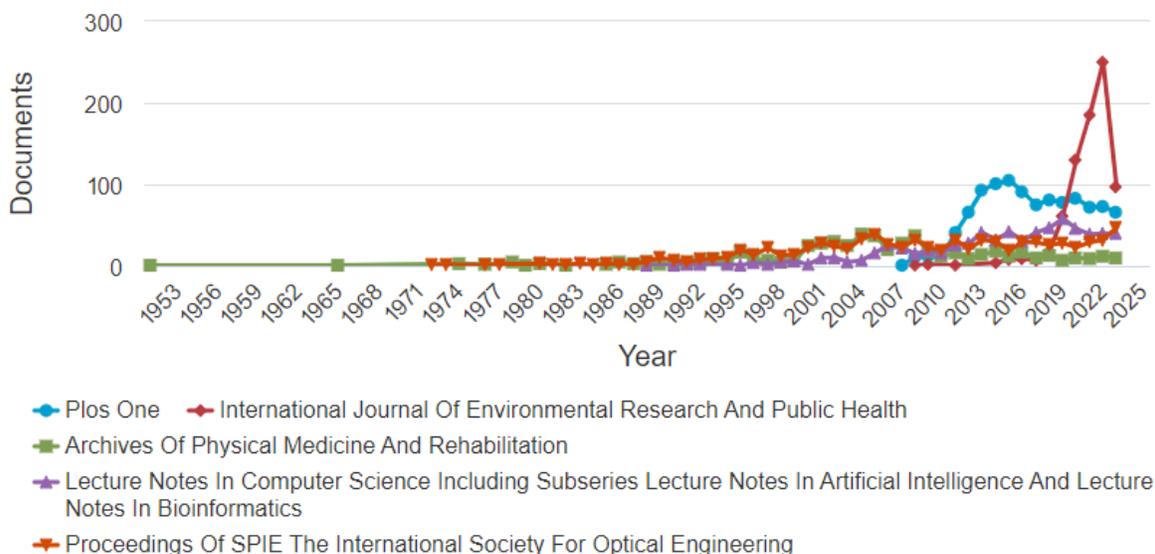
**Reconocimiento y credibilidad:** Publicar en revistas científicas bien

establecidas en tu campo aumentará la credibilidad de tus propias investigaciones y contribuciones. Además, te permitirá llegar a una audiencia más amplia y obtener reconocimiento en la comunidad científica.

Identificar las revistas científicas líderes en el ámbito de las capacidades físicas es esencial para mantenerse actualizado, garantizar la calidad de la información, orientar tus investigaciones, establecer conexiones y mejorar tu propia credibilidad como investigador en este campo. Puede ser una parte importante de tu estrategia para mantenerse al día en tu área de interés. (Grafico 2)

Grafico 2

Revistas científicas que más publican sobre capacidades físicas.



Fuente; Scopus 2023

Estas son solo algunas de las revistas que han sido relevantes en el campo de las capacidades físicas.

"Journal of Strength and Conditioning Research" (JSCR): Esta revista se centra en la investigación relacionada con la fuerza y el acondicionamiento físico. Publica estudios sobre entrenamiento, rendimiento deportivo y aspectos relacionados con las capacidades físicas.

"Medicine & Science in Sports & Exercise" (MSSE): Esta revista se enfoca en la investigación en medicina deportiva y ciencias del ejercicio. Publica estudios sobre fisiología del ejercicio, nutrición deportiva y otros temas relacionados con el rendimiento físico.

"Sports Medicine": Aunque no es una revista de investigación en sí, Sports Medicine publica revisiones sistemáticas y

análisis en profundidad sobre temas relacionados con el rendimiento deportivo, la rehabilitación y la medicina deportiva.

"International Journal of Sports Physiology and Performance" (IJSP): Se centra en la investigación relacionada con el rendimiento deportivo, la fisiología del ejercicio y la preparación física.

"Journal of Applied Physiology" (JAP): Aunque no se centra exclusivamente en las capacidades físicas, publica investigaciones de alto impacto en fisiología del ejercicio y fisiología relacionada con el rendimiento físico.

"The Journal of Sports Science & Medicine": Publica investigaciones en una amplia variedad de áreas relacionadas con el deporte y el ejercicio, incluyendo la fisiología, la biomecánica y la preparación física.

### **Autores que más han publicado documentos sobre capacidades físicas**

Conocer a los autores que más han publicado documentos sobre capacidades físicas es beneficioso para estar al tanto de la literatura relevante, seguir tendencias,

establecer conexiones en la comunidad académica y mejorar tu propia investigación. Pueden servir como referentes y guías en tu camino hacia una comprensión más profunda de las

capacidades físicas y la investigación relacionada.

**Referencias y citación:** Identificar a los autores más prolíficos en un campo te permite conocer a quienes se consideran líderes o expertos en esa área. Esto puede ser útil al buscar referencias y citar trabajos anteriores en tu propia investigación, ya que las publicaciones de autores reconocidos tienden a ser ampliamente citadas.

**Seguimiento de tendencias:** Los autores destacados suelen estar al tanto de las últimas tendencias y desarrollos en su campo. Al seguir su trabajo, puedes mantenerte informado sobre las direcciones actuales de investigación y las áreas emergentes de interés en capacidades físicas.

**Colaboraciones y redes académicas:** Identificar a los autores prominentes te brinda la oportunidad de establecer conexiones en la comunidad académica. Puedes contactar a estos autores para colaborar en proyectos de investigación, participar en conferencias o discutir temas relacionados con las capacidades físicas.

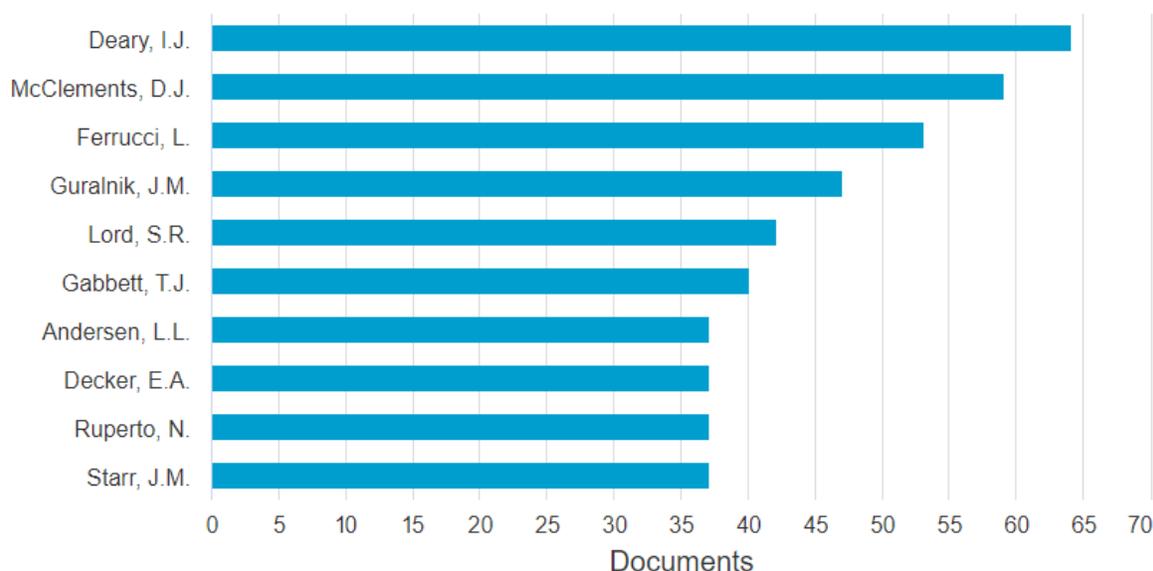
**Identificación de fuentes confiables:** Autores con una amplia experiencia y reputación en un campo tienden a publicar en revistas de alta calidad y a realizar investigaciones rigurosas. Al conocer a estos autores, puedes identificar fuentes confiables para obtener información sobre capacidades físicas.

**Orientación en la literatura:** Cuando estás investigando un tema, seguir el trabajo de autores destacados te proporciona una guía para explorar la literatura académica de manera más eficiente. Sus investigaciones suelen ser puntos de partida valiosos para profundizar en un área específica.

**Inspiración y mentoría:** Puedes encontrar inspiración en el trabajo de autores destacados y, en algunos casos, buscar su orientación o mentoría si compartes intereses en común. Esto puede ser especialmente valioso si estás en las primeras etapas de tu carrera académica. (Grafica 3)

Grafica 3

Autores que más han publicado documentos sobre capacidades físicas



Fuente: Scopus 2023

Estos han sido alguno de los autores más influyentes en cuanto a las capacidades físicas:

William J. Kraemer: Kraemer es un renombrado investigador en el campo del entrenamiento de la fuerza y la fisiología del ejercicio.

Steven J. Fleck: Ha contribuido significativamente a la investigación en entrenamiento de la fuerza y es autor de libros ampliamente utilizados en el campo.

Vladimir Zatsiorsky: Un experto en biomecánica y fisiología del ejercicio, conocido por sus contribuciones a la comprensión de la fuerza y el movimiento.

Robert U. Newton: Investigador destacado en el entrenamiento de la fuerza y el rendimiento atlético.

Stuart M. Phillips: Especializado en la nutrición deportiva y la proteína en el contexto del desarrollo de la fuerza y la masa muscular.

Michael H. Stone: Contribuyó al campo de la periodización del entrenamiento y la evaluación de la fuerza.

Izumi Tabata: Desarrolló el popular protocolo de entrenamiento Tabata, que se utiliza en el entrenamiento de alta intensidad.

William G. Hopkins: Experto en estadísticas y metodología de

investigación en el campo del ejercicio y la fisiología.

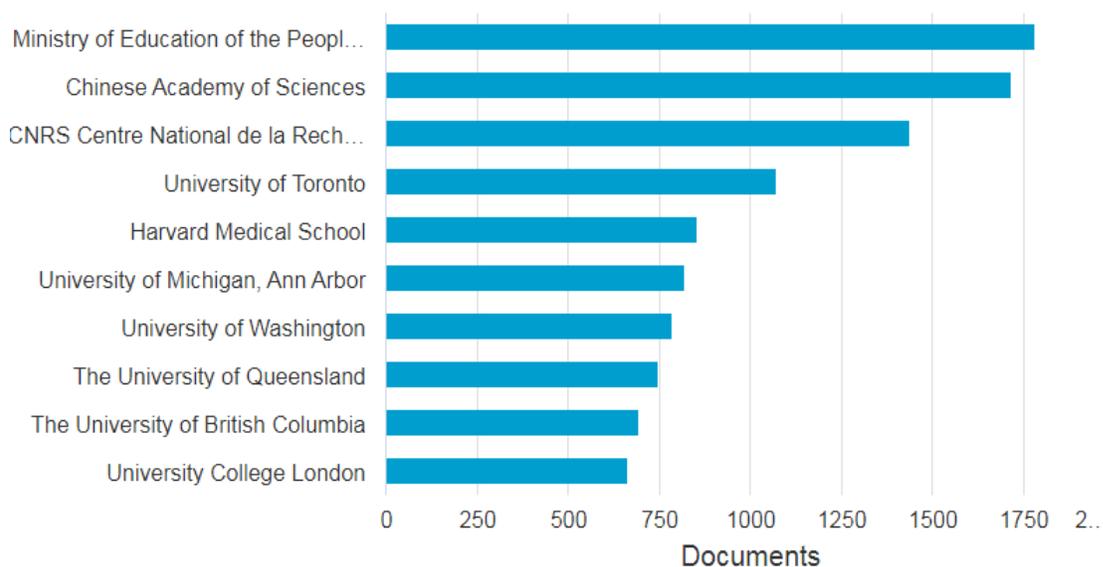
### Documentos por afiliación que más hablan sobre las capacidades físicas

Los documentos por afiliación sobre las capacidades físicas son recursos que proporcionan información detallada sobre las diferentes capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, enfocadas en un contexto

específico de afiliación, como el deporte, el ejército o una organización específica. Estos documentos suelen incluir pautas, protocolos de entrenamiento y evaluaciones para mejorar y medir estas capacidades físicas dentro de la afiliación correspondiente (grafico 4)

Grafico 4

Documentos por afiliación que más hablan sobre las capacidades físicas



Fuente. scopus2023.

Los documentos o formularios relacionados con la afiliación que más hablan de capacidades físicas suelen ser parte de procesos de inscripción en gimnasios, clubes deportivos, equipos

deportivos, o programas de entrenamiento físico. Estos documentos están diseñados para recopilar información sobre la salud y aptitud física de las personas que se están afiliando para garantizar que puedan

participar de manera segura en las actividades físicas. Algunos de los documentos más comunes que se utilizan para evaluar las capacidades físicas de los afiliados incluyen:

**Formularios de Evaluación de Salud:** Estos formularios suelen incluir preguntas sobre la historia médica de la persona, afecciones médicas previas, alergias, medicamentos que se están tomando y cualquier restricción médica que pueda afectar la participación en actividades físicas.

**Formularios de Exención de Responsabilidad:** Estos documentos informan a los afiliados de los riesgos asociados con la actividad física y solicitan que acepten la responsabilidad de cualquier lesión que pueda ocurrir durante la participación en las actividades.

**Formularios de Historial de Actividad Física:** Estos formularios solicitan información sobre la experiencia previa en actividades físicas, nivel de condición física, ejercicios anteriores y cualquier logro deportivo.

### **Países y territorios que más hablan sobre las capacidades físicas**

**Evaluaciones de Aptitud Física:** Algunos gimnasios y programas deportivos pueden requerir una evaluación de la aptitud física inicial que puede incluir pruebas como pruebas de resistencia, fuerza o flexibilidad.

**Exámenes Médicos:** En algunos casos, se puede requerir un examen médico completo antes de la afiliación, especialmente en deportes de alto rendimiento o situaciones en las que la salud y seguridad son críticas.

**Formularios de Objetivos y Metas:** Estos formularios permiten a los afiliados establecer sus objetivos personales en términos de condición física, pérdida de peso, ganancia muscular u otros logros relacionados con la salud y la aptitud.

La información recopilada en estos documentos es importante para garantizar la seguridad de los afiliados y diseñar programas de entrenamiento o ejercicios que se ajusten a sus necesidades y capacidades físicas. La relevancia y el alcance de estos documentos pueden variar según la institución o programa específico.

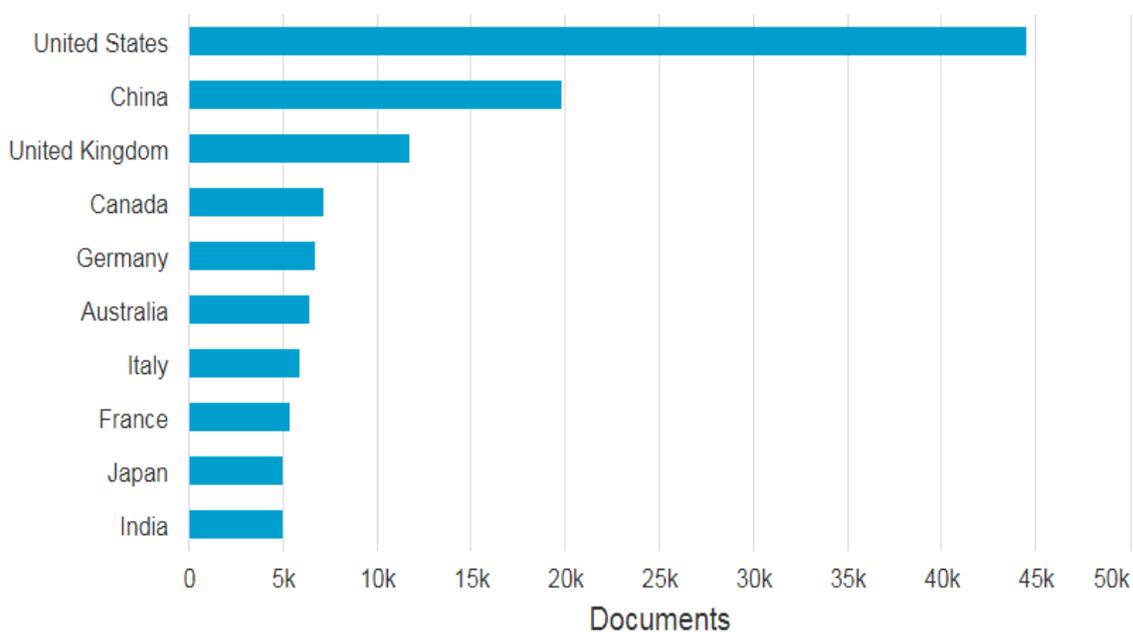
Las capacidades físicas son un tema de interés en todo el mundo y se abordan en la literatura científica y académica en

muchos países. No hay un país específico que "hable" sobre las capacidades físicas, ya que este es un tema amplio y multidisciplinario que se investiga y se discute en todo el ámbito académico y deportivo. Sin embargo, los países en los que se realizan investigaciones y se promueven la importancia de las capacidades físicas incluyen, pero no se limitan Los documentos por países que hablan sobre las capacidades físicas son recursos que ofrecen información

específica sobre las capacidades físicas en un país determinado. Estos documentos pueden incluir datos demográficos, estudios científicos, políticas públicas, programas de entrenamiento y otros aspectos relacionados con las capacidades físicas en ese país en particular. Proporcionan una visión general de cómo se aborda y promueve la actividad física, el deporte y la salud en esa nación. (Grafico 5)

Grafico 5

Países y territorios que más hablan sobre las capacidades físicas



Fuente. scopus2023.

No hay una lista específica de países que hablen más sobre "capacidades físicas" en términos generales, ya que este

concepto es bastante amplio y puede referirse a una variedad de temas relacionados con el rendimiento físico, la

salud, el deporte, la educación física y más. Sin embargo, algunos países tienden a destacarse en ciertos aspectos relacionados con las capacidades físicas.

Por ejemplo:

Estados Unidos: Los Estados Unidos son conocidos por su énfasis en el deporte y la aptitud física, con una fuerte cultura deportiva que abarca una amplia gama de actividades físicas y competencias.

China: China se ha destacado en deportes como la gimnasia, la halterofilia y la natación, y ha invertido significativamente en programas de capacitación física y deportiva.

Rusia: Rusia tiene una rica tradición en deportes como el levantamiento de pesas, la gimnasia rítmica y la lucha, y también enfatiza la aptitud física en sus programas de educación.

Kenia y Etiopía: Estos dos países africanos son conocidos por su dominio en

carreras de larga distancia, como el maratón y el atletismo en general, lo que demuestra una alta capacidad física en términos de resistencia.

Australia: Australia es famosa por su cultura deportiva y actividades al aire libre, y fomenta la actividad física como parte integral de la vida de sus ciudadanos.

Brasil: Brasil es conocido por su pasión por el fútbol y ha producido numerosos talentos en este deporte. Además, el país promueve la actividad física a través de sus playas y estilo de vida activo.

Ten en cuenta que la importancia de las capacidades físicas y el enfoque en ellas pueden variar dentro de cada país y depender de factores culturales, educativos, deportivos y sociales. Cada país puede destacarse en áreas específicas de la capacitación física y el rendimiento deportivo.

### **Tipos de documentos que hablan sobre capacidades físicas**

La documentación relacionada con las capacidades físicas desempeña un papel crucial en el ámbito de la salud, el deporte y el fitness. Estos documentos se utilizan para evaluar, supervisar y promover la salud y el rendimiento físico

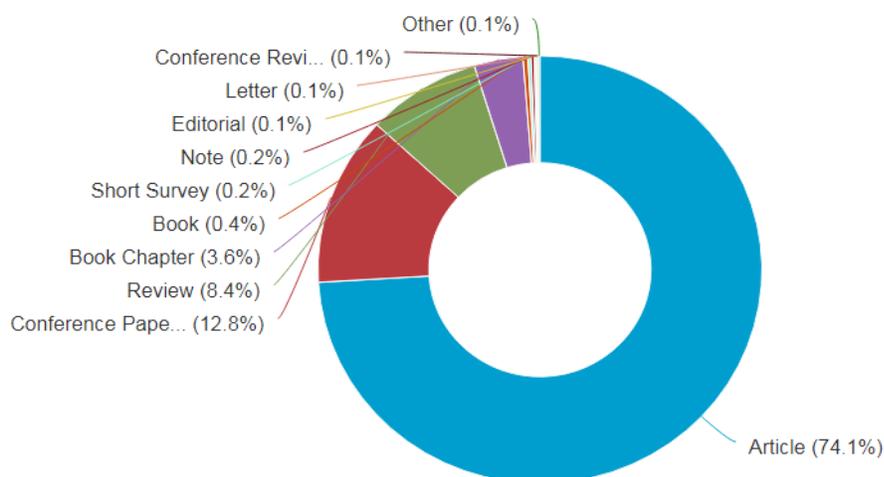
de las personas. A lo largo de este informe, exploraremos varios tipos de documentos que se centran en las capacidades físicas. Desde formularios de evaluación de salud hasta registros de entrenamiento y exámenes médicos, estos documentos desempeñan un papel fundamental en la planificación de programas de ejercicio, la

gestión de la salud y la promoción del bienestar. Además, analizaremos su importancia en diversos contextos, como gimnasios, centros deportivos, clínicas médicas y programas de acondicionamiento físico. La documentación relacionada con las capacidades físicas es esencial para garantizar que las personas puedan

participar de manera segura en actividades físicas, alcanzar sus objetivos de salud y fitness, y mantener un estado de bienestar óptimo. A través de esta revisión, obtendremos una comprensión más profunda de cómo estos documentos desempeñan un papel vital en la promoción de la salud y la aptitud física. (Grafico 6)

Grafico 6

Documents by type



Fuente. scopus2023.

Los tipos de documentos que más hablan sobre capacidades físicas son variados y suelen estar relacionados con la evaluación, seguimiento, planificación y promoción de la salud, el fitness y el rendimiento físico. Aquí tienes una lista de algunos de los tipos de documentos más

comunes que abordan las capacidades físicas:

Historias Clínicas o Formularios de Evaluación de Salud: Estos documentos recopilan información sobre la historia médica de una persona, incluyendo afecciones médicas previas, alergias, medicamentos, restricciones médicas y

antecedentes de cirugías. La información médica es esencial para evaluar la capacidad física y garantizar la seguridad en la participación de actividades físicas.

**Registros de Evaluación de Aptitud Física:** Estos registros documentan los resultados de pruebas de aptitud física, como pruebas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidad cardiovascular. Estos datos ayudan a evaluar el estado actual de la condición física de una persona.

**Programas de Entrenamiento Personalizado:** Los programas de entrenamiento personalizado son documentos que incluyen rutinas de ejercicio específicas diseñadas para mejorar las capacidades físicas de una persona, como la fuerza, la resistencia, la velocidad o la agilidad.

**Registros de Entrenamiento:** Estos documentos se utilizan para llevar un registro de las actividades de entrenamiento realizadas, como la duración, la intensidad y los ejercicios específicos, lo que permite un seguimiento continuo de la progresión y los resultados.

**Exámenes Médicos y Certificados de Salud:** En algunos casos, se requiere documentación médica que certifique que una persona está en condiciones de

participar en ciertas actividades físicas, especialmente en deportes de alto rendimiento.

**Consentimientos y Exenciones de Responsabilidad:** Estos documentos establecen las responsabilidades legales y los riesgos asociados con la participación en actividades físicas, y los participantes suelen firmarlos para confirmar su conocimiento y aceptación.

**Diarios de Alimentación y Nutrición:** La nutrición es un componente esencial de la capacidad física, y los diarios de alimentación ayudan a llevar un registro de la ingesta de alimentos y bebidas para apoyar objetivos de rendimiento o pérdida de peso.

**Registros de Mediciones Corporales:** Estos documentos registran medidas como peso, altura, circunferencia de cintura y porcentaje de grasa corporal, lo que puede ser útil para evaluar el progreso en términos de composición corporal.

**Planes de Bienestar y Objetivos de Acondicionamiento Físico:** Estos documentos permiten a las personas establecer metas específicas relacionadas con su condición física, como perder peso, ganar músculo o mejorar la resistencia, y

planificar estrategias para alcanzar esas metas.

Estos documentos son esenciales en la evaluación de las capacidades físicas, la promoción de la salud y el rendimiento, y la planificación de programas de

### **Áreas temáticas que más nos hablan sobre las capacidades físicas**

Las capacidades físicas, un conjunto de atributos que engloba la fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad y coordinación, desempeñan un papel fundamental en la vida cotidiana y son cruciales en numerosos aspectos, desde la salud y el bienestar personal hasta el éxito en el deporte y el rendimiento laboral. Estas capacidades representan la capacidad del cuerpo para llevar a cabo diversas tareas y actividades físicas, y son objeto de estudio y enfoque en diversas áreas temáticas. Exploraremos algunas de las áreas temáticas que abordan con

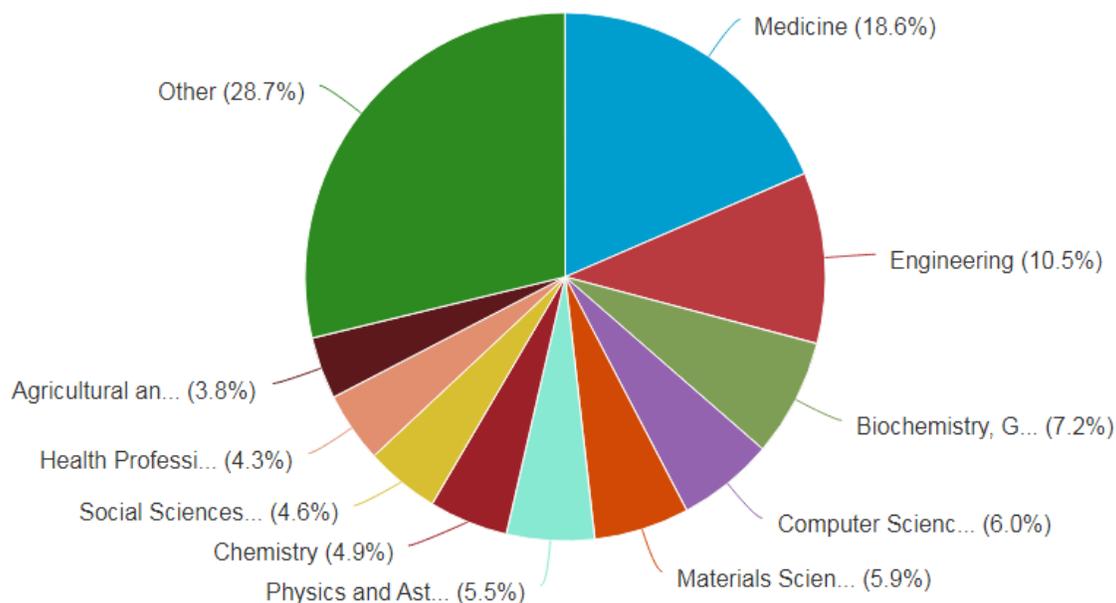
acondicionamiento físico. Su importancia varía según el contexto, como gimnasios, clínicas médicas, centros deportivos y programas de entrenamiento personalizado.

profundidad las capacidades físicas, destacando su importancia y su influencia en la vida de las personas. Desde la educación física y la medicina deportiva hasta la fisiología del ejercicio y la nutrición, cada una de estas áreas ofrece una perspectiva única para comprender, mejorar y optimizar las capacidades físicas individuales y colectivas. Al explorar estas disciplinas, nos sumergiremos en el mundo de la salud, el acondicionamiento físico, el deporte y el bienestar, y comprenderemos cómo las capacidades físicas son un pilar fundamental en la búsqueda de una vida activa, saludable y satisfactoria. (Grafico 7)

Gráfico 7

Áreas temáticas que más nos hablan sobre las capacidades físicas

Documents by subject area



Fuente. scopus2023.

Las capacidades físicas son un tema amplio que se aborda en varias áreas temáticas. A continuación, se presentan algunos tipos de áreas temáticas que se centran en las capacidades físicas:

**Educación Física y Deportes Escolares:** Estas áreas se enfocan en la enseñanza de habilidades físicas, el fomento de un estilo de vida activo y saludable, y la participación en actividades deportivas dentro del entorno escolar.

**Fisiología del Ejercicio:** Esta área se centra en el estudio de cómo el cuerpo responde al ejercicio y cómo se pueden

mejorar las capacidades físicas a través de la actividad física y el entrenamiento.

**Medicina Deportiva y Rehabilitación:** Se ocupa de la evaluación, el tratamiento y la prevención de lesiones relacionadas con el ejercicio, así como de la rehabilitación para recuperar y mejorar las capacidades físicas después de una lesión.

**Nutrición y Dietética:** La nutrición es fundamental para mantener y mejorar las capacidades físicas. Los expertos en nutrición trabajan en la optimización de la alimentación para el rendimiento y la salud.

**Psicología del Deporte:** Esta área se enfoca en la influencia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo y en la motivación para mejorar las capacidades físicas.

**Entrenamiento Deportivo:** Los entrenadores deportivos diseñan programas de entrenamiento específicos para atletas y equipos, con el objetivo de mejorar las capacidades físicas y el rendimiento en deportes específicos.

**Acondicionamiento Físico y Entrenamiento Personal:** Se centra en el desarrollo de programas de ejercicio personalizados para mejorar la condición física, perder peso, ganar fuerza o alcanzar otros objetivos relacionados con la salud y el fitness.

**Gerontología y Envejecimiento Activo:** El envejecimiento activo se concentra en mantener y mejorar las capacidades físicas a medida que las

personas envejecen, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

**Ciencias del Deporte y Rendimiento Deportivo:** Se enfoca en la investigación y la aplicación de conocimientos científicos para mejorar el rendimiento en deportes y actividades físicas.

**Estudios de Kinesiología:** La kinesiología es el estudio del movimiento humano, y los profesionales en este campo trabajan en la mejora de las capacidades físicas y la corrección de desequilibrios musculares.

Estas áreas temáticas ofrecen enfoques distintos para abordar y mejorar las capacidades físicas, ya sea a nivel individual o en el contexto del deporte, la salud y el bienestar. Cada una desempeña un papel fundamental en la promoción de un estilo de vida activo y saludable, así como en el desarrollo de habilidades físicas.

### **Documentos por patrocinador de financiación**

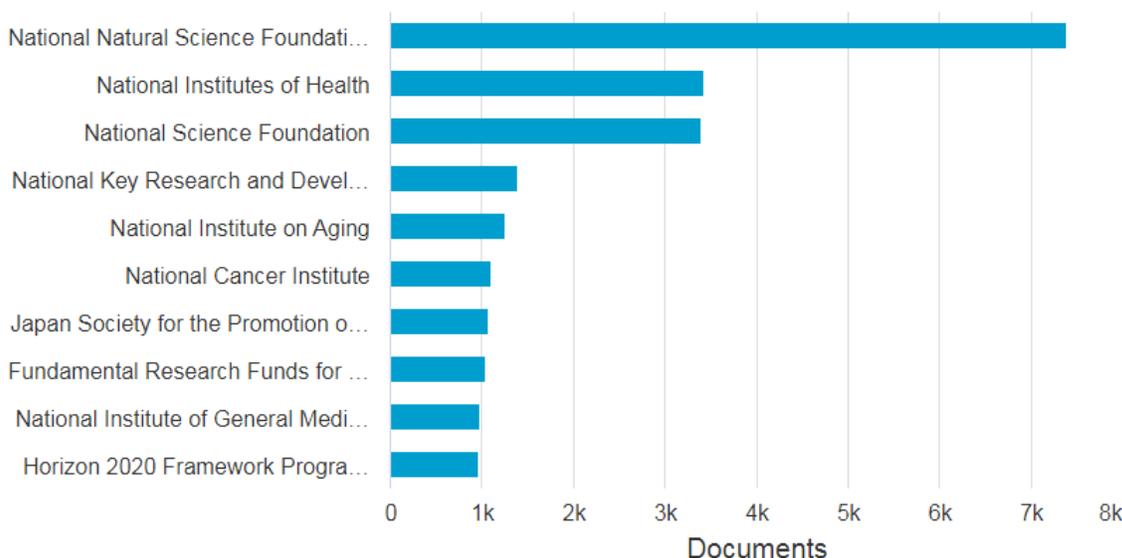
Los patrocinadores de financiación desempeñan un papel crucial en una amplia gama de iniciativas, desde eventos deportivos hasta proyectos empresariales y culturales. Estos patrocinadores proporcionan recursos económicos y

apoyo, lo que a menudo es esencial para el éxito y la sostenibilidad de las actividades y proyectos. En esta introducción, exploraremos los diferentes tipos de patrocinadores de financiación y cómo desempeñan un papel fundamental en el respaldo de diversas empresas y esfuerzos. Desde patrocinadores corporativos y

individuales hasta organizaciones sin fines de lucro y gobiernos, cada tipo de patrocinador tiene un enfoque y un propósito específicos. Al entender estas distintas fuentes de financiación y su

influencia en diversos campos, podemos apreciar mejor su contribución a la realización de proyectos y eventos de envergadura. (Grafico 8)

Grafico 8  
Documentos por patrocinador de financiación



Fuente. scopus2023.

En el contexto de las capacidades físicas y el fitness, es posible encontrar diferentes tipos de patrocinadores de financiación que respaldan iniciativas relacionadas con la salud, el deporte y el bienestar. A continuación, se mencionan algunos de los tipos de patrocinadores que suelen estar involucrados en proyectos relacionados con capacidades físicas:

**Patrocinadores Corporativos:**  
Empresas de la industria de la salud, la

nutrición, el equipamiento deportivo, y otros sectores afines a menudo patrocinan eventos deportivos, equipos, competencias o programas de entrenamiento. Estos patrocinadores pueden proporcionar financiación y recursos para promover un estilo de vida activo y saludable.

**Gobiernos y Organismos Públicos:**  
Las entidades gubernamentales pueden ser patrocinadores de iniciativas relacionadas con la salud y el fitness, ya que están

interesadas en promover la actividad física y combatir problemas de salud pública. Esto puede incluir financiación para programas de educación física en escuelas o la organización de eventos deportivos.

**Fundaciones y Organizaciones Sin Fines de Lucro:** Las fundaciones y organizaciones dedicadas a la salud, el bienestar y el deporte a menudo brindan apoyo financiero a proyectos y programas que se centran en mejorar las capacidades físicas de las personas. Pueden financiar investigaciones, programas de prevención de enfermedades o proyectos comunitarios relacionados con el fitness.

**Patrocinadores Deportivos:** En el ámbito deportivo, los patrocinadores pueden incluir compañías que respaldan equipos, atletas individuales o eventos deportivos. Estos patrocinadores pueden contribuir al desarrollo de capacidades físicas al proporcionar financiación para entrenadores, instalaciones y equipamiento.

**Instituciones Educativas:** Las escuelas, universidades y otras instituciones educativas a menudo

patrocinan programas de educación física y deporte. Pueden ofrecer financiación para equipos deportivos, instalaciones deportivas y programas de salud y bienestar para estudiantes y la comunidad.

**Empresas de Tecnología de la Salud:** Empresas que desarrollan tecnología relacionada con el monitoreo de la salud y el fitness a menudo respaldan proyectos relacionados con la mejora de las capacidades físicas. Esto puede incluir financiación para aplicaciones de seguimiento de la aptitud, dispositivos de fitness y soluciones de salud digital.

Estos tipos de patrocinadores de financiación pueden contribuir significativamente a proyectos y programas que fomentan el desarrollo de las capacidades físicas, promoviendo un estilo de vida activo y saludable, y combatiendo problemas de salud relacionados con la inactividad física. Su apoyo financiero puede marcar la diferencia en la realización de iniciativas que benefician a individuos y comunidades en términos de bienestar físico.

## DISCUSIÓN

De acuerdo a las investigaciones y planteamiento realizados a lo largo de este

trabajo conocemos que el atletismo es una disciplina deportiva que abarca diferentes pruebas como carreras, saltos y

lanzamientos. A través de esta práctica, se pueden desarrollar diversas capacidades físicas como la resistencia, la velocidad, la fuerza y la coordinación dejando claro que una estrategia efectiva para desarrollar estas capacidades físicas a través del atletismo es seguir un plan de entrenamiento estructurado y progresivo. Esto implica comenzar con ejercicios y pruebas adecuadas al nivel de condición física actual del individuo y aumentar gradualmente la intensidad y la dificultad a medida que se va progresando.

## CONCLUSIONES

Esta investigación no permite concluir de manera muy reflexiva la importancia del deporte en general para el desarrollo integral de un individuo, las problemáticas y la estrategia que se plantea para desarrollar las capacidades físicas a través del atletismo es una oportunidad valiosa para que los estudiantes descubran y exploren su potencial físico, fortalezcan su resistencia y mejoren su rendimiento deportivo. Además, el atletismo les brinda habilidades transferibles como disciplina, perseverancia y trabajo en equipo, que son fundamentales para su desarrollo personal y éxito en otras áreas de la vida. Es una

forma emocionante de fomentar un estilo de vida saludable y promover el amor por el deporte. Es allí donde debemos ser pioneros del fomento de estas prácticas deportivas y dejar claro los diferentes beneficios que estos nos brindan, más allá de la competitividad y el disfrute estamos trabajando al mismo tiempo en pro a nuestra salud. Esta estrategia que busca desarrollar las capacidades físicas a través del atletismo es una forma efectiva de promover el desarrollo físico, mejorar la salud y fomentar el espíritu deportivo en los estudiantes, brindándoles oportunidades de crecimiento personal y trabajo en equipo. Esta investigación nos ha llevado a conocer las estrategias que otros países buscan para el mejoramiento de las capacidades físicas y nos confirma aún más que vamos por buen camino al momento de buscar esas tempranas soluciones a través de este deporte en donde las personas demuestran y se expresan a través de habilidades motrices que mejoran sus capacidades físicas como tal. Además es claro que los nuevos estilos de vida están afectando de manera global a los diferentes países de primer nivel en los cuales se viene trabajando para buscar soluciones inmediatas para mejorar la calidad de vida de las personas ,es ahí

donde entra la importancia de un educador físico, de un profesional del deporte que más halla de brindar espacios deportivos podamos entrar y concientizar a una población en general a través de ideales y pensamiento muy realistas acerca de la importancia de la práctica deportiva y los beneficios que está genera ,como el mejoramiento de sus capacidades, desde las tempranas edades hasta una edad adulta.

## REFERENCIAS

Stoutenberg, M. Lewis, L.K., Jones, R.M., Vidot, D.C. & Kornfeld, J. (2023) Evaluar los niveles actuales y deseados de formación y experiencias aplicadas en la prevención de enfermedades crónicas de los estudiantes durante la facultad de medicina. *BMC Educación médica*, 23(1), 54

Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M....Lucidi, F., Mandolesi, L.*Frontiers* (2022) Efecto potenciador de la práctica deportiva habitual en adultos jóvenes: resultados preliminares sobre las capacidades cognitivas y emocionales. *Fronteras en Psicología*,13, 957281

(Prieto Ayuso, & A,Martínez-Gorroño, ME 2017) Influencia del efecto de la edad relativa en las capacidades físicas básicas,*Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* , 17(67), págs. 413–433

(Ávila-Funes, JA et al 2006) Medición de las capacidades físicas en las personas mayores: un análisis secundario del estudio longitudinal de Quebec NuAge | Medición de las capacidades físicas de adultos mayores de Quebec: Un análisis secundario del estudio NuAge, *Salud Pública de México*, 48(6), págs. 446–454.

Mazzocante, R.P., de Luca Corrêa, H., de Queiroz, J.L.,Ferreira, A.P., de Melo, G.F.*Journal* (2019) : La relación de la práctica deportiva con el rendimiento motor, la atención selectiva, la flexibilidad cognitiva y la velocidad de procesamiento en niños de 7 a 10 años. *De Crecimiento y Desarrollo Humano*. 29(3), pp. 365–372

Díaz, D.A.P., Ochoa-Martínez, P.Y., Hall-López, J.A., ...Ortiz, L.R.M., Buñuel, P.S.-L.*Retos*(2020) Efecto de un programa de educación física

- con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar, 83, pp. 363–368
- Campos, R.G., de Arruda, M., Camargo, C.Cossio Bolaños, M.A.Nutricion Hospitalaria, Confiabilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes normopeso y con exceso de peso. (2015) 31(5), pp. 2205–2211
- Schmidt, V., Molina, M.F., Celsi, I., Corti, J.F. La experiencia de disfrute y su contribución a la realización personal en jóvenes estudiantes (2022) Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion del Profesorado 25(2), pp. 59–78
- Oviedo, Á.C., Navarro, E.R., González, Y.M., Rivera, L.C. Pruebas de Eficiencia Física: Información para Profesores y Entrenadores Deportivos (2021) Revista Internacional de Educación Especial en la Primera Infancia, 13(2), pp. 799–806
- Varela, M.T., Duarte, C., Salazar, I.C., Lema, L.F., Tamayo, J.A. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarlas (2011) Colombia Medica, 42(3), pp. 269–277