



Diagnóstico de las capacidades físicas en estudiantes de básica primaria del grado 4 de la institución educativa santa María

Diagnosis of physical abilities in primary basic students of grade 4 of the Santa Maria educational institution

Brahim Ismael Rodríguez Campo*

09azrodriguez67@gmail.com

Sol Jashmed Herrera Naranjo*

solherrera@correo.unicordoba.edu.co

Arnaldo De Jesús Peinado Méndez*

adpeinado@correo.unicordoba.edu.co

* Universidad de córdoba, Colombia

Recibido: 17/04/2024-Aceptado: 12/06/2025

Correspondencia: 09azrodriguez67@gmail.com

Resumen

La obesidad infantil representa un creciente problema de salud pública que afecta el desarrollo físico, emocional y social de los niños. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo general diagnosticar las capacidades físicas (resistencia, fuerza y velocidad) de los estudiantes de grado 4° de la Institución Educativa Santa María de Montería. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal, aplicado a una muestra de 30 estudiantes entre 7 y 9 años. Se emplearon pruebas estandarizadas: test de carrera de 6 minutos para resistencia, abdominales en un minuto para fuerza y el test 10x5 metros para velocidad. Los resultados reflejan un preocupante nivel bajo en la mayoría de las capacidades físicas, especialmente en fuerza abdominal y velocidad, donde predominan las categorías "bajo" y "muy bajo". Aunque algunos estudiantes mostraron buen rendimiento en resistencia, aún se evidencian importantes deficiencias en la condición física general del grupo. Se concluye que la baja aptitud física en niños con obesidad se relaciona directamente con el sedentarismo, hábitos alimentarios inadecuados y una escasa práctica de actividad física. El estudio resalta la importancia de implementar estrategias pedagógicas desde la escuela para fomentar estilos de vida saludables. Además, se hace un llamado a involucrar a toda la comunidad educativa y familiar en la promoción de la actividad física como medio para mejorar la salud y el bienestar infantil.

Palabras clave: Capacidades físicas, obesidad infantil, estudiantes, diagnóstico, hábitos saludables.

Abstract

Childhood obesity represents a growing public health problem that affects children's physical, emotional, and social development. In this context, the general objective of this study was to assess the physical abilities (endurance, strength, and speed) of fourth-grade students at the Santa María de Montería Educational Institution. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional design, and a sample of 30 students between 7 and 9 years old. Standardized tests were used: a 6-minute run test for endurance, a one-minute sit-up test for strength, and the 10x5-meter test for speed. The results reflect worryingly low levels in most physical abilities, especially in abdominal strength and speed, where the "low" and "very low" categories predominate. Although some students performed well in endurance, significant deficiencies in the group's overall physical fitness are still evident. It is concluded that low physical fitness in obese children is directly related to a sedentary lifestyle, poor eating habits, and limited physical activity. The study highlights the importance of implementing educational strategies at school to promote healthy lifestyles. It also calls for the entire educational and family community to be involved in promoting physical activity as a means of improving children's health and well-being.

Keywords: physical abilities, childhood obesity, students, diagnosis, healthy habits.

Cómo citar

Rodríguez Campo, B. I., Herrera Naranjo, S. J., & Peinado Méndez, A. D. J. (2025). Diagnóstico de las capacidades físicas en estudiantes de básica primaria del grado 4 de la institución educativa santa María. *GADE: Revista Científica*, 5(1), 930-944. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.675>



INTRODUCCIÓN

La Condición Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio y por la satisfacción de practicar actividad física requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices (Ribera, 2009). Las capacidades físicas son cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánico-corporales que tiene un individuo (Márquez, & Celis, 2016). En la actualidad, la evaluación de las cualidades físicas básicas resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad es un tema controversial por la existencia de diversas pruebas de campo que evalúan una misma cualidad tanto en el ámbito educativo como en el deportivo, de esta forma ocasiona una confusión a los profesionales relacionados con el área, así pues, se pretende entregar lineamientos claros para la correcta medición de dichas cualidades centrando su atención en edades tempranas comprendidas entre los 6 y 12 años (Duran, 2020).

La obesidad es una enfermedad caracterizada por un complejo desorden que involucra alteraciones entre el balance de la energía que se requiere y la energía que se utiliza en las actividades

cotidianas, generando así un aumento de la grasa corporal (Robles et al., 2018). Aunque la obesidad es un agente multicausal que involucra alteraciones en diferentes niveles, tales como hábitos de vida, aspectos familiares e incluso problemáticas presentes en el colegio o entornos comunitarios, los niños que la padecen no solo tendrán constante sobrepeso en la adultez, sino comorbilidades futuras (Ocampo et al., 2016) La condición física está determinada por el desarrollo de las distintas CFB, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad que constituyen la base de todo movimiento e inciden de manera positiva sobre la salud y los aprendizajes motores (Pérez & Álvarez, 2022).

Día a día más científicos están interesados en el crecimiento y la maduración de los niños y los efectos del entrenamiento deportivo desde edades cada vez más tempranas. En este sentido, el estudio alrededor de los índices ponderales y de las cualidades físicas básicas es uno de los criterios fundamentales para el control de la condición de salud y rendimiento en los niños deportistas (Correa & Enrique, 2008). La aptitud física, brindada por un óptimo desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud son



indicadores clave de los resultados de bienestar (Enríquez et al., 2021). En una sociedad cada vez más sedentaria, donde a medida que avanzan los años, más tiempo permanecemos sentados o inactivos a lo largo del día, resulta crucial hacer frente desde edades tempranas a muchos de los problemas de salud que existen hoy en día y cuya frecuencia aumenta cada año (Cortabitarte, 2016).

Las capacidades físicas evolucionan con la edad, comenzando su desarrollo más significativo con el inicio de la pubertad, sobre todo entre los 12 y 18 años (Márquez & Celis, 2016). Estos estudios demuestran la importancia de mantener un estilo de vida activo, el cual Debe complementarse con una dieta equilibrada y ejercicio físico. Es muy importante Tratar este tema desde la infancia. Puesto que, la obesidad en la sociedad está llegando Cada vez a unos niveles más altos, lo que trae como consecuencia problemas de salud, de Sociabilización y un bajo rendimiento escolar para los menores (Gómez, 2019). Las capacidades físicas básicas son esenciales debido a los beneficios que tienen para lograr el desarrollo integral de los alumnos en general, en un contexto donde ha disminuido la cantidad de ejercicios físicos que

realizan los alumnos y es necesario atender esa situación (Martínez, 2024).

Actualmente, las capacidades físicas básicas son cualidades innatas muy decisivas Para optimizar la salud corporal, Son mejoradas optando por programas de rendimiento Deportivo que contribuyen a la conservación de la salud (Guimarães & De La Cruz, 2024). La obesidad infantil ha pasado a convertirse en las tres últimas décadas en una epidemia del siglo XXI, producto del desarrollo en los diferentes ámbitos sociales, lo que ha provocado un cambio en el nivel del comportamiento de los seres humanos que se ve reflejado en un nuevo estilo de vida (Vega, 2015). El sobrepeso está influenciado por diversos factores como son el estilo de vida cada vez más sedentario, las nuevas tecnologías, la mala alimentación y en algunos casos el desconocimiento de unas pautas básicas para llevar una vida activa y saludable (Bardullas & Rosello, 2021).

Entre las principales causas que se asocian a esta epidemia, múltiples estudios hacen hincapié en el predominio de hábitos físico-saludables inadecuados, como pueden ser elevados niveles de sedentarismo o una dieta inadecuada (Quiroga et al., 2019). El desarrollo de las capacidades físicas



puede variar dependiendo de los objetivos y las necesidades individuales. Es importante tener un enfoque equilibrado y progresivo en el entrenamiento físico, trabajando todas las capacidades de manera adecuada y adaptada a cada persona. Además, la alimentación saludable y el descanso adecuado son aspectos importantes para optimizar el desarrollo de las capacidades físicas (Zorrilla et al., 2023). El desarrollo motor, psicológico y fisiológico, así como la adquisición de hábitos y conductas saludables en la infancia van a determinar los años posteriores de vida, por eso se ha postulado esta etapa como un período crucial en el desarrollo de las personas (Fazanes et al., 2022).

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. Además, la obesidad también puede llegar a ser un problema emocional ya que algunos alumnos que la padecen pueden ser fruto de bullying o acoso escolar, bajando así su rendimiento académico (Giménez et al., 2019). La idea central es lograr que los niños y niñas sean conscientes y responsables desde pequeños de los hábitos

alimenticios, dándoles a conocer lo perjudicial que son los alimentos procesados, consiguiendo que sean personas consecuentes y autónomas en cuanto a vida saludable se refiere (Barbullas, 2021). La práctica de actividades físicas tiene una gran relación con el estado de salud. En la actualidad el ejercicio físico es sinónimo de salud y bienestar, consiguiendo mejorar el estado de condición física y de calidad de vida de las personas (Lamperez & Pradas, 2015).

Es la falta de actividad física, entre otros motivos, una de las causas que hacen de la obesidad uno de los grandes problemas del siglo XXI, de ahí que la Organización Mundial de la Salud recomienda realizar diariamente, al menos, 60 minutos de práctica física moderada o vigorosa en niños de cinco a 17 años (García et al., 2019). La condición física forma parte de los parámetros para la salud, ya que son un conjunto de atributos físicos, lo cual la OMS la define como la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular (Del Castillo et al., 2021). En las últimas décadas se aprecia una importante reducción de la práctica de actividad física, especialmente en el período crítico que comprende la temprana adolescencia. Asimismo, el auge de



conductas perjudiciales para la salud genera importantes inquietudes a nivel nacional e internacional (Jiménez et al, 2020).

Con el paso del tiempo se vino usando una concepción más amplia de la salud que la tradicional, en efecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya en el año 1946 la definió como el estado completo de bienestar, tanto físico, como mental y social, y no solo Como la ausencia de dolores o enfermedades. Esto nos permite contextualizar la salud como un fin, una meta imprescindible para la vida y asequible (Pumar et al., 2015). Actualmente el tiempo que invierte un joven en realizar actividad física para el desarrollo de sus capacidades físicas, se ha visto disminuido en perjuicio de hábitos que lo llevan al sedentarismo como el tiempo elevado en televisión, videojuegos o dispositivos móviles (silva et al, 2024). Los infantes con buena competencia en las HMB tendrían una percepción positiva que los conduciría a ser más activos y a mejorar su condición física, disminuyendo así el riesgo de padecer obesidad o sobrepeso. A la inversa ocurriría con los menos competentes a nivel motor (García & López, 2020).

Situación problemática

La obesidad debe abordarse desde una perspectiva de la salud y no de desde un punto de vista estético que disminuye la autoestima de la gente volviendo más difícil el camino para lograr perder peso. Por lo general, la obesidad es resultado de factores sociales, fisiológicos y del entorno, combinados con el tipo de alimentación y la falta de actividad física, esta última bajo la creencia de que la gente que comienza a ejercitarse debe lograr cuerpos perfectos y con apego a rigurosas dietas, cuando, por el contrario, se trata de comer saludable y de manera balanceada acompañado de actividad física o ejercicio. Por eso la importancia de abordar la obesidad desde una edad joven para prevenir todas estas afecciones de la salud y poder inculcar en los jóvenes los estilos y hábitos saludables para que obtengan un estado de salud óptimo.

Pregunta problema

¿Cuál es el estado actual de las capacidades físicas en estudiantes de 4 de primaria de la Institución educativa Santa María?

Objetivo general

Diagnosticar las capacidades físicas de los estudiantes de grado 4 de la institución educativa santa María.

Objetivos específicos



- Identificar los factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas en los niños del grado 4 de la institución educativa santa María.

- Determinar el estado actual de las capacidades físicas (resistencia, fuerza y velocidad) en niños del grado 4 de la institución educativa santa María.

- Proponer una estrategia basadas en los resultados del diagnóstico para mejorar las capacidades físicas y promover hábitos saludables en los estudiantes del grado 4 de la institución educativa santa María.

Justificación

El diagnóstico de las capacidades físicas en niños con obesidad infantil es fundamental para comprender el impacto de esta condición en su desarrollo motor y bienestar general. La obesidad infantil es un problema de salud pública que ha ido en aumento en las últimas décadas, afectando negativamente la calidad de vida y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas a futuro.

El desarrollo motor en la infancia está directamente relacionado con la actividad física y la adquisición de habilidades motrices fundamentales, las cuales pueden verse afectadas por el exceso de peso. La obesidad limita la movilidad, reduce la resistencia y la

fuerza muscular, y genera dificultades en la ejecución de actividades físicas, lo que repercute en el desempeño escolar y social de los niños.

Realizar un diagnóstico de las capacidades físicas en estudiantes de básica primaria permite identificar sus principales dificultades y establecer estrategias de intervención basadas en la educación física y la promoción de hábitos saludables. La evaluación de componentes como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación motriz es clave para diseñar programas de actividad física adaptados a sus necesidades, fomentando su participación y bienestar general.

En este sentido, este estudio contribuye al desarrollo de estrategias pedagógicas y de intervención temprana para mejorar la salud y el rendimiento físico de los niños con obesidad. Además, hay que enfatizar la importancia de la actividad física regular en la infancia para prevenir enfermedades y promover un desarrollo integral.

METODOOGIA

Tipo de Investigación

La investigación se clasifica como cuantitativa, ya que se enfoca en la recolección y análisis de datos



numéricos (Sampieri et al., 2014) para evaluar las capacidades físicas de los estudiantes del grado 4 de la institución educativa santa maría en la ciudad de montería.

Paradigma

Este estudio se sustenta en el paradigma positivista, el cual se basa en la observación objetiva y la medición cuantificable de la realidad que busca describir y analizar datos (Bunge, 1985).

Diseño de Investigación

Se utiliza un diseño no experimental de tipo transversal, donde se recopilan datos en un único punto en el tiempo para analizar la relación entre las variables de interés (Sampieri et al., 2014).

Población y muestra

Población

La población está conformada por los estudiantes matriculados en el grado cuarto de la Institución educativa santa María de montería.

Muestra

La muestra está conformada por los estudiantes del grado cuarto tres, con un aproximado de 30 niños y niñas cuyas edades oscilan entre los 7 y 9 años. De la Institución Educativa Santa María de Montería durante el año escolar en curso.

Instrumentos de Recolección de Datos

Se emplearán los siguientes instrumentos:

Observación estructurada: se tiene en cuenta como los estudiantes directamente realizan las pruebas, si completan los ejercicios como se les indico, si tienen dificultades o si realizan mal la técnica.

Medición: se recogerán datos numéricos objetivos, como tiempos en segundos, distancias en metros o repeticiones, usando instrumentos como cronómetros, cintas métricas o reglas.

Registro de datos: Los resultados serán anotados en una ficha diseñada para este fin, clasificando y organizando los datos por prueba y por estudiante.

Pruebas estandarizadas: se realizarán las pruebas correspondientes de las capacidades a evaluar

- **Resistencia:** Test de carrera de 6 minutos (adaptado para niños).

- **Fuerza:** Test abdominales en 1 minuto (también conocido como sit-ups test o curl-ups test).

- **Velocidad:** Test de 10 x 5 metros (también llamado test de ida y vuelta 10x5 m).

Procedimiento

Reclutamiento de Participantes:

Se contactarán a los participantes a través de la Institución Educativa Santa María.



Aplicación de Instrumentos: Se administrarán los cuestionarios y pruebas en un entorno controlado que será en un horario diferente a la clase de educación física, garantizando condiciones adecuadas para la recolección de datos.

Consentimiento Informado: Se obtendrá el consentimiento informado de todos los participantes y/o tutores legales, asegurando la ética en la investigación.

Análisis de datos: Los datos obtenidos serán codificados y analizados mediante herramientas estadísticas descriptivas (media, desviación estándar, percentiles), utilizando software estadístico (como Excel o SPSS).

RESULTADOS

Análisis de los test

A la población elegida de manera aleatoria se le aplicaron test de capacidades físicas para obtener una valoración inicial de las mismas, las cuales tendrán como objetivo ser apoyo en la elaboración de estrategias y programas de hábitos y estilos de vida saludable en la institución educativa santa María de Santafé.

Cada test específico el parámetro de evaluación de cada uno, a la hora de brindar los resultados se tendrá una

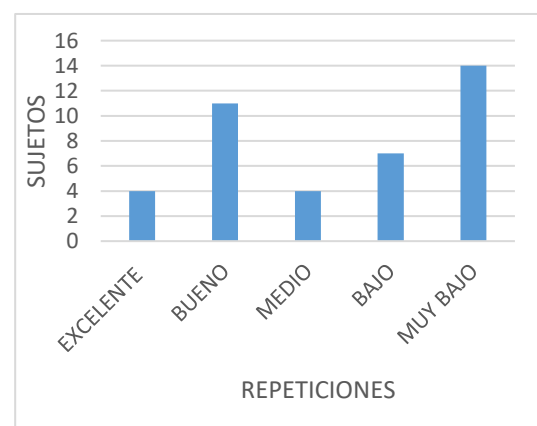
correcta interpretación de los resultados, contando con cada una de las gráficas.

Pregunta 1. Fuerza de abdomen

La realización del test de fuerza abdominal reviste gran importancia dentro de las evaluaciones físicas y de salud, ya que permite medir la capacidad funcional de la musculatura del Core, la cual desempeña un papel fundamental en la estabilidad, el equilibrio y la postura corporal, Asimismo este tipo de evaluación se considera un indicador significativo del estado general de la condición física, ya que la zona abdominal está directamente implicada en múltiples movimientos y tareas motoras. De igual manera, diversos estudios han evidenciado una relación entre una buena fuerza abdominal y una menor incidencia de alteraciones metabólicas como la obesidad central y la resistencia a la insulina.

Gráfico 1.

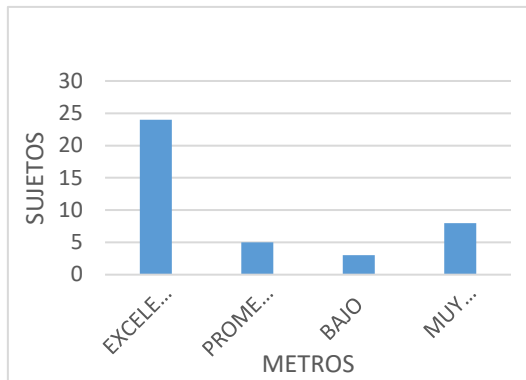
Test de fuerza abdominal



Fuente: Elaboración propia



La Figura X presenta los resultados



del test de fuerza, medidos a través del número de repeticiones realizadas por los sujetos y distribuidos en cinco categorías de desempeño: excelente, bueno, medio, bajo y muy bajo. En la categoría excelente se ubican 4 sujetos con rango de 44 o más repeticiones, en contraste la categoría bueno 11 sujetos realizaron entre 39 o 43 repeticiones, el desempeño de las categorías medio donde también 4 sujetos solo realizaron entre 33 y 38 repeticiones, en cambio en la categoría bajo solo 7 realizaron entre 29 y 32, la mayor concentración de sujetos está en la categoría muy bajo con 14 sujetos que se manejaron en el rango de 0 a 28.

Pregunta 2. Resistencia aeróbica

El test de resistencia de 6 minutos (6MWT, por sus siglas en inglés) es una prueba funcional ampliamente utilizada para evaluar la capacidad aeróbica y el nivel de resistencia cardiorrespiratoria de una persona. Su importancia radica en que proporciona una medición sencilla,

práctica y no invasiva del desempeño físico en contextos tanto clínicos como escolares o deportivos.

Gráfico 2.

Test de resistencia

Fuente: elaboración propia

En la figura x se muestra los resultados obtenidos por los sujetos en el test de resistencia clasificados en cuatro categorías, excelente, promedio, bajo y muy bajo. Los datos muestran que la mayoría de los sujetos se ubican en la categoría excelente con una distancia superior a los (600) metros, en la categoría promedio se ubican los que se mantienen en los (500) a (599) metros, un grupo muy bajo se ubica en la categoría bajo por estar fuera de la medida de (500) metros y muy bajo por estar en el rango de lo (300) metros.

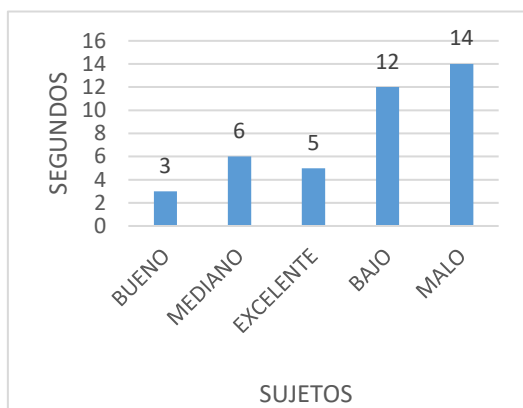
Pregunta 3. Velocidad

El test de velocidad 10x5 es una herramienta fundamental para la evaluación de la velocidad y la agilidad en niños, adolescentes y adultos. Este test consiste en recorrer una distancia de 10 metros en cinco ocasiones, cambiando de dirección rápidamente, lo cual permite valorar no solo la velocidad lineal, sino también la capacidad de aceleración, desaceleración y cambio de dirección en cortos intervalos de tiempo.

Gráfico 3.



Test de velocidad



Fuente: Elaboración propia

La Figura X ilustra los resultados obtenidos por los sujetos en el test de velocidad, expresados en segundos y categorizados en cinco niveles de rendimiento: excelente, bueno, mediano, bajo y malo. Los datos indican que los mejores tiempos (menor cantidad de segundos) fueron obtenidos por los sujetos clasificados como bueno (3 segundos) y excelente (5 segundos), lo que representa un desempeño óptimo en velocidad. Por el contrario, los sujetos en las categorías bajo y malo registraron tiempos considerablemente más altos, con 12 y 14 segundos respectivamente, lo que evidencia limitaciones en la capacidad de desplazamiento rápido.

DISCUSIÓN

Los datos obtenidos de los resultados del estudio permiten discutir una realidad que ya se sospechaba al predecirse en la introducción: estas funciones elementales, como resistencia, fuerza y velocidad, y su buen o mal nivel

general con respecto al estado de salud voluntario y sus propios niveles, a menudo y consistentemente interfieren con sus propios hábitos de conducta.

Este alto número de estudiantes clasificados como bajos y muy bajos en las pruebas de fuerza y velocidad del abdomen corroboran una advertencia de otro estudio, en el cual los autores muestran que la inactividad creciente y el impacto de la obesidad infantil en la práctica del ejercicio físico son preocupantes. Esta información es solo la punta del iceberg y concuerda con lo que señalan algunos autores, mostrando que la obesidad no solo afecta significativamente, sino que influye en la participación que tiene el niño en las actividades motoras que son necesarias para la completa integridad humana.

El resultado de la prueba de resistencia aeróbica fue, en promedio, menos desalentador; Sin embargo, la mayoría de los estudiantes se encontraron en la categoría "muy buena". Esto podría indicar que algunos niños han experimentado algún grado de carga cardiovascular en sus vidas o han jugado un juego que desarrolla parcialmente esta habilidad aquí y allá. Esto contrasta con el hecho de que hay estudiantes en las categorías "bajo" y



"muy bajo", lo que indica que hay una existencia continua de este problema.

Más específicamente, todos los estudiantes obtuvieron puntuación en el percentil inferior para la aptitud física con la excepción de la prueba de fuerza abdominal. Lo que acabo de describir está de acuerdo con los comentarios introductorios de que "Una condición de sobrecarga puede disminuir la fuerza muscular y, por lo tanto, la movilidad" y "se requiere una buena fuerza muscular para determinar la postura y la coordinación o el equilibrio... factores principales en el aprendizaje motor". Aunque algunos de los estudiantes mostraron desempeños de un mérito bastante alto, es aún significativo que el promedio general de esta parte de nuestro entrenamiento físico fuera extremadamente bajo en el período más formativo del cuerpo.

La distribución de los tiempos de la prueba de velocidad fue altamente variable, con algunos estudiantes en el límite superior y muchos que estaban muy por debajo. Tal resultado indica no solo una baja velocidad motora, sino también una baja agilidad y coordinación motora, que probablemente están vinculadas a una práctica sedentaria de televisión y videojuegos, el uso intenso de dispositivos electrónicos y la falta de

un programa estructurado de educación física en la escuela.

Estos resultados, a la luz de los datos reportados en la introducción, ya ven desde el comienzo del estudio la necesidad de despertar a hábitos saludables desde la primera infancia. El sobrepeso infantil es una preocupación multifacética, y el sobrepeso se manifiesta en términos de desarrollo físico. Una aptitud física reducida no solo perturba el presente, sino que también influye en la salud emocional y social, particularmente en las escuelas, donde la actividad física es una de las herramientas de intercalación social y el reconocimiento de valores.

Por lo tanto, los datos refuerzan la idea de que es realmente necesario mantener una linealidad pedagógica e incluso una estrategia uniforme de ahora en adelante. Además, el comportamiento sedentario también debe enfocarse en los hogares, y la práctica de la actividad física debe fomentarse con la familia, tal como se recomienda en la introducción. Por último, la información diagnóstica no solo respalda la necesidad de este estudio, sino que también abre el camino para todos aquellos interesados en movilizar nuevas políticas inventivas sobre cómo la educación física podría



integrarse en los centros de desarrollo infantil.

CONCLUSIONES

A lo largo de este estudio se han cumplido efectivamente con los objetivos del estudio tal como se presentan en el contexto. Esto no solo nos permitió profundizar en el tema, sino que también respaldó una reflexión sólida sobre la cuestión dentro de un contexto educativo y social.

En primer lugar, se alcanzó el objetivo de caracterizar a los estudiantes obesos de cuarto grado en la Institución Educativa Santa María de Montería. Este diagnóstico no se detuvo en lo físico, sino que también incluyó otros factores determinantes que podrían influir en la condición, incluidos los hábitos alimenticios, el entorno familiar y la vida cotidiana en general. Este entendimiento ha demostrado que la obesidad pediátrica es un fenómeno de estigmatización compleja, interrelacionada y basada en estereotipos que requiere ser abordado en varios niveles de manera holística.

El estudio también permitió la evaluación de habilidades físicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad, enfatizando así la necesidad de estrategias pedagógicas y físicas para promover el desarrollo motor y la conciencia en el encuentro físico. Este

tipo de información, recopilada mediante exámenes específicos, fue importante para establecer una base razonable para la intervención en el sector de la educación física. Para ello, la necesidad de implementar diferentes dinámicas y actividades físicas está claramente justificada en el caso particular del niño con obesidad, incorporando novedad, fomentando la autoestima, trayendo motivación y bienestar en general.

También, con el propósito de proporcionar recomendaciones destinadas a mejorar el nivel de forma física y la calidad de vida de los estudiantes, han sido explicadas desde el sistema biopsicosocial, no solo desde el punto de vista sino también desde el aspecto físico emocional. Las propuestas presentadas aquí están dirigidas a crear la demanda de involucrar a la comunidad educativa, maestros, padres, directores escolares en el desarrollo de ambientes saludables y seguros para los niños que se alimentan y crecen en dichos lugares, donde los remedios para la obesidad infantil son tanto privados como públicos.

En resumen, estos vínculos no solo han visibilizado los términos de la lucha que enfrentan los estudiantes en una escuela, sino que también han añadido formas en las que podemos interrumpir



pedagógicamente estos términos, desafiarlos éticamente y combatirlos políticamente con todo lo que tenemos. La realización de estos objetivos demuestra que cuando se toman decisiones efectivas que implican conocimiento, conciencia y compromiso en el escenario escolar, se pueden realizar cambios significativos con respecto a la salud y el desarrollo del estudiante.

REFERENCIAS

- Bardullas, E. U. (2021). Propuesta de intervención educativa dirigida a estudiantes de educación primaria para prevenir la obesidad infantil Educational intervention proposal aimed at elementary school students to prevent childhood.
- Cortabitarte, I. C. (2016). Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria. *Magister*, 28(2), 94-101.
- del Castillo, L. A. E., Hernández, N. C., Luján, R. C., & Olivares, L. A. F. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 674-683.
- Duran Llivisaca, C. L. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva.
- Enriquez-Del Castillo, L. A., Cervantes Hernández, N., Candia Luján, R., & Flores Olivares, L. A. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos (Physical capacities and their relationship with physical activity and body composition in adults). *Retos*, 41, 674-683.
- Fazanes, A. C., Fernández, J. E. R., Vázquez, N. M., Núñez, A. R., & Gómez, C. A. (2022). Competencia motriz y condición física relacionada con la salud en escolares de Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 218-226.
- Fernández-García, J. C., Castillo-Rodríguez, A., & Onetti-Onetti, W. (2019). Influencia del sobrepeso y la obesidad sobre la fuerza en la infancia. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1055-1060.
- Giménez Mingorance, C., & SALAMANCA VILLATE, A. N. N. A. B. E. L. L. A. Prevención de la obesidad infantil desde la Educación Primaria.



- Guimaraes Inuma, N. R., & Huere De la Cruz, G. J. (2024). Capacidades físicas básicas y logros de aprendizaje de educación física de estudiantes del primer grado de secundaria de la IE 2057 “José Gabriel Condorcanqui” Distrito de Independencia, Lima 2023.
- Jiménez, J. L. U., Cuberos, R. C., Molero, P. P., & Granizo, I. A. R. (2020). Influencia de la dieta y hábitos físico-saludables en escolares. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(1), 106-113.
- Lampérez Abad, F. J., & Pradas de la Fuente, F. La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual.
- Marín, P. G., & López, N. F. (2020). Asociación de la competencia en las habilidades motrices básicas con las actividades físico-deportivas extracurriculares y el índice de masa corporal en preescolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 33-39.
- Márquez, J. M. C., & Celis, C. C. (2016). Capacidades Físicas Básicas: Su desarrollo en la edad escolar. Wanceulen SL.
- Márquez, J. M. C., & Celis, C. C. (2016). Capacidades Físicas Básicas: Su desarrollo en la edad escolar. Wanceulen SL.
- Martínez Silván, A. (2024). Las capacidades físicas básicas en educación primaria: Una propuesta didáctica.
- Ocampo-Plazas, M. L., Correa, J. F., Guzmán-David, C. A., & Correa, J. C. (2016). Asociación entre el porcentaje graso y las capacidades físicas básicas de niños de 7 a 11 años en etapa escolar de una institución educativa de Bogotá, DC. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64, 93-98.
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennasar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70.
- Pumar Vidal, B., Navarro Patón, R., & Basanta Camiño, S. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 00-00.



- Quiroga, J. I. N., Ortega, F. Z., Granizo, I. A. R., Sánchez, A. L., Molero, P. P., & Jiménez, J. L. U. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (35), 31-35.
- Rivera, D. M. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. Lecturas: Educación física y deportes, (131), 75-75.
- Robles, A. C. Z., Arboleda, A. Y. R., Mesa, J. F. C., & Morales, J. C. C. (2018). Relación entre el porcentaje de grasa y las capacidades físicas básicas en estudiantes universitarios. Revista Colombiana de Rehabilitación, 17(2), 82-92.
- Unsain Bardullas, E., & Coma Roselló, T. (2021). Propuesta de intervención educativa dirigida a estudiantes de educación primaria para prevenir la obesidad.
- The Cooper Institute. (1999). FitnessGram Test Administration Manual (2nd ed.). Human Kinetics.
- Vega Ramírez, L. (2015). Asociación entre sobrepeso, obesidad y niveles de las habilidades motrices básicas en niños escolares de educación primaria de Alicante.
- Vicario Gómez, N. (2019). Trabajo de la capacidad física básica de resistencia en 6º de Educación Primaria.