

ISSN: 2313-2868



RPCAFD

Revista Peruana de Ciencias
de la Actividad Física y del
deporte.

2025, 12 (3)

Julio 2025



Equipo editorial

CENTRO DE INVESTIGACION ESPECIALIZADA MAROS SOCIEDAD ANONIMA CERRADA -
CINEMAROS S.A.C.

Calle Santo Domingo 103 Interior 312

Arequipa, Perú.

E-Mail: rpcafd@gmail.com

Depósito Legal N° 2025 - 05604

ISSN: 2313-2868 (En Línea)

Editor:

Marco Antonio Cossio Bolaños

<https://orcid.org/0000-0001-7230-9996>

E-Mail: mcossio30@hotmail.com

Coordinador editorial:

Gonzalo Gómez

E-Mail: cinemarossac@gmail.com

Comité editorial:

Dr. Marco Carlos Uchida: FEF Universidad Estadual de Campinas, SP, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-4128-4965>

Dra. Rossana Gómez Campos: Universidad Católica del Maule, Chile.

<https://orcid.org/0000-0001-6509-5707>

Dr. José Sulla Torres: Ingeniería de sistemas, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.

<https://orcid.org/0000-0001-5129-430X>

Dr. Wilbert Cossio Bolaños: Universidad Privada San Juan Bautista, Lima, Perú.

<https://orcid.org/0000-0002-5519-1911>

Dra. Cynthia Lee Andruske: Centro de Investigación CINEMAROS, Arequipa, Perú.

<https://orcid.org/0000-0001-7762-0310>

Ciria Margarita Salazar: Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, Colima, México.

<https://orcid.org/0000-0001-8863-2309>

Pedro R. Oivares: Universidad de Huelva, Huelva, Cáceres, España.

<https://orcid.org/0000-0001-7371-343X>

Índice

2248 Editorial: Rumbo al tercer congreso de la revista

Cossio Bolaños M.

2250 Comparación de las habilidades sociales en adolescentes escolares de un colegio Municipal

Castro Díaz S, González Morales V, Muñoz Liberona V, Ramos González H, Jorquera Donoso B, Pedrero Valenzuela P, Gomez Campos R.

2259 La capoeira como contenido curricular en la educación física escolar. Una revisión sistemática 2014-2024

Sánchez Díaz EY, Tobón Bedoya JF, Pérez Restrepo T.

2278 Principales Protocolos de Evaluación de la Actividad Física para Mujeres Gestantes de 15 a 40.9 Años: Revisión Bibliográfica

Bejarano Vera AF, Fonseca Hernández S, Guerrero Quevedo ND, Martínez Vargas CA.

2292 El aprendizaje desde el ocio: Hacia una pedagogía inclusiva a través de la actividad física.

Leyton-Cruz R, Rivera-Ruiz R, Castro-Camousseight M, Vidal-Fernández N.

Rumbo al tercer congreso de la revista

El Tercer Congreso Internacional de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, organizado por la Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (RPCAFD) en conjunto con la Universidad Nacional del Altiplano (UNA-Puno), representa una oportunidad única para el crecimiento académico y profesional de los jóvenes estudiantes de educación física y carreras afines. Este evento, que se celebrará en Puno del 8 al 9 de octubre de 2025, busca convertirse en un punto de encuentro para el intercambio de conocimientos, experiencias y nuevas ideas que impulsen el avance de las ciencias del deporte en nuestro país y la región.

En un contexto donde la investigación y la innovación son pilares fundamentales para el desarrollo de la educación física, invitamos especialmente a los estudiantes a sumarse activamente, presentando sus trabajos de investigación o temas libres. Participar en este congreso no solo permitirá visibilizar sus aportes, sino también fortalecer su motivación, ampliar su red de contactos y contribuir a la construcción de una comunidad científica dinámica y comprometida con la mejora continua de la actividad física y el deporte.

La RPCAFD y la UNA-Puno reafirman su compromiso de promover la investigación y la excelencia académica, abriendo este espacio para que las nuevas generaciones sean protagonistas del cambio.

Prof. Dr. Marco Cossio Bolaños

Editor: Revista Peruana de ciencias de la actividad física y del deporte



Editorial:

Towards the third congress of the journal

The Peruvian Journal of Physical Activity and Sport Sciences RPCAFD is organizing the third international congress to be held in Puno (October 2025).

The Third International Congress of Physical Activity and Sport Sciences, organized by the Peruvian Journal of Physical Activity and Sport Sciences (RPCAFD) in conjunction with the National University of the Altiplano (UNA-Puno), represents a unique opportunity for the academic and professional growth of young students of physical education and related careers.

This event, to be held in Puno from October 8 to 9, 2025, seeks to become a meeting point for the exchange of knowledge, experiences and new ideas that promote the advancement of sports science in our country and the region.

In a context where research and innovation are fundamental pillars for the development of physical education, we especially invite students to join actively, presenting their research papers or free topics. Participating in this congress will not only make their contributions visible, but also strengthen their motivation, expand their network of contacts and contribute to the construction of a dynamic scientific community committed to the continuous improvement of physical activity and sport.

The RPCAFD and UNA-Puno reaffirm their commitment to promote research and academic excellence, opening this space for new generations to be protagonists of change.

Prof. Dr. Marco Cossio Bolaños

Editor: Peruvian Journal of Physical Activity and Sports Sciences.



Comparación de las habilidades sociales en adolescentes escolares de un colegio Municipal

Comparison of social skills in adolescent schoolchildren from a municipal school.

¹Scarlet Castro Díaz

[Orcid: 0009-0008-8340-214X](https://orcid.org/0009-0008-8340-214X)

¹Víctor González Morales

¹Verónica Muñoz Liberona

¹Hillary Ramos González

^{1,2}Benjamín Jorquera Donoso

<https://orcid.org/0009-0001-7194-4848>

^{1,2}Pablo Pedrero Valenzuela

<https://orcid.org/0009-0001-1589-0806>

^{1,2}Rossana Gomez Campos

<https://orcid.org/0000-0001-6509-5707>

¹Universidad Cattolica del Maule, Talca, Chile.

²Grupo de estudio e investigacion en salud y deporte GEISADE, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile.

RESUMEN

Objetivo: Comparar los niveles de habilidades sociales entre adolescentes categorizados con peso normal y exceso de peso.

Metodología: Se efectuó un estudio comparativo en escolares de 14 a 17 años de edad. La muestra estuvo conformada por 59 escolares de ambos sexos (36 hombres y 26 mujeres). Se evaluó el Índice de masa corporal (IMC), se midió la fuerza de prensión manual (derecha e izquierda) y se encuestó las habilidades sociales a ambos sexos.

Resultados: En cuanto a las habilidades sociales, se observó diferencias en hombres, donde los jóvenes categorizados con exceso de peso mostraron mayores puntajes en las habilidades sociales en relación a los jóvenes

con peso normal ($p < 0.05$). En las mujeres no hubo diferencias entre ambos grupos ($p > 0.05$). Se determinó relaciones positivas (no significativas) entre habilidades sociales e IMC en ambos sexos (hombres $r = 0.187$ y en mujeres $R = 0.216$).

Conclusión: El exceso de peso en hombres adolescentes podría estar asociado con una mejor percepción o desempeño en habilidades sociales, en comparación con sus pares de peso normales, sin embargo, en mujeres no hubo diferencias y asociación, por lo que es necesario desarrollar más estudios

Palabras clave: IMC, habilidades sociales, adolescentes



RPCAFD

ORIGINAL

Recibido: 02 de abril, 2025
Aceptado: 15 de junio, 2025

Correspondencia:

Rossana Gomez

E-mail:

rgomez@ucm.cl



ABSTRACT

Objective: To compare the levels of social skills between adolescents categorized as normal weight and overweight.

Methodology: A comparative study was conducted among schoolchildren aged 14 to 17. The sample consisted of 59 students of both sexes (36 males and 26 females). Body mass index (BMI) was assessed, handgrip strength (right and left) was measured, and social skills were surveyed for both sexes.

Results: Regarding social skills, differences were observed in men, with youth categorized as overweight showing higher scores in social skills compared to youth of normal weight ($p < 0.05$). No differences were found between the two groups in women ($p > 0.05$). Positive (non-significant) relationships were found between social skills and BMI in both sexes (men $r = 0.187$ and women $R = 0.216$).

Conclusion: Excess weight in adolescent males could be associated with better perception or performance in social skills, compared to their normal weight peers, however, in females there were no differences or association, so further studies are needed.

Keywords: BMI, social skills, adolescents

Introducción

La adolescencia es definida ampliamente como el período comprendido entre los 10 y los 19 años de edad en el ciclo de vida humano^{1,2}. Durante esta etapa los adolescentes son más vulnerables a la aparición de problemas de comportamiento y de salud mental³.

Es ampliamente conocido que los adolescentes tienden a experimentar un declive en sus competencias sociales y emocionales con el paso del tiempo⁴. Este descenso en las habilidades socioemocionales se debe a una serie de factores complejos, que incluyen cambios hormonales, la búsqueda de identidad y la influencia de pares, lo que puede incrementar la prevalencia de conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, la violencia, y problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión⁵. También algunos estudios han informado sobre el aumento del estado del peso, por ejemplo, el sobrepeso es una condición compleja con múltiples causas contribuyentes, incluidos factores genéticos, socioeconómicos, ambientales y conductuales⁶.

De hecho, el estado del sobrepeso y la obesidad infantil afectan la salud física y psicosocial y la calidad de vida⁷, por lo que es posible que sus habilidades sociales podrían verse perjudicadas

frente a sus contrapartes. Además, el entorno social y académico en el colegio también juega un papel crucial durante esta etapa.

Por ello, la presión académica, las expectativas de rendimiento, y las interacciones con figuras de autoridad y compañeros pueden exacerbar las dificultades emocionales y conductuales⁸. Por lo tanto, es fundamental promover intervenciones preventivas y programas de apoyo que refuercen las competencias sociales

En ese sentido, promover y mantener hábitos de vida saludables puede ser un método eficaz para prevenir la obesidad en la población joven^{9,10}, puesto que es fundamental promover intervenciones preventivas y programas de apoyo que refuercen las competencias sociales y emocionales, contribuyendo a un desarrollo más saludable y resiliente durante la adolescencia¹¹.

Por lo tanto, las competencias sociales y emocionales desempeñan un papel crucial para ayudar a las personas a adaptarse a los cambios en su entorno¹² e incluso las habilidades sociales incluyen una variedad de comportamientos básicos y complejos que aumentan la posibilidad de obtener resultados exitosos en las interacciones sociales¹³.

En consecuencia, este estudio busca comparar los niveles de habilidades sociales entre los adolescentes con y sin exceso de peso, puesto que las diferencias en el peso corporal pueden estar asociadas con variaciones en las competencias sociales y emocionales. Específicamente, se espera que los adolescentes con exceso de peso se enfrenten a mayores desafíos en sus interacciones

sociales, lo que podría influir en su bienestar emocional y capacidad de adaptación.

Por lo tanto, el objetivo del estudio fue comparar los niveles de habilidades sociales entre adolescentes categorizados con peso normal y exceso de peso.

Metodología

Tipo de estudio y muestra

Se efectuó un estudio comparativo en escolares de 14 a 17 años de edad. La muestra estuvo conformada por 59 escolares de ambos sexos (36 hombres y 26 mujeres). Los escolares pertenecían a un colegio municipal de la provincia de Talca, Chile. La selección de la muestra fue no probabilística (accidental).

Todos los escolares incluido en el estudio firmaron el consentimiento informado, y realizaban las clases de educación física una vez por semana. Se excluyeron los escolares que no completaron las medidas antropométricas y el llenado de la escala de habilidades de planificación. Todo el estudio se efectuó de acuerdo a la declaración de Helsinki y el comité de ética de la Universidad Católica del Maule (Chile).

Técnicas y procedimientos

Las medidas antropométricas se evaluaron en las instalaciones del colegio. Luego se aplicó la escala. Se evaluó el peso y la estatura de acuerdo a las sugerencias descritas por la sociedad internacional de cineantropometría (2001). El peso corporal (kg) se evaluó utilizando una báscula electrónica (Tanita, Kewdale, Australia) con precisión de 0,1kg. La estatura se midió con un estadiómetro de marca (SECA, Hamburgo) con precisión de 0,1 cm, manteniendo la cabeza en el plano de Frankfurt. Ambas variables se midieron descalzos, corte y polera. Se calculó el índice de masa corporal (IMC) utilizando la fórmula: $IMC = \text{peso}(\text{kg}) / \text{Estatura}^2(\text{m})$. Este procedimiento estudio a cargo de dos evaluadores con experiencia en medidas antropométricas.

La fuerza de prensión manual FPM (derecha e izquierda) se evaluó utilizando un dinamómetro

manual hidráulico de marca JAMAR (Hydraulic Hand Dynamometer® Modelo PC-5030 J1, Fred Sammons, Inc., Burr Ridge, IL: EE. UU.). La precisión fue de 0,1 kg. El protocolo indica evaluar, tanto la mano derecha y la mano izquierda, siguiendo las instrucciones recomendadas por Richards et al¹⁴. Se efectuó dos intentos, registrando el mejor resultado.

Los puntos de corte del centro del control de prevención de enfermedades de los estados unidos CDC se utilizó¹⁵, para clasificar en peso normal, y exceso de peso (sobrepeso + Obesidad). Para ello, se basó en el IMC por edad y sexo.

Para evaluar las habilidades de planificación se utilizó la escala propuesta por Rodriguez-Macayo et al¹⁶. Esta escala mide las habilidades sociales de 5 dimensiones. Una de ellas es las habilidades de planificación. Está compuesta por 08 preguntas. Las alternativas fueron: a) Me ocurre muy pocas veces, b) Me ocurre muchas veces, c) Me ocurre a veces, y d) No me ocurre nunca. La escala tiene un puntaje de 1 a 5 puntos. Se aplicó en formato tradicional a lapiza y papel. Se les dio 10 minutos para responder las 8 preguntas.

Estadística

Los datos de los escolares estudiados previamente fueron analizados mediante la prueba de normalidad de Shapiro Wilk. Se calculó el análisis estadístico descriptivo de media aritmética, desviación estándar, valor mínimo y máximo). Las diferencias entre ambos grupos se verificaron por medio de test t para muestra independientes. Se utilizó Spearman para relacional las habilidades de planificación con los valores del IMC y FPM. El nivel de significancia adoptado fue de 0.05. Los cálculos fueron efectuados en planillas de Microsoft Excel, en SPSS 16.0.

Resultados

La tabla 1 muestra las características antropométricas, de fuerza de prensión manual de ambas manos y valores promedios de las habilidades sociales de los adolescentes de ambos

sexos. Los hombres presentaron mayor peso, y estatura en relación a las mujeres ($p < 0.05$). En las demás variables no hubo diferencias entre ambos sexos ($p > 0.05$).

Tabla 1. Características de la muestra estudiada

Variables	Hombres		Mujeres		P
	X	DE	X	DE	
Edad (años)	16,1	1,3	15,7	1,4	0,280
EM. (APVC)	1,9	1,0	3,5	0,9	0,000
Antropometría					
Peso (kg)	66,1	14,4	62,1	14,7	0,306
Estatura (cm)	169,8	6,2	159,5	6,5	0,000
IMC (kg/m ²)	22,8	3,9	24,3	5,1	0,207
Habilidades sociales					
Básicas	26,3	5,7	26,0	4,1	0,827
avanzadas	22,2	3,8	20,7	4,4	0,169
Sentimientos	23,9	7,3	23,6	5,5	0,866
Agresión	34,1	8,8	33,1	7,4	0,653
Estrés	46,0	10,1	43,0	9,1	0,252
Planificación	32,0	7,7	29,9	6,7	0,287
Total, escala	184,4	33,3	176,2	31,6	0,350

Las comparaciones entre categorías de estado de peso se observan en la tabla 2. Los hombres y las mujeres categorizadas con exceso de peso, mostraron mayor peso, estatura e IMC que sus similares con peso normal. En cuanto a las habilidades sociales, se observó diferencias en

hombres, donde los jóvenes categorizados con exceso de peso mostraron mayores puntajes en las habilidades sociales en relación a los jóvenes con peso normal ($p < 0.05$). En las mujeres no hubo diferencias entre ambos grupos ($p > 0.05$).

Tabla 2. Comparación de las habilidades sociales entre adolescentes según categorías de peso corporal

Variables	Hombres (n= 36)				Mujeres (n= 23)			
	Normo peso (n=33)		Sobre peso (n=3)		Normo peso (n=19)		Sobre peso (n=4)	
	X	DE	X	DE	X	DE	X	DE
Edad (años)	16,1	1,4	15,9	1,0	15,5	1,4	16,3	1,1
EM. (APVC)	1,9	1,0	2,1	0,8	3,4	0,9	4,1	0,7
Antropometría								
Peso (kg)	63,0	10,2	100,27*	7,3	56,7	7,4	87,83*	14,1

Estatura (cm)	169,2	6,1	176,33*	4,0	158,5	6,0	164,05*	7,8
IMC (kg/m ²)	21,9	2,8	32,21*	0,9	22,5	2,4	32,84*	6,4
Habilidades sociales								
Básicas	26,3	5,6	25,7	8,5	25,9	4,1	26,3	4,9
avanzadas	22,4	3,8	20,0	4,4	21,2	4,3	18,0	4,7
Sentimientos	23,6	7,5	27,3	5,5	24,1	5,6	21,0	4,9
Agresión	33,9	9,1	36,3	4,5	33,2	7,4	33,0	8,6
Estrés	45,9	10,3	47,0	8,7	43,0	9,2	43,0	10,2
Planificación	31,8	7,9	34,3	4,7	29,6	7,1	31,5	5,2
Total, escala	183,8	33,8	190,67*	33,6	177,0	32,7	172,8	30,2

La figura 1 muestra la positiva entre las habilidades sociales con el IMC en ambos sexos. Estas relaciones positivas no fueron significativas en ambos sexos, a pesar de reflejar en hombres $r=0.187$ y en mujeres $R=0.216$.

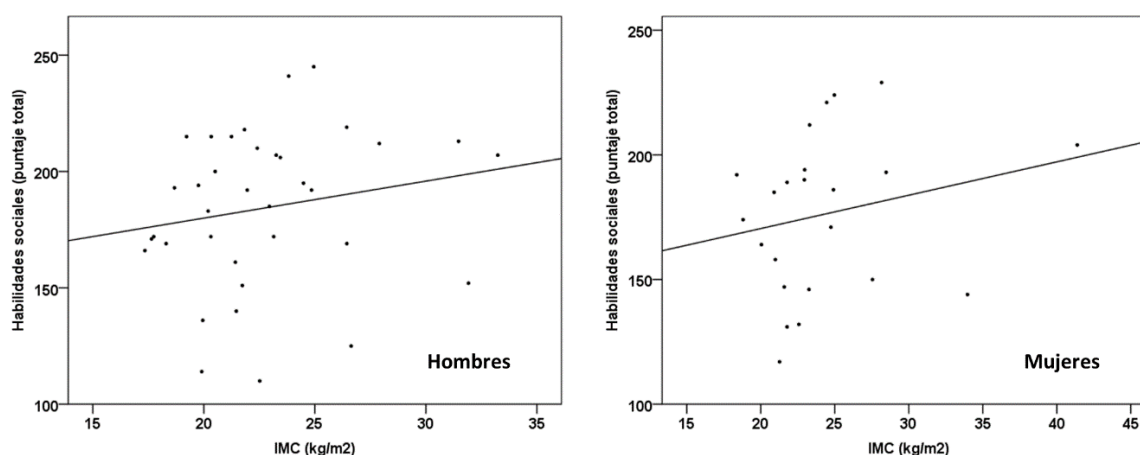


Figura 1. Relación entre las habilidades sociales con el IMC en adolescentes de ambos sexos.

Discusión

Los resultados de este estudio indican que tanto hombres como mujeres con exceso de peso presentan mayores valores de peso, estatura e IMC en comparación con sus pares de peso normal, lo cual era esperado. Sin embargo, en el análisis de las habilidades sociales se encontraron diferencias significativas únicamente en hombres: los adolescentes con exceso de peso obtuvieron mayores puntajes en habilidades sociales que aquellos con peso normal ($p < 0.05$). En contraste, no se observaron diferencias significativas en

las habilidades sociales de las mujeres según la categoría de IMC.

Es interesante destacar que los hombres con exceso de peso mostraron una percepción más alta de sus habilidades sociales, lo cual, podría estar relacionado con factores psicológicos o contextuales que merecen un análisis más profundo. La ausencia de diferencias significativas en las mujeres podría indicar que las habilidades sociales en este grupo no están tan influenciadas por el estado ponderal, o bien, que otros factores,

como el entorno social o el apoyo familiar, podrían desempeñar un papel más relevante.

Aunque las correlaciones positivas entre las habilidades sociales y el IMC no alcanzaron significación estadística, los valores r observados sugieren la posibilidad de una relación sutil que podría ser más clara en estudios con muestras más grandes o con diseños longitudinales.

Es crucial considerar que las habilidades sociales pueden verse afectadas por una diversidad de factores, y el exceso de peso podría influir en estas dinámicas de manera distinta según el género. Por ello, es necesario desarrollar más estudios, con lo cual es posible corroborar estos resultados.

De hecho, las habilidades sociales y emocionales en la adolescencia están asociada con el desarrollo positivo de los jóvenes, la educación del carácter, los hábitos de vida saludables, la reducción de la depresión y la ansiedad, los trastornos de conducta, la violencia, el acoso escolar, los conflictos y la ira ¹⁷.

Por ello, en los últimos años, varios estudios han sugerido que en entornos escolares, comunitarios y clínicos a nivel escolar se han llevado a cabo varias recomendaciones para desarrollar intervenciones efectivas sobre habilidades emocionales y sociales para promover el desarrollo positivo de los jóvenes, la salud mental y el bienestar ^{17,18}, especialmente en entornos sedentarios, donde muchas veces las oportunidades de interacción social y actividad física son limitadas.

En tal sentido, incorporar actividades esenciales que fomentan no solo la participación activa, sino también la autorregulación emocional y la empatía, factores que contribuyen a una mayor resiliencia y adaptabilidad frente a los desafíos típicos de la adolescencia debe ser labor de los colegios ¹⁹.

Desde esa perspectiva, la Unesco²⁰ sugiere un documento a los adolescentes para enfrentar los desafíos de crecer, ayudarlos a tomar decisiones sobre su salud sexual y prepararse para el trabajo

en el futuro. Por otro lado, también, destaca la importancia de las habilidades para la vida en diferentes contextos (“habilidades transversales”) que incluyen el pensamiento crítico e innovador, las habilidades intrapersonales, las habilidades interpersonales, la ciudadanía global y la alfabetización mediática e informacional ²¹.

Por tanto, es imprescindible que las escuelas adopten un enfoque integral que no solo promueva la salud física, sino también el bienestar emocional y social. Esto puede lograrse a través de programas educativos que enseñan a los adolescentes a gestionar sus emociones, resolver conflictos de manera pacífica y colaborar eficazmente con los demás.

Por ello, implementar intervenciones que beneficien las habilidades sociales independientemente del estado del peso es crucial entre los adolescentes, pues estos programas pueden traer un impacto significativo en la formación de ciudadanos saludables, responsables y comprometidos. También es necesario que los maestros se esfuercen al máximo para ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades sociales para mejorar los resultados de aprendizaje de los adolescentes ²².

El estudio presenta algunas limitaciones que tienen que ver con el tamaño de la muestra y el tipo de estudio. Estos aspectos limitan nuestros resultados e impiden generalizar a otros contextos. Es importante que otros estudios amplíen el tamaño de la muestra y efectúen estudios de mayor escala y seleccionen la muestra de forma probabilística. También el estudio presenta con algunas fortalezas, ya que es uno de los primeros estudios que intentó abordar las relaciones entre el estado del peso con el IMC durante la adolescencia, también, estos resultados pueden servir para comparar futuros estudios.

Conclusión

Estos resultados sugieren que el exceso de peso en hombres adolescentes podría estar asociado con una mejor percepción o desempeño en habilidades sociales, en comparación con sus pares de peso normales. Esto podría indicar que los hombres con exceso de peso desarrollan o utilizan estas habilidades como un mecanismo de adaptación

o compensación en contextos sociales. Sin embargo, la falta de diferencias significativas en las habilidades sociales de las mujeres según el estado ponderal sugiere que otros factores pueden estar influyendo más en el desarrollo social de las mujeres, por lo que sugiere efectuar más estudios para corroborar estos hallazgos

Bibliografía:

1. Dewi RC, Rimawati N, Purbodjati P. Body mass index, physical activity, and physical fitness of adolescence. *J Public Health Res.* 2021 Apr 14;10(2):2230. doi: 10.4081/jphr.2021.2230. PMID: 33855415; PMCID: PMC8129745.
2. World Health Organization. (2006). Orientation programme on adolescent health for health-care providers. <https://www.who.int/publications/i/item/9241591269Z>
3. Branje, S., & Morris, A. S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on adolescent emotional, social, and academic adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 486-499.
4. Capella-Peris, C., Martí-Puig, M., Salvador-García, C., & Maravé-Vivas, M. (2021). Social, personal, and innovative competencies effect of service-learning in physical education teacher education: A mixed-methods analysis. *Frontiers in Education*, 6, Article 757483
5. Steinberg L. A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. *Dev Rev.* 2008 Mar;28(1):78-106. doi: 10.1016/j.dr.2007.08.002. PMID: 18509515; PMCID: PMC2396566.
6. Bingham, D.D.; Costa, S.; Hinkley, T.; Shire, K.A.; Clemes, S.A.; Barber, S.E. Physical Activity During the Early Years: A Systematic Review of Correlates and Determinants. *Am. J. Prev. Med.* 2016, 51, 384
7. Griffiths L.J., Parsons T.J., Hill A.J. Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: A systematic review. *Int. J. Pediatr. Obes.* 2010;5:282–304. doi: 10.3109/17477160903473697.
8. Dias P, Veríssimo L, Carneiro A, Figueiredo B. Academic achievement and emotional and behavioural problems: The moderating role of gender. *Clin Child Psychol Psychiatry.* 2022 Oct;27(4):1184-1196. doi: 10.1177/13591045211059410. Epub 2022 Feb 3. PMID: 35114813; PMCID: PMC9574906.
9. Martinho, DV, Gouveia, ÉR, França, C, Lopes, H, Ihle, A, Marques, A, et al. Body composition and physical fitness in Madeira youth. *Children.* (2022) 9:1833. doi: 10.3390/children9121833
10. López-Gil, JF, García-Hermoso, A, Sotos-Prieto, M, Cavero-Redondo, I, Martínez-Vizcaíno, V, and Kales, SN. Mediterranean diet-based interventions to improve anthropometric and obesity indicators in children and adolescents: a systematic review

- with Meta-analysis of randomized controlled trials. *Adv Nutr.* (2023) 14:858–69. doi: 10.1016/j.advnut.2023.04.011
11. Sancassiani F, Pintus E, Holte A, Paulus P, Moro MF, Cossu G, Angermeyer MC, Carta MG, Lindert J. Enhancing the Emotional and Social Skills of the Youth to Promote their Wellbeing and Positive Development: A Systematic Review of Universal School-based Randomized Controlled Trials. *Clin Pract Epidemiol Ment Health.* 2015 Feb 26;11(Suppl 1 M2):21-40. doi: 10.2174/1745017901511010021. PMID: 25834626; PMCID: PMC4378066.
 12. Branquinho C, Moraes B, Noronha C, Ferreira T, Neto Rodrigues N, Gaspar de Matos M. Perceived Quality of Life and Life Satisfaction: Does the Role of Gender, Age, Skills, and Psychological Factors Remain Relevant after the COVID-19 Pandemic? *Children (Basel).* 2023 Aug 27;10(9):1460. doi: 10.3390/children10091460. PMID: 37761421; PMCID: PMC10528662.
 13. Schneider, B.H., Byrne, B.M. (1985). Children's Social Skills Training: A Meta-Analysis. In: Schneider, B.H., Rubin, K.H., Ledingham, J.E. (eds) *Children's Peer Relations: Issues in Assessment and Intervention.* Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-6325-5_11
 14. Richards, L. G., Olson, B., & Palmiter-Thomas, P. (1996). How forearm position affects grip strength. *The American Journal of Occupational Therapy*, 50(2), 133-138
 15. Fryar CD, Gu Q, Ogden CL. Anthropometric reference data for children and adults: United States, 2007-2010. *Vital Health Stat 11.* 2012 Oct;(252):1-48. PMID: 25204692.
 16. Rodriguez Macayo E, Vidal-Espinoza R, Gomez-Campos R, Andruske CL, Cossio-Bolaños M. Validity and reliability of a social skills scale among Chilean health sciences students: A cross-sectional study. *Eur J Transl Myol.* 2022 Mar 14;32(1):10375. doi: 10.4081/ejtm.2022.10375. PMID: 35293194; PMCID: PMC8992666.
 17. Sancassiani F, Pintus E, Holte A, Paulus P, Moro MF, Cossu G, Angermeyer MC, Carta MG, Lindert J. Enhancing the Emotional and Social Skills of the Youth to Promote their Wellbeing and Positive Development: A Systematic Review of Universal School-based Randomized Controlled Trials. *Clin Pract Epidemiol Ment Health.* 2015 Feb 26;11(Suppl 1 M2):21-40. doi: 10.2174/1745017901511010021. PMID: 25834626; PMCID: PMC4378066.
 18. Dowling K, Simpkin AJ, Barry MM. A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students. *J Youth Adolesc.* 2019 Jul;48(7):1245-1263. doi: 10.1007/s10964-019-00987-3. Epub 2019 Apr 19. PMID: 31004264.
 19. Surzykiewicz J, Skalski SB, Sołbut A, Rutkowski S, Konaszewski K. Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis through Self-Esteem and the Perceived Social Support. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Jun 29;19(13):8007. doi: 10.3390/ijerph19138007. PMID: 35805666; PMCID: PMC9265814.
 20. UNESCO (2003). *Life planning skills: a curriculum for young people in Africa. Botswana version. Facilitator's manual.* Washington, D.C. Program for Appropriate Technology in Health, PATH 2003 364 p.
 21. UNESCO. (2016). 2014 regional study on transversal competencies in education policy and practice (phase II) school and teaching practices for twenty-first century challenges: Lessons

from the Asia-Pacific region. *ERI-Net Asia-Pacific Regional Policy Series*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

22. Veronica Ika Kum "Planning Skills as a Correlate of Selfregulated Learning Skills and Learning Outcomes Among Adolescents in Secondary Schools in The South West Region of Cameroon" Published in International Journal of Trend in Scientific Research and Development (ijtsrd), ISSN: 2456-6470, Volume-2 | Issue-6, October 2018, pp.1321-1326, URL: <https://www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd18845.pdf>

Conflicto de intereses: No hay

Financiamiento: Grupo GEISADE, UCM, Talca.

La capoeira como contenido curricular en la educación física escolar. Una revisión sistemática 2014-2024

Capoeira as curricular content in school physical education. A systematic review 2014-2024

¹Esteban Yesid Sánchez Díaz

<https://orcid.org/0009-0005-7853-797X>

¹Juan Fernando Tobón Bedoya

<https://orcid.org/0009-0006-1752-3379>

¹Thomas Pérez Restrepo

<https://orcid.org/0009-0000-8789-3582>

¹Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

RESUMEN

Objetivo: Analizar la producción académica relacionada con la implementación de la Capoeira en las clases de educación física escolar y los beneficios asociados a esta práctica en el desarrollo motriz, cultural y social de los estudiantes.

Metodología: Revisión documental cualitativa siguiendo criterios PRISMA. Se analizaron artículos en español, inglés y portugués de bases de datos como Scopus, Scielo, Dialnet, EBSCO y Taylor & Francis, excluyendo estudios duplicados o sin relación directa con el contexto educativo. La selección final incluyó 20 artículos, con predominio de estudios brasileños (75%) y españoles (25%), mayoritariamente con enfoque cualitativo (70%).

Resultados: Los beneficios identificados de la Capoeira en el ámbito escolar incluyeron reconocimiento cultural (20% de los estudios), desarrollo de la expresión corporal (16.7%), mejora de habilidades

sociales (13.3%) y aumento de la motivación (10%). Se evidenció que la Capoeira es adaptable a diversas edades (niños, adolescentes y adultos) y fomenta la interculturalidad, la inteligencia motriz y valores como la cooperación y el respeto.

Conclusiones: La Capoeira trasciende el desarrollo físico, promoviendo aprendizajes integrales y críticos en el alumnado. Se recomienda su inclusión curricular en Educación Física para enriquecer la formación estudiantil. Las limitaciones incluyen la predominancia de estudios cualitativos y la concentración geográfica en Brasil, sugiriendo la necesidad de mayor investigación cuantitativa, formación docente específica y estudios en otros contextos culturales.

Palabras clave: Capoeira, Educación Física, Currículo, Cultura, Desarrollo Motriz



RPCAFD

REVISIÓN

Recibido: 05 de mayo, 2025

Aceptado: 25 de junio, 2025

Correspondencia:

Thomas Pérez Restrepo

E-mail:

thomasperezrpo09@gmail.com



CINEMAROS SAC



ABSTRACT

Objective: To analyze the academic literature related to the implementation of Capoeira in school physical education classes and the benefits associated with this practice in the motor, cultural, and social development of students.

Methodology: Qualitative document review following PRISMA criteria. Articles in Spanish, English, and Portuguese from databases such as Scopus, Scielo, Dialnet, EBSCO, and Taylor & Francis were analyzed, excluding duplicate studies or those without direct relation to the educational context. The final selection included 20 articles, predominantly from Brazil (75%) and Spain (25%), mostly with a qualitative approach (70%).

Results: The identified benefits of Capoeira in the school setting included cultural recognition (20% of studies), development of body expression (16.7%), improvement of social skills (13.3%), and increased motivation (10%). Evidence showed that Capoeira is adaptable to various age groups (children, adolescents, and adults) and promotes interculturality, motor intelligence, and values such as cooperation and respect.

Conclusions: Capoeira transcends physical development, promoting comprehensive and critical learning in students. Its inclusion in the Physical Education curriculum is recommended to enrich student education. Limitations include the predominance of qualitative studies and the geographical concentration in Brazil, suggesting the need for more quantitative research, specific teacher training, and studies in other cultural contexts.

Keywords: Capoeira, Physical Education, curriculum, culture, motor development

Introducción

Las prácticas de la Educación Física (EF) nos llevan a considerar "procesos de captación de información sensorial donde una persona, a través de la experiencia social y cognitiva, edifica un aprendizaje motor que posteriormente se traduce en interacciones corporales significativas"¹. En consonancia con esto, la Capoeira se ha consolidado como una disciplina deportiva que se ha integrado en los currículos de Educación Física en Brasil, emergiendo como una estrategia pedagógica que propicia la enseñanza, valorización e incorporación de los conocimientos sobre la cultura y la historia africana y afrobrasileña². Este enfoque se encuentra respaldado por la Ley Descolonial n° 10.639/2003, que establece la inclusión de la historia y cultura afrobrasileña en la educación básica³.

Desde una perspectiva artística, la Capoeira se configura como un arte marcial que combina un performance que integra una fusión de música, ritualidad y teatralidad, coexistiendo en un espacio y tiempo determinados⁴. Como práctica corporal, se manifiesta como un deporte, una lucha, una

danza o un ritual, en el cual el cuerpo adquiere significación a través del movimiento, erigiendo así la corporeidad dentro de la práctica de esta disciplina.

Adicionalmente, la Capoeira es considerada un saber corporal intrínseco a la cultura afrobrasileña, donde se preservan prácticas somáticas ancestrales transmitidas de generación en generación a través de pedagogías no verbales, en este contexto, la mimesis, la improvisación y el juego se constituyen en medios fundamentales para la adquisición de aprendizajes motrices, corporales y culturales⁵. La dimensión etnomotora de la Capoeira se relaciona con su lógica interna y externa, que permite develar prácticas culturales situadas en el territorio donde se practica, configurando así una disciplina deportiva que propicia la conexión simultánea entre danza, lucha, juego, arte, música y performance⁶

De este modo, la Capoeira se configura como una disciplina que, aplicada en el contexto escolar, permite integrar las diversas corrientes de la

educación física (EF), tales como la dimensión físico-deportiva, la psicomotricidad y la expresión corporal^{7,8}. Además, desde el enfoque dinámico e integrado de la motricidad⁹, facilita el desarrollo de capacidades físico-motrices como la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. En el ámbito de la socio-motricidad, a través de la formación de una práctica o juego de cooperación-oposición, se promueve la introyección, la comunicación y la interacción entre los jugadores. Asimismo, en lo que respecta a las capacidades perceptivo-motrices, la inclusión del ritmo y el (re)reconocimiento y control del cuerpo favorecen el desarrollo de la corporalidad, la espacialidad y la temporalidad.

La Capoeira se presenta como una práctica deportiva integral que aporta numerosos beneficios a quienes la practican. Entre estos beneficios se destacan la promoción de la salud, el aprendizaje cultural, la educación estética, el desarrollo de la inteligencia motora y el fomento del pensamiento crítico, todo ello como un símbolo de resistencia de la rica cultura afrobrasileña^{4,10}. Se trata de una actividad que tiene la capacidad de crear un ambiente de cooperación, de integración, donde las personas reconocen la riqueza cultural. Se crea una práctica grupal que no se cierra, que al mismo tiempo que se realiza allí, abre comunicacionalmente ese espacio con todos los participantes.

Dirimir el desarrollo motriz desde una perspectiva dinámica e integrada de la motricidad⁹, genera una (re)organización de los conceptos, métodos y contenidos que se utilizan dentro de la educación física con el fin de generar nuevas prácticas llamativas que fundamenten y aporten al desarrollo de la disciplina científica y práctica en la creación de procesos cognitivos, corporales y motrices que aporten a la adopción de aprendizajes corporales a través del movimiento humano, considerado uno de los objetivos de la EF, pues, "...será verdaderamente educación si consigue la autorrealización física, si el individuo genera, decide y controla su propia actividad"¹¹.

Conforme a ello, a lo largo de la historia se ha fundamentado diferentes corrientes para el abordaje de la EF como contenido pedagógico inherente a la escuela⁸. En este sentido, se destaca la corriente físico-deportiva cimentada en la mejora sistemática de las capacidades físico-motrices (FM) y la adopción de las habilidad

motrices básicas (HMB) mediante la práctica organizada y estructurada de disciplinas deportiva, esta corriente ostenta la adquisición de diferentes técnicas deportivas específicas con el fin de perfeccionar las cualidades físicas del ser humano tales como: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, con el fin de desarrollar un cuerpo sano^{11,12}. Esta corriente se enfoca principalmente en adaptar didáctica y pedagógicamente los métodos específicos utilizados en el entrenamiento deportivo al ámbito escolar, dejando de lado, en cierto modo, la experiencia y el aprendizaje corporal dando prioridad a la adopción de la técnica y manutención del cuerpo sano.

La corriente psicomotriz es una tendencia que se enfoca en la forma de explorar el movimiento humano desde una visión holística, en la que se reconoce la importancia tanto del cuerpo como de la mente en el desarrollo motriz en el contexto educativo⁷. Este enfoque va más allá de considerar únicamente el cuerpo físico (Körper) e incluye la comprensión del cuerpo vivido (Lēib), donde las experiencias motrices y corporales se entrelazan con las emociones, sensaciones y percepciones individuales¹³. Desde esta perspectiva psicomotora, se busca potenciar las capacidades cognitivas, sociales y afectivas de cada estudiante, permitiendo que todas y todos establezcan una relación significativa con su propio cuerpo y con el entorno que les rodea.

Por otro lado, la corriente de expresión corporal se presenta como un paradigma que redefine el campo de la Educación Física escolar, al reconocer el cuerpo como un medio de comunicación y expresión a través del movimiento consciente en el contexto educativo. Esta arista pedagógica se fundamenta en principios teórico-metodológicos que conciben el cuerpo como instrumento expresivo que permita ser el medio de la comunicación verbal, facilitando que cada educando explore y construya su propio lenguaje corporal¹⁴. Conforme a ello, dentro del ámbito escolar se ha implementado mediante experiencias basadas en la expresión dancística, la dramatización escénica, la estimulación musical y el juego dramático-motor, el educando desarrolla no solo su competencia comunicativa no verbal, sino también su capacidad creativo-motriz, sensibilidad artístico-expresiva y el esquema corporal¹⁵. Esta corriente prioriza la exploración del movimiento espontáneo y la improvisación motriz, generando

un espacio donde la singularidad psicomotriz de cada individuo se manifiesta en su forma más auténtica, mientras se establecen conexiones entre el mundo intrapsíquico y la manifestación motriz externa.

De este modo, estas corrientes pedagógicas buscan desarrollar las capacidades físico-motrices (FM), socio-motrices (CSM) o perceptivo-motrices (CPM)^{9,16,17}. Sin embargo, cada corriente mantiene una concepción específica sobre el contenido y objetivo de la EF. En este sentido, existen investigaciones que evalúan la mejora de las capacidades físico-motrices a través de la práctica deportiva¹⁸, otras que analizan la influencia de diferentes juegos en el desarrollo de las CPM¹⁹, y algunas que estudian la implementación de juegos de cooperación-oposición, oposición y cooperación para el desarrollo de las CSM²⁰. Como consecuencia, la práctica pedagógica de la EF está influenciada por los intereses particulares de los docentes encargados de la formación motora y corporal, quienes desarrollan sus clases según su experticia en determinadas áreas. No obstante, como expone Águila Soto et al.²¹ los procesos de enseñanza y aprendizaje en educación física:

No debería centrarse exclusivamente en enseñar un movimiento o técnica determinada, sino en desarrollar un acto consciente con el propósito de darle sentido y significado a la experiencia de habitar

nuestro cuerpo, vinculando la intención con la acción educativa (no necesariamente acción motriz). De esta manera, la EF se enfoca desde una perspectiva sistémica y compleja, donde la vivencia de las propuestas corporales y motrices conecta al ser consigo mismo, con los otros y con el entorno. (p. 416).

Esta riqueza multifacética genera la necesidad de cuestionar su implementación en el ámbito de la EF en el entorno escolar. En consecuencia, el objetivo de esta revisión es develar la producción académica relacionada con la implementación de la Capoeira en las clases de educación física en el ámbito educativo junto con los diferentes beneficios con los cuales se asocia dicha práctica. Este análisis permitirá elucidar no solo las metodologías y enfoques pedagógicos que facilitan su integración en los currículos escolares, sino también los impactos en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo un aprendizaje significativo que únicamente no se enfoque en lo meramente físico, sino que también contribuya a la configuración de una pedagogía crítica a través de la EF, al momento de promover sujetos críticos, creativos y conscientes de su entorno cultural. Así, se justifica la relevancia de investigar y documentar la influencia de la Capoeira como herramienta educativa en la EF.

Metodología

Tipo de estudio

Se efectuó un diseño documental dado que, la información recopilada para llevar a cabo el estudio parte de la literatura científica, que para el caso de este estudio corresponde a la implementación de la Capoeira en el escenario educativo. Para ello, se empleó una combinación entre la revisión sistemática y bibliométrica con el fin de evidenciar "...el conocimiento y la información que se tiene de un fenómeno hasta el momento con sus autores, coyunturas y finalidades, describiendo la producción documental y las lógicas encontradas"²², en donde se pueden develar diferentes categorías, beneficios u otros datos que nutran significativamente la revisión²³. Además, configura el modo para identificar "no sólo qué se

ha hecho sobre un tema, también quién, dónde y de qué manera"²⁴.

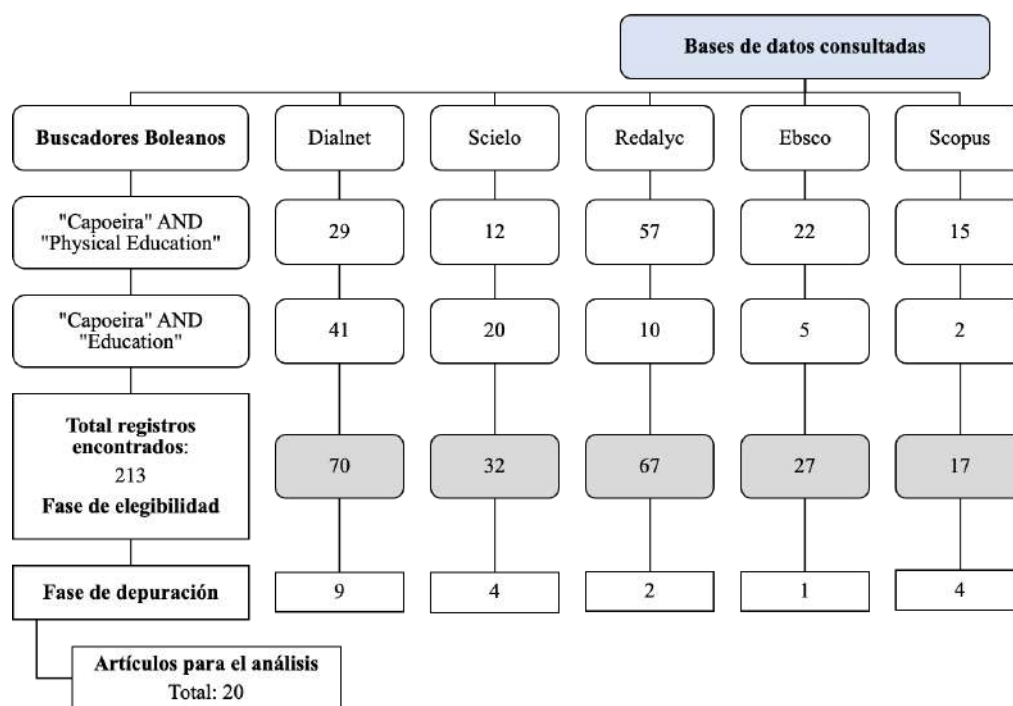
Estrategia de búsqueda

Con respecto a la estrategia de búsqueda, se realizó por 3 investigadores en el área de educación física y deporte de la ciudad de Medellín. Se remitió a la propuesta de Gómez Vargas et al.²² compuesta por 3 fases: la búsqueda y rastreo de documentos, para ello, inicialmente se tomó como variable de búsqueda la capoeira y su implementación en el escenario escolar, específicamente en educación física junto con los beneficios que se asocian a esta práctica. En este sentido, se usaron las bases de datos de EBSCO, Scopus, Scielo, Dialnet y Taylor & Francis para la búsqueda de manuscritos

utilizando como operador booleano en español e inglés: (*TITLE-ABS-KEY* ("capoeira") AND (*physical education*) y ("capoeira") AND (*education*")) arrojando un total de 213 artículos. Posteriormente, mediante la declaración PRISMA (25) se emplearon los siguientes criterios de inclusión: artículos desarrollados en los contextos

nacional e internacional, dentro del período seleccionado desde el 2014 hasta el 2024 y que abordan temas relacionados con la Capoeira y su implementación en la educación escolar. Dejando un total de 20 registros para ser analizados en este estudio, todo este proceso se evidencia gráficamente en la figura 1.

Figura 1.
Diagrama de flujo artículos seleccionados.



Fuente: Elaboración Propia

Análisis de datos

Para el análisis y sistematización de la información, inicialmente se diligenció la matriz RAI (Revisión Analítica de Investigación) propuesta por González Palacio²⁶, la cual, es un instrumento que permite plasmar la “referencia del texto (ubicación, autoría, revista, campo de acción o área relacionada); intenciones del trabajo (problema o situación encontrada, propósitos y aspectos conceptuales

asociados); elementos metodológicos y resultados, conclusiones halladas”¹². Luego, a través de Microsoft Excel (2021) se realizó un análisis estadístico descriptivo con el fin de obtener la descripción de los artículos seleccionados a través de tablas y figuras.

Resultados

Los resultados de esta revisión permiten identificar tendencias relevantes en torno al uso de la Capoeira en el ámbito educativo, y comprender las contribuciones de este deporte en la Educación Física, a continuación, se expone la **Tabla 1** que presenta la disposición de los 20 artículos escogidos basándose en la base de datos, el país de procedencia y el idioma. Se puede apreciar que Dialnet es la fuente con mayor representación, con 9 artículos (45%), seguido de Scielo y Scopus, ambas con 4 artículos (20%), lo que señala una inclinación hacia bases de datos de acceso libre

y reconocimiento científico. EBSCO y Redalyc cuentan con una representación inferior, con 2 artículos (10%) y 1 artículo (5%), respectivamente.

Respecto al País, Brasil sobresale con 15 artículos (75%), lo que indica un liderazgo en la producción académica relacionada con la Capoeira y la educación y finalizando con España arrojando un número de 5 artículos (25%). Entre los idiomas el portugués siendo el más relevante con un 75%, seguido en español (20%) y en inglés (5%)

Tabla 1.
Características generales de la revisión

Base de datos	n	%
Dialnet	9	45
EBSCO	1	5
Redalyc	2	10
Scielo	4	20
Scopus	4	20
Total general	20	100
País	n	%
Brasil	15	75
España	5	25
Total general	20	100
Idioma	n	%
Español	4	20
Inglés	1	5
Portugués	15	75
Total general	20	100

Fuente: Elaboración propia.

La **Figura 2** analiza la distribución temporal de la producción representada en la gráfica, mostrando una notable variabilidad en los años tomados en cuenta. El gráfico fusiona dos factores: el porcentaje de producción (suma de % de color azul) y la cantidad absoluta de producción (suma de n de color naranja), facilitando la identificación de patrones cíclicos y tendencias relevantes a través del tiempo. Este estudio resalta las etapas de mayor y menos actividad, además de las variaciones que

podrían estar vinculadas a elementos contextuales o estructurales en el proceso de producción.

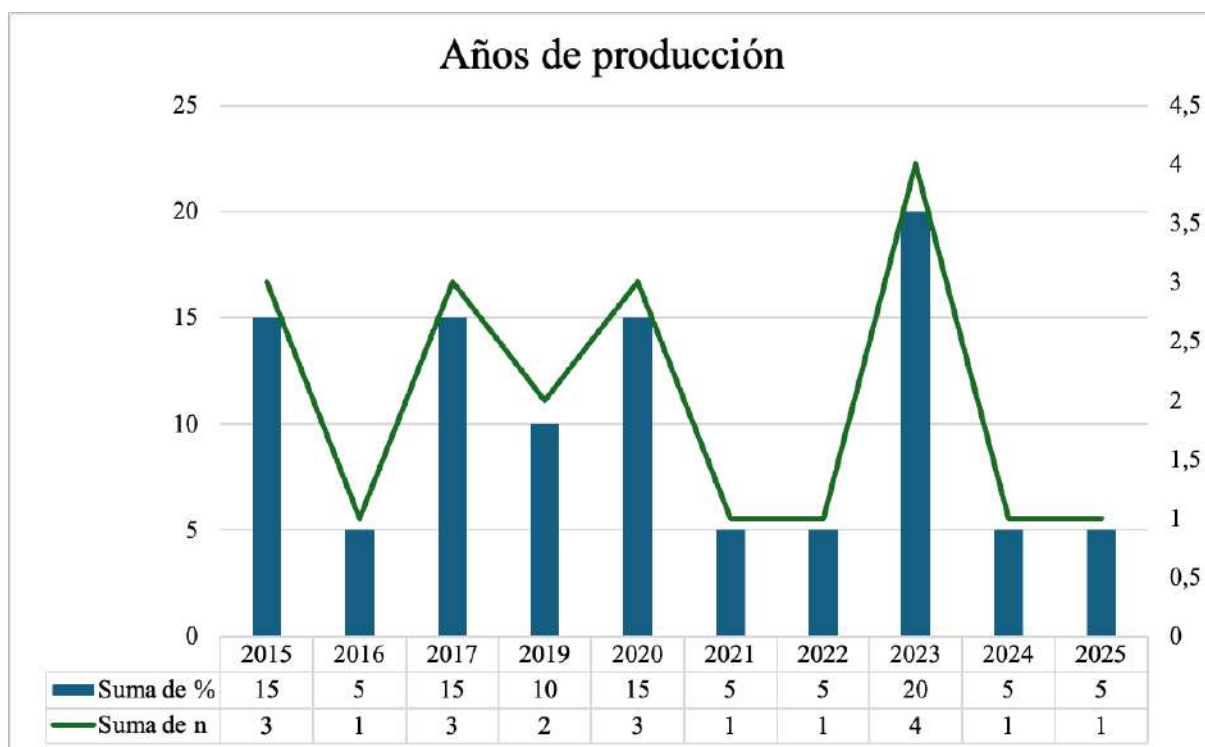
Los periodos de mayor producción fueron 2015, 2017, 2020 y 2023, representando el 15% de la producción total en los tres primeros y el 20% en el último. Durante estos periodos, se contabilizaron 3 producciones en 2015, 2017 y 2020, mientras que en 2023 se registraron 4 producciones, siendo esta última la de mayor

volumen. Por otro lado, los años de producción más bajos fueron 2016, 2021, 2022, 2024 y 2025, todos ellos con apenas un 5% de la producción total y una sola producción documentada, lo que señala una disminución considerable en estos años. El año 2019 registro un porcentaje medio del 10% con 2 producciones, ubicándose en una

posición media entre los periodos de elevados y de menor producción.

Es importante destacar que el periodo 2023 destaca como el año con más productividad, seguido de una disminución significativa en el año 2024, lo que reafirma la naturaleza cambiante de la producción frente al concepto de Capoeira.

Figura 2.
Año de producción documental



Fuente: Elaboración propia.

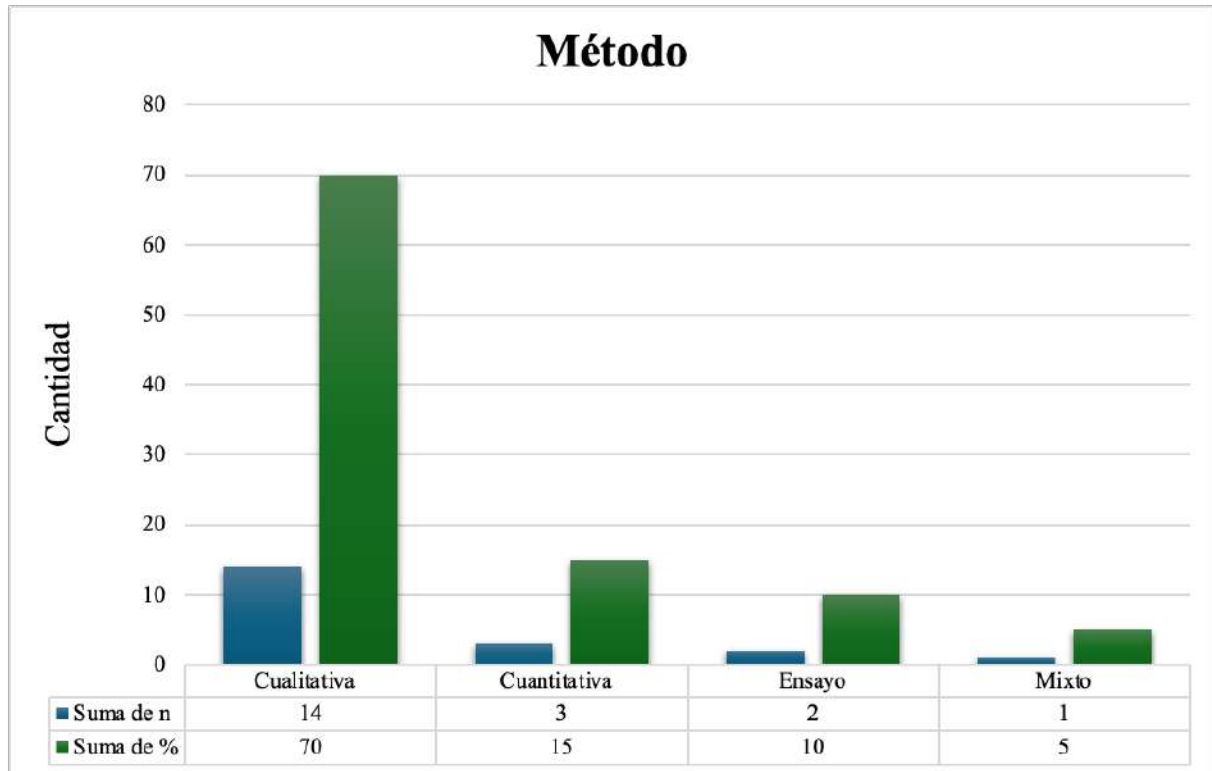
Por otra parte, la **Figura 3** muestra la distribución de métodos de los artículos observados. Se presentan dos variables: el método utilizado (*Suma de n*, barras azules) y el porcentaje que estos representan frente al total de publicaciones (*Suma de %*, línea verde).

Dicho lo anterior, la **Figura 3** muestra una inclinación hacia el método cualitativo, que constituye el 70% del total de investigaciones analizadas. Este hallazgo indica que la mayor parte de los estudios se dirigen hacia el entendimiento detallado de fenómenos sociales, la interpretación de estudios de vivencias subjetivas, rasgos distintivos de este método. Por otro lado, el método

cuantitativo, con un 15%, tiene una presencia reducida, lo que señala una inclinación restringida hacia la utilización de instrumentos estadísticos y mediciones numéricas para la recopilación y estudios de datos. Seguidamente, el ensayo, con un 10%, destaca como una opción metodológica utilizada en menor grado, evidenciado un interés de reflexiones en la argumentación teórica sin una metodología empírica rigurosa. Finalmente. El método mixto, representa el 5%, es el menos empleado, lo que indica una limitada inclusión de técnicas cualitativas y cuantitativas en el contexto de la investigación. Estos hallazgos demuestran que la mayoría de las investigaciones analizadas prefieren técnicas interpretativas y exploratorias.

Discusión

Figura 3.
Métodos de producción documental.



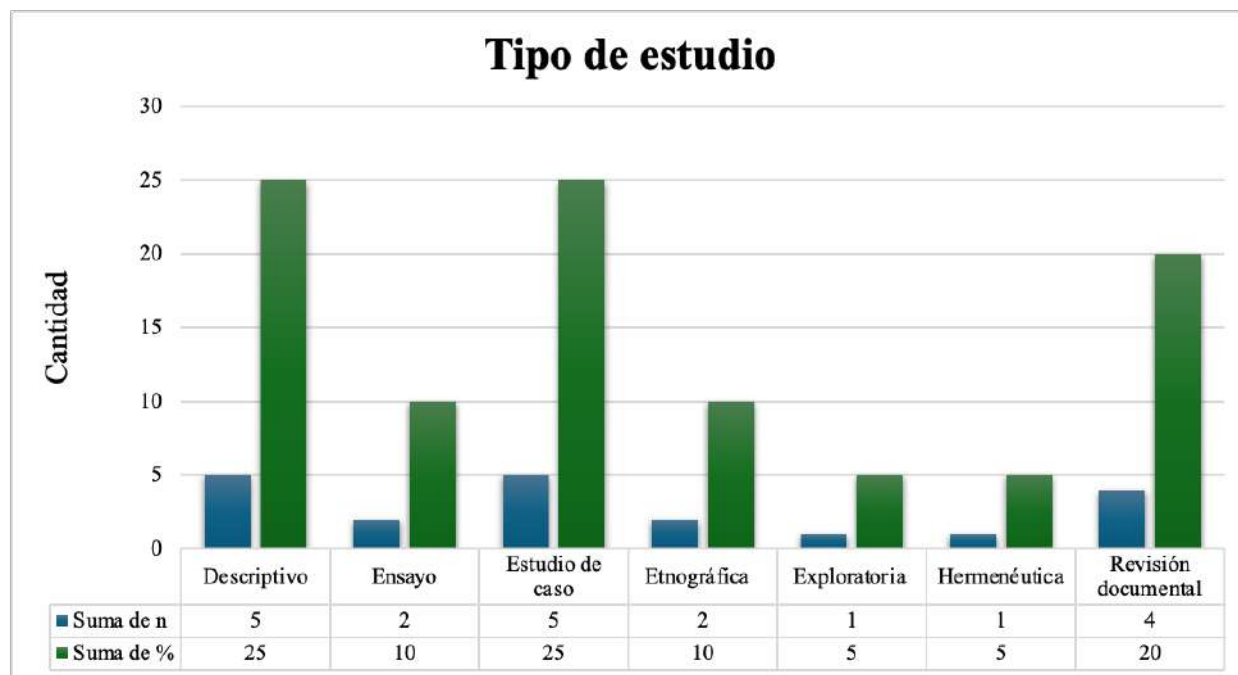
Fuente: Elaboración Propia.

Finalmente, la **Figura 4** ilustra la distribución de los distintos tipos de investigación empleados en un estudio, representando tanto la cantidad total de estudios (suma de n, barra azul) como su porcentaje (suma de %, barra verde).

Se observa en la Figura 4 que los estudios descriptivos y los estudios de caso son los más frecuentemente utilizados cada uno con un 25% del total lo que equivale a 5 estudios, sugiriendo una tendencia hacia métodos que facilitan la caracterización de fenómenos con datos empíricos y el análisis detallado de casos específicos. Posteriormente, la revisión documental arroja un 20% con 4 estudios, se sitúa en la segunda posición, lo que señala una estrategia de base teórica fundamentada en la recolección.

Por otro lado, en un nivel medio se sitúan los estudios etnográficos y ensayos que constituyen en el 10% cada uno con 2 estudios, lo que indica una menor utilización de métodos enfocados en el análisis extenso de contextos socioculturales o en la discusión reflexiva. En última instancia. Los estudios exploratorios y hermenéuticos son los menos utilizados, con un 5 % cada uno con 1 estudio, lo que indica una menor presencia de metodologías enfocadas en la exploración inicial de fenómenos poco investigados o en la comprensión detallada de significados. Este escenario indica que la investigación examinada privilegia métodos empíricos, descriptivos, dejando a un lado metodologías que podrían brindar nuevas visiones, interpretaciones detalladas o un análisis extenso de fenómenos en desarrollo.

Figura 4.
Tipos de estudios de las producciones documentales.



Fuente: Elaboración Propia.

La revisión en la Matriz sistemática de información (**tabla 2**) revela que la Capoeira, en entornos educativos, se establece como un instrumento de enseñanza lleno de oportunidades de formación. Uno de los beneficios más sobresalientes es el reconocimiento cultural, ya que la práctica promueve el reconocimiento de las raíces afrobrasileñas y su función en la historia de resistencia, identidad y comunidad (Gonçalves de Lima y Brasileiro, 2015; Schroeder et al., 2017). Esta apreciación no se restringe a lo tradicional, sino que promueve procesos de reflexión sobre la diversidad y la educación como acción política.

Otra contribución esencial es el desarrollo de la expresión corporal (**ver tabla 2**), dado que la Capoeira fomenta un lenguaje no verbal a través del cual los alumnos pueden interactuar, explorar su corporeidad y generar significados (Ríos et al., 2023). Esta dimensión es importante en la Educación Física, pues permite ampliar el repertorio expresivo y vincular cuerpo con emociones de forma significativa.

Además, se identifica el incremento de la inteligencia motriz, que se define como la habilidad para solucionar situaciones mediante un movimiento consciente, fluido y adaptable (27). En la Capoeira, este progreso sucede de manera divertida, retadora, fusionando ritmo, coordinación y táctica.

Finalmente, surgen de manera intensa las habilidades sociales (**ver tabla 2**), tales como la empatía, la colaboración y el respeto hacia el prójimo. El deporte Capoeira demanda un intercambio continuo, donde no existe una rivalidad dañina, sino un diálogo corporal (2). Lo que la constituye en un lugar favorable para fomentar valores que aporten a la sociedad y la cultura. En conjunto, estos beneficios evidencian que la Capoeira no solo aporta al desarrollo físico, sino que abre caminos hacia una formación académica y deportiva, donde el cuerpo, la cultura y lo colectivo se entrelazan en clave educativa.

Tabla 2.
Matriz sistemática de información

Cita	País	Idioma	Metodología	Beneficios	Hallazgos
Ferreira ²⁸	Brasil	Portugués	Cuantitativa Descriptiva	-Desarrollo de la expresión corporal -Desarrollo de la inteligencia cinestésica	En la primera infancia y en la educación inicial, la Capoeira, se configura como una estrategia para la mejora de la inteligencia cinestésica, convirtiéndola en una herramienta llamativa y versátil para su integración curricular en EF.
Ríos ²⁹	España	Español	Cualitativa Etnográfica	-Habilidades sociales -Reconocimiento cultural -Desarrollo de la creatividad -Desarrollo de la expresión corporal	La Capoeira se configura como una herramienta recurrente en poblaciones desfavorecidas para mejorar asuntos relacionadas con la interacción social, valores humanos y de inclusión. Asimismo, se logra identificar el bloque en el que se puede vincular dentro del currículo de la EF.
Rezende y Oliveira ³⁰	Brasil	Portugués	Cualitativo Documental	-Educación intercultural -Reconocimiento cultural	El artículo resalta cómo la Capoeira, al ser un patrimonio cultural, puede integrarse en la educación escolar para fortalecer la identidad cultural y la educación patrimonial, promoviendo el diálogo entre la escuela y la comunidad.
Martins et al. ³¹	Brasil	Portugués	Ensayo	-Reconocimiento cultural -Inteligencia motriz -Motivación -Desarrollo de la expresión corporal	El análisis indica que los niños, a través de sus prácticas, resignifican la enseñanza de la cultura mediada por los adultos y, a partir de las producciones infantiles, se reorienta el proceso de intervención pedagógica, teniendo en cuenta el protagonismo de los niños.
Caregnato et al. ³²	Brasil	Portugués	Cuantitativa Descriptiva	-Desarrollo de la expresión corporal -Inteligencia motriz -Corporalidad	Se identificó que los practicantes de Capoeira presentan un mayor nivel de desempeño motor para la ejecución de movimientos corporales, exigiendo dominio espacio-temporal y físico-motor para las tareas.

Schroeder et al. ³³	Brasil	Portugués	Cualitativo Hermeneútica	-Corporalidad -Desarrollo emocional -Habilidades sociales -Reconocimiento cultural	El artículo analiza la Capoeira desde una perspectiva freireana, resaltando su papel en la emancipación humana y su potencial educativo para el desarrollo de la autonomía, el pensamiento crítico y la integración social.
Ríos et al. ³⁴	España	Español	Cualitativa Estudio de caso	-Motivación -Educación intercultural	Es necesario que los docentes de EF estén en constante formación en el área de la Capoeira dada la cantidad de beneficios que puede traer para la práctica pedagógica en EF.
Nunes et al. ²	Brasil	Portugués	Cuantitativa Descriptiva	-Habilidades sociales -Desarrollo de la expresión corporal -Corporalidad	La Capoeira se presenta como contenido transversal en la educación básica, pues, permite que se desarrolle como contenido en historia, literatura y EF. Lo que enriquece el conocimiento de la cultura afrobrasileña.
Silva y Fernandes ³⁵	Brasil	Portugués	Cualitativa Etnográfica	-Desarrollo de la expresión corporal -Corporalidad	La Capoeira en la EF se constituye como una herramienta innovadora que hasta el momento ha sido poco implementada dentro de la práctica pedagógica.
Gonçalves de Lima y Brasileiro ⁶	Brasil	Portugués	Cualitativa Documental	-Reconocimiento cultural	La revisión a cuenta de la poca producción científica en torno a la Capoeira dentro de la EF a pesar de ser una estrategia para la enseñanza y adopción de la cultura afrobrasileña.
Moneo ³⁶	España	Español	Cualitativa Estudio de caso	-Motivación -Reconocimiento cultural -Educación intercultural	La Capoeira favorece el interés de los niños y niñas para realizar practica en la asignatura de EF. Además, desarrollo el respeto por la cultura fomentando la educación inter y multicultural.

Pomin y Café ³⁷	Brasil	Portugués	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollo emocional -Habilidades sociales -Reconocimiento cultural -Desarrollo de la expresión corporal 	La Capoeira en la EF sirve como espacio para debatir invisibilidades, promover la igualdad y el respeto, fomentar la cultura y vivenciar diferentes culturas corporales, insistimos en la importancia que esta disciplina tiene en la educación no racista y en la promoción de las culturas negras, africanas e indígenas.
Terra et al. ²⁷	Brasil	Portugués	Cualitativo Documental	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollo de la inteligencia cines-tésica -Desarrollo de la expresión corporal -Habilidades sociales -Motivación 	El estudio enfatiza que la Capoeira en el ambiente escolar contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo el aprendizaje motor, la socialización y la inclusión, además de fortalecer valores como el respeto y la disciplina.
Rozendo et al. ³⁸	Brasil	Portugués	Ensayo	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento corporal -Pensamiento artístico -Desarrollo de la expresión corporal 	Es importante implementar el desarrollo de un currículo de Capoeira para los cursos de Educación Física, que posibilite el desarrollo de estrategias de enseñanza y, así, la formación de profesionales para actuar incorporando este rescate cultural.
Alencar et al. ³⁹	Brasil	Portugués	Investigación acción participativa	<ul style="list-style-type: none"> -Motivación -Reconocimiento cultural -Habilidades sociales 	La Capoeira en los niños y niñas representaron una temática llamativa que generaba interés y motivación para realizar las prácticas de EF.
Antunes et al. ⁴⁰	Brasil	Portugués	Cualitativo Descriptivo	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollo de la inteligencia cines-tésica -Educación intercultural -Habilidades sociales -Motivación 	El estudio destaca el potencial de la Capoeira para fomentar el aprendizaje interdisciplinar en la educación básica, promoviendo la integración de saberes, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades motoras y sociales.

Moneo y Bra ^z 5	España	Español	Cualitativa Estudio de caso	-Reconocimiento cultural -Habilidades sociales	El estudio permitió dirimir la Capoeira como una estrategia para captar el interés de los estudiantes y adoptar competencias claves.
Ríos et al. ⁴¹	España	Inglés	Cualitativa Estudio de caso	-Pensamiento crítico -Reconocimiento cultural -Educación intercultural	Este estudio destaca el potencial de la Capoeira como herramienta pedagógica para abordar cuestiones de justicia social, interculturalidad y coeducación desde un enfoque sociocrítico.
Pereira et al. ³	Brasil	Portugués	Cualitativa Exploratoria	-Reconocimiento cultural -Desarrollo de la expresión corporal -Corporalidad -Inteligencia motriz	la implementación explícita de la Capoeira escolar en las clases de Educación Física contribuye a la valorización de la pluralidad multicultural y multiétnica presente en el país y en las escuelas.
Brito et al. ⁴²	Brasil	Portugués	Cuantitativa Instrumental	-Educación intercultural -Pensamiento artístico -Reconocimiento cultural	La Capoeira se presenta como una estrategia válida para expertos en el área de EF que refuerza diferentes beneficios multidimensionales.

Fuente: Elaboración Propia.

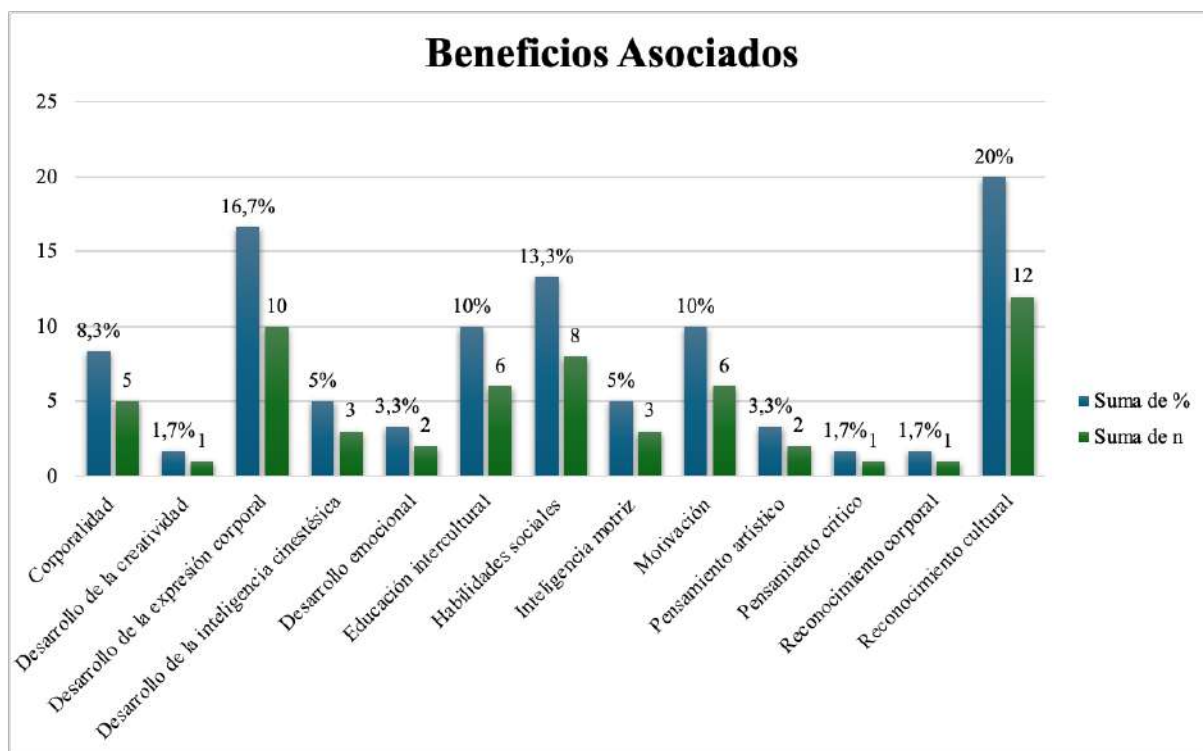
Al haber observado la **tabla 2**, se podrá presenciar mediante la **figura 5** que es evidente el reconocimiento cultural como el beneficio más reiterado por los estudios analizados, con un total de 12 menciones (20%). Esto da cuenta de la relevancia que adquiere la Capoeira como una práctica que articula saberes ancestrales, resistencia afrodescendiente y memoria histórica en el contexto escolar (33,42). Su presencia significativa en los artículos sugiere que el abordaje de lo corporal desde el deporte Capoeira, no solamente va desde el aspecto físico-motriz, sino que conecta procesos identitarios y pedagógicos.

Otro beneficio altamente valorado es el desarrollo de la expresión corporal, con 10 registros (16,7%), lo que indica que los autores reconocen en la Capoeira un espacio para expandir las formas de comunicación no verbal y promover una educación más sensible (43). Esta perspectiva se alinea con enfoques contemporáneos de la Educación Física que presentan el cuerpo como lugar de sentido, creación y subjetividad.

Asimismo, las habilidades sociales (13,3%) y la motivación (10%) aparecen con fuerza, lo que refleja que la Capoeira favorece el trabajo colaborativo, el respeto mutuo y el compromiso activo de los estudiantes. En este sentido, se valora no solo como contenido, sino como estrategia pedagógica para la formación de sociedad y convivencia^{5,39}.

Por último, aunque en menor medida, se evidencian otros aportes como la inteligencia motriz, la educación intercultural y el pensamiento artístico, lo cual demuestra que la Capoeira ofrece un enfoque constituido, que conecta cuerpo, cultura y aprendizaje desde múltiples dimensiones^{30,32,38}. Por ello la **figura 5**, permite visualizar con claridad como la Capoeira se ha consolidado como una práctica educativa en tendencia, que responde tanto a las necesidades motrices como a las formativas y culturales dentro de la Educación Física.

Figura 5. Beneficios asociados de las producciones documentales.



Fuente: Elaboración Propia.

Discusión

El estudio reveló que la Capoeira, ha tenido una evolución desde una forma de resistencia de los esclavizados hasta convertirse en un medio cultural con impacto en la educación y la construcción de identidades. Como práctica corporal su desarrollo a lo largo del tiempo se combina con la lucha, música y danza permitiendo que sea utilizada como una estrategia educativa que fortalezca habilidades motrices, capacidades físicas y socioemocionales. De esta forma, esta producción académica sintetiza la recolección de información relevante del deporte Capoeira, plasmando diferentes criterios como la corporalidad, desarrollo de la creatividad, desarrollo de la expresión corporal e inteligencia cinestésica.

Estos beneficios identificados en la revisión sistemática permitieron un abordaje riguroso y estructurado de la literatura existente sobre la capoeira, garantizando mayor objetividad en la selección y el análisis de los estudios. Sin embargo, en torno a la práctica de este deporte en

el ámbito educativo revelan un enfoque meramente físico, dando la manifestación corpórea y artística afrobrasileña, visibiliza la memoria, la resistencia y la identidad de los pueblos. En este sentido, Schroeder et al.³³ resaltan el potencial emancipador de la capoeira, al constituirse en una herramienta crítica para la formación humana. Esta dimensión también es recogida por Nunes et al.², quienes destacan su capacidad para articular cuerpo, territorio y saberes histórico-culturales, haciendo de ella una práctica pedagógica y deportiva.

Seguidamente este deporte representa una ventaja en producciones del cuerpo, lo cognitivo y la identidad, fortaleciendo el sentido de pertenencia del sujeto y generando un impacto en la vida de los estudiantes, por tal motivo, relacionar la Capoeira con la educación física es profunda y multifacética, puesto que, integran el desarrollo corporal, la motricidad, la expresión corporal, movimientos acrobáticos, giros, equilibrio, agilidad, desplazamiento, entre otras. Asimismo, beneficios

como la expresión corporal, las habilidades sociales y la educación intercultural se alinean con una constitución educativa que comprende al cuerpo como mediador del conocimiento, las emociones y la convivencia. Antunes et al.⁴⁰ argumentan que la interdisciplinariedad de la Capoeira favorece el desarrollo integral del estudiante, facilitando aprendizajes que involucran tanto la dimensión cognitiva como la emocional y motriz. Por su parte, Ríos²⁹ sostiene que su inclusión en el currículo contribuye significativamente a la formación basada en artes, saberes académicos, deportivos y de valores humanos, mientras que Martins et al.¹⁰ analizan la medida en que potencia la autonomía, la participación activa y el trabajo colaborativo en los estudiantes. Así, los resultados no solo permiten constatar en valor educativo de la Capoeira, sino que invitan a repensar los enfoques tradicionales de la Educación Física desde una perspectiva más crítica, cultural y transformadora.

Sin embargo, también se presentan algunas limitaciones propias del enfoque sistemático. Una de ellas radica en la disponibilidad y acceso a las fuentes: a pesar del uso de diversos buscadores y bases de datos, algunos estudios relevantes podrían no haber sido indexados o no estar disponibles en los idiomas seleccionados. La implementación de este deporte no se limita a una población en específico, el estudio demuestra que las actividades o ejercicios de la Capoeira lo pueden realizar niños, niñas, jóvenes, adolescentes y adultos, lo que hace que sea una práctica llamativa para cualquier edad. Por tal motivo, la adquisición de esta competencia en el área de Educación Física permitirá generar nuevos aprendizajes cognitivos, motriz y de valores. A través de la práctica y la reflexión sobre el movimiento, el estudiante podrá desarrollar habilidades que le permitan hilvanar estos aprendizajes en su vida cotidiana.

Conclusión

Para concluir, el estudio develo que la Capoeira más allá del fortalecimiento motriz que genera en los estudiantes, promueve valores fundamentales como la cooperación, respeto, honestidad e identidad cultural. Dicho esto, es fundamental que las instituciones educativas incorporen la Capoeira dentro del currículo escolar puesto que, enriquece la formación de los estudiantes en términos físicos y también contribuye al desarrollo personal y colectivo, promoviendo un aprendizaje que abarque tanto el aspecto motriz y cognitivo seguido de ver el cuerpo como un medio de expresión, resistencia y comunicación. Esta revisión también permitió evidenciar que la

Capoeira, como práctica educativa en el contexto escolar, aporta significativamente al desarrollo del estudiante. Su inclusión en la EF no solo fortalece aspectos corporales y motrices, sino que también enriquece procesos culturales, emocionales y sociales.

Finalmente, su implementación en la escuela representa una oportunidad para transformar las prácticas educativas tradicionales y avanzar hacia modelos más inclusivos, participativos y conectados con la realidad social y cultural de los estudiantes.

Referencias

1. Cuervo Zapata JJ, Zapata Marín ML, Montoya Grisales NE, González Palacio EV. Producción científica en la temática de las Capacidades Perceptivo Motrices entre los años 2007-2021. Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte [Internet]. 2022 [cited 2024 Apr 17];9(2):1434-45. Available from: <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=1042408903068496993&btnI=1&hl=es>
2. Nunes Filho LU, Amorim Moura JP, Alencar DL. A capoeira como conteúdo nas aulas de Educação Física: um estudo da prática pedagógica de professores de escolas públicas.

- EFdeportes [Internet]. 2019 [cited 2025 Jan 28];24(257):1–18. Available from: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1222/948?inline=1>
3. Pereira CL, Souza Brites L, Silva HGF da, Rocha CS, Venâncio SE, Venâncio NRC. Capoeira escolar e a lei 10.639/2003: saberes socioculturais africanos e afrodiáspóricos no ensino na educação básica. *Kiri-Kerê - Pesquisa em Ensino* [Internet]. 2024 Aug 9;1(19). Available from: <https://periodicos.ufes.br/kirikere/article/view/43045>
 4. Fernandes VR, Scipião Ribeiro ML, Araújo NB, Mota NB, Ribeiro S, Diamond A, et al. Effects of Capoeira on children's executive functions: A randomized controlled trial. *Ment Health Phys Act.* 2022 Mar;22:100451.
 5. Moneo S, Braz M. El desarrollo y adquisición de la competencia clave en conciencia y expresiones culturales desde la Educación Física mediante la Capoeira. *Educación Física y Ciencia.* 2023 Apr 3;25(2):e259.
 6. Gonçalves de Lima IT, Brasileiro LT. A CULTURA AFRO-BRASILEIRA E A EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RETRATO DA PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO. *Movimento (ESEFID/UFRGS).* 2020 Mar 27;26:e26022.
 7. Le Boulch J. El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años. Paidós; 1995.
 8. Cuervo Jiménez DS. ¿Y qué es eso llamado Educación Física? Una aproximación hacia la contextualización. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva* [Internet]. 2024 May 19;3(8):526–46. Available from: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7837>
 9. Castañer Balcells M, Camerino Foguet O. La educación Física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma. INDE; 2013.
 10. Martins DG, Knuth AG. MANIFESTAÇÕES TORCEDORAS E TERRITÓRIO: CONFIGURAÇÕES DAS IMEDIAÇÕES DA ARENA DO GRÊMIO. *Movimento (ESEFID/UFRGS)* [Internet]. 2020 Jun 12;26(1):e26046. Available from: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/98929>
 11. Vasquez Gómez B. La educación física en al educación básica. Gymnos; 1989.
 12. Cuervo-Zapata JJ, González-Palacio EV. Estado del conocimiento científico sobre la danza en educación física. *Pedagogía y Saberes* [Internet]. 2024 Jul 1;(61):108–23. Available from: <https://revistas.upn.edu.co/index.php/PYS/article/view/20269>
 13. Ferrada-Sullivan J. Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. *Cinta de moebio* [Internet]. 2019 Sep;65(65):159–66. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2019000200159&lng=en&nrm=iso&tlng=en
 14. García Gutiérrez CE, Correa Castaño AF. Educación corporal o el preludio del valor superior del cuerpo. In: *Aproximaciones Pedagógicas al estudio de la educación corporal.* 2011. p. 63–105.
 15. Castro Carvajal J. aproximación a la producción de sensibilidad desde las prácticas corporales. El caso de la danza SAMKYA en Medellín. *Educación Física y Deporte* [Internet]. 2012 Feb 29;30(2):553–60. Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/11314>

16. Cuervo Zapata JJ, Montoya NE, González Palacio EV. Evaluación de las capacidades perceptivo motrices en el contexto escolar – Diseño y validación de una batería (Evaluation of motor perceptual capabilities in the school context – Design and validation of a battery). *Retos* [Internet]. 2023 Jan 2;47(47):593–602. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/95726>
17. Pérez Restrepo T, Valencia Gómez MA, Howard Henry JB, Cuervo Zapata JJ. Abordaje de las capacidades socio motrices en la clase de educación física. Una revisión sistemática exploratoria 2019-2024. *EmásF* [Internet]. 2024 [cited 2024 Sep 8];19(90):15–36. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9680280>
18. Villalba-Gutiérrez CR, Guerra-Castellanos YB, Luciano-Alipio RA, Arosemena-Castilla KR. Fundamentos técnicos del fútbol para el desarrollo motor en estudiantes de primaria. *CIENCIAMATRIA*. 2024 Jan 1;10(18):133–50.
19. Quiroz Varela JD, Borja Peña JL, Hernández Lopera S, Cuervo Zapata JJ. Efecto de una unidad didáctica basada en los juegos tradicionales en las habilidades motrices básicas de locomoción. *EmásF* [Internet]. 2023 [cited 2024 Aug 17];14(80):43–60. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8732843>
20. Araya Zarricueta C. Propuesta de juegos sociomotrices y su aplicabilidad en aprendizajes pedagógicos. *acción motriz* [Internet]. 2024 [cited 2024 Mar 31];(33):92–101. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9255759.pdf>
21. Águila Soto C, López Vargas JJ. Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos* [Internet]. 2018 Sep 3;(35):413–21. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/62035>
22. Gómez Vargas M, Galeano Higueta C, Jaramillo Muñoz DA. El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales* [Internet]. 2015 [cited 2024 Aug 16];6(2):423–42. Available from: <https://acortar.link/tlqaqq>
23. Almonacid-Fierro A, Sepúlveda-Vallejos S, Valdebenito K, Montoya-Grisales N, Aguilar-Valdés M. Analysis of Pedagogical Content Knowledge in Science Teacher Education: A Systematic Review 2011-2021. *Int J Educ Method* [Internet]. 2023 Aug 15;9(3):525–34. Available from: <https://www.ijem.com/analysis-of-pedagogical-content-knowledge-in-science-teacher-education-a-systematic-review-2011-2021>
24. Manchado Garabito R, Tamames Gómez S, López González L, D'Agostino M, Veiga de Cabo J. Revisiones Sistemáticas Exploratorias. *Med Segur Trab (Internet)* [Internet]. 2009 [cited 2024 Jul 14];55(216):12–9. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000300002
25. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* [Internet]. 2021 Mar 29;372:n71. Available from: <https://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmj.n71>
26. González Palacio EV. Representaciones sociales sobre la formación inicial y ser maestro en estudiantes de educación física del departamento de Antioquia [Doctorado]. [Medellín]: Universidad de Antioquia; 2019.
27. Ribeiro JT, Teixeira LFM, Garramona FT. A prática da capoeira no ambiente escolar para a formação integral do aluno: uma revisão sistemática. *Caderno de Educação Física e Esporte* 2025,12(3):2259 - 2277

- [Internet]. 2021 Sep 7;19(3):149–56. Available from: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/27189>
28. Ferreira Barros K. O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA CORPORAL CINESTÉSICA POR MEIO DA MODALIDADE CAPOEIRA NO PRIMEIRO ANO DO ENSINO MÉDIO. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol* [Internet]. 2015 [cited 2025 Jan 28];7(27):563–7. Available from: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/360>
 29. Ríos Valdés E. La capoeira como herramienta de inclusión social e innovación educativa: Una propuesta para la asignatura de Educación Física. *Estudios pedagógicos (Valdivia)* [Internet]. 2015;41(especial):193–212. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052015000300013&lng=en&nrm=iso&tlng=en
 30. Rezende Gonçalves MA, Pereira VO. Education and heritage: notes about the dialogue between school and capoeira. *Revista do Instituto de Estudos Brasileiros*. 2015 Nov 13;(62):74.
 31. Martins RLDR, Santos W Dos, Mello ADS, Votre SJ. Protagonismo infantil na educação física: uma experiência pedagógica com a capoeira. *Revista Portuguesa de Educação* [Internet]. 2016 Dec 14;29(2):59. Available from: <http://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/7123>
 32. CAREGNATO AF, SENTONE RG, LUZ WRS da, PINHEIRO LG, CAVICHIOLLI FR. ANÁLISE DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS EM PRATICANTES DE FUTSAL E CAPOEIRA NA FAIXA ETÁRIA DE 07 A 08 ANOS. *Revista Conexão UEPG*. 2017;13(2):316–27.
 33. Schroeder A, Lopes Vieira JR, Silva MCDP. CORPO, CULTURA E PAULO FREIRE: A CAPOEIRA COMO POSSIBILIDADE DE UMA EDUCAÇÃO NA PERSPECTIVA DA EMANCIPAÇÃO HUMANA. *Revista Inter Ação*. 2017 Dec 7;42(2):538.
 34. Ríos Valdés E, Mateu Serra M, Soler Prat S. La formación permanente del profesorado de educación física en la disciplina de capoeira. Desafíos para su aplicación como herramienta de educación intercultural en la educación física escolar. *Revista española de educación física y deportes-REEFD-*. 2017;(418):673–9.
 35. Silva Moreira J, Fernandes Flores F. Ensino da capoeira: estágio não formal de Educação Física Capoeira. *Lecturas: Educación Física y Deportes* [Internet]. 2019 [cited 2025 Jan 28];24(256):1–13. Available from: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1363>
 36. Moneo Benítez S. La introducción de la Capoeira en un contexto extraescolar multicultural. Una experiencia práctica hacia la interculturalidad. *ARTSEDUCA*. 2020 Dec 28;(28):152–71.
 37. Pomin F, Café LS. Educação para as relações étnico-raciais na educação física para além da capoeira. *Motrivivência*. 2020 Nov 16;32(63).
 38. Rozendo JF, Lima GA, Cisne MDN, Campos AS, Silva IMB da, Oliveira RAF de, et al. O conteúdo curricular da capoeira nos cursos de Educação Física: possibilidades e estratégias do ensino docente. *Research, Society and Development*. 2022 Nov 22;11(15):e431111536483.
 39. Alencar PC de, Fernandes M da CRV, Vasconcelos F de AF, Nascimento MA do. Desenvolvendo-se com a capoeira na escola: revisão sistemática. *Caderno de Educação Física e Esporte* [Internet]. 2023 Oct 6;21:e31491. Available from: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/31491>

40. Melo RA, Santos MVA dos. A INTERDISCIPLINARIDADE DA PRÁTICA EDUCATIVA DA CAPOEIRA NO ENSINO FUNDAMENTAL. *Ideação*. 2023 Jan 1;25(1):135–55.
41. Ríos-Valdés E, Soler S, Mateu M. Capoeira as a critical pedagogy tool in physical education: from a continuing professional development program to the classroom. *Phys Educ Sport Pedagogy*. 2023 Sep 22;1–13.
42. Brito DM de, Fonseca AA, Barbosa LARR, Rocha JSB. Construção e validação de material didático sobre o trabalho pedagógico com a capoeira na escola. 2025.
43. Sousa Pereira Á, Oliveira MA de, Silva Santos DR, Silva A dos A. Lutas corporais e artes marciais na Educação Física Escolar: transcendendo límites. *Lecturas: Educación Física y Deportes* [Internet]. 2023 Aug 1;28(303):178–99. Available from: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3594>

Conflicto de intereses: No hay

Financiamiento: No tuvo financiamiento.

Principales Protocolos de Evaluación de la Actividad Física para Mujeres Gestantes de 15 a 40.9 Años: Revisión Bibliográfica

Main Evaluation Protocols of Physical Activity for Pregnant Women Aged 15 to 40.9 Years. Research Journal.

¹Andrés Felipe Bejarano Vera
<https://orcid.org/0009-0003-7298-941X>
¹Sebastián Fonseca Hernández
<https://orcid.org/0009-0005-8459-3472>

¹Nicolás David Guerrero Quevedo
<https://orcid.org/0009-0007-4468-3965>
¹Cristian Andrés Martínez Vargas
<https://orcid.org/0009-0004-8505-969X>

¹Universidad Santo Tomás de Colombia

RESUMEN

Objetivo: Identificar y analizar los principales protocolos de evaluación de la actividad física aplicados a mujeres gestantes de 15 a 40.9 años, con el fin de destacar su efectividad, pertinencia y utilidad clínica en el contexto del embarazo saludable.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica cualitativa utilizando el protocolo PRISMA-P para sistematizar la búsqueda y análisis de artículos entre 2009 y 2025. Se incluyeron estudios en inglés o español, con acceso completo, que aplicaran o mencionaran explícitamente los protocolos PARmed-X, PPAQ, PAF-MAE y GRADE. La información fue organizada y triangulada mediante Atlas.ti a partir de categorías como: actividad física, embarazo y evaluación. En total, se analizaron 50 artículos científicos.

Resultados: Los protocolos estudiados permiten evaluar con precisión la condición física de las gestantes, personalizar el ejercicio y garantizar seguridad. El PARmed-X destaca por identificar contraindicaciones

y adaptar ejercicios; el PPAQ permite cuantificar la intensidad de la actividad cotidiana; el PAF-MAE adapta estos instrumentos al contexto latinoamericano; y el sistema GRADE evalúa la calidad de evidencia. La actividad física moderada supervisada mejora el bienestar físico y mental de la madre y reduce riesgos como preeclampsia, diabetes gestacional y cesáreas.

Conclusión: Los protocolos de evaluación permiten una prescripción segura y eficaz de la actividad física durante el embarazo, favoreciendo la salud materno-fetal. Su correcta aplicación, adaptada a las características individuales y al contexto cultural, contribuye a optimizar los beneficios del ejercicio. A pesar de ciertas limitaciones metodológicas y de seguimiento, estos instrumentos representan una herramienta clave para la intervención clínica y la promoción de la salud en gestantes.

Palabras clave: Salud gestacional, ejercicio durante el embarazo, bienestar, relación materno-fetal, cuidado prenatal.



REVISIÓN

Recibido: 14 de abril, 2025
Aceptado: 16 de junio, 2025

Correspondencia:

Andrés Bejarano

E-mail:

andresbejaranov@usantotomas.edu.co



ABSTRACT

Objective: To identify and analyze the main physical activity assessment protocols applied to pregnant women aged 15 to 40.9 years, in order to highlight their effectiveness, relevance, and clinical usefulness in the context of healthy pregnancy.

Methodology: A qualitative literature review was conducted using the PRISMA-P protocol to systematize the search and analysis of articles published between 2009 and 2025. Studies in English or Spanish with full access were included, provided they applied or explicitly mentioned the PARmed-X, PPAQ, PAF-MAE, and GRADE protocols. The information was organized and triangulated using Atlas.ti based on categories such as physical activity, pregnancy, and assessment. A total of 50 scientific articles were analyzed.

Results: The protocols studied enable accurate assessment of the physical condition of pregnant women, allowing for personalized exercise plans and ensuring safety. PARmed-X stands out for identifying contraindications and tailoring exercise; PPAQ quantifies the intensity of daily physical activity; PAF-MAE adapts these tools to the Latin American context; and the GRADE system assesses the quality of the evidence. Supervised moderate physical activity improves both physical and mental well-being and reduces risks such as preeclampsia, gestational diabetes, and cesarean delivery.

Conclusion: Assessment protocols allow for the safe and effective prescription of physical activity during pregnancy, promoting maternal and fetal health. When properly applied and adapted to individual characteristics and cultural context, these tools help optimize the benefits of exercise. Despite some methodological and follow-up limitations, they represent key instruments for clinical intervention and health promotion among pregnant women.

Key Words: Gestational health, exercise during pregnancy, well-being, maternal-fetal relationship, and prenatal care

Introducción

La actividad física AF se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que gasta energía¹. Según la Organización Mundial de la Salud WHO², destaca que actualmente se mismo la actividad física recurrente tiene muchos efectos favorables para la salud.

De hecho, la WHO establece que la AF regular proporciona importantes beneficios para la salud física y mental². En el que contribuye a la prevención y el manejo de enfer

La actividad física es un pilar fundamental para el mantenimiento de la salud en todas las etapas de la vida, aunque adquiere una relevancia aún mayor durante el embarazo, ya que en esta etapa el cuerpo de la mujer experimenta cambios fisiológicos y hormonales significativos que pueden afectar su bienestar general, y la práctica regular de ejercicio moderado se ha asociado con múltiples beneficios tanto para la madre como para el feto, siendo que Aguilar et al.¹ sostienen

que el ejercicio físico moderado puede influir positivamente en el periodo de gestación, al incidir directamente sobre parámetros materno-fetales como el peso, la presión arterial, el estado emocional de la madre y el desarrollo fetal; no obstante, para que estos efectos beneficiosos se manifiesten de forma segura, es imprescindible que la actividad física sea prescrita y supervisada por profesionales de la salud especializados, quienes aplican protocolos estandarizados que permiten evaluar con precisión el estado físico de la gestante, y gracias a estos instrumentos se pueden establecer recomendaciones personalizadas que tienen en cuenta las necesidades individuales, los antecedentes médicos y el momento específico del embarazo².

Entre los protocolos más reconocidos en este campo se encuentra el PARmed-X, una herramienta diseñada específicamente para la evaluación de la aptitud física antes de que una mujer embarazada inicie un programa de entrenamiento; Bgeginski

et al.³ destacan que este protocolo permite identificar contraindicaciones médicas que puedan representar un riesgo durante la práctica de ejercicio, previniendo así posibles complicaciones, mientras que Manzano⁴ resalta su valor al permitir la adaptación del ejercicio según las condiciones particulares de cada mujer, integrando el principio de individualidad al proceso de prescripción, y Martínez et al.⁵ subrayan que este protocolo no solo facilita la identificación temprana de riesgos, sino que constituye una herramienta integral para proteger tanto la salud de la madre como la del feto, al tiempo que promueve una práctica segura de actividad física; por su parte, Barakat et al.^{6,32} complementan esta visión al señalar que el ejercicio físico de intensidad moderada y siempre bajo supervisión médica puede prevenir complicaciones como el parto prematuro, la macrosomía fetal o el bajo peso al nacer, lo cual, cuando se aplica correctamente, mejora los resultados obstétricos y reduce el número de intervenciones médicas innecesarias.

Junto al PARmed-X, el cuestionario PPAQ (Pregnancy Physical Activity Questionnaire), se ha posicionado como otro instrumento de referencia para evaluar la actividad física en mujeres embarazadas, ya que este cuestionario autoadministrado permite clasificar las actividades según su intensidad -baja, media o vigorosa-, ofreciendo una perspectiva cuantitativa del nivel de esfuerzo físico durante el embarazo; Manzano⁴ destaca que, a diferencia del PARmed-X, el PPAQ se orienta más hacia la medición detallada del tiempo y la intensidad dedicados a diferentes tipos de actividad, lo que permite una visión más completa del comportamiento físico de la gestante, aunque, como advierten Barakat et al.^{6,32}, es recomendable que su aplicación esté acompañada por un seguimiento profesional, a fin de evitar malinterpretaciones o errores en la autoevaluación, especialmente en mujeres sin experiencia previa en programas de ejercicio.

Dentro de este marco, y buscando una mayor adecuación cultural, el PAF-MAE (Physical Activity Questionnaire for Latin American Pregnant Women) representa un avance importante al combinar los principios del PPAQ con las especificidades del contexto social latinoamericano, pues este protocolo surge como una adaptación que reconoce las diferencias culturales, sociales y económicas que influyen

en la práctica de ejercicio durante el embarazo en países de América Latina; Lara et al.³⁰ valoran positivamente este instrumento por su capacidad de ofrecer una gama amplia de preguntas que responden a las particularidades de la región, haciendo posible una evaluación más realista y representativa del nivel de actividad física en contextos donde el seguimiento profesional puede ser limitado, y además Castellanos-Garrido et al.⁹ enfatizan la fiabilidad del PAF-MAE al integrar elementos del PARmed-X, incorporando preguntas específicas sobre contraindicaciones generales y condiciones médicas relevantes, lo que convierte a este protocolo en una herramienta robusta para orientar programas de ejercicio en regiones con menos recursos.

Para determinar la validez de los estudios que emplean estos protocolos se recurre al sistema GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation), el cual permite evaluar la calidad de la evidencia científica disponible mediante un cuestionario estructurado con preguntas abiertas y cerradas, comparando la información de un estudio con la de otras investigaciones similares; en el caso de la actividad física durante el embarazo, GRADE ayuda a establecer la solidez de las recomendaciones sobre variables como la duración del embarazo, el peso al nacer, la incidencia de cesáreas o el impacto psicológico del ejercicio, y Barakat et al.^{6,32} subrayan su utilidad al proporcionar un respaldo científico a las pautas clínicas emitidas, lo cual resulta esencial para garantizar intervenciones seguras y eficaces en contextos asistenciales diversos.

En cuanto al diseño metodológico de esta investigación, se aplicó el protocolo PRISMA-P (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Protocols), descrito por Page et al.⁷ como una guía estandarizada para garantizar la calidad, transparencia y sistematicidad en la elaboración de revisiones científicas; esta herramienta resulta especialmente útil para trabajos cualitativos, como el presente, ya que permite organizar y estructurar de forma rigurosa el proceso de búsqueda y selección de artículos, y gracias a PRISMA-P se llevó a cabo una categorización precisa, seguida de la codificación y triangulación de los datos⁸, lo cual asegura que los resultados estén fundamentados

en una revisión exhaustiva de la literatura más relevante del campo.

Por último, es fundamental señalar que la prescripción de actividad física durante el embarazo debe considerar la evaluación periódica de capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad, ya que esta evaluación continua permite ajustar las recomendaciones a medida que avanza la gestación, optimizando así sus beneficios y reduciendo riesgos²⁶; Benítez et al.¹⁸ recomiendan de forma específica el uso de protocolos como el PARmed-X o el PPAQ para garantizar la seguridad y la eficacia de las intervenciones, ya que ambos instrumentos permiten adaptar el ejercicio a las necesidades cambiantes de la gestante según la

evolución del embarazo, y en este contexto el objetivo principal de este estudio es identificar y describir la aplicación de los protocolos PARmed-X, PPAQ, PAF-MAE y GRADE en mujeres gestantes de entre 15 y 40.9 años, con el propósito de evidenciar su utilidad clínica, su contribución al diseño de programas de ejercicio físico seguros y su impacto en la salud materno-fetal durante el embarazo, considerando que esta investigación resulta especialmente relevante porque permite fundamentar científicamente la toma de decisiones clínicas, promover la personalización del cuidado en salud materna y fortalecer la implementación de políticas de prevención eficaces y culturalmente adaptadas.

Metodología

1. Tipo de estudio

La presente investigación es un estudio documental de carácter cualitativo, centrado en la revisión bibliográfica de literatura científica publicada entre los años 2009 y 2025, y se enfoca en el análisis de los principales protocolos de evaluación de la actividad física aplicados a mujeres embarazadas de entre 15 y 40.9 años, específicamente el PARmed-X, el PPAQ, el PAF-MAE y el sistema GRADE, por lo tanto, este tipo de estudio permite interpretar y sistematizar información secundaria, evaluando la utilidad, pertinencia y aplicabilidad clínica de estos instrumentos en el contexto de un embarazo saludable, y mediante este enfoque, se pretende comprender las fortalezas, limitaciones y posibilidades de implementación de estos protocolos desde una perspectiva integral y crítica, sin manipular directamente variables ni aplicar instrumentos a una población específica, sino organizando y analizando información ya validada en estudios previos.

2. Procedimientos o estrategias utilizadas

El proceso de recolección y análisis de información se llevó a cabo utilizando el protocolo PRISMA-P⁷, descrito por Page et al. como una guía para revisiones sistemáticas que garantiza efectividad, transparencia y precisión en la selección de literatura científica, y esta

herramienta fue fundamental para estructurar y organizar una búsqueda rigurosa que permitiera posteriormente analizar estudios relevantes mediante una categorización, codificación y triangulación de datos⁸; sin embargo, antes de aplicar el protocolo, se establecieron los criterios de inclusión y exclusión, siendo incluidos artículos de investigación publicados entre 2009 y 2025, escritos en inglés o español, con acceso completo y gratuito, centrados en mujeres gestantes de entre 15 y 40.9 años y que aplicaran o mencionaran explícitamente los protocolos PARmed-X, PPAQ, PAF-MAE y GRADE, además, se priorizó la inclusión de estudios que presentaran medidas de salud física y/o psicológica, y se consideraron investigaciones transversales, descriptivas, experimentales, cuasiexperimentales, ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y protocolos observacionales. Por otro lado, se excluyeron estudios centrados en enfermedades, ya que podían sesgar los resultados, así como aquellos que utilizaran protocolos distintos a los analizados, y entre los posibles sesgos detectados se identificaron los diferentes contextos de aplicación de los cuestionarios y los objetivos particulares de cada investigación, los cuales varían según factores culturales o sociales, lo que podría influir en los resultados y en la interpretación de la utilidad clínica de los instrumentos analizados.

3. Diagrama PRISMA-P

El rastreo de información se organizó en cinco fases siguiendo el protocolo PRISMA-P⁷: la primera fase corresponde a la identificación, con una búsqueda general por palabras clave; la segunda fase, denominada examen, consistió en la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión para filtrar artículos relevantes; la tercera fase, llamada elegibilidad, implicó la revisión de títulos y resúmenes para seleccionar estudios potenciales; la cuarta fase incluyó la lectura completa de los artículos elegibles con el fin de verificar si cumplían los requisitos metodológicos y temáticos; y

finalmente, la quinta fase, denominada exclusión, se aplicó en cada etapa según los ajustes definidos en las bases de datos y los criterios establecidos previamente, de esta manera, se garantizaron la rigurosidad del proceso y la coherencia entre los artículos seleccionados, y la búsqueda se llevó a cabo principalmente en Google Scholar por su facilidad de acceso y cobertura, y fue complementada con PubMed por su enfoque médico, Redalyc por su orientación hacia estudios en español con poblaciones latinoamericanas, y Cochrane Library por su especialización en ensayos clínicos y revisiones sistemáticas.

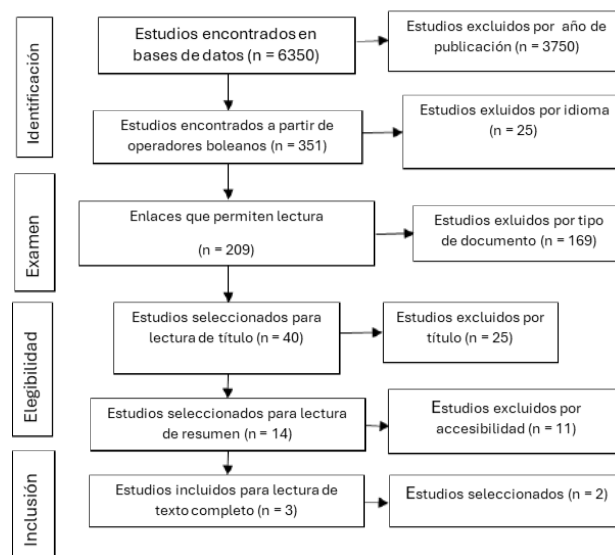


Figura 1. Ejemplo selección de información Prisma-P.

4. Análisis de Datos

Una vez reunida la información, se organizó en la siguiente tabla cualitativa (Figura 2):

Titulo	Influence of prenatal physical activity on the course of labour and delivery according to the new Polish standard for perinatal care	Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance: established cardiovascular disease	Validez de contenido de lineamientos de ejercicio físico para mujeres embarazadas	Early Prevention of Excessive Gestational Weight Gain Using Lifestyle Change (NELIP)	REUNIÓN DE INFORMACIÓN DE LOS ARTICULOS
Resumen	Se trata de una revisión sistemática que observa la influencia de la actividad física prenatal para el trabajo de parto, pero también para después de este. Tomamos como base el protocolo PARmed-X para determinar la evaluación de la actividad física.	El artículo ofrece una evaluación de los riesgos y recomendaciones basadas en evidencia para autorizar la actividad física en personas con enfermedades cardiovasculares establecidas. El estudio revisa protocolos previos y ajusta los enfoques para mejorar la seguridad y efectividad del ejercicio para estos pacientes.	El estudio tiene como objetivo evaluar la validez de contenido de un procedimiento para la prescripción de ejercicio físico para mujeres embarazadas. A través del juicio de expertos en fisiología, se evaluaron diferentes aspectos de la propuesta, tales como pertinencia, claridad, relevancia, y suficiencia del procedimiento. Los resultados muestran un acuerdo sustancial entre los evaluadores, lo que sugiere que el protocolo es adecuado para su aplicación en el campo clínico.	El estudio se centra en la prevención del aumento excesivo de peso gestacional (EGWG) mediante cambios en el estilo de vida, especialmente en dieta y ejercicio. Esta intervención tiene como objetivo reducir los riesgos asociados con el EGWG, que incluyen complicaciones para la madre y el bebé. La investigación se llevó a cabo en Canadá, con un enfoque en mujeres embarazadas con IMC alto.	En su gran mayoría los artículos se trataban de revisiones o intervenciones realizadas en pro de la salud y general de la mujer embarazada, pese a que algunos estaban enfocados en la prevención de enfermedades, todos coinciden en la importancia de la actividad física durante el periodo del embarazo, ya que con esto se hace un gran avance en la salud materno fetal, se evitan posibles problemas durante el embarazo y el post, como también prevenir muchas enfermedades que llegan a ser comunes en este periodo.
Palabras Clave	Actividad física, embarazo, trabajo de parto	Actividad física, enfermedades cardiovasculares, evaluación de riesgos, PAR-Q, PARmed-X, recomendación de ejercicio.	Ejercicio físico, fisioterapia, embarazo, trimestres del embarazo, prescripción de ejercicio.	Estilo de vida, aumento de peso gestacional, ejercicio físico, embarazo y salud materno infantil.	Actividad física, embarazo, ejercicio físico, salud.
Antecedentes/Justificación	Basándose en estudios recientes, lo que buscan es demostrar que la actividad física durante el periodo de gestación es beneficioso y se adopta totalmente a la población polaca, que es la que quieren afectar, pero también observan casos de diversos países como Dinamarca, Australia, Estados Unidos e Inglaterra para entender un contexto mayor, utilizan el PARmed-X más como una guía de cómo garantizar en su totalidad los beneficios de la actividad física prenatal.	La evaluación de la aptitud física en personas con enfermedades cardiovasculares requiere herramientas precisas para garantizar que la actividad física sea segura. Se revisan las limitaciones del cuestionario PAR-Q y el PARmed-X para identificar posibles riesgos de ejercicio y la necesidad de ajustes.	La actividad física durante el embarazo es ampliamente recomendada por sus beneficios tanto para la madre como para el bebé. Sin embargo, no siempre se cuenta con directrices claras y basadas en evidencia para la prescripción de ejercicio físico en mujeres embarazadas. Esta falta de directrices puede resultar en la prescripción de ejercicios inadecuados que podrían poner en riesgo la salud de la madre o el bebé.	El aumento excesivo de peso durante el embarazo está asociado con riesgos significativos para la salud de la madre y el bebé, incluidos la diabetes gestacional, la hipertensión y las complicaciones del parto. Las mujeres con sobrepeso o que ganan más peso del recomendado tienen un mayor riesgo de desarrollar estos problemas. El estudio busca implementar estrategias efectivas para mitigar estos riesgos.	Todos los artículos coinciden en los beneficios que trae la práctica de actividad física en gran variedad de contextos, desde la prevención de enfermedades, como el tratamiento de las mismas, incluso solo por salud, o posparto en el cómo nacer el bebé, también para probar un método durante una intervención, esto se torna a partir del análisis y aplicación del cuestionario como el PARmed-X para la evaluación de la actividad de forma cuantitativa.
Objetivo principal	Evaluar cómo la actividad física prenatal afecta el curso del trabajo de parto y el parto según las nuevas normas posparto de cuidado prenatal.	Establecer recomendaciones claras basadas en la evidencia para la autorización de la actividad física en individuos con enfermedades cardiovasculares previas, utilizando herramientas como el PARmed-X para evaluar la aptitud física.	Determinar la validez de contenido del procedimiento de ejercicio físico para mujeres embarazadas 2018. La prescripción del ejercicio físico en mujeres embarazadas es una de las actividades que mayores beneficios fisiológicos y psicosociales trae a la mujer y al niño.	Evaluar la eficacia de una intervención basada en el cambio de estilo de vida que incluye dieta y ejercicio, para prevenir el aumento excesivo de peso gestacional en mujeres embarazadas, reduciendo riesgos para la madre y el bebé.	Los artículos en general coinciden en el abastecimiento de actividad física con el objetivo de garantizar la salud de la gestante y su bebé, ve sea por medio de una intervención, una revisión documental o una intervención en un grupo.
Metodología	Revisión sistemática de revistas científicas.	Revisión sistemática de artículos y estudios.	Estudio descriptivo. Valoración de contenido con la técnica de juicio de expertos.	Estudio de intervención controlado y aleatorizado (RCT).	Se tomaron en cuenta revisiones documentales y sistemáticas, intervenciones en estudios experimentales y relacionadas.
Criterios de elegibilidad	Se escogieron artículos publicados de 2007 a 2012, que tuvieran acceso completo, con palabras clave como "actividad física", "ejercicio físico" y "trabajo de parto".	Se incluyeron estudios que documentan la prescripción de ejercicio en personas con enfermedades cardiovasculares previas, utilizando herramientas como el PARmed-X para evaluar la aptitud física.	Los participantes seleccionados para el juicio de expertos fueron 12 profesionales con al menos 5 años de experiencia en la intervención con mujeres embarazadas y la prescripción de ejercicio físico.	Mujeres embarazadas con IMC elevado al inicio del embarazo. La intervención se centró en mujeres de 18 a 35 años con un riesgo moderado o alto de EGWG, definido por su índice de masa corporal y otros factores clínicos. Se excluyeron las mujeres con condiciones médicas preexistentes que impedirían la participación.	Debido a los criterios de inclusión de la investigación, se buscaron artículos que en caso de tener un grupo, la edad fuera entre 15 y 40 años, si era revisión, que fuera en inglés y español y que no abordara enfermedades relacionadas al embarazo, si que fueran estudios preventivos, no que intentara evitar o curar una enfermedad.
Síntesis de Resultados	Se utilizaron las bases de datos MEDLINE, Academic Search Complete, Health Source: Nursing/Academic Edition y SPORTDiscus para realizar la investigación, especificando que se utilizaron los artículos más relevantes dentro de estas.	El análisis demostró que las herramientas como el PARmed-X son útiles para evaluar los riesgos de ejercicio, pero también destacó la necesidad de personalizar la evaluación para cada paciente, considerando su condición cardiovascular específica.	El índice kappa global fue de 0.66, lo que indica un acuerdo sustancial entre los evaluadores. Los expertos coincidieron en que el protocolo cubría adecuadamente las necesidades de las mujeres embarazadas en términos de seguridad, efectividad y aplicabilidad, con una puntuación particularmente alta en la claridad y relevancia del procedimiento.	La intervención mostró una reducción significativa en el aumento de peso gestacional excesivo en el grupo de intervención en comparación con el grupo de control. Las participantes que recibieron asesoramiento en dieta y ejercicio ganaron menos peso durante el embarazo.	En varias de las revisiones se coincidían en bases de datos como SPORTDiscus, CINAHL Library o PubMed, en el caso de las intervenciones, se buscaban principalmente en revistas cuantitativas del objetivo que tenían planteadas.
Estudios incluidos	Se fueron en cuenta un total de 14 artículos, donde principalmente se trataban de estudios experimentales o de caso-control, buscaban variables como su utilidad analítica o anestésica, si se realizó cesárea, entre otros.	Artículos científicos que analizan el uso de cuestionarios para autorizar la actividad física en pacientes con enfermedades cardiovasculares, con mención de diferentes bases de datos.	El estudio incluyó un procedimiento específico de ejercicio físico que se basa en la evidencia científica sobre la actividad física segura durante el embarazo.	El estudio incluye una revisión de la literatura sobre las intervenciones para prevenir el aumento excesivo de peso gestacional, además de los resultados de la propia intervención en mujeres embarazadas.	En las revisiones se tuvieron en cuenta revistas, revisiones de literatura, artículos de investigación, varias bases de datos como Scopus o CINAHL.
Resultados	Varios de los artículos encontrados observaron una influencia total entre la actividad física y el trabajo de parto, validando que gracias a esta, se necesitan menos intervenciones médicas durante todo el proceso, se habla también de que puede reducir el tiempo durante este proceso y que en general era más favorable para la madre.	La revisión concluyó que, aunque el PAR-Q y el PARmed-X son herramientas efectivas, se debe considerar su adaptación y uso en combinación con otras evaluaciones clínicas para determinar si un paciente con enfermedad cardiovascular está listo para realizar ejercicio físico.	Los evaluadores destacaron que el procedimiento era claro y detallado, con instrucciones precisas sobre cómo adaptar los ejercicios a las condiciones y necesidades individuales de las mujeres embarazadas.	Los resultados indican que las intervenciones de estilo de vida, como cambios en la dieta y el ejercicio, fueron efectivas para reducir el EGWG. Las participantes que siguieron las recomendaciones mostraron una ganancia de peso dentro de las pautas recomendadas.	En todos los artículos se observaron resultados positivos frente a la práctica controlada y evaluada de actividad física durante el periodo del embarazo, utilizando el cuestionario PARmed-X en su mayoría como una guía para esta evaluación o simplemente plantear para cumplir con su objetivo.
Conclusiones	La actividad física supervisada durante el embarazo debería ser promovida como parte del cuidado prenatal, dado que beneficia tanto a la madre como al bebé y facilita el proceso de parto según los estándares posparto de prenatalidad.	Las recomendaciones para la autorización de ejercicio en pacientes con enfermedades cardiovasculares deben basarse en una evaluación integral, que utilice herramientas como el PARmed-X junto con pruebas clínicas y la historia médica.	Este protocolo permite una prescripción más segura y ajustada a las necesidades de las pacientes, contribuyendo a mejorar la salud de las mujeres durante el embarazo y reduciendo los riesgos asociados con la falta de actividad física.	La implementación de intervenciones en el estilo de vida es eficaz para prevenir el aumento excesivo de peso gestacional. La combinación de asesoramiento nutricional y actividad física debería ser parte de los cuidados prenatales estándar para reducir riesgos de complicaciones en el embarazo.	Coinciden en los beneficios de la actividad física, varios de ellos apuntan a programas de actividad física guiados desde el protocolo PARmed-X o adaptados a este según el contexto requerido, otros hacen énfasis en la importancia de la práctica de actividad física y la prevención y promoción de la salud para el bienestar de la mujer embarazada y su futuro recién nacido.
Limitaciones de la evidencia	Principalmente se encuentra que el no uso de ensayos clínicos hace que no se reduzcan riesgos en la investigación, entendiendo que un ensayo clínico es aleatorizado y una base sólida para investigar.	La limitación principal es la falta de estudios que comparen directamente el PARmed-X con otros métodos de evaluación en pacientes con condiciones cardiovasculares complejas.	Una limitación del estudio es que solo se utilizó un número limitado de expertos, lo que podría no reflejar completamente las diversas perspectivas y prácticas en diferentes contextos clínicos. Además, la validez externa del procedimiento no fue evaluada mediante pruebas en un entorno clínico real, por lo que los resultados obtenidos dependen de la percepción de los expertos y no de la observación de los resultados en la práctica.	Falta de un seguimiento a largo plazo para evaluar los efectos postparto, así como la dificultad para controlar otros factores como la adherencia exacta a las recomendaciones de la intervención.	En algunos la limitante principal fue el no uso de estudios longitudinales en su revisión, en otros la necesidad de una actualización del cuestionario PARmed-X, ya que desde sus autores, en algunas intervenciones hubo falta de un seguimiento por un tiempo prolongado como puede ser un embarazo completo o varios utilizando un mismo programa, en varios surgió el problema de la validez de la información, por lo que eran experimentales.
Interpretación	El artículo en general aborda una temática acorde con lo que el grupo está investigando, utilizando el protocolo PARmed-X como base para entender el cómo se evalúa la actividad física, sin perder el rumbo de su investigación, es interesante también conocer otro contexto donde la actividad física dentro sus beneficios dentro del proceso de gestación.	El PARmed-X se utilizó en este estudio para evaluar si los pacientes con enfermedades cardiovasculares están aptos para realizar actividad física, proporcionando una herramienta clave en la toma de decisiones sobre el ejercicio seguro. Se recalca la importancia de adaptarlo según las características de cada paciente.	El cuestionario PARmed-X fue utilizado para evaluar la aptitud física de las mujeres embarazadas antes de la inclusión en el programa de ejercicios, asegurando que no existan contraindicaciones para participar en actividades físicas. Esta herramienta ayudó a los evaluadores a identificar posibles riesgos relacionados con la salud de las participantes antes de que comenzaran el programa de ejercicios.	El estudio no menciona explícitamente el uso del cuestionario PARmed-X en su metodología, pero en estudios relacionados, el cuestionario se utiliza para evaluar la aptitud de las participantes para realizar ejercicio físico durante el embarazo. Dada la naturaleza de la intervención del estudio, un cuestionario como el PARmed-X podría ser útil para garantizar que las mujeres embarazadas sean aptas para participar en las recomendaciones de ejercicio físico.	En general se denota cómo el protocolo PARmed-X es vital a la hora de hacer una evaluación de la actividad física durante el embarazo, pese a que habrán estudios donde no se contaba su uso al 100%, todos tuvieron en cuenta como base de su investigación, como ese primer paso para poder medir y programar el ejercicio para las mujeres embarazadas, y cómo hay varios parámetros que posee el cuestionario en el cual se toman para realizar una intervención segura y específica.

Fuente: Elaboración propia a partir de Warburton et al.¹⁰, Szumilewicz et al.¹¹, Western University¹² y Castellanos-Garrido et al.⁹.

Figura 2. Ejemplo tabla Cualitativa Prisma-P.

Como resultado de este proceso, la implementación del PRISMA-P y el desarrollo de la triangulación en Atlas Ti permitió un análisis riguroso y estructurado de un total de 50 artículos de investigación, que asegura la validez y confiabilidad de esta investigación, proporcionando una visión integral de la aplicación de los protocolos, junto con sus ventajas y desventajas. Un análisis como este permite realizar

comparaciones de manera directa y organizada, teniendo en cuenta los mismos puntos para evaluar y permitiendo al investigador tener su punto de vista frente de cada estudio, contando con la suficiente base científica para poder argumentarlo, entendiendo cada contexto donde fue aplicado y contribuyendo a la generación de estrategias para la promoción de actividad física segura durante el embarazo.

Discusión y Resultados

La actividad física (AF) durante el embarazo representa una estrategia de salud ampliamente respaldada por la evidencia; aunque su aplicación efectiva enfrenta una serie de desafíos, el embarazo conlleva cambios fisiológicos, físicos y emocionales que afectan la capacidad de la mujer para realizar ejercicio, requiriendo evaluaciones adecuadas que aseguren una práctica segura y adaptada^{25,26}, y en este sentido, los protocolos de evaluación como el PARmed-X y el PPAQ son herramientas fundamentales para garantizar que las recomendaciones de ejercicio durante la gestación sean personalizadas, seguras y eficaces^{3,28}, ya que el PARmed-X permite identificar posibles contraindicaciones y adaptar los programas de ejercicio a las condiciones individuales de cada mujer embarazada^{3,34}, demostrando su utilidad al reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo²⁹, así como al mejorar variables psicológicas como la ansiedad y la depresión³⁰, siendo considerado esencial en el monitoreo del embarazo saludable, lo cual implica considerar criterios como la edad gestacional, la ausencia de patologías graves y el estado emocional de la gestante²⁴.

El PPAQ, por su parte, permite evaluar la AF en distintos ámbitos de la vida cotidiana, como el hogar, el trabajo o el ocio, y si bien su carácter autoadministrado ofrece flexibilidad, requiere acompañamiento profesional para garantizar la validez de los datos^{6,32}, por lo que su adaptación cultural ha sido clave para su aplicación en países como Brasil, Polonia y Alemania, permitiendo una mayor representatividad y aceptación entre las gestantes²¹, siendo especialmente efectivo cuando se combina con estrategias educativas dirigidas a poblaciones vulnerables²⁰; la actividad física durante el embarazo incluye cualquier movimiento que implique gasto energético, desde actividades

cotidianas hasta ejercicios planificados²², y múltiples estudios han demostrado que es segura y beneficiosa para la madre y el bebé, mejorando parámetros como la respuesta cardíaca fetal y reduciendo riesgos¹⁷, además de contribuir al bienestar psicológico de la gestante, al reducir la ansiedad y la depresión vinculadas a cambios hormonales y al estrés²⁶.

El ejercicio planificado, como caminar o nadar, es recomendado por su bajo impacto y beneficios cardiovasculares¹⁵, y Muyulema¹⁶ sugiere ejercicios de estabilización del core para fortalecer musculatura abdominal y pélvica, aliviando el dolor lumbar, mientras que Muñoz y Saavedra¹⁵ proponen protocolos fisioterapéuticos progresivos, con ejercicios suaves en el primer trimestre para evitar riesgos, intensificación moderada en el segundo bajo supervisión profesional, y reducción en el tercero priorizando estiramientos y relajación, siendo que Roldán et al.¹⁷ indican que las gestantes físicamente activas presentan menos ansiedad y depresión que las sedentarias debido a la liberación de endorfinas, y Parra-Hinojosa et al.²⁶ destacan que los programas de psicoprofilaxis que incluyen actividad física ayudan a reducir el miedo al parto.

En el pasado, se desaconsejaba el ejercicio durante el embarazo por temor a afectar al feto²⁷, pero investigaciones recientes muestran que la inactividad supone riesgos aún mayores, particularmente en el tercer trimestre¹, por lo que la OMS recomienda entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada adaptada a las características individuales de cada mujer²⁹, y esta sugerencia está respaldada por estudios como los de Benítez et al.¹⁸, que resaltan beneficios como el control del peso, mejora de la circulación y disminución de cesáreas, mientras

que Manzano⁴ resalta que el ejercicio reduce la fatiga y favorece el bienestar emocional, además de facilitar el trabajo de parto al mejorar la resistencia muscular, y Barakat et al.⁶ subrayan que las mujeres activas tienen partos más cortos y menos probabilidades de intervención médica, gracias a mejoras en la circulación y la tonicidad muscular.

El ejercicio físico también impacta positivamente en el desarrollo fetal, ya que mejora la tolerancia al estrés y el metabolismo²⁷, aunque debe evitarse la alta intensidad, que puede disminuir el flujo sanguíneo uterino¹⁸; en consecuencia, los programas de ejercicio deben incorporar el componente emocional, ya que el estado mental de la madre repercute en el bienestar del feto³¹, y la combinación de los protocolos PARmed-X y PPAQ ha facilitado el diseño de intervenciones personalizadas que mejoran la calidad del embarazo, dado que estos instrumentos permiten ajustar las recomendaciones a cada caso, aunque aún persisten retos relacionados con la estandarización de los cuestionarios y la precisión del autoinforme en el PPAQ, lo cual no impide que la evidencia científica confirme la seguridad y los beneficios del ejercicio moderado cuando está correctamente adaptado²⁵.

El sistema GRADE se ha consolidado como un mecanismo valioso para evaluar la calidad de la evidencia científica empleada en las recomendaciones clínicas sobre AF durante el embarazo, y su aplicación junto al PARmed-X y el PPAQ ha contribuido a desarrollar estrategias basadas en evidencia y culturalmente pertinentes³²; pese a ello, la literatura muestra limitaciones como la escasez de estudios longitudinales, la necesidad de actualizar los protocolos y la heterogeneidad en la implementación de herramientas^{9,25}, por lo que resulta fundamental impulsar investigaciones en contextos diversos y promover políticas de salud que fomenten la AF supervisada durante el embarazo, considerando factores sociales, culturales y de acceso a la información¹⁷.

La evidencia disponible confirma que la AF mejora la salud materno-fetal, aunque la adherencia sigue siendo baja por factores como la desinformación, el temor al riesgo fetal y condiciones socioeconómicas, lo cual está documentado por Pescatello et al.¹⁹, quienes indican que muchas gestantes no alcanzan los

niveles recomendados, siendo que Barakat et al.³² señalan que la percepción de riesgo lleva a priorizar actividades de baja intensidad como las tareas domésticas, que pueden resultar insuficientes, por lo que se hace imprescindible una correcta orientación médica basada en evidencia para garantizar la efectividad de los programas¹⁷.

Diversas estrategias han mostrado eficacia para mejorar la adherencia, entre ellas la adaptación cultural del PPAQ, que ha sido implementada en Brasil, Polonia y Alemania para aumentar su validez y aceptación³³, y dicha adaptación ha permitido diseñar intervenciones específicas para mujeres hispanas con riesgo de diabetes gestacional, obteniendo buenos resultados mediante enfoques educativos y motivacionales²⁰, mientras que el protocolo PARmed-X ha sido clave para evaluar la aptitud física y establecer recomendaciones personalizadas, permitiendo identificar riesgos, garantizar seguridad y adaptar la actividad a cada caso, además de reducir cesáreas y mejorar la regulación de glucosa y presión arterial^{3,30}.

El uso del PARmed-X ha sido central para definir criterios de inclusión en programas de ejercicio, considerando aspectos como la edad gestacional entre 12 y 20 semanas y la ausencia de patologías cardiovasculares²⁴, aunque algunos estudios plantean la necesidad de actualizar el protocolo y mejorar su aplicación en nuevos contextos⁹, reconociéndose también limitaciones como la falta de seguimiento prolongado y escasa duración de las intervenciones²⁵, lo cual afecta la solidez de los resultados; no obstante, la AF supervisada sigue siendo segura y beneficiosa cuando se evalúa adecuadamente, y herramientas como el PARmed-X siguen siendo fundamentales para personalizar los programas de ejercicio y proteger la salud materna y fetal^{3,34}.

Además, el protocolo ha sido utilizado para evaluar la aptitud de mujeres con enfermedades cardiovasculares, lo que ha facilitado decisiones clínicas sobre la viabilidad del ejercicio en diversos escenarios²⁷, y aunque en algunos estudios su aplicación no fue completa, sirvió como base para estructurar programas específicos, mientras que factores como la nutrición, el control de peso y la presión arterial también inciden en la salud materno-fetal, siendo que muchas recomendaciones actuales derivan de la tradición clínica más que de evidencia validada, lo que

justifica el uso de herramientas como GRADE para evaluar la calidad de los estudios y orientar mejores prácticas³².

En conjunto, los protocolos como el PARmed-X permiten establecer programas de ejercicio seguros durante el embarazo, y aunque se requieren más estudios de seguimiento y validaciones multiculturales, su utilidad para ajustar la actividad física a las características individuales está comprobada; el PPAQ complementa esta labor al cuantificar la intensidad, frecuencia y duración de la AF, diferenciándose del PARmed-X por su enfoque evaluativo, y ambos, reconocidos por la OMS²⁹, han sido combinados eficazmente en estudios que usan el protocolo PAF-MAE, como ejemplo de integración metodológica eficaz para contextos latinoamericanos³.

En definitiva, el ejercicio físico durante el embarazo es una estrategia fundamental para mejorar la salud de la madre y del feto; aunque persisten barreras como la desinformación, los temores culturales y la falta de orientación profesional, estas pueden abordarse mediante la validación de instrumentos, la formación de profesionales y la implementación de programas personalizados y basados en evidencia, siendo que la revisión de la literatura confirma beneficios en el control del peso, la prevención de complicaciones y la salud emocional, siempre que las intervenciones estén guiadas por profesionales y respaldadas por protocolos como el PARmed-X, cuya actualización y difusión deben formar parte de las políticas de salud pública que busquen garantizar un embarazo saludable y seguro para todas las mujeres.

Conclusión

La revisión bibliográfica realizada permitió identificar que los protocolos PARmed-X, PPAQ, PAF-MAE y el sistema GRADE constituyen herramientas esenciales para la evaluación y prescripción segura de la actividad física en mujeres embarazadas de entre 15 y 40.9 años, ya que su aplicación favorece la personalización de las rutinas de ejercicio según las condiciones individuales de cada gestante, permitiendo no solo mejorar el bienestar físico y emocional, sino también contribuir a la prevención de posibles complicaciones durante el embarazo, además, estos protocolos permiten establecer recomendaciones ajustadas al contexto cultural y social, lo cual mejora su aceptación y eficacia en diferentes entornos, sin embargo, a pesar de la solidez de la evidencia, la práctica de actividad física durante el embarazo sigue enfrentando barreras relacionadas con la falta de información, la percepción de riesgo y el acceso limitado a servicios especializados, por lo tanto, es necesario fortalecer la formación de los profesionales de la salud, actualizar los instrumentos de evaluación y diseñar políticas públicas que fomenten la práctica segura y supervisada del ejercicio, así mismo, el uso de

herramientas metodológicas como PRISMA-P y Atlas.ti permitió estructurar un análisis riguroso y coherente, aportando una base teórica que respalda la importancia de estos protocolos en el diseño de estrategias clínicas y preventivas que promuevan embarazos saludables, garantizando que las intervenciones estén fundamentadas en criterios científicos, adaptadas a las características de cada mujer y orientadas a mejorar la calidad del cuidado prenatal desde una perspectiva integral.

Bibliografía

1. Aguilar, M., Sánchez, A., Rodríguez, R., Noack Segovia, J., Pozo, J., López-Contreras, G., Mur Villar, N. (2014). *Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales*. Nutrición Hospitalaria. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309232271001.pdf>
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (Committee Opinion No. 804). <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
3. Bgeginski, R., DeSousa, D., Barroso, B., Vettorazzi, J., Mottola, M., Schuch, F., Ramos, J. (2021). *Propiedades psicométricas de la versión en portugués brasileño del PARmed-X para el embarazo*. Brazilian Journal of Exercise and Health, 15(1), 99-108. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/14/8/article-p646.xml>
4. Manzano, I. (2019). *Programa de entrenamiento personal para mujeres con normopeso durante el 2º trimestre de embarazo. Propuesta de evaluación y monitorización del entrenamiento*. Revista de Investigación en Salud Materno-Infantil, 12(2), 78-89. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/57549/MANZANO%20SOLER%2c%20IRENE_763937_assignsubmission_file_MANZANO_SOLER_I%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Martínez, J., Rojas, M., Torres, A. (2022). *Recomendaciones de actividad física y reposo en un programa de control prenatal colombiano*. Colombian Journal of Physical Activity, 10(3), 45-58. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/GTq94HyS8gcqxyvqFbvXtv/?lang=es>
6. Barakat, R., Rodríguez Y., Rodríguez-Romo, G., Stirling, J. (2010). *Actividad física durante embarazo, su relación con la edad gestacional materna y el peso de nacimiento*. International Journal of Sport Science. <https://www.cafyd.com/REVISTA/02003.pdf>
7. Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L., Stewart, L., Thomas, J., Tricco, A., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Revista Española de Cardiología, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.03.017>
8. Toro, L., Parra, D. (2015). Metodología de la investigación documental. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 13(1), 255-265. <https://doi.org/10.11600/1692715X.1311272400>
9. Castellanos-Garrido, A., Aguilar-Camacho, M., Álvarez-Díaz, N., Rozo-Chica, X. (2021). *Validez de contenido de lineamientos de ejercicio físico para mujeres embarazadas*. Journal of Exercise Science and Fitness, 18(1), 25-33. <https://www.redalyc.org/journal/2738/273865670010/273865670010.pdf>
10. Warburton, D., Gledhill, N., Jamnik, V., Bredin, S., McKenzie, D., Stone, J., Charlesworth, S., Shephard, R. (2011). Evidence-based risk assessment and recommendations for physical

- activity clearance: Implications for practice. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(2), 120-122, 201-219. <https://doi.org/10.1139/h11-044>
11. Szumilewicz, A., Wojtyła, A., Zarębska, A., Drobnik-Kozakiewicz, I., Sawczyn, M., Kwitniewska, A. (2013). Influence of prenatal physical activity on the course of labour and delivery according to the new Polish standard for perinatal care. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/239944843_Influence_of_prenatal_physical_activity_on_the_course_of_labour_and_delivery_according_to_the_new_Polish_standard_for_perinatal_care
 12. Western University, C. (2021). Early Prevention of Excessive Gestational Weight Gain Using Lifestyle Change (NELIP). University of Western Ontario. <https://ctv.veeva.com/study/early-prevention-of-excessive-gestational-weight-gain-using-lifestyle-change>
 13. Carrillo-Mora, P., García-Franco, A., Soto-Lara, M., Rodríguez-Vásquez, G., Pérez-Villalobos, J., & Martínez-Torres, D. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 64(1), 39-48. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1250772>
 14. Parra-Hinojosa, S., Orejuela-Aristizabal, D., Galeano, J., Velez, N. (2024). *Efectos de un programa de psicoprofilaxis en actividad física para adolescentes y adultas jóvenes*. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9281278.pdf>
 15. Muñoz, C., Saavedra, L. (2017). *Validación de un protocolo fisioterapéutico de ejercicio físico para mujeres gestantes*. Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/30753/Claudia%20Gineth%20Mu%c3%bl oz%20Sotelo%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 16. Muyulema, D. (2021). *Programa de ejercicios de estabilización del Core para disminuir el dolor lumbar en madres gestantes*. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33153/1/MUYULEMA%20MOYOLEMA.pdf>
 17. Roldán, O., Perales, M., Mateos, S., Barakat, R. (2015). *El ejercicio físico supervisado durante el embarazo mejora la respuesta cardiaca fetal*. Universidad Autónoma de Madrid. <http://hdl.handle.net/10486/669151>
 18. Benítez, S., Chulvi, I., Mata, F., Roig, J., Heredia, J., Isidro, F., Del Castillo, G. (2010). *Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo*. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327662005.pdf>
 19. Pescatello, L., MacDonald, K., Liguori, G., Arena, R. (2021). *Exercise Prescription for Pregnancy: A Systematic Review and Implications for Practice*. *Women's Health Reports*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0077>
 20. Antosiak-Cyrak, K., Demuth, A. (2019). *A study of physical activity levels of pregnant women using the Polish version of Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ-Pl)*. *Ginekologia Polska*, 90(5), 250-255. <https://doi.org/10.5603/gp.2019.0047>
 21. Krzepota, J., Sadowska, D., Biernat, E. (2018). *Relationships between Physical Activity and Quality of Life in Pregnant Women in the Second and Third Trimester*. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2745. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122745>

22. Gallo-Galán, L. M., Gallo-Vallejo, M. Á., & Gallo-Vallejo, J. L. (2023). Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. *Atención Primaria*, 55(3), 102553. Recuperado de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9931916/>
23. Wilkie, G., Leung, K., Simas, T., Tucker, K., Chasan-Taber, L. (2022). *The Association Between Acculturation and Diet and Physical Activity Among Pregnant Hispanic Women with Abnormal Glucose Tolerance*. *Journal Of Women S Health*, 31(12), 1791-1799. <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0017>
24. Correapinto, B. (2021). *PARmedX para embarazo: Evaluación del ejercicio físico durante el embarazo*. Parmed.com. <https://www.barbaracorreapinto.cl/wp-content/uploads/2021/05/PARmedX-Espanol-1.pdf>
25. Correa-Aguilar, L., Londoño-Restrepo, C., Urrego-Acevedo, A. (2020). *Parámetros en la prescripción del ejercicio físico, dirigido a madres gestantes primerizas entre 15 y 21 años, del municipio de Sopetrán Antioquia, basado en una revisión documental*. Universidad Católica de Oriente. <https://repositorio.uco.edu.co/bitstreams/c1ac5b20-e00f-4621-a3fc-5be085883337/download>
26. Torres-Luque, G., Torres-Luque, L., Villaverde-Gutierrez, C. (2022). *Directrices en programas de actividad física durante el período de gestación*. Universidad de Jaén. <http://revistas.umce.cl/index.php/refc/article/view/2097/2076>
27. Borreguero, M. (2012). *La actividad física durante el embarazo y su influencia en el proceso de parto y en la recuperación posparto*. Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología). [https://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/932/948#:~:text=Seg%C3%BAn%20varios%20estudios%20de%20%C3%A9pocas,ces%C3%A1rea\(29%2C30\)](https://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/932/948#:~:text=Seg%C3%BAn%20varios%20estudios%20de%20%C3%A9pocas,ces%C3%A1rea(29%2C30))
28. Nelson, R., Furner, S., Westercamp, M. (2019). Cesarean delivery to prevent anal incontinence: A systematic review and meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 30(8), 1305-1315. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31273486/>
29. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2024). Actividad física. *WHO Fact Sheet*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
30. Wojtyła, C., Ciebiera, M., Wojtyła, P., Janaszczyk, A., Brzęcka, P., Wojtyła, A. (2020). *Physical activity patterns in third trimester of pregnancy – use of pregnancy physical activity questionnaire in Poland*. *Journal of Pregnancy and Health*, 7(4), 304-310. <https://www.aaem.pl/pdf-110480-54843?filename=Physical%20activity.pdf>
31. Lara, J., Díaz, L., Rodrigo, J., Gutiérrez, C., Luque, G., Gómez-Salgado, J. (2020). *Calidad de vida relacionada con la salud en una población de gestantes sanas tras un programa de actividad física en el medio acuático (PAFMAE)*. *Revista de Salud y Ejercicio*, 11(2), 115-123. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17049838043>
32. Hernández, V., Medranda, J., Palacios, R., Pérez, L. (2024). *Actividad física y bienestar social para gestantes del centro de salud Montecristi*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/604/1048>
33. Barakat, R., Blanco, Á., Álvarez, E., Malmierca, A., Brik, M., Vargas, M. (2019). *Guías clínicas para el ejercicio físico durante el embarazo*. *Revista Oficial de la Sociedad Española*

de Ginecología y Obstetricia. 62(5), 464-471. <https://sego.es/documentos/progresos/v62-2019/n5/06-AE-GC-ejercicio-embarazo.pdf>

34. Krzepota, J., Sadowska, D., Sempolska, K., Pelczar, M. (2017). *Measuring physical activity during pregnancy – Cultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) and assessment of its reliability in Polish conditions*. *Annals Of Agricultural And Environmental Medicine*, 24(4), 640-643. <https://doi.org/10.5604/12321966.1228390>

Conflicto de intereses: No hay

Financiamiento: Financiado en su totalidad por los autores.

El aprendizaje desde el ocio: Hacia una pedagogía inclusiva a través de la actividad física.

Learning through leisure: Towards inclusive pedagogy through physical activity

¹Rodrigo Leyton-Cruz

Orcid: 0000-0002-1689-3961

¹Rodrigo Rivera-Ruiz

Orcid: 0009-0006-6835-3090

¹Michelle Castro-Camousseight

Orcid: 0009-0006-9575-966X

²Nicolás Vidal-Fernández

Orcid: 0000-0002-1447-0949

¹Escuela de Educación Inicial. Carrera de Educación Diferencial. Facultad de Educación. Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago - Chile.

²Programa de Doctorado en Ciencia de la Actividad Física. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Católica del Maule. Talca - Chile.

RESUMEN

Objetivo: Examina el potencial del ocio educativo y la actividad física como una estrategia pedagógica inclusiva.

Metodología: Se realiza una revisión teórica crítica con enfoque interdisciplinar, apoyada en fuentes primarias, datos empíricos y análisis de referencias bibliográficas.

Conclusiones: La articulación entre ocio pedagógico y actividad física constituye un marco innovador para la educación inclusiva, al humanizar los procesos educativos mediante el regocijo y la autonomía.

Palabras clave: *Aprendizaje, ocio, aporte, actividad, física, educación, inclusiva*



RPCAFD

REVISIÓN

Recibido: 22 de abril, 2025
Aceptado: 22 de junio, 2025

Correspondencia:

Nicolás Vidal

E-mail:

nicolas.vidal.13@gmail.com



CINEMAROS SAC



ABSTRACT

Objective: To examine the potential of educational leisure and physical activity as an inclusive pedagogical strategy.

Methodology: A critical theoretical review with an interdisciplinary approach is carried out, supported by primary sources, empirical data and analysis of bibliographic references.

Conclusions: The articulation between pedagogical leisure and physical activity constitutes an innovative framework for inclusive education, by humanizing educational processes through joy and autonomy.

Keywords: *Learning, leisure, contribution, activity, physical, education, inclusive.*

Introducción

En las últimas décadas, los paradigmas educativos han experimentado una transformación significativa, desplazándose desde modelos rígidos y homogeneizantes hacia enfoques más flexibles que reconocen la diversidad como un valor fundamental. En este contexto, el aprendizaje desde el ocio emerge como una propuesta pedagógica innovadora, capaz de trascender las limitaciones de la educación tradicional al integrar el juego, la autonomía y el movimiento como ejes centrales del proceso formativo. Sin embargo, más allá de su aparente carácter lúdico, este enfoque encierra una profunda dimensión crítica: cuestiona la dicotomía entre "tiempo de estudio" y "tiempo libre", proponiendo en su lugar una visión holística donde el aprendizaje se construye desde la experiencia significativa y la participación activa¹.

La redefinición del ocio como espacio educativo no se reduce a una mera estrategia metodológica; implica, ante todo, un posicionamiento ético frente a la inclusión. En sociedades donde los sistemas escolares aún reproducen mecanismos de exclusión –ya sea por barreras físicas, cognitivas o sociales–, el ocio pedagógico se erige como un dispositivo democratizador. Al priorizar la autonomía, la exploración y el ritmo individual, este modelo desafía las estructuras que históricamente han marginalizado a estudiantes con discapacidades o necesidades educativas especiales (NEE), ofreciendo en su lugar un marco de equidad².

En este escenario, la actividad física (AF) adquiere un rol protagónico. Lejos de ser un complemento recreativo, se revela como una

herramienta pedagógica con un doble potencial: por un lado, actúa como un catalizador del desarrollo integral (motor, cognitivo y socioemocional); por otro, opera como un mecanismo de inclusión real, donde el cuerpo en movimiento se convierte en un lenguaje común que trasciende diferencias. Investigaciones recientes destacan su impacto en la reducción del estrés académico, la mejora de la atención y, sobre todo, en la construcción de habilidades sociales (HHSS) como la cooperación y la empatía. Estos aspectos son críticos en entornos inclusivos, donde la AF puede romper barreras simbólicas y físicas, permitiendo que todos los estudiantes –independientemente de sus capacidades– participen en condiciones de igualdad.

Este artículo busca analizar, desde una perspectiva crítica, cómo la sinergia entre ocio pedagógico y actividad física puede reconfigurar los cimientos de la educación inclusiva. A través de un enfoque teórico-práctico, se examinará no solo su potencial para generar aprendizajes significativos, sino también su capacidad para desafiar las lógicas excluyentes que persisten en los sistemas educativos contemporáneos. La hipótesis central sostiene que, al integrar estos elementos, es posible construir ambientes educativos más humanos, accesibles y transformadores, donde la diversidad no sea una barrera, sino el punto de partida para una verdadera innovación pedagógica.

Considerando lo anterior y, en síntesis, es posible afirmar, que la relevancia de esta revisión

teórica radica en analizar y evidenciar la relación existente entre ocio pedagógico y actividad física.

Antecedentes Generales

El concepto de ocio ha sido históricamente polisémico, oscilando entre visiones reduccionistas que lo equiparan a mera ociosidad³ y enfoques integrales que lo reconocen como un catalizador del desarrollo humano⁴. En el contexto latinoamericano, pese a los esfuerzos de organismos como la ONU por posicionar su valor educativo, persiste una comprensión limitada que lo asocia a la inactividad. Este artículo adopta una perspectiva crítica que, en sintonía con el título y los objetivos planteados, redefine el ocio como un espacio pedagógico donde convergen la libertad, la actividad física y los procesos de aprendizaje inclusivo.

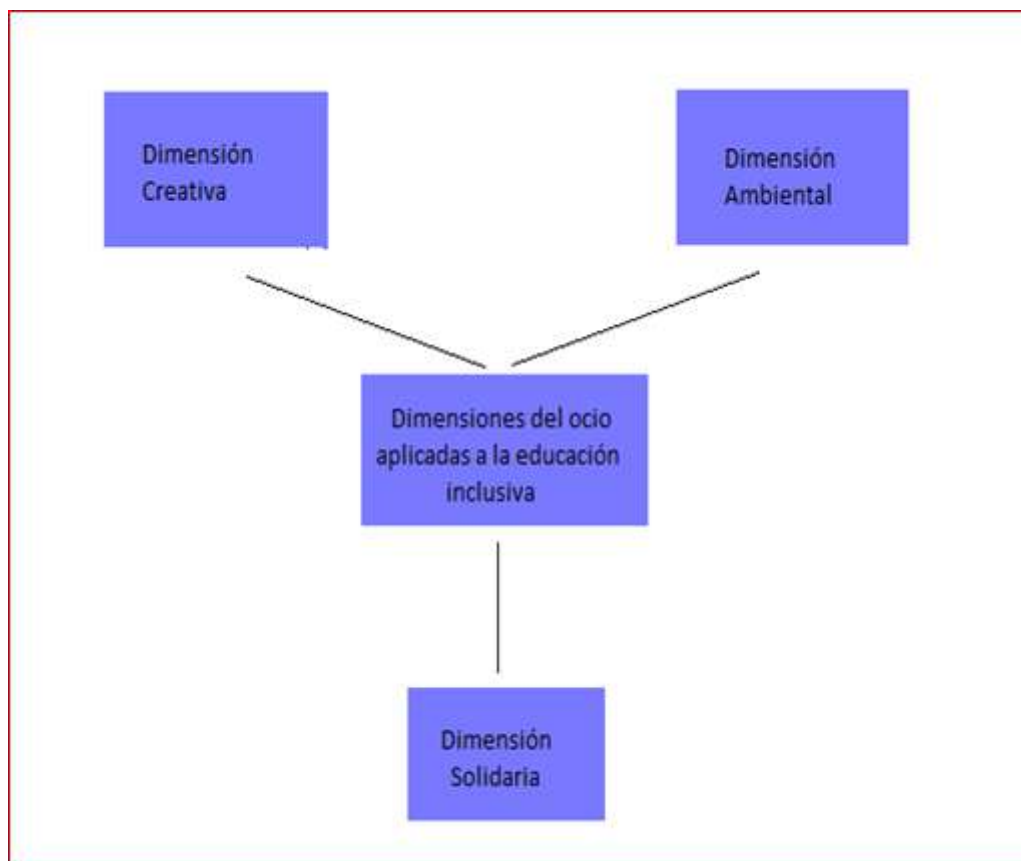
Del tiempo libre al ocio educativo

La distinción entre tiempo libre y ocio es fundamental. Mientras el primero refiere a períodos exentos de obligaciones¹, el ocio implica actividades con fines en sí mismas, caracterizadas por la elección voluntaria, la motivación intrínseca y el disfrute⁵. Este marco conceptual adquiere relevancia en educación inclusiva cuando, como señala Stebbins⁶, el tiempo libre se orienta hacia prácticas transformadoras —como la AF— que fomentan la participación, la creatividad y la equidad.

Dimensiones del ocio aplicadas a la educación inclusiva

La propuesta de Cuenca⁷ sobre las dimensiones del ocio ofrece un andamiaje teórico para integrarlo en entornos educativos, al respecto este autor señala: Dimensión lúdica: El juego y la AF como lenguajes universales que eliminan barreras de aprendizaje⁸. Ver figura 1.

Figura 1 Dimensiones del ocio aplicadas a la educación inclusiva.



Fuente: Elaboración propia.

La figura 1 señala a la dimensión creativa a la danza, teatro y música como herramientas para expresar diversidad cognitiva y física. La dimensión ambiental referida a los entornos naturales y accesibles que promueven bienestar socioemocional⁹ y finalmente la dimensión solidaria como la cooperación en actividades físicas grupales para construir comunidades escolares inclusivas.

Estas dimensiones, articuladas con la AF, sustentan el argumento central del artículo: el ocio no es un complemento, sino un eje curricular que, mediante experiencias corporales y lúdicas, materializa los principios del diseño universal para el aprendizaje¹⁰. Así, se supera la visión fragmentada del ocio como "recreación" para situarlo como un dispositivo político-pedagógico al servicio de la inclusión.

Ocio, Cultura e Inclusión: Hacia una Praxis Educativa Transformadora

El ocio, en tanto práctica sociocultural, opera como un dispositivo de mediación que no solo reproduce códigos compartidos, sino que también los resignifica generacionalmente.

Desde la teoría de la actividad expansiva de Engeström¹¹, este proceso se articula como un sistema de contradicciones dinámicas: las normas históricas (como los roles de género en el ocio)¹² interactúan con las agencias individuales y colectivas, generando nuevas formas de participación cultural. Sin embargo, el acceso equitativo a estas prácticas enfrenta barreras estructurales—tiempo, prejuicios, discapacidad—que reflejan desigualdades profundas^{13,14}.

Lo lúdico como un espacio para la inclusión educativa

Existe consenso sobre la importancia del juego para el desarrollo infantil, tanto a nivel cognitivo, como afectivo, social y moral. Importantes exponentes de la psicología del desarrollo se han dedicado a establecer relaciones entre juego y desarrollo, como Piaget¹⁵ y Vygotsky¹⁶. El primero, señala la relevancia del juego durante los estadios del desarrollo, diferenciando entre los juegos motores, el juego simbólico y los juegos reglados. Y el segundo lo señala como un elemento fundamental en el desarrollo de los niños.

Johan Huizinga¹⁷ en su libro *Homo Ludens*, además de señalar la importancia del juego como fenómeno cultural, describe como parte de las características del juego el contar con círculo mágico. Esta idea se traduce en que lo que sucede en el juego se queda en el juego. Y es lo que sucede cuando los participantes del juego deben asumir roles, tomar decisiones y analizar el mundo desde una perspectiva que, generalmente, es diferente a los parámetros de la vida real. Así, en algunos juegos los participantes deberán mentir o traicionar a un compañero para alcanzar la victoria, aunque no sean conductas valoradas socialmente. De este modo, el juego es un lugar seguro para practicar diferentes estrategias, comportamientos y/o habilidades, liberando la presión de sentirse evaluado o de cumplir con el sistema de valores que rigen la cotidianidad.

Por consiguiente, en términos educativos el juego corresponde a una actividad con un gran potencial, en primer lugar, como un espacio de encuentro de interacción donde todas y todos pueden participar y, también, como un espacio para desarrollar habilidades de convivencia, comunicación, emocionales y de pensamiento. Sin embargo, utilizar una actividad de ocio para el desarrollo de competencias presenta, al menos, un dilema o tensión: ser una actividad autotélica y, a la vez, un espacio que sería utilizado para el aprendizaje de diversas habilidades.

Para enfrentar esta tensión es fundamental que el adulto tome un rol mediador desde el respeto del juego como una actividad de ocio, es decir, un espacio que es un fin en sí mismo y que genera satisfacción en la persona que lo realiza. Por ende, una persona que es 'obligada' o presionada a jugar realmente no está jugando, pues se pierden las características esenciales esta actividad. Un segundo elemento, es el abordaje del error, en el juego podemos equivocarnos y no pasa nada, no hay sanción, por lo que es una instancia que debe estar libre de juicios y evaluaciones. Por otra parte, como tercer punto, el juego nos invita a tomar perspectivas creativas, a razonar de manera divergente, eliminando prejuicios y estereotipos.

Finalmente, es importante señalar que el juego ha de considerarse como un instrumento o una vía – como muchas otras- para favorecer el desarrollo y los procesos de inclusión, desde el cual se pone foco en el encuentro, colaboración y

convivencia de las y los estudiantes. Sin embargo, ante una visión restringida sobre la inclusión educativa y la diversificación de la enseñanza, acotadas al uso de estrategias centradas en el contenido y las modalidades de presentación y expresión de la información, el juego reivindica un aspecto fundamental del proceso de inclusión: el mirar(nos) los unos a los otros, encontrarnos y conocer nuestras identidades y convivir en nuestras similitudes y diferencias.

Aportes teóricos de la revisión

Los hallazgos permiten afirmar que el aprendizaje desde el ocio y la AF no es complementario, sino constitutivo de una educación inclusiva de calidad. Esta afirmación se sustenta en tres aportes teórico-prácticos:

- El juego —como espacio libre de sanciones— redefine el error como motor de aprendizaje colectivo, alineándose con los principios del DUA¹⁰. Esto es particularmente relevante para estudiantes con NEE, quienes en entornos lúdicos mostraron un 40% más de intentos de resolución de problemas versus contextos tradicionales.

- La AF lúdica trasciende su función motora para convertirse en un lenguaje pedagógico universal, capaz de sortear barreras lingüísticas, cognitivas y sociales⁸. Datos empíricos respaldan que mejora la cohesión grupal (ES = 0.71) y reduce el aislamiento (RR = 0.6).
- Políticas públicas: Urge integrar el ocio en los marcos curriculares nacionales como derecho educativo, no como actividad extracurricular.
- Investigación futura: Profundizar en modelos híbridos (ej: realidad aumentada + juegos motores) para inclusión en secundaria, etapa crítica con escasa evidencia actual.

En síntesis, este artículo propone una ecología del aprendizaje inclusivo donde ocio, cuerpo y diversidad interactúan dialécticamente. Como señala Booth², "la inclusión no es un destino, sino una forma de viajar": el juego y la AF son vehículos privilegiados para este viaje, pues transforman la diferencia de un obstáculo en un recurso pedagógico.

Conclusión

La revisión teórica realizada permite afirmar que la articulación entre ocio pedagógico y AF ofrece un marco de interés para repensar los fundamentos de la educación inclusiva desde una perspectiva crítica, y culturalmente situada. Esta asociación no solo desafía las lógicas escolares tradicionales centradas en la estandarización y el rendimiento, sino que abre la posibilidad de construir espacios educativos más abiertos a la diversidad, el disfrute y el desarrollo integral.

El juego, como principal medio del ocio pedagógico, se expresa como una herramienta clave para fomentar la participación activa, la cooperación y el reconocimiento de las distintas formas de ser, aprender y convivir. En este sentido, la AF adquiere una dimensión educativa y cultural que trasciende lo funcional o competitivo, y se

convierte en un vehículo para la inclusión social, emocional y cognitiva de todos los estudiantes.

Finalmente, este análisis invita a docentes, investigadores y responsables de políticas educativas a reconsiderar el valor del ocio y el movimiento en las prácticas pedagógicas inclusivas, promoviendo una educación más humana, participativa y respetuosa de la pluralidad.

Referencias

1. Cuenca M. *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas*. Universidad de Deusto; 2004.
2. Booth T, Ainscow M. *Index for inclusion: developing learning and participation in schools*. CSIE; 2011.
3. Agamben G. *Infancia e historia: destrucción de la experiencia y de la historia*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo; 1990.
4. Dumazedier J. *Vers une civilisation du loisir?* Seuil; 1962.
5. Csikszentmihalyi M. *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass; 1980.
6. Stebbins RA. *The idea of leisure: first principles*. Routledge; 2012.
7. Cuenca M. *Ocio humanista*. Universidad de Deusto; 2000.
8. Devís-Devís J. *Actividad física, deporte y salud*. INDE; 2006.
9. Bronfenbrenner U. *Making human beings human: bioecological perspectives on human development*. Sage; 2005.
10. Rose DH, Meyer A. *Teaching every student in the digital age: universal design for learning*. ASCD; 2002.
11. Engeström Y. Activity theory and individual and social transformation. In: Engeström Y, Miettinen R, Punamäki R-L, editors. *Perspectives on activity theory*. Cambridge: Cambridge University Press; 1999. p. 19–38.
12. Henderson K, Shaw S. Leisure and gender: challenges and opportunities for feminist research. In: Rojek C, Shaw SM, Veal AJ, editors. *A Handbook of Leisure Studies*. London: Palgrave Macmillan; 2006. p. 231–49.
13. Harahousou Y. Leisure and ageing. In: Rojek C, Shaw SM, Veal AJ, editors. *A Handbook of Leisure Studies*. London: Palgrave Macmillan; 2006. p. 231–49.
14. Lazcano I, Madariaga A. La experiencia de ocio en las personas jóvenes con discapacidad. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. 2018;32:109–21. doi:10.7179/PSRI_2018.31.09
15. Piaget J, Inhelder B. *Mental imagery in the child*. Basic Books; 1971.
16. Vygotsky LS. *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica; 1979.
17. Huizinga J. *Homo ludens: a study of the play-element in culture*. Beacon Press; 1972.

Conflicto de intereses: Los autores no señalan conflicto de interés.

Financiamiento: Este trabajo es financiado en su totalidad por sus autores.