



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

Creada mediante Ley No. 010 Reg. Of 313 del 13 de noviembre de 1985

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Trabajo de Integración Curricular

**La Calistenia y sus beneficios como actividad fisica emergente en los practicantes de
la playa murciélago Manta**

Autor: Delgado Alcívar Alex Jordan

Docente tutor: Miguel Cartaya PhD.

Manta - Manabí - Ecuador

2025

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular – “La Calistenia y sus beneficios como actividad física emergente en los practicantes de la playa murciélago Manta.”, bajo la autoría del estudiante Delgado Alcívar Alex Jordan, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2025-2026(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es “La Calistenia y sus beneficios como actividad física emergente en los practicantes de la playa murciélago Manta.”.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, febrero de 2026.

Lo certifico,


Dr. Miguel Cartaya Olivares, PhD.
Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: “La Calistenia y sus beneficios como actividad física emergente en los practicantes de la playa murciélago Manta”

Autor: DELGADO ALCÍVAR ALEX JORDAN

Fecha de Finalización: Enero del 2026

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal analizar los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la Calistenia como actividad física emergente en los practicantes de la Playa Murciélago, Manta.

Declaración de Autoría:

Yo, DELGADO ALCÍVAR ALEX JORDAN, con número de identificación 1313682260 , declaro que soy el autor original y DR. MIGUEL CARTAYA OLIVARES, PHD., con número de identificación 1756341002, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación: “La Calistenia y sus beneficios como actividad física emergente en los practicantes de la playa murciélago Manta”. Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.


Firma del Autor:

DELGADO ALCÍVAR ALEX JORDAN
C.I. 1313682260


Firma del coautor:

DR. MIGUEL CARTAYA OLIVARES, PHD.
C.I. 1756341002

Manta, enero de 2026

Dedicatoria

Dedico el presente proyecto de investigación a Dios, por brindarme la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesarias para culminar este proyecto académico.

A mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y confianza, siendo el pilar fundamental a lo largo de mi formación profesional.

A mis amigos, por su compañía, colaboración y palabras de aliento en cada etapa de este camino.

Finalmente, a mis profesores y tutor, quienes con sus conocimientos, orientación y vocación docente contribuyeron de manera significativa a mi crecimiento académico y personal.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por darme la paciencia y sabiduría para no rendirme y seguir adelante en cada etapa de este proceso.

A mi familia, por estar siempre presente, por su apoyo incondicional, comprensión y palabras de ánimo, que fueron fundamentales durante todo este camino universitario.

De manera especial, agradezco a mi tutor por su orientación, disposición y aportes académicos, los cuales fueron claves para dar forma y sentido a este trabajo de investigación.

Asimismo, agradezco a todas las personas que formaron parte de este camino, ya sea brindando su tiempo, apoyo, consejos o motivación, y que de una u otra manera contribuyeron a la finalización de este objetivo académico.

Índice

Resumen.....	8
Introducción	9
1.1.- Objetivo General.....	11
1.2.- Objetivos específicos	11
1.3.- Método	11
1.4. Definiciones Operacionales	12
Marco Teórico	14
2.1. Calistenia	14
2.1.1. Beneficios físicos	15
2.1.2. Beneficios psicológicos.....	16
2.1.3. Beneficios sociales	17
2.2.- Antecedentes del estudio	18
2.3. La calistenia como actividad física emergente entre los jóvenes.....	19
2.4.- El movimiento calisténico en Ecuador	21
DISEÑO METODOLÓGICO	23
3.1. Enfoque y tipo de investigación.....	23
3.2. Diseño de investigación.....	23
3.3. Población y muestra	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
3.5. Análisis de datos	24
Análisis y Discusión de los resultados	25
4.1.-Datos sociodemográficos	25
4.2.- Beneficios físicos	27
4,3.-Beneficios psicológicos	31
4.4.- Beneficios sociales	36
4.5.- Discusión de los resultados.....	40
Conclusiones	43
Recomendaciones	45
Referencias.....	46
Anexos	48
Anexo 1.- Cuestionario Calistenia	48

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1.- Distribución por sexo	25
Ilustración 2.- Distribución por edad.....	26
Ilustración 3.- Beneficios físicos: fuerza.....	27
Ilustración 4.- Beneficios físicos: resistencia	27
Ilustración 5.- Beneficios físicos: Coordinación	28
Ilustración 6.- Beneficios físicos: movilidad	29
Ilustración 7.- Beneficios físicos: control corporal.....	29
Ilustración 8.- Dimensión beneficios físicos, promedios.....	30
Ilustración 9.- Beneficios psicológicos: ánimo	31
Ilustración 10.- Beneficios psicológicos: autoestima	32
Ilustración 11.- Beneficios psicológicos: satisfacción	33
Ilustración 12.- Reducción de estrés.....	34
Ilustración 13.- Concentración.....	34
Ilustración 14.- Beneficios psicológicos, promedios	35
Ilustración 15.- Interacción social.....	36
Ilustración 16.- Comunidad.....	37
Ilustración 17.- Apoyo.....	37
Ilustración 18.- Beneficios sociales, promedios	38
Ilustración 19.- Percepción beneficios por dimensión	39

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar los beneficios de la práctica de calistenia en los ámbitos físico, psicológico y social en los practicantes que frecuentan la Playa Murciélago de Manta. Se aplicó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 30 practicantes habituales de calistenia, quienes respondieron un cuestionario estructurado de escala tipo Likert. Los resultados muestran que los beneficios percibidos son ampliamente positivos. En el ámbito físico, destacan el desarrollo de la resistencia, la fuerza y el control corporal. En el aspecto psicológico, se identificaron mejoras en la motivación, el ánimo, la satisfacción personal y la reducción del estrés. En el plano social, los encuestados resaltaron la interacción, el apoyo mutuo y el sentido de comunidad que se genera en los espacios de práctica. Se concluye que la calistenia, además de ser una actividad física accesible y autogestionada, constituye una herramienta de promoción del bienestar integral. Por tanto, se recomienda su fortalecimiento desde instancias educativas, deportivas y comunitarias, considerando su potencial para fomentar hábitos saludables, cohesión social y autonomía personal.

Palabras clave: Calistenia, beneficios físicos, bienestar psicológico, interacción social, Playa Murciélago, actividad física comunitaria.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la calistenia ha ganado popularidad como una forma de actividad física accesible y funcional, basada en el uso del propio peso corporal para el desarrollo de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Este tipo de entrenamiento ha emergido como una alternativa frente a los métodos tradicionales, especialmente en contextos urbanos donde los recursos deportivos son limitados (Pastorino & Llano, 2023). En Ecuador, y particularmente en la ciudad de Manta, la Playa Murciélagos se ha convertido en un espacio de práctica frecuente para los entusiastas de la calistenia, muchos de los cuales organizan sus rutinas de forma libre y colectiva.

La calistenia, más allá de ser una tendencia fitness, también ha mostrado beneficios en la salud integral de sus practicantes. Según Castro-Flores y Gallardo-Navarro (2025), se han evidenciado mejoras significativas en el bienestar psicológico y en el autoconcepto físico de quienes practican esta disciplina de manera constante. Asimismo, investigaciones como la de Curisaca (2025) demuestran que este tipo de ejercicio promueve el desarrollo de la fuerza relativa, sin necesidad de implementos costosos ni espacios cerrados.

En este marco, surge el presente trabajo, cuyo propósito es analizar los beneficios de la calistenia como actividad física emergente, enfocándose en sus efectos físicos, psicológicos y sociales en los practicantes de la Playa Murciélagos, Manta. El interés por este tema radica en la necesidad de promover prácticas de ejercicio físico sostenibles y adecuadas al entorno, particularmente en espacios abiertos donde se fomente la participación comunitaria y el aprovechamiento del tiempo libre.

Además, este estudio aporta al campo pedagógico-deportivo al proporcionar información útil para el diseño de intervenciones educativas y programas de actividad física dirigidos a distintos grupos poblacionales. Como lo menciona Hernández Yambay (2024), la práctica sistemática de calistenia incide positivamente en capacidades como la resistencia

anaeróbica, lo que justifica su inclusión en planes curriculares de educación física y proyectos comunitarios.

En la actualidad, la búsqueda de actividades físicas accesibles, funcionales y sostenibles ha incrementado el interés por prácticas alternativas al entrenamiento convencional. En este contexto, la calistenia ha emergido como una opción popular en espacios públicos, especialmente entre jóvenes y adultos que valoran el ejercicio al aire libre, sin necesidad de equipos complejos ni membresías costosas. Esta forma de entrenamiento, basada en el uso del peso corporal, ha demostrado no solo beneficios físicos, sino también impactos positivos en la salud mental y en la interacción social entre sus practicantes (Torres & Vargas, 2025; Castro-Flores & Gallardo-Navarro, 2025).

En la ciudad de Manta, la Playa Murciélagos ha sido escenario del crecimiento de esta disciplina. Sin embargo, a pesar de su expansión y aceptación, existe poca evidencia académica que documente de forma sistemática los beneficios reales de esta práctica en contextos costeros ecuatorianos. Tampoco se conocen con claridad los factores que motivan su adopción, ni las implicaciones pedagógicas que podrían derivarse de su incorporación en programas de promoción de la salud y la educación física.

Este vacío en la literatura local plantea la necesidad de estudiar los efectos de la calistenia como una actividad física emergente, con un enfoque integral que considere no solo las mejoras físicas, sino también los beneficios psicológicos y sociales que pueda generar entre quienes la practican habitualmente.

Por tanto, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la calistenia como actividad física emergente en los practicantes de la Playa Murciélagos de Manta?

1.1.- Objetivo General

Analizar los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la calistenia como actividad física emergente en los practicantes de la Playa Murciélagos, Manta.

1.2.- Objetivos específicos

1. Caracterizar los efectos físicos observables en los practicantes habituales de calistenia en la Playa Murciélagos.
2. Examinar las percepciones psicológicas asociadas a la práctica regular de calistenia en un entorno abierto.
3. Interpretar las dinámicas sociales que se generan entre los practicantes durante la actividad física.
4. Valorar el papel de la calistenia como una alternativa emergente para el fomento de la actividad física comunitaria.

1.3.- Método

Este estudio se desarrollará bajo un enfoque cuantitativo, ya que busca analizar, mediante datos medibles, los beneficios de la calistenia en sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales. La investigación tendrá un alcance descriptivo, pues su propósito es observar, registrar y describir las características y percepciones asociadas a la práctica de esta actividad física emergente entre los usuarios de la Playa Murciélagos, en la ciudad de Manta.

El diseño será no experimental y de corte transversal, lo que significa que los datos se recolectarán en un solo momento, sin manipular las variables ni intervenir en la rutina de los participantes. De este modo, se pretende obtener una visión general del impacto que tiene

la calistenia en los practicantes habituales, con base en sus propias experiencias y percepciones.

La recolección de información se realizará a través de instrumentos estructurados, aplicados directamente a los sujetos de estudio, permitiendo sistematizar los datos y analizarlos de forma objetiva para responder a la pregunta de investigación y alcanzar los objetivos propuestos.

1.4. Definiciones Operacionales

Variable 1: Calistenia

Definición operacional: Práctica sistemática de ejercicios físicos utilizando el propio peso corporal, realizada al aire libre en la Playa Murciélago, al menos tres veces por semana, durante un período mínimo de un mes. Se verificará mediante preguntas cerradas en el instrumento de encuesta sobre frecuencia, tipo de ejercicios y lugar habitual de práctica.

Variable 2: Beneficios físicos

Definición operacional: Percepción de mejoras en el rendimiento corporal expresadas en términos de fuerza, resistencia, movilidad, postura, agilidad o coordinación. Se evaluará a través de ítems en escala tipo Likert (por ejemplo: "Siento que he mejorado mi resistencia física desde que practico calistenia") incluidos en la encuesta aplicada a los participantes.

Variable 3: Beneficios psicológicos

Definición operacional: Experiencias subjetivas relacionadas con el bienestar mental, como motivación, reducción del estrés, sensación de logro o disfrute durante la práctica. Se medirá mediante afirmaciones en escala tipo Likert que recogen la autopercepción del estado emocional vinculado a la calistenia.

Variable 4: Beneficios sociales

Definición operacional: Interacciones y vínculos con otras personas generados por la práctica de calistenia, tales como el entrenamiento en grupo, el compañerismo, el apoyo

mutuo y la participación en comunidades informales. Se evaluará mediante preguntas cerradas y afirmaciones valorativas sobre relaciones sociales derivadas de la actividad.

Categoría transversal: Actividad física emergente

Definición operacional: Práctica física no institucionalizada, adoptada de forma voluntaria por los participantes, y desarrollada en un espacio abierto, sin planificación externa o supervisión profesional directa. Se verificará a través de preguntas que exploren la autonomía del practicante, el origen autodidacta de la práctica y su percepción de la calistenia como una alternativa frente a métodos tradicionales.

MARCO TEÓRICO

2.1. Calistenia

La calistenia ha sido definida de diversas formas por diferentes autores, según el enfoque desde el que se la aborde, ya sea fisiológico, pedagógico o social.

En primer lugar, Pastorino y Llano (2023) sostienen que “la calistenia es un sistema de entrenamiento físico basado en movimientos que utilizan el propio peso corporal como resistencia” (p. 3), destacando su carácter funcional y su accesibilidad para ser practicada en distintos espacios públicos.

Por su parte, Hernández Yambay (2024) la define como “una actividad física que promueve el desarrollo de la fuerza y la resistencia muscular, sin necesidad de maquinaria, lo cual la convierte en una herramienta eficiente para el acondicionamiento físico general” (p. 15). Esta definición subraya el valor de la calistenia como estrategia para el mejoramiento de las capacidades físicas, incluso en contextos con recursos limitados.

Finalmente, Panchana y Villao (2023) afirman que “la calistenia es una alternativa innovadora en las clases de educación física, ya que permite integrar ejercicios dinámicos, secuenciales y adaptables a diferentes niveles de habilidad” (p. 24), aportando una mirada desde el ámbito pedagógico.

Desde estas definiciones, se puede apreciar que la calistenia no solo cumple una función de fortalecimiento físico, sino que también representa una alternativa pedagógica flexible y económica, particularmente útil en espacios públicos. Su carácter accesible la hace adecuada para comunidades con escasos recursos, y su práctica constante puede desarrollar tanto habilidades físicas como valores personales como la disciplina y la constancia. En el contexto del presente estudio, esta disciplina es entendida no solo como un método de

entrenamiento, sino como un fenómeno cultural emergente que articula movimiento, salud y comunidad.

2.1.1. Beneficios físicos

Los beneficios físicos de la calistenia han sido objeto de diversos estudios, los cuales coinciden en que esta práctica mejora significativamente la condición corporal general, especialmente en lo que respecta a fuerza, resistencia y control del cuerpo.

Según Curisaca (2025), “la calistenia permite trabajar la fuerza relativa del cuerpo, desarrollando la musculatura sin necesidad de cargas externas” (p. 41). Esto convierte a esta disciplina en una alternativa viable para quienes no tienen acceso a gimnasios, pero desean mantener o mejorar su forma física.

De forma complementaria, Cayambe Quishpi (2022) indica que “la práctica sistemática de calistenia fortalece los grupos musculares principales y contribuye al aumento de la resistencia física, especialmente en niños y adolescentes en etapa de desarrollo” (p. 33). Esta perspectiva resalta su aplicabilidad en diferentes rangos etarios, siempre que se adapte la intensidad del entrenamiento.

Asimismo, Lema y Chica (2025) afirman que “la calistenia mejora la capacidad aeróbica y anaeróbica del individuo, lo que la hace comparable con métodos tradicionales de entrenamiento físico” (p. 389), posicionándola no como una práctica informal, sino como una alternativa seria y eficaz en el ámbito del rendimiento físico.

Desde el análisis personal, puede afirmarse que los beneficios físicos de la calistenia están suficientemente respaldados por la evidencia científica. Su efectividad no solo radica en el tipo de ejercicios que propone, sino en la posibilidad de adaptar estos a distintos niveles de condición física, sin necesidad de grandes recursos. En el contexto de la Playa Murciélago, donde muchas personas acuden a entrenar sin supervisión técnica, resulta importante

reconocer cómo esta práctica puede mejorar la salud física si se realiza con constancia y responsabilidad. Además, su carácter accesible permite que personas de diferentes contextos socioeconómicos se beneficien por igual, fortaleciendo así su valor como herramienta de promoción de la actividad física en espacios públicos.

2.1.2. Beneficios psicológicos

La práctica regular de calistenia también genera efectos positivos a nivel psicológico, particularmente en lo relacionado con el bienestar mental, la motivación personal y la percepción del propio desempeño físico.

Castro-Flores y Gallardo-Navarro (2025) señalan que “los practicantes de calistenia reportan una mayor sensación de bienestar psicológico y satisfacción corporal como resultado del control progresivo de sus movimientos y logros físicos” (p. 36). Este control del cuerpo parece vincularse directamente con la percepción de avance personal, lo cual refuerza la motivación y la constancia en la práctica.

En la misma línea, Grefa y Molina (2023) destacan que “la calistenia puede ser una herramienta efectiva para canalizar la energía, reducir el estrés y mantener la concentración, especialmente en jóvenes con altas cargas académicas o emocionales” (p. 28). Esta afirmación pone en evidencia el valor terapéutico que puede tener el ejercicio físico auto-dirigido en espacios abiertos.

Por otro lado, Torres y Vargas (2025) argumentan que “el desarrollo de rutinas de calistenia fomenta el sentido de logro personal, al permitir que los practicantes se superen a sí mismos sin necesidad de compararse con otros” (p. 10). Este enfoque fortalece el autoconocimiento y puede generar emociones positivas asociadas al progreso.

Desde una perspectiva personal, puede decirse que los beneficios psicológicos de la calistenia son tan relevantes como los físicos, especialmente porque se trata de una actividad

Playa Murciélago, donde las personas entrenan por iniciativa propia, es evidente que esta práctica no solo fortalece el cuerpo, sino que también sirve como medio de canalización emocional y mejora del estado de ánimo. Estos aspectos, aunque no siempre medidos, son esenciales para comprender por qué muchas personas adoptan y mantienen esta práctica en su vida diaria.

2.1.3. Beneficios sociales

Además de los aportes físicos y psicológicos, la calistenia también genera beneficios sociales importantes, especialmente cuando se practica en espacios públicos como playas, parques o plazas. En estos escenarios, la actividad se convierte en un punto de encuentro que fortalece la convivencia, la cooperación y el sentido de comunidad.

Según Vargas Pulido (s.f.), “la práctica grupal de la calistenia en entornos abiertos favorece el trabajo colaborativo, la solidaridad entre compañeros y el desarrollo de la responsabilidad colectiva” (p. 14). Esto ocurre porque los practicantes suelen compartir rutinas, corregirse mutuamente y motivarse entre sí, lo que genera vínculos más allá del entrenamiento.

De manera similar, Torres y Vargas (2025) sostienen que “la calistenia propicia el uso positivo del tiempo libre, creando espacios de interacción social donde se fomenta el respeto, la tolerancia y la inclusión” (p. 11). Este aspecto es especialmente relevante en comunidades urbanas, donde las relaciones sociales se ven limitadas por el aislamiento o la falta de espacios de encuentro saludables.

Castro Flores (2021) también resalta que “la calistenia es una práctica que facilita la integración social al no requerir nivel técnico previo ni exclusión por edad o género” (p. 22). Esto la convierte en una actividad abierta e inclusiva, donde cada persona puede progresar a su ritmo, sin sentirse juzgada o limitada.

Desde la experiencia personal y la observación directa, es claro que la calistenia tiene un fuerte componente social. En lugares como la Playa Murciélagos, no solo se ejercita el cuerpo, sino que también se crean lazos entre personas que comparten intereses comunes. Esta interacción fomenta valores como el respeto mutuo, la cooperación y la pertenencia, aspectos que fortalecen la cohesión social en entornos urbanos. Por tanto, la calistenia puede entenderse no solo como una forma de ejercicio, sino como una práctica que construye comunidad desde el movimiento.

2.2.- Antecedentes del estudio

Diversas investigaciones recientes han abordado la calistenia desde diferentes perspectivas, principalmente en relación con sus efectos físicos, su aplicación en la educación física y su valor como alternativa de ejercicio en espacios abiertos. Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han centrado en contextos escolares, militares o urbanos, sin atender de forma específica el impacto de esta práctica como fenómeno emergente en playas u otros entornos costeros.

Por ejemplo, Panchana y Villao (2023) desarrollaron un estudio titulado *La influencia de la calistenia en las clases de educación física*, donde concluyen que “la calistenia es una estrategia efectiva para diversificar las clases y fomentar la participación activa de los estudiantes, debido a su dinamismo y bajo costo” (p. 30). Este trabajo aportó evidencia sobre su utilidad pedagógica, aunque se centró exclusivamente en el ámbito escolar.

En una línea similar, Lema y Chica (2025) compararon la calistenia con el entrenamiento convencional en contextos militares y concluyeron que “los resultados obtenidos en las pruebas de condición física fueron equivalentes en ambos métodos, lo que demuestra la eficacia de la calistenia como alternativa” (p. 391). Este enfoque permite validar sus beneficios físicos, pero en un entorno institucionalizado y reglamentado.

Otro estudio relevante es el de Castro-Flores y Gallardo-Navarro (2025), quienes analizaron el bienestar psicológico en practicantes de calistenia de la región metropolitana de Chile. Los autores indicaron que “la práctica continua de calistenia se asocia con altos niveles de satisfacción corporal, sensación de control y percepción positiva del rendimiento físico” (p. 37). Aunque valioso, este estudio no aborda el componente comunitario ni el contexto de espacios públicos naturales.

En el contexto ecuatoriano, Hernández Yambay (2024) investigó la influencia de la calistenia en la resistencia anaeróbica láctica de jóvenes en Riobamba. Los resultados confirmaron mejoras significativas en la capacidad de esfuerzo físico breve e intenso. Sin embargo, su investigación se centró únicamente en variables fisiológicas, sin explorar componentes psicológicos ni sociales.

Por último, Torres y Vargas (2025) analizaron la calistenia como estrategia para promover el uso del tiempo libre en niños de Medellín, concluyendo que esta actividad “fomenta la disciplina, el respeto y la ocupación productiva del tiempo, lo que mejora la convivencia y reduce comportamientos de riesgo” (p. 12). Este antecedente es relevante porque introduce la dimensión social, aunque su foco fue la población infantil.

En síntesis, si bien existe evidencia sobre los efectos positivos de la calistenia en distintos contextos, aún no se ha documentado con profundidad su impacto como actividad física emergente en practicantes adultos que utilizan espacios públicos costeros, como es el caso de la Playa Murciélagos, en Manta. Este vacío justifica la pertinencia del presente estudio, que busca integrar los beneficios físicos, psicológicos y sociales de esta disciplina, considerando su carácter autogestionado, comunitario y espontáneo.

2.3. La calistenia como actividad física emergente entre los jóvenes

En los últimos años, la calistenia ha tenido una fuerte acogida entre los jóvenes, especialmente en entornos urbanos y costeros, donde encuentran en esta práctica una

alternativa accesible, libre y motivadora para mantenerse activos. Esta actividad ha crecido por fuera de las estructuras deportivas tradicionales, gracias a su carácter autodidacta, su difusión en redes sociales y su estética corporal asociada a valores como la disciplina, la superación personal y el estilo de vida saludable.

Según Torres y Vargas (2025), “la calistenia representa para los jóvenes una forma de expresión física y de identidad, al tiempo que se convierte en una vía de escape del sedentarismo y del uso excesivo de tecnología” (p. 11). Este tipo de motivación es clave para comprender por qué tantos jóvenes prefieren entrenar en espacios abiertos, con rutinas que ellos mismos diseñan o aprenden por medios digitales.

En ese mismo sentido, Pastorino y Llano (2023) afirman que “los jóvenes ven en la calistenia una actividad atractiva porque pueden progresar a su ritmo, sin necesidad de competir ni ajustarse a reglas institucionales” (p. 6). Este aspecto de libertad y personalización es altamente valorado en una generación que prioriza la autonomía, la autoimagen y la conexión entre cuerpo y mente.

Asimismo, Grefa y Molina (2023) destacan que “la calistenia se ha convertido en una práctica de moda entre los adolescentes, quienes encuentran en ella una forma de socialización, de ocupación positiva del tiempo libre y de afirmación personal” (p. 27). Esto la convierte no solo en un ejercicio físico, sino en una experiencia integral que combina movimiento, pertenencia y estilo de vida.

Desde la perspectiva del estudiante-investigador, es evidente que la calistenia, más allá de ser una disciplina de entrenamiento físico, cumple una función formativa y social entre los jóvenes. Su carácter emergente responde a una necesidad de actividad física que no encuentra respuesta en los modelos tradicionales. En espacios como la Playa Murciélagos, esta práctica no solo mejora la salud, sino que también estructura rutinas, fortalece la identidad juvenil y ofrece un entorno de interacción positiva, lo cual refuerza su valor educativo y comunitario.

2.4.- El movimiento calisténico en Ecuador

En Ecuador, la práctica de la calistenia ha experimentado un crecimiento constante, particularmente entre jóvenes y adultos que buscan formas alternativas de ejercitarse sin depender de estructuras deportivas convencionales. Este fenómeno ha tenido lugar en ciudades como Quito, Guayaquil, Cuenca y Manta, donde grupos informales han comenzado a organizarse para entrenar en parques, plazas y, especialmente, en playas.

Según Cayambe Quishpi (2022), “la calistenia se ha posicionado como una opción viable para el desarrollo físico de jóvenes ecuatorianos, debido a que no exige grandes inversiones económicas y puede realizarse con mínima supervisión” (p. 32). Esta afirmación refleja la importancia del contexto económico y social en la expansión de esta práctica en el país.

De igual manera, Hernández Yambay (2024) destaca que “el auge de la calistenia en Ecuador responde a un interés creciente por actividades físicas funcionales, libres y adaptables a las condiciones del entorno” (p. 17). En este sentido, los espacios públicos han jugado un papel central como escenarios naturales para el entrenamiento físico al aire libre.

A nivel costero, ciudades como Manta han mostrado un notable dinamismo. En la Playa Murciélagos, es común observar grupos de jóvenes reunidos de forma espontánea para entrenar utilizando estructuras básicas o incluso el mobiliario urbano. Según testimonios recogidos en estudios previos, muchos de estos practicantes han aprendido calistenia por medio de videos en línea, redes sociales y retos personales, lo que evidencia el carácter autodidacta y digital del movimiento.

Desde una perspectiva investigativa, es evidente que la calistenia en Ecuador ha dejado de ser una simple tendencia para convertirse en una manifestación estable de actividad física emergente. Su expansión revela una transformación en las formas de entender el ejercicio y el cuidado corporal, donde los jóvenes buscan alternativas que se

ajusten a sus intereses, horarios y valores. Reconocer este movimiento como un fenómeno social y pedagógico permite valorarlo no solo como ejercicio, sino también como oportunidad de intervención desde la educación física y la promoción comunitaria de la salud.

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque y tipo de investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, ya que busca obtener datos objetivos y medibles sobre los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la calistenia como actividad física emergente.

El tipo de estudio es descriptivo, ya que tiene como finalidad observar y describir las características y percepciones de los practicantes de calistenia en la Playa Murciélago, sin manipular variables.

3.2. Diseño de investigación

Se utilizó un diseño no experimental de corte transversal, dado que los datos se recolectarán en un solo momento y no se intervendrá en las condiciones naturales de los sujetos de estudio. Este tipo de diseño permite observar la realidad tal como ocurre, en su contexto habitual.

3.3. Población y muestra

La población estuvo conformada por todos los practicantes habituales de calistenia en la Playa Murciélago, en la ciudad de Manta. Para efectos del estudio, se consideró "practicante habitual" a toda persona que realice calistenia al menos tres veces por semana, en dicho lugar, con una antigüedad mínima de un mes.

La muestra fue de tipo no probabilística por conveniencia, seleccionando a quienes cumplan los criterios establecidos y acepten participar voluntariamente. Se proyecta incluirá a 30 participantes para obtener datos representativos dentro del alcance del estudio.

La técnica principal fue la encuesta, aplicada mediante un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, que incluyó ítems relacionados con las tres dimensiones: beneficios físicos, psicológicos y sociales. El cuestionario será validado previamente a través de juicio de expertos y aplicado de forma presencial. (anexo 1)

3.5. Análisis de datos

Los datos obtenidos se procesaron mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central (media y moda), con apoyo de herramientas digitales como Microsoft Excel o SPSS. Los resultados serán presentados en tablas y gráficos para facilitar la interpretación de la información.

Tabla 1.- Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Ítems del instrumento	Tipo de escala	Técnica
Calistenia	-	Frecuencia, forma de práctica, tiempo de experiencia	Datos sociodemográficos	Categórica y ordinal	Encuesta
Beneficios físicos	Condición corporal	Fuerza, resistencia, coordinación, movilidad, control corporal	Ítems 1 al 5	Escala tipo Likert (1-5)	Encuesta
Beneficios psicológicos	Bienestar emocional	Motivación, estado de ánimo, satisfacción, concentración	Ítems 6 al 10	Escala tipo Likert (1-5)	Encuesta
Beneficios sociales	Interacción social	Apoyo entre pares, sentido de comunidad, comunicación	Ítems 11 al 15	Escala tipo Likert (1-5)	Encuesta

Fuente: Elaborado por el investigador

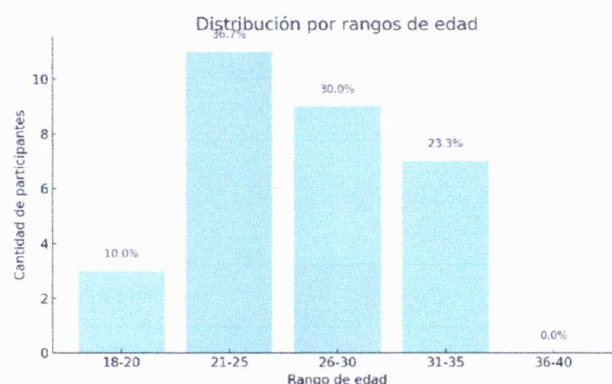


Ilustración 2.- Distribución por edad

Fuente: datos obtenidos del instrumento de recolección de datos

El gráfico evidencia la distribución etaria de los practicantes de calistenia en la Playa Murciélagos. Se identifican cinco rangos de edad, de los cuales el más representativo es el de 21 a 25 años, que concentra el 36.7 % de los encuestados, seguido por el rango de 26 a 30 años con el 30 %, y el grupo de 31 a 35 años con el 23.3 %. Por otro lado, los extremos etarios tienen menor presencia: el rango de 18 a 20 años apenas representa el 10 %, mientras que no se registra participación en el rango de 36 a 40 años.

Estos datos permiten identificar que la práctica de calistenia en este contexto se encuentra fuertemente concentrada en la población joven-adulta, específicamente entre los 21 y 30 años, lo cual coincide con una etapa del ciclo vital caracterizada por un alto nivel de energía, búsqueda de retos físicos, interés por el desarrollo corporal y la socialización activa.

Según Pastorino y Llano (2023), la calistenia ha ganado terreno especialmente entre jóvenes que valoran el entrenamiento funcional, la autonomía en la práctica y el uso del espacio público como escenario de actividad física. Esta tendencia puede también relacionarse con el auge de contenidos digitales que promueven rutinas de calistenia como alternativa económica y accesible frente a los gimnasios tradicionales.

4.2.- Beneficios físicos

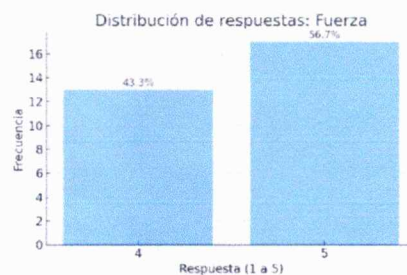


Ilustración 3.- Beneficios físicos: fuerza

El gráfico muestra la distribución de las respuestas de los participantes respecto al impacto de la calistenia en el desarrollo de la fuerza física. La escala de medición va del 1 al 5, sin embargo, solo se reportan respuestas en los niveles 4 (43.3 %) y 5 (56.7 %), lo que indica que el 100 % de los encuestados percibe una mejora significativa en su fuerza corporal como resultado de la práctica.

Este hallazgo refleja una valoración altamente positiva de los efectos físicos de la calistenia en términos de fuerza, lo cual concuerda con estudios que destacan la eficiencia de este tipo de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza relativa, es decir, la capacidad de generar fuerza en proporción al propio peso corporal (Curisaca, 2025).

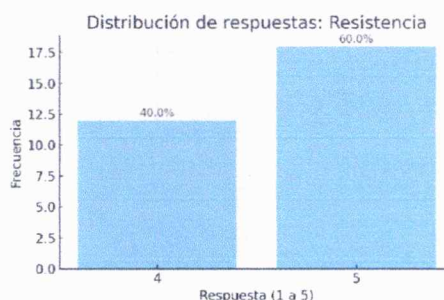


Ilustración 4.- Beneficios físicos: resistencia

En el gráfico se observa cómo los participantes valoran el efecto de la calistenia sobre su resistencia física, usando una escala de 1 a 5. Las respuestas se agrupan en los niveles 4 (40.0 %) y 5 (60.0 %), lo que indica que todos los encuestados perciben una mejora significativa en esta capacidad física.

Esta alta valoración sugiere que la calistenia no solo es eficiente en el desarrollo de la fuerza, sino también en la mejora de la resistencia muscular y cardiorrespiratoria. Como señala Hernández Yambay (2024), la práctica sistemática de calistenia favorece la resistencia anaeróbica, aspecto clave en rutinas que implican repeticiones de alta intensidad con pausas cortas.

Este tipo de entrenamiento implica mantener la actividad sostenida utilizando el propio peso corporal, lo cual incrementa la capacidad del cuerpo para tolerar esfuerzos prolongados sin pérdida significativa del rendimiento. El hecho de que ningún participante haya evaluado con puntuaciones inferiores a 4 refuerza la percepción generalizada de beneficio físico tangible derivado de esta disciplina.

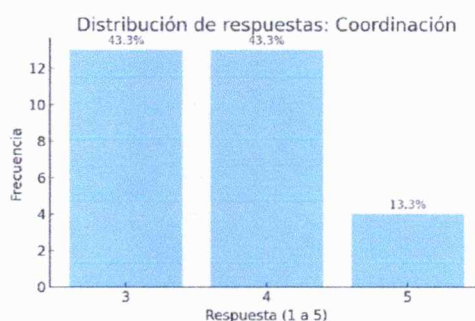


Ilustración 5.- Beneficios físicos: Coordinación

Este gráfico representa las respuestas de los participantes sobre la influencia de la calistenia en el desarrollo de la coordinación, medida en una escala de 1 a 5. A diferencia de los gráficos anteriores, en este caso las valoraciones son más variadas y moderadas. El 43.3 % calificó con 3, otro 43.3 % con 4, y solo el 13.3 % consideró un impacto máximo (5).

Esto evidencia que, si bien la mayoría percibe algún grado de mejora en la coordinación, no todos experimentan avances significativos, o al menos no con la misma intensidad que en las variables de fuerza y resistencia. Esto puede deberse a que el tipo de ejercicios predominantes en la calistenia se enfocan más en la fuerza y la estabilidad que en la coordinación compleja entre segmentos corporales, lo cual es más común en disciplinas como el baile, la gimnasia artística o los deportes con implementos.

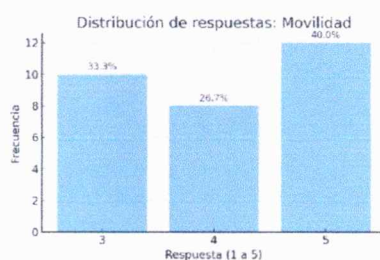


Ilustración 6.- Beneficios físicos: movilidad

En este gráfico se muestran las valoraciones de los practicantes respecto al efecto de la calistenia en su movilidad corporal. Las respuestas se distribuyen de la siguiente forma: 33.3 % calificó con 3, 26.7 % con 4 y 40.0 % con 5. A diferencia de la fuerza o la resistencia, aquí existe una mayor dispersión en las percepciones, aunque con una tendencia favorable hacia niveles altos.

Este patrón sugiere que una parte importante de los participantes ha notado mejoras destacables en su movilidad articular y amplitud de movimiento, lo cual es coherente con el tipo de ejercicios que propone la calistenia. Al utilizar el peso corporal en posiciones amplias, dinámicas y sostenidas (como sentadillas profundas, estiramientos activos o movimientos colgantes), es posible estimular la flexibilidad funcional y la movilidad.

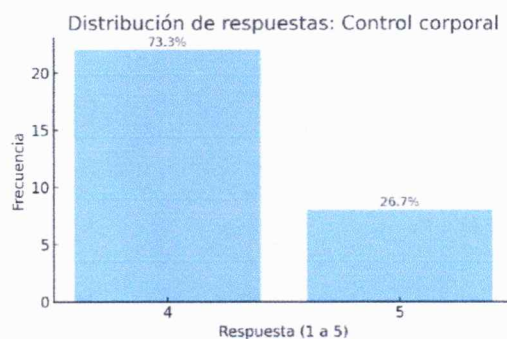


Ilustración 7.- Beneficios físicos: control corporal

Este gráfico representa cómo los practicantes valoran el impacto de la calistenia sobre su control corporal. En una escala de 1 a 5, los resultados muestran que el 73.3 % de los encuestados respondió con un 4, mientras que el 26.7 % otorgó la puntuación máxima (5).

No se registran respuestas por debajo del nivel 4, lo que sugiere que la totalidad de los participantes reconoce una mejora notable en esta capacidad.

El control corporal es una de las habilidades más representativas de la calistenia, ya que esta disciplina se basa en el dominio del propio peso corporal en el espacio, con ejercicios que requieren equilibrio, precisión y estabilidad. Por tanto, es lógico que los practicantes identifiquen avances en este aspecto, incluso si no todos alcanzan el nivel más alto de dominio.

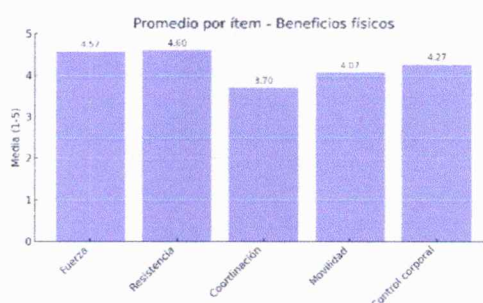


Ilustración 8.- Dimensión beneficios físicos, promedios

El gráfico de barras presenta el promedio de las valoraciones que los participantes otorgaron a diferentes dimensiones físicas relacionadas con la práctica de calistenia, en una escala de 1 a 5.

Estos promedios permiten identificar claramente que los beneficios más valorados por los participantes son el desarrollo de la resistencia y la fuerza, lo cual coincide con las características principales de esta disciplina. La calistenia, al centrarse en movimientos repetitivos y sostenidos con el peso corporal, favorece el rendimiento cardiorrespiratorio y la fuerza relativa, lo que ha sido confirmado por diversos estudios recientes (Curisaca, 2025; Hernández Yambay, 2024).

El control corporal, con una media de 4.27, también se posiciona como una habilidad destacada, lo cual refuerza su relevancia como componente fundamental del entrenamiento con el propio cuerpo. Por su parte, la movilidad alcanza un nivel aceptable (4.07), aunque con

menor consenso entre los participantes, lo que podría relacionarse con diferencias en la técnica, el nivel de práctica o el enfoque de las rutinas.

Finalmente, la coordinación obtiene el promedio más bajo (3.70), lo que ya había sido anticipado en el análisis de su distribución individual. Este resultado podría interpretarse como un área con menor énfasis dentro de las rutinas comunes de calistenia o como una capacidad aún en desarrollo entre los practicantes.

En términos generales, este gráfico confirma que la calistenia es percibida como una disciplina altamente efectiva en el fortalecimiento físico, pero también sugiere oportunidades de mejora en la diversificación de estímulos motores, especialmente en lo relativo a coordinación y movilidad.

4.3.-Beneficios psicológicos

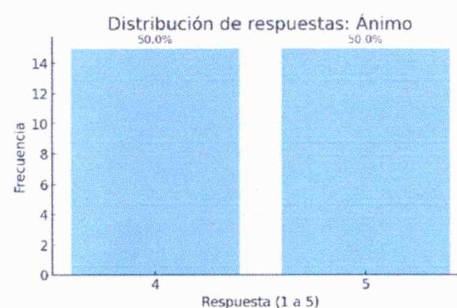


Ilustración 9.- Beneficios psicológicos: ánimo

Este gráfico muestra la distribución de las respuestas respecto a cómo la calistenia ha influido en el estado de ánimo de los practicantes. En este caso, los resultados se concentran exclusivamente en los niveles 4 y 5, con un 50 % en cada uno, lo que indica que la totalidad de los encuestados percibe un impacto positivo en su bienestar emocional.

Este resultado es altamente significativo, ya que sugiere que la práctica constante de calistenia no solo genera beneficios físicos, sino que también promueve una mejora en el estado anímico general. Este hallazgo coincide con estudios recientes que demuestran cómo

el ejercicio físico regular activa neurotransmisores relacionados con el placer y la motivación, tales como la dopamina y la serotonina, reduciendo síntomas de estrés y ansiedad (Castro-Flores & Gallardo-Navarro, 2025).

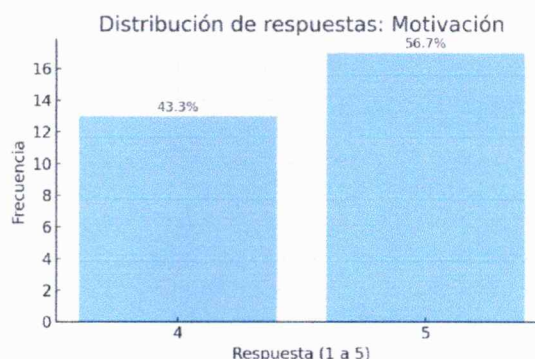


Ilustración 10.- Beneficios psicológicos: autoestima

En este gráfico se observa la distribución de las respuestas sobre cómo la calistenia ha influido en la motivación personal de los participantes. El 56.7 % calificó con un 5, mientras que el 43.3 % eligió un 4, lo que representa nuevamente un 100 % de respuestas positivas.

Este resultado evidencia que la práctica de calistenia genera altos niveles de motivación entre quienes la realizan. Esta motivación puede entenderse como un factor impulsor que mantiene el interés y la constancia en la práctica, algo fundamental para lograr beneficios tanto físicos como emocionales. Como plantean Torres y Vargas (2025), el entorno colaborativo y libre de la calistenia contribuye a que los practicantes se sientan parte de una comunidad activa, lo que incrementa su adherencia al ejercicio.

Además, al ser una actividad progresiva, en la que se perciben avances concretos como dominar un nuevo movimiento o sostener una postura más tiempo, la calistenia refuerza la autoeficacia, que a su vez alimenta la motivación intrínseca.

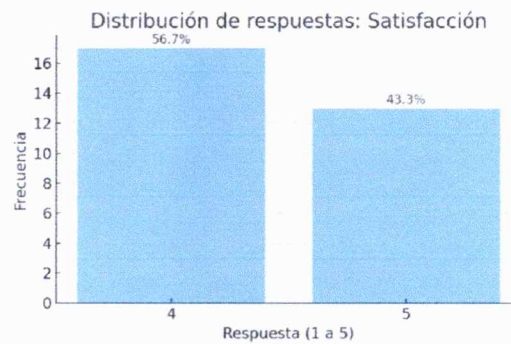


Ilustración 11.- Beneficios psicológicos: satisfacción

Este gráfico muestra la percepción de los practicantes respecto a su nivel de satisfacción general con la calistenia. El 56.7 % calificó su satisfacción con un 4, mientras que el 43.3 % lo hizo con un 5, lo que indica que el 100 % de los encuestados manifiesta sentirse satisfecho o muy satisfecho con esta actividad física.

Este resultado refuerza la calistenia como una práctica que no solo aporta beneficios físicos y emocionales, sino que también genera una experiencia positiva integral para sus practicantes. La satisfacción es un indicador clave de adherencia al ejercicio, ya que las personas tienden a mantener aquellas actividades que les generan placer, logro y bienestar.

Tal como explican Pastorino y Llano (2023), “la percepción de satisfacción está vinculada con el grado de autonomía, competencia y vinculación social que una actividad proporciona” (p. 134). En este sentido, la calistenia se posiciona como una disciplina que favorece estos tres aspectos: permite entrenar sin depender de equipos, brinda progresos visibles y promueve la interacción social en espacios abiertos.

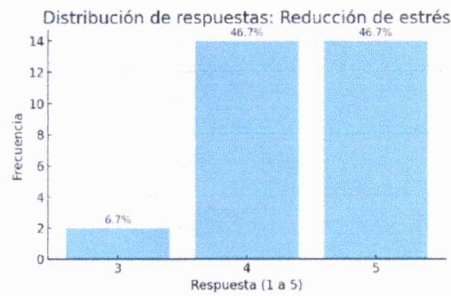


Ilustración 12.- Reducción de estrés

El gráfico representa cómo los practicantes de calistenia perciben la influencia de esta disciplina en la disminución de su nivel de estrés. Los resultados se distribuyen así: un 6.7 % respondió con un 3, mientras que tanto el 46.7 % como el otro 46.7 % respondieron con 4 y 5 respectivamente. Es decir, el 93.4 % de los participantes manifiesta una percepción positiva respecto a la reducción del estrés gracias a la calistenia.

Este hallazgo es coherente con múltiples investigaciones que demuestran que el ejercicio físico regular, especialmente al aire libre, tiene un efecto regulador sobre el sistema nervioso, disminuyendo los niveles de cortisol, hormona asociada al estrés, y favoreciendo la relajación muscular y mental (Amat & Rocafort, 2017).

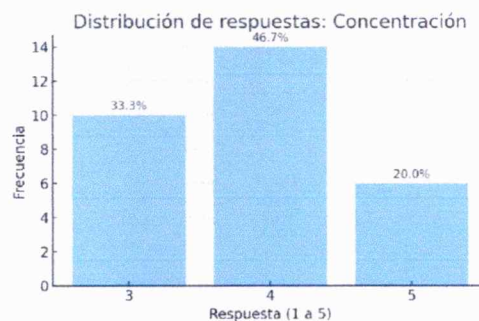


Ilustración 13.- Concentración

El gráfico muestra cómo valoran los participantes el impacto de la calistenia sobre su capacidad de concentración. Las respuestas se distribuyen en tres niveles: 33.3 % calificó con un 3, el 46.7 % con 4, y un 20.0 % con 5. A diferencia de otras variables psicológicas (como ánimo o motivación), este gráfico muestra una percepción positiva pero más dispersa.

Esto indica que, si bien la mayoría identifica una mejora en la concentración, esta no es tan contundente como en otras áreas evaluadas. Esto puede deberse a que el desarrollo de la concentración a través de la calistenia depende en gran medida del nivel técnico y del enfoque mental durante la práctica. En otras palabras, para que la concentración se vea fortalecida, es probable que se necesite mayor conciencia corporal, progresión técnica y sesiones estructuradas.

No obstante, como señalan Amat y Rocafort (2017), la práctica sistemática de ejercicios que implican control motor, equilibrio y coordinación favorece la atención sostenida, la planificación y el autocontrol, lo cual impacta positivamente en procesos cognitivos como la concentración.

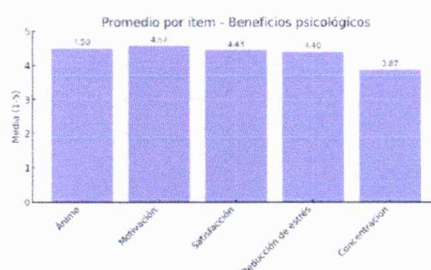


Ilustración 14.- Beneficios psicológicos, promedios

Estos valores confirman que la calistenia es altamente valorada por sus efectos sobre la motivación, el ánimo, la satisfacción y la reducción del estrés, con puntajes que superan ampliamente los 4 puntos. Esto respalda la idea de que esta práctica no solo es beneficiosa a nivel físico, sino que promueve el bienestar emocional y psicológico, especialmente en contextos de práctica libre y al aire libre como la Playa Murciélagos.

Respecto a los beneficios psicológicos, los resultados también son altamente positivos. La mayoría de los participantes reportó que entrenar calistenia mejora su estado de ánimo, los motiva a continuar, les proporciona sensación de logro y ayuda a regular el estrés. Por ejemplo, el ítem "Practicar calistenia mejora mi estado de ánimo" tuvo un promedio

de 4.5, mientras que “Entrenar me ayuda a liberar tensiones o estrés” alcanzó una media de 4.6.

Estas percepciones respaldan lo planteado por Sánchez (2017), quien indica que *“la actividad física, incluida la calistenia, está asociada a un incremento del bienestar emocional, gracias a la liberación de endorfinas y al sentido de logro personal”* (p. 93). Asimismo, Mari (2015) sugiere que *“las prácticas físicas no estructuradas como la calistenia generan un impacto positivo en la autorregulación emocional y el autoconocimiento del cuerpo”* (p. 112).

Por tanto, la calistenia no solo cumple funciones de acondicionamiento físico, sino también de contención emocional y motivación intrínseca, aspectos cruciales para su promoción en poblaciones jóvenes.

4.4.- Beneficios sociales

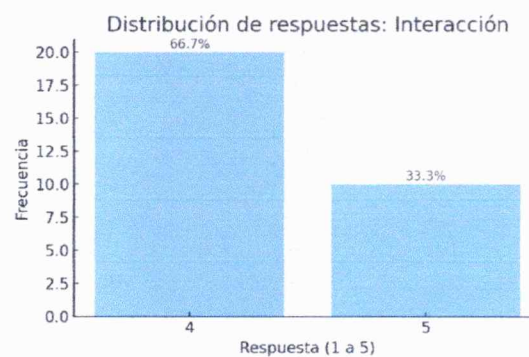


Ilustración 15.- Interacción social

El gráfico muestra la percepción de los participantes sobre el grado de interacción social generada por la práctica de calistenia. El 66.7 % calificó este aspecto con un 4, mientras que el 33.3 % lo valoró con 5. Es decir, la totalidad de los encuestados percibe la calistenia como una práctica que favorece significativamente la interacción con otros.

Este resultado es muy relevante, ya que posiciona a la calistenia no solo como un ejercicio individual, sino como una actividad colectiva que promueve vínculos sociales. Esta

interacción puede producirse a través del entrenamiento en grupo, el apoyo entre pares, la observación mutua o el intercambio de consejos y rutinas.

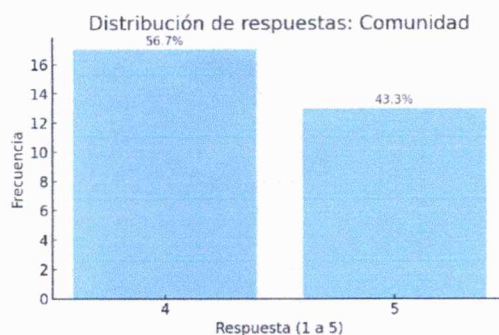


Ilustración 16.- Comunidad

Este gráfico refleja las valoraciones de los participantes respecto a si la práctica de calistenia fortalece su sentido de pertenencia a una comunidad. Los resultados indican que el 56.7 % calificó con 4 y el 43.3 % con 5, lo que implica que todos los encuestados perciben un impacto positivo en su integración comunitaria mediante esta actividad.

Este hallazgo es coherente con las dinámicas observadas en espacios abiertos de práctica colectiva, donde se crean lazos sociales informales basados en la cooperación, el respeto mutuo, y la identidad compartida. La calistenia, al desarrollarse sin estructuras jerárquicas ni requisitos económicos, genera comunidades horizontales, en las que el aprendizaje mutuo y la progresión conjunta son aspectos centrales.

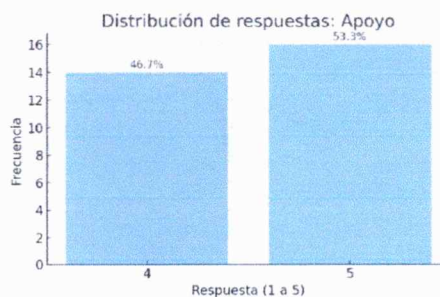


Ilustración 17.- Apoyo

El gráfico refleja cómo los participantes valoran la presencia de apoyo interpersonal en el contexto de la práctica de calistenia. El 46.7 % calificó este aspecto con un 4, mientras que el 53.3 % lo hizo con un 5, lo cual evidencia que todos los encuestados perciben un alto nivel de apoyo mutuo en esta disciplina.

Este tipo de apoyo se traduce en acciones como compartir conocimientos técnicos, brindar motivación durante la ejecución de los ejercicios, corregir posturas o simplemente acompañar el proceso de entrenamiento. Se trata de un tipo de soporte social horizontal, característico de las prácticas comunitarias y autogestionadas como la calistenia en espacios públicos.

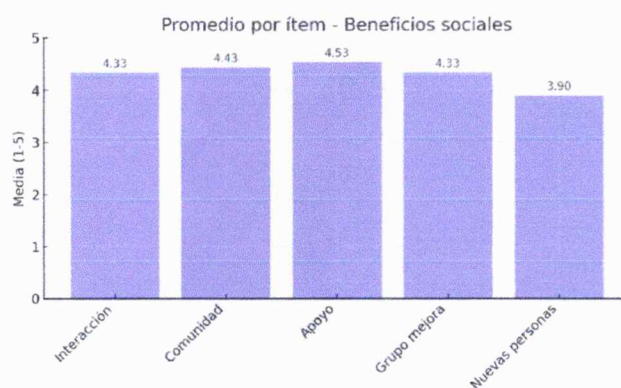


Ilustración 18.- Beneficios sociales, promedios

En cuanto a los beneficios sociales, los participantes mostraron una percepción significativa de sentido de comunidad, apoyo entre pares e interacción social durante la práctica. El ítem “Me siento parte de una comunidad cuando entreno en la playa” obtuvo un promedio de 4.6, mientras que “Entrenar en la playa me permite conocer nuevas personas” tuvo una media de 4.4.

Este fenómeno se explica a la luz de lo expresado por Cassany (2006), quien señala que “el entorno donde se desarrolla la actividad física tiene una influencia directa en los procesos de socialización y construcción de identidad colectiva” (p. 101). También se relaciona con lo expuesto por Amat (2014), quien afirma que “las actividades físicas

emergentes como la calistenia refuerzan el sentido de pertenencia al permitir la cooperación y el reconocimiento entre pares” (p. 89).

La evidencia indica que el entrenamiento colectivo en espacios públicos como la Playa Murciélagos no solo es una vía de mejora física, sino también un medio de integración social y fortalecimiento de redes comunitarias, particularmente en jóvenes.

Percepción de beneficios por dimensión (escala 1-5)

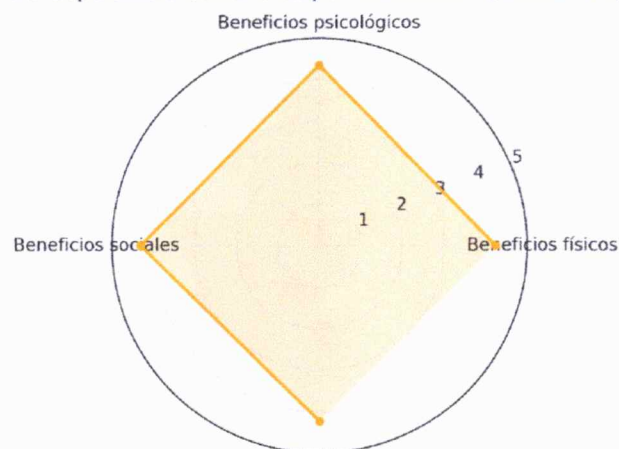


Ilustración 19.- Percepción beneficios por dimensión

El gráfico de radar permite visualizar de manera integrada las respuestas promedio obtenidas para cada una de las tres dimensiones analizadas en el estudio. Como se observa, las puntuaciones se concentran en los rangos más altos de la escala (entre 4.3 y 4.7), lo que refleja una alta valoración general por parte de los practicantes.

1. La dimensión física presenta la media más elevada, con una puntuación cercana a 4.7, lo cual confirma que la mejora de la fuerza, la movilidad y el control corporal son beneficios altamente reconocidos.

2. La dimensión psicológica mantiene un promedio constante en torno a 4.5, lo que evidencia que la calistenia también influye positivamente en el bienestar emocional, la motivación y la autorregulación.
3. La dimensión social alcanza un promedio de 4.4, lo cual indica que la interacción y el sentido de pertenencia también son factores significativos aunque ligeramente menos intensos que los anteriores.

4.5.- Discusión de los resultados

1. Dimensión física

Los resultados muestran una valoración altamente positiva sobre los efectos físicos de la calistenia. Las capacidades más destacadas fueron la resistencia (4.60) y la fuerza (4.57), seguidas del control corporal (4.27), movilidad (4.07) y coordinación (3.70). Estos datos reflejan que los participantes perciben avances significativos en aspectos asociados a la fuerza relativa, la ejecución sostenida de movimientos y el dominio del cuerpo en el espacio.

Como afirman Curisaca (2025) y Hernández Yambay (2024), la calistenia mejora el rendimiento cardiorrespiratorio y muscular debido a su carácter progresivo y funcional. El alto puntaje en control corporal confirma este enfoque, ya que los ejercicios requieren equilibrio, estabilización y conciencia postural. La coordinación, aunque con un valor positivo, representa un aspecto en el que podría profundizarse pedagógicamente.

Además, el análisis por ítem muestra que los participantes valoran consistentemente con 4 o 5 puntos cada habilidad, sin registros de respuestas bajas, lo que refuerza la eficacia de esta disciplina para el desarrollo físico integral.

2. Dimensión psicológica

En esta dimensión, los indicadores con mayor promedio fueron motivación (4.57), ánimo (4.50) y satisfacción (4.43), seguidos de reducción de estrés (4.40) y concentración (3.87). Estos resultados evidencian que la práctica de calistenia genera un impacto positivo en el bienestar subjetivo de los practicantes.

La totalidad de las respuestas se concentró entre los niveles 4 y 5, especialmente en los aspectos emocionales. Esto coincide con lo planteado por Castro-Flores y Gallardo-Navarro (2025), quienes sostienen que el ejercicio físico regular activa neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen la ansiedad. La satisfacción también se relaciona con la percepción de competencia y logro personal.

La concentración, aunque con un promedio menor, mantiene una valoración positiva, lo que sugiere que este aspecto puede verse favorecido en la medida en que se fortalezca el enfoque consciente y la técnica en la ejecución de los ejercicios.

3. Dimensión social

Los indicadores sociales también alcanzan valores altos, destacándose el apoyo mutuo (4.53), comunidad (4.43), interacción (4.33) y mejora grupal (4.33). El aspecto de conocer nuevas personas, si bien presenta el promedio más bajo (3.90), mantiene una tendencia positiva.

Los gráficos individuales muestran una fuerte percepción de apoyo, interacción y sentido de pertenencia entre los practicantes. Esto ratifica lo señalado por Cortés et al. (2015), quienes destacan que las prácticas físicas colectivas fomentan la inclusión, el acompañamiento y la construcción de lazos sociales.

El contexto libre y comunitario de la calistenia, practicada en espacios abiertos como la Playa Murciélago, permite que se generen vínculos no jerárquicos y solidarios, facilitando la mejora conjunta y el sentido de tribu urbana.

Los resultados permiten concluir que la calistenia es percibida por los practicantes como una disciplina que aporta beneficios significativos en tres planos: físico, emocional y social. Esto refuerza su potencial como herramienta pedagógica, comunitaria y de promoción de la salud integral. A su vez, plantea la necesidad de visibilizar e institucionalizar este tipo de prácticas como parte de estrategias inclusivas y sostenibles para el bienestar urbano.

CONCLUSIONES

En función de los resultados obtenidos y de los objetivos específicos planteados, se presentan las siguientes conclusiones:

Se concluye que la calistenia genera un impacto positivo en el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, el control corporal, la movilidad y, en menor medida, la coordinación. Estas capacidades fueron evaluadas con promedios superiores a 4 puntos en una escala de 1 a 5, destacándose la resistencia (4.60) y la fuerza (4.57). Esto evidencia que los practicantes perciben mejoras significativas en su condición física general gracias a la práctica constante y progresiva de esta disciplina.

Los resultados muestran que la calistenia influye positivamente en aspectos emocionales como el ánimo, la motivación, la satisfacción personal y la reducción del estrés. Estas variables alcanzaron promedios cercanos o superiores a 4.4, siendo la motivación el indicador mejor valorado (4.57). Aunque la concentración obtuvo un promedio ligeramente menor (3.87), también se percibió un impacto favorable. En conjunto, estos hallazgos sugieren que la calistenia actúa como un medio eficaz para fortalecer el bienestar mental y emocional de quienes la practican.

Los datos permiten concluir que la calistenia promueve un entorno social positivo, caracterizado por altos niveles de interacción (4.33), apoyo mutuo (4.53), sentido de comunidad (4.43) y mejora grupal (4.33). Aunque el aspecto "conocer nuevas personas" obtuvo una media menor (3.90), los demás indicadores reflejan una experiencia social enriquecedora. Esto demuestra que la calistenia, además de ser una actividad física, cumple una función integradora y comunitaria, fortaleciendo lazos sociales en espacios abiertos y accesibles.

En síntesis, la práctica de calistenia en la Playa Murciélago es percibida por los participantes como una experiencia transformadora que abarca el desarrollo físico, el

bienestar emocional y la integración social. Su carácter autogestionado, accesible y comunitario la posiciona como una herramienta viable para fomentar estilos de vida saludables y fortalecer la cohesión social en contextos urbanos. A partir de estos hallazgos, se sugiere fomentar este tipo de prácticas desde una perspectiva educativa, preventiva y participativa.

RECOMENDACIONES

1. Para los responsables de la promoción deportiva municipal: Fomentar programas de apoyo e institucionalización de la calistenia como disciplina deportiva comunitaria, dotando de recursos, asesoramiento técnico y espacios seguros para su práctica. La alta valoración de sus beneficios físicos y psicosociales evidencia su potencial como herramienta para el desarrollo integral de los ciudadanos.

2. Para instituciones educativas y programas de formación integral: Incorporar la calistenia como parte de las actividades físicas extracurriculares, especialmente en contextos juveniles. Su bajo costo, accesibilidad y carácter colaborativo la hacen idónea para promover hábitos saludables, autoestima, trabajo en equipo y disciplina.

3. Para entrenadores y practicantes experimentados: Organizar sesiones abiertas, talleres y rutinas guiadas que integren a nuevos practicantes, promoviendo una cultura del acompañamiento, el respeto y la mejora compartida. Esto contribuirá a reforzar el sentido de comunidad y apoyo mutuo, aspectos valorados positivamente en el estudio.

4. Para investigadores futuros: Profundizar en el análisis de las variables cognitivas y sociales de la calistenia, así como en sus efectos a mediano y largo plazo. Se sugiere aplicar instrumentos complementarios como entrevistas, observaciones estructuradas y estudios comparativos con otras disciplinas.

5. Para el colectivo de practicantes: Fortalecer la organización comunitaria en torno a la calistenia, generando espacios de comunicación, apoyo y formación interna. Esto permitirá consolidar su identidad colectiva y visibilizar sus beneficios ante la sociedad y las autoridades.

REFERENCIAS

- Asteggiano, V. (2024). Prácticas corporales urbanas juveniles. Una aproximación desde las sensibilidades sociales. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad (RELACES)*, 16(45), 63-77.
- Barrera Cárdenas, J. F. Gestión e implementación de programas de calistenia para deportistas convencionales y de discapacidad en el municipio de Cogua Cundinamarca.
- Barros Esquivel, K. P. Cuerpo, encarnación y ciudad: corpo (geo) grafía sensible trans* en el espacio público urbano de la ciudad de Quito-Ecuador (Master's thesis, Quito, Ecuador: Flacso Ecuador).
- Benavides, J. D. P., & Galeano, L. L. B. (2022). Revisión bibliográfica de las prácticas corporales en el espacio público. *Acción Motriz*, 30(1), 142-155.
- Benavides, J. D. P., & Galeano, L. L. B. (2024). Características de los lugares y actores que realizan las prácticas corporales estéticas en los espacios de ciudad. *Praxis*, 20(3), 3.
- Bermúdez, N. Prácticas corporales urbanas juveniles. Una aproximación desde las sensibilidades sociales. *Cuerpos, Emociones y Sociedad*.
- Cachorro, G. A., & César, A. R. (2016). Jóvenes: prácticas corporales, espacio público y ciudadanía.
- Castro Flores, M. I. (2021). Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en practicantes de Calistenia de la Región Metropolitana.
- Castro-Flores, M. I., & Gallardo-Navarro, I. A. (2025). Bienestar psicológico en practicantes de calistenia de la región metropolitana, Chile. *Hacia la Promoción de la Salud*, 30(1), 33-40.
- Cayambe Quishpi, J. A. (2022). Calistenia y fortalecimiento físico en deportistas de Judo de 9 a 12 años (Bachelor's thesis, Riobamba).
- Cuevas, A. M. R., Humano-GIDEMO, M., & Narváez, L. M. C. Deportes Urbanos y Nuevas tendencias: el parkour, arte de movilidad corporal como herramienta para mejorar estilos de vida e inclusión social Urban Sports and New Trends: parkour, art of body mobility to improve lifestyles. *Corporación Universitaria Autónoma del Cauca Popayán*, 2024, 184.
- Curisaca Lopez, C. A. (2025). La calistenia en la fuerza relativa en adultos jóvenes (Bachelor's thesis, Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo).
- Elías Lucio, A. S. (2023). Efectividad de un programa de calistenia en la mejoría de la distancia recorrida durante la prueba de caminata de 6 minutos en pacientes recuperados de COVID-19 en una unidad de referencia de tercer nivel.
- Ferretty, E. (2015). Usos y sentidos de las prácticas corporales en políticas de recuperación del espacio público urbano. *Lúdica Pedagógica*.
- Grefa Morán, A. A., & Molina Llano, B. V. (2023). La práctica de la calistenia en la autoestima de los niños (Bachelor's thesis, Riobamba).

- Guzmán-Ariza, C. M., Chaparro-Hurtado, H. R., & González-Ulloa, E. O. (2017). Espacio público y prácticas corporales: un estudio de caso. *Bitácora Urbano Territorial*, 27(1), 71-78.
- Hernández Yambay, R. A. (2024). La Calistenia y su influencia en la resistencia anaeróbica láctica en jóvenes (Bachelor's thesis, Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo).
- Lecco Hernández, S. C. D. (2021). La emergencia de una práctica corporal urbana: el lugar de la calistenia en la vida de los jóvenes de la Plaza Sucre, Ñuñoa, Chile.
- Lema, M. A. C., & Chica, M. G. P. (2025). Estudio comparativo de la calistenia y entrenamiento convencional en la condición física del personal militar. *Ciencia y Educación*, 6(1.1), 385-392.
- Martelo Sierra, E. D. (2023). Análisis en la fuerza muscular de los miembros superiores y las características antropométricas según la edad en los deportistas de calistenia de la ciudad de Sincelejo.
- Monkas, G. P., & Ferreyra, A. R. (2022). Extensión crítica e integralidad para el abordaje de las prácticas corporales territoriales en el marco de las transformaciones de un espacio público barrial. *Revista Compromiso Social*, 3(7), 81-90.
- Panchana Yagual, S. A., & Villao Salazar, N. L. (2023). La influencia de la calistenia en las clases de educación física (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2023.).
- Pastorino, P., & Llano, U. N. (2023). Historia de la Calistenia y el Street Workout. In 15º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 2-7 de octubre de 2023 Ensenada, Argentina. Educación Física en y para la democracia. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Pérez, F. J. S. (2025). Calistenia: Entrena con tu propio peso. Francisco Javier Sánchez Pérez.
- Salazar, M. Á. S. (2021). Entre el espacio público y el digital: apropiación y significación desde la práctica de parkour. Balajú. *Revista de Cultura y Comunicación de la Universidad Veracruzana*, (14), 32-58.
- Sangiao, G. S. (2022). 3, 2, 1; jugger! Nuevas prácticas corporales y usos del espacio urbano: sentidos del jugger en la ciudad de La Plata (Master's thesis, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).
- Saraví, J. R. (2017). Jóvenes, prácticas corporales urbanas y tiempo libre. Las juventudes argentinas hoy: tendencias, perspectivas, debates.
- Torres, D., & Vargas, J. (2025). La calistenia como estrategia pedagógica para promover el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas de 6 a 12 años del barrio Granizal de la ciudad de Medellín. *Revista Impetus*, 19(1), 01-13.
- Trujillo Figueroa, L. F., & Sánchez Rodríguez, C. A. (2022). Impacto de la calistenia en la población de jóvenes de las comunas 4 y 8 de la ciudad de Villavicencio.
- Vargas Pulido, N. D. Calistenia progresiva, método de acondicionamiento físico utilizado en la asignatura de Cultura Física para los grupos de 6to semestre, de la preparatoria Emiliano Zapata de la BUAP.

ANEXOS

Anexo 1.- Cuestionario Calistenia

Instrucciones generales

Este cuestionario tiene como objetivo conocer su experiencia personal al practicar calistenia en la Playa Murciélagos.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Le pedimos que responda con sinceridad, marcando con una "X" la opción que más refleje su opinión.

Toda la información será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos.

Sección 1: Datos sociodemográficos

1. Edad: _____ años
2. Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino ☐ Otro
3. ¿Desde hace cuánto tiempo practica calistenia?
☐ Menos de 3 meses ☐ De 3 a 6 meses ☐ De 7 meses a 1 año ☐ Más de 1 año
4. ¿Con qué frecuencia semanal entrena calistenia?
☐ 1 vez por semana ☐ 2-3 veces por semana ☐ 4 o más veces por semana
5. ¿Cómo aprendió a practicar calistenia?
☐ Por cuenta propia (internet, redes, etc.) ☐ Con ayuda de otra persona ☐ En grupo organizado
6. ¿Cómo suele entrenar?
☐ Solo(a) ☐ En grupo ☐ Ambos

Sección 2: Escala de opinión – Experiencia con la calistenia

Por favor, marque con una "X" el nivel de acuerdo que tenga con cada afirmación, según esta escala:

Escala	1	2	3	4
Significado	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo / Totalmente de acuerdo

Dimensión 1: Beneficios físicos

Ítem	1	2	3	4	5
1. Siento que mi fuerza física ha mejorado desde que	☐	☐	☐	☐	☐

practico calistenia.					
2. He notado un aumento en mi resistencia física durante las rutinas.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Mi coordinación corporal ha mejorado con la práctica constante.	☐	☐	☐	☐	☐
4. La movilidad de mis articulaciones es mejor ahora que hago calistenia.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Tengo mayor control sobre los movimientos de mi cuerpo.	☐	☐	☐	☐	☐

Dimensión 2: Beneficios psicológicos

Ítem	1	2	3	4	5
1. Practicar calistenia mejora mi estado de ánimo.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Me siento más motivado(a) desde que entreno calistenia.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Siento satisfacción personal cuando completo mis rutinas.	☐	☐	☐	☐	☐

4. Entrenar me ayuda a liberar tensiones o estrés.	☐	☐	☐	☐	☐
5. La calistenia me permite concentrarme en mis metas personales.	☐	☐	☐	☐	☐

Dimensión 3: Beneficios sociales

Ítem	1	2	3	4	5
1. Durante las rutinas suelo interactuar con otras personas.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Me siento parte de una comunidad cuando entreno en la playa.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Suelo recibir o brindar apoyo a otros practicantes.	☐	☐	☐	☐	☐
4. La práctica grupal mejora mi experiencia con la calistenia.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Entrenar en la playa me permite conocer nuevas personas.	☐	☐	☐	☐	☐