



NOMBRE DEL SIMPOSIO O TALLER "ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN"

Título

Estudio del entrenamiento calisténico como estrategia didáctica hacia la condición física de los estudiantes universitarios de pedagogía de la actividad física y entrenamiento deportivo.

Title

***Title:** Study of calisthenics training as a teaching strategy for the physical fitness of university students of physical activity pedagogy and sports training.*

Nombre y Apellidos:¹ Jorge Alberto Cedeño Vences. CIAEPEI. Ecuador Email:
thejorge1986@hotmail.com

Nombre y Apellidos:² Lourdes de G. Rodríguez Pérez. UCLV. Cuba.

Email: lorperez@uclv.cu

Nombre y Apellidos:³ Moraima Barroso Palmero. UCLV, Cuba.

Email: mbarroso@uclv.cu

Resumen

La presente investigación trata sobre el entrenamiento calisténico como una estrategia didáctica para mejorar la condición física de los estudiantes universitarios en el campo de la actividad física y la educación deportiva en la Universidad Técnica de Manabí. Conllevándonos analizar la preocupante vida sedentaria entre los estudiantes universitarios, destacada por la carga académica, el uso de la tecnología y la falta de programas físicos estructurados, se presenta como una alternativa viable y sostenible. Este modelo de estrategia didáctica basado en la calistenia no solo para mejorar el rendimiento físico, sino también de promover emocionalmente bien, cohesión social y hábitos saludables donde genere impacto comunitario y social.

El estudio proporciona una perspectiva innovadora al integrar calistenia a la educación de los maestros universitarios, que destaca su valor educativo y adaptabilidad en el contexto de recursos limitados. La contribución práctica implica el desarrollo de estrategias de aprendizaje funcional, promoviendo las auto-medidas y la posibilidad



de repetir la propuesta en el contexto social y deportivo. Teóricamente, un modelo de entrenamiento estructurado contribuye al fortalecimiento físico y la prevención de las lesiones.

Palabras clave

Calistenia, Modelo estratégico, impacto comunitario y social, Prevención, Fortalecimiento

Abstract

This research examines calisthenics training as a teaching strategy to improve the physical fitness of university students in the field of physical activity and sports education at the Technical University of Manabí. It seeks to analyze the concerning sedentary lifestyle among university students, highlighted by the academic load, the use of technology, and the lack of structured physical education programs. This model presents a viable and sustainable alternative. This calisthenics-based teaching strategy not only improves physical performance but also promotes emotional well-being, social cohesion, and healthy habits, generating community and social impact.

The study provides an innovative perspective by integrating calisthenics into the education of university teachers, highlighting its educational value and adaptability in the context of limited resources. The practical contribution involves the development of functional learning strategies, promoting self-measures, and the possibility of replicating the proposal in social and sports contexts. Theoretically, a structured training model contributes to physical strengthening and injury prevention.

Palabras clave

Calistenia, Modelo estratégico, impacto comunitario y social, Prevención, Fortalecimiento

Keywords

Calisthenics, Strategic Model, Community and Social Impact, Prevention, Strengthening