



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE**

“La práctica de la Calistenia en la Autoestima de los niños”

**Trabajo de Titulación, requisito previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

Autores:

Grefa Moran, Anthony Andrés
Molina Llano, Bryan Vinicio

Tutor:

Mg. Vinicio Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Anthony Andrés Grefa Moran, con cédula de ciudadanía 1550117509 y Bryan Vinicio Molina Llano con cédula de ciudadanía 0550470652, autores del trabajo de investigación titulado: “La práctica de la Calistenia en la Autoestima de los niños”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

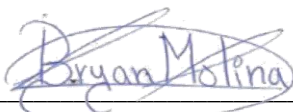
Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 19 días del mes de abril de 2023



Anthony Andrés Grefa Moran

C.I: 1550117509



Bryan Vinicio Molina Llano

C.I: 055047065

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: “La Práctica de la Calistenia en la Autoestima de los Niños”, bajo la autoría de Anthony Andrés Grefa Moran y Bryan Vinicio Molina Llano; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 28 días del mes de marzo de 2023



Mgs. Fausto Vinicio Sandoval
C.I: 0602280166

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "**LA PRÁCTICA DE LA CALISTENIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS**", presentado por **Bryan Vinicio Molina Llano** con CC: **0550470652** y el señor **Anthony Andrés Grefa Moran** con CC: **1550117509**, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval G; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 19 de abril del 2023.

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Marcelo Vásquez C.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval G.
TUTOR

FIRMA

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Que, Anthony Andrés Grefa Moran con CC: 1550117509, y Bryan Vinicio Molina Llano con C.C 0550470652, estudiantes de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **“La Práctica de la Calistenia en la Autoestima de los Niños”**, cumple con el 0%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **urkund**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 29 marzo 2023



firmado electrónicamente por:
PAUSTO VINICIO
SANDOVAL GUAMPE

Mgs. Vinicio Sandoval
Tutor

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada con mucho cariño a mis padres, hermanas y familiares que han sido un pilar fundamental en mi profesionalización, además, fueron el más notorio ejemplo de perseverancia y esfuerzo. Gracias a su dedicación al trabajo me dieron la educación y bienestar, siempre confiaron en mí, eso me dio muchas fuerzas para cumplir con mis objetivos planteados.

Anthony Andrés Grefa Moran

El presente proyecto de investigación va a dedicado a mi madre y a mi hermana Elizabeth Molina por ser el pilar fundamental, brindarme su firme apoyo en el transcurso de mi lapso estudiantil. También a Dios por darme sabiduría e inteligencia y así lograr mis objetivos y metas que me he propuesto en mi vida.

Bryan Vinicio Molina Llano

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme desarrollar este proyecto con sabiduría y salud.

A mis padres y hermanas por apoyarme en todo momento y darme la fortaleza para finalizar este proceso de titulación.

A mis docentes por todos los conocimientos y experiencias que compartieron conmigo y mis compañeros durante todo el proceso de mi formación profesional.

Anthony Andrés Grefa Moran

A mi familia por brindarme su apoyo incondicional en mi lapso de estudiante como en la realización de este proyecto.

A la Academia The Next Level por abrir sus puertas y hacer posible la investigación de este proyecto.

A mis docentes por brindarnos su excelente conocimiento en las materias que nos impartieron durante nuestra formación en calidad de estudiantes.

A Dios por guiarme siempre en el camino correcto y darme bendiciones durante toda mi carrera estudiantil.

Bryan Vinicio Molina Llano

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	1
DECLARATORIA DE AUTORÍA	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	4
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
ÍNDICE GENERAL	8
RESUMEN	12
ABSTRACT.....	13
CAPÍTULO I	14
1 INTRODUCCIÓN	14
1.1 Antecedentes Investigativos	15
1.2 Planteamiento del Problema	15
1.3 Formulación del Problema.....	16
1.4 Justificación	16
1.5 Objetivo General.....	17
1.5.1 Objetivos Específicos.....	17
CAPÍTULO II.....	18
2 MARCO TEÓRICO	18
2.1 Estado del Arte	18
2.2 La Calistenia	18
2.2.1 Iniciación en la calistenia.....	18
CAPÍTULO III.....	23
3 METODOLOGÍA.....	23
3.1 Tipo de Investigación	23
3.1.1 Por el nivel o alcance	23
3.1.2 Por el Objetivo	23
3.1.3 Por el lugar.....	23
3.2 Diseño de a Investigación.....	23
3.3 Corte de la Investigación	24

3.4	Técnica de recolección de datos.....	24
3.4.1	Instrumentos.....	24
3.5	Población y tamaño de la muestra.....	25
3.5.1	Población.....	25
3.5.2	Muestra.....	25
CAPÍTULO IV.....		26
4	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	26
4.1	Análisis Descriptivo.....	26
4.2	Sexo de los Participantes.....	26
4.3	Resultados Pre-Test y Post-Test.....	26
4.4	Prueba de Normalidad.....	36
4.5	Prueba Estadística T-student para muestras pareadas.....	37
4.6	Discusión.....	38
4.7	Resultados de la tabla baremo Rosenberg.....	39
CAPÍTULO V.....		40
5	CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.....	40
5.1	Conclusiones.....	40
5.2	Recomendaciones.....	40
CAPÍTULO VI.....		41
6	PROPUESTA.....	41
6.1	Programa de Calistenia de 12 semanas.....	41
ANEXOS.....		68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Interpretación de Resultados (Baremo).....	24
Tabla 2. Estratificación de la población.....	25
Tabla 3. Sexo de los participantes.....	26
Tabla 4. Soy una persona digna de aprecio.....	27
Tabla 5. Tengo cualidades positivas.....	28
Tabla 6. Mi actitud hacia mí mismo es positiva.....	29
Tabla 7. Me siento satisfecho conmigo mismo	30
Tabla 8. Soy una persona digna de aprecio.....	31
Tabla 9. Tengo cualidades positivas.....	32
Tabla 10. No tengo mucho por lo que sentirme orgulloso.....	33
Tabla 11. No me gustaría poder respetarme más.....	34
Tabla 12. A veces me siento inútil.....	35
Tabla 13. A veces pienso que no sirvo para nada.....	36
Tabla 14. Prueba de normalidad.....	37
Tabla 15. Prueba de muestras relacionadas.....	38
Tabla 16. Resultados de la tabla baremo Rosenberg... ..	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Análisis pregunta 1.....	27
Figura 2. Análisis pregunta 2.....	28
Figura 3. Análisis pregunta 3.....	29
Figura 4. Análisis pregunta 4.....	30
Figura 5. Análisis pregunta 5.....	31
Figura 6. Análisis pregunta 6.....	32
Figura 7. Análisis pregunta 7.....	33
Figura 8. Análisis pregunta 8.....	34
Figura 9. Análisis pregunta 9.....	35
Figura 10. Análisis pregunta 10.....	36
Figura 12. Aplicación del pretest de la Escala de Autoestima de Rosenberg.....	68
Figura 13. Calentamiento articular, general y específico	68
Figura 14. Ejercicio L-sit con mini paralelas para fortalecer extremidades superiores.....	68
Figura 15. Ejercicio de plancha abdominal con mini paralelas.....	69
Figura 16. Ejercicio de dominadas australianas con agarre en pronación.....	69
Figura 17. Flexiones de brazo con mini paralelas y apoyo en rodillas.....	69
Figura 18. Ejercicio de colgarse en la barra con agarre en pronación.....	70
Figura 19. Planchas laterales.....	70
Figura 20. Aplicación del post test de la Escala de Autoestima de Rosenberg.....	70

RESUMEN

La presente investigación consistió en determinar la influencia de la práctica de la calistenia en la Autoestima de los niños de la academia de artes marciales “The Next Level” de la ciudad de Riobamba, se aplicó la escala de Autoestima Rosenberg (Rosenberg, 1965), la escala consta de 10 ítems, de las cuales cinco están enunciadas en forma positiva y cinco de forma negativa. Se evaluó, pre y post-test del programa de intervención de calistenia, fue planificado con una duración de 12 semanas. Se utilizó un tipo de investigación correlacional, de campo y transversal; con un diseño cuasi experimental; la población la conformaron 20 niños de la academia de artes marciales The Next Level, en la muestra se trabajó con 15 niños, las técnicas fueron la observación y el test de la escala de autoestima (Rosenberg M, 1965), el cual permitió conocer el nivel de autoestima que poseen los niños. Por ser una prueba menor a 30 casos procedemos hacer el análisis el Shapiro-Wilk ya que nuestra muestra está representada por 15 casos. En la prueba de normalidad en Shapiro. Wilk podemos observar en el pre-test la significancia $> 0,05$ dándonos un resultado $= > 0,16$. Mientras que en el post test observamos una significancia $< 0,05$ dándonos un resultado $= < 0,02$; Por lo tanto, se determina que los datos no tienen una distribución normal para lo cual utilizaremos una prueba estadística paramétrica como es la T-student para muestras pareadas. Aplicando la T-student para pruebas pareadas en la presente investigación podemos determinar el siguiente resultado, la significancia bilateral se obtuvo $= 0,05$ significativo y se ubica en el margen de error establecido del 5% que corresponde a un P valor $= 0,05$; por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa en cual la práctica de la calistenia incide de manera positiva en la autoestima de los niños y se procede a rechazar la hipótesis negativa.

Palabras claves: Autoestima, calistenia, fuerza, niños, artes marciales.

ABSTRACT

The present investigation consisted of determining the influence of the practice of calisthenics on the Self-esteem of the children of the martial arts academy "The Next Level" of the city of Riobamba, the Rosenberg Self-esteem scale was applied (Rosenberg, 1965), The scale consists of 10 items, of which five are stated in a positive way and five in a negative way. The calisthenics intervention program was evaluated, pre and post-test, it was planned with a duration of 12 weeks. A type of correlational, field and cross-sectional research was moved; with a quasi-experimental design; the population was made up of 20 children from the martial arts academy The Next Level, in the sample we worked with 15 children, the techniques were observation and the test of the self-esteem scale (Rosenberg M, 1965), which helped to know the level of self-esteem that children possess. As it is a test of less than 30 cases, we proceed to do the Shapiro-Wilk analysis since our sample is represented by 15 cases. In the normality test in Shapiro. Wilk we can observe in the pre-test the significance > 0.05 giving us a result $= > 0.16$. While in the post test we observed a significance < 0.05 giving us a result $= < 0.02$; Therefore, it is determined that the data does not have a normal distribution for which we will use a parametric statistical test such as the T-student for paired samples. Applying the T-student for paired tests in the present investigation we can determine the following result, the bilateral significance was obtained = 0.05 significant and it is located in the established margin of error of 5% that corresponds to a P value = 0.05; therefore, the alternative hypothesis in which the practice of calisthenics positively affects children's self-esteem is accepted and the negative hypothesis is rejected.

Keywords: Self-esteem, calisthenics, strength, children, martial.



Firmado electrónicamente por:
DANILO RENEE YEPEZ
OVIEDO

Reviewed by
Danilo Yépez Oviedo
English professor UNACH
0601574692

CAPÍTULO I

1 INTRODUCCIÓN

La práctica de la calistenia y la autoestima es un tema muy importante ya que determina el cambio positivo que tienen en la autoestima de los niños (Carrasco, 2019), la necesidad de la investigación parte de los escasos estudios referentes al tema en el país y en la localidad donde se desarrolló el presente proyecto de investigación.

Las principales variables en esta investigación son: la calistenia y la Autoestima en los niños, en lo cual se planificó un programa de calistenia con una duración de 12 semanas, enfocándonos principalmente en fortalecer el tren superior e inferior con ejercicios de calistenia que fueron de menor a mayor dificultad, teniendo en cuenta las capacidades físicas de los niños.

En el marco de la metodología de esta investigación se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg como herramienta que permitirá investigar la práctica de la calistenia en la autoestima de los niños en la academia de artes marciales “The Next Level”.

Esta investigación es netamente de campo ya que su proceso investigativo se llevará a cabo en el lugar de los hechos, para lo cual nuestra muestra serán los niños de la Academia de artes marciales “The Next Level”. Finalmente, este tipo de estudios permitirá generalizar los datos obtenidos a sujetos semejantes, de esta forma comprender de mejor manera si la calistenia tiene un efecto en los niveles de autoestima en niños.

A continuación, presentamos una síntesis de la estructura de la investigación.

Capítulo I.- Describe el problema de la autoestima en niños y como va a ayudar la práctica de la calistenia en la misma, la justificación y los antecedentes investigativos que van a aportar al proceso de investigación en el que se va a desarrollar.

Capítulo II.- Estudia los conceptos, definiciones teóricas de acuerdo a las variables que se estudia y que ayuden al sustento científico que va a apoyar en el marco teórico.

Capítulo III.- El marco metodológico, el tipo de investigación, diseño de la investigación, población, muestra, técnica de recolección de datos, del proceso de la investigación en el cual nos va a ayudar a comprender como está realizada la investigación.

Capítulo IV.- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos en los datos estadísticos.

Capitulo V.- Conclusiones y Recomendaciones.

Capítulo VI. – Propuesta.

1.1 Antecedentes Investigativos

Claudio Farías, en su investigación del año 2022 afirma que “Un mejor estilo de vida está relacionado con mayores niveles de autoestima en practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos, esta relación es más notoria en mujeres que en hombres” (Farías, 2022) Otra definición sobre la autoestima y la calistenia podemos encontrarla en el artículo de revista de Roberto del Río y Andrés Días en donde mencionan que:

La Calistenia se presenta como una alternativa de gran eficacia, accesible a todo tipo de personas, en relación con el desarrollo de las capacidades físicas, se presentan mejoras a distintos niveles, siendo en la fuerza donde se adquiere su mayor manifestación. Por otra parte, también contribuye a una mejora a nivel funcional para prevenir diferentes patologías del sistema locomotor y cardiocirculatorio. Además, se consigue aumentar la autoestima y la autoimagen corporal fomentando de esta manera la adhesión hacia la práctica de ejercicio físico. (Roberto del Río, 2015)

Ambos autores también enfatizan la información teórica sobre los beneficios físicos y psicológicos de la calistenia además mencionan que la práctica de calistenia se recomienda en cualquier edad y sexo.

1.2 Planteamiento del Problema

A nivel mundial con el paso de los años y la aparición de los gimnasios modernos y de las nuevas tendencias de entrenamiento, la calistenia se fue perdiendo en el olvido, aunque ha vuelto a reaparecer como forma de entrenamiento en la calle (Street workout) que incluye ejercicios usando el peso corporal para mejorar la salud y la condición física. Sin embargo, no está reconocida como federación por el Comité Olímpico Internacional (COI), aunque sí hay una organización privada la WSWCF (World Street Workout and Calisthenic Federation) con sede en Letonia (Gómez, 2023)

En los países de la zona sudamericana destaca la investigación publicada en la revista de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte elaborada por Matías Castro e Ignacio Gallardo, en este estudio participaron voluntariamente 213 personas con edades entre 18 y 40 años con un promedio de 23 ± 4.78 años. Se menciona que respecto al autoconcepto físico, se identifica que la trayectoria de la práctica de Calistenia influye la autopercepción física en todas sus dimensiones, lo cual es un hallazgo que da inicio a futuras investigaciones para establecer posibles correlaciones (Matías Castro, 2022).

También hay que tener en cuenta que la calistenia ayuda al fortalecimiento de todo el grupo muscular del cuerpo humano tanto a niños, preadolescentes y adolescentes que están iniciando a practicar un deporte, muchos de ellos no desarrollan de una manera óptima sus capacidades y habilidades físicas en lo que al momento de practicar un deporte no tienen la fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad suficiente y tienden a frustrarse al fracaso bajando su autoestima, creyendo que no son capaces de realizar un ejercicio de entrenamiento.

En Ecuador la información relacionada a la práctica de la calistenia y la autoestima en niños es muy escasa, las pocas personas que conocen sobre esta actividad ejecutan sus entrenamientos en parques o en su propio hogar, sin planificaciones previas, con objetivos más estéticos físicamente, sin dar importancia a la relación que existe entre la práctica de la calistenia con la salud mental o emocional.

Dentro de la ciudad de Riobamba se han creado espacios para la práctica de calistenia en parques polideportivos ubicados en múltiples lugares de la ciudad, son escasas las personas que utilizan de forma correcta estos espacios ya sea por falta de información o promoción de este tipo de actividades.

Por ello, se llevó a cabo un Pre-Test con la escala de autoestima de Rosenberg, M (1965) en cual se pudo determinar que existe niños con la autoestima baja y media, así aplicar el programa de calistenia planificado para 12 semanas e identificar la influencia que existe entre la práctica de la calistenia y la autoestima en los niños de la escuela de artes marciales “The next level” en la ciudad de Riobamba.

1.3 Formulación del Problema

¿De qué manera influye la práctica de la calistenia en la Autoestima de los niños de la academia de artes marciales The Next Level?

1.4 Justificación

El presente estudio es importante porque se apega al marco de las Ciencias Educativas, específicamente a la Educación Física, puesto que la calistenia y la autoestima son factores muy importantes para el desarrollo holístico de las personas. Por otra parte, se evidencia escasa información relacionada al tema a investigar dentro del Ecuador.

También que la mayor parte de personas desconocen sobre la calistenia y sus beneficios tanto físicos como psicológicos, la práctica de calistenia se da en su mayoría por aficionados en los parques de Riobamba, a pesar de ello, la información sobre cómo influye la calistenia en la autoestima de los niños dentro de Riobamba es muy escasa, la mayor parte de investigaciones se enfocan al desarrollo únicamente de la fuerza dejando a un lado factores psicológicos y mentales importantes como el autoconcepto y la autoestima que en la niñez son factores muy determinantes en el desarrollo de los niños.

La práctica de calistenia es una forma muy eficiente y económica de entrenar el cuerpo y la mente en casi cualquier lugar sea abierto o cerrado, por lo que, se ha optado proponer un programa de calistenia planificado con una duración de 12 semanas, en el cual podremos determinar cómo influye dicho programa de calistenia en la autoestima de los niños de la academia de artes marciales “The Next Level” en la ciudad de Riobamba.

1.5 Objetivo General

Determinar la influencia de la práctica de la calistenia en la Autoestima de los niños de la academia de artes marciales "The Next Level".

1.5.1 Objetivos Específicos

- Fundamentar la práctica de la calistenia y autoestima mediante datos bibliográficos específicos del tema.
- Desarrollar un programa de calistenia relacionado a la autoestima de los niños de la Academia de artes marciales The Next Level.
- Analizar estadísticamente los resultados Pre-Post intervención de los niños de la Academia de artes marciales The Next Level.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Estado del Arte

2.2 La Calistenia

Es un sistema de entrenamiento con ejercicios físicos que se realizan con el propio peso corporal, en su concepto más puro la calistenia se practica sin cargas adicionales.

La Calistenia ha estado presente en numerosos ámbitos, como las actividades circenses o la gimnasia deportiva, además, ha sufrido múltiples modificaciones y nuevas concepciones como el Cross Fit, que tiene matices de esta, utilizando implementos para conseguir su objetivo, el TRX o entrenamiento en suspensión, utiliza correas para el trabajo con el peso corporal, siendo posible entrenar en numerosos lugares. (Kalym, A. 2014)

2.2.1 Iniciación en la calistenia

Yerai en su guía de métodos de entrenamiento, indica los elementos didácticos para empezar con la práctica de calistenia. El primero de ellos es hacer uso responsable del recurso humano, es de decir de nuestro cuerpo, contar con una iniciativa base de querer aprender y la disposición física y mental ya que absolutamente todos los movimientos van a tener cierto grado de exigencia a nivel de control y coordinación que dirigirá a los niños a ser más conscientes de cómo se mueven y como controlan sus capacidades en los movimientos más elaborados.

En segundo lugar, es necesario que los niños cuenten con un desarrollo básico de sus capacidades perceptivo-motrices, coordinativas y físicas básicas para que tengan un buen nivel de asimilación y puedan empezar a practicar de manera específica los movimientos que se van a implementar los cuales les van a exigir que puedan expresar y manifestar sus capacidades en las clases por medio de la práctica. (Camargo, 2022)

2.2.1.1 Métodos de entrenamiento de la calistenia.

Los elementos didácticos que se observaran a continuación son una diversidad de métodos de cómo se podría llevar a cabo la práctica de calistenia, por lo que se revisaran y se elegirán los métodos más viables para la población con el propósito de que haya una adherencia al entrenamiento de manera tranquila y agradable.

Método 1: Vuelta al mundo.

Consiste en entrenar todos o casi todos los días, utilizando una rutina muy sencilla de dominadas, fondos, flexiones y sentadillas. Se realizan estos 4 ejercicios, descansas 2 o 3 minutos y repites hasta completa un total entre 45 y 2 horas de entrenamiento. Las repeticiones irían a un 60% de tu capacidad aproximadamente y podrías incluir diferentes variaciones de estos ejercicios básicos.

Pros: Entrenamiento de tren superior muy completo. Entrenamiento sencillo sin complicaciones. Buenos resultados físicos (tren superior). Muy bueno para principiantes. Se gana fuerza básica.

Contras: Muy poca intensidad en tren inferior. Entrenamiento muy monótono. Puede llevar a acomodarte y entrenar con poca intensidad o mala forma. No practicas ejercicios más complejos. Acumulas cansancio durante la semana. Poca sensación de progreso.

Método 2: Entrenamiento por grupos musculares.

Este tipo de entrenamiento es parecido al que se suele hacer en el Gimnasio. Entrenando un determinado grupo o grupos musculares cada día. En calistenia este método lo ha popularizado Frank Medrano.

Este entrenamiento es bastante completo y la gran variedad de ejercicios que hay en nuestro deporte hace que no sea aburrido, además es el que mejores resultados da en cuanto a aspecto físico.

Otra forma de dividir los días es la conocida como Hale-Empuje, que consistiría en hacer unos días ejercicios en los que tienes que halar de tu peso y otro día ejercicios en los que tienes que empujar tu peso. Esto haría que los días de hale hagas principalmente espalda, bíceps, abdominales y lumbares, mientras que los días de empuje harías pectoral, tríceps, hombro y pierna principalmente.

Pros: Entrenamiento completo, buen desarrollo muscular y estética. Bueno para principiantes e intermedios. Aprendes variedad de ejercicios.

Contras: Menor desarrollo de movimientos más elaborados. La mayoría de los movimientos son complejos que requieren hacer fuerza con varios grupos musculares por lo que no sabrías en qué día de la semana practicarlos.

Método 3: Entrenamiento Full Body (Cuerpo Completo)

Con este entrenamiento intentas trabajar la mayor cantidad de músculos posibles en un mismo día, dividiendo el cuerpo por partes y haciendo al menos un ejercicio para cada parte. Por ejemplo, una rutina de 6 ejercicios se trabajaría uno de espalda y bíceps, uno de pectoral y tríceps, uno de piernas, uno de abdominales y dos de hombro y tríceps. Porque el hombro y el tríceps es uno de los grupos musculares más importantes en calistenia y sin embargo es uno de los que menos trabajan los principiantes por lo que vendrá bien prestarles especial atención.

Pros: Entrenamiento muy completo, buen desarrollo y equilibrio muscular en todo el cuerpo. Entrenamiento entretenido nada monótono. Muy bueno para mantenimiento y para personas que lo único que buscan es estar en forma y tener un buen tono muscular. Buenas sensaciones después de cada entrenamiento.

Contras: No es bueno para objetivos ambiciosos, no sirve si quieres obtener un gran desarrollo muscular o una gran fuerza, o sacar movimientos con una dificultad más alta.

Método 4: Entrenamiento por objetivos

Este método se centra más en sacar movimientos elaborados con una dificultad media-alta. Consiste en proponerte un objetivo (movimiento en concreto) y distribuir la semana alrededor de él. Por ejemplo, digamos que queremos sacar Front Lever, pues tu semana sería: lunes, miércoles y viernes entrenar rutinas y progresiones de Front Lever y el resto de los días entrenamiento complementarios de abdominales, espalda, etc.

Este tipo de entrenamiento se empezó a desarrollar en diversos video tutoriales de cómo sacar algunos movimientos en concreto que había que practicar dichos movimientos como mínimo tres veces a la semana. Este es un ejemplo de entrenamiento que se suele usar para sacar bandera, plancha, etc. Para este entrenamiento debes seguir un objetivo que sea ambicioso pero que no esté a años luz de tu nivel, ya que, si no se puede que tardes demasiado y el progreso sea muy lento, lo que hará que resulte tedioso sacar dicho objetivo y aparezca la desmotivación.

Método 5: Entrenamiento Lastrado

Consiste en usar ejercicios básicos, pero añadiendo peso extra, en forma de chalecos de lastre, discos, kettlebell etc. Es un tipo de entrenamiento popularizado por Adam Raw en el mundo del Street Workout y Calistenia.

Los ejercicios que más se suelen utilizar son dominadas, muscle up, sentadilla, fondos, pistol squat y flexiones, aunque con imaginación se puede lastrar prácticamente cualquier ejercicio.

La idea en este entrenamiento es ir poco a poco, usando muy poco lastre al principio, ya que es un método que exige a las articulaciones, tendones y ligamentos, por lo que nunca debes pasarte con el peso o el volumen de entrenamiento.

Pros: Buena ganancia muscular, aumento de la fuerza absoluta (peso que puedes mover), buena sensación de progreso.

Contras: No hay práctica de movimientos elaborados, mayor riesgo de lesiones, dificultad logística a la hora de conseguir y transportar lastres.

Método 6: Entrenamiento de resistencia.

Este tipo de entrenamiento consiste en un volumen total de repeticiones muy alto, además de una intensidad considerable, es uno de los entrenamientos más clásicos, y también se conoce como “beast mode”.

Las rutinas de resistencia suelen presentar en forma de retos de repeticiones, retos por tiempo, rutina en escalera, superseries con altas repeticiones etc.

Pros: Entrenamiento muy completos, aumento de máximas repeticiones en todos los ejercicios, buena transferencia de fuerza al freestyle, buena sensación de progreso.

Contras: Rutinas muy exigentes mentalmente, no aptas para principiantes, poco trabajo del tren inferior en las rutinas clásicas.

Método 7: Entrenamiento Mixto.

Es un tipo de rutina muy completo y adaptados a las características actuales de la calistenia, se considera este uno de los mejores métodos de entrenamiento y el más divertido ya que permite trabajar freestyle a la vez que consigues otros objetivos. Consiste en dividir el entrenamiento en dos partes, en la primera practicar freestyle, técnica, movimientos complejos, combinaciones etc. Y en la segunda parte hacer un entrenamiento físico usando algunos de los otros métodos.

De esta forma está el tiempo de sobre en la primera mitad para: ver si ya te salen bien los trucos que has venido entrenando, prácticas la técnica de trucos que estás intentando conseguir, experimentar con movimientos que nunca has intentad, practicar combinaciones etc. Mientras en la segunda mitad puedas usar cualquiera de los otros métodos y distribuir los entrenamientos como quieras, ya sea entrenar básico, hacer rutinas para fortalecer determinado movimiento, entrenar lastrado, entrenar resistencia o lo que prefirieras.

En cuanto al tiempo de entrenamiento se suele entrenar entre 45 minutos y hora y medios por parte. Obviamente cuando divides tu esfuerzo divides también los resultados, por lo que, si tu objetivo es conseguir el máximo resultado posible en resistencia, lastre o aspecto físico, simplemente usa el método correspondiente a tiempo completo.

Pros: Entrenos más divertidos, buena sensación de progreso y aprendizaje de movimientos elaborados, se pueden obtener resultados de otros métodos.

Contras: Entrenamiento más largos, peores resultados en los métodos secundarios (Camargo, 2022)

2.3 La Autoestima

Es un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza.

Esto puede enfocarse en la totalidad de su persona, en sus labores, o en la apariencia corporal, etc. Se trata de la evaluación que hacemos ordinariamente de nosotros mismos.

Todas las personas poseen una proyección mental de quiénes son, cómo lucen, en qué son buenos y en qué son malos, y cómo los perciben los demás, sea o no cierta esa descripción que hacemos de nosotros mismos, lo cierto es que se forma durante la infancia y sobre ella descansa nuestra relación con nosotros mismos: la autoestima. (Editorial E, 2021)

La importancia dentro de las disciplinas de la psicología y la educación, tanto así que su definición regularmente depende del abordaje psicológico que se prefiera. Por ejemplo, el psicólogo Abraham Maslow, creador de la famosa pirámide de la jerarquía de las necesidades humanas, incluyó en su teoría un peldaño entero de la pirámide para las “Necesidades de autoestima”, tales como aceptación, confianza, éxito o respeto. (Editorial E, 2021)

No obstante, es en que la autoestima es un valor clave en nuestra relación con los demás, pues cada quien admite la cantidad de amor o, por el contrario, las formas de maltrato, que siente que merece. (Editorial E, 2021)

Los niños con una buena autoestima:

- Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer
- Ven las cosas positivas sobre sí mismos
- Creen en sí mismos, incluso cuando no tienen éxito a la primera
- Se sienten valorados y aceptados. (Morales, 2015)
- Se aceptan a sí mismos, incluso aunque cometan errores
- Tener una baja autoestima significa que uno no se siente bien consigo mismo.

Los niños con baja autoestima:

- No creen que sean tan buenos como los demás
- No se sienten valorados ni aceptados
- Piensan más en las veces que fracasan, que en las que hacen las cosas bien
- No ven las cosas positivas que tienen
- Son duros consigo mismos y desisten con facilidad (Morales, 2015)

El nivel de autoestima en los niños es muy importante porque nos ayuda a reconocer los diferentes efectos que producen tanto un alto nivel de autoestima como un bajo nivel de autoestima. Según Blinn, Horn y Rudolph un nivel de autoestima bajo genera en la persona pensamientos negativos sobre sí mismo, solo se centra en lo negativo de sus cualidades lo que imposibilita su capacidad de resolver con éxito todos los retos u obstáculos. (Arelys Aguilar, 2022)

2.2.2.1 La Calistenia y la Autoestima

En relación con el plano psicológico, se conseguirá en primer lugar reforzar la autoimagen, el auto concepto y por consiguiente la autoestima, ya que se consiguen mejoras muy visibles a nivel físico con gran incidencia en el ámbito psicológico.

Lo cual supone una liberación catártica, producida por la secreción de hormonas como las endorfinas y la dopamina tras la sesión del entrenamiento. (Patil R., Kannus P, 2012)

Todo ello, conlleva a una mayor adherencia a la práctica deportiva, convirtiéndose en un hábito placentero y no en una obligación, pues el practicante, observa resultados a corto plazo y mejoras en su organismo y fomenta así su deseo por el ejercicio (Patil R., Kannus P,2012)

Los niños que se sienten bien con ellos mismos tienen la confianza necesaria para probar cosas nuevas, es más probable que hagan su mayor esfuerzo. Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer, la autoestima ayuda a los niños a aceptar los errores, los ayuda a volver a intentar, incluso si fracasan la primera vez. Como resultado de esto, la autoestima ayuda a los niños a tener un mejor desempeño en la escuela, en el hogar y con los amigos. (Kids Health, 2018)

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA

3.1 Tipo de Investigación

3.1.1 Por el nivel o alcance

- **Correlacional:** El estudio se realizó por este tipo de investigación porque trata de investigar la relación que existe entre las dos variables, de esta manera se obtiene datos estadísticos que permitan evidenciar la forma en que las dos variables interactúan.

3.1.2 Por el Objetivo

- **Aplicada:** Se aplica un programa de calistenia para estimular los niveles de autoestima en los niños, estas variables se encuentran en la presente investigación.

3.1.3 Por el lugar

- **De campo:** La presente investigación es de campo porque la intervención se lo efectuó en el mismo lugar de los hechos.

3.2 Diseño de a Investigación

La presente investigación es según el proceso de intervención, que es cuasi experimental con carácter critico propositivo, además que es de campo porque la investigación y la intervención se lo efecto en el mismo lugar de los hechos.

Tomando en cuenta la aplicación de la metodología en esta investigación, puedo mencionar el análisis cuantitativo y cualitativo de la misma.

3.3 Corte de la Investigación

Esta investigación es de corte transversal ya que fue desarrollado en un periodo de intervención de 12 semanas, además se realizó el Pre y Post-Test de esta obteniendo los resultados que determinan la validez de la intervención.

3.4 Técnica de recolección de datos.

En esta investigación para la recolección de los datos aplicamos la Escala de Autoestima de (Rosenberg M, 1965), que esta nos permite evaluar la autoestima de los niños, esta herramienta fue creada por Morris Rosenberg y sirve para evaluar la autoestima de niños, adolescentes y adultos.

3.4.1 Instrumentos

(TEST) ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

Tabla 1. Interpretación de Resultados (Baremos)

Hasta 25 o menos puntos: Autoestima Baja
Existe problemas significativos de autoestima
26-29 puntos: Autoestima Media
No problema grave. Es conveniente mejorarla
30-40 puntos: Autoestima Elevada
Considerada como autoestima normal

Fuente: Rosenberg, M (1965)

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Propiedades Psicométricas: La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0,76 y 0,86. La fiabilidad es de 0,80.

Escala de Autoestima de Rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5. En general estoy satisfecho de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

3.5 Población y tamaño de la muestra

3.5.1 Población.

La población objeto de estudio estuvo conformado por 20 niños de la ciudad de Riobamba.

3.5.2 Muestra

Como muestra en nuestra investigación se involucró a 15 niños entre las edades de 6 a 10 años que entraron en el proceso de intervención, de los cuales 10 participantes que representan 67.7% son de sexo masculino, mientras 5 participantes que representan el 33,3% son de sexo femenino, sumando un total de participantes a 15 niños.

Tabla 2. Estratificación de la población

Muestra		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	10	66,7
Femenino	5	33,3
Total	15	100,0

Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis Descriptivo

4.2 Sexo de los Participantes

Tabla.3 Sexo de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	10	66,7	66,7	66,7
Femenino	5	33,3	33,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por Grefa & Molina (2023)

4.3 Resultados Pre-Test y Post-Test

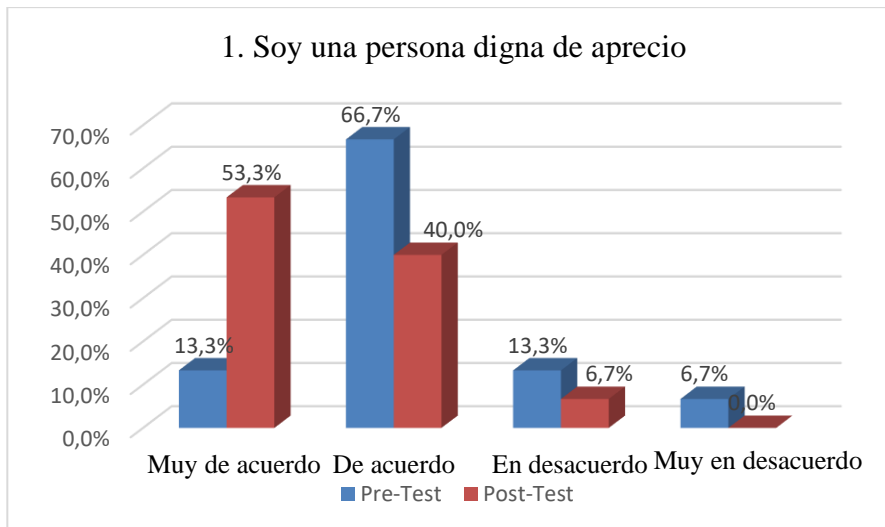
Tabla 4.

1. Soy una persona digna de aprecio

	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	2	13,3	8	53,3
De acuerdo	10	66,7	6	40,0
En desacuerdo	2	13,3	1	6,7
Muy en desacuerdo	1	6,7	0	0,0
Total	15	100,0	15	100

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 1. Análisis pregunta 1



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

Con los datos obtenidos tomamos en cuenta los porcentajes más relevantes, partiendo del Pre-Test se tiene que 66,7% mencionan que están De acuerdo y el 13,3 % que están en Desacuerdo con que son unas personas dignas de aprecio, en el Post-Test nos indica que el 53,3% están Muy de acuerdo y el 40,0% están De acuerdo.

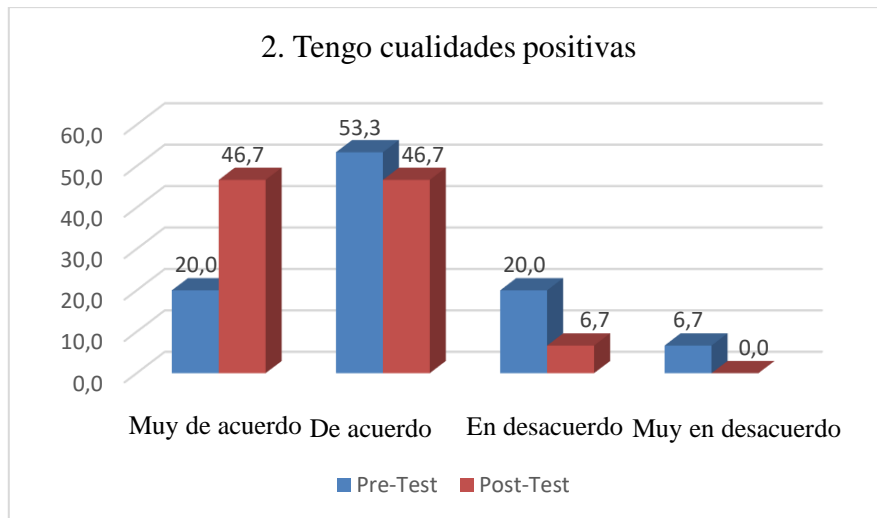
Tabla 5.

2. Tengo cualidades positivas

	Pre		Post	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	3	20,0	7	46,7
De acuerdo	8	53,3	7	46,7
En desacuerdo	3	20,0	1	6,7
Muy en desacuerdo	1	6,7	0	0,0
Total	15	100,0	15,0	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 2. Análisis pregunta 2



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

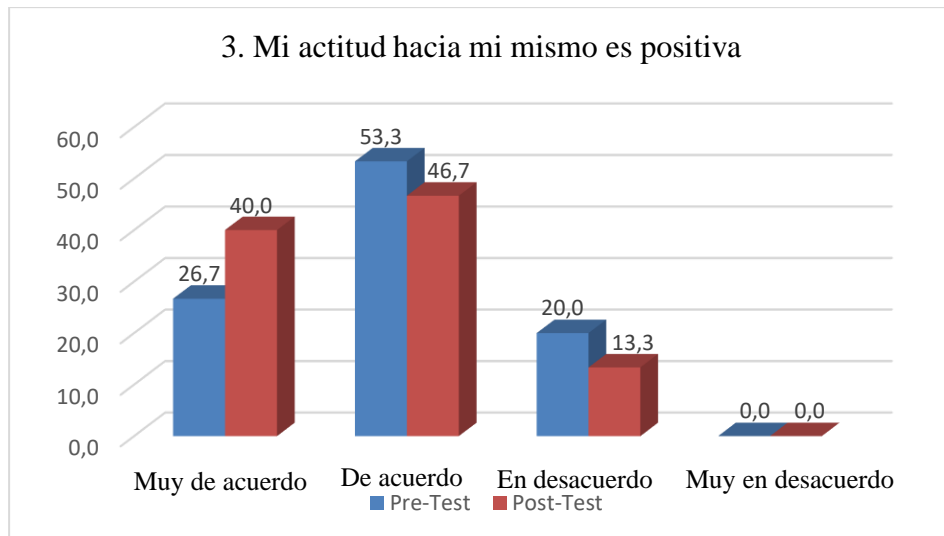
El porcentaje más relevante en el Pre-Test nos indica que el 53.3% están de Acuerdo con que tienen cualidades positivas, en el Post-Test el 46,7% están Muy de acuerdo y el 46,7% están De acuerdo que tienen cualidades positivas.

Tabla 6.

3. Mi actitud hacia mí mismo es positiva				
	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	4	26,7	6	40,0
De acuerdo	8	53,3	7	46,7
En desacuerdo	3	20,0	2	13,3
Muy en desacuerdo	0	0,0	0	0,0
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 3. Análisis pregunta 3



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación:

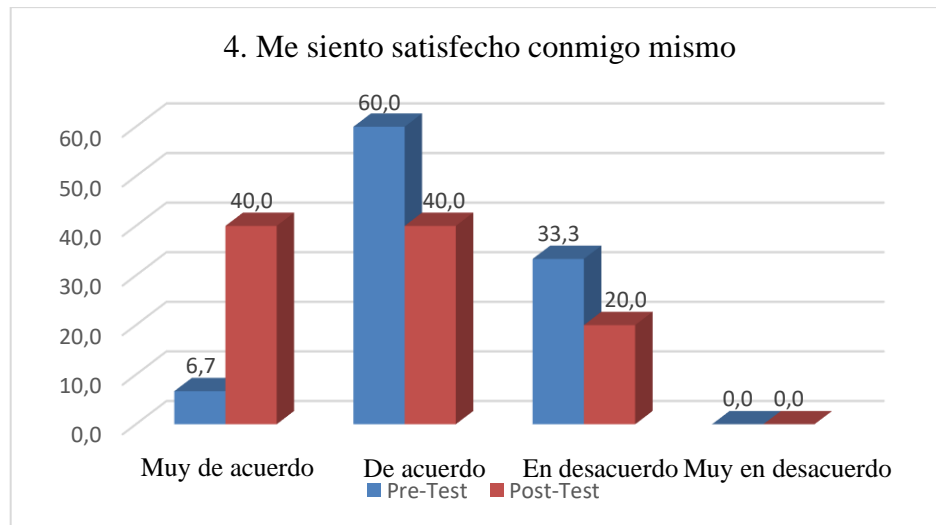
El porcentaje mas relevante en el Pre-Test nos indica que es el 26,7% están Muy de acuerdo y 53,3% están De acuerdo que tienen una actitud positiva hacia sí mismos, mientras que en el Post-Test se observa que el 40,0% está Muy de acuerdo y el 46,7% está De acuerdo que tienen una actitud positiva hacia sí mismos.

Tabla 7.

	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	1	6,7	6	40,0
De acuerdo	9	60,0	6	40,0
En desacuerdo	5	33,3	3	20,0
Muy en desacuerdo	0	0,0	0	0,0
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 4. Análisis pregunta 4



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

En el Pre-Test el porcentaje más relevante es el 60,0% que están De acuerdo que se sienten satisfechos con ellos mismos y el 33,3% indica que están en Desacuerdo. Mientras que en el Post-Test indica que el 40,0% están Muy de acuerdo y el 40,0% que está De acuerdo que se sienten satisfechos con ellos mismos.

Tabla 8.

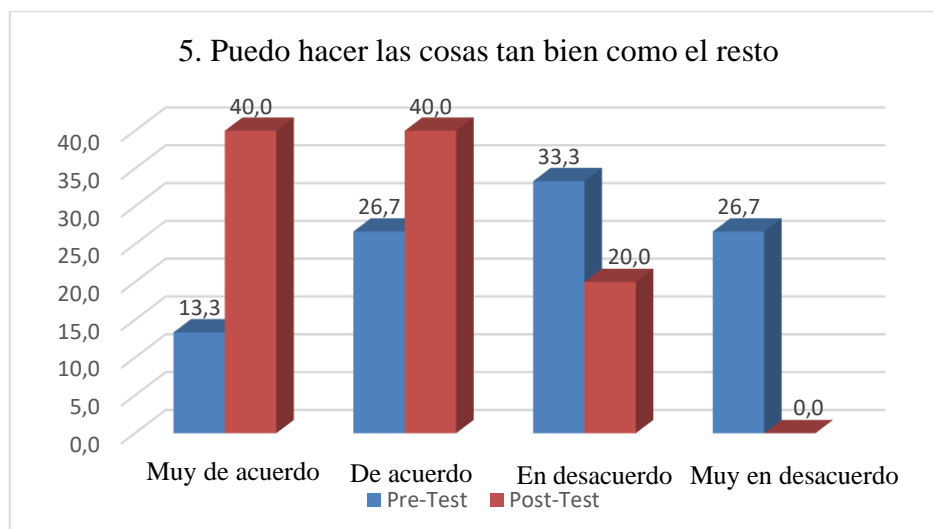
5. Puedo hacer las cosas también como el resto

	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	2	13,3	6	40,0
De acuerdo	4	26,7	6	40,0
En desacuerdo	5	33,3	3	20,0
Muy en desacuerdo	4	26,7	0	0,0
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 5. Análisis pregunta 5



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

En Pre-Test los porcentajes más relevantes nos indican que el 33,3% están En desacuerdo en que pueden hacer las cosas tan bien como el resto y el 26,7% están De acuerdo. En el Post-Test el 40,0% está Muy de acuerdo y el otro 40,0% está De acuerdo en que pueden hacer las cosas tan bien como el resto.

Tabla 9.

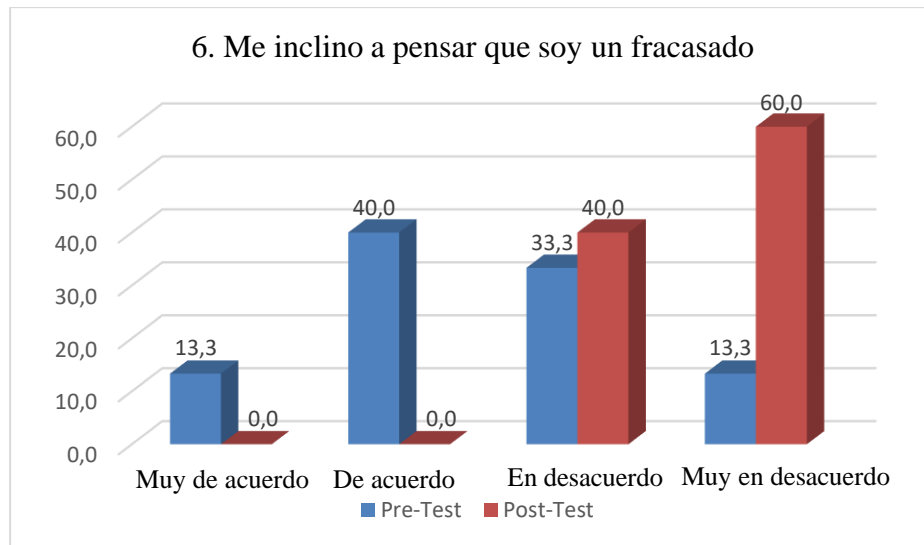
6. Me inclino a pensar que soy un fracasado

	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	2	13,3	0	0,0
De acuerdo	6	40,0	0	0,0
En desacuerdo	5	33,3	7	40,0
Muy en desacuerdo	2	13,3	8	60,0
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 6. Análisis pregunta 6



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

A partir de la pregunta #6 comienza las preguntas negativas, en el que el porcentaje más relevante del Pre-Test es el 40,0% que están De acuerdo en que se inclinan a pensar que son fracasados y en el 33,3% están En desacuerdo. Mientras que en el Post-Test el 60,0% están Muy en desacuerdo y el 40,0% están En desacuerdo que se inclinan a pensar que son fracasados.

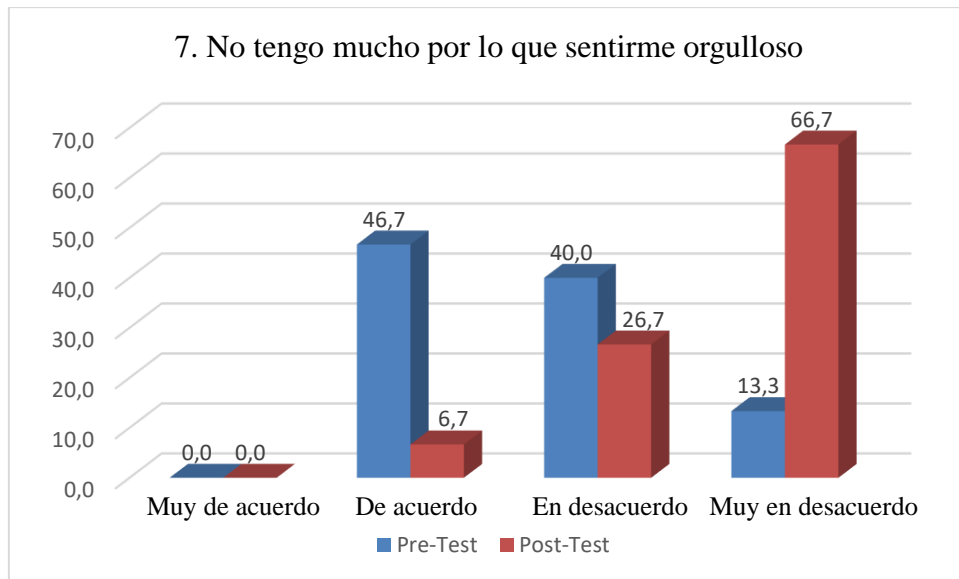
Tabla 10.

7. No tengo mucho por lo que sentirme orgulloso

	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	0	0,0	0	0,0
De acuerdo	7	46,7	1	6,7
En desacuerdo	6	40,0	4	26,7
Muy en desacuerdo	2	13,3	10	66,7
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 7. Análisis pregunta 7



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

Con los obtenidos en el Pre-Test el porcentaje relevante es el 46,7% que están De acuerdo que no tienen mucho por lo que sentirse orgulloso y en el 40.0% están En desacuerdo. Mientras que en el Post-Test el 66,7% están Muy en desacuerdo y el 26,7% están En desacuerdo que no tienen por lo que sentirse orgullosos.

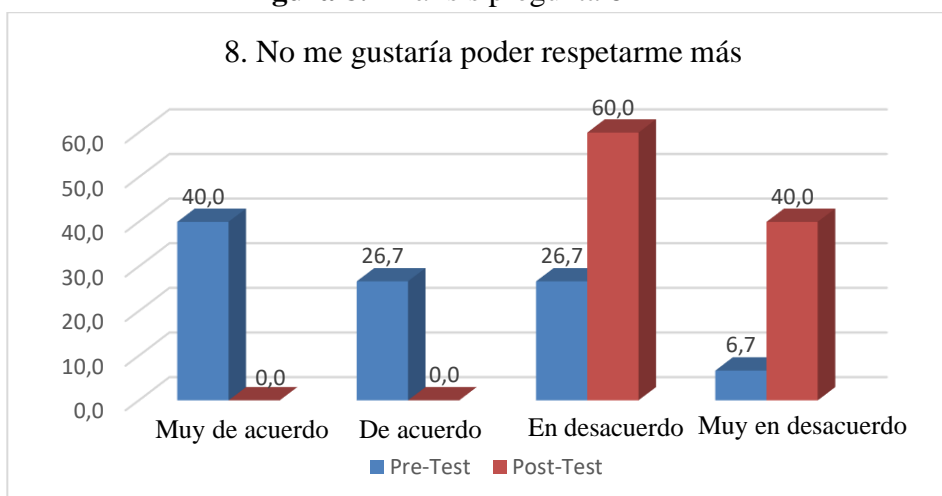
Tabla 11.

8. No me gustaría poder respertarme más

	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	6	40,0	0	0,0
De acuerdo	4	26,7	0	0,0
En desacuerdo	4	26,7	9	60,0
Muy en desacuerdo	1	6,7	6	40,0
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 8. Análisis pregunta 8



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

El porcentaje más relevante que nos indica el Pre-Test que es el 40,0% que están Muy de acuerdo en que no les gustaría poder respetarse más y el 26,7% está En desacuerdo, mientras que en el Post-Test el 60,0% están En desacuerdo y el 40,0% Muy en desacuerdo que no les gustaría poder respetarse más.

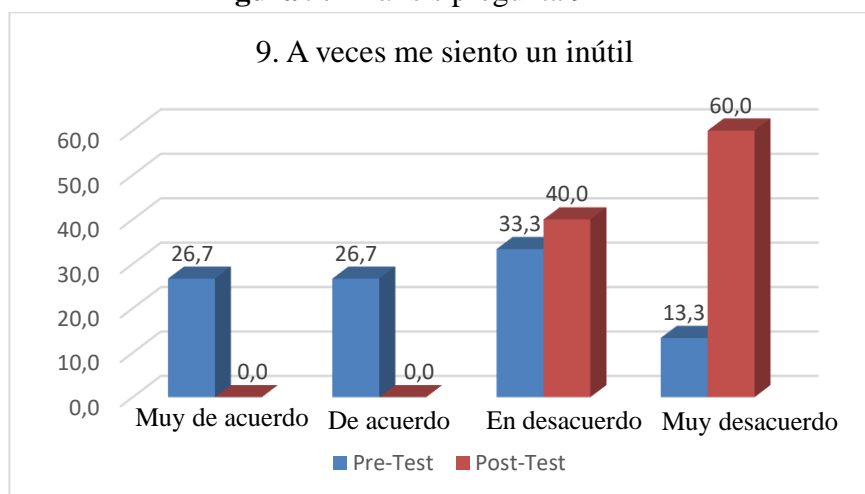
Tabla 12.

9. A veces me siento inútil

	Pre-Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	4	26,7	0	0,0
De acuerdo	4	26,7	0	0,0
En desacuerdo	5	33,3	6	40,0
Muy en desacuerdo	2	13,3	9	60,0
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 9. Análisis pregunta 9



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

El porcentaje más relevante en el Pre-Test es el 33,3% que están En desacuerdo que a veces se sienten inútiles y el 26,7% están Muy de acuerdo. En el Post-Test nos indica que el 60,0% están Muy en desacuerdo y el 40,05 están En desacuerdo que a veces se sienten inútiles.

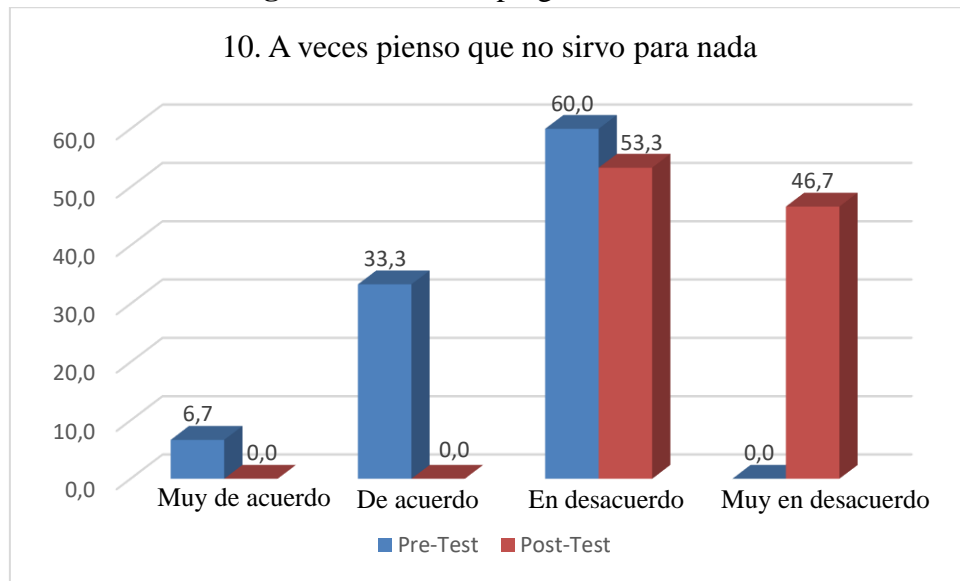
Tabla 13.

10. A veces pienso que no sirvo para nada

	Pre- Test		Post-Test	
	f1	%	f1	%
Muy de acuerdo	1	6,7	0	0,0
De acuerdo	5	33,3	0	0,0
En desacuerdo	9	60,0	8	53,3
Muy en desacuerdo	0	0,0	7	46,7
Total	15	100,0	15	100,0

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 10. Análisis pregunta 10



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Interpretación

En los datos obtenidos nos indica que el Pre-Test el 60.0% están En desacuerdo que a veces no sirven para nada y el 33,3% están De acuerdo. Mientras que el Post-Test el 53,3% están En desacuerdo y el 46,7% están Muy en desacuerdo.

4.4 Prueba de Normalidad

Tabla 14. Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_autoestima	,198	15	,119	,915	15	0,16
post_autoestima	,312	15	,000	,858	15	0,02

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21.
Elaborado por Grefa & Molina (2023)

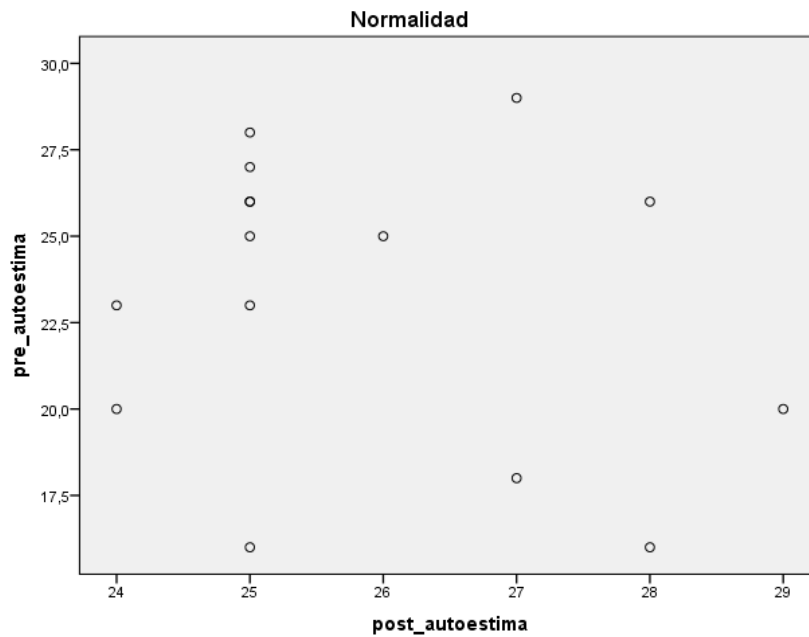
Para la presente investigación, previo a realizar la estadística de correlación se realiza una prueba de normalidad para ver el comportamiento de los datos entre el pre y post test de la intervención, además, de poder determinar el estadístico aplicar con los resultados obtenidos antes y después de intervención.

En la normalidad podemos analizar los siguientes datos, por ser una prueba menor a 30 casos procedemos hacer el análisis el Shapiro-Wilk ya que nuestra muestra está representada por 15 casos.

En la prueba de normalidad en Shapiro. Wilk podemos observar en el pre-test la significancia $> 0,05$ dándonos un resultado $= > 0,16$. Mientras que en el post test

observamos una significancia $< 0,05$ dándonos un resultado $= < 0,02$; Por lo tanto, se determina que los datos no tienen una distribución normal para lo cual utilizaremos una prueba estadística paramétrica como es la T-student para muestras pareadas.

Figura 11. Normalidad



Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

4.5 Prueba Estadística T-student para muestras pareadas

Tabla 15. Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas			95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	Inferior	Superior				
pre_autoestima									
-	-2,667	4,821	1,245	-5,336	,003	-2,142	14	0,05	
post_autoestima									

Fuente: IBM Spss Statistics versión 21
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Aplicando la T-student para pruebas pareadas en la presente investigación podemos determinar el siguiente resultado, la significancia bilateral se obtuvo $= 0,05$ significativo y se ubica en el margen de error establecido del 5% que corresponde a un P valor $= 0,05$; por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa en cual la práctica de la

calistenia incide de manera positiva en la autoestima de los niños y se procede a rechazar la hipótesis negativa.

4.6 Discusión

Un estudio realizado en Barcelona España indica que los niños entre 8 a 11 años consideran tener una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividades físicas frecuentemente. (García, Marín , & Bohorquez, 2012)

En el presente estudio, los niños que hacen AF regular tienen una autoestima positiva más elevada, al igual que sucedió en el estudio de Troyano y García (2013) los niños que auto perciben una mayor autoestima son aquellos que realizan AF con más frecuencia. Pereira J (2008)

En el Pre-Test por medio de la aplicación de la escala de autoestima de Rosenberg se pudo identificar, que 10 niños y 5 niñas tienen la Autoestima Baja y Autoestima Media esto según la tabla de baremos de Rosenberg, M (1965) lo cual se realizó un programa de Calistenia y se intervino por el lapso de 12 semanas, después de aplicar el programa de calistenia se volvió aplicar el Post-Test de la escala de Autoestima de Rosenberg; se observó que los niños y niñas según la tabla de Baremo Rosenberg, M (1965) tienen Autoestima Media y Autoestima Alta; para constatar este resultado se creó dos nuevas variables sumando las preguntas del Pre y Post-Test, aplicando una prueba estadística paramétrica como es la T-student para muestras pareadas y se ubica en el margen de error establecido del 5% que corresponde a un P valor = 0,05; por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa en cual la práctica de la calistenia incide de manera positiva en la autoestima de los niños y se procede a rechazar la hipótesis negativa.

4.7 Resultados de la tabla baremo Rosenberg

Tabla 16.

Pre-Test			Post-Test		
Baremos (Rosenberg M, 1965)	f1	%	Baremos (Rosenberg M, 1965)	f1	%
21: Autoestima Baja	1	6,7	26: Autoestima Media	1	6,7
23: Autoestima Baja	1	6,7	27: Autoestima Media	1	6,7
24: Autoestima Baja	1	6,7	28: Autoestima Media	1	6,7
25: Autoestima Baja	2	13,3	29: Autoestima Media	1	6,7
26: Autoestima Media	3	20,0	30: Autoestima Alta	1	6,7
27: Autoestima Media	4	26,7	33: Autoestima Alta	1	6,7
28: Autoestima Media	2	13,3	34: Autoestima alta	1	6,7
29: Autoestima Media	1	6,7	35: Autoestima Alta	3	20,0
Total	15	100,0	36: Autoestima Alta	1	6,7
			38: Autoestima Alta	1	6,7
			39: Autoestima Alta	1	6,7
			40: Autoestima Alta	2	13,3
			Total	15	100,0

Fuente: (Rosenberg M, 1965)
 Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluye, la fundamentación mediante la búsqueda y el análisis de bibliografía específica que permitió comprender sustentada mente la variable calistenia y la autoestima para el proceso de desarrollo de investigación.
- Se concluye, con la elaboración de un programa de calistenia basado en ejercicios básicos utilizando el propio peso corporal adaptado para la edad de intervención, con una duración de doce semanas orientado a mejorar a la autoestima de los niños de la academia de artes marciales “The Next Level”, cuyo aporte se evidenció en los niveles de autoestima que en este caso es un factor importante para sus disciplinas deportivas.
- Se concluye, en base a lo obtenido mediante la prueba estadística, T-Student, par muestras relacionadas, un resultado favorable con un P valor = 0,05 determinando que existe una diferencia significativa en los datos del pre y post intervención, logrando una mejora en la autoestima de los niños de la academia de artes marciales “The Next Level”.

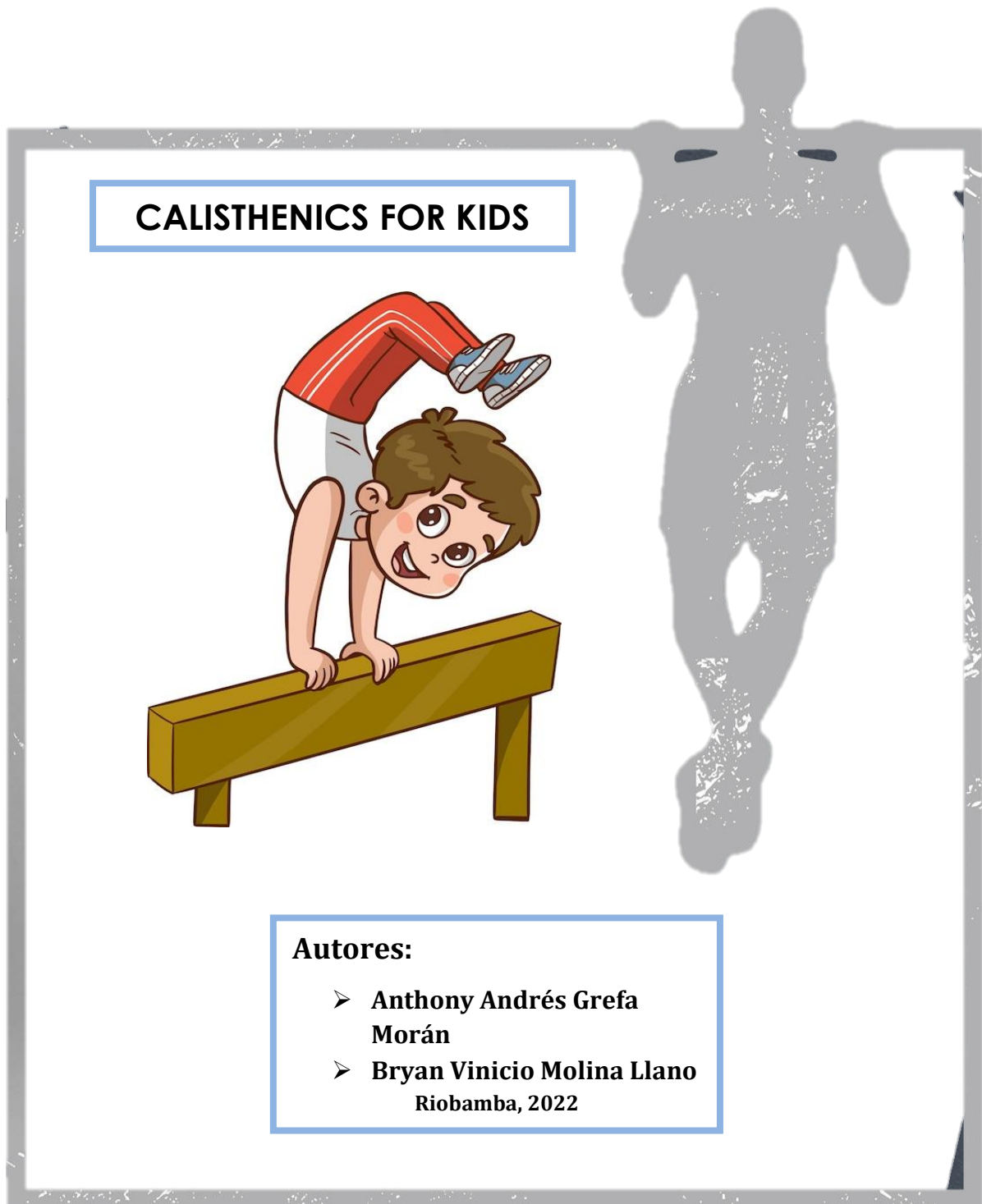
5.2 Recomendaciones

- Se recomienda, utilizar bibliografía específica en fuentes científicamente comprobadas, de manera que permita conocer con fundamento técnico y científico las variables en cuestión.
- Se recomienda, la utilización de este programa que tiene como base ejercicios de calistenia para mejorar la autoestima en niños y que pueden ser utilizados en investigaciones posteriores o personas interesadas en estos temas.
- Se recomienda, utilizar para este tipo de investigaciones herramientas estadísticas adecuadas que permitan analizar correctamente y obtener resultados de la intervención en programas de calistenia relacionados con la autoestima en los niños.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA

6.1 Programa de Calistenia de 12 semanas



Descripción del programa

El presente programa de ejercicios enfocados a la calistenia en relación a la autoestima de los niños fue planificado con una duración de 12 semanas, se dosificaron las cargas tomando en cuenta el nivel de desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, coordinativas y físicas básicas de los niños de la academia de artes marciales “The Next Level” en la ciudad de Riobamba.

Dentro de las sesiones de calistenia se incorporación juegos, charlas y practicas motivacionales con el fin de estimular factores emocionales y psicológicos que están muy relacionados a la autoestima de los niños.

Objetivo

Proponer una guía para la correcta práctica de calistenia en niños, a través de regresiones y progresiones de los ejercicios básicos de la calistenia, siempre partiendo de los ejercicios más básicos a los más complejos, para que, se desarrollen las capacidades tanto físicas como psicológicas en los niños de la academia de artes marciales “the next level” de la ciudad de Riobamba.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 1

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 13 hasta el 15 de septiembre del 2022

OBJETIVO:

Explicar de manera teórica y práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 13-09-2022 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “relevo de animales”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos con apoyo en las rodillas:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Plancha Abdominal frontal:** 6 repeticiones de 25 segundos, 1 minuto de descanso por cada repetición.
- **Plancha Abdominal lateral:** 5 repeticiones de 25 segundos, 1 minuto de descanso para repetición.
- **Abdominales básicos:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Abdominales con rotación de codos:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Abdominales con rotación de codos



Tomada de reto fitnet [Imagen] (Alamy,2023)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 2

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

ALUMNOS: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 20 hasta el 22 de septiembre del 2022

OBJETIVO:

Fortalecer brazos, antebrazos, cuádriceps y glúteos mediante flexiones y sentadillas pausadas al momento de ejecutar el ejercicio (Calistenia)

CONTENIDOS:

- Charlas de educación en valores.
- Juegos en pareja
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal, orientación espacial y armónica.
Hábitos de higiene personal.

Martes 20-09-2022 (tren superior)

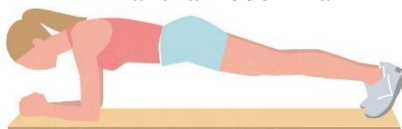
Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “Sapitos”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos con extensión de tríceps (apoyo de rodillas):** 4 series, 8 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos con extensión escapular (apoyo de rodillas):** 4 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Plancha Abdominal:** 5 repeticiones de 30 segundos, 1 minuto de descanso para repetición.
- **Elevaciones de abdominales con rotación de piernas:** 4 series, 8 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Abdominales con rotación de cadera:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Plancha Abdominal



Tomada de runners world [Imagen] (Zickl D,2023)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 22-09-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

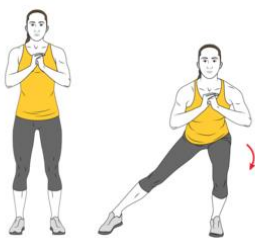
- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “Los congelados”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Sentadillas básicas:** 3 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Sentadillas con elevación de rodillas:** 3 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Sentadillas con elevación de pies:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Extensión de piernas hacia atrás:** 3 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto por serie
- **Zancada frontal en pareja:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie
- **Zancada lateral con salto:** 3 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Zancada Lateral con Salto



Tomada de entrenamientos.com [Imagen] (Entrenamiento ,2019)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 3

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

ALUMNOS: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 27 hasta el 29 de septiembre del 2022

OBJETIVO:

Fortalecer brazos, antebrazos, cuádriceps y glúteos mediante flexiones y sentadillas pausadas al momento de ejecutar el ejercicio (Calistenia)

CONTENIDOS:

- Charlas de educación en valores.
- Juegos en pareja
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal, orientación espacial y armónica.
Hábitos de higiene personal.

Martes 27-09-2022 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

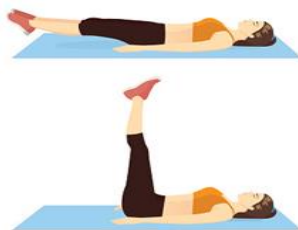
- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juegos aeróbicos
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos con extensión de tríceps (apoyo de rodillas):** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos con extensión escapular (apoyo de rodillas):** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos tipo diamante (apoyo de rodilla):** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Plancha Abdominal:** 5 repeticiones de 40 segundos, 1 minuto de descanso para repetición.
- **Elevaciones de abdominales con rotación de piernas:** 4 series, 40 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Elevaciones de abdominales con rotación de piernas



Tomada de Actividad física y deporte [Imagen] (González P ,2019)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 29-09-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

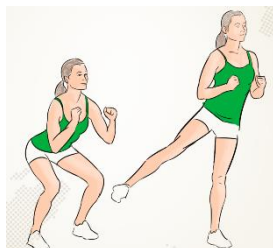
- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juegos aeróbicos
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Sentadillas básicas:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Sentadillas con elevación de rodillas:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Sentadillas con elevación de pies:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Extensión de piernas hacia atrás:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto por serie
- **Zancada frontal en pareja:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie
- **Zancada lateral con salto:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Sentadillas con elevación de pies



Tomada de Mundo fitness [Imagen] (Arconada M ,2018)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 4

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

ALUMNOS: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 04 hasta el 06 de octubre del 2022

OBJETIVO:

Realizar ejercicios de movimiento muscular con banda elástica que corrijan la técnica de los ejercicios de la calistenia

CONTENIDOS:

- Charlas de educación en valores.
- Juegos en pareja
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal, orientación espacial y armónica.
Hábitos de higiene personal.

Martes 04-10-2022 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

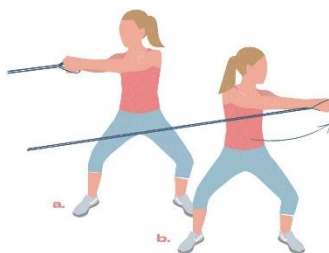
- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “Pato, ganso”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos tipo diamante (apoyo de rodillas):** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Extensiones de deltoide con banda elástica:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Extensiones de deltoide posterior con banda elástica:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Extensiones de bíceps con banda elástica:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Rotación de abdomen con banda elástica:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Rotaciones de abdomen con banda elástica



Tomada de Mundo fitness [Imagen] (Arconada M ,2018)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 06-10-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “las carreras”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Extensiones de patada atrás con banda elástica:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Elevaciones de pierna lateral con banda elástica:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Elevación de piernas hacia adelante con banda elástica:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Elevación de piernas hacia atrás con banda elástica:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 un minuto por serie.
- **Mini squat con banda elástica:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Squat normal con banda elástica:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Squat normal con banda elástica



Tomada de Vogue [Imagen] (Pérez F ,2020)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 5

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

ALUMNOS: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 11 hasta el 13 de octubre del 2022

OBJETIVO:

Realizar ejercicios musculares complejos que ayuden a estimular fuerza y resistencia en el tren superior inferior.

CONTENIDOS:

- Charlas de educación en valores.
- Juegos en pareja
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal, orientación espacial y armónica.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 11-10-2022 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juegos aeróbicos
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Mini dominadas con agarre en pronación:** 3 series, 5 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Minis dominadas con agarre con en supinación:** 3 series, 5 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Suspensiones en la barra con agarre en pronación:** 3 repeticiones de 30 segundos, 1 minuto de descanso para repetición.
- **Suspensiones en la barra con agarre en supinación:** 3 repeticiones de 30 segundos, 1 minuto de descanso para repetición.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Suspensiones en la barra con agarre en supinación



Tomada de Rutinas de entrenamiento [Imagen] (Coach G ,2020)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio

Jueves 13-10-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “las carreras”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Burpees con sentadilla y salto:** 3 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Zancada con salto:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Lunge lateral:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Extensión de glúteos:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de 1 un minuto por serie.
- **Sentadilla con elevación de pierna lateral:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Elevaciones de punta pie (pantorrillas):** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

Elevaciones de punta pie (pantorrillas)



Tomada de Entrenamiento [Imagen] (Alfonzo A ,2021)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 6

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 18 hasta el 20 de octubre del 2022

OBJETIVO:

Ejecutar de manera práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 18-10-2022 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “pelea de gigantes”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Dominadas con agarre en pronación:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
 - **Dominadas con agarre con en supinación:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
 - **Suspensiones en la barra con agarre en pronación:** 4 repeticiones de 40 segundos, 1 minuto de descanso para repetición.
 - **Suspensiones en la barra con agarre en supinación:** 4 repeticiones de 40 segundos, 1 minuto de descanso para repetición.
- (Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)**

suspensión en la barra con agarre en pronación



Tomada de Campustraining [Imagen] (Campustraining,2022)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 20-10-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

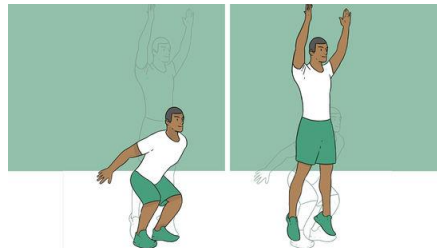
- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “pelea de gigantes”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Burpees con sentadilla y salto:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Squat con elevación de pie hacia adelante:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Zancada con una sola pierna (equilibrio):** 4 series, 5 repeticiones, descanso de 1 minuto entre serie.
- **Salto vertical:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Elevaciones de punta pie (pantorrillas):** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio)

suspensión en la barra con agarre en pronación



Tomada de wikipediawiki [Imagen] (Wiki ,2017)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 7

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 25 hasta el 27 de octubre del 2022

OBJETIVO:

Ejecutar de manera práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 25-10-2022 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “pelea de gigantes”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

-**Flexiones de brazos agarre neutro en mini paralelas:** 3 series, 7 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Flexiones de brazos agarre prono en mini paralelas:** 3 series, 7 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

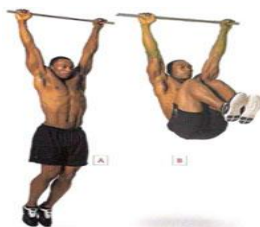
- **Flexiones de brazos con separación amplia:** 3 series, 5 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Remos australianos:** 3 series, 7 repeticiones, descanso de un minuto entre serie

- **Abdominales en barra fija:** 3 series, 5 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio

Abdominales en barra fija



Tomada de Masmusculo[Imagen] (Masmusculo,2010)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 27-10-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “pelea de gallos”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Sentadilla normal:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Sentadillas con salto:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada normal:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada explosiva:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada lateral:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Sentadillas de zumo:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio.

Ejercicio zancado lateral.



Tomada de Ejercicios en casa [Imagen] (Juanma,2014)

Parte Final: 15 minutos

Recuperación activa: Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 8

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 01 hasta el 03 de noviembre del 2022

OBJETIVO:

Ejecutar de manera práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 01-11-2022 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Calentamiento: Articular, General, Especifico mediante juego “el triángulo”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos agarre neutro en mini paralelas:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos agarre prono en mini paralelas:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos estilo cocodrilo en mini paralelas:** 3 series, 6 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos en diamante:** 3 series, 6 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Abdominales en suelo:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio.

Flexiones de brazos en diamante.



Tomada de Mundo deportivo [Imagen] (Brian Calvo,2022)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 03-11-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

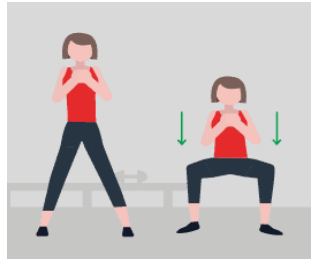
- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “giradores”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Sentadilla normal:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie
- **Sentadillas con salto:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada normal:** 4 series, 18 repeticiones, descanso de un minuto entre serie
- **Zancada explosiva:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie
- **Zancada lateral:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Sentadillas de zumo:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio.

Ejercicio sentadillas de zumo.



Tomada de Calmatel [Imagen] (Paula Aranda,2020)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 9

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 08 hasta el 10 de noviembre del 2022

OBJETIVO:

Ejecutar de manera práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 08-11-2023 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “la cadena”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos agarre prono en mini paralelas:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos estilo cocodrilo en mini paralelas:** 3 series, 7 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Remos australianos:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- Dominadas negativas en barra fija: 4 series, 3 repeticiones descanso de un minuto entre serie
- **Abdominales en suelo:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

(Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio).

Ejercicio Remos Australianos.



Tomada de Webrun Sport [Imagen] (LBDC,2018).

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 10-11-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “tres en raya por equipo”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Sentadilla normal:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Sentadillas con salto:** 3 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada normal:** 4 series, 18 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada explosiva:** 3 series, 18 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada lateral:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Puente:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio

Sentadilla con salto.



Tomada de Yo me entreno [Imagen] (Gisel Barahona,2019).

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 10

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 15 hasta el 17 de noviembre del 2022

OBJETIVO:

Ejecutar de manera práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 15-11-2023 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “la masa”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Plancha baja con giro de cadera:** 4 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Plancha alta tocando los hombros:** 4 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Dominadas negativas en barra fija:** 5 series, 3 repeticiones descanso de un minuto entre serie
- **Abdominales en barra fija:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio

Plancha con toque de hombros.



Tomada de Infowod [Imagen] (Fátima Barrouz,2022)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 17-11-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “la lapa”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Sentadilla normal:** 4 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Sentadillas con salto:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada normal:** 4 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada explosiva:** 4 series, 18 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada lateral:** 4 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Puente:** 3 series, 13 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio.

Figura. Ejercicio Sentadilla normal.



Tomada de Mundo deportivo [Imagen] (Débora Tavares,2022).

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 11

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 22 hasta el 24 de noviembre del 2022

OBJETIVO:

Ejecutar de manera práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 22-11-2023 (tren superior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “vienen los osos”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos agarre supino en mini paralelas:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Flexiones de brazos estilo cocodrilo en mini paralelas:** 3 series, 8 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Dominadas asistidas agarre supino:** 4 series, 3 repeticiones descanso de un minuto entre serie.

- **Dominadas asistidas agarre pronos:** 4 series, 3 repeticiones descanso de un minuto entre serie.

- **Abdominales en barra fija:** 4 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio.

Dominada asistida en agarre pronos.



Tomada de Vitónica [Imagen] (iStock,2016).

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 24-11-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “relevo de animales”
- **Charla motivacional**

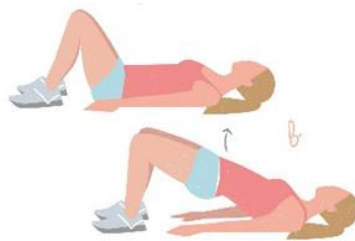
Parte Principal: 30 minutos

Sentadilla normal: 3 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Sentadillas con salto:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada normal:** 3 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Zancada explosiva:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie
- **Zancada lateral:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Sentadillas de zumo:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Puente:** 3 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio.

Ejercicio puente.



Tomada de Vogue Spain [Imagen] (Isabel Acerete/CN Studio,2022)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 12

DATOS INFORMATIVOS

ACADEMIA: The Next Level Academy

PROFESORES: Anthony Grefa, Bryan Molina

FECHA: del 29 de noviembre hasta el 01 de diciembre del 2022

OBJETIVO:

Ejecutar de manera práctica los ejercicios básicos de la calistenia enfocados al tren superior e inferior para que los niños se adapten y ejecuten de manera eficiente los movimientos y posiciones.

CONTENIDOS:

- Charlas de motivación.
- Principios técnicos de la calistenia.
- Regresiones de ejercicios básicos de calistenia.
- Postura corporal.
- Hábitos de higiene personal.

Martes 29-11-2023 (tren superior)

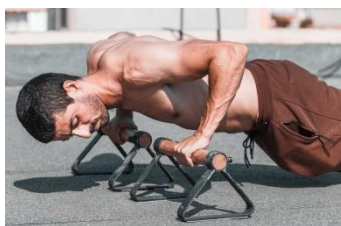
Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Calentamiento: Articular, General, Especifico mediante juego “los países”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

- **Flexiones de brazos agarre supino en mini paralelas:** 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Flexiones de brazos agarre prono en mini paralelas:** 3 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.
- **Dominadas asistidas agarre supino:** 3 series, 5 repeticiones descanso de un minuto entre serie
- **Dominadas asistidas agarre prono:** 3 series, 5 repeticiones descanso de un minuto entre serie
- **Remos australianos:** 4 series, 12 repeticiones, un minuto de descanso entre serie **(Descanso de 2 minutos con 30 segundos entre cada ejercicio).**

Figura. Flexiones de brazos agarre prono en mini paralelas.



Tomada de Ignittion Calisthenics [Imagen] (Ignittion,2023).

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

Jueves 01-12-2022 (tren inferior)

Parte Inicial: 15 minutos

- **Calentamiento:** Articular, General, Especifico mediante juego “tres en raya por equipo”
- **Charla motivacional**

Parte Principal: 30 minutos

Sentadilla normal: 3 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Sentadillas con salto:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Zancada normal:** 3 series, 20 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Zancada explosiva:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie

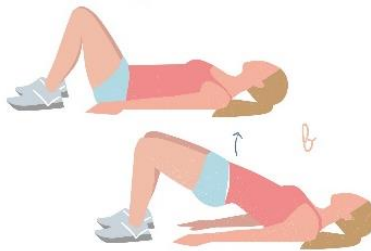
- **Zancada lateral:** 4 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Sentadillas de zumo:** 4 series, 12 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

- **Puente:** 3 series, 15 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

Descanso de 2 minutos entre cada ejercicio.

Ejercicio puente.



Tomada de Vogue Spain [Imagen] (Isabel Acerete/CN Studio,2022)

Parte Final: 15 minutos

- **Recuperación activa:** Ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 15 segundos por cada ejercicio.

BIBLIOGRAFÍA

Arelys Aguilar, K. E. (2022). Autoconcepto y Autoestima en niños y niñas de 6 a 11 años en situación de vulnerabilidad de la Fundación casa de los niños Santa Teresita de Cascales . *Universidad Politécnica Salesiana* , 7.

Camargo, O. (2022). La calistenia para el fortalecimiento del esquema corporal y la coordinación dinámico general en niñas de 9 a 12 años del grado 5B del colegio Magdalena Ortega de Nariño jornada tarde. *Universidad Libre*, 42-46.

Carrasco, L. (16 de Enero de 2019). *Test de Autoestima de Rosenberg*. Obtenido de Psico Coaching Escénica: <https://www.escenicacoaching.com/test/test-de-autoestima/#:~:text=La%20escala%20de%20autoestima%20de,y%20en%20la%20inves%20tigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica>.

Farías, C. (2022). estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en la pandemia del COVID-19 en Chile. *Revista de Investigación en Deporte y Salud*, 100.

Kids Health. (Julio de 2018). *Desarrollar la Autoestima de su Hijo*. Obtenido de Para Padres:<https://kidshealth.org/es/parents/selfesteem.html#:~:text=La%20autoestima%20a%20los,sienten%20inseguros%20de%20s%C3%AD%20mismos>.

Morales, L. (2015). Desde la educación física hacia un nuevo enfoque de la cultura. *Universidad Andina Simón Bolívar*, 43.

Roberto del Río, A. D. (2015). Calistenia: Volviendo a los Orígenes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 94-95.

Barraza Hernández, J. (2013). La fuerza en niños y adolescentes. *EFDeportes-Revista Digital*, 170. <https://www.efdeportes.com/efd179/la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes.htm>

Calero, S. y. (2015). Preparación Física Y deportiva. Quito: La Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Jorge, F. (2014). Influencia del entrenamiento de la flexibilidad en la adquisición de la técnica de la categoría 13-14 años de la Federación deportiva de Chimborazo. Riobamba.

Gonzalo Cuadrado Sáenz. (2006). El entrenamiento de la hipertrofia muscular. Sevilla.

Krishnan, K., y Arumugam, C. (2013). The Effect of Callisthenic and Dumbbell Exercise on Muscular Strength Endurance and Flexibility of Rural School Boys. *International Journal of Innovative Research and Development*.

Atienza, F. L, Moreno, y Balaguer, I. (2000). Analisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitarias Tarraconensis*, vol XXII (1-2), 29-42.

Rosenberg, M (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Matías Castro, I. G. (2022). Autoconcepto Físico en practicantes de Calistenia de la Región Metropolitana. *Revista Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.*, 18.

Roberto del Río, A. D. (2015). Calistenia: Volviendo A Los Orígenes. . *EmásF, Revista Digital de Educación Física.*, 88.

Sandoval, V., Paz Viteri, S., & Lorenzo Bertheau, E. (2018). Efecto De Un Programa De Salto Con Cuerda En El Desarrollo De La Fuerza Explosiva. 316-320

Paz Viteri, B. S., Velastegui, C. F., & Pereira Valdez, M. J. (2020). Prácticas Deportivas Y Enfoques Curriculares: Una Perspectiva Desde La Educación Física Ecuatoriana. 180-197

Lorenzo Bertheau, E., Cruz Quintana, F., Pappous, A., & Rio, J. (2016). Actitudes explícitas e implícitas hacia la obesidad en estudiantes de Cultura Física. 91-96

ANEXOS

Anexo 1. Desarrollo del programa de Calistenia

Figura 12. Aplicación del pretest de la Escala de Autoestima de Rosenberg



Fuente: Academia The Next Level

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 13. Calentamiento articular, general y específico.



Fuente: Academia The Next Level

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 14. Ejercicio L-sit con mini paralela para fortalecer extremidades superiores.



Fuente: Academia The Next Level

Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 15. Ejercicio de plancha abdominal con mini paralelas



Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 16. Ejercicio de Dominadas Australianas con agarre en pronación.



Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 17. Flexiones de brazos con mini paralelas y apoyo en rodillas



Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 18. Ejercicio de colgarse en la barra con agarre en pronación



Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 19. Planchas Laterales



Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Figura 20. Aplicación del post test de la Escala de Autoestima de Rosenberg.



Fuente: Academia The Next Level
Elaborado por: Grefa & Molina (2023)

Anexo 2. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por _____, de la Universidad _____ .La meta de este estudio es _____

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas del test la escala de autoestima de Rosenberg. Esto tomará aproximadamente **10** minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al test serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él.
Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por_____. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es _____

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha:



THE NEXT LEVEL ACADEMY

ACADEMIA DE ARTES MARCIALES | @THENEXTLEVEL_MMA

CERTIFICACIÓN

En calidad de Propietario de la academia de artes marciales “The Next Level Academy” de la ciudad de Riobamba, a petición verbal de la parte interesada, en debida y legal forma.

CERTIFICO:

QUE: los señores estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, **Anthony Andrés Greña Morán**, con cédula de ciudadanía N° **1550117509** y **Bryan Vinicio Molina Llano** con cédula de ciudadanía N° **0550470652**, realizaron con éxito la intervención de su trabajo de investigación con el tema “La práctica de la Calistenia en la Autoestima de los niños” con las siguientes especificaciones:

- **Duración:** 12 semanas
- **Inicio:** 13 de septiembre del 2022
- **Finalización:** 01 de diciembre del 2022

Faculto a la parte interesada haga uso de la presente certificación en lo que estimare necesario.

Riobamba, 12 de enero del 2023

Atentamente,

Lic. Alexander Jácome
Propietario The Next Level Academy

CONTACTO

Duchicela & Av. Daniel León Borja thenextlevel277@gmail.com
099 697 6253