ISSN: 2806-5697
Vol. 7 – Núm. E2 / 2026

Impacto de la calistenia en el desarrollo de la fuerza funcional en estudiantes de bachillerato

Impact of calisthenics on functional strength development in high school students

Impacto da ginástica calisténica no desenvolvimento da força funcional em alunos do ensino secundário

Gusñay-Tite, Manuel Vicente
Universidad Técnica de Ambato
mgusnay1050@uta.edu.ec
https://orcid.org/0009-0002-9431-0060

Medina Paredes, Segundo Víctor
Universidad Técnica de Ambato
sv.medina@uta.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-7227-3882

DOI / URL: https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v7/nE2/1708

Como citar:

Gusñay-Tite, M. V., & Medina Paredes, S. V. (2026). Impacto de la calistenia en el desarrollo de la fuerza funcional en estudiantes de bachillerato. *Código Científico Revista De Investigación*, *7*(E2), 761–775.

Recibido: 17/08/2026 **Aceptado**: 14/09/2026 **Publicado**: 30/09/2026

Resumen
La calistenia se fundamenta en el uso del propio peso corporal como sistema de entrenamiento, determinante en jóvenes entre 15 y 18 años, etapa del desarrollo donde los estudiantes experimentan la maduración de las capacidades coordinativas y consolidación del sistema musculoesquelético. El objetivo se centró en determinar el impacto de la calistenia en el desarrollo de la fuerza funcional en estudiantes de bachillerato. A nivel metodológico se realizó una revisión documental, para tal efecto se recurrió a los buscadores académicos: Google Académico, Scielo, EBSCO, ResearchGate, Educación Rezurces Información Center (ERIC), SCOPUS, PsycINFO, Dialnet, ProQuest y Psycnet. Se incluyen las bases de datos de posgrado nacionales e internacionales. Se establecieron parámetros de inclusión y exclusión, posteriormente se ejecutó una selección y filtración de las investigaciones obtenidas como primordiales, esto con fines de análisis. Como resultados principales se menciona que la calistenia no solo cumple un aporte físico en fuerza, flexibilidad, resistencia aeróbica, explosividad y acondicionamiento genera del cuerpo, también posee efectos psicoterapéuticos a nivel conductual y psíquico. Se concluye que la calistenia permite un desarrollo marcado de la fuerza funcional en estudiantes de bachillerato, contribuyendo a su crecimiento óseo y muscular, repercute en la autoestima y confianza corporal de esta población.

Palabras clave: bachillerato, calistenia, educación física, fuerza funcional.

Abstract
Calisthenics is based on using one's own body weight as a training system—a crucial factor for youths aged 15 to 18, a developmental stage marked by the maturation of coordinative abilities and the consolidation of the musculoskeletal system. The study aimed to determine the impact of calisthenics on the development of functional strength in high school students. Methodologically, a literature review was conducted using academic search engines such as Google Scholar, SciELO, EBSCO, ResearchGate, ERIC, Scopus, PsycINFO, Dialnet, ProQuest, and PsycNet, as well as national and international postgraduate databases. Inclusion and exclusion criteria were established, followed by the selection and filtering of key studies for analysis. The main findings indicate that calisthenics not only contributes physically—enhancing strength, flexibility, aerobic endurance, explosiveness, and general body conditioning—but also offers psychotherapeutic benefits regarding behavior and mental well-being. The study concludes that calisthenics fosters significant functional strength development in high school students, contributing to bone and muscle growth while positively influencing the self-esteem and body confidence of this demographic.
Keywords: high school, calisthenics, physical education, functional strength.

Resumo
A calistenia baseia-se na utilização do próprio peso corporal como sistema de treino — um fator crucial para jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, uma fase de desenvolvimento marcada pela maturação das capacidades de coordenação e pela consolidação do sistema músculo-esquelético. O estudo teve como objetivo determinar o impacto da calistenia no desenvolvimento da força funcional em alunos do ensino secundário. Do ponto de vista metodológico, foi realizada uma revisão da literatura utilizando motores de busca académicos, tais como o Google Scholar, SciELO, EBSCO, ResearchGate, ERIC, Scopus, PsycINFO, Dialnet, ProQuest e PsycNet, bem como bases de dados nacionais e internacionais de pós-graduação. Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão, seguidos da seleção e filtragem dos estudos-chave para análise. As principais conclusões indicam que a calistenia

não só contribui fisicamente — melhorando a força, a flexibilidade, a resistência aeróbica, a explosividade e o condicionamento físico geral — como também oferece benefícios psicoterapêuticos no que diz respeito ao comportamento e ao bem-estar mental. O estudo conclui que a calistenia promove um desenvolvimento significativo da força funcional em alunos do ensino secundário, contribuindo para o crescimento ósseo e muscular, ao mesmo tempo que influencia positivamente a autoestima e a confiança corporal desta faixa etária.
Palavras-chave: ensino secundário, calistenia, educação física, força funcional.

Introducción

De acuerdo a Rodríguez-Fernández et al. (2021) la adolescencia e inicios de la etapa adulta, es considerada como un periodo determinante en el desarrollo psicosocial, de crecimiento muscular y esquelético, siendo fundamental, además, por temas de salud y desarrollo psicofisiológico, con este precedente, la practica de actividades físicas y deportivas, consideradas con el fin de generar hábitos saludables, contribuir al crecimiento mental y corporal, son imprescindibles. La Cultura Física impartida en los colegios es un elemento de contribución a estos procesos, existiendo diferentes mecanismos de intervención física, mediante la practica continua de actividades lúdico recreativas, trabajos aeróbicos, prácticas de deportes específicos, y también resalta la calistenia, la cual tiene un enfoque de entrenamiento con el propio peso corporal, evitando impactos nocivos a las articulaciones, músculos y columna.

De tal forma, es importante acotar que la calistenia mejora en gran magnitud la flexibilidad y agilidad, siendo no solo un mecanismo de entrañamiento, también un recurso psico-físico-terapéutico, apto para varias poblaciones y edades, por ejemplo: en el adulto mayor, en niños con problemas de desarrollo coordinativo-motriz, en sectores con sobrepeso, discapacidades físicas leves, son algunos de los ejemplos donde puede visualizarse su accionar, mostrando la amplitud de las intervenciones. Otro elemento importante a resaltar es que no se necesita una inversión en maquinas o componentes adicionales para la planificación y ejecución de un programa de calistenia, reduciendo los costos de una practica físico-deportiva

saludable y de bajo impacto, siendo uno de mayores beneficios en el accionar a nivel de políticas públicas (Camino-Vallhonr et al. 2025).

Por otra parte, el estudio planteado por Della-Constanza et al. (2023) en practicantes de calistenia de diversos grupos etarios, indica una estrecha relación entre su hábito y la salud psíquica y física, ampliando el espectro de beneficios generados por esta actividad física, la cual puede tener diversos grados de impacto e intensidad, potenciando paralelamente dos polos opuestos, dependiendo de la planificación deportiva: ventajas aeróbicas o preparación aeróbica, además de fortalecimientos musculares o incrementando las capacidades de flexibilidad. Un elemento clave dentro de la práctica de esta disciplina citada por los autores, radica en la potencialización de la autoestima, pues es posible ampliar su acción como estrategia para evitar el sedentarismo en poblaciones industriales, laborales, y de grandes tensiones.

A estos elementos, se acota la investigación planteada y ejecutada por Castro-Flores & Gallardo-Navarro (2025), quienes también corroboran algunos de los principales hallazgos citados hasta el momento: se destaca el impacto positivo a nivel psicológico y emocional en los practicantes. El estudio desarrollado por estos investigadores se ejecutó en 213 participantes practicantes de calistenia, identificando como resultados psicoemocionales: un mayor crecimiento personal, autonomía, autoaceptación y relaciones satisfactorias con el entorno. Como conclusión, estos elementos demuestran el efecto psicológico y emocional que ejerce sobre quienes acuden habitualmente a este mecanismo físico-deportivo salutogénico.

Desde una perspectiva diferente, como la visión de Subires-Gómez & Starcevic (2021) la calistenia tiene una trayectoria histórica, que en la actualidad aún se mantiene en boga, presenta algunas ventajas como medio de entrenamiento deportivo, además de las ya referidas. Se incluye que es posible involucrarse en esta práctica desde las bases, hasta personas con una condición física desarrollada, las edades de incorporación tampoco son un impedimento. Como ejemplo es posible mencionar la “calistenia comunitaria”, utilizada como recurso de

intervención para evitar el sedentarismo, la cual ha mostrado mejoras dentro de los procesos de convivencia y socialización entre sus practicantes, y el entorno, generando además una cultura de salud física y mental a nivel social.

Otra de las áreas de gran aporte versus el costo del impacto a nivel del fortalecimiento muscular y esquelético es destacado por Lugmaña-Ushiña & Herdoiza-Morán (2025), quienes acotan que una planificación progresiva y bien estructurada acrecienta la resistencia muscular, adicionalmente permite una adaptación física a esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos, mejora el cardio y las funciones respiratorias, todo depende del grado de intensidad y complejidad con la que sea programada la intervención. Además, es un medio de preparación física para deportes de competición, o como medio de acondicionamiento complementario, donde se busque potenciar una combinación de fuerza, resistencia, flexibilidad, explosividad y velocidad.

Orellana-Valarezo et al (2025) mantienen una postura complementaria a lo tratado hasta el momento, pues destacan que la calistenia es un medio eficaz de intervención a nivel del fortalecimiento en fuerza muscular en poblaciones que presentan impacto por la edad a nivel de musculatura y columna, un ejemplo claro de esta población la constituyen sectores sedentarios como en adolescentes obesos o un ejemplo contrario, adultos cercanos a la tercera edad. Lo que se destaca es su utilidad como elemento de intervención psicofísica, característica que ratifica su factibilidad de aplicación, con grados de efectividad.

Un aspecto importante dentro de este abordaje que vincula a la calistenia con el desarrollo de la fuerza funcional en adolescentes, radica en lo expuesto por León-Reyes et al. (2026) al señalar que este tipo de actividad tiene un bajo impacto estadístico en lo que respecta a lesiones musculares o de articulaciones. La característica de su practica se centra en los niveles de adaptación al esfuerzo que se pueden aplicar paulatinamente, esto depende de las características individuales del practicante, lo cual es muy valioso en poblaciones de niños y

adolescentes donde se pueden identificar características diversas como: obesidad, sedentarismo, dificultades en la coordinación, bajos niveles de fuerza, etc.

De igual forma, Pozo-Soriano et al. (2026) refuerzan estos postulados y citan que, a nivel de la calistenia, existe una progresión de carácter técnico, además de un ingreso paulatino de dificultad dentro de l planificación de los ejercicios que la componen. Además, los ejercicios de lubricación y estiramiento permiten mejorar otros aspectos como la flexibilidad y agilidad general del cuerpo. En esta práctica no se exceden los umbrales, pues estos son la génesis de lesiones, las cuales conducen posteriormente a la inactividad por temas de recuperación.

Con base en estos antecedentes el objetivo de la presente investigación se centró en determinar el impacto de la calistenia en el desarrollo de la fuerza funcional en estudiantes de bachillerato.

Metodología

La presente investigación de carácter bibliográfico se ejecutó bajo parámetros metodológicos cualitativos aspecto fundamentado en los criterios planteados por Huamán-Huayta, quien refiere que este es el mecanismo adecuado para ser aplicado dentro de este tipo de abordaje investigativo, debido a que implica un enfoque exhaustivo de exploración conceptual lógica.

Además, se siguieron los postulados propuestos por Sánchez-Serrano et al. (2022) quienes refieren que, al realizar una investigación documental, es prioritario establecer previamente parámetros de investigación, delimitando los temas, de tal forma que se establezcan criterios ordenados de investigación. Finalmente se adoptaron las especificaciones propuestas por Arias-Odón (2025) quien señala que la revisión documental y narrativa permiten la exploración conceptual de un tema determinado, ampliando su comprensión y

constituyéndose como uno de los modelos psico-pedagógicos más recurridos en investigación, por su impacto dentro de los procesos de aprendizaje.

Para tal efecto se recurrió a los buscadores científicos: Google Académico, Scielo, EBSCO, ResearchGate, Educación Rezurces Información Center (ERIC), SCOPUS, PsycINFO, Dialnet, ProQuest y Psycnet. Se incluyen trabajos de grado y postgrado nacionales e internacionales vinculados directamente con el tema.

Resultados

Dentro de los hallazgos encontrados, es posible referir a Villao-Salazar & Sangucho-Hidalgo (2024), quienes en primera instancia indican que la ejecución correcta de movimientos dentro de la práctica de la calistenia es un factor determinante para no generar ningún tipo de lesión a nivel musculo-esquelético, por tal virtud es idónea en grupos infanto-juveniles. Se añade que un estudio biomecánico indica una creciente condición física de la fuerza dentro de la práctica de la calistenia, es decir, existe una repercusión directa sobre las condiciones de fuerza muscular. Es importante mencionar, además, que los resultados físicos obtenidos mediante la calistenia se dan luego de un periodo prolongado de su práctica, pues inicialmente se busca un acondicionamiento físico general ligado a la salud, para posteriormente potenciar las capacidades físicas y fisiológicas, en otras palabras, se trata de un proceso evolutivo progresivo de acondicionamiento.

Por otra parte, el estudio de Vera-Celi et al. (2026) muestra que la calistenia es idónea para la práctica de actividad deportiva en personas con bajos niveles de aptitud física, es decir, quienes presentan debilidad, problemas de coordinación, sobrepeso, rigidez muscular y otros como sedentarismo. Además, es fundamental complementar la información, señalando que esta actividad física genera una reducción de la masa corporal. Dentro del estudio ejecutado por los autores, se pudo observar que estudiantes con sobrepeso lograron establecerse en un rango de

peso normal, se mejoraron las relaciones personales con el grupo de investigación, se evidenció además una mayor autonomía y estado de ánimo optimista, siendo su incidencia positiva en lo psicoemocional y físico.

Con igual trascendencia es importante contemplar lo planteado por Chamorro-Lema & Paula-Chica (2025) al referir que la calistenia permite regular de mejor manera la condición física de sus practicantes, en comparación a otras disciplinas deportivas, pues reemplaza al entrenamiento convencional, permitiendo desarrollar a la par, cualidades como la resistencia, la fuerza, pero a su vez, elementos antagónicos como la explosividad y flexibilidad. Otra de sus características se centra en que también es capaz de fortalecer el sistema cardio-respiratorio, además de mejorar la hipertrofia. En otro aspecto, la calistenia requiere de menos recursos, lo cual facilita su aplicabilidad en sectores con limitaciones espaciales y económicas.

Mientras que Torres & Vargas (2025) presentan como resultado de su investigación realizada en población infanto-juvenil, que la calistenia es un recurso de intervención social que tienen un impacto positivo en la salud física, emocional y relacional con el entorno. Estos aspectos abordados son completamente diferentes a los expuestos por otros autores, condiciones que le otorgan a la "calistenia" cualidades psicofísico-terapéuticas, ideales para intervenir en sectores juveniles como en el caso de bachillerato, donde existen conflictos relacionales comunes de la edad y desarrollo. Se corrobora criterios antes expuestos sobre los beneficios de ser una disciplina asequible a sectores de escasos recursos y con limitaciones culturales, además rompe lo rutinario y la práctica de deportes convencionales. Permite el uso adecuado del tiempo cuando es utilizada como una alternativa de práctica deportiva extracurricular.

De la misma forma, Castro & Gallardo (2022) señalan otros aspectos determinantes dentro de la práctica de esta disciplina a nivel de jóvenes y adolescentes, incluyen los beneficios palpables dentro de la autoconfianza y autoestima de esta población. Estos conceptos tienen un

sólido fundamento, pues dentro de la etapa del desarrollo psicofísico entre los 15 a 20 años, existe un notable incremento de la fuerza muscular, más de un evidente desarrollo de la masa corporal, se añade es estirón del esqueleto y los impulsos sexuales caract6erísticos de este periodo. El dominio de habilidades motrices y de la fuerza son las características más desarrolladas que suelen tener los deportistas a esta edad, o los líderes del grupo, siendo aspectos del crecimiento psicosocial.

No obstante, Cortés-Torres (2025) propone que la calistenia en el caso de adolescentes puede ser estructurada como complemento de la educación formal, pues es posible planificarla con objetivos que parten de lo simple a lo complejo, dependiendo de las características del grupo y de los integrantes del mismo, en base a estos parámetros se establecen los objetivos, por ejemplo: "mejorar la fuerza y las capacidades de resistencia aeróbica". Elementos comunes a ser desarrollados a estas edades son: la coordinación, fuerza de extremidades superiores e inferiores, potencialización en su mayoría de motricidad gruesa, si es en grupo, factores como la cooperación, concentración, autoconfianza, liderazgo, competitividad, "fair play", y solidaridad entre algunos.

En correspondencia a lo tratado, Vargas-Pulido (2023) dentro de su trabajo investigativo en población adolescente bachiller, identifica que la calistenia permite canalizar el tiempo libre de los estudiantes, encaminándolos al deporte. Dentro de la estructura educativa de bachillerato específicamente, tiene las cualidades de proporcionar un acondicionamiento físico general promedio a la edad, todo depende de como sea llevado por el profesor de cultura física. Es importante señalar que la periodicidad es un requerimiento a contemplar el momento de evaluar los resultados, a mayor tiempo de práctica, mejores condiciones psicofisiológicas en sus practicantes.

A todo lo expuesto, es posible añadir la investigación ejecutada por Viteri-Uquillas & Mera-Chinga (2025) en estudiantes de bachillerato, donde se aplicó un programa de calistenia

para potenciar el desarrollo de la fuerza explosiva, se estructuran intervenciones pedagógicas variadas con la utilización de elementos externos como ligas y balones medicinales, ideales para este tipo de propuestas, además se incluyeron saltos, flexiones, y trabajos colaborativos entre compañeros de distintos sexos, lo cual permitió mejorar las relaciones personales entre pares. La planificación fue regulada semanalmente con objetivos mensuales.

Discusión

Los hallazgos planteados por Villao-Salazar & Sangucho-Hidalgo (2024) señalan que la principal fuente de desarrollo propiciado por la calistenia a nivel corporal se centra en la fuerza muscular, y en la capacidad de fortalecimiento global del cuerpo, para tal efecto utiliza el propio peso, reluciendo como un método ortodoxo de acondicionamiento físico, el cual varía de los deportes convencionales. Frente a lo expuesto, Hernández-,Yambay (2024) destacan otro aporte central de calistenia, y se centra en que la practica frecuente de esta disciplina, siempre y cuando sea planificada por un especialista, puede generar una condición física excepcional, inclusive es utilizada como un complemento de preparación física específica en atletas de competición. Es decir, dependiendo de su planificación se obtendrán los objetivos, por ejemplo, la planificación puede estar destinada a un acondicionamiento general con un incremento de la capacidad aeróbica o, por el contrario, puede encontrarse destinado a potenciar un componente específico como la fuerza explosiva, lo cual visualiza sus capacidades de adaptabilidad a las poblaciones y condiciones.

Por otra parte, Vera-Celi, et al. (2022) resaltan la inclusividad de la calistenia en diversas poblaciones etarias, centran su atención de los principales aportes en la generación de hábitos saludables tanto a nivel físico como psicológico y emocional, elementos que repercuten directamente de forma positiva en el entorno relacional de los sujetos que la practican, como en el caso de poblaciones de adolescentes. Precisamente la calistenia como propuesta de

fortalecimiento muscular en estudiantes y bachillerato, pretende además generar un impacto psicoemocional y de hábitos de cuidado corporal. En este sentido, la postura de Castro-Flores (2021) corrobora los beneficios de la práctica continua de la calistenia, destaca el incremento de la autoestima en sus practicantes, elemento especialmente identificado en población infanto-juvenil, enfatiza, además, que la adquisición de nuevas capacidades motrices genera una elevada autoconfianza, más la producción de endorfina, son elementos que conducen a un equilibrio, bienestar psicológico, emocional y corporal.

Un aporte diferente, también es citado por Chamorro-Lema & Paula-Chica (2025) quienes identifican las ventajas de la calistenia al momento de planificar la potencialización de diversas capacidades físicas de manera paralela con el entrenamiento, este es considerado como un factor determinante, para que la calistenia sea incluida como elemento complementario en diversos programas deportivos y físico-recreativos en todas las edades, incluidas dentro de los procesos psicoeducativos de bachillerato. Es así, que el trabajo ejecutado por Erazo-Hernández et al. (2023) centra su atención en los beneficios sociales de la calistenia, pues su investigación se origina en uno de los barrios más pobres en Colombia, evidenciando la adquisición de hábitos saludables para el cuidado de la salud y aprovechamiento del tiempo libre, evitando riesgos como pandillas y consumo de sustancias en poblaciones de niños y adolescentes. Precisamente en estas poblaciones, la calistenia tiene la capacidad de convertirse en un proyecto de vida, donde es aprovechada en los tiempos libres como un mecanismo de salida frente a problemáticas psico-socio-económicas.

Finalmente, dentro de esta línea que aborda los mencionados beneficios, se encuentra Torres & Vargas (2025) quienes corroboran estos hallazgos, acotando que en algunas personas la práctica de calistenia se constituye como el ingreso a un estilo de vida como lo es el deporte, es decir, puede contemplarse como el primer impulso para que el individuo acceda en la niñes y adolescencia, al involucramiento frecuente de alguna disciplina deportiva. Pues es la puerta

en la cual pueden visibilizar los jóvenes de escasos recursos sus capacidades físicas para el deporte competitivo, y ser reclutados por clubes en distintas especialidades, tal como ocurre en países como Cuba y China, donde los atletas son reclutados a edades tempranas mediante la educación física que se imparten en escuelas y colegios públicos. Desde otra perspectiva, la postura de Curisaca-López (2025) se centra en los beneficios del fortalecimiento general a nivel muscular en quienes practican calistenia, siendo además posible la regulación de cargas en base a las condiciones físicas de cada sujeto, condiciones que son valiosas en poblaciones infanto-juveniles, donde es posible identificar diferenciaciones marcadas en cuanto a capacidades motrices y físicas.

Conclusión

Es posible concluir que la calistenia es un método de entrenamiento que tienen una serie de beneficios visibles mediante su aplicación en estudiantes de bachillerato, esto debido al crecimiento óseo y muscular, mas las condiciones psicofisiológicas de desarrollo que coinciden con la etapa de adolescencia. Se muestra como un recurso no convencional de acondicionamiento físico, que además tiene una profunda repercusión en elementos corporales como la flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica, en las condiciones anaeróbicas, convirtiéndose además en un valioso recurso de intervención físico-deportiva terapéutica, pues presenta beneficios en poblaciones diversas como en niños, adolescentes, y adultos mayores. Es eficaz para evitar el sedentarismo, como proyecto de vida, en poblaciones con sobrepeso, y en condiciones de riesgos psicosociales, por tal motivo, es idónea en sectores educativos como bachillerato.

Referencias bibliográficas

Arias-Odón, F. (2025). El artículo de revisión narrativa: nivel de evidencia y validez científica. Revisión semi-sistemática. *E-Ciencias de la Información, 15*(1). https://doi.org/10.15517/eci.v15i1.59584

Camino-Vallhonrat, X., Pujadas-Martí, X. & Morejón-Torné, S. (2025). Jóvenes y deporte en barrios vulnerables. Análisis del impacto de una calistenia en Barcelona. *Retos,* 70, 600-613. https://doi.org/10.47197/retos.v70.114536

Castro, M., & Gallardo, I. (2022). Autoconcepto Físico en practicantes de Calistenia de la Región Metropolitana. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte, 67*(1), 12-21. https://revistasochmedep.cl/index.php/Revista/es/article/view/21/23

Castro-Flores, M. I. & Gallardo-Navarro, I. A. (2025). Bienestar psicológico en practicantes de calistenia de la región metropolitana, Chile. *Hacia la Promoción de la Salud, 30*(1), 33-40. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772025000100033&script=sci_arttext

Castro-Flores, M. I. (2021). Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en practicantes de Calistenia de la Región Metropolitana. [Trabajo de Titulación para optar al título de Psicólogo]. Universidad de Chile. https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/196140

Chamorro-Lema, M. A. & Paula-Chica, M. G. (2025). Estudio comparativo de la calistenia y entrenamiento convencional en la condición física del personal militar. *Ciencia y Educación, 6*(1.1), 385 - 392. https://doi.org/10.5281/zenodo.17310037

Cortés-Torres, A. F. (2025). Planificación y estrategias en calistenia, métodos efectivos para crear sesiones de entrenamiento para principiantes. [Trabajo de Titulación para optar al título de Profesional en Ciencias del Deporte]. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. https://repository.udca.edu.co/entities/publication/6eeac7d3-0e0a-417a-a8f3-18375ab6e16e

Curisaca-Lopez, C. A. (2025). La calistenia en la fuerza relativa en adultos jóvenes. [Trabajo de Titulación para optar al título de Pedagogo de la actividad física y deporte]. Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15289

Della-Constanza, P., Ferrari, G. Espoz-Lazo, S., Álvarez-Arangua, S., Espinoza-Salinas, A., Cofre-Bolados, C., Cofre-León, F., Poblete-Aro, C., Ríos-Riquelme, M. & Farías-Valenzuela, 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. Journal of Sport and Health Research. 14(Supl 1): 91-104. https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Farias-Valenzuela/publication/364153528_Estilos_de_vida_y_autoestima_en_adultos_practicantes_de_calistenia_y_otras_disciplinas_yo_deportes_urbanos_en_la_pandemia_del_COVID_19_en_Chile/links/633c7d479cb4fe44f30166f1/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.pdf?origin=journalDetail&_tp=eyJwYWdlIjoiam91cm5hbERldGFpbCJ9

Erazo-Hernández, A. E., Ponce-Espinosa, E. S. & Santacruz-Melo, J. D. (2023). La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pasto–Nariño. [Trabajo de Titulación para optar a la

Licenciatura en Educación Física]. Universidad CESMAG. http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1248

Hernández-,Yambay, A. (2024). La calistenia y su influencia en la resistencia anaeróbica láctica en jóvenes. [Trabajo de Titulación para optar al título de Licencia en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte]. Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14145

Huamán-Huayta, L. (2023). Protocolo Prisma, potencial metodológico para las revisiones sistemáticas y el estado del arte: Protocolo Prisma, potencial metodológico para las revisiones sistemáticas y el estado del arte. *Educanatura, 4*(1), 7-9. https://doi.org/10.26490/uncp.educanatura.2022.4.1.1763

León-Reyes, C. F., Pozo-Soriano, J. P., Severino-Toledo, A. S., & Herdoiza-Morán, G. X. (2026). Relación entre tipo de ejercicio en calistenia y lesiones en practicantes avanzados. *Ciencia y Educación, 7*(6.2), 382 - 395. https://doi.org/10.5281/zenodo.21852612

Lugmaña-Ushiña, J. F. & Herdoiza-Morán, G. X. (2025). Programa de calistenia para desarrollar resistencia a la fuerza en aspirantes a las fuerzas públicas. *Polo del Conocimiento,* 10(11). https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/10774

Orellana-Valarezo, M. J., Torres-O'brien, F. V., Jurado-Auria, S. A., & Sierra-Nieto, V. H. (2025). Efectividad de un programa de ejercicios de calistenia en adultos mayores. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar, 9*(4), 4153-4165. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10375808

Pozo-Soriano, J., Severino-Toledo, A. S., León-Reyes, C. F., & Herdoiza-Morán, G. X. (2026). Relación entre tipo de ejercicio en calistenia y lesiones en practicantes avanzados. *Ciencia y Educación, 7*(6.2), 480 - 492. https://doi.org/10.5281/zenodo.21865653

Rodríguez-Fernández, J. E., Rico-Díaz, J., Neira-Martín, P. J., & Navarro-Patón, R. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género. *Retos,* 39, 238-245. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252

Sánchez-Serrano, S., Pedraza-Navarro, I., & Donoso-González, M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA? Usos y estrategias fundamentales para su aplicación en el ámbito educativo a través de un caso práctico. Bordón. *Revista De Pedagogía, 74*(3), 51–66. https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.95090

Subires-Gómez, P. & Starcevic, S. (2021). Calistenia: regreso a los métodos clásicos de acondicionamiento físico. *Journal of Physical Education and Human Movement, 3*(2). https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i212974

Torres, D. & Vargas, J. (2025). La calistenia como estrategia pedagógica para promover el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas de 6 a 12 años del barrio Granizal de la ciudad de Medellín. *Impetus, 19*(1), 01-13. https://doi.org/10.22579/20114680.1233

Vargas-Pulido, N. (2023). Calistenia progresiva, método de acondicionamiento físico utilizado en la asignatura de Cultura Física para los grupos de 6to semestre, de la preparatoria Emiliano Zapata de la BUAP. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. https://hdl.handle.net/20.500.12371/20991

Vera-Celi, E. A., Jimenes-Santana, G. S. & Castillo-Cueva, F. M. (2026). Efectos de un programa extracurricular de actividades físico-deportivas en la condición física de estudiantes de bachillerato. *Revista Internacional de Actividad Física, 4*(1), 90-101. https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf/es/article/view/2869

Villao-Salazar, N. L. & Sangucho-Hidalgo, N. P. (2024). Análisis biomecánico de la dominada para la optimización de fuerza muscular en la calistenia. *Ciencia y Educación, 5*(8.1), 184 - 193. https://doi.org/10.5281/zenodo.13932510

Viteri-Uquillas, J. C., & Mera-Chinga, O. (2025). Programa de ejercicios para el desarrollo de la fuerza explosiva en estudiantes de Bachillerato. *Revista Cognosis*,*10*(1), 01-20. https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/6147/9728