

## Evaluación de la agilidad en un grupo de niños en edad escolar

Agility evaluation in a group of school children

Leonardo Geamonond Nunes

Graduado en Educación Física, posgraduado en Fisiología del Deporte, maestrando en Educación Física por la Universidade Federal do Triângulo Mineiro, UFTM, Minas Gerais - Brasil. Correo: [nunes\\_leonardo@yahoo.com.br](mailto:nunes_leonardo@yahoo.com.br)

### Resumen

**Objetivo:** evaluar la agilidad en un grupo de niños en edad escolar. **Método:** investigación con diseño transversal. Se evaluaron 10 estudiantes de 10 años de edad. Se utilizó la prueba PROESP-BR. **Resultados:** de acuerdo con los resultados presentados en la prueba de agilidad, los participantes mostraron un resultado considerado débil, lo que es grave cuando hablamos de la agilidad relacionada con la escuela. **Conclusión:** las medidas se deben tomar con el fin de fomentar la actividad física en la población escolar.

**Palabras clave:** escolares, agilidad, educación física, promoción de la salud, valoración física

### Summary

**Aim:** Evaluate the agility in a group of school children. **Method:** Cross-sectional research design. Were evaluated 10 students, 10 years old. PROESP-BR test was used. **Results:** According to the results, participants showed an outcome considered weak, which is serious when we talk about agility related to school. **Conclusion:** Measures should be taken in order to promote physical activity in school population.

**Keywords:** School, Agility, Physical Education, Health Promotion, Physical Assessment

## Introducción

Las preocupaciones actuales en materia de salud y orientación de la actividad física para la salud, son todavía incompletos. Por lo general, las personas mayores están más informadas acerca de la necesidad de mantenerse activo y realizar actividad física (Siqueira et al., 2009). Es importante señalar, sin embargo, que los niños y adolescentes realizan menos actividad física en su día a día, y, como resultado de este proceso, parece que su condición física se encuentra en niveles preocupantes (Bergmann et al., 2009). Diferentes estudios realizados en niños y adolescentes, llevados a cabo entre los años 2000-2008, reportaron un nivel de actividad física inferior al nivel óptimo con respecto a la intensidad, duración, frecuencia, gasto de energía, entre otros, lo que indica, como se mencionó, un preocupante bajo nivel de actividad física, y el consecuente riesgo de aparición de diversas morbilidades. Por otra parte, el mismo comportamiento tiende a reaparecer en la edad adulta (Lima et al., 2010).

Conscientes de los riesgos que implican estos factores nocivos, los profesionales de educación física muestran una preocupación creciente, expresada en la investigación respecto a la práctica de actividades recreativas o de esparcimiento en la disciplina de educación física, buscando establecer si tales contenidos promueven, o no, la evolución favorable en aspectos como la mejora cardiorrespiratoria y el estado físico en general, dentro de los estándares esperados para las diferentes edades.

Se sabe que la práctica de la educación física orientada es de gran valor. Practicando varios deportes y juegos de diversión recreativa, vamos a actuar directamente sobre el desarrollo del niño y causar beneficios físicos, sociales y emocionales, contribuyendo, de este modo, a mejorar su calidad de vida.

En este estudio se evaluó, en el contexto de la clase de educación física escolar, la capacidad física agilidad, buscando determinar el nivel en el que se encuentran los escolares participantes, comparando los resultados con los estándares deseables. Los resultados representan una evidencia objetiva y contundente para establecer acciones tendientes tanto a mejorar específicamente esta capacidad, como a generar conciencia en los escolares y demás actores de la Escuela con respecto a la necesidad de realizar actividad física con regularidad, como hábito de vida saludable.

## Método

### *Participantes*

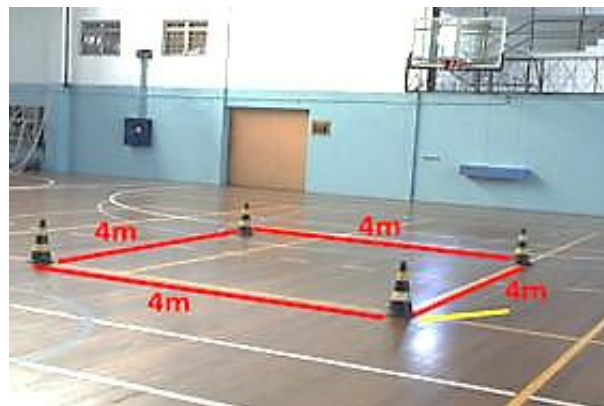
En el estudio participaron diez niños, con edad de 10 años, de ambos sexos. Los niños practican educación física orientada y son estudiantes de la *Escuela de Estado Presidente Tancredo Neves* en Uberlândia, Minas Gerais-Brasil.

### *Método*

Para el estudio se obtuvo el permiso escrito de la coordinación de la escuela para la recolección de datos con los voluntarios. Para la seguridad y credibilidad de la investigación responsable los participantes firmaron un consentimiento informado, en el cual se les informó de los procedimientos a realizar y los objetivos del estudio.

### *Evaluación de la agilidad*

Las evaluaciones se llevaron a cabo en la pista deportiva de la Escuela. La prueba se realizó en una sesión, y los datos los tomó el investigador. La evaluación de la agilidad se realizó mediante el test de agilidad PROESP-BR. Para la aplicación de este test se delimita, con cuatro conos, un área de 4 x 4 metros, estableciendo en una esquina la línea de partida. En las imágenes se observa la disposición y características del espacio para su realización:



Fuente: Proesp-BR

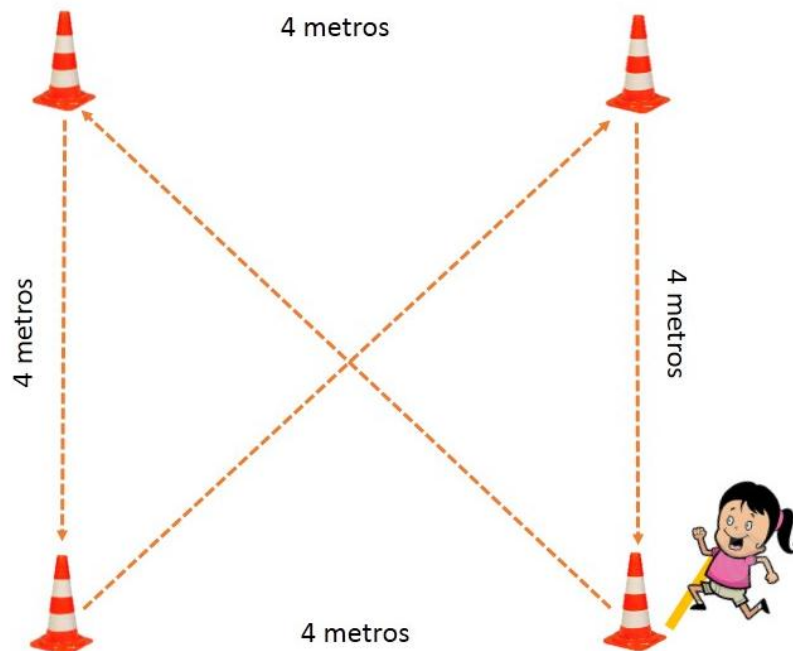


Imagen adaptada de Proesp-BR

Para la aplicación de la prueba se sigue este procedimiento:

El alumno se ubica de pies, con un pie adelantado, inmediatamente detrás de la línea de partida. A la señal del evaluador:

- 1) Corre al próximo cono en dirección diagonal (atraviesa el cuadrado en diagonal)
- 2) Corre hacia el cono a su izquierda
- 3) Corre al siguiente cono en diagonal (atraviesa el cuadrado en diagonal), y
- 4) Corre hacia el cono del punto de partida.

El estudiante debe tocar con una mano cada uno de los conos que marcan la ruta. El cronómetro debe ser accionado por el evaluador cuando el alumno da el primer paso en el interior del cuadrado. Cada participante realiza dos intentos y se registra el mejor tiempo de ejecución.

## Resultados

Se aplicó la prueba de agilidad de acuerdo con las reglas de PROESP-BR. Los resultados se registraron en segundos y centésimas de acuerdo con las normas para la prueba de agilidad.

Resultados de la prueba de Agilidad

Participantes	Tiempo en segundos	Valoración
1	07.33	Razonable
2	07.65	Débil
3	07.69	Débil
4	07.78	Débil
5	07.92	Débil
6	08.10	Débil
7	07.92	Débil
8	08.50	Débil
9	08.50	Débil
10	08.44	Débil

De acuerdo con los resultados de la prueba de agilidad, sólo un niño tuvo un resultado razonable, con un tiempo de 7.33 segundos. Los demás participantes tuvieron un desempeño pobre, según el protocolo, considerado débil.

## Discusión

La velocidad se puede observar en los segmentos del cuerpo aislados o el cuerpo en su conjunto. Ambos son fundamentales para mantener la calidad de vida de los individuos, en la infancia o en la edad adulta. La agilidad proporciona una mejor movilidad y eficiencia en la realización de tareas básicas que requieren actuaciones propias de los miembros del cuerpo.

Sin embargo, el propósito de la prueba de agilidad es evaluar la agilidad general del cuerpo en movimiento a gran velocidad en diferentes direcciones, y analizar si el resultado, es decir el tiempo en segundos en el que se realiza la prueba, es adecuado a los parámetros establecidos.

De acuerdo con los valores obtenidos en la prueba de agilidad, los participantes presentaron un resultado considerado débil, según el protocolo PROESP-BR, pues el tiempo ideal para este grupo de edad está por debajo de 5.88, que se considera excelente. El valor por encima de 7,35 se considera débil. Estos resultados son de interés porque el 90% de la población evaluada presentó una respuesta débil para la prueba, y sólo el 10% tuvo una respuesta razonable, lo que nos obliga a mirar más de cerca a estos niños, y a estudiar la manera de animarles a practicar actividad física.

Creemos que, debido a la disminución de la actividad física en su vida diaria, estos niños tienen comprometida su capacidad de agilidad en general, y se sabe que el deterioro de esta capacidad en la infancia conduce a diversos trastornos motores en la edad adulta. Con relación al desarrollo motor de los niños de edades comprendidas entre 4 y 10 años de edad, Gallahue et al. (2003), precisan que deberían recibir incentivos para desarrollar al máximo sus habilidades básicas desde los primeros años de vida, como una forma de neutralizar los problemas externos y promover el proceso de desarrollo natural (Rosa, 2002).

Los hallazgos de este estudio, que coinciden con lo que reportan la mayoría de estudios sobre los niveles de actividad física en niños y jóvenes, señalan la necesidad de diseñar proyectos de comunicación dirigidos a los diversos actores del escenario educativo, especialmente a alumnos, padres y maestros, con respecto a los efectos nocivos provocados por la falta de actividad física en esta época y durante toda la vida, a minimizar el uso de recursos tecnológicos y a estimular la práctica de actividad física y recreativa, pues adoptando cambios de este tipo se favorecerá un mejor desarrollo biopsicosocial y calidad de vida a este grupo poblacional.

La investigación tuvo limitaciones debido a que la muestra fue reducida, lo que compromete el análisis y la tabulación de los resultados.

## Conclusión

Los valores obtenidos tras la aplicación del test de agilidad en el grupo de niños participantes, indican que el 90% se encuentra en un nivel débil, lo que nos lleva a la conclusión de que el trabajo realizado es deficitario y debemos centrar nuestra atención en mejorar dicha capacidad en esta población. Además, la realización de nuevos estudios evaluando otros componentes de la aptitud física en la infancia mediante el uso de las pruebas PROESP-BR, en términos más generales, sería de gran valor para identificar posibles déficits motores con el fin de poder intervenir a tiempo en los cambios, y estimular el desarrollo normal de los niños.

## Referencias

- Arrais, E. (2009). Agilidade de atletas de futebol em função da categoria profissional e posição em campo. *EF Deportes*, 14(136). [Ir al texto](#)
- Bergmann G., Garlipp, D., Silva, G., & Gaya, A. (2009). Crescimento somático de crianças e adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 9(1), 85-93. [Ir al texto](#)
- Bessal, M., & Pereira, J. (2002). Equilíbrio e coordenação motora em pré-escolares: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 57- 62. [Ir al texto](#)
- Caetano, M., Silveira, C., & Gobbi, L. (2005). Desenvolvimento motor de pré-escolares no intervalo de 13 meses. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 7(2), 5-13. [Ir al texto](#)
- Gallahue, D., Ozmun, J., & Goodway, J. (2003). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*, 2ª ed. São Paulo: Thorpe Editora Ltda.
- Guedes, D. (2007). Implicações associadas ao acompanhamento de desempenho motor de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 21, 37-60, 2007. [Ir al texto](#)
- Lima, R., Fermino, R., Seabra, A., Garganta, R., & Maia, J. (2010). Padrão de atividade física em crianças e jovens: um breve resumo do estado do conhecimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(1), 68-76. [Ir al texto](#)
- Lopes, L., Lopes, V., Santos, R., & Pereira, B. (2011). Associações entre atividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(1), 15-21. [Ir al texto](#)
- Pereira, P., Manzatto, L., & Marco, A. (2010). Análise de crescimento e desenvolvimento motor de escolares de 1ª a 4ª série do município de Holambra- SP. *HU Revista*, 36(4), 308-314. [Ir al texto](#)
- PROESP-BR Projeto Esporte Brasil [Sitio web]. [Ir al sitio web](#)
- Rosa, N., Maurilia, A., Camargo, R., & Nunes, K. (2010). A importância da avaliação motora em escolares: análise da confiabilidade da escala de desenvolvimento motor. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(6), 422-427. [Ir al texto](#)
- Rosa, F. *Manual de avaliação motora*. Porto Alegre: ArtMed.
- Siegel, S. (1977). *Estatística Não-Paramétrica: para as ciências do comportamento*. Porto Alegre: McGraw-Hill.
- Siqueira, F., Nahas, M., Facchini, L., Silveira, D., Piccini, R., Tomasi, E., Thumé, E., & Hallal, P. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(1), 203-13. [Ir al texto](#)