



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v11i1.4207>

Ciencias del Deporte  
Artículo de Investigación

*Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar*

*Physical activity and gross motor skills in preschool children*

*Atividade física e competências motoras brutas em crianças em idade pré-escolar*

Haret Patricio Palacios-Zabala <sup>I</sup>

[hppalacios@uce.edu.ec](mailto:hppalacios@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0001-2261-3946>

**Correspondencia:** [hppalacios@uce.edu.ec](mailto:hppalacios@uce.edu.ec)

\* **Recibido:** 17 de noviembre de 2024 \* **Aceptado:** 06 de diciembre de 2024 \* **Publicado:** 09 de enero de 2025

- I. Facultad de Cultura Física, Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

## Resumen

Actualmente, la actividad física es parte de la vida cotidiana de las personas. En los primeros años de vida, los niños son capaces de realizar actividades que se relacionan con el movimiento y la acción motora; sin duda; todas ellas estimulan un adecuado desarrollo motriz. El propósito del presente estudio es dar a conocer los fundamentos teóricos-metodológicos sobre la actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar. La presente investigación se basa en una revisión sistemática, con un enfoque metodológico PRISMA, mediante el cual se ha obtenido una compilación bibliográfica relacionada fundamentalmente con las variables y palabras clave, para lo cual se recopilieron artículos científicos y académicos en las bases de datos Dialnet, SciELO, Redalyc, EmásF y ResearchGate. Los hallazgos de esta investigación determinan que la actividad física en los niños fomenta un correcto desarrollo motor en el nivel preescolar, el mismo que contribuye al mejoramiento motriz en los niños, brindando una mejor educación corporal para su futuro.

**Palabras clave:** Actividad; Desarrollo; Estimulación; Motricidad; Movilidad.

## Abstract

Physical activity is now part of people's daily lives. In the first years of life, children are able to perform activities that are related to movement and motor action; without a doubt, all of them stimulate adequate motor development. The purpose of this study is to present the theoretical-methodological foundations on physical activity and gross motor skills in preschool children. This research is based on a systematic review, with a PRISMA methodological approach, through which a bibliographic compilation has been obtained, fundamentally related to the variables and key words, for which scientific and academic articles were collected in the Dialnet, SciELO, Redalyc, EmásF and ResearchGate databases. The findings of this research determine that physical activity in children promotes proper motor development at the preschool level, which contributes to motor improvement in children, providing better body education for their future.

**Keywords:** Activity; Development; Stimulation; Motor skills; Mobility.

## Resumo

Hoje em dia, a atividade física faz parte do dia-a-dia das pessoas. Nos primeiros anos de vida, as crianças são capazes de realizar atividades relacionadas com o movimento e a ação motora; definitivamente; Todas eles estimulam o desenvolvimento motor adequado. O objetivo deste estudo

## Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

é apresentar os fundamentos teóricos e metodológicos sobre a atividade física e as competências motoras amplas em crianças em idade pré-escolar. Esta pesquisa baseia-se numa revisão sistemática, com uma abordagem metodológica PRISMA, através da qual se obteve uma compilação bibliográfica, fundamentalmente relacionada com as variáveis e palavras-chave, para as quais foram recolhidos artigos científicos e académicos nas bases de dados Dialnet, SciELO, Redalyc, EmásF e ResearchGate. Os resultados desta investigação determinam que a atividade física nas crianças promove o desenvolvimento motor adequado ao nível pré-escolar, o que contribui para a melhoria motora das crianças, proporcionando uma melhor educação física para o seu futuro.

**Palavras-chave:** Atividade; Desenvolvimento; Estimulação; Habilidades motoras; Mobilidade.

### Introducción

En el país, la educación física en primaria se enfoca en mejorar la coordinación motriz, mediante actividades estabilizadoras y locomotoras. La motricidad gruesa es la capacidad y habilidad que posee el cuerpo para ejecutar movimientos. En diferentes instituciones de educación inicial se identifica la ausencia de herramientas pedagógicas esenciales para el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños. A pesar de la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los niños, se observa un deficiente criterio por parte de los docentes, ya que no se prioriza la utilización de estrategias adecuadas para mejorar las capacidades motoras y motrices en los niños, específicamente la motricidad gruesa. Esto ha resultado en dificultades en la ejecución de la actividad física, afectando la coordinación, lateralidad y equilibrio de los niños. Así, Hernández et al. (2018) afirma que el ejercicio físico es reconocido como el juego en este grupo de edad, desempeñando un rol crucial en el crecimiento y desarrollo, así como en la obtención de herramientas que determinarán el desarrollo físico, psicosocial y emocional de los niños.

Según información proporcionada por la Organización Panamericana de la Salud (2019), cuando los niños no reciben una correcta estimulación, suelen presentar repercusiones a nivel corporal, motriz, comunicativa; además, hay el riesgo de que en los años posteriores sean adolescentes poco activos, lo que incrementa la probabilidad de padecer enfermedades crónicas. Así mismo, Jiménez & Romero (2019) dan a conocer que las instituciones educativas hoy en día tienen espacios muy cerrados, lo que limita que los niños y niñas puedan movilizarse en plena libertad, incidiendo negativamente en su comportamiento social, su creatividad y motricidad, limitando así su desarrollo integral infantil. El Instituto Tecnológico Cooperativo Edwards Deming (2019) afirma lo siguiente:

### Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

Los colegios actuales, en su mayoría, son espacios muy cerrados, donde los infantes no pueden experimentar la libertad, generando en ocasiones comportamientos sociales que afectan no sólo la socialización con el medio, sino la creatividad e imaginación, coartando sus derechos y limitando la exploración de su entorno (pag.6).

Además, la motricidad gruesa facilita la gestión de los músculos grandes del cuerpo, produciendo movimientos balanceados y regulados. Si el niño no recibe una estimulación temprana apropiada, podría sufrir ciertos efectos adversos en su crecimiento físico y destrezas motoras, tales como el atraso en el desarrollo motor, problemas para coordinar movimientos, deficiencias en el equilibrio y la postura corporal, ausencia de fuerza muscular y dificultades en la lateralidad. La actividad física, al igual que la motricidad gruesa, genera amplios espacios para desarrollar la corporeidad en los niños. Es muy importante realizar la investigación, ya que se podrá evidenciar los aspectos beneficiosos principales dentro de la actividad física y las principales características de la motricidad gruesa en niños. De acuerdo con lo que indican Sánchez et al. (2019), es importante potenciar la actividad física principalmente en la infancia y la adolescencia, pues esto asegurará una buena salud física el resto de la vida del ser humano; por ello es necesaria la práctica de ejercicios aeróbicos lúdicos como correr, caminar, lanzar, nadar, montar en bicicleta, entre otros. Por lo cual se recomienda que la motricidad sea considerada una parte esencial de la educación en la etapa de crecimiento, además de que esta se relacione con las demás asignaturas. Garófano y Cano (2017) mencionan que, en el ámbito educativo, la motricidad es una dimensión indispensable para llevar a cabo las estrategias de enseñanza por parte de los docentes; así también facilitará el aprendizaje de los contenidos del resto de las asignaturas y se enfatiza la necesidad de que el estudiante sea considerado un ser activo en cada una de las áreas. Interpretando varias definiciones, encontramos la de Castro et al. (2021), donde manifiesta que, al hablar de psicomotricidad, nos estamos refiriendo a las capacidades o destrezas que el niño demuestra al manejar sus movimientos corporales al interactuar con su ambiente. Estos desplazamientos pueden clasificarse en dos categorías: gruesos y finos. La motricidad gruesa se refiere a aquellas acciones o movimientos imperfectos o toscos relacionados con los grupos musculares extensos, tales como saltar, rodar, desplazarse, ascender y descender escalones, entre otros. Además, señala que se transforman en movimientos tanto de aprendizaje sencillo como de ejecución sencilla.

Según Guevara y Mendoza (2022), el progreso de la motricidad gruesa en los niños pasa por diversas fases mientras adquieren y mejoran habilidades motoras esenciales. Por lo tanto, estas etapas suelen ser progresivas y cada niño florece a su propio ritmo. Así pues, durante la etapa de 2 a 3 años, el

### Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

infante está en la etapa completa de experimentación y exploración. Además, adquieren un mayor equilibrio y coordinación en sus acciones. Asimismo, es posible afirmar que la motricidad gruesa influye y posibilita que el niño mejore sus habilidades de lateralidad, equilibrio y control del cuerpo. La motricidad gruesa no solo comprende movimientos amplios o complejos, sino que más bien se relaciona estrechamente con la actividad motora que una persona realiza, permitiéndole al individuo desarrollar progresivamente ciertas habilidades importantes para el diario vivir. Rubio (2019) se refiere a las habilidades motoras de un individuo donde se involucran grupos musculares de gran tamaño. La acción de este tipo de músculos posibilita la realización de movimientos donde se pone en marcha todo el cuerpo o una amplia porción de una extremidad. Con lo cual, este tipo de motricidad comienza a formarse desde una edad temprana.

Una de las mejores formas de desarrollar la motricidad gruesa en niños es realizando actividades recreativas, específicamente el juego. Rojas (2018) menciona que el juego es fundamental para el ser humano y la comunidad en la que habita. Asimismo, el juego se distingue como una fuerza vital que satisface las necesidades inmediatas y fomenta el desarrollo, así como la oportunidad de socialización que se encuentra en la actividad recreativa. Por esta razón, el juego posee una importancia crucial en la terapia psicomotora, lo que refuerza el debate acerca de las declaraciones de que un niño a quien se le brindan juegos dirigidos necesariamente desarrollará su sistema motor grueso, generando seguridad en sus acciones. La estimulación temprana en estas edades es muy importante ya que promueve el robustecimiento muscular, el perfeccionamiento de la coordinación y el equilibrio, el avance de destrezas locomotoras, el incremento de la confianza y la autoestima, el estímulo sensorial y la promoción de un estilo de vida dinámico y saludable, elementos clave para su crecimiento y desarrollo integral, siendo fundamentales para su crecimiento y desarrollo integral (Ávila y Cazarez, 2024).

Se tiene en cuenta que la actividad física y la motricidad gruesa juegan un papel crucial en la etapa de crecimiento; los padres de familia, incluidos los docentes de educación física son responsables del desarrollo de habilidades corporales en los niños (Gavilanes & Ponce, 2023). La actividad física hace de la persona un ser útil y capaz de realizar propias acciones, pero es la motricidad gruesa comprende todo lo vinculado al desarrollo cronológico del niño, especialmente en el desarrollo corporal y de las destrezas motoras relacionadas con el juego y las habilidades motoras de manos, brazos, piernas y pies (Garófano & Cano, 2017).

## Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

Se espera que este trabajo proporcione un documento que organice y sintetice los beneficios de la actividad física y la motricidad gruesa en la educación física para el nivel preescolar, el mismo que contribuirá al mejoramiento motriz en los niños, brindando una mejor educación corporal para su futuro y que los mismos contribuyan a mejorar la calidad de la educación física en primaria sin dejar de lado, el bienestar físico y emocional de los niños.

### **Metodología**

Para la ejecución de este trabajo de revisión sistemática, se revisaron fuentes bibliográficas publicadas en el periodo 2019 al 2024; se utilizó la metodología PRISMA de revisión sistemática para obtener una compilación bibliográfica relacionada con palabras clave.

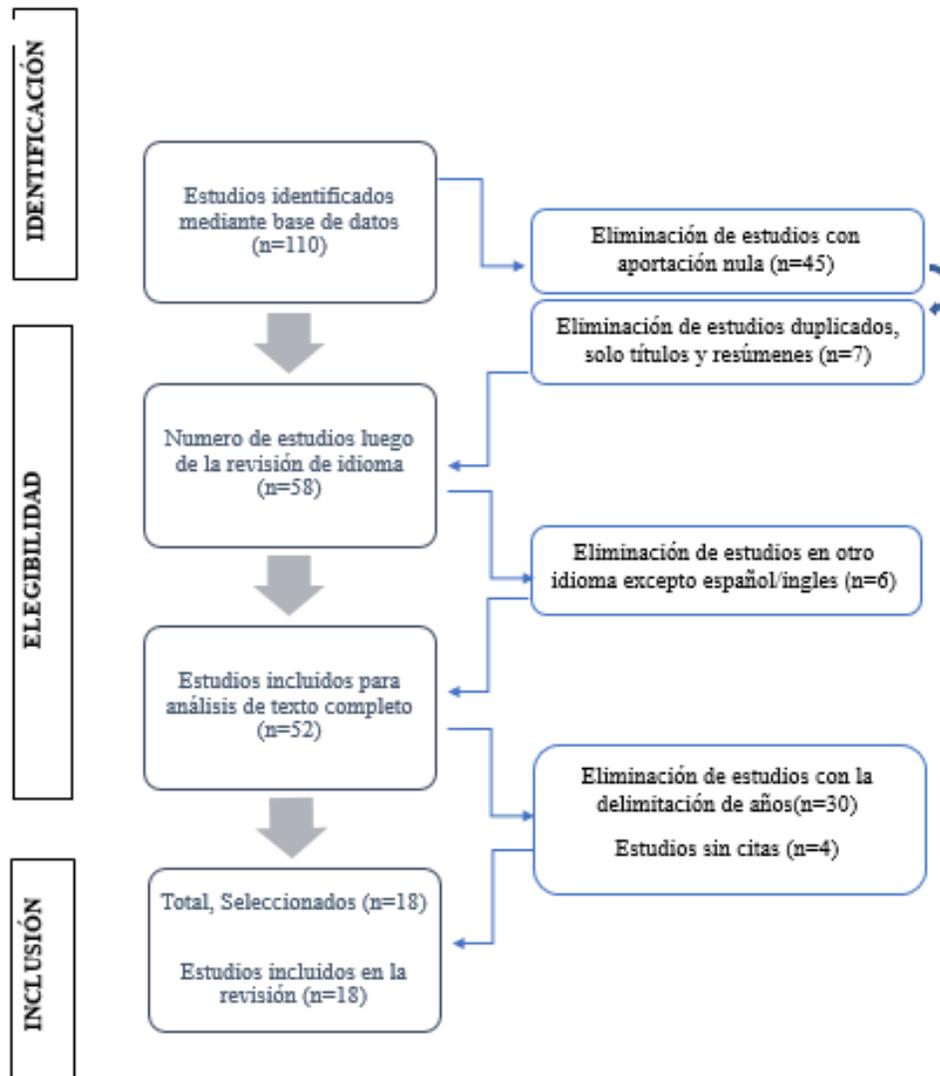
La presente investigación adopta un tipo de análisis y estudio de revisión metódica. Para llevar a cabo el estudio, se plasmó en un diagrama de flujo PRISMA, donde se llevó a cabo una búsqueda detallada en las siguientes bases de datos: Dialnet, SciELO, Redalyc, EmásF, ResearchGate y también los buscadores académicos como Google Académico, entre otros. Se introdujo las siguientes palabras claves, elegidas para todas las bases de datos, las cuales fueron en español y en inglés: “actividad física/physical activity”, “motricidad gruesa/gross motor”, “infante/infant-children”, “comportamiento/behavior”, “movimiento/movement”, “habilidades/skills”, “aparato locomotor/musculoskeletal system”, “control corporal/body control” sin obviar los conectores “from/de-desde”, “and/y”, “besides/además”. Se tomaron en cuenta los artículos científicos publicados en español e inglés, además de cumplir con ciertos criterios de exclusión, tales como: Investigaciones repetitivas y tesis, artículos publicados con mucha anterioridad, buscadores no confiables, idioma portugués, información sin citas y artículos sin relevancia.

Al aplicar los criterios de inclusión, se evidenciaron los estudios que no aportan nada a la investigación obteniendo (45). Se realizó la eliminación de los documentos duplicados, solo títulos y resúmenes (7). Se recuperó 65 estudios, de los cuales (58) documentos constan de texto completo. Entre los 58 estudios se procedió a un análisis completo, obteniendo (6) artículos en idioma portugués; además están los que no cumplieron con la delimitación de años (30) y, por último, tenemos a los documentos sin citas (4). Después de una revisión exhaustiva con los criterios de inclusión y exclusión, los artículos seleccionados fueron 18. En resumen, los resultados obtenidos son de 110, incluyendo aquellos que satisfacen la siguiente estructura: en primer lugar, se presenta el resumen; como segundo criterio, se encuentran los métodos; luego se presentan los

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

resultados/discusión y, para concluir, se presenta la conclusión. Al conseguir un total de 18 artículos que satisfacen los criterios necesarios y aportan de manera significativa a la investigación.

Figura 1: Diagrama de flujo prisma para la selección de las investigaciones



## Resultados

Con una búsqueda exhaustiva en las bases de datos, se identificaron 18 estudios relacionados con la actividad física y motricidad gruesa en niños de preescolar. Se enfatiza la importancia que conllevan las diferentes actividades relacionadas con el movimiento y la corporeidad. De la muestra seleccionada se observa que  $n=9$  trabajos fueron realizados a nivel nacional (Ecuador),  $n=3$  en Latinoamérica (Chile (2), Colombia),  $n=3$  en América del Norte (EEUU, Canadá, México),  $n=1$  en

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

África (Zimbabue), n=1 en Australia y n=1 en Asia (Indonesia). Además, en lo relacionado con el diseño de los estudios, se determinó que solo n=5 fueron experimentales; investigaciones cualitativas se encontraron n=2, estudios a nivel cuantitativo n=2, estudios descriptivos n=8 y estudios correlacionales n=1. Reuniendo todas las muestras se obtiene un total de 1555 participantes, siendo los niños de edades tempranas la cantidad predominante con 1545 individuos; por otro lado, el resto de participantes pertenece a un grupo minúsculo de 10 docentes.

Se destacan los estudios donde se nombran las dos variables del tema de estudio; las mismas representan mayor información entre todos los 18 artículos seleccionados. La mayoría de artículos tomados para la revisión sistemática están escritos en idioma español n=12 y n=6 en inglés. Todos los textos se enfocaron en la fase de la infancia. A continuación, la tabla 1 presenta los estudios detallados de forma más exhaustiva.

**Tabla 1:** Estudios sobre la actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

No.	Título	Autor/es	Método	Participantes	Resultados	Conclusiones
1	• Carencia del desarrollo de la motricidad fina y gruesa en niños y niñas en el grado preescolar actual	Guerrero et al. (2020)	Estudio Cuantitativo	26 estudiantes	Un total de 48 personas apoyan que las actividades para ejercitar las habilidades motoras finas y gruesas son esenciales para el desarrollo de los niños en sus primeras etapas y a lo largo de su vida. En contraste, 62 personas prefieren que sus hijos se entretengan con otras actividades, como el uso de dispositivos tecnológicos (celulares, tablets, etc.), lo cual puede ser perjudicial para	Concientizar a los padres sobre su responsabilidad en el desarrollo de sus hijos, específicamente en la etapa preescolar. Se enfatiza la importancia de estimular la motricidad desde el nacimiento o los primeros meses de vida, ya que esto permite al niño desarrollar su identidad, controlar su cuerpo y expresarse.

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

					su aprendizaje y desarrollo.	
2	Movement behaviours and physical, cognitive, and social-emotional development in preschool-aged children: Cross-sectional associations using compositional analyses	Kuzik, et al. (2020)	Estudio descriptivo	95 niños	Las composiciones de comportamiento s están relacionadas con el desarrollo físico, incluyendo habilidades locomotoras, motoras de objetos y motoras totales, así como con el desarrollo cognitivo, como la memoria de trabajo y el vocabulario.	Se confirma la alta relevancia que la actividad física moderada y vigorosa tiene en el desarrollo físico en los niños.
3	La competencia de las habilidades motrices en la educación infantil	García & Fernández (2020)	Estudio Cualitativo	80 estudiantes	El análisis reveló que los niños de preescolar obtuvieron mayores dificultades en la flexión de la pierna libre al correr y en la posición de las manos al agarrar el bate.	En conclusión, la competencia en las habilidades motrices básicas de los preescolares deben mejorarse optimizando los procesos de enseñanza-aprendizaje.
4	Corporeidad, motricidad y propuestas pedagógico-prácticas en aulas de educación infantil	Gamboa et al. (2020)	Estudio cualitativo	Grupo de educadores párvulos	Los hallazgos muestran algunas tensiones entre discursos que aprecian la corporeidad y su manifestación motora en etapas tempranas, y lo que sucede en la realidad del salón de clases infantil:	Generar oportunidades para que exista la presencia de discentes activos, que estén presentes en toda la jornada y no únicamente en instantes enfocados en el área corporal.
5	Application of Traditional Games: How	Festiawan (2020)	Estudio experimental	30 estudiantes	Los juegos tradicionales como actividad	Los usos de los juegos tradicionales

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

	Does It Affect the Children's Fundamental Motor Skills?				física mejoraron las habilidades motoras en los y las estudiantes.	dentro de la actividad física mejoraron las habilidades motoras fundamentales de los niños y niñas, por lo cual son una alternativa y herramienta indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
6	Rhythmic Physical Activity Intervention: Exploring Feasibility and Effectiveness in Improving Motor and Executive Function Skills in Children	Vazou et al. (2020)	Estudio experimental	Programa rítmico (22 niños) y un programa de educación física (17 niños)	Los niños tuvieron un nivel similar de actividad física, por lo cual presentaron experiencias similares; en ambos grupos se mejoraron dimensiones como el equilibrio. Hubo una relación amplia entre el equilibrio y la motricidad, así como en los factores socioemocionales.	Se evidencia que el programa de actividad física rítmica estimuló el desarrollo de las habilidades motoras apoyándose en la evidencia científica y cognitiva.
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estrategias didácticas innovadoras para el desarrollo de la motricidad gruesa en educación parvularia</li> </ul>	Sanipatin & Delgado (2022)	Estudio Experimental	120 estudiantes	Los hallazgos subrayan la relevancia de emplear juegos tradicionales como tácticas pedagógicas que tendrán un papel crucial en el crecimiento del motor del infante.	Este estudio es relevante ya que, en el salón de clases, los niños requieren una diversidad de recursos que puedan desafiar y proporcionar satisfacción a su razonamiento, incluyendo juegos de tamaño liviano, medio, dirigido y con

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

						objetivo. Con la supervisión adecuada que les facilite trabajar y evolucionar de forma holística.
8	Association between Actual and Perceived Motor Competence in School Children	Oryazun & Hermman (2020)	Estudio correlacional	467 estudiantes	En los resultados se encontraron diferencias de género y el IMC tuvo una influencia significativa en los cuatro factores latentes, pues las niñas presentaron un mayor automovimiento real y percibido que los niños. Por el contrario, los niños se desempeñaron y percibieron mejor en el control de objetos que las niñas. El IMC estuvo asociado con el automovimiento real y percibido, no con el control de objetos real y percibido.	Se concluye en la importancia de abordar el género y su relación entre el control corporal real y percibido. Son los niños los que mostraron un mejor resultado, así como tienen una alta competencia para el control de objetos, por el contrario, las niñas tienen una mayor habilidad para el control corporal.

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

9	Estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa de niños de 2 a 3 años	Ávila & Cazarez, (2024)	Estudio cuantitativo	Niños en el inicio de su etapa preescolar	Los niños que se encuentran en el nivel de motricidad gruesa y estimulación temprana están en una escala de EP (en proceso de adquirir la habilidad). Esto implica que en sus dos primeros años de vida no obtuvieron una estimulación significativa, lo que impactó su desarrollo cognitivo, emocional, social y físico, impactando en su entorno educativo.	La estimulación precoz juega un rol crucial en el progreso de la motricidad gruesa en los niños durante la etapa preescolar, facilitando el manejo y coordinación de movimientos colosales y globales que incluyen el andar, correr, saltar, escalar y lanzar.
10	Traditional Children's Games: Their Relevance on Skills Development among Rural Zimbabwean Children Age 3–8 Years	Madondo & Tsikira (2022)	Estudio descriptivo	10 educadores	Los resultados dieron a conocer que los juegos infantiles tradicionales propios del contexto sociocultural son muy importantes para el desarrollo motor de los niños; así mismo, se recomienda que los educadores maximicen este recurso en el proceso de enseñanza - aprendizaje.	Las habilidades que los niños desarrollan en el aula a través de recursos del patrimonio cultural como los juegos son útiles y sostenibles en la vida cotidiana y en el futuro.

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

11	Prospective associations with physiological, psychosocial and educational outcomes of meeting Australian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years	Hinkley et al. (2020)	Estudio experimental	471 estudiantes	Los niños que pertenecían a un nivel económico alto, el 89% de ellos cumplían las recomendaciones de actividad física y sueño 93%. El 23 % de ellos cumplía las pautas de tiempo frente a pantallas, y el 20 % cumplía todas las pautas al inicio del estudio.	Se recomienda implementar estrategias para ayudar a los niños y niñas a desarrollar su aspecto motor y, por ende, su estado de salud, por lo cual es importante incrementar investigaciones que aborden la importancia de la dosis-respuesta y los posibles mecanismos que influyen en ella.
12	Las danzas folklóricas del Caribe para estimular la motricidad gruesa	Jiménez (2021)	Estudio descriptivo	20 estudiantes	Las danzas folklóricas aportan con alegría y energía, ello incrementó la motivación de los y las estudiantes, lo que resultó en un trabajo motriz armonioso que resultó en una mayor interacción, destreza y dominio de la danza, trayendo consigo, además, una gama amplia de beneficios.	Dentro de la actividad física, la estimulación motriz en los estudiantes es de vital importancia. La danza folklórica incrementa la motivación, así como muestra beneficios en la expresión corporal del niño por lo cual se recomienda desde los primeros años de vida y para distintos fines educativos.

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

13	Mejora de las habilidades motrices gruesas mediante la actividad física de base cinestésica y contemporánea en la enseñanza inicial.	Navarro & Zambrano (2021)	Estudio experimental	68 estudiantes	Los hallazgos revelaron que tanto la actividad física cinestésica como las actividades contemporáneas potenciaron las destrezas motoras gruesas en niños y niñas, específicamente en equilibrio y agilidad, así como actividades como lanzar una pelota y saltar.	Se concluye que las actividades físicas que tienen como base la cinestésica mejoran la agilidad y el equilibrio en los niños.
14	Los juegos tradicionales para desarrollar la motricidad gruesa en los niños de Educación Inicial II	Bravo & Pinargote (2024)	Estudio descriptivo	25 estudiantes	Los hallazgos demostraron que los estudiantes presentaron deficiencias en su desarrollo motor, así como el control de objetos, de acuerdo a su edad. Del mismo modo, se encontró que los juegos tradicionales se empleaban de forma esporádica en el aula, situación que motivó la elaboración de una propuesta fundamentada en los juegos tradicionales con el objetivo de potenciar la motricidad gruesa en el nivel inicial.	Los juegos tradicionales son un recurso pedagógico valioso para el desarrollo de la motricidad gruesa; a la vez, esto contribuye al aprendizaje cognitivo, sociocultural y emocional en los niños y niñas.

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

15	Efectos del juego y el movimiento libre en el desarrollo de habilidades motoras en niños preescolares.	Medrano et al. (2024)	Estudio descriptivo	15 estudiantes	Los resultados dan a conocer que el juego libre favoreció el desarrollo de la coordinación, equilibrio y fuerza muscular en los niños de edad preescolar. Así también los programas de educación física son efectivos, aunque el juego mostró mejores resultados, principalmente por su naturaleza espontánea y adaptativa.	Se concluye en la importancia de combinar ambos programas con el fin de potenciar el desarrollo motor en los primeros años de escolaridad, así como fomentar entornos que favorezcan el juego libre y actividades físicas estructuradas.
16	La Motricidad Gruesa Desarrollada a través de la Educación Física en Niños de Etapa Inicial	Macossa y Galera (2024)	Estudio descriptivo	19 estudiantes	En el aula de clases se observó que el 67% de los estudiantes no tenía un pleno control por parte del docente, el 86% de ellos no estaban acostumbrados a desarrollar actividades fuera del aula, el 78% demostraron dificultades en lo que respecta al desarrollo motor.	Se concluye que las nuevas teorías didácticas contribuyen a una adquisición de la motricidad gruesa basada en lo creativo, crítico y reflexivo que además pone en evidencia los condicionamientos afectivos, cognitivos y sociales.
17	Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes	Mendoza & Mendoza (2022)	Estudio descriptivo	25 estudiantes	El programa representó una herramienta indispensable para mejorar la motricidad gruesa, por lo cual contribuyó con un cambio positivo en la motricidad gruesa en los	Se concluye que la actividad física como estrategia para mejorar las habilidades motrices debe ser una prioridad en el currículo de educación del área de Cultura Física, principalmente

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

					estudiantes, pues al comparar los resultados antes y después de la aplicación de la propuesta, se valoró como efectiva.	en los primeros años de escolaridad.
18	Importancia de la Educación Física para potenciar la motricidad gruesa en Educación Inicial	Gavilanes & Ponce (2023)	Estudio descriptivo	Infantes	En la actividad física es muy importante el uso de metodologías que vayan de acuerdo a los criterios curriculares; así mismo, se halló que la familia juega un rol fundamental para la estimulación motriz.	El área motriz es útil en el nivel inicial porque aquí se desarrollan actividades que favorecen el desarrollo de habilidades y destrezas motoras, así como la adquisición de la coordinación, lateralidad y el equilibrio en los primeros años de escuela.

**Discusión**

La presente revisión sistemática permite identificar criterios que son fundamentales en el desarrollo integral del niño, principalmente en el área de la motricidad gruesa a través de actividades físicas, lo que proporciona no solo un cuidado en su salud, sino en el fortalecimiento de diferentes destrezas relacionadas a lo motriz, como lo menciona Sánchez 2019 en su investigación sobre el impacto positivo que tiene todo lo relacionado a las actividades lúdicas, donde el niño pone de manifiesto su lenguaje corporal y como éstas logran experimentar grandes habilidades en su desarrollo motriz. Gavilanes & Ponce (2023) mencionan que las estrategias metodológicas tienen que estar centradas y basadas en los criterios de trabajo, tal es el caso del currículum de educación; esto hace que la práctica de las diferentes áreas de trabajo esté sujeta a un direccionamiento correcto, generando un mejor aprendizaje. La adquisición de nuevas habilidades en los estudiantes no solo se consigue con el trabajo

## Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

del docente en el aula, sino con el comportamiento y hábitos que los padres crean en los niños en el entorno familiar.

Existen varias alternativas para conseguir una buena formación corporal y emocional en los niños. Navarro & Zambrano (2021) plantean que la base de un crecimiento en las habilidades motrices gruesas se crea con base en las acciones y actividades de base cinestésica y contemporánea, permitiendo así que los niñas y niños no dependan solo de momentos establecidos como un horario de actividades repetitivas. En otro estudio, Ávila & Cazarez (2024) hacen alusión al alcance de destrezas que los niños pueden presenciar a gran medida en edades tempranas. La estimulación de habilidades se puede ver afectada no solo en el deterioro o mal manejo motriz, sino además en su desarrollo cognitivo, emocional, social y principalmente físico.

La estimulación temprana juega un rol esencial en el progreso de la motricidad gruesa en los niños durante la etapa preescolar, facilitando el manejo y coordinación de movimientos complejos y diarios. Festiawan (2020) nos menciona que el juego es una herramienta fundamental para la creación de correctos hábitos motrices, haciendo que esta actividad pase a formar parte de la estructura educacional en escuelas y colegios. La mejor forma de ayudar a los niños en edades vulnerables es generando entornos de aprendizaje cómodos, obteniendo cierta libertad para que puedan descubrir su alrededor y exista un reconocimiento corporal hacia ellos mismos.

Por lo tanto, el desarrollo de actividades que promuevan la actividad física en preescolares estimulara de manera efectiva su rol psicomotor lo cual implica que la coordinación y uso de los grandes músculos les permita a los niños conducir su cuerpo. Durante la actividad física, los músculos necesarios se fortalecen y las habilidades motoras fundamentales se desarrollan, las que ayudarán en la exploración del mundo circundante, la interacción con los demás y simplemente llevar un estilo de vida activo y saludable.

Otros aspectos a considerar que nos menciona Kuzik et al. (2020) son las composiciones de comportamientos; estos están ligados con el desarrollo físico, entre ellos habilidades motoras complejas y simples, así como también están relacionadas con la parte cognoscitiva, donde la memoria de trabajo y el uso verbal son de uso frecuente en el desarrollo continuo del infante. Medrano et al. (2024), en su estudio, explica las ventajas que los niños pueden adquirir al estar involucrados con actividades relacionadas al juego, más aún cuando se involucran con actividades autóctonas o tradicionales propias del contexto sociocultural al que el infante esté sujeto. Por esta razón se

### Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

recomienda a los educadores maximizar los recursos disponibles en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que, así como esto será con base en la infancia, se ha de recomendar que la motricidad sea considerada un eje central de la educación en la niñez, siendo así relacionada a todas las demás asignaturas dado que, según Garófano y Cano, en el ámbito de la educación, la motricidad se encuentra en una dimensión fundamental para los mismos docentes quienes realizarán sus estrategias de enseñanza, al mismo tiempo, facilitará el aprendizaje de los contenidos de las demás asignaturas antes mencionadas, reiterando que el estudiante ha de considerarse, sin duda alguna, un ente activo en cada una de ellas.

### Conclusiones

La falta de estimulación temprana de los niños tiene efectos importantes en su desarrollo integral. Las fuentes utilizadas en esta importante investigación afirman que la limitación de la actividad física y el movimiento libre pueden afectar el funcionamiento corporal, motriz y la capacidad de comunicación. Asimismo, se reduce la posibilidad de mejorar las habilidades sociales, la capacidad de ser creativos e incluso de soñar, lo que puede afectar no solo el futuro estado de salud de los niños, sino también su capacidad para desarrollarse.

La primera infancia es uno de los períodos más cruciales para el desarrollo general de un niño. Durante los primeros años de vida se sientan las bases para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional del niño. Un aspecto clave para el logro de procesos positivos en todos los sentidos de cada niño es la motricidad gruesa. A través de la motricidad gruesa, el niño se capacita en el control de su propio cuerpo, para ser capaz de coordinar movimientos grandes y, en un futuro, para abordar eficientemente el entorno circundante. Desafortunadamente, hoy, cada vez más niños pasan todo este tiempo en actividades sedentarias, lo que indudablemente conduce a una disminución en el desarrollo motor.

Los diferentes resultados revelan una relación clara entre las habilidades motoras fundamentales y la actividad física en los niños de jardín de infantes. Como se señaló anteriormente, el desarrollo motor es crucial para completar las tareas cotidianas, y en su conjunto, es esencial en el desarrollo cognitivo, socioemocional y físico. Por esta razón, los estudios revisados evidencian que la participación en programas de educación física con moderada a vigorosa intensidad, así como las actividades lúdicas basadas en la cinestesia y la contemporaneidad, produjeron mejoras cuantificables en la motricidad

### Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

gruesa. A modo de conclusión, fomentar la actividad física en los primeros años de vida es una garantía para invertir en el futuro de nuestros hijos.

Promover la motricidad gruesa en la primera infancia a través de la actividad física es una forma de invertir en el futuro de los niños. Los resultados de esta investigación indican que el desarrollo de las habilidades motrices básicas durante esta etapa de vida es vital para el aprendizaje efectivo, la buena forma física y el bienestar emocional en el largo plazo. En consecuencia, las familias y las instalaciones educativas deben tomar conciencia de la importancia de permitir que los niños se muevan, exploren y jueguen, ya que tales exposiciones poseen un papel importante en el desarrollo infantil.

### Referencias

1. Ávila D y Cazarez J. (2024). Estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa de niños de 2 a 3 años. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2)-10-3 <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1992>
2. Bravo , J., & Pinargote , L. (2024). Los juegos tradicionales para desarrollar la motricidad gruesa en los niños de Educación Inicial II. *Revista Maestro Y Sociedad*, 21(2), 729–742: <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6439>
3. Castro A., Mora A & Vera L. (2021). Fomento de desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *Dilemas contemporáneos*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2861>
4. Festiawan, R. (2020). Application of Traditional Games: How Does It Affect the Children's? .Obtenido de *Journal MensSana*, 5 (2): 157-164. doi: 10.24036/MensSana.050220.08
5. Gamboa, R., Bernal, M., Gómez, M., Gutiérrez, M., Monreal, C., & Muñoz, V. (2020). Corporeidad, motricidad y propuestas pedagógico practicasen aulas de educación infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 18(1), 1-22. <http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.18101>
6. García, P., & Fernández, N. (2020). La competencia de las habilidades motrices en la educación infantil. *Educación Física y Deportes*, 141, 21-32. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.03)

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

7. Garófano, N., & Cano, L. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *Revista digital de educación física*, ISSN 1989-8304, 47: 89-105: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6038088>
8. Gavilanes, M., Ponce, K., González, I., & Nieve, O. (2023). Importancia de la Educación Física para potenciar la motricidad gruesa en Educación Inicial: Una recopilación teórica. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 28(300), 147-169. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i300.3857>
9. Guerrero, R. Zambrano, & Castillo, R. (2023). Carencia Del Desarrollo de La Motricidad Fina Y Gruesa En Niños Y Niñas En El Grado Preescolar Actual. *Revista Generando*, 4 (1). 258–273. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9457434>
10. Sanipatin, M., y Mendoza H. (2022). Estrategias didácticas innovadoras para el desarrollo de la motricidad. *Revista observatoria del Deporte*, 8(1) 36-49. <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/277>
11. Hernández e., Arias S., Gómez M., León L., Martínez M, Chaar A y Sevireche D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(2).201- 212. Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003475312018000200002&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003475312018000200002&lng=es&tlng=es).
12. Hinkley, T., Timperio , A., Watson , A., & Okely, A. (2020). Prospective associations with physiological and educational outcomes of meeting Australian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years. *Revista Internacional de Nutrición Conductual*, 17(36):1-20. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00935-6>
13. Jiménez , G., & Romero, C. (2019). Fortalecimiento de la motricidad gruesa en espacios cerrado. *Revista Tecnología, Ciencia y Tecnología*, 2 (3): 1-15. <https://doi.org/10.37957/ed.v3i2.32>
14. Jiménez, E. (2021). Las danzas folklóricas del Caribe para estimular la motricidad gruesa. *Revista Huellas*, 7(2):1-15. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/6662>
15. Kuzik, N., Naylor, P., & Spence, J. (2020). Movement behaviours and physical cognitive, and social-emocional development in preschool-aged children: Cross-sectional associations using

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

- 
- compositional analyses. PLoS ONE, 15(8):1-18.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237945>
16. Macossay , L., & Galera , M. (2024). La Motricidad Gruesa Desarrollada a través de la Educación Física en Niños de Etapa Inicial. *Revista Científica Y Académica* , 4(2), 1863–1887. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i2.331>
17. Madondo , A., & Tsikira, J. (2022). Traditional Children’s Games: Their Relevance on Skills Development among Rural Zimbabwean Children Age 3-8 Years. *Revista de investigación en educación infantil*, 53(33):1-21. <https://doi.org/10.1080/02568543.2021.1982084>
18. Medrano , L., Ramos , J., & Rodriguez , A. (2024). Efectos del juego y el movimiento libre en el desarrollo de habilidades motoras en niños preescolares. *Revista Ciencia Y Educación*, 5(7), 86 - 105. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12721410>
19. Mendoza , C., & Mendoza , K. (2022). Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 8, 111–120. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2926>
20. Navarro , E., & Zambrano , Z. (2021). Mejora de las habilidades motrices gruesas mediante la actividad física de base cinestésica y contemporánea en la enseñanza inicial. *Revista Ciencia Y Educación*, 2(1), 6-17.: <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/60>
21. Nyström, C., Alexandrou, C., Henström, M., & Löf, M. (2020). International Study of Movement Behaviors in the Early Years (SUNRISE): Results from SUNRISE Sweden’s Pilot and COVID-19 Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (22):8491. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228491>
22. Organización Panamericana de la Salud . (2019). <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51620>
23. Oryazun, J., & Hermmann, C. (2020). Association between Actual and Perceived Motor Competence in School Children. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (10):34-48. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103408>
24. Piña , D., Ochoa , P., López , H., & Sáenz , P. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Revista Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 38 (363): 1-15: <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagcd%3A10%3A17352458/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagcd%3A142566978&crl=c>
-

Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar

---

25. Rojas, J. S. (22 de Enero de 2018). El juego como estrategia para mejorar la motricidad gruesa en los niños de 5 años de la Institución Educativa 401 Frutillo Bajo - Bambamarca. [Tesis pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de tesis usat, 9-97. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/1286>
26. Sánchez, F., Martínez, A., Carranza, M., & Cortés, O. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Atención Primaria*, 21(83): 1-16: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322019000300019&lng=es&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019&lng=es&tlng=es).
27. Vazou , S., Klessel , B., & D. Lagos , K. (2020). Rhythmic Physical Activity Intervention: Exploring Feasibility and Effectiveness in Improving Motor and Executive Function Skills in Children. *Sec.Moevement Science*, 11(2):1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.556249>

©2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).|