

EXPERIENCIA DIDÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN ESTUDIANTES DE 8-9 AÑOS

DIDACTIC EXPERIENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN STUDENTS OF 8-9 YEARS OLD

José Domínguez Alonso^{1, a} , Iago Portela-Pino^{2, b} , Lucía Rodríguez-Castro^{1, c}

¹Universidad de Vigo, España

²Universidad de León, España

✉ ajdalonso@uvigo.gal

✉ biport@unileon.es

✉ luciarcastro304@gmail.com

Recibido: 12/11/2025; Aceptado: 25/02/2026

Resumen

La importancia de modernizar la enseñanza de la materia de Educación Física en primaria, incorporando deportes como la gimnasia rítmica, es imprescindible para combatir la desmotivación y fomentar mayor implicación del alumnado en el deporte. El principal objetivo de este estudio se centra en analizar cómo afecta una intervención basada en la práctica de la gimnasia rítmica a la percepción y el conocimiento de sus beneficios físicos, mentales y sociales en estudiantes del segundo ciclo de Educación Primaria, considerando además diferencias según género, edad ($M = 8.71$, $DT = .68$) y curso escolar. El estudio emplea un método cuasi-experimental (pre-post), cuantitativo y transversal, con 48 participantes, utilizando cuestionarios de percepción y conocimiento antes y después de una intervención de seis sesiones prácticas de gimnasia rítmica. Los resultados muestran como la intervención incrementó significativamente la percepción y el conocimiento de los beneficios de la gimnasia rítmica en los tres niveles evaluados (físico, mental y social). Además, se evidencian mejores valoraciones tras la intervención especialmente en las chicas con menor edad, teniendo una mayor repercusión en los beneficios mentales y sociales. En conclusión, integrar la gimnasia rítmica en el currículo de Educación Primaria promueve el desarrollo integral del alumnado, siendo percibido como una actividad motivadora, inclusiva y significativa.

Palabras clave: Gimnasia rítmica; Educación primaria; Beneficios integrales.

Abstract

Modernizing the teaching of Physical Education in primary schools by incorporating sports such as rhythmic gymnastics is essential to combat demotivation and foster greater student involvement in sports. The main objective of this study is to analyze how an intervention based on rhythmic gymnastics affects the perception and understanding of its physical, mental, and social benefits in students in the second cycle of Primary Education, also considering differences according to gender, age ($M = 8.71$, $SD = .68$), and school year. The study employs a quasi-experimental (pre-post), quantitative, and cross-sectional design with 48 participants, using perception and knowledge questionnaires administered before and after a six-session rhythmic gymnastics intervention. The results show that the intervention significantly increased the perception and knowledge of the benefits of rhythmic gymnastics at all three levels assessed (physical, mental, and social). Furthermore, improved assessments were evident after the intervention, particularly among younger girls, with a greater impact on mental and social benefits. In conclusion, integrating rhythmic gymnastics into the primary education curriculum promotes the holistic development of students, as it is perceived as a motivating, inclusive, and meaningful activity.

Keywords: Rhythmic gymnastics; Primary education; Comprehensive benefits.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, el sistema educativo está pasando por un proceso de cambio a través del cual se están introduciendo nuevas metodologías y estilos de enseñanza que impulsan un mayor nivel de implicación y motivación del alumnado. Sin embargo, en el área de Educación Física esta evolución no es tan clara, ya que se siguen usando métodos tradicionales basados en el mando directo, lo cual desencadena en aburrimiento y desmotivación por parte del alumnado. Por consiguiente, es necesario progresar hacia nuevas metodologías e introducir nuevos deportes en el aula que ayuden a incrementar la autonomía, participación y motivación de todo el alumnado en las clases de educación física (Gómez-López et al., 2023).

A lo largo de los años, los docentes que imparten educación física, han utilizado diferentes estrategias y procedimientos didácticos en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. De hecho, la búsqueda de aprendizajes significativos óptimos que permitan dar respuesta a las nuevas situaciones a las que hacer frente en los centros educativos, llevan a una paulatina incorporación de nuevos métodos y recursos didácticos en las clases de educación física (Delgado-Alfaro et al., 2025; Reyno y Meirone, 2026). No obstante, en el ámbito docente de la educación física sigue persistiendo la idea de un enfoque tradicional, a pesar de que actualmente el proceso de enseñanza-aprendizaje se inclina por métodos más innovadores como los basados en estilos asertivos y democráticos. Estudios como el realizado por Florido (2024) a estudiantes de ciencias de la actividad física y del deporte, sostienen que la mayoría de los estudiantes recuerdan la metodología del área de educación física como tradicional, autoritaria y basada en el mando directo. Así pues, esta predisposición de clases rígidas y tradicionales afecta sobre todo a la motivación del alumnado hacia el área de educación física, ocasionando falta de interés y desmotivación debido a aspectos como la falta de diversión y entretenimiento o la autoconciencia de una mala competencia, sobre todo en el género femenino (Gómez, 2013).

Así pues, todo lo planteado justifica la importancia de incorporar la Gimnasia Rítmica (uno de los deportes tradicionalmente orientados hacia el público femenino) en esta nueva línea innovadora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física (Inglés-Martos et al., 2024; Sánchez-Álvarez et al., 2020). Desde la práctica, el proceso de aprendizaje de la gimnasia rítmica se lleva a cabo en tres etapas: formación de la idea previa (se puede hacer a través de una explicación teórica o con la visualización del ejercicio a realizar), aprendizaje profundizado (se trata de una etapa corta en la que se realiza el movimiento y se evitan los errores más graves), y perfeccionamiento (busca la perfección técnica del movimiento) (Velychko, 2016).

Desde esta perspectiva, las clases de educación física son determinantes para la articulación de estrategias innovadoras mediante la gimnasia rítmica, considerada un deporte de carácter artístico que se crea como una mezcla del ballet, la danza y la gimnasia tradicional, pudiendo ser practicado en modalidad individual o de grupo (Federación Internacional de Gimnasia, 2024). Habitualmente, sus pruebas se llevan a cabo en un tapiz de 13x13 metros en donde los gimnastas realizan sus ejercicios (saltos, giros, equilibrios y flexibilidad), empleando diferentes aparatos (pelota, aro, mazas, cinta y cuerda). En consecuencia, su práctica debería tener cabida en el currículo escolar ya que provoca una mejora de todas las capacidades físicas básicas como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia, y a su vez se ha demostrado que tiene efectos positivos sobre la densidad mineral ósea, lo que supone efectos positivos a largo plazo para quienes la practican (Jiménez, 2018). Así mismo, también se ha comprobado que la práctica de este deporte tiene efectos positivos en el control postural,

además mejorar otros aspectos como la capacidad expresiva, capacidad creativa y habilidades perceptivo-motrices básicas (Guimaraes-Ribeiro et al., 2015; Zagalaz et al., 2014).

El hecho de que en las clases de educación física predomine el método integral (para ejercicios más simples, ya que permite una mayor rapidez en su aprendizaje) y el método por partes (para ejercicios que tienen una mayor dificultad), ha llevado a los docentes en ejercicio a proyectar nuevas estrategias con metodologías más activas en la práctica del ejercicio físico que impulsen un estilo asertivo-democrático en sus clases (Delgado-Alfaro et al., 2025; Echeverría-Caranqui et al., 2021). En esta vertiente de acción práctica, se está hablando de un nuevo perfil docente en las clases de educación física, con un profesorado reflexivo y crítico ante el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta materia. Unos docentes que asuman el manejo de nuevas estrategias como el aprendizaje basado en proyectos-problemas, gamificación, aprendizaje cooperativo, flipped-classroom, aprendizaje basado en experiencias pasadas o el método de análisis de casos, entre otras.

A su vez, siendo conscientes de que en la práctica de la gimnasia rítmica nadie debe ser excluido, ya es una realidad consolidada en los centros educativos, aún sigue habiendo excepciones que mantienen el sesgo de género asociado a este deporte, fundamentadas en su carácter artístico muy asociado a las mujeres (Cambiella y Martínez, 2020; UNESCO, 2018). Los niños que lo practican son socialmente vinculados a lo femenino y a una orientación homosexual, lo que los lleva a ser víctimas de burlas (Gallardo y Piedra, 2021). Esto conlleva que, aunque la participación del género masculino en este deporte vaya en aumento, siga cuestionándose de si es la construcción social del género lo que impide la práctica de este deporte en el ámbito escolar (Meirone y Reyno, 2022).

Así pues, en este contexto de indecisiones y recelo, la incorporación de la Gimnasia Rítmica al currículum de educación primaria se encuentra dando sus primeros pasos (o eso se piensa), y en ellos se ha detectado que es necesario un cambio, una transformación tanto de los pilares como de las estructuras mentales de quienes han de poner en marcha dicho currículum. Así pues, antes de llevar la gimnasia rítmica al aula de Educación Primaria resulta necesario comprobar su nexo de unión con el currículum. Atendiendo al Decreto 155 (p. 49604-49605) la gimnasia rítmica permite trabajar los siguientes objetivos de etapa:

- “Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desarrollarse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan”. Durante la práctica de la gimnasia rítmica, el alumnado debe trabajar en equipo, compartir material y compartir información a través del diálogo, por tanto, se producen discusiones y conflictos que el alumnado debe resolver con respeto y tolerancia.
- “Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales”. La gimnasia rítmica tiene un marcado carácter artístico, y su práctica implica la expresión artística del alumnado y la construcción de coreografías o ejercicios artísticos.
- “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas”. El sesgo de género asociado a este deporte implica que su práctica mejore los estereotipos de género y la igualdad entre las personas.

Por tanto, nadie pone en duda que incluir nuevos deportes orientados a motivar al alumnado femenino especialmente en Educación Primaria, pueda beneficiar la motivación

y diversión para todo el alumnado (Sánchez-Álvarez et al., 2020). De hecho, la visión potenciadora de la creatividad y expresividad que aporta la gimnasia rítmica posibilita el reforzamiento emocional en los procesos educativos (Jiménez, 2018). En esta línea, el principal propósito de este estudio se centra en conocer cómo aceptaría el alumnado de primaria la introducción de la gimnasia rítmica en el área de Educación Física. A nivel más específico, se trataría de averiguar como una intervención en la que se introduzca la gimnasia rítmica pueda afectar a la percepción y el nivel de conocimiento que tienen sobre los beneficios que aporta a nivel físico, mental y social de las personas. Para ello se establecen los siguientes objetivos:

- Analizar si existe mejora en la percepción y conocimiento de los beneficios a nivel físico, mental y social de la gimnasia rítmica en el alumnado segundo ciclo de educación primaria como consecuencia de su práctica.
- Identificar si género, edad y curso escolar influyen significativamente en la percepción y conocimiento del alumnado de los beneficios (físicos, mentales y sociales) de la práctica de la gimnasia rítmica.

En función de estos objetivos se establece como hipótesis de investigación: *H1*. Se espera obtener datos que confirmen la mejora de la percepción y conocimiento de los beneficios de la práctica de la gimnasia rítmica (a nivel físico, mental y social) por parte del alumnado después de la intervención. *H2*. Se predice que el género, edad y curso escolar producen diferencias significativas en la percepción de los beneficios y conocimientos de la gimnasia rítmica (físico, mental y social) en el alumnado del segundo ciclo de educación primaria.

2. METODO

El desarrollo del proceso de investigación empírica que se lleva a cabo, parte de una metodología basada en un diseño cuasi-experimental de corte cuantitativo (Hernández et al., 2014). La recopilación de datos se lleva a cabo a través de la administración de cuestionarios, con utilización de dos grupos (3º y 4º de primaria) y medida pre y post tratamiento. Entre las dos mediciones (pre y post) se ha realizado una intervención de introducción a la gimnasia rítmica con el fin de mejorar la percepción y conocimiento que tiene el alumnado de los beneficios de este deporte a nivel físico, social y mental.

Participantes

El centro de educación infantil y primaria en donde se lleva a cabo la intervención es de titularidad pública ubicado en un entorno urbano. El trabajo de campo se desarrolla en el segundo ciclo de Educación Primaria que cuenta con un total de 49 discentes. Sus edades oscilan entre los ocho y los nueve años ($M = 8.71$; $DT = .68$). Debido a la no asistencia por enfermedad de una de las participantes, la muestra queda constituida por 48 alumnos/as (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de la muestra

Muestra total = 48		Frecuencia	Porcentaje
Participantes Género	Femenino	20	41.7%
	Masculino	28	58.3%

Muestra total = 48		Frecuencia	Porcentaje
Curso	3º Primaria	23	48.0%
	4º Primaria	25	52.0%
Edad	8 años	20	41.7%
	9 años	28	58.3%

Análisis de datos

Inicialmente, se comprueba la fiabilidad del cuestionario antes y después de la intervención a través del Alpha de Cronbach (α) y Omega de McDonald (ω). A continuación, se realizó un análisis descriptivo basado en los porcentajes alcanzados. Seguidamente, se calculó una diferencia de medias antes y después de la implementación de la práctica (medias y desviaciones típicas) con la finalidad de comprobar los efectos significativos de la intervención empleando la prueba t de Student para muestras relacionadas. Finalmente, para comprobar la influencia del género, edad y curso escolar en la percepción y conocimientos de la gimnasia rítmica se ha utilizado la t de Student para muestras independientes. También se ha recabado información sobre el tamaño del efecto siguiendo los criterios de Cohen (1988) (pequeño $\geq .2$; mediano $\geq .5$; grande $\geq .8$). Los datos del estudio fueron analizados con el paquete estadístico SPSS 24. Para todos los análisis se considera que una relación es estadísticamente significativa cuando $p \leq .05$.

Instrumentos de recogida de datos/información

Para la recogida de datos se emplea como único instrumento de medida el Cuestionario de Opinión sobre Gimnasia Rítmica (Inglés-Martos et al., 2023), que valora la percepción del alumnado acerca de los beneficios a nivel físico (ej. “La gimnasia rítmica me permite trabajar: desplazamientos, giros, velocidad...”, mental (ej. “Desarrollo creatividad cuando hago gimnasia rítmica”) y social (ej. “En gimnasia rítmica, mi comportamiento influye positivamente en el equipo”) de la gimnasia rítmica. Está formado por 19 ítems con respuestas dicotómicas (Si/No). La fiabilidad del cuestionario es pertinente para este estudio (fiabilidad antes de la intervención: $\alpha = .821$, $\omega = .806$; fiabilidad después de la intervención: $\alpha = .701$, $\omega = .740$).

Procedimiento

Una vez seleccionado el centro, los cursos, la intervención práctica a realizar y el cuestionario a utilizar (cedido voluntariamente por sus autoras), se contacta con el equipo directivo y el docente del área de educación física. Debido a realizar el periodo de prácticas en dicho centro resulta mucho más fácil poder presentarles el proyecto y explicarles la finalidad y alcance de la investigación y proponerles su participación. En consecuencia, el centro decide participar de forma voluntaria y no remunerada.

En primer lugar, se le proporciona al centro la propuesta de intervención y los cuestionarios para explicarles las condiciones, fechas y formas correctas de aplicación e intervención. Es necesario destacar la receptividad de todo el equipo docente, así como la participación y colaboración de los estudiantes en esta investigación.

En segundo lugar, se lleva a cabo la intervención de iniciación a la gimnasia rítmica durante las últimas tres semanas del segundo trimestre del curso 2024/2025. Se realizaron en total seis sesiones (dos semanales, las pertenecientes al área de educación física) de aproximadamente 50 minutos cada una y dentro del horario lectivo.

Finalmente se recogen todos los datos, se garantiza el anonimato y la confidencialidad, y se agradece su colaboración. Este estudio ha sido aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Vigo con el código CP-310325-10 y sigue los principios establecidos la declaración de Helsinki.

3. RESULTADOS

Análisis descriptivo e inferencial de los beneficios a nivel físico, mental y social de la Gimnasia Rítmica antes y después de la intervención

Inicialmente (Tabla 2), en el ámbito físico se observan diferencias entre la valoración realizada antes y después de la intervención en todos los ítems. Destacar aquí los mayores porcentajes diferenciales (>25%) entre el antes y el después de la intervención en los ítems de botes ($\Delta 29.2\%$) y lanzamientos ($\Delta 27.1\%$). De la misma forma, los menores porcentajes diferenciales (<10%) se alcanzaron en los ítems de flexibilidad ($\Delta 8.4\%$) y velocidad ($\Delta 2.3\%$). En el ámbito mental, se puede observar diferencias en los cuatro ítems destacando los porcentajes diferenciales del ítem de creatividad ($\Delta 33.3\%$) por ser el más elevado y el ítem de autoestima ($\Delta 2.1\%$) que presenta el menor porcentaje diferencial. Finalmente en el ámbito social se muestran diferencias en todos los ítems, siendo mejores los valores obtenidos en los cuestionarios posteriores a la intervención. Dentro de estos ítems destacan, el comportamiento por tener un mayor porcentaje diferencial ($\Delta 22.9\%$) y los de práctica ($\Delta 2.1\%$) o creaciones (2.1%) por presentar los menores porcentajes diferenciales.

Tabla 2. Porcentaje previo y posterior sobre la percepción y conocimiento de los beneficios de la Gimnasia Rítmica en relación con el ámbito físico, mental y social

BENEFICIOS A NIVEL FÍSICO		
La gimnasia rítmica me permite trabajar...	Pre (%)	Post (%)
Desplazamientos	72.9%	89.6%
Giros	79.2%	89.6%
Saltos	72.9%	93.8%
Lanzamientos	64.6%	91.7%
Recepciones	64.6%	87.5%
Botes	37.5%	66.7%
Movimientos	64.6%	79.2%
Fuerza	68.8%	81.3%
Velocidad	68.8%	71.1%
Flexibilidad	83.3%	91.7%
Resistencia	72.9%	85.4%
BENEFICIOS A NIVEL MENTAL		

BENEFICIOS A NIVEL FÍSICO		
La gimnasia rítmica me permite trabajar...	Pre (%)	Post (%)
Con la gimnasia rítmica desarrollo el sentido del ritmo y la coordinación	77.1%	89.6%
La gimnasia rítmica requiere mucha concentración para hacer ejercicio	70.8%	93.8%
Desarrollo la creatividad cuando hago gimnasia rítmica	41.7%	75%
Me siento mejor conmigo mismo cuando hago gimnasia rítmica	52.1%	54.2%
BENEFICIOS A NIVEL SOCIAL		
La gimnasia rítmica la practican chicas y chico	91.7%	93.8%
El trabajo en equipo en gimnasia rítmica me permite fortalecer vínculos de amistad	79.2%	87.5%
En gimnasia rítmica, mi comportamiento influye positivamente en el equipo	66.7%	89.6%
En gimnasia rítmica, valoro mis creaciones y la de los demás	77.1%	79.2%

A continuación (Tabla 3), a la hora de analizar los beneficios a nivel físico, los promedios obtenidos muestran un aumento claro de las medidas posteriores a la intervención con respecto a las medidas anteriores (diferencia de media = +5.10). Así pues, se observa un aumento estadísticamente significativo en las puntuaciones alcanzadas en el ámbito físico de la gimnasia rítmica ($t_{(47)} = 10.92; p < .001$) tras la intervención ($M_{pre} = 9.33, DT = 1.68; M_{post} = 14.43, DT = 2.7$). El tamaño de efecto fue moderado ($d = .76$).

Finalmente, la correlación entre las valoraciones antes y después de la intervención es baja ($r = .11$). A nivel mental, se evidencia un aumento significativo de las medias posteriores con respecto a las previas a la intervención (diferencia de media = +2.46). Además, dicho análisis (prueba t para muestras relacionadas) muestra diferencias estadísticas significativas en la valoración del ámbito mental ($t_{(47)} = 10.84; p < .001$), siendo mejor la valoración posterior a la intervención ($M_{pre} = 3.12, DT = 0.76; M_{post} = 5.58, DT = 1.23$). También se puede afirmar que el tamaño de efecto es moderado ($d = .77$) y la correlación entre las valoraciones previa y posterior a la intervención es baja ($r = .19$). En cuanto al nivel social, se muestra un aumento significativo de las medidas posteriores a la intervención con respecto a las previas (diferencia de media = +1.35). A pesar de ello, se trata del ámbito con la menor diferencia entre los resultados obtenidos antes y después de la intervención. Así mismo, el análisis inferencial realizado (prueba t para muestras relacionadas) evidencia diferencias significativas en el ámbito social ($t_{(47)} = 5.60; p < .001$), siendo mejores los valores obtenidos después de la intervención ($M_{pre} = 3.50, DT = 0.77; M_{post} = 4.85, DT = 1.09$). El tamaño de efecto fue moderado ($d = .58$) y la correlación entre las valoraciones previa y posterior a la intervención es baja ($r = .13$).

Tabla 3. Medias, desviaciones típicas, prueba t, correlación y tamaño de efecto en beneficios físicos antes y después de la intervención de gimnasia rítmica

GIMNASIA RÍTMICA	PRE		POST		PRUEBA t t(p)	CORR. (r)	TAMAÑO EFECTO (d)
	MEDIA	DT	MEDIA	DT			
Beneficios físicos	9.33	1.68	14.43	2.57	10.92 (.000)	.118	.76 2-35
Beneficios mentales	3.12	0.76	5.58	1.23	10.84 (.000)	.190	.77 2-40

GIMNASIA RÍTMICA	PRE		POST		PRUEBA t	t(p)	CORR. (r)	TAMAÑO EFECTO (d)
	MEDIA	DT	MEDIA	DT				
Beneficios sociales	3.50	0.77	4.85	1.09	5.60	(.000)	.139	.58 ±.43

Efectos de la interacción del género, edad y curso escolar en los beneficios a nivel físico, mental y social de la Gimnasia Rítmica antes y después de la intervención

A nivel general (Tabla 4), teniendo en cuenta las medias obtenidas antes de la intervención, se constatan mejores valores en el género masculino que en el femenino a nivel físico ($M_M = 15.17$, $M_F = 13.40$), mental ($M_M = 4.70$, $M_F = 4.96$) y social ($M_M = 5.96$, $M_F = 5.05$). Asimismo, también son mayores las medias alcanzadas por el alumnado de nueve años a nivel físico ($M_{8a} = 14.20$, $M_{9a} = 14.61$), mental ($M_{8a} = 5.40$, $M_{9a} = 5.71$) y social ($M_{8a} = 4.75$, $M_{9a} = 4.92$). En último lugar, los estudiantes que cursan cuarto de educación primaria muestran mejores medias a nivel físico ($M_{3c} = 14.17$, $M_{4c} = 14.68$), mental ($M_{3c} = 5.47$, $M_{4c} = 5.68$), pero no a nivel social que son mayores los valores en el alumnado que cursa cuarto de primaria ($M_{3c} = 4.65$, $M_{4c} = 5.04$).

De la misma forma, teniendo en cuenta las medias obtenidas después de la intervención, se constatan mejores valores en el género femenino que en el masculino en los tres niveles: físico ($M_M = 9.07$, $M_F = 9.70$), mental ($M_M = 2.89$, $M_F = 3.45$) y social ($M_M = 3.35$, $M_F = 3.70$). También son mayores las medias alcanzadas por el alumnado de ocho años a nivel físico ($M_{8a} = 9.73$, $M_{9a} = 9.27$), mental ($M_{8a} = 3.47$, $M_{9a} = 2.94$) y social ($M_{8a} = 3.75$, $M_{9a} = 3.32$). Finalmente, los estudiantes que cursan tercero de educación primaria muestran mejores medias a nivel físico ($M_{3c} = 9.65$, $M_{4c} = 9.04$), mental ($M_{3c} = 3.34$, $M_{4c} = 2.92$) y social ($M_{3c} = 3.69$, $M_{4c} = 3.32$).

Tabla 4. Medias, desviaciones típicas y análisis de varianza de los beneficios físicos, mentales y sociales de la gimnasia rítmica antes y después de la intervención, atendiendo al género, edad y curso académico del alumnado

PRE		Género	n	Media	DT	t	p	d
Beneficios Físicos	Femenino	20	13.40	2.08	2.48	.017	.74	
	Masculino	28	15.17	2.69				
Beneficios Mentales	Femenino	20	5.05	1.05	2.69	.010	.79	
	Masculino	28	5.96	1.23				
POST		Género	n	Media	DT	t	p	d
Beneficios Mentales	Femenino	20	3.45	.60	2.19	.033	.80	
	Masculino	28	2.89	.78				
Beneficios Sociales	Femenino	20	3.70	.57	2.03	.048	.48	
	Masculino	28	3.35	.86				
POST		Edad	n	Media	DT	t	p	d
Beneficios Mentales	8 Años	20	3.47	.68	2.24	.030	.66	
	9 Años	28	2.94	.76				
Beneficios Sociales	8 Años	20	3.75	.63	2.13	.046	.59	

PRE	Género	n	Media	DT	t	p	d
	9 Años	28	3.32	.81			
POST	Curso	n	Media	DT	t	p	d
Beneficios Mentales	3º E. P.	23	3.34	.71	2.01	.050	.57
	4º E. P.	25	2.92	.75			

De manera más específica, los resultados del análisis inferencial realizado a través de la prueba *t*-independiente en la percepción y conocimiento sobre los beneficios de la gimnasia rítmica antes de la intervención en función del género (masculino y femenino), mostró diferencias significativas en el ámbito físico [$t_{(1, 47)} = 2.48$; $p < .05$; $d = .74$], siendo mayor en hombres; y en el ámbito mental [$t_{(1, 47)} = 2.69$; $p < .05$; $d = .79$], con mayor presencia también en el género masculino. Se aprecia un tamaño de efecto moderado en ambos casos. No se apreciaron diferencias significativas en el ámbito social [$t_{(1, 47)} = 0.82$; $p > .05$]. Asimismo, los análisis realizados para la edad y el curso académico no muestran diferencias significativas ($p > .05$) en ninguno de los tres ámbitos (físico, mental, social)

Asimismo, el análisis inferencial realizado (prueba *t*-independiente) en la percepción y conocimiento sobre los beneficios de la gimnasia rítmica después de la intervención se observan diferencias significativas en el género (masculino y femenino), a nivel mental [$t_{(1, 47)} = 2.19$; $p < .05$; $d = .80$], siendo mayor en chicas (tamaño de efecto alto), y social [$t_{(1, 47)} = 2.03$; $p < .05$; $d = .48$], siendo mayor en chicas (tamaño de efecto moderado). No se muestran diferencias significativas a nivel físico ($p > .05$). También en la edad (8 y 9 años), a nivel mental [$t_{(1, 47)} = 2.24$; $p < .05$; $d = .66$], siendo mayor a los 8 años (tamaño de efecto moderado), y social [$t_{(1, 47)} = 2.13$; $p < .05$; $d = .59$], siendo mayor también a los 8 años (tamaño de efecto moderado). No se muestran diferencias significativas a nivel físico ($p > .05$). Finalmente, atendiendo al curso escolar (3º y 4º de educación primaria) solamente mostró diferencias significativas en el ámbito mental [$t_{(1, 47)} = 2.01$; $p \leq .05$; $d = .57$], siendo mayor en 3º de educación primaria (tamaño de efecto moderado). No se apreciaron diferencias significativas ni a nivel físico ($p > .05$) ni social ($p > .05$).

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La gimnasia rítmica es un deporte que apenas se enfoca en el ámbito educativo, no obstante en la actualidad se encuentra en un proceso de auge, ya que paulatinamente son más los docentes de Educación Física que la van integrando en su práctica y programaciones didácticas (Inglés-Martos et al., 2024; Reyno y Meirone, 2026). A su vez, no pasa desapercibido que este deporte siempre ha estado y está muy ligado al género femenino, lo cual puede suponer un reto a la hora de llevar el deporte al aula y motivar al alumnado de género masculino (Cambiella y Martínez, 2020; Meirone y Reyno, 2022). Por tanto, dadas las escasas investigaciones en éste ámbito, el objetivo se centra en conocer cómo influye la práctica de la gimnasia rítmica en la percepción y el conocimiento sobre los beneficios a nivel físico, mental y social en el alumnado del segundo ciclo de educación primaria y determinar si existen diferencias significativas en función del género, edad y curso del alumnado.

Así pues, atendiendo a la primera hipótesis planteada [*Se espera obtener datos que confirmen la mejora de la percepción y conocimiento de los beneficios de la práctica de la gimnasia rítmica (a nivel físico, mental y social) por parte del alumnado después de*

la intervención], es confirmada en su totalidad. Las medias alcanzadas después de la intervención son superiores en todos los niveles (físico, mental y social), lo cual deja clara la influencia positiva de las prácticas planificadas e implementadas en el ámbito educativo sobre la gimnasia rítmica. Además, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en los tres niveles (físico, mental y social) con mejores medias en las valoraciones que se emiten después de la intervención (destacar aquí el tamaño de efecto moderado y la baja correlación entre las valoraciones pre y post). Esto sugiere que la intervención tuvo un impacto aceptable en la mejora de la percepción y conocimiento de los beneficios ocasionados por la práctica de la gimnasia rítmica. Estos resultados están en la misma línea de estudios anteriores que muestran un incremento de participación y motivación tras el rechazo inicial hacia la gimnasia rítmica (Inglés-Martos et al, 2023; Suherman et al, 2018).

En relación con la segunda hipótesis [*Se predice que el género, edad y curso escolar producen diferencias significativas en la percepción de los beneficios y conocimientos de la gimnasia rítmica (físico, mental y social) en el alumnado del segundo ciclo de educación primaria*], se confirma parcialmente. Aquí, se muestran diferencias estadísticamente significativas en las valoraciones previas sobre los beneficios de la gimnasia rítmica solamente en el género (beneficios físicos y mentales), pero no en la edad ni en el curso escolar. No obstante, si se tienen en cuenta las valoraciones posteriores a la intervención, las diferencias estadísticamente significativas se presentan en el género (beneficios mentales y sociales), la edad (beneficios mentales y sociales) y el curso escolar (beneficios mentales).

En referencia al género se encuentran diferencias significativas en los beneficios a nivel físico y mental en las valoraciones antes de la intervención, siendo mejor la percepción y conocimiento de la gimnasia rítmica en los hombres que en las mujeres. Sin embargo, después de la intervención las diferencias significativas se evidencian a nivel mental y social, siendo mejores en las mujeres que en los hombres. Destacar aquí el cambio de valoración que se produce antes y después de la intervención, ya que no se aprecian diferencias en los beneficios sociales antes de implementar las prácticas; sin embargo, después de la intervención no hay diferencias en los beneficios físicos, si se tiene en cuenta el género. Además, antes de la intervención los beneficios físicos y mentales son considerados mejores por el género masculino, mientras que después de la intervención prevalecen los beneficios mentales y sociales en el género femenino. Estas oscilaciones de las valoraciones pueden ser debidas a que en estas edades la idea de su razonamiento es más sensible al contexto y no está tan impulsada por hábitos fijos (Baer et al., 2025). No obstante, el estudio llevado a cabo por Vega et al (2014) muestra datos similares a los alcanzados en este trabajo. En esta misma línea son numerosos los estudios que sostienen a la gimnasia rítmica como un deporte preferentemente femenino que va adquiriendo paulatinamente una relevancia participativa del género masculino (Cruz-Torres, 2010; Muñoz-Sepúlveda et al, 2025).

Así mismo, en referencia a la influencia de la edad del alumnado, no se han obtenido diferencias estadísticas significativas en ninguno de los niveles antes de la intervención; sin embargo, si evidencia diferencias significativas después de la intervención en los beneficios mentales y sociales, siendo mejores dichas valoraciones en los estudiantes de menor edad. Si se tiene en consideración el curso académico, las diferencias significativas solamente se dan en los beneficios mentales que ocasiona la práctica de gimnasia rítmica, con mayores valores en el curso inferior (tercero de educación primaria). Indicar que dichas diferencias son mínimas debido sobre todo a ser escasa la diferencia en la edad (un año o menos) y curso escolar (mismo ciclo).

Finalmente, destacar que la implementación de la intervención práctica de gimnasia rítmica ha mejorado de manera significativa la percepción y conocimiento que tiene el

alumnado del segundo ciclo de educación primaria sobre este deporte, lo cual debería ser un factor a tener en cuenta para fomentar nuevas intervenciones que trabajen la gimnasia rítmica en los centros educativos. También, se ha evidenciado que el género es un factor que influye, aunque levemente, en la percepción y el conocimiento de la gimnasia rítmica. De hecho, se percibe un cambio de opinión ya que los hombres obtienen mejores resultados antes de la intervención, pero son las mujeres las que mejoran sus valoraciones después de la intervención. Además, se ha descubierto que la edad y el curso no son unos factores a tener en cuenta en este estudio, debido fundamentalmente a ser del mismo ciclo educativo (segundo ciclo de educación primaria).

En conclusión, este trabajo aporta un apoyo clave a la implementación e incorporación de la gimnasia rítmica en el ámbito escolar y deja claro que su práctica ocasiona beneficios positivos a nivel físico, mental y social en el alumnado y que, además, el propio alumnado es capaz de percibirlos. Se pudo observar, al igual que en otros estudios (Hakim et al, 2022; Morgado et al, 2022; Suherman et al, 2018), que el implementar la gimnasia rítmica en horas lectivas de educación física mejora el desarrollo integral (físico, mental y social) en el alumnado, constituyéndose en una actividad motivadora y estimulante que da lugar al tan anhelado aprendizaje significativo.

No obstante, este estudio no está exento de ciertas limitaciones. Por un lado, el tiempo para desarrollar la intervención didáctica en el aula es limitado, ya que el área de Educación Física solo cuenta con una asignación horaria de dos horas semanales y es el docente el que debe renunciar a sus horas lectivas. Asimismo, al no contar con un grupo control no es posible asegurar que la diferencia entre el pre y post de la prueba se deba solamente a la intervención y no a otros factores. Por otro lado, el grupo de estudio también ha limitado el trabajo, ya que se trata de un grupo pequeño de alumnos/as, lo cual se puede considerar una cantidad muy reducida para llevar a cabo un estudio en profundidad. Sería interesante incorporar más cursos y niveles educativos. Finalmente, también existiría la posibilidad de estudiar la percepción y conocimiento de la gimnasia rítmica por parte del profesorado que se encarga de impartir la materia de educación física. Ya que son los docentes los que deben tener una percepción positiva y un amplio conocimiento del deporte para que este se pueda llevar de una manera apropiada a las aulas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baer, C., Engelmann, J., y Kidd, C. (2025). Children Use the Relative Confidence of People With Conflicting Perspectives to Form Their Own Beliefs. *Developmental Science*, 28(4). <https://doi.org/10.1111/desc.70027>
- Cambiella, C., y Martínez, M.E. (2020). Origen y evolución de la gimnasia rítmica masculina: un cambio hacia la igualdad de derechos. *Citius, Altius, Fortius*, 13(2), 37-46. <https://doi.org/10.15366/citius2020.13.2.005>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ª ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cruz-Torres, M.P. (2010). La gimnasia rítmica en la escuela, gimnastas en edad escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 150.
- Decreto 155 de 2022 [Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional y Universidades]. *Por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia*. 15 de Septiembre de 2022. Diario Oficial de Galicia.

- Delgado-Alfaro, M. C., Ilisástigui-Avilés, M., Ochoa-Borrás, N., y Losada-Robaina, M. (2025). Sistema metodológico para la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos de giros en gimnasia rítmica. *GADE: Revista Científica*, 5(1), 534-545. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.625>
- Echeverría-Caranqui, J.P., León-Jácome, G.O., y Puga-Burgasi, G.L. (2021). Análisis Metodológico del Proceso Enseñanza-Aprendizaje de la Gimnasia Rítmica para Docentes de Educación Física. *Polo del Conocimiento*, 6(8), 1012-1027. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i8.2996>
- Federación Internacional de Gimnasia. (2024). *Rhythmic Gymnastics–2025-2028 Code of Points*. <https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files>
- Florido, F.J. (2024). Deporte como herramienta igualitaria y de fomento de derechos humanos. Análisis sociológico del deporte. *RESED Revista de Estudios Socioeducativos*, 1(12), 294-297.
- Gallardo, D., y Piedra, J. (2021). Analysis of masculinities in the rhythmic gymnastics' modality: vision and follow-up of gymnasts. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 5(2), 90-106. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4229127>
- Gómez, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de Investigación en Educación*, 2(11), 77-85.
- Gómez-López, M., Jiménez-Parra, J.F., Martins, P., y Manzano-Sánchez, D. (2023). Importancia de las metodologías activas en la Educación Física: Revisión sistemática sobre las metodologías para el fomento de la autonomía. En J.J. Victoria, B. Berral, J.A. Martínez, y D. Camuñas (Coords.), *Investigación en contextos educativos formales, no formales e informales: descubriendo nuevos horizontes en la educación* (pp. 799-812). Ed. Dykinson. <https://doi.org/10.2307/jj.11102905.82>
- Guimaraes-Ribeiro, D., Hernández-Suárez, M., Rodríguez-Ruiz, D., y García-Manso, J.M. (2015). Efecto del entrenamiento sistemático de gimnasia rítmica sobre el control postural de niñas adolescentes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(8), 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.11.001>
- Hakim, M.F., Rumini, R., y Sulaiman, S. (2022). Happy Mix Creative Gymnastics De-velopment in Rhythmic Gymnastics Learning Elementary School Students. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(2), 232-240.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª Edición). McGraw Hill: España.
- Inglés-Martos, M.J., Cifo-Izquierdo, M.I. y Quiñonero-Martínez, A.L. (2024). La gimnasia rítmica: una propuesta didáctica en primaria sobre coeducación. *Viref, Revista de Educación Física*, 13(4), 13-31.
- Inglés-Martos, M.J., Quiñonero-Martínez, A.L., y Cifo-Izquierdo, M.I. (2023). Gimnasia Rítmica: Beneficios de la práctica de la práctica educativa en el alumnado de Educación Primaria. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(3), 124-139. <https://doi.org/10.24310/riccafd.12.3.2023.17891>
- Jiménez, I. (2018). Efectos de la práctica de gimnasia rítmica sobre la salud: revisión narrativa. *MOLEQLA: Revista de Ciencias de la Universidad Pablo de Olavide*, 31, 18-21.
- Meirone, N., y Reyno, A. (2022). La gimnasia rítmica en la escuela v/s identidad de género. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 75, 28-36.
- Morgado, M.G., Licursi, M.B., y Silva, L.L. (2022). Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*, 18(4), 590-595. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25789>
- Muñoz-Sepúlveda, F., Vásquez-Cerda, P., Añazco Martínez, L.A., y Molina-Elizalde, J.P. (2025). Aprendizaje y evaluación de la gimnasia artística en la clase de Educación Física: una

perspectiva basada en las experiencias del estudiantado de pedagogía. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1–25. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11348>

Reyno, A., y Meirone, N. (2026). Experiencia didáctica de la gimnasia rítmica en la Educación Física escolar chilena. *Retos*, 74, 459-473. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.109722>

Sánchez-Álvarez, I., Rodríguez-Menéndez, C., y García-Pérez, O. (2020). La educación física en educación primaria: espacio de construcción de las masculinidades y feminidades. *Retos*, 38, 143-150. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74343>

Suherman, A., Julia, J., y Supriyadi, T. (2018). The development of instructional media for rhythmic gymnastics in physical education course. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 434, 1-6. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/434/1/012159>

UNESCO (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*. <https://unes-doc.unesco.org/ark:/48223/pf000>

Vega, L., Ávalos, M.A., Merma, G., y Gavilán, D. (2014) Percepciones del alumnado sobre los estereotipos en la práctica de la Gimnasia Rítmica. En M. T. Tortosa, J. D. Álvarez, y N. Pellín (coord.), *XII Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria. El reconocimiento docente: innovar e investigar con criterios de calidad* (pp. 2783-2793). Universidad de Alicante.

Velychko, V. (2016) *Diseño estructural y operativo de una escuela de gimnasia rítmica en el centro de acondicionamiento físico magistral*. UANL. Maestría Thesis. Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/12789>

Zagalaz, M., Cachón, J., y Lara, A.J. (2014). *Fundamentos de la programación de Educación Física en Primaria*. Síntesis.

Apéndices

ANEXO

Resumen de la propuesta de intervención

TAREA: COREOGRAFÍA DE GIMNASIA RÍTMICA	
Sesión 1	<p>Actividad 1. La docente pregunta al alumnado qué saben sobre a gimnasia rítmica.</p> <p>Actividad 2. Cuatro o cinco alumnos tratarán de coger a sus compañeros.</p> <p>Actividad 3. El alumnado deberá realizar los siguientes ejercicios: rotaciones, rodamientos e inversión del aro en diferentes planos.</p> <p>Actividad 4. Se le dará a cada alumno un aro y se asociará a un número que la docente irá diciendo en alto.</p> <p>Actividad 5. Por grupos deberán elegir dos elementos de los vistos en la actividad 3 pertenecientes a ejercicios distintos y deberán anotarlos en un papel.</p>
Sesión 2	<p>Actividad 6. Cuatro o cinco alumnos deben rotar el aro en su mano mientras tratan de coger al resto de sus compañeros.</p> <p>Actividad 7. El alumnado deberá realizar os siguientes ejercicios: Equilibrios básicos y sencillos, giros y saltos básicos de gimnasia rítmica.</p> <p>Actividad 8. Realizar los ejercicios y anotar las decisiones (deben elegir un equilibrio, un salto y un giro). Elegirán una canción para realizar su coreografía de gimnasia rítmica.</p>
Sesión 3	<p>Actividad 9. Con los aros en el suelo los alumnos se desplazan y a la orden de la docente se colocarán dentro de los aros. Cada vez se van eliminando aros.</p> <p>Actividad 10. La docente explicará la técnica básica de lanzamiento del aro, y el alumnado deberá practicar primero con un solo aro en parejas y posteriormente en los grupos con un aro por integrante.</p>

TAREA: COREOGRAFÍA DE GIMNASIA RÍTMICA

Actividad 11. La docente explicará al alumnado la importancia que tienen las colaboraciones en la gimnasia rítmica y expone varios ejemplos que el alumnado deberá tratar de realizar correctamente.

Actividad 12. Por grupos deberán realizar los siguientes ejercicios y anotar las decisiones a introducir en su coreografía, un intercambio y una colaboración.

Actividad 13. En los grupos cooperativos se realiza una carrera de relevos, donde el alumnado con un aro en la mano debe desplazarse de un cono a otro. Se realizarán 3 turnos: uno de rotaciones sobre la cabeza, otra de rodamientos por los brazos y la última de inversión del aro en la mano.

Sesión 4 Actividad 14. En los grupos cooperativos y con la música elegida el alumnado debe crear una coreografía de gimnasia rítmica que incluya: dos rotaciones, rodamientos o inversiones, un equilibrio, un giro, un salto un intercambio y una colaboración.

Actividad 15. El alumnado deberá mostrar sus coreografías de gimnasia rítmica.