

# La importancia de la resistencia como capacidad física fundamental en el ámbito de la educación física: revisión sistemática

The importance of resistance as a fundamental physical capacity in the field of physical education: systematic review

Darley Jhosue Burgos Angulo

Universidad de Guayaquil

darleyburgos1996@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9971-0197>

---

**Revista Escuela, Familia y Comunidad Vol.1 N°1**

Versión electrónica

<https://investigacion.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/escuela-familia-comunidad>

**Recibido/received:** 09 septiembre 2023 / **Aceptado/accepted:** 06 octubre 2023

**pp. 63 - 74**

---

## RESUMEN

El tema que se trató en este artículo relata sobre la importancia de la resistencia en la educación física que permite a los niños mantener una buena salud física y mental para un buen rendimiento en el ámbito educativo a través de actividades de larga duración y corta duración. El objetivo de este trabajo fue comprender acerca de la importancia de la resistencia en el campo de la Educación Física para mejorar las condiciones físicas como salud de los niños en inicial y primaria. Como metodología se empleó la investigación bibliográfica-documental donde se utilizaron diversas estrategias de búsqueda en las fuentes informativas de las revistas científicas indexadas en bases de datos regionales y de alto impacto tales como: Scielo, Redalyc, Scopus, Latindex, Dialnet, Web of Science, entre otras, para la selección y análisis de los artículos científicos se utilizó la metodología de matriz PRISMA. Se obtuvo como resultado que en el ámbito de la educación física se debe potenciar las capacidades físicas, especialmente la resistencia aeróbica y anaeróbica ya que al ser la capacidad que ayuda simultáneamente a todas. Es la que permite que el ser humano potencie su desarrollo deportivo e integral. En síntesis, es necesario fomentar los niveles de la actividad física, creando un sistema de actividades lúdicas y ejercicios para potenciar el desarrollo de la resistencia, que permite a los niños mantener su esfuerzo sin cansancio permitiéndole mantener un nivel adecuado de energía durante el proceso de enseñanza de la Educación Física.

**Palabras clave:** Educación Física, resistencia, capacidades físicas.

## ABSTRACT

The topic discussed in this article tells about the importance of resistance in physical education that allows children to maintain good physical and mental health for good performance in the educational field through long-term and short-term activities. The objective of this work was to understand the importance of resistance in the field of Physical Education to improve the physical conditions and health of students. As a methodology, bibliographic-documentary research was used where various search strategies were used in the information sources of scientific journals indexed in regional and high-impact databases such as: Scielo, Redalyc, Scopus, Latindex, Dialnet, Web of Science Among others, the PRISMA matrix methodology was used for the selection and analysis of scientific articles. The result was that in the field of physical education, physical abilities must be enhanced, especially aerobic and anaerobic resistance since this is the ability that simultaneously helps them all. It is what allows human beings to enhance their comprehensive sports development. In summary, it is necessary to promote physical

activity levels, creating a system of recreational activities and exercises to enhance the development of resistance, which allows children to maintain their effort without fatigue, allowing them to maintain an adequate level of energy during the exercise process. teaching of Physical Education.

**Keywords:** Physical Education, resistance, physical abilities

## INTRODUCCIÓN

La resistencia es una capacidad física fundamental que, en la Educación Física escolar, permite a los niños realizar actividades de larga duración y mantener su esfuerzo sin cansancio. Esta capacidad es vital porque permite mantener la salud física y mental, esencial para un buen rendimiento en el campo educativo por ello adquieren una mejor calidad de vida. Es necesario llevar a cabo una investigación exhaustiva sobre la relevancia de la resistencia para determinar las mejores técnicas y enfoques para su desarrollo.

A nivel mundial, la importancia de la resistencia dentro de la educación física escolar es indiscutible. En la actualidad, enfrentamos problemas de salud cada vez más comunes, como la obesidad infantil y los trastornos cardiovasculares, que pueden ser prevenidos o al menos reducidos mediante la actividad física. Por tanto, la educación física escolar se presenta como una oportunidad única para fomentar un estilo de vida saludable y activo.

La resistencia el área escolar es relevante a nivel regional y nacional. De acuerdo con Velázquez et al (2020) la resistencia es esencial para el rendimiento físico y tiene beneficios para las personas. Esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir en un contexto regional o nacional, por lo que es la última que se pierde. También es cierto que el desarrollo depende enormemente de la fuerza de una persona y, en más o menos tiempo, dependerá de su esfuerzo.

La calidad de vida se vincula con la resistencia, para llevar a cabo actividades cotidianas con una menor fatiga por tanto mayor eficiencia. Un estudio realizado por Cañadas (2021) afirma que hacer ejercicio que aumente la resistencia muscular aeróbica a diario tiene muchos beneficios para el cuerpo. Esto indica que, para mejorar el desarrollo integral de los estudiantes, los programas de educación física escolares deben incorporar contenidos relacionados con la mejora de la resistencia.

La resistencia se considera una de las habilidades físicas más cruciales, expresado por Jiménez (2021). Según Crespo et al. (2019) la resistencia es la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para abastecer a los músculos con más oxígeno y nutrientes durante un esfuerzo prolongado. Por lo tanto, para mejorar la condición física y la salud de los estudiantes, es fundamental desarrollar la resistencia en el campo de la educación.

La educación física es una asignatura que busca promover el desarrollo integral de los estudiantes a través de la práctica de actividades físicas y deportivas. Dupuy (2021) menciona que la educación física escolar es una parte importante del currículo escolar y tiene como objetivo principal fomentar el desarrollo de habilidades motrices, valores y actitudes relacionadas con la práctica deportiva.

La resistencia es la capacidad del cuerpo para resistir un esfuerzo físico durante un período prolongado de tiempo. Esta habilidad es esencial para mejorar la salud y el rendimiento físico. Como resultado, la resistencia se convierte en una habilidad fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes en la educación física escolar (Han, 2023).

Paula (2023) Comento que la educación física escolar tiene como objetivo fomentar el desarrollo de una variedad de habilidades físicas básicas en los estudiantes, como la resistencia, que es crucial para el rendimiento físico y la salud. infiere que varios estudios han demostrado que la resistencia, como capacidad física básica, es crucial para la educación física escolar. Un análisis realizado por Chun et al. (2023) describió que el desarrollo de la resistencia es esencial para el desarrollo de las habilidades físicas y deportivas de los estudiantes. El entrenamiento intercalado, por otro lado, es un aporte metodológico que ha demostrado ser efectivo para aumentar la resistencia de los estudiantes, lo que resulta en una mayor eficiencia.

Los actuales estudios permiten implementar y alcanzar información, elaborando una revisión teórica acerca de la importancia que tiene la Resistencia en la Educación Física hacia el desarrollo en los niños del nivel escolar con la finalidad de conocer mediante estrategias de búsquedas bibliográficas, obtenidos en varios idiomas ya sea en español, inglés, portugués, y/o recopilando fuentes confiables.

El objetivo general del presente estudio es l objetivo de este trabajo fue comprender acerca de la importancia de la resistencia en el campo de la Educación Física para mejorar las condiciones físicas como salud de los niños. Para lograrlo, el estudio analizará la teoría de artículos científicos indexados en bases de datos regionales y globales.

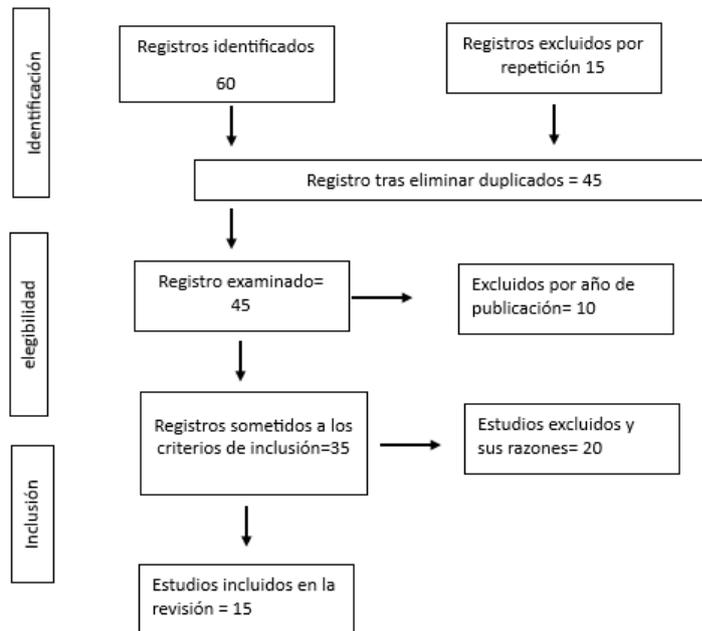
## **MATERIALES Y METODOS**

El método de investigación básica es un tipo de investigación realizada en el campo científico con el fin de comprender y ampliar el conocimiento de un fenómeno o campo en particular. El objetivo es construir el conocimiento científico, pero no oponerle ningún aspecto práctico. La investigación documental o bibliográfica es un método de investigación que examina lo que se ha escrito y publicado previamente sobre un tema en particular.

El diseño utilizado dentro de la investigación es no experimental es un tipo de estudio sin variables independientes. En cambio, el investigador observa el contexto en el que ocurre el fenómeno y lo analiza en busca de información.

Se uso como fuente informativa las revistas populares o académicas han sido utilizadas como contenido noticioso en sitios web y bases de datos de alto impacto en la región, tales como: Scielo, Redalyc, Jstor, Google académico estas fuentes de información nos sirvieron para reunir todo tipo de información necesaria para empezar nuestra investigación. Se utilizaron las siguientes estrategias de búsqueda: “La educación física y la resistencia”, “La influencia de la actividad física en el rendimiento escolar”, “Juegos para mejorar la resistencia”, “

Gráfico 1. PRISMA



Elaboración propia.

## RESULTADOS

La metodología adoptada se basó en un enfoque cualitativo, empleando la investigación bibliográfica para explorar los parámetros de "Resistencia aeróbica, anaeróbica" y "Educación Física". Se llevaron a cabo búsquedas en las principales bases de datos de revistas de alto impacto a nivel mundial, tales como Dialnet, Web of Science, Redalyc, Scopus, Scielo y Latindex. Se seleccionaron cuidadosamente artículos publicados, dando prioridad a los más pertinentes y actualizados.

Se llevó a cabo la investigación, examinando inicialmente 150 artículos. Sin embargo, tras un análisis minucioso, se eligieron únicamente 15 artículos que proporcionaban información precisa y relevante sobre el tema en cuestión. Estos 15 artículos se seleccionaron por su relevancia y pertinencia.

Se presentarán los resultados detallados a través de una tabla que resume la información extraída de los artículos seleccionados, a partir de los datos recopilados y analizados en la matriz de resultados, se puede argumentar que en el contexto de la educación física, es crucial potenciar las capacidades físicas, especialmente la resistencia aeróbica y anaeróbica. Estas capacidades, al actuar de manera conjunta, son fundamentales para el óptimo desarrollo deportivo e integral del individuo.

Figura1 Matriz de resultados sobre el objeto de estudio

No.	Autor (es)/ año	Título	Objetivo	Metodología	Resultados	Conclusiones
1	Diego Chasi (2022)	Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas.	Reglamentar los fundamentos teóricos de las actividades físicas rítmicas para mejorar la resistencia.	Revisión sistemática-documental en bases de datos online.	Beneficios en la calidad de vida y el entrenamiento deportivo.	Relación entre actividades rítmicas y resistencia.
2	Andrés Rosa Guillamón et al. (2019)	Capacidad aeróbica y salud relacionada con la condición física en niños y adolescentes españoles.	Evaluar la relación entre capacidad aeróbica y salud en jóvenes.	Análisis conceptual y revisión bibliográfica.	Vinculación entre capacidad aeróbica y salud.	La resistencia es fundamental para el desarrollo humano.
3	Freddy Rodríguez et al. (2023)	La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria.	Investigar la influencia de la actividad física en el rendimiento escolar.	Búsqueda en bases de datos.	Mejoras en procesos cognitivos y autoestima.	La actividad física beneficia el rendimiento escolar.
4	Siempira Yuli (2023)	Guía metodológica para el mejoramiento de la capacidad física de la resistencia en billaristas del departamento del Tolima.	Desarrollar una guía para mejorar la resistencia en jugadores de billar.	Pruebas de resistencia.	Importancia de la resistencia en el billar.	La resistencia es crucial en el deporte del billar.

5	Enrique Carrillo et al. (2020)	El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de mecánica desde la educación física.	Reflexionar sobre el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de mecánica.	Análisis de documentos, observación, entrevista y encuesta.	Importancia del desarrollo de capacidades físicas en la educación.	La educación física contribuye al desarrollo integral.
6	Isaac Elizardo Crespo Cruz et al. (2019)	Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de educación física.	Crear un sistema de actividades para mejorar la resistencia en estudiantes.	Enfoque teórico y empírico.	Sistema de actividades para el desarrollo de la resistencia.	Importancia de actividades para mejorar la resistencia.
7	Edgardo Romero Frómata (2019)	Tendencia del crecimiento en velocidad, fuerza y resistencia en infantes de Ecuador de 8-12 años.	Establecer valores para el desarrollo de capacidades físicas en niños ecuatorianos.	Muestreo aleatorio simple.	Factores clave para el desarrollo de capacidades físicas.	Importancia del desarrollo de capacidades en la juventud.
8	Marlon Carlos González Gallardo (2023)	Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años.	Crear juegos para mejorar la resistencia en niños.	Métodos teóricos y análisis de documentos.	16 juegos para el desarrollo de la resistencia.	Los juegos son herramientas motivadoras para el desarrollo físico.
9	Damián Eduardo Ordoñez-Bustamante y Diego Andrés Heredia León (2021)	Niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en estudiantes de educación física.	Evaluar niveles de actividad física y motivación en estudiantes.	Investigación transversal descriptiva.	Relación entre actividad física y motivación	La motivación influye en los niveles de actividad física.
10	Sandra Milena Chaparro-Parada (2020)	La educación física en la básica primaria.	Resaltar la importancia de la educación física en la primaria.	Análisis del contexto escolar.	La educación física contribuye al desarrollo integral.	La educación física primaria es fundamental para el desarrollo.
11	Ávila Alcides Manuel (2022)	Estrategias para mejorar la resistencia anaeróbica de los adolescentes entre 11-14 años.	Identificar estrategias para mejorar la resistencia en adolescentes.	Enfoque cuantitativo y cualitativo.	Estrategias para mejorar la resistencia anaeróbica.	Importancia de estrategias para mejorar la resistencia.
12	Juan Pablo Gutiérrez y Jimmy Rojas-Quirós (2021)	Efectos de un programa de ejercicio de fuerza y resistencia aeróbica en un adulto mayor.	Determinar el efecto de un programa de ejercicios en ancianos.	Valoración de corrientes educativas y su aplicación.	Mejora en fuerza, resistencia y agilidad en ancianos.	El ejercicio mejora diversas capacidades físicas en ancianos.

13	Raúl García Hideroa (2019)	Las prácticas educativas en educación física, reflexiones y experiencias en el ámbito del currículo de educación básica en México.	Analizar temas que influyen en la práctica educativa en educación física.	Investigación cualitativa basada en revistas académicas	Temas relevantes en la práctica educativa en educación física.	Maximización del impacto de la educación física en el currículo.
14	Hernández, M. R. (2020)	La actualidad de la educación física en el desarrollo integral del ser humano.	Comprender la calidad de la educación física en el desarrollo integral del individuo.	Investigación cualitativa basada en revistas académicas.	Contribución de la educación física al desarrollo integral.	La educación física es esencial para el desarrollo integral.
15	Roman Nagovitsyn (2019)	The physical training of the youth in the context of the complex implementation of "ready for work and defense".	Crear un método individualizado para la preparación física de jóvenes.	Método diferenciado adaptado a la condición física de los individuos.	Desarrollo de cualidades físicas básicas en jóvenes.	La individualización es clave en la preparación física juvenil.

Elaboración propia

## DISCUSIÓN Y RESULTADOS

La resistencia es un elemento fundamental en el ámbito de la educación física escolar y constituye un componente esencial para la salud y el bienestar general. Se destaca por su contribución al mejoramiento de la salud cardiovascular y respiratoria, lo que puede prevenir futuras enfermedades crónicas como las cardiopatías y la diabetes. Además, desempeña un papel crucial en la realización de diversas actividades físicas, ya sea en deportes de equipo, correr, nadar u otras formas de ejercicio, dado que influye de manera significativa en el rendimiento y los resultados obtenidos.

Ortiz et al. (2023) subrayan la efectividad de los juegos recreativos para el fomento de capacidades físicas, tales como la fuerza y la velocidad, en niños y niñas. Estas actividades lúdicas y divertidas permiten a los niños explorar su potencial físico de manera motivadora y estimulante. Además, enriquecen su experiencia en los ámbitos cognitivo, social, familiar y cultural, posibilitando incluso la participación de aquellos niños menos motivados en la actividad física.

El desarrollo de la resistencia requiere disciplina y persistencia, lo que a su vez puede fortalecer la resistencia mental y la determinación. Este fortalecimiento no solo impacta positivamente en las actividades físicas, sino también en el desempeño académico y en otros aspectos de la vida. Observar

el progresivo aumento de sus niveles de resistencia con el tiempo puede motivar y reforzar la confianza de los estudiantes. Esto les permite percibir que con esfuerzo constante y persistencia, pueden alcanzar sus metas.

Otro factor destacado que influye en la resistencia es el desarrollo de habilidades que sientan las bases para la posterior aplicación en habilidades más complejas o en actividades lúdicas y deportivas. Con la ayuda del Análisis Global del Movimiento, se puede realizar un análisis exhaustivo de las habilidades y proporcionar oportunidades de aprendizaje adaptadas a la diversidad de estudiantes presentes en las aulas. Por lo tanto, los estudiantes desarrollarán capacidades cognitivas y motrices (Carlos, 2022).

En este sentido, la etapa escolar representa un momento propicio para inculcar a los estudiantes la importancia de la resistencia y del ejercicio regular. Estos hábitos pueden perdurar en la edad adulta, fomentando un estilo de vida más saludable. Las actividades físicas que demandan resistencia pueden constituir una manera eficaz de manejar y reducir el estrés, mejorando el estado de ánimo y el sueño, aliviando la tensión y la ansiedad, y promoviendo la salud mental en general. Por tanto, resulta esencial integrar actividades que fomenten la resistencia en los programas de educación física.

Las relaciones existentes entre la condición física y los hábitos deportivos de los adolescentes con aspectos del funcionamiento cognitivo han sido objeto de análisis, centrándose en gran medida en la evaluación de la resistencia aeróbica. La adolescencia se revela como una etapa crucial para la adopción y mantenimiento de hábitos saludables. Actualmente, numerosas investigaciones exploran la relación entre la práctica de actividad física, el estado físico y la composición corporal con el rendimiento académico (Baños et al., 2018).

## CONCLUSIONES

La resistencia es una capacidad vital que permite mantener la salud física y mental, esencial para un buen rendimiento en el campo educativo y por ello adquieren una mejor calidad de vida. En la educación física escolar, la resistencia es una capacidad física fundamental que permite a los niños mantener su esfuerzo sin sentir cansancio y realizar actividades de larga duración que beneficie a los individuos. En un contexto nacional o regional, promover la resistencia en la educación física escolar contribuye al desarrollo integral de la población, lo que a su vez puede tener impactos positivos en la calidad de vida de las personas y disminución de enfermedades crónicas.

Posterior a esto los docentes escolares deben de fomentar la resistencia en la educación física debido a que mediante este ámbito permiten a los niños mantener su esfuerzo sin cansancio, permite al niño mantener un nivel adecuado de energía en el transcurso de la actividad física y perfeccionar su rendimiento en varias modalidades deportivas, además, la resistencia también permite una superior eficiencia en la realización de tareas cotidianas

del niño. Por último, no se trata de clasificar al alumnado en resistente o no resistente. Eso sí, trata de fomentar y mejorar la capacidad aeróbica de cada niño y niña, teniendo en cuenta que la resistencia es importante en el área de Educación Física ya que puede mejorarse mucho la práctica, el entrenamiento y el buen hacer.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avila, M. A. M., & Acosta, J. M. Z. (2023). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Revista Cognosis*. ISSN 2588-0578, 8(EE1), 25-40.
- Baños, J., Gálvez, A., Gómez, L., Escribá, A., & Tárraga, P. T. (2018). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6234744>
- Bustamante, D. E. O., & León, D. A. H. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 504-524.
- Cañadas Gómez de La Torre, Luis Fernando. (2021). Validação teórica de exercícios de resistência-força para o teste combinado de escalada desportiva, categoria juvenil-sênior. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 138-146. Epub 12 de abril de 2021.
- Carlos, S. (2022). Uvadoc. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57456>
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de educación*, 18(4), 794-807.
- Chaparro Parada, S. M., Jaimes Jaimes, G., & Noy Martínez, M. O. (2020). La educación física en la básica primaria.
- Chasi Toapanta, Diego Fernando. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 30-44. Epub 02 de abril de 2022. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.003>
- Chun, L. y Jiechun, W. (2023). CAPACIDAD FÍSICA DE JUGADORES DE BALONCESTO EN ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, e2022\_0514. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.
- Crespo Cruz, I. E., Armenteros Vázquez, Z., & Puentes Álvarez, P. L. (2019). Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 14(1), 25-39.
- Crespo Cruz, I. E., Armenteros Vázquez, Z., & Puentes Álvarez, P. L. (2019). Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(1), 25-39.

- Dupuy, Manuel. (2023). Currículum y Educación Física. Aportes para una revisión crítica de las prácticas corporales dominantes. *Educación Física y Ciencia*, 25(1), e246.
- Frómata, E. R., Peralta, M. A. P., & Iza, P. D. L. (2019). Tendencia del crecimiento en velocidad, fuerza y resistencia en infantes de Ecuador de 8-12 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(254), 33-45.
- Gallardo, M. C. G., Echavarría, A. I. M. U., & González, M. E. (2023). Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 20(1), 67-83.
- García, R. H., & Mesa, M. L. C. (2019). Las prácticas educativas en Educación Física, reflexiones y experiencias en el ámbito del currículo de Educación Básica en México. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(2), 191-199.
- Gutiérrez, J. P. V., & Quirós, J. F. R. (2021). Efectos de un programa de ejercicio de fuerza y resistencia aeróbica en un adulto mayor pluripatológico: estudio de caso. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2), 2.
- Han, F. (2023). Strength training influences on basketball players. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29, e2022\_0538.
- Hernández, M. R. (2020). La actualidad de la educación física en el desarrollo integral del ser humano. *InterSedes: Revista de las sedes regionales*, 9(17), 121-133.
- Jiménez-Simón, C. (2021). El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas: un enfoque teórico-metodológico. *Ciencia Y Deporte*, 6(2), 122-137.
- Nagovitsyn, R., Kudryavtsev, M., Osipov, A., Iermakov, S., & Potop, V. (2019). The physical training of the youth in the context of the complex implementation of "Ready for Work and Defense". *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 2256-2263.
- Ortiz, F., Taveras, J., & Bennasar, M. (2023). *Revista Innova Educacion*. Obtenido de <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872>
- Paula, Sayonara Cunha de, Ferreira Neto, Amarílio, Sarni, Mariana, & Santos, Wagner dos. (2023). Concepciones formativas en programas de educación física en seis países de América Latina. *Actualidades Investigativas en Educación*, 23 (1), 7-41.
- Rodríguez-Torres, Á. F., García-Gaibor, J. A., Aimara-Paucar, J. C., & Núñez, M. D. J. C. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 326-347.
- Rosa-Guillamón, A., Carrillo-López, P. J., & García-Cantó, E. (2019). Capacidad aeróbica y salud relacionada con la condición física en niños y adolescentes españoles. *Athlos: Revista internacional deficiencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, 17, 85-108.

- Siempira, Y. (2022). Guía metodológica para el mejoramiento de la capacidad física de la resistencia en billaristas del departamento del Tolima pre seleccionados a los juegos deportivos nacionales 2023. *Edu-física. com*, 14(30), 52-72.
- Velázquez-Naranjo, C.; Cubero-Morán, J.; Molina-Guzmán, J. (2020) El entrenamiento de la resistencia en los futbolistas de la categoría sub14.  *DeporVida. Revista especializada en cultura física y deportes. Revista trimestral Universidad de Holguín. ISSN 1819-4028. 17(4) pp. 87-99.*