



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE” JAÉN**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**LOS JUEGOS TRADICIONALES Y SU IMPORTANCIA
PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN LOS
ADOLESCENTES**

**PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

**BUSTAMANTE MARTINEZ, DEIVYN GERALD
OLAZABAL SANCHEZ, KARLA
ZAVALETA CAMIZAN, YOBER**

JAÉN – PERÚ

2025

Reporte de similitud

DEIVYN GERALD BUSTAMANTE MARTINEZ LOS JUEGOS TRADICIONALES Y SU IMPORTANCIA PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES (1).docx

My Files

My Files

Detalles del documento

Identificador de la entrega

tm:oid::28915:463329414

18 Páginas

Fecha de entrega

30 may 2025, 8:35 a.m. GMT-5

4702 Palabras

25.652 Caracteres

Fecha de descarga

30 may 2025, 8:37 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

LOS JUEGOS TRADICIONALES Y SU IMPORTANCIA PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN LOS AD....docx

Tamaño de archivo

67.5 KB

10% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 8%  Internet sources
- 2%  Publications
- 6%  Submitted works (Student Papers)



Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO:

Los juegos tradicionales y su importancia para reducir el sedentarismo en los adolescentes

AUTOR (ES):

Bustamante Martinez, Deivyn Gerald
Olazabal Sanchez, Karla
Zavaleta Camizan, Yober

ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:

Aguinaga Doig, Silvia Georgina

Código Orcid:

<https://orcid.org/0000-0001-6747-5375>

DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

Fecha de Inicio: 07/09/2024

Fecha de término: 31/01/2025

LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN:

Pedagogía currículo y didáctica

EJE TEMÁTICO:

Propuestas de innovación pedagógica.

JURADO:

Presidente : Mag. Abel Elvis Baca Sánchez

Secretario : Mag. Adamastor Remberto Fernández Chamaya

Vocal : Dr. Ramiro Soto Fernández

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

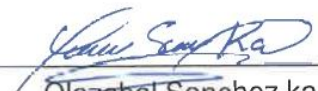
Bustamante Martinez Deivyn Gerald, identificado con DNI N° 46777982; Olazabal Sanchez karla, identificado con DNI N° 72951332; Zavaleta Camizan, Yober, identificado con DNI N°71879426, egresados del Programa de Profesionalización Docente – Programa de estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Víctor Andrés Belaunde” de Jaén, presentamos nuestro trabajo de investigación titulado “Los juegos tradicionales y su importancia para reducir el sedentarismo en los adolescentes”

Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación que presentamos es producto de nuestra autenticidad. Que los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Así mismo, todas las fuentes citadas han sido debidamente consultadas y referenciadas en la investigación, respetando el derecho del autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, refrendando la presente declaración.

Jaén 28 de mayo del 2025


Bustamante Martinez Deivyn Gerald
DNI N° 46777982


Olazabal Sanchez karla
DNI N° 72951332


Zavaleta Camizan Yober
DNI N° 71879426

ÍNDICE

RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN	8
DESARROLLO TEMÁTICO	10
1. SEDENTARISMO	10
1.1. DEFINICIÓN DEL SEDENTARISMO	10
1.2. SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES	11
1.3. FACTORES DEL SEDENTARISMO.....	12
1.4. CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO.....	14
2. JUEGOS TRADICIONALES.....	15
2.1. HISTORIA DEL JUEGO	15
2.2. CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA EDUCACIÓN DE LOS ESTUDIANTES.....	16
2.2.1 BENEFICIOS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES DESDE LA TEORIA SOCIOCULTURAL DE VOGOSTKY.....	19
2.3. ENFOQUE DE LA CORPOREIDAD Y SU DESARROLLO A TRAVÉS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES.....	21
CONCLUSIONES	22
REFERENCIAS	23

RESUMEN

Actualmente los niños y adolescentes han dejado de realizar actividades físicas realizadas a través de juegos habituales y las han reemplazado por el uso de celulares, computadoras o dispositivos tecnológicos que promueven la poca actividad física en ellos. Por lo tanto, el presente trabajo académico tuvo como objetivo describir la importancia de los juegos tradicionales para reducir el sedentarismo en los adolescentes, a través de revisiones de trabajos publicados del 2006 al 2023. Para recoger información se utilizó plataformas como Google Académico, Scielo, Alicia, repositorios de universidades, entre otros. Como resultado se obtuvo que los juegos tradicionales son una buena estrategia para mantener en actividad a los adolescentes y así evitar problemas de obesidad, sobrepeso, baja autoestima, estrés y ansiedad. Los adolescentes que realizan este tipo de juegos promueven una vida saludable. En conclusión, La práctica de juegos tradicionales juega un rol importante en el desarrollo integral de los niños y adolescentes ya que permiten desarrollar su imaginación, creatividad; fomentan la autonomía, la comunicación y en gran prevalencia ayuda a generar hábitos saludables, reduce el sedentarismo de una manera gradual.

Palabras clave: Sedentarismo, juegos tradicionales, enfoque de la corporeidad,

ABSTRACT

Currently, children and adolescents have stopped engaging in physical activities through traditional games and have replaced them with the use of cell phones, computers, or technological devices that promote limited physical activity. Therefore, this academic work aimed to describe the importance of traditional games in reducing sedentary lifestyles in adolescents, through reviews of works published from 2006 to 2023. Platforms such as Google Scholar, Scielo, Alicia, university repositories, among others, were used to collect information. The results showed that traditional games are a good strategy to keep adolescents active and thus avoid problems of obesity, overweight, low self-esteem, stress, and anxiety. Adolescents who play these types of games promote a healthy lifestyle. In conclusion, the practice of traditional games plays an important role in the comprehensive development of children and adolescents as they allow them to develop their imagination and creativity; they promote autonomy and communication; and, in high prevalence, they help generate healthy habits and gradually reduce sedentary lifestyles.

Keywords: Sedentary lifestyle, traditional games, corporeality approach .

INTRODUCCIÓN

Actualmente jugar a las escondidas, saltar soga o la tan mencionada mata gente o los trompos, son juegos muy populares que han quedado atrás ya que, con el avance de la tecnología, tanto niños como adolescentes han dejado de practicarlos. Los juegos de movimiento corporal, que aporta a que se desarrolle sus habilidades motoras básica y además de promover una vida más activa y saludable, han sido sustituidos por el uso de computadoras, teléfonos móviles y otros equipos tecnológicos; provocando la inactividad en los niños y adolescentes. Este mal hábito llamado sedentarismo es un factor de riesgo como la obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (2015). Establece que el cuarto factor de riesgo de mortalidad más recurrente en el mundo es el sedentarismo, y muchas familias desconocen los peligros de la inactividad física. En tal sentido, es importante concientizar a las personas de lo relevante que es realizar actividad física en los niños, adolescentes y adultos, como un medio para cuidar y mejorar nuestra salud.

En Latinoamérica después de estudios realizados por ONU (2019), se muestra que Perú está ubicado en el puesto 92 al nivel mundial con un 84.7 % de adolescentes que no hacen suficiente actividad física, acrecentando así hábitos sedentarios en niños, jóvenes y adultos.

Entonces podemos inferir que el Perú no es ajeno a esta situación, ya que ha traído consigo el origen de muchas enfermedades como estrés, ansiedad diabetes, problemas cardiovasculares y hasta baja autoestima en adolescentes y niños, debido a la poca actividad de ejercicio físico que realizan, afirma Romero y Fernández (2023). Todo esto nos lleva a realizar la siguiente interrogante:

¿Los juegos tradicionales pueden ayudar a reducir el sedentarismo en los adolescentes? ¿Qué teorías de aprendizaje podemos adaptar en la práctica pedagógica para reducir el sedentarismo?

Esta investigación que tiene como objetivos fundamentales: Describir la importancia de los juegos tradicionales para reducir el sedentarismo en los adolescentes.

Los contenidos de estudios están organizados de la siguiente forma: definición del sedentarismo, sus factores y consecuencias, definición de juegos tradicionales, historia, características e importancia entre otros puntos de interés.

Esta investigación es importante porque puede servir para elaborar planes de trabajo o proyectos educativos a partir de ella, los profesores de educación física podrán planificar utilizando el juego tradicional para disminuir el sedentarismo en los discentes y generar hábitos que le servirán para sus actividades diarias.

También servirá para implementar talleres con la comunidad educativa padres y otros donde se dé a conocer sobre los peligros del sedentarismo para nuestra salud; tendría mayor relevancia si nuestras actividades contaran con el apoyo de profesionales de la salud. Podemos establecer que estas presuntas soluciones pueden lograr disminuir el sedentarismo en los estudiantes, generando aumento en el rendimiento físico y académico.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. SEDENTARISMO

1.1. DEFINICIÓN DEL SEDENTARISMO

Sedentarismo quiere decir poco movimiento o agitación, este término implica mantenerse en un estado excesivo de reposo. El área de Educación Física busca educar el cuerpo a través del movimiento y que de una u otra forma contribuir a disminuir el sedentarismo.

El sedentarismo se refiere a cualquier comportamiento que implique una baja actividad física, generalmente asociado con actividades como sentarse, estar acostado y el uso prolongado de dispositivos electrónicos. La OMS (2015), establece los requerimientos mínimos de actividad física fuerte o moderada, recomienda que los niños y adolescentes deben realizar de manera diaria 60 minutos, mientras que los mayores de 18 años 150 minutos de actividad física fuerte o moderada a la semana.

Así mismo la persona sedentaria según Crespo-Salgado et al. (2015) son los que durante los días de semana no realizan ni siquiera 30 minutos de ejercicio moderado. En tal sentido los adolescentes pasan más tiempo en actividades de muy poco movimiento como pasar horas en un monitor de video juegos o el celular acostados en el sofá o la cama de su habitación.

Por tanto, los adolescentes según Lavielle-Sotomayor et al. (2014) son un grupo de riesgo por el aumento de inactividad física, por la utilización excesiva

de artefactos electrónicos. Esto coadyuva a que los adolescentes generen mala conducta que suelen continuar en su vida adulta ocasionando deterioro para su salud; es decir, lo que hagas hoy repercute en el mañana.

Como afirma Garzón y Aragón (2021), a medida que las personas pasan más tiempo sentadas durante su vida cotidiana aumentan el riesgo de mortalidad progresivamente, esto genera que los niveles de mortandad sean mayores en las personas sedentarias.

Navarrete et al. (2019) la baja actividad física es un problema de salud que especialmente afecta a los jóvenes estudiantes que pasan largas horas sentados en sus salones de clase. Sin embargo, esto puede cambiar o modificarse en relación a cuanta actividad física realicen en sus tiempos libre.

1.2. SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

Uno de los problemas más recurrentes en esta época contemporánea es el sedentarismo ya que los niños, jóvenes y adultos cada vez realizan menos actividades en donde requiera un desgaste energético.

Villavicencio y Ávila (2022), afirman que los jóvenes debido sus actividades diarias como: (estudios, redes sociales, videojuegos, tomar el transporte) llevan a tener una vida sedentaria, esto coadyuva a que en un futuro presenten enfermedades no transmisibles.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa en donde pueden afianzar estilos o hábitos de vida saludable por ello el desarrollo de un plan de ejercicios o actividades al aire libre (juegos y deporte) ayudará a generar conciencia de los beneficios que genera en su cuerpo.

En la adolescencia es donde se comienza a definir su identidad y buscar aceptación en sus grupos o pares, es en tal sentido en donde son más vulnerables, los autores Garzón y Aragón (2021), establecen que las intervenciones afectivas son de suma importancia para abordar temas de autocuidado y generar hábitos saludables que ayuden a reducir el tiempo de óseo.

Según el INEI (2019), el sedentarismo está presente entre la población peruana ya que según los resultados del Instituto Nacional de Estadística e Informática los jóvenes presentan problemas de hipertensión arterial (14,1 %), diabetes mellitus (3,9 %), obesidad (22,3 %) y sobrepeso (37,8 %), todo esto tiene relación a la poca actividad física que realizan, esto afecta directamente en su calidad de vida, su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales, en tal sentido la juventud peruana según estos datos tiene una gran posibilidad de presentar enfermedades no transmisibles en su vida adulta.

Puican y Granados (2022), afirman que, comenzar hacer ejercicios es muy difícil para una persona sedentaria y mucho más si nunca lo ha hecho, en el caso de los adolescentes se puede decir que son más activos físicamente, sin embargo, se ven invadidos por la tecnología y eso hace que su mayor tiempo lo ocupan frente a un televisor o un celular. Si bien el objetivo es realizar actividad física a través del ejercicio y el juego, al menos una hora al día y esto debería ser de forma gradual. Los adolescentes a medida que van creciendo, baja el tiempo que dedican a las actividades físicas, es en ese espacio donde el sedentarismo cobra mayor relevancia. Es importante señalar que los adolescentes y todas las personas deben dedicar tiempo necesario para hacer actividad física y no estar pegados en la modernidad que a nivel físico solo nos trae inactividad física (sedentarismo) para no padecer de ninguna enfermedad crónica, los adolescentes deben emplear mejor su tiempo, y hacer uso de este practicando deportes y juegos, y así llevar una vida más activa y saludable.

1.3. FACTORES DEL SEDENTARISMO

Se puede afirmar según Puican y Granados (2022) que una persona es sedentaria cuando su consumo de alimentos es mayor al gasto energético, en tal sentido que el sedentarismo se puede generar por algunos factores como:

- Conductas limitadas (familias con hábitos sedentarios).
- Obesidad (consumo excesivo de alimentos no saludables)
- Uso prolongado de pantallas y medios digitales (más de dos horas al día).

- Prolongado tiempo a labores universitarias, baja práctica deportiva.
- Limitada infraestructuras (parques, campos de juego) en las ciudades.
- Peligro en las ciudades y zonas urbanas con alto índice delincencial.
- Uso excesivo de medios de transporte (motos lineales, mototaxis y carros), inclusive para desplazarse a lugares cercanos.
- Enfermedades crónicas no transmisibles

Las personas con hábitos sedentarios generalmente presentan obesidad la cual es un factor preocupante ya que esta condición puede desencadenar problemas más serios como problemas cardíacos, diabetes 2, etc. Estas son generadas por su círculo familiar y amical, ya que en una familia donde escasamente se practiquen actividades lúdicas, físicas o deportivas los niños y niñas tendrán más resistencia a practicarlas.

Otro de los factores según la Organización Mundial De La Salud (OMS), es el uso excesivo de las pantallas táctiles, si bien la tecnología es un avance importante para nuestra sociedad, nos ha quitado la posibilidad de interactuar con nuestros pares los cuales los niño y niñas ya no salen a jugar en los parques o en la escuela por estar detrás de una pantalla. También el creciente de la inseguridad limita que las familias salgan a pasear por lugares públicos, por el temor a ser asaltados poniendo en riesgo la vida e integridad de sus familias.

Garzón et al. (2002), citado por Villavicencio y Ávila (2022), mencionan que la actividad física es muy importante para erradicar el sedentarismo y que ésta, en la antigüedad siempre ha estado relacionado con la supervivencia. De hecho, los primeros hombres en la tierra necesitaban desplazarse y realizar una serie de movimientos con mucha eficiencia y destreza para poder cazar y obtener alimentos que le permitieran sobrevivir en ese entonces. Este tipo de actividad se vio reducida cuando ya existían mecanismos más eficientes para poder obtener alimentos donde ya no era necesario hacer mucha actividad física y así se vio reflejado el sedentarismo, aunque la actividad física estuvo direccionada más a la cosecha del campo, por lo que seguía siendo un factor determinante en la supervivencia de la especie humana. En la actualidad estas actividades son realizadas en lo más mínimo por la mano de obra directamente de las personas, este tipo de trabajo y actividades son reemplazadas por la tecnología que nos

han facilitado las cosas, el trabajo y el tiempo, sin embargo, esto contribuye a tener poca actividad física y por lo tanto podemos decir que en la actualidad se lleva una vida más sedentaria.

1.4. CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

El sedentarismo genera grandes consecuencias las cuales se evidencian con el pasar del tiempo como por ejemplo Puican y Granados (2022) establecen que la obesidad es una consecuencia del sedentarismo que, a su vez, es una variable influyente de enfermedades crónicas y de complicaciones a la salud como: Problemas para conciliar el sueño, agotamiento, depresión, estrés, problemas musculares y esqueléticos. Rigidez en las articulaciones, atrofia muscular, osteoporosis, problemas de corazón, presión alta, aumento del colesterol y triglicéridos, diabetes, etc.

Garzón y Aragón (2021) “mencionan que las acciones que aumentan la diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares es el pasar tiempo prolongado en las pantallas”. Estos rasgos se presentan con más incidencia en los adolescentes, los cuales las redes sociales, como Facebook, Instagram, Tik Tok se han vuelto algo importante para su vida social. Por ello el aumento excesivo de obesidad en la población estudiantil, porque pasan más tiempo conectados en sus redes, que realizando actividades físicas y lúdicas con sus amigos.

Villavicencio y Ávila (2022), mencionan que la actividad física desde cualquier punto de vista que se la observa está relacionada a las subsistencias, es así que para evitar la muerte temprana debemos tener un estilo de vida más activo, la cual nos ayudará a evitar enfermedades mentales, cardíacas y emocionales.

Según el Ministerio de Salud (Minsa, 2023), la poca actividad física y el consumo de alimentos alto en carbohidratos ha generado que el Perú sea el tercer país con elevado índices de sobrepeso en Latinoamérica, ya que 7 de cada 10 peruanos sufre de obesidad, siendo esto un problema alarmante ya que esto está afectando a los jóvenes y niños.

Navarrete et al. (2019), las personas que presentan obesidad o un exceso de peso tienden a tener dificultad para realizar actividades físicas más

aún cuando están familiarizadas a dolores articulares y cansancio, es así que los niveles bajos de actividad lúdica o física afectan nuestra salud integral,

Por eso el Minsa concientiza a la población que para reducir el sedentarismo y la obesidad deben realizar actividad física. De tal modo los profesores de educación física deben fomentar dentro y fuera de las aulas hábitos saludables como, ingerir comidas bajas en carbohidratos, mayor actividad física, más práctica de juegos tradicionales y deportivos, disminuir el uso excesivo de aparatos electrónicos.

2. JUEGOS TRADICIONALES

2.1. HISTORIA DEL JUEGO

La historia del juego se remonta a muchísimos años atrás; y si hablamos de juegos tradicionales, estos juegos pasan de una generación a otra a través del tiempo, nuestros abuelos enseñaron a nuestros padres y ellos a sus, para perdurar a lo largo de la vida. Estos juegos son practicados en todas partes del mundo en cualquier espacio y con cualquier material, donde prima la diversión y la relación entre los participantes en sus ratos libres.

Según Alonso (2021), el hecho de que se practique el juego en cualquier parte del mundo es gracias a que el hombre en sus ratos libre lo ha ocupado y esto ha sido heredado a generaciones a otras; al inicio, el hombre jugaba con cualquier material que encontraba en la naturaleza(...) viendo la monotonía, comenzó a participar en luchas, carreras y otras competencias, con el pasar del tiempo se perfecciono el juego.

Juego tradicional según Aceda y Vicente (2001) es la construcción de dos palabras: juego es la actividad que realizamos nosotros los humanos de manera lúdica, es decir por diversión. Lo tradicional es la costumbre pasada de padres a hijos. Por lo tanto, los juegos tradicionales son transmitidos de generación a otra por los pueblos.

Así mismo, Chávez (2021), menciona que el juego es parte de nuestra herencia cultural y tradicional, ya que los mismos juegos que practicamos hoy en día se han jugado mucho antes; entre estos tenemos la rayuela, saltar la soga,

etc. En el folleto SIDETUR titulado: Juegos Tradicionales, menciona: Que con la llegada de los españoles, la gran parte de los juegos y juguetes infantiles llegaron a América, es así como muchos de estos juegos son practicados en países de América.

2.2. CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA EDUCACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

Arcos (2015) menciona que los juegos tradicionales han logrado perpetuarse en el tiempo, por ser atractivos para las personas todas las edades, ya que estas poseen una serie de características fundamentales las cuales son:

- Genera emociones de alegría y satisfacción.
- Produce entretenimiento.
- Tiene reglas sencillas y alentadoras.
- Genera una convivencia de respeto y amistad entre los participantes.

Además de estas características del juego tradicional, también nos permite generar vivencias a través ella, ya que el juego es un agente socializador en donde la comunicación es constante y les permite integrarse y contextualizarse en el medio que los rodea a todos los participantes. Así mismo el juego es un excelente canal para conocer a tus compañeros y a ti mismo, aflorar tus emociones e ideas y aceptar la de los demás, generando un clima favorable para el desarrollo del juego.

Según estas percepciones, el juego tradicional es relevante para la formación de los estudiantes. Por otro lado podemos afirmar que los juegos tradicionales son un reflejo cultural endémica de un lugar, por lo que es transmitido de generación a generación y de un pueblo a otro, con diferentes variaciones según sus costumbres de sus ciudadanos.

En tal manera, teniendo como referencia Arcos (2015) podemos plantear como importancia del juego tradicional. En los estudiantes.

- Favorece la integración de los niños, jóvenes, adultos y adultos mayor.
- Fomenta la comunicación asertiva.

- Disminuye actitudes sedentarias
- Favorece la socialización de los participantes.
- Permite la transferencia de valores y cultura.
- Favorece la autonomía
- Contribuye a ser personas más empáticas y solidarias
- Favorece la creatividad y el pensamiento estratégico

También podemos considerar en el ámbito educativo:

- Incrementa la participación y motivación en clases
- Favorece el trabajo en equipo e integración de los estudiantes.
- Mantener vigentes los juegos heredados de nuestros antepasados.
- Favorece la interacción de los alumnos en el aula y también en el hogar.
- Fortalece la interacción de docente a estudiante.
- Potencia práctica docente y ayuda a generar actividades más dinámicas en el aula como fuera del entorno académico

Así mismo, El juego ha tenido un rol preponderante en la formación integral de la persona ya que implica lo motriz, lo cognitivo, emocional, etc. El hombre ha practicado el juego de generación en generación. Destacando en la etapa inicial de la persona, el juego ha sido y es un eje para conducir energías en la niñez, también un medio de socialización con sus compañeros, de interacción con el medio, de conocimiento de su cuerpo, y del desarrollo psicológico (Arcos, 2015).

Sánchez (2017) menciona que el juego desarrolla un rol importante durante toda la vida, y sobre todo en la formación inicial de la persona, y se considera un recurso educativo muy productivo para el desarrollo integral del estudiante. Además, juega un rol fundamental en la formación de la personalidad de cada estudiante, ya que tanto en su casa como en la escuela los niños emplean su tiempo libre para jugar y divertirse. En la escuela puede utilizarse al juego con un sentido pedagógico o bien lúdica, sea cual fuese la razón esto influye en la formación integral del educando.

Chávez (2021), los juegos tradicionales nos recuerdan vivencias, hechos de nuestros antepasados que a través de sus costumbres nos han ido legando de generaciones, lo cual es importante en el desarrollo integral de los niños y adolescentes ya que permite afianzar su identidad cultural, así mismo el juego como un agente socializador, que permite desarrollar la autonomía, trabajo en equipo, habilidades cognitivas y físicas esto ayuda al desarrollo del enfoque de la corporeidad en todas sus dimensiones.

Alonso (2021), Considera que los juegos tradicionales facilitan el trabajo a los maestros de educación física ya que con este tipo de juegos se puede utilizar y adaptar en cualquier momento de la práctica docente con los estudiantes. También resalta que en gran parte los docentes no salen de la rutina año tras año, que son conformistas ya que trabajan los mismos contenidos temáticos de muchos años atrás, excusándose que siempre han tenido logros. Desde nuestro punto de vista, los profesores deberían incluir en sus planificaciones curriculares múltiples temas y contenidos que generen expectativa y motivación en sus estudiantes, y así posiblemente puedan incorporar temas de estos juegos antes mencionados.

Cabe mencionar que los juegos populares son muy llamativos para los estudiantes, y es por ello que da la gran posibilidad que en educación física facilite el trabajo al docente incorporando estos juegos para potenciar sus habilidades matrices, capacidades físicas y coordinativas, práctica de valores, desarrollo integral de la persona, convivencia armoniosa con sus compañeros, práctica grupal, etc. Por tal motivo, hay que fomentar la utilidad de los juegos tradicionales y populares en los centros educativos, incorporando estos como una estrategia activa y participativa rescatando en los estudiantes su costumbre y creencias y valorando su cultura de su pueblo. Podemos concluir que estos juegos son de mucha importancia en la práctica docente.

2.2.1 BENEFICIOS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES DESDE LA TEORÍA SOCIOCULTURAL DE VIGOSTKY.

El juego es muy importante para todas las personas; es así que podemos decir que el niño juega por placer, disfrute y diversión, es decir, para satisfacer sus deseos, por tanto, tiene una finalidad intrínseca, no se buscan unos

resultados, sino que el propio objetivo es el juego en sí mismo, la actividad lúdica se lleva a cabo por la propia iniciativa del niño, quien tiene un compromiso activo; mientras que en los adolescentes, jóvenes y adultos ya se busca otros objetivos en su desarrollo (Alonso, 2021).

Los juegos de antaño (tradicionales) han sido una parte integral de las culturas y el desarrollo infantil en diversas sociedades lo largo de la historia, estos juegos tienen ciertas peculiaridades que llaman la atención de todos y se van transmitiendo de generación en generación y es así cómo se mantienen en vigencia todo el tiempo.

Una de las teorías que respaldan al juego tradicional es la teoría sociocultural (Lev Vygotsky, 1896 – 1934) que resalta la importancia del desarrollo integral de la persona a través de lo cognitivo, social y cultural, y un gran ejemplo de ello es el juego tradicional. También menciona que el aprendizaje es un proceso social en el que los individuos construyen conocimientos a través de las interacciones con otros y su entorno.

Arcos (2015), menciona que los juegos tradicionales juegan un rol importante en el desarrollo integral del niño y reflejan las tradiciones de una cultura, es por ello por lo que podemos considerarlos como conductores de culturas. Con sus propias peculiaridades, los juegos son originarios en diferentes lugares del mundo con costumbres y reglas que los hacen únicos, y a través de su práctica se mostrará la forma de vida de cada lugar. Por lo tanto, los juegos se practican y transmiten de un lugar a otro, de generación en generación; sin embargo, al ser adquiridos por la población de un lugar específico, sufren cambios en cuanto a su nombre, reglas, materiales, etc., y podemos decir que hacen su propio juego, pero el juego sigue manteniendo su esencia que lo hace único y tradicional.

En cuanto a los beneficios de los juegos tradicionales concluimos:

- Son integradores sociales en personas de cualquier edad.
- Favorecen la comunicación.
- Mejoran la socialización de los participantes

- Transmiten tradiciones culturales, valores, normas, vivencias, etc.
- Evidencia formas del azar, injusticia (trampas) y la justicia.
- Pone en práctica muchos valores para mejorar como persona.
- Hace reflexionar que el ganar o perder no tiene importancia en sí, sino que divertirse jugando es el más grande logro.
- Hace líderes y autónomos, ya que permite plantear y crear estrategias de juego.
- Potencializa la imaginación y estimula la creatividad.
- Ponen en práctica criterios, pensamientos, valores, actitudes que van más allá del propio juego.

Moreno Soldevilla (2010) citado por Arcos, (2015), coinciden en que los juegos tradicionales ofrecen mayor motivación e integración en la clase, estas tradiciones son transmitidas desde la antigüedad de padres a hijos y así sigue manteniéndose hasta la actualidad de una generación a otra; también permiten mejorar las relaciones en la escuela, las familias y en su entorno sociocultural. Estos juegos tienen mayor implicancia y colaboración de los estudiantes en la clase y permiten fortalecer actividades de poca relevancia fuera del ámbito escolar.

Es por ello que los juegos tradicionales permiten que los maestros de educación física los empleen y saquen mucho provecho de éstos en su clase considerando todos los beneficios antes mencionados; esto permite que las clases sean más dinámicas y divertidas para los estudiantes.

Ramírez et al. (2004), menciona que para tener una vida sana se debe incorporar ejercicio y el juego en la vida cotidiana de todas las personas. El juego trae múltiples beneficios en la parte académica y cognitiva del estudiante, ya que el juego y el aprendizaje están relacionados al estimular el rendimiento cognitivo, así como la concentración. En tal sentido, realizar actividades físicas y practicar los juegos tradicionales con regularidad e incluyendo periodos de descanso, ayuda a liberar el estrés, así mismo facilita la concentración y hace que estés más activo en las actividades académicas. Es importante señalar que la educación física tiene un rol relevante en las personas y sobre todo en los

adolescentes de edad escolar ya que promueve el desarrollo psicomotriz de los educandos a través de actividades que generan aprendizaje de movimiento y exploración.

2.3. ENFOQUE DE LA CORPOREIDAD Y SU DESARROLLO A TRAVÉS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES.

Pérez (2019) menciona que la corporeidad se centra en la práctica de actividades físicas a través de la convivencia intencional y reflexiva, esto permite que los estudiantes puedan vivir, experimentar, conocer y comprender el desarrollo de su cuerpo, a través de su identidad e imagen corporal y sus habilidades motrices. También evidencia que todo estudiante es capaz de reconocer sus capacidades físicas, comprendiendo sus principales funciones y sistemas orgánicos que le permitan ejercitarse y así tener una vida saludable.

Así mismo, el enfoque de la corporeidad busca en los estudiantes el desarrollo humano en todas sus dimensiones, motores, cognitivos, sociales, afectivos y emocionales, estos están estrechamente relacionados con el entorno donde se desenvuelve (MINEDU, 2018).

González (2010), define que la corporeidad está directamente conectada con la existencia del cuerpo, considerando aspectos físicos, motores, intelectuales, sociales y afectivos. Esto puede ser estudiado desde la física, la filosofía, la psicología, la química, entre otros. Todos los humanos nacen con un cuerpo que cambia con el tiempo, se adapta a medida que crece y pueden revelarse con la capacidad de sentir, hacer, pensar y relacionarse con todo lo que lo rodea.

CONCLUSIONES

La investigación enfatiza que la práctica de juegos tradicionales juega un rol importante en la formación integral de los niños y adolescentes ya que permiten desarrollar su imaginación, creatividad; fomentan la autonomía, la comunicación y en gran prevalencia ayuda a generar hábitos saludables, reduce el sedentarismo de una manera gradual.

Los hallazgos indican que los adolescentes por motivos del uso excesivo de la televisión y las redes sociales escasamente practican actividades que les genere un gasto energético, esto se relaciona directamente con el aumento de la obesidad en niños y adolescentes en su vida escolar. Así mismo su desempeño académico se ve afectado por el cansancio, estrés y niveles emocionales bajos.

Los juegos tradicionales y su importancia para reducir el sedentarismo en los adolescentes han permitido identificar las causas y sus riesgos del sedentarismo en los adolescentes y como el juego tradicional ayuda a reducir estos hábitos sedentarios.

REFERENCIAS

- Aceda, E y Vicente, C (2001). Los juegos populares y tradicionales: una propuesta de aplicación.
http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341%5Djuegos%20populares.pdf
- Alonso, N (2021). El juego como recurso educativo: teorías y autores de renovación pedagógica.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51451/TFG-L3005.pdf>
- Arcos, J. (2015). Los juegos tradicionales y populares: programa de intervención primaria.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/12360/TFG-B.649.pdf>
- Chávez, S (2021) Juegos tradicionales mejoran la socialización en niños de 5 años Institución Educativa N° 248-La Congona, 2021
<https://repositorio.usanpedro.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a3c90403-8974-43f9-8494-25e577ada9d9/content>
- Crespo-Salgado, J; Delgado-Martín, J; Blanco- Iglesias, O; Aldecoa-Landesca, S (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria.
<https://runa.sergas.gal/xmlui/bitstream/handle/20.500.11940/2710/PMID%2025443767.pdf?sequence=1>
- Garzón, J y Aragón, L (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative reviewde.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7986290.pdf>
- González, A. (2010). Cuerpo y movimiento humano: Perspectiva, histórica desde el conocimiento
https://www.academia.edu/89970564/Cuerpo_y_Movimiento_Humano_Persp
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). Enfermedades transmisibles y no transmisibles, 2019. Lima: Perú INEI; 2020
https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf

Lavielle-Sotomayor, P; Pineda-Aquino, V; Júaregui-Jiménez, O; Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista: salud pública*.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642014000200001

Ministerio De Educación-MINEDU (2016). Currículo Nacional De Educación Básica.

<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-laeducacion-basica.pdf>

Ministerio De Salud. (2023). Nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsanutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-depeso>

Navarrete, P., Parodi, J., Vega, E., Pareja, A., & Benites, J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 46–52. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>

Organización de las Naciones Unidas - ONU (2019). Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física.

<https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

Organización Mundial De La Salud-OMS (2015): ¿Qué es el sedentarismo?

<https://www.gob.mx/salud/es/articulos/que-es-sedentarismo#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,lo%20que%20se%20denomina%20sedentarismo.&text=Se%20considera%20uno%20de%20los%20principales%20factores%20de%20riesgo%20de%20mortalidad>

- Pérez, F. (2019). Desarrollo del nuevo enfoque de la educación física en estudiantes del nivel secundario <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1558/P%C3%89REZ%20S%C3%81NCHEZ%2C%20FRANCLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Puican, A y Granados J (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista académica Internacional de Educación Física*
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8697686.pdf>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de Estudios Sociales*
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Romero, J.A; Tordecilla, N.D; Fernández, F.J. (2023). Estrategias para prevenir el sedentarismo en los estudiantes de grado 9 en la Institución Educativa Antonio Santos. *Revista científica: GADE. Edición Especial. Vol. 3.*
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9094327>
- Villavicencio, Y Ávila, C. (2022) Actividad física innovadora para disminuir el sedentarismo en los estudiantes.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9016500>