

## PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DEL RESCATE DE LOS JUEGOS POPULARES, TRADICIONALES Y NACIONALES CON LOS NIÑOS DE LA COMUNIDAD BALCASHI

### ***Autores:***

***Mg. Grace Amparo Obregòn Vite***

***Email:*** [gobregon@epoch.edu.ec](mailto:gobregon@epoch.edu.ec)

***Mg. Humberto Rodrigo Santillàn Altamirano Riobamba***

***Email:*** [hsantillan@epoch.edu.ec](mailto:hsantillan@epoch.edu.ec)

***Mg. Rodrigo Roberto Santillàn Obregòn***

***Email:*** [rodrysantillan@yahoo.es](mailto:rodrysantillan@yahoo.es)

***Institución:*** *Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba. Ecuador*

### **RESUMEN**

Los juegos populares, tradicionales y nacionales son parte de la cultura de todos los pueblos, mismos que son de prioridad en el buen uso del tiempo libre de la niñez, especialmente en las temporadas vacacionales, se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza y con juguetes antiguos o simples, especialmente cuando se autoconstruyen por el niño, su objetivo puede ser variable y pueden ser tanto individuales como colectivos; aunque lo más habitual es que se trate de juegos basados en la interacción entre dos o más jugadores, muy a menudo reproduciendo roles con mayor o menor grado de fantasía, generalmente tienen reglas sencillas, las relaciones sociales establecidas por los niños en los juegos, especialmente cuando se realizan en la calle y sin control directo de los adultos, reproducen una verdadera cultura propia que se denomina cultura infantil callejera, cuando la totalidad de la vida de los niños se desarrolla autónomamente y de forma ajena al cuidado de los adultos, se habla de niños de la calle. Las relaciones entre niños (tanto las debidas al juego como a otras interacciones) que tienen lugar dentro del entorno escolar son una parte fundamental del denominado currículum oculto, dentro de aquello en mi calidad de profesional de educación física le dimos una mayor importancia a los juegos que implican algún tipo de actividad física y con objetos ya que esto siempre motiva al infante a participar donde casi siempre son ejecutados al aire libre, con el objetivo de combatir el sedentarismo tecnológico que sufren los niños hoy en día, estos juegos implican alguna forma de expresión corporal y tienden a servirse de habilidades motrices básicas como saltar, correr o caminar, entre otros. Por

su relación con la denominada fase de la expresividad motriz de la psicomotricidad son también llamados juegos motrices, también pueden relacionarse con los denominados deportes populares, deportes tradicionales, deportes autóctonos o deportes rurales y deportes nacionales como es en el caso del Ecuador el Ecuavoley, la pelota nacional, la mamona, etc.

## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación es aplicada mediante las actividades de Vinculación de la Universidad Regional Autónoma de los Andes "UNIANDES" y trata acerca de la importancia del juego en la etapa infantil del ser humano como el derecho a la Recreación para desarrollar habilidades motoras básicas cómo así también un correcto reconocimiento del esquema corporal y además adquirir hábitos de vida saludable, el juego recreativo debe ser una política de derechos (Tuñón, Laiño, & Castro, 2014), dado los beneficios a largo plazo que ampliamente demostrados por la ciencia posee la actividad física y el deporte como manifestación de la cultura mundial (Hallal, & et al, 2012; Reiner, Niermann, Jekauc, & Woll, 2013; Van Uffelen, 2015). El contenido de toda actividad física se relaciona con el movimiento corporal producido por el sistema musculoesquelético del ser humano (Rosa, 2013; León, Calero y Chávez, 2014), siendo un autoconcepto que sirve como predictor de la intencionalidad de ser físicamente activo, tal y como afirma Moreno, Moreno, & Cervelló, (2013), y una variable esencial para medir la calidad de vida del sujeto en un contexto específico (Tuesca, 2012; De Vries, & et al, 2012; Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014). En tal sentido, el diseño de un programa de recreación parte de un análisis antes del proceso (Barroso, Calero, & Sánchez, 2015; Barroso, Sánchez, Calero, Recalde, Montero, & Delgado, 2015), delimitando las variables esenciales para conformar el escenario de estudio (Calero, & Fernández, 2007; Calero, Fernández, & Fernández, 2008; Fernández, Regueira, Calero, Ayala, & Parra, 2015), para aplicar las metodologías específicas que representen las verdaderas necesidades del sujeto a estudiar, teniendo presente las posibilidades de realización de las mismas, su efectividad, economía y eficiencia (Barroso, Sánchez, & Calero, 2016a,b,c). Por ello, y dado el alcance a lograr en todo proyecto físico-recreativo, se hace vital establecer un programa de actividades lúdicas como punto de partida para generar hábitos de vida saludable y sobretodo el buen uso del tiempo libre en la temporada vacacional en los niños de la Comunidad Balcashi de la parroquia rural Quimiag del Cantón Riobamba de la Provincia de Chimborazo del Ecuador, donde se

prioriza un enfoque cooperativo (Moreno, 2013), teniendo en cuenta las diferencias motivacionales a partir de la detección y análisis de los antecedentes, el diseño y las metodologías que intervienen en el proceso, definidos en Extremera, Gallegos, Fuentes, & Molina (2013) y en Moreno, Sicilia, Sáenz, González, Almagro, & Conde (2015), y las percepciones y actitudes que afectan las habilidades del alumnado para aprender y desarrollar las metas específicas en lo individual y lo colectivo (Marzano, & el al, 2014).

Por ello, el programa de actividades físico-recreativas tiene un enfoque social y de salud donde se evidenciará las acciones pertinentes a desarrollar en el futuro inmediato, teniendo en cuenta las variables sociales, culturales, históricas y económicas de los sujetos que conviven un entorno específico.

## **DESARROLLO**

Para constatar la efectividad de la aplicación de las actividades físico-recreativas, así como sus características básicas, se estudiaron a 25 niños entre los 6 y 12 años de edad, los cuales pertenecían a la Comunidad Balcashi de la parroquia Quimiag de la ciudad de Riobamba en la República del Ecuador durante el periodo vacacional julio – agosto 2017, utilizando una variedad de juegos populares, tradicionales y nacionales, valorando el desarrollo motriz infantil de la comunidad estudiada y las características de las actividades físico-recreativas donde participan.

Se aplica una encuesta adicional de diez preguntas donde se verifica el nivel de satisfacción de los beneficiarios (Padres de familia y dirigentes de la Comunidad), delimitando algunas características relacionadas con el proceso estudiado. De esta manera, y mediante la técnica de encuesta, se verifica la factibilidad de la investigación para tratar de resolver problemas relacionados con la práctica de la actividad física en una población específica con características propias, y sentar las bases para el diseño posterior de un programa actualizado de actividades físico-recreativas eficiente.

### **Lista de Juegos Aplicados**



**El trompo** .- Es un juguete de madera con púa de metal y desde esta punta se enrolla una lienza o cuerda. Después de haber enrollado todo el hilo, el trompo es lanzado con fuerza y técnica para hacerlo girar y girar. Mientras gira los competidores pueden hacer una serie de trucos.



**Las Canicas**.- El juego consiste en golpear las canicas de los demás tres veces. El primer golpe se le llama chiva, el segundo pie, el jugador tendrá que poner el pie entre su canica y la canica del adversario y al tercero tute y para poder eliminarlo tendrá que tirar a "gua" y meter la canica.







**Salto de Soga**.- Consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre sus cabezas; Esto es, una persona que al hacer girar la cuerda la salta. Este juego consta de por lo menos tres personas, dos que voltean la cuerda mientras que una tercera salta.



**El Ecuavoley**.- Es una variante del voleibol originaria de Ecuador. Es muy popular entre la comunidad ecuatoriana repartida por el mundo la cual practica esta variante local. Se cree que antes de la llegada de los europeos ya se practicaba este deporte en la región.



**Las Carreras**.- Es una actividad completa y saludable, el correr, permite al ser humano movilizarse de manera rápida y eficiente. La carrera se ha establecido como un accesible, cómodo y efectivo deporte que permite mantener un buen estado de salud al mismo tiempo que despejar la mente y desarrollar una actitud activa y energética para enfrentar la rutina.

	<p><b>El Yoyo.-</b> El yoyo es un juguete formado por un disco de madera, de plástico o de otros materiales con una ranura profunda en el centro de todo el borde, alrededor de la cual se enrolla un cordón que, anudado a un dedo, se hace subir y bajar alternativamente. Se maneja el disco mediante sacudidas hacia arriba y hacia abajo.</p>
	<p><b>El balero.-</b> Juego tradicional mexicano es una expresión representativa de esta cultura. En su mayoría, éstos son elaborados artesanalmente a base de madera. Siendo un producto de exportación. Anualmente se entregan premios a los artesanos más destacados en el Concurso Nacional del Juguete Popular.</p>
	<p><b>Dinámicas Lúdicas mediante el baile.-</b> El baile como ejercicio aporta numerosos beneficios a tu salud física y mental. Es uno de los ejercicios físicos más completos. Cuando bailas con regularidad realmente estás haciendo cuatro tipos de ejercicios esenciales en una sola actividad, ejercicio aeróbico, coordinación, fuerza y flexibilidad.</p>
	<p><b>Final Competitivo.-</b> En el ámbito del deporte o los juegos, se refiere a la preparación apta para realizar su actividad. Por extensión, al evaluar objetivamente la competencia práctica en el dominio que demuestra uno o varios sujetos se trata de una competición.</p>

Como en una clase de educación Física siempre se parte de las actividades iniciales donde los niños recibieron la charla específica del tipo de juego que se va a desarrollar durante el día impartido, de igual manera se procede a ejecutar un breve calentamiento corporal para predisponer al cuerpo al ejercicio físico, luego se procedió a la parte principal donde se aplicaron los diferentes juegos populares, tradicionales y nacionales donde se alcanzó gran satisfacción de los beneficiarios y como siempre una actividad final donde se ejecutó una dinámica evaluativa donde los mejores niños ejecutan sus mejores movimientos y destrezas para recibir un estímulo por parte del docente

instructor, lo cual sirvió de mucha ayuda ya que los niños muestran un mayor interés por el desarrollo y cumplimiento de las reglas del juego.

## **CONCLUSIONES**

- La investigación pudo determinar la factibilidad de la aplicación de las actividades físico-recreativas con una orientación social y de salud aplicado en los niños de la Comunidad Balcashi donde los sujetos que conviven en un entorno de formación socio-cultural específico adquirieron habilidades motrices, hábitos de vida saludable y especialmente el buen uso del tiempo libre en la temporada vacacional julio - Agosto 2017 mediante el rescate de juegos populares, tradicionales y nacionales que hoy en día se encuentran quedando de lado por la invasión de los juegos tecnológicos.
- La comunidad Balcashi quedo muy satisfecha con las actividades desarrolladas por parte de dirección de vinculación con la colectividad de la Universidad Regional Autónoma de los Andes “Uniandes” Riobamba, toda vez que se masificó y propició el buen uso del tiempo libre mediante la promoción de la salud a través del rescate de los juegos populares, tradicionales y nacionales y así también la difusión del derecho a la Cultura y Recreación con el fin de mejorar la calidad de vida de los beneficiarios de la comunidad.

## **RECOMENDACIÓN**

- Lo que recomendamos a la sociedad ecuatoriana es que ejecuten el buen uso de su tiempo libre en actividades de sano esparcimiento acorde a cada etapa de la

vida de las personas, en ese sentido recomendamos a los niños realizar todo tipo de juego tradicional y popular, para el desarrollo psicomotriz del infante, a los adolescentes y a los jóvenes la práctica del Ecuavoley como ícono de los juegos Nacionales al ser muy divertido y competitivo sin discriminación de edad o de género y así también a los adultos la práctica del baile, ya que es una actividad muy saludable y mejora la sociabilidad.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Barroso, G., Calero, S. y Sánchez, B. (2015). Evaluación Ex ante de proyectos: Gestión integrada de organizaciones de Actividad Física y Deporte. Quito, Ecuador. Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
2. Barroso, G., Sánchez, B. Calero, S., Recalde, A., Montero, R. y Delgado, M. (2015). Evaluación exante de proyectos para la gestión integrada de la I+D+i. Experiencia en universidades del deporte de Cuba y Ecuador. Lecturas: Educación Física y Deportes; Buenos Aires, Año 20, N° 204 <http://www.efdeportes.com/efd204/evaluacion-de-proyectos-en-universidades-del-deporte.htm>
3. Barroso, G., Sánchez, B., y Calero, S. (2016a). Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada. Parte I. Estudio de la discapacidad en Ecuador. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Año 20, N° 212. <http://www.efdeportes.com/efd212/estudio-de-la-discapacidad-en-ecuador.htm>
4. Barroso, G., Sánchez, B., y Calero, S. (2016b). Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada. Parte II. Diseño y validación. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Año 20, N° 213. <http://www.efdeportes.com/efd213/programas-de-actividad-fisica-adaptada-ii.htm>
5. Barroso, G., Sánchez, B., y Calero, S. (2016c). Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada. Parte III. Procedimiento de aplicación. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Año 20, N° 214. <http://www.efdeportes.com/efd214/programas-de-actividad-fisica-adaptada-iii.htm>
6. Calero, S. y Fernández, A. (2007). Un acercamiento a la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica de la Cultura Física en Cuba. Lecturas: Educación Física y Deportes; Buenos Aires - Año 12 - N° 114 –



Noviembre de 2007. <http://www.efdeportes.com/efd114/construccion-de-escenarios-para-la-planificacion-estrategica.htm>

7. Calero, S., Fernández, A. y Fernández, R.R. (2008). Estudio de variables clave para el análisis del control del rendimiento técnico-táctico del voleibol de alto nivel. Lecturas: Educación Física y Deportes; Buenos Aires - Año 13 - Nº 121 - Junio de 2008. <http://www.efdeportes.com/efd121/control-del-rendimiento-tecnico-tactico-del-voleibol.htm>
8. Cervini, R., & Dari, N. (2015). Algunos problemas metodológicos en los estudios de eficacia escolar: una ilustración empírica. Educación y ciudad, (19), 97-108.
9. De Vries, N. M., Van Ravensberg, C. D., Hobbelen, J. S. M., Rikkert, M. O., Staal, J. B., & Nijhuis-van der Sanden, M. W. G. (2012). Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis. Ageing research reviews, 11(1), 136-149.
10. Extremera, A. B., Gallegos, A. G., Fuentes, J. A. S., & Molina, M. M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (24), 46-49.
11. Fernández, A., Regueira, D., Calero, S.; Ayala, M.R. & Parra, H. (2015). Factores clave para el desarrollo de la educación a distancia en la universidad contemporánea. Una aplicación del método de análisis estructural. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Año 20, Nº 211. <http://www.efdeportes.com/efd211/el-desarrollo-de-la-educacion-a-distancia.htm>
12. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. The lancet, 380(9838), 247-257.
13. Harlen, W. (2013). Evaluación y Educación en Ciencias basada en la Indagación: Aspectos de la Política y la Práctica. Trieste: Global Network of Science Academies (IAP) Science Education Programme (SEP).
14. Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. Quality of Life Research, 23(2), 659-667.
15. León, S., Calero, S. y Chávez, E. (2014). Morfología funcional y biomecánica deportiva. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.



16. Marzano, R. J., Pickering, D. J., Arredondo, D. E., Blackburn, G. J., Brandt, R. S., Moffett, C. A., ... & Whisler, J. S. (2014). Dimensiones del aprendizaje. Iteso.
17. Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.
18. Moreno, J. H. (2013). Aprendizaje cooperativo en educación física para la inclusión de alumnado con rasgos autistas. *Revista de Educación Inclusiva*, 6(3), 25-40.
19. Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. J., & Conde, C. (2015). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56).
20. Pastorelli, R. V., Bezos Saldaña, L., Bañón González, S. M., Pose Cabarcos, A. F., Pinilla Santos, B. E., Cobo Calvo, L., ... & González Mateos, V. (2012). Importancia del diagnóstico. *Psiquiatría. Com*
21. Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13(1), 1.
22. Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos.
23. Tuesca Molina, R. (2012). La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. *Revista Científica Salud Uninorte*, 21.
24. van Uffelen, J. (2015). Active and healthy ageing: The benefits of physical activity and exercise. *Sport Health*, 33(1), 36.
25. Zayas Torriente, G. M., Chiong Molina, D., Díaz, Y., Torriente Fernández, A., & Herrera Argüelles, X. (2002). Obesidad en la infancia: Diagnóstico y tratamiento. *Revista Cubana de Pediatría*, 74(3), 233-239.

**Anexos**

**MIEMBROS DE LA COMUNIDAD BALCASHI**











