



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS
Facultad de Biociencia y Salud Pública
Escuela de Salud Pública

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Ciencia de la Actividad Física, Deporte y Recreación

Tesis

El juego lúdico, como respuesta física saludable para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en adultos mayores.

Presentado por:
Hansel Herrera

Asesor docente:
Ariel Friedman Arrue

Panamá, 2023

DEDICATORIA

Dedico este logro, en primer lugar, a Dios, le agradezco a él por la vida y la salud que me ha dado y la oportunidad de llegar a esta meta.

A mis padres, Nidia y Diógenes, por el apoyo en este el largo proceso, quienes fueron los principales cimientos para mi formación profesional; a mi abuela Nidia por sus valiosos consejos y amor infinito; a mis hermanos Ángel y Gretel quienes me ayudaron durante los años de la carrera universitaria.

Al doctor Samuel Guevara quien fue mi profesor y mentor potenciando mis capacidades y a mis amigos que de una manera u otra estuvieron brindándome su apoyo para el logro de mis objetivos.

Hansel Herrera

AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradezco a Dios por la vida y salud que me ha dado, la cual me mantuvo de pie para culminar una de mis metas, a mis padres que con mucho sacrificio lucharon para brindarme educación y quienes nunca se rindieron y me alentaron para no hacerlo.

Agradezco también a los docentes que brindaron sus conocimientos durante los años de la carrera, al profesor asesor por permitirme recurrir a sus conocimientos, al Centro de Tercera edad “Vida en Familia” que me permitieron trabajar con sus inquilinos, y a todos los ancianos por participar del estudio para participar de mi trabajo de graduación.

A los amigos que estuvieron siempre que se les necesito. Y para finalizar agradecer por los compañeros que estuvieron durante las clases en la carrera universitaria donde aportaron compañerismo, amistad y apoyo moral.

Hansel Herrera

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se empleó un diseño de investigación descriptiva de tipo de estudio cualitativo.

Dicho estudio se llevó acabo con el propósito de observar como las actividades lúdicas pueden influir en la vida de las personas de la tercera edad.

Las actividades lúdicas son cualquier forma de juego, diversión o entretenimiento que pueden tener un fin educativo o social. El termino lúdico es de origen latín “ludus” que significa “juego” (Etecé E., 2023).

El juego tiene objetivos (motivación, coordinación, actividad física, trabajo en grupo, sociabilización, trabajo individual, desarrollo cognitivo entre otros); en otros casos su trabajo fundamental es aprender a través del entretenimiento. El juego produce en el ser humano la satisfacción de reír, elimina estrés, crea relajación y mantiene activa la mente. Con la edad las personas de la tercera edad van teniendo cambios fisiopatológicos y procesos psicológicos (Rodríguez, 2024).

El objetivo de esta investigación es influenciar a un grupo de la tercera edad a realizar actividades lúdicas para mejorar su calidad de vida, ayudándolos así a llevar una vida más saludable, ya que estas son una excelente manera de mantener activa la mente y el cuerpo de este grupo.

En la búsqueda de encontrar un aporte social para mantener a un grupo de esta etapa de la vida en actividad plena, se ha realizado esta investigación.

En resumen, las actividades lúdicas son un beneficio en la tercera edad para llevar un envejecimiento saludable.

Palabras claves:

Juegos lúdicos, actividad física, juego, habilidades motrices básicas, socialización.

ABSTRACT.

In this research work, a descriptive research design of a qualitative study type was used. This study was carried out with the purpose of observing how recreational activities can influence the lives of elderly people.

Playful activities are any form of play, fun or entertainment that may have an educational or social purpose. The term ludic is of Latin origin "ludus" which means "game" (Etecé E., 2023)

The game has objectives (motivation, coordination, physical activity, group work, socialization, individual work, cognitive development among others), in other cases its fundamental work is learning through entertainment. The game produces in humans the satisfaction of laughing, eliminates stress, creates relaxation and keeps the mind active. With age, elderly people experience pathophysiological changes and psychological processes (De Rodriguez, 2024). The objective of this research is to influence a group of elderly people to carry out recreational activities to improve their quality of life, thus helping them to lead a healthier life since they are an excellent way to keep the mind and body active of this group.

In the search to find a social contribution to keep a group of seniors fully active, this research has been carried out.

In summary, recreational activities are a benefit in the elderly for healthy aging.

Keywords:

Playful games, physical activity, play, basic motor skills, socialization.

CONTENIDO GENERAL

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I	
CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema	
1.2. Situación actual	14
1.3. Problemas de investigación	16
1.4. Justificación	
1.5. Objetivos de investigación	18
1.5.1. Objetivo general	
1.5.2. Objetivos específicos	
1.6. Tipo de investigación	19
CAPÍTULO II	
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
1.1 Estudio de la OMS	
1.2 El envejecimiento y sus implicaciones.	
1.3 El juego lúdico	22
1.4 Tipos de juegos lúdicos	
1.5 Ejemplos	23
1.6 Características de las actividades lúdicas	24
1.7 Actividades lúdicas físicas para los adultos mayores	25
1.8 El método lúdico	26
1.9 Enfoque lúdico	
1.10 Habilidades motrices básicas	27
1.11 Clasificación	28
1.12 Las características particulares de las habilidades motrices básicas.	
1.13 Desplazamientos	29
1.13.1 Desplazamientos habituales	
1.13.2 Desplazamientos no habituales	
1.13.3 Desplazamientos activos	
1.13.4 Desplazamientos pasivos	
1.14 Saltos	30
1.15 Giros	31
1.16 Equilibrio	32
1.17 Equilibrio estático	33
1.18 Equilibrio dinámico	
1.19 Equilibrio desde el parámetro biológico	34
1.20 Coordinación	35
1.21 Tipos de coordinación	
1.22 Dinámica general	
1.23 Óculo – manual y óculo – pédica	

1.24	Dinámico manual	
1.25	La coordinación dinámica general	
1.26	Característica de la coordinación	35
1.27	Ejercicios de ajuste postural	36
1.28	El juego	37
1.29	El papel del juego en la historia	38
1.30	Tipos de juego	39
1.31	Juegos de mesa	
1.32	Beneficios de los juegos de mesa en tercera edad	40
1.33	Juegos deportivos	41
1.34	Videojuegos	42
1.35	Beneficios de los video juegos en los adultos mayores	43
1.36	Desventajas de los video juegos en adultos mayores	45
1.37	Juegos de azar	46
1.38	La tercera edad es muy vulnerable a la adicción al juego	
1.39	Juego autóctono	47
1.40	Beneficios de los juegos autóctonos	48
1.41	Juego popular	50
1.42	Beneficios de los juegos populares	51
1.43	Juego tradicional	52
1.44	Juegos tradicionales populares dirigidos a los adultos mayores	53
1.45	Clasificación de los juegos y juguetes	54
1.45.1	Juegos de exteriores	
1.45.2	Según el papel de adulto	
1.45.3	Según el número de participantes	
1.45.4	Juego individual	
1.45.5	Juego de grupo	
1.45.6	Juegos sensoriales	
1.45.7	Juegos motores	
1.45.8	Juegos manipulativos	
1.45.9	Juegos simbólicos	
1.45.10	Juegos verbales	
1.45.11	Juegos educativos	55
1.46	Teorías sobre el desarrollo del juego	
1.46.1	Teoría de la relajación de Lazarus 1833	
1.46.2	Teoría del excedente energético de Herbert Spencer 1855	
1.46.3	Teoría de Gross 1898	
1.46.4	Teoría de Hall 1904.	56
1.46.5	Teoría de Freud 1856 – 1939	
1.46.6	Teoría de la derivación por ficción de Édouard Claparède 1932	57
1.46.7	La teoría de la dinámica infantil de Frederic J. J. Buytendijk (1935)	

1.46.8	Teoría de Piaget 1961	58
1.46.9	Teoría de Vygotski y Elkonin	59
1.46.10	Teoría del juego como instrumento de afirmación del yo Chateau, 1958	
1.46.11	Teoría de la enculturación por Sutton, Smith y Robert	60
1.46.12	Teoría ecológica por Bronfenbrenner	
1.46.13	María Montessori, (1870-1952)	61
1.47	La salud de las personas mayores	
1.48	Hábitos saludables a partir de los 60 años	62
1.49	Haga ejercicio	
1.50	Desarrollo de actividades recreativas y juegos lúdicos para el adulto mayor en Panamá.	63
1.51	Actividades lúdicas e hidroterapia promueven una vejez saludable	64
CAPÍTULO III		
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO		66
1.52	Tipo de estudio	
1.53	FASE I	
1.53.1	Escenario	
1.53.2	Visión	
1.53.3	Misión	
1.53.4	Población	67
1.53.5	Participantes	68
1.53.6	Tipo de muestra	
1.54	FASE II	69
1.54.1	Variables o aspectos por medir.	
1.55	FASE III	70
1.55.1	Materiales	
1.55.2	Instrumento o herramientas de recolección de datos	71
1.56	Fase IV	71
1.57	PROCEDIMIENTO	
1.58	Cronograma de actividades semana del 1 al 5 de julio	72
1.59	Cronograma de actividades semana del 8 al 12 de julio	73
1.60	Cronograma de actividades semana del 15 al 19 de julio	75
CAPÍTULO IV		
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		78
1.61	Tabla 1. Ejercicio #1: caminar en línea recta (antes del protocolo de intervención)	
1.62	Gráfica #1	
1.63	Tabla # 2. Ejercicio # 1: caminar en línea recta (después del protocolo de intervención)	79
1.64	Gráfica# 2	
1.65	Tabla #3. Ejercicio #2: Caminar en la punta de los pies (antes del protocolo de intervención.)	80

1.66	Gráfica #3	
1.67	Tabla # 4. Ejercicio #3: Caminar en la punta de los pies (después del protocolo de intervención.)	81
1.68	Gráfica #4	
1.69	Tabla # 5. Ejercicio # 5: Caminar en los talones (antes del protocolo de intervención.)	82
1.70	Gráfica #5	
1.71	Tabla # 6. Ejercicio # 6 Caminar en los talones (después del protocolo de intervención.)	83
1.72	Gráfica # 6	
1.73	Tabla # 7. Ejercicio # 7: Saltar con los pies juntos (antes del protocolo de intervención.)	84
1.74	Gráfica #7	
1.75	Tabla # 8. Ejercicio # 8: Saltar con los pies juntos (después del protocolo de intervención.)	85
1.76	Gráfica # 8	
1.77	Tabla # 9. Ejercicio # 9: Salto con un pie (antes del protocolo de intervención.)	86
1.78	Gráfica # 9	
1.79	Tabla # 10. Ejercicio # 10: Salto con un pie (después del protocolo de intervención.)	87
1.80	Gráfica # 10	
1.81	Tabla # 11. Ejercicio # 11: Trotar sobre una línea recta (antes del protocolo de intervención.)	88
1.82	Gráfica # 11	
1.83	Tabla # 12. Ejercicio # 12: Trotar sobre una línea recta (después del protocolo de intervención.)	89
1.84	Gráfica # 12	
1.85	Tabla # 13. Ejercicio # 13: Lanza la bola en el cesto (antes del protocolo de intervención.)	90
1.86	Gráfica # 13	
1.87	Tabla # 14. Ejercicio # 14: Lanza la bola en el cesto (después del protocolo de intervención.)	91
1.88	Gráfica #14	
1.89	Tabla # 15. Ejercicio # 15: Atrapar la pelota (antes del protocolo de intervención.)	92
1.90	Gráfica # 15	
1.91	Tabla # 16. Ejercicio # 16: Atrapar la pelota (después del protocolo de intervención.)	93
1.92	Gráfica #16	
1.93	CONCLUSIONES	94
1.94	Resultados obtenidos	95

1.95	LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	97
1.96	Bibliografía	99
1.97	ANEXO	102
1.98	Anexo N°1 Imágenes de la Investigación	103
1.99	Anexo N°2 "Test" utilizados en la investigación	107
1.100	ÍNDICE DE TABLAS	109
1.101	ÍNDICE DE FIGURAS	111
1.102	INDICE DE GRÁFICA	112
1.103	INDICE DE GRÁFICA	113

INTRODUCCIÓN

La salud y la calidad de vida de los sujetos que interactúan en un proceso dependen de múltiples factores en el que se encuentra el juego lúdico, como eje transversal de la actividad física.

La influencia de la actividad física es importante para el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Por lo que, con la introducción de este estudio, mostraremos la importancia de actividades lúdicas para los adultos mayores.

En la tercera edad, es importante mantener la mente activa y el cuerpo en movimiento para prevenir la pérdida de habilidades cognitivas y mantener una buena salud física. El juego lúdico ofrece una forma divertida y estimulante de lograr estos objetivos.

Además, muchos estos juegos implican movimientos físicos suaves y ejercicios de coordinación, lo que ayuda a mantener la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio en la tercera edad, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.

Podemos encontrar los resultados del “test” inicial y final, los juegos que se aplicaron en base al estudio realizado, podemos entender la importancia del juego; ya sea lúdico, tradicional, popular, entre otros. Y los beneficios obtenidos después del estudio de investigación.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Algunos adultos de la tercera edad pueden tener dificultad para acceder a instalaciones deportivas o clases de ejercicio, lo que limita sus opciones para mantenerse activos, además los problemas de salud crónicos, como artritis, osteoporosis o problemas de movilidad, pueden dificultar la realización de actividad física en ellos.

Promover la participación de los adultos de la tercera edad en juegos lúdicos como una alternativa social requiere de la organización de actividades atractivas y adaptadas a sus necesidades, así como de la creación de espacios inclusivos que fomenten la interacción social y el bienestar emocional.

En nuestro país no existen programas formales para la atención física y emocional de los adultos de la tercera edad ni de forma gubernamental, ni privado que ayude a los adultos de la tercera edad a suplir estas necesidades importantes para los ellos, en esa etapa de su vida.

Situación actual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos de la tercera edad al realizar actividad física o juegos lúdicos reducen el riesgo de mortalidad por todas las causas y por diversas enfermedades, previniendo caídas, mejorando la salud mental, la salud cognitiva y el sueño y el sedentarismo. Entre las estadísticas realizada es visible que el 31% de los adultos no cumplen con el tiempo estipulado de actividades. Cualquier tipo de actividad tanto en varones como en mujeres. (Salud, Actividad física, 2024).

Después de los 60 años se reduce la cantidad de tiempo que un adulto, sin embargo, se recomienda que se realice actividad aeróbica moderada de 150 minutos a 75 minutos, por los menos tres veces a la semana y dos días de actividades de fuerza. (Organization, 2021).

En la ciudad de México se realizó una encuesta intercensal, la cual muestra el crecimiento de la población donde la cifra alcanzó 119.5 millones de personas de las cuales el 12.4 millones pertenecen al grupo de la edad de los 60 años; es decir, más del 10%. Se cree que para el 2050 esta cifra aumente un 21.5%. (Consumidor, 2016).

Igualmente, los adultos de 60 años le dedican menos tiempo a asistir a eventos culturales, deportivos, juegos y entretenimiento. Según los porcentajes la participación de juegos y aficiones es las mujeres un 6.1% y los hombres 7.5%; en deportes y ejercicio físico, las mujeres 20.8% y los hombres 28.2%; por lo tanto, no se cumple con el promedio recomendado por la Organización Mundial de la Salud. (Consumidor, 2016).

En Panamá, la población al revisar la estructura por edades de la población del país se observa que la población de 60 años y más para esta fecha corresponde a 261,591 hombres (47.1%) y 293,248 mujeres (52.9%) (Redondo, Nélida, y Sofia Chiarucci, 2022). Panamá es el segundo país de la región centroamericana con una sociedad anciana, el primero es Costa Rica (Ortiz, 2020). En la actualidad, la situación de olvido de los adultos de la tercera edad en los centros de hospedaje está afectando que los ancianos no puedan realizar actividades físicas o mentales que los ayude a sobrellevar su condición de vida.

1.1.1. Problema de la investigación

¿Cómo podría contribuir la práctica de los juegos lúdicos, en el desarrollo físico y emocional de los adultos mayores?

1.2. Justificación

Los juegos lúdicos aplicados a los adultos de la tercera edad tienen múltiples beneficios, tanto a nivel físico como emocional y cognitivo. A continuación, se exponen algunas razones que justifican su utilización:

Estimulación cognitiva: los juegos lúdicos pueden ayudar a mejorar la memoria, la concentración, la agilidad mental y otras funciones cognitivas en los adultos mayores. Estos juegos pueden ser desafiantes y entretenidos a la vez, lo que estimula el cerebro y ayuda a mantener la mente activa.

Mejora de la calidad de vida: los adultos de la tercera edad que participan en actividades lúdicas suelen experimentar una mejora en su estado de ánimo, en su autoestima y en su bienestar general. Esto se debe a que el juego proporciona diversión, entretenimiento y la oportunidad de socializar, lo que contribuye a aumentar la sensación de felicidad y satisfacción.

Prevención de enfermedades: diversos estudios han demostrado que el entrenamiento cognitivo a través de juegos lúdicos puede contribuir a retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer o el Parkinson, en los adultos mayores. Esto se debe a que estos juegos estimulan la actividad cerebral y ayudan a mantener el cerebro en forma.

Mejora de la movilidad y la coordinación: algunos juegos lúdicos están diseñados para trabajar la movilidad, la coordinación y el equilibrio en los adultos mayores, lo que puede ayudar a prevenir caídas y lesiones. Estos juegos suelen incluir actividades físicas suaves y adaptadas a las necesidades y capacidades de cada persona.

Fomento de la socialización: participar en juegos lúdicos en grupo puede ayudar a los adultos de la tercera edad a establecer nuevas relaciones, fortalecer lazos con sus

compañeros y mantenerse activos socialmente. La interacción con otras personas es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental en la tercera edad.

En resumen, los juegos lúdicos son una herramienta eficaz y divertida para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, estimular su mente, prevenir enfermedades, mejorar su movilidad y coordinación, y fomentar la socialización.

Estos juegos van a generar pensamientos de autonomía e imaginación. El infante debe lograr sentirse bien al realizar el esparcimiento. La idea busca que ellos logren amar la actividad física. Que, por medio del juego, puedan enfocar sus planes de vida, mediante lo realizado con los juegos lúdicos van a descubrir el amor por el arte, la música, la escritura entre otros; pero lo más importante es que tendrán interés por hacer actividad física y así reducir el sedentarismo.

En entorno social, entendemos que toda persona debe compartir o sociabilizar, el apoyo a esta aplicación de juegos lúdicos en la sociedad es de beneficios para los adultos, niños y los recreadores.

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Desarrollar las habilidades motrices básicas en adultos mayores, a través del juego lúdico como método de salud física.

1. 3.2. Objetivos específicos

- Compilación de información inicial, a través de trabajo de campo en el Centro de la tercera edad “Vida en Familia”.
- Planificación y organización de las actividades especializadas.
- Aplicación de juegos lúdicos, como “*test*” pedagógico y de funcionalidad.
- Análisis y evaluación de los resultados obtenidos, post estudio

1.4. Tipo de investigación

Tradicionalmente se presentan tres tipos de investigación, de los cuales surgen los diversos tipos de investigaciones que se realizan y son: histórica, descriptiva y experimental.

El tipo de este estudio es descriptivo, ya que su objetivo principal es destacar las características de la población, puesto que los hechos se realizaron bajo “*test*” de evaluación inicial y final.

La investigación histórica trata de la experiencia pasada, describe lo que era y representa una búsqueda crítica de la verdad que sustenta los acontecimientos pasados. El investigador depende de fuentes primarias y secundarias las cuales proveen la información y a las cuáles el investigador deberá examinar cuidadosamente con el fin de determinar su confiabilidad por medio de una crítica interna y externa.

En el primer caso verifica la autenticidad de un documento o vestigio y en el segundo, determina el significado y la validez de los datos que contiene el documento que se considera auténtico.

La investigación descriptiva, según se mencionó, trabaja sobre realidades de hecho y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Esta puede incluir los siguientes tipos de estudios: encuestas, casos exploratorios, causales, de desarrollo, predictivos, de conjuntos y de correlación.

La investigación experimental consiste en la manipulación de una (o más) variable experimental no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento particular.

El experimento provocado por el investigador le permite introducir determinadas variables de estudio manipuladas por él, para controlar el aumento o disminución de esas variables y su efecto en las conductas observadas (Nikov, 2017).

En este estudio se trabajó con la investigación descriptiva, ya que los hechos se realizaron bajo test de evaluación inicial y final

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Estudio de la OMS

En cada país existen revisiones de la literatura médica que indican que, para mejorar algunos resultados de salud como la capacidad cardiorrespiratoria o la fuerza muscular y ósea, es necesario incorporar actividad física de intensidad vigorosa. Así pues, en población adulta mayor, hay evidencias de que unos mayores niveles de actividad física se relacionan positivamente con una mejor salud metabólica y desarrollo muscular, así como con un mejor desarrollo cognitivo y emocional” (Health, 2011).

El envejecimiento y sus implicaciones.

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar. Más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas (Salud, Envejecimiento y Salud, 2024).

El juego lúdico

La palabra lúdico es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, derivado en su etimología del latín “*ludus*” que se traduce como juego, diversión o broma; como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones, y de las reglas impuestas por la cultura (Contributors, 10 febrero 2021).

Lúdico es todo aquello que se relaciona con el juego, la recreación, el ocio, el entretenimiento y la diversión. Realizar actividades lúdicas permite, entre otras cosas, ocupar el tiempo libre para divertirse y relajarse, aprender a través del juego, la recreación y el esparcimiento (México, 2023).

Estos tienen como beneficios:

- Amplían la expresión corporal, estimulan la concentración y agilidad mental.
- Mejoran el equilibrio y la flexibilidad; aumentan la circulación sanguínea.
- Ayudan a que el cerebro libere endorfina y serotonina, dos neurotransmisores que generan bienestar y estimulan la inclusión social.

Tipos

- Ejercicio físico (funcional o con máquinas de entrenamiento); juegos de mesa y bailoterapia (movimientos basados en ritmos musicales).
- Videojuegos, juegos al aire libre y de destreza mental.

Pero la recreación no está vinculada solamente al juego y, dado que todo lo lúdico tiene una función de entretener, existe una amplia gama de actividades que cumplen esa función dependiendo de los intereses, necesidades y capacidades de la persona para ejecutar la actividad (México, 2023).

Ejemplos

- Hacer montañismo y nadar.
- Viajar, ir a la playa o al cine.
- Hacer manualidades, cocinar, asistir a eventos sociales.

Una de las actividades más importantes para niñas y niños es, sin duda, jugar. El juego les ayuda a socializar y convivir con sus pares, desarrollar la imaginación, tener nuevas experiencias, explorar otros espacios, adquirir conocimientos, divertirse y ser felices, como es su derecho.

En la niñez, el cerebro del ser humano se desarrolla con rapidez, por tanto, el aprendizaje en esta etapa de vida es mayor. En los primeros años de vida de una niña o de un niño, el juego resulta de importancia para su desarrollo físico y cognitivo, pues a través de las actividades lúdicas aprende, reflexiona, crea, analiza e imagina; corre, brinca, se mueve y se divierte.

Muchos juegos infantiles consisten en verse en el rol de adultos: jugar a la maestra, a la mamá, al doctor, etcétera; lo que los va estimulando en su proceso de maduración. Los griegos hablaron del “*homo ludens*” u hombre que practica el juego, como algo que hace a su esencia, aunque no solo es una característica típicamente humana, sino que lo hace muchos animales ¿Quién no ha visto por ejemplo un cachorrito jugando con una pelota o un gatito con un ovillo de lana? Lo lúdico como aporte a la educación no es nuevo; los antiguos romanos llamaban a las escuelas de primeras letras, “*ludus*”, y era un “*magíster ludi*”, el maestro que se encargaba de alfabetizarlos, haciéndolos jugar, con letras construidas con marfil o madera (Contributors, 10 febrero 2021).

Aprender jugando es una manera placentera, motivadora, y eficiente de hacerlo, usándose aquí la actividad lúdica con un fin específico.

Es evidente que la actividad lúdica tiene como fin un impacto positivo en el ser humano, ya que nos lleva a desarrollarnos en múltiples aspectos desde la infancia hasta cuando

somos adultos mayores. Aportan beneficios positivos para nuestra salud física y mental, nos lleva a desarrollar las habilidades sociales, emocionales, el aprendizaje y la creatividad. Por ende, es una herramienta para mejorar la calidad de vida.

Característica de las actividades lúdicas

Se puede entender por actividades lúdicas a los juegos de mesa, salida con amigos, ir a un parque de diversiones, todo lo que resulte placentero a las personas puede ser considerado juego u ocio lúdico. Las experiencias de carácter lúdico deben tener ciertas características como:

- Fomentar y permitir la expresión de la imaginación.
- Mejorar la capacidad creativa.
- Estimular la concentración.
- Fomentar la relación con otras personas si el juego es grupal.
- Ayudar a conformar la personalidad.
- Debe ayudar a liberar tensiones.
- Debe generar alegría, diversión y entretenimiento en las personas.
- Tener la libertad para entrar o salir del juego cuando se desea.
- La actividad lúdica debe lograr una satisfacción física, mental y espiritual.
- Debe promover el desarrollo de aptitudes físicas y sociales.
- Mejorar el sentido del humor.
- Desarrollar el conocimiento y la adquisición conceptos.

Actividades lúdicas físicas para los adultos mayores

El ejercicio y la actividad física son excelentes maneras de sentirse mejor, mejorar la salud y divertirse. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda estas pautas de ejercicio para la mayoría de los adultos sanos (Clinic, 2023).

- **Actividad aeróbica.** Realiza al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada. O bien, realiza al menos 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana. También puedes realizar una combinación equitativa de actividad moderada y vigorosa. Intenta repetir este ejercicio durante varios días o más en una semana. Para obtener aún más beneficios para la salud, las pautas sugieren realizar 300 minutos semanales o más de actividad aeróbica moderada. Hacer esta cantidad de ejercicio puede ayudar a perder peso o a mantener el peso perdido. Pero incluso hacer solo un poco de actividad física puede ser útil. Mantenerse activo durante breves periodos de tiempo a lo largo del día puede ser beneficioso para la salud.
- **Fortalecimiento muscular.** Haz ejercicios de fortalecimiento de los principales grupos musculares al menos dos veces por semana. Una serie de cada ejercicio es suficiente para obtener beneficios para la salud y estar en forma. Utiliza una pesa o un nivel de resistencia lo suficientemente fuerte como para que tus músculos se cansen después de unas 12 o 15 repeticiones.

El método lúdico

Es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía en los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje, mediante el juego a través de actividades divertidas y amenas en las que pueda incluirse contenidos, temas o mensajes del currículo.

El método lúdico no significa solamente jugar por recreación, sino por el contrario, seleccionar juegos formativos y compatibles con los valores de la educación. En donde el juego sea un medio en donde el niño se relacione con su entorno, forjando su entorno, su personalidad, permitiendo le conocer el mundo y desarrolle su creatividad e incrementen sus conocimientos.

Enfoque lúdico

Por enfoque lúdico entendemos todas aquellas actividades didácticas, amenas y placenteras desarrolladas en un ambiente recreativo y cuyo impacto pedagógico promueve el aprendizaje significativo que se planifica a través del juego. De allí que, una propuesta lúdica debe incorporar juegos didácticos, títeres para narrar y dramatizar cuentos, canciones infantiles acompañadas gestos y pantomima; además, del coloreado, el pegado y las manualidades entre otras experiencias pedagógicas, que pueden organizarse en “rincones” tales como el rincón del dibujo, y el rincón de la música para guiar al niño o niña a explorar, investigar, descubrir, organizar y conocer su entorno mediante el uso del método lúdico.

Según Uberman (1998), las actividades lúdicas “motivan, entretienen y enseñan al niño a descubrir y valorar la belleza del lenguaje como medio de comunicación (Yesser Alcedo, 2011).

Habilidades motrices básicas

Según Singer (1986), las habilidades motrices básicas son “capacidades que posee el individuo que practica actividad física. Éstas se originan al combinar la experiencia y las aptitudes de movimiento”.

Del estudio de numerosas definiciones (Knapp, Singer, Sheashore) podemos decir que las habilidades motrices básicas son acciones motrices que permiten ejecutar una tarea motriz con eficacia (Alvarado, 2021).

También podemos entender las habilidades motrices genéricas como el grado de competencia motriz que ha de poseer una persona para realizar correctamente una determinada actividad (Alvarado, 2021).

Cabe mencionar que se han desarrollado a la vez que las capacidades motrices, ya que la eficacia en la ejecución del movimiento depende tanto de factores cuantitativos como cualitativos. Estas evolucionan de manera natural, siguiendo los procesos de desarrollo y maduración, tal y como ocurre con las capacidades motrices.

De esta manera, podemos darnos cuenta de la importancia de la motricidad para la vida de una persona mayor, a medida que se envejece se van disminuyendo nuestras capacidades afectando así nuestra forma de caminar, coordinar, y que se pueda perder el equilibrio. Sin embargo, el mantenerse activo proporciona independencia, una mejor calidad de vida y un bienestar en general al saber que puede valerse por sí solo. A medida que vamos envejeciendo nuestras capacidades.

Clasificación

Estas habilidades físicas básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

- Locomotrices: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc...
- No locomotrices: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc...
- De proyección/recepción: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, etc...

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Desplazamientos

Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera (Elena Ramírez Rico, 2013).

Existen muchas clasificaciones, sin embargo, a continuación las más comunes en la los niños:

Los desplazamientos habituales: andar y correr e incluyo el reptar y gatear, puesto que han sido utilizados como base en su desarrollo evolutivo y que así se darán cuenta de qué pasos han ido siguiendo hasta su edad actual. De esta manera puedo argumentar que lo que hacen ahora, igualmente, será la base para desarrollar habilidades más complejas. Por eso, es importante que escuchen, se esfuercen, trabajen y sepan interpretar la información que su cuerpo les da.

Los desplazamientos no habituales: van a potenciar la motricidad del niño y su coordinación: trabajo con distintos segmentos corporales, las cuadrupedias, arrastres, trepar, circuitos y otros.

Desplazamientos activos: la responsabilidad de estos recae exclusivamente en el actor de los mismos. La dirección, la velocidad, los cambios, el momento de la parada y la toma de decisiones sobre ellos depende exclusivamente del sujeto. En estos se pueden distinguir a su vez.

Desplazamientos pasivos: en ellos el sujeto que se desplaza no es el máximo responsable de sus cambios de posición en el espacio ni de ninguno de los elementos que conforman el desplazamiento. Dentro de ellos se distinguen:

- Deslizamientos
- Arrastres

Estas funciones son necesarias que se desarrollen cuando comenzamos nuestra etapa de crecimiento permitiéndonos fortalecernos hasta que llegamos a la etapa donde

caminamos.

Saltos

Según diversos autores, el salto tiene diversas definiciones en las que podemos mencionar algunas de ellas (Profes, 2019).

- Según Díaz 1999, los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie.
- McClenaghan & Gallahue 1996, el salto es un patrón locomotor en el cual la extensión de las piernas impulsa al cuerpo a través del espacio.
- Bañuelos 1984, el salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión.
- Seirul-lo 1986, es desplazamiento eficaz y activo, que se realiza sin tener ningún contacto, por parte del ejecutor, con la superficie de desplazamiento.

Analizando a estos autores todos llevan a una misma dirección donde realizar este movimiento implica realiza un despegue del suelo, el mismo se desarrolla desde que somos infantes, es una habilidad compleja o podemos decir la más compleja ya que requiere de fuerza, coordinación, agilidad y equilibrio.

El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. Dos fases del salto que son:

- Fase previa o preparación al salto
- Fase de acción, o salto propiamente tal

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación (Cárcamo, 2020).

Giros

Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Podemos establecer varios tipos de giros (Cárcamo, 2020).

- Según los tres ejes corporales: rotaciones, volteretas, ruedas.
- Giros en contacto con el suelo.
- Giros en suspensión.
- Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.

El giro se vuelve de relevancia para las personas de la tercera edad ya que el mismo es un aspecto esencial en la movilidad, cuando se gira se involucra el movimiento de la rotación del cuerpo que esto incluye el cuello, la cadera, la cabeza y el tronco, por ende, es muy funcional en esta etapa de la vida ya que son movimientos que se realizan en el diario vivir.

Equilibrio

Está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad (Cárcamo, 2020).

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

Existen de dos tipos de equilibrio.

El equilibrio estático

La habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo. Por tanto, lo podemos considerar como la habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición erguida sin desplazarse. Dentro de este tipo de equilibrio, podemos considerar al equilibrio postural, en el cual el sujeto trata de mantener su postura gracias a los reflejos de enderezamiento, laberínticos, ópticos, táctiles. En todos aquellos, el aumento del tono de sostén de los flexores y extensores permitiría que el cuerpo mantenga su equilibrio contra la acción de la gravedad. El sistema muscular actúa reponiendo la posición de manera que no se produce manifestación externa del movimiento (Ortín, 2008).

Proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

El equilibrio dinámico

Es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo (Cárcamo, 2020).

Es importante destacar que el equilibrio es fundamental para los adultos mayores, pues les proporciona autonomía, una movilidad de forma segura y así poder evitar caídas que puedan causarles una lesión de gravedad, a medida que los humanos van envejeciendo es normal la pérdida del equilibrio por la pérdida de la masa muscular, cambios articulares y en los huesos. Por esta razón es importante mantener una vida saludable y activa para tener una mejor calidad de vida.

Equilibrio desde el parámetro biológico

El control del equilibrio depende del funcionamiento de los receptores que dan una indicación sobre la posición del cuerpo (canales semicirculares, utrículo, y sáculo para el oído; receptores cutáneos y musculares para la planta de los pies), centros de tratamientos de esta información (cerebelo, esencialmente) y circuitos neuromusculares (reflejos miotáticos en particular). Además de estos órganos, intervienen en el equilibrio otros como la visión, la audición y las sensaciones propioceptivas y exteroceptivas (Ortín, 2008).

Podemos observar que el equilibrio es esencial para la vida ya que permite el control en las personas y mantener su postura en sus actividades diarias como caminar, correr o simplemente mantenerse de pie. Desde que somos niños, el equilibrio es parte de la base del aprendizaje de las habilidades motoras básicas. Con la misma se aprende a manejar bicicleta, saltar y bailar.

Coordinación

La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos.

motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas (Cárcamo, 2020).

Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

Dinámica general: aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, y, por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.

Óculo-manual y óculo-pédica: aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

Dinámico-manual: corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

La coordinación dinámica general: sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas.

Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético.

Características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de automatismo.

A través de los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento.

Podemos concluir que la coordinación permite a las personas, de una manera segura, realizar sus actividades diarias sin esfuerzos y mantener activas socialmente .

Ejercicios de ajuste postural

El ajuste postural es la forma en que reacciona el cuerpo a un estímulo constante o “gravedad”, condicionado tanto por factores morfológicos (músculos, hueso, etc.), neurológicos (reflejos), como afectivos (Copesa, 2009).

Para un correcto desarrollo del ajuste postural, se deben realizar ejercicios con las siguientes características:

- Ejercicios de concientización postural y armonización del esquema corporal.
- Ejercicios de relajación local y general.
- Ejercicios de flexibilidad corporal.
- Ejercicios de balance muscular, dirigidos a fortalecer aquellos grupos musculares poco ejercitados por las actividades de la vida cotidiana.
- Ejercicios para el fortalecimiento y relajación de la capa profunda de los músculos de la columna vertebral.

El juego

Existen muchas definiciones de lo que puede significar la palabra juego según diversos idiomas.

- En las lenguas semíticas se destaca la siguiente definición: en los idiomas semíticos (Wensinck, citado por Huizinga, 1972) el juego está dominado por la raíz l'ḇ, que significa jugar; con ella parece estar emparentada l't, además de jugar, reír y burlar. En hebreo y arameo se usa la'ab, que significa reír y burlarse. En árabe la'iba, que abarca el jugar en general, burlarse y escarnecer.
- Lenguas indoeuropeas en antiguas sánscrito y griego: la palabra “juego” usa diferentes acepciones en sánscrito. Según Petrovski (citado por Elkonin, 1980) *kliada* que significa juego, alegría. El sánscrito posee diferentes raíces para referirse al juego. El término conceptual más general es *kridati* que designa el juego de los niños, los adultos y los animales, sirve también para referirse al agitarse del viento y las olas y puede referirse incluso al brinco o la danza.
- El latín y las lenguas románicas: según Corominas (1984: 534) el vocablo castellano “juego” procede etimológicamente del latín *iocus -i* (broma, chanza, gracia, frivolidad, ligereza, pasatiempo, diversión); *ioci*, juegos, diversiones, pasatiempo. Según Huizinga (1972: 52) *iocus -i*, *iocari* no designa el verdadero sentido del juego o el juego auténtico.
- En el Diccionario de la Real Academia de Lengua Castellana de 1837 aparece la palabra con la siguiente definición: “Juego” (*ludus*), entretenimiento, diversión y “jugar” (*ludere*), entretenerse, divertirse con algún juego, travesear, retozar. En el Diccionario de la Real Academia de Lengua Española actual reza: “Juego” (*iocus*), acción y efecto de jugar, pasatiempo y diversión. Ejercicio recreativo sometido a reglas, y en el cuál se gana o se pierde. Acción desplegada espontáneamente por la mera satisfacción que representa. “Jugar” (*iocari*), hacer algo con el sólo fin de entretenerse o divertirse, travesear, retozar, tomar parte en un juego.

El papel del juego en la historia

El juego es más viejo que la cultura (Huizinga, 2000). Esta afirmación del historiador holandés publicada en su libro *Homo ludens* permite considerarlo como el primer elemento de construcción y desarrollo del ser humano y de su entorno. Los seres humanos somos seres lúdicos por naturaleza y este hecho sugiere que se aprende con mayor facilidad aquello que produce gozo y alegría.

La historia ha situado el juego como una actividad llena de sentido, por medio de él se han creado la cultura, los primeros procesos cognitivos de las personas y con ello han podido desarrollar habilidades para subsistir. El juego va más allá de una actividad recreativa que permite un gozo tanto profundo como sublime: permea todas las manifestaciones humanas y sus relaciones con el mundo, define el comportamiento y el desarrollo humanos en los ámbitos sociales, culturales, afectivos y, por supuesto, educativos, todos ellos relacionados con la construcción de conocimiento.

El juego es considerado como un sistema reglado que se desarrolla en un tiempo y un lugar, "refuerza y agudiza determinada capacidad física o intelectual, por el camino del placer o de la obstinación, hace fácil lo que en un principio fue difícil o agotador" (Cailliois, 1997). (Barbosa, 2014).

Tipos de juego

El juego es un derecho aprobado en la Declaración de los Derechos del Niño, puesto que es un instrumento primordial para estos ya que aprenden habilidades motrices, a socializarse, a beneficiar su autoestima y a adquirir normas y valores.

Según Piaget, el juego se puede distinguir en diferentes ámbitos de la vida dentro de sus etapas de desarrollo.

- **Juego motor:** el cuerpo y el control de los movimientos son la base del juego.
- **Juego simbólico o de imitación:** da vida a los objetos y a través de ellos imita el mundo de los mayores. Por eso en esta edad, aunque no tengan juguetes, se los inventa y no necesita de otras personas para sus juegos. En esta etapa se produce un gran enriquecimiento del lenguaje.
- **Juego de reglas:** hay una asignación de papeles, unas normas y unas reglas de acatar, pasando a una relación de cooperación e interacción con los demás. Son frecuentes los juegos competitivos donde unos ganan y otros pierden. En esta etapa los amigos empiezan a ocupar un lugar muy importante.

Los juegos con los que va encontrándose la persona a medida que se desarrolla corresponden a distintas clases (Masip, 2024).

Juegos de mesa

Practicados a menudo mediante el uso de un tablero y en general por un reducido número de personas (usualmente de dos a seis). Tal es el caso del ludo, las damas, el ajedrez.

Tienen un fuerte componente de estrategia, pero muchas veces está complementado por una importante cuota de azar, como en aquellos en los que se usan dados. Dentro de este grupo podrían incluirse también los juegos de naipes, como el póker, la canasta (ambos emplean los llamados naipes franceses) o la escoba de quince (naipes españoles) y los tradicionales juegos de postas o carreras, como el juego de la oca o el estanciero, que agregó la variante de banca y de una suerte de dinero. En algunos casos

lo que se busca es premiar el conocimiento, como en los juegos de preguntas y respuestas (Raffino, 2022).

Los juegos de mesas resultan ser importantes para el desarrollo de los seres humanos desde niños hasta en la edad adulta, ya que ayuda a desarrollar las habilidades motoras finas, de lectura, conciencia fonémica, la memoria, la concentración, el pensamiento flexible y se fomenta el trabajo en equipo.

Quizás no se ve la relevancia de un simple juego de mesa en el desarrollo de un niño o para mantener a un adulto, sin embargo, los ayuda a desarrollarse cognitivamente y con su motricidad, que son necesarias para el diario vivir.

Beneficios de los videos juegos en los adultos mayores.

A grandes rasgos, podemos decir que los beneficios de los juegos de mesa para los mayores tienen que ver con fortalecer la memoria, la percepción, mejorar rapidez y su capacidad de concentración. Hacen que estas personas presten más atención a la dinámica del juego y a su desarrollo. En un sentido más puramente lúdico, los juegos de mesa en la tercera edad mejoran el estado de ánimo a la par de potenciar la comunicación y las relaciones sociales. No en vano, son juegos que siempre se desarrollan en grupo, por lo que la interacción con otras personas es fundamental (Nogales, 2024).

Juegos deportivos

Los juegos tienen el fin de recrear a los participantes a los cuales se les denomina jugadores. La práctica de estos se desarrolla en base a una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde solo juega una sola persona o donde hay múltiples jugadores y se les denomina equipos.

El jugar promueve el desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas, ayudando así a producir estímulos mentales y físicos. Por esta razón además de proporcionar entrenamiento y diversión a los participantes, puede cumplir con un rol educativo.

¿En qué consisten los juegos deportivos? son actividades que combinan, en mayor o menor medida, distintas facetas de juegos y del deporte, como lo es el entrenamiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia de forma sana. (Gardey, Juegos deportivos - Qué son, características, definición y concepto., 28 de abril de 2021).

Ahora es de suma importancia no confundir los juegos deportivos con los juegos predeportivos, los cuales también apuntan al desarrollo físico y mental de los pequeños solo que con reglas diferentes y menos exigentes. Los predeportivos se enfocan especialmente en el descubrimiento de las actividades y de las propias habilidades, así como son:

- La sociabilización
- Superación de tareas difíciles de realizar
- Desarrollo de destrezas
- Trabajo individual
- Trabajo en equipo
- Valores

Por esta razón en los colegios y empresas de actividades recreativas casas hogares siempre se les explica y enseña a los niños como a los adultos con juegos, ya que esto les ayuda a desarrollarse y aprender valores para su día a día.

Igualmente, en empresas donde se realizan pausas activas con el fin de mantener activos a sus colaboradores ya que pueden mantenerse mucho tiempo sedentarios en

sus puestos laborales.

En el caso de las casas hogares mantener a los de la tercera edad activos es importante, los mantiene activos y con energía ayudándolos a no perder sus funciones y puedan llevar una vida sana y tranquila.

Videojuegos

Los videos juegos son una aplicación interactiva orientada al entretenimiento, que, a través de mandos y controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, computadora u otros dispositivos tecnológicos.

Desde hace mucho tiempo se utilizan máquinas o tecnologías que se les llama árcades o video consolas. Son realizados a partir de herramientas digitales, manifestadas a través de una pantalla. No se practicaron hasta fines del siglo XX, y en algunos casos coinciden con los incluidos en las categorías anteriores; pero ofrecidos de un modo virtual y fueron creadas específicamente para alojar videojuegos se conocen como arcade. Hace años se podían encontrar en lugares de ocios como cafeterías, restaurantes de comida rápidas, parques de diversiones y internet café (Gardey, Videojuego - Qué es, tipos, definición y concepto., 17 de junio de 2021).

Por su eventual complejidad, y en muchos casos, por el incumplimiento de las principales características generales del juego (esto es, la falta de actividad grupal y de desarrollo de estrategias según condiciones), suelen ser criticados, y se recomienda a los padres regular el contacto de los niños con esta clase de juegos (Raffino, 2022).

Beneficios de los video juegos en la tercera edad

Si bien es cierto siempre se habla de que los video juegos son para los niños, jóvenes y adultos jóvenes. Sin embargo, en la actualidad hay una generación que se ha sumado a esta diversión. Un número creciente de adultos de la tercera edad que han encontrado diversión y entretenimiento en los video juegos además de beneficios en su salud.

Un estudio realizado por Big Fish Games en el año 2015 found, por medio de una encuesta se dieron cuenta que una cuarta parte de todos los jugadores son ahora adultos de la tercera edad de 50 años. Algunas personas mayores incluso han organizado sus propios torneos de video juegos con otros miembros de otras comunidades, muchos han informado que jugar video juego los ayuda a mantenerse alertas, reducir el aburrimiento, ser desafiados y divertirse ya que pueden disfrutarlo con personas de diversas edades. La Universidad de Montreal realizó una investigación donde la misma trataba sobre jugar videojuegos de plataformas en 3D de manera regular puede mejorar las funciones cognitivas en las personas mayores y aumentar la materia gris en una estructura del cerebro llamada hipocampo.

Los resultados de esta investigación dieron a conocer que las personas mayores de 55 a 75 años que jugaban video juegos con regularidad tenían un menor deterioro cognitivo y que el realizar esta actividad podría incluso ayudar a prevenir el Alzheimer.

El estudio se realizó en colaboración con el Instituto Universitario de Geriatria de Montreal (IUGM), Benjamin Rich Zendel de la Universidad Memorial de Terranova y Véronique Bohbot del Centro de Investigación del Hospital Douglas de Montreal. En el transcurso de dos estudios que se realizaron por separado, los adultos jóvenes jugaron videojuegos de lógica y rompecabezas en 3D. Después del tiempo de juego, las pruebas mostraron que la materia gris en su hiposección, parte aumentó. El hiposección, en parte se asocia principalmente con la memoria espacial y episódica, un factor clave en la salud cognitiva a largo plazo. La materia gris dentro del hiposección, parte se utiliza a menudo como marcador de trastornos neurológicos que pueden ocurrir con el tiempo, incluido el deterioro cognitivo leve y el Alzheimer. Al replicar el estudio con adultos de la tercera

edad durante un período de seis meses, los investigadores descubrieron que las personas mayores que jugaban videojuegos cinco días a la semana mostraron un aumento en el volumen de materia gris en el hipocámpo, la corteza prefrontal y el cerebelo, y que su memoria a corto plazo también mejoró.

Jugar videojuegos regularmente también ha sido evidenciado para mejorar o mantener el seguimiento visomotor, la atención selectiva y los desafíos de memoria en personas mayores, haciendo que los juegos dejen de ser solo entretenimiento para niños. Uno de los hallazgos clave, sin embargo, es no sólo jugar los mismos juegos de siempre año tras año, sino aprender juegos nuevos para obtener los mayores beneficios. También se observan otros beneficios en las habilidades relacionadas con la toma de decisiones, la coordinación ojo-mano y, en algunos casos, la percepción auditiva. Otro beneficio de los videojuegos para personas mayores es que pueden ser disfrutados por personas con diversas capacidades, incluidas personas confinadas a una silla de ruedas, lo que las convierte en excelentes “Juegos para sentarse para personas mayores”. aún pueden disfrutar de un juego apasionante en su sistema de entretenimiento favorito (Montreal, 2017).

Es increíble como en el pasar del tiempo los videojuegos se han vuelto importantes para mantener la salud de una persona adulta, manteniéndolos activos y aun fortaleciendo su sistema locomotor y visual. Y sobre todo como la misma actividad los mantiene alejados de enfermedades a largo plazo.

Desventajas de los video juegos en adultos mayores.

Dos de las desventajas más frecuentemente promocionadas de los videojuegos son el riesgo de adicción y daño a los ojos. Sin embargo, un artículo de investigación de la Universidad McMaster encontró que las personas mayores que tenían daños oculares y jugaban juegos de disparos en primera persona aún podían distinguir letras pequeñas y reconocer caras con facilidad. Debido a que los jugadores necesitaban mover los ojos rápidamente para poder jugar, estas habilidades mejoraron incluso cuando no estaban jugando. Las personas mayores no son inmunes a los videojuegos adicción, sin embargo, y es un problema muy real para algunos. Limitar el tiempo de juego y asegurarse de que el horario de la persona sea tal que tenga descansos para salir puede ayudar a prevenir la adicción (Montreal, 2017).

Los signos de adicción a los videojuegos a los que hay que prestar atención incluyen:

- Agresión hacia los videojuegos (creer que los juegos son reales o tienen un impacto real en la vida)
- Jugar videojuegos en lugar de socializar con amigos o familiares
- Jugar videojuegos en lugar de salir
- Jugar videojuegos durante largos períodos de tiempo y volverse agresivo si no pueden jugar videojuegos
- Jugar videojuegos más de seis horas semanales
- Pasar la mayor parte del tiempo libre jugando videojuegos
- Ansiedad al anticipar un nuevo juego o la capacidad de jugar un juego

Según los estudios que hemos podido leer, encontramos que jugar video juegos en los adultos, pero se sabe que algo de mucho puede ser negativo. Se destaca de que puede generar sedentarismo por el tiempo frente a las pantallas ya que dicha actividad con lleva estar sentado mucho tiempo, igualmente puede generar aislamiento social y distracción de actividades saludables como lo es el ejercicio físico, rechazo a descansar el tiempo necesario.

Juegos de azar

Son aquellos juegos cuyos resultados no dependen exclusivamente de la habilidad o destreza de los jugadores o jugadoras, sino esencialmente de la suerte. Por otro lado, un dato importante es que estos juegos de apuestas tienen premios determinados por la probabilidad estadística de acertar la combinación elegida; mientras menores sean las probabilidades de obtener la combinación correcta mayor es el premio (Edtech, 2024).

Ejemplos de juego de azar:

- Bingo
- Lotería
- Máquinas traga monedas
- Juegos de casino
- Apuestas deportivas
- Apuestas en carrera de caballos
- Tómbolas

1 La tercera edad es muy vulnerable a la adicción al juego.

El Hospital de Bellvitge de L'Hospitalet de Llobregat ha alertado de la vulnerabilidad de las personas mayores a los trastornos de juego, ya que muestran una mayor inestabilidad emocional provocada por situaciones estresantes propias de su etapa vital, lo que les hace refugiarse en el juego.

Según informa el hospital en un comunicado, el 11% de las visitas registradas en la Unidad de Juego Patológico durante el año 2013 fueron de personas mayores de 65 años con una evolución media de adicción al juego de siete años antes de la primera consulta (Abad, 2020).

Si bien es cierto el juego azar puede tener aspectos significativos ya sea de forma

positiva como de forma negativa. Por un lado, participar de juegos de azar de forma moderada y responsable puede ofrecerles beneficios a los adultos de la tercera edad como: beneficios sociales, emocionales, entretenimiento, interacción social y la estimulación cognitiva, sin embargo, así mismo sucede que los adultos de la tercera edad son más vulnerables a la ludopatía ya que poseen más disponibilidad de tiempo libre, pueden aburrirse y meterse de lleno en ello.

Juego autóctono

Los juegos tradicionales son aquellas actividades infantiles de tipo recreativo, que son transmitidas de generación en generación, adaptándose a las épocas y a la vez permaneciendo más o menos iguales. Se trata de juegos propios de una cultura o tradición, aunque en muchas ocasiones tienden a ser universales. A diferencia de los juegos más complejos, como los videojuegos o los juegos de mesa, los juegos tradicionales suelen ser sencillos, no dependen de la tecnología ni de otra cosa más que de la imaginación. A lo sumo, utilizan algunos pocos implementos, usualmente objetos caseros o elementos tomados de la naturaleza, como ramas, palos o piedras.

Este tipo de juegos normalmente involucran alguna actividad física y una cierta escenificación, por lo que suelen jugarse en el patio, la calle o algún tipo de ambiente exterior, ya sea de modo grupal o individual. No se los debe, sin embargo, confundir con las actividades deportivas o la educación física, si bien esta última puede servirse de algunos de ellos como herramienta. Asimismo, existen otros juegos tradicionales que dependen de la percepción, el razonamiento o la habilidad verbal (Etecé, 7 de febrero de 2023).

Algunos de los juegos autóctonos que se pueden mencionar son:

- El escondite
- El gato y el ratón
- Saltar la cuerda
- La gallinita ciega
- El juego de la silla
- La carretilla

Es evidente que los juegos autóctonos son fundamentales dentro del patrimonio cultural y social de las diferentes comunidades ya que es representativo de la comunidad, representa tradiciones, valores y costumbres.

Hoy vivimos en una modernidad que son muy poco lo que se a los niños jugando estos juegos, deberíamos seguir rescatándolos ya que los mismos alejan a los jóvenes de las pantallas y los mantiene alejados fuera del sedentarismo.

Beneficios de los juegos autóctonos

Según Mencias, Ortega, Zuleta, & Calero (2015) la actividad física regular asociada con muchos juegos tradicionales puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y la osteoporosis.

Cabezas (2020) menciona que se hace hincapié en que, para preservar un estado de salud física óptima, las personas mayores deben fundamentalmente abrazar un estilo de vida activo en términos físicos, mentales y sociales, contrarrestando la inclinación hacia la inactividad y el sedentarismo. Por lo tanto, se subraya la importancia de participar en actividades recreativas como un medio para asegurar una mayor calidad de vida.

Los adultos de la tercera edad pueden aprovechar la oportunidad de conectarse con personas de diferentes edades y orígenes a través de juegos tradicionales intergeneracionales, lo que promueve una mayor comprensión y empatía entre

generaciones.

Los juegos tradicionales a menudo tienen raíces culturales y pueden ser una forma de transmitir y preservar la herencia cultural. Participar en estos juegos puede ayudar a los adultos de la tercera edad a conectarse con sus propias raíces culturales o aprender sobre las de otros.

En varios estudios se presenta la edad como carta de presentación mostrando una similitud en los rangos de la edad de 60 a 81 años siendo las personas contempladas entre el rango de edad quienes se han expuesto a diferentes pruebas, recalcando que al ser pensionados en su gran mayoría y contando con la disponibilidad para ser partícipes de estas actividades, así como con la predisposición para la práctica de juegos tradicionales, permitiéndoles plasmar sus tradiciones a través del juego y mostrando sus costumbres heredadas por medio de saberes que provienen de las condiciones sociales, económicas al igual que la historia que se encuentra pasando la comunidad que van a estar sometidas a cambios con el pasar del tiempo gracias a los avances constantes a los que está sometido toda población.

Moreno (2005) asegura que la independencia de las personas de edad se encuentra estrechamente ligada a su bienestar general. La práctica de ejercicio actúa como un defensor y un precursor de esta autonomía, así como de los sistemas orgánicos que la influyen, al tiempo que juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor conserva y mejora la movilidad y estabilidad de las articulaciones y la fuerza de los músculos y huesos.

Estos aspectos, a su vez, tienen un impacto positivo en la salud ósea, la postura, la forma en que se mueven, la percepción de sí mismos y, en última instancia, en su calidad de vida (Jairo Rene Pérez-Villafuerte, 2024).

Juego popular

Juego se denomina a toda actividad de tipo recreativa que cuenta con la participación de dos o más participantes, siendo sus cometidos principales proporcionar entretenimiento y diversión, aunque no se descarta que muchos juegos desplieguen en el individuo además un rol educativo. Los juegos normalmente ayudan a desarrollar la mente y el físico y también contribuyen en el desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas. Hablar de popular es referirse a lo relativo o perteneciente al pueblo. Una manifestación es popular cuando la sigue y en ella participa el pueblo. Es uso de la expresión juego popular, significa hacer alusión a una actividad que se realiza en una comunidad y que cuenta con un número considerable de seguidores. No se puede usar cuando es una actividad muy minoritaria y excepcional. Sin embargo, esta expresión es más correcta y objetiva que la anterior (Santiago, 2016).

En tanto, los juegos populares son aquellos juegos que se encuentran muy vinculados a las actividades del pueblo llano y que a lo largo de los años y de las generaciones se han ido transmitiendo de padres a hijos. De la mayoría de ellos no existe un origen concreto ya que han nacido de la necesidad del hombre a jugar, son actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras (Ucha, 2010).

Beneficios de los juegos populares

Beneficios de implementar juegos para adultos mayores

A nivel general, el juego fomenta la satisfacción, beneficia la salud mental, física y social, fortalece la capacidad de manejar la frustración, la adversidad e incentiva los sentimientos de éxito, contribuyendo así a una mayor calidad de vida. En las personas mayores, el juego tiene un impacto significativo debido a que:

1. Facilita la conexión entre el individuo y la realidad
2. Mejora la interacción y cooperación con otras personas
3. Retrasa el deterioro de las capacidades cognitivas y motoras
4. Conecta sus recuerdos y experiencias pasadas
5. Recupera el control sobre su cuerpo y emociones
6. Estimula el proceso comunicativo

Por lo tanto, implementar el juego a lo largo de la vida es crucial para el desarrollo integral de las personas. Además de proporcionar sensaciones de satisfacción, contribuye al proceso de aprendizaje y al desarrollo de nuevas habilidades y aptitudes (Vivas, 2024).

Juego tradicional

Los juegos tradicionales han contribuido, de manera significativa, a los procesos educativos y evolutivos de la sociedad, desde los diferentes contextos en los que se desarrolla el ser humano; a través de ellos, se pueden identificar costumbres, tradiciones y estilos de vida de generaciones pasadas, ya que hacen parte del patrimonio cultural de la humanidad y, a la vez, se constituyen como un elemento de la cultura popular, que se transmite de generación en generación. El juego tradicional representa, además, un recurso de gran valor educativo en sí mismo, que contribuye al desarrollo corporal, afectivo y sociocultural del niño, fortaleciendo su identidad cultural y acercándolo, de manera más dinámica, a su entorno local (Ardila-Barragán, 2022).

Para Trigueros (2000), los juegos tradicionales se configuran como una respuesta a las necesidades de los estudiantes, complementando, a su vez, las dinámicas de juego en consonancia con el entorno en el que se desarrollan, consolidándose, así, como medio educativo de primer orden.

Se puede argumentar que los juegos tradicionales desempeñan un papel significativo en la vida de los adultos mayores, ya que estos juegos son parte de un patrimonio cultural, los mismos ayudan a mantener vivas las tradiciones y revivir recuerdos de cuando eran muchos más jóvenes y podían disfrutar de esos juegos cada día y poder implementarlos en la actualidad y en las edades de 50 años o 60 años en adelante los va a llenar emocionalmente. No son solo una forma de recreación sino también son una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de los adultos de la tercera edad promoviéndoles un bienestar integral.

Juegos tradicionales populares dirigidos a los adultos mayores

Los juegos populares forman parte de la cultura tradicional de los pueblos y de sus costumbres, es por ello, por lo que en el área de cultura física se le otorga un carácter primordial, con el fin de favorecer los aspectos educativos y socializadores de los individuos, se contribuye en el desarrollo y en el aprendizaje de multitud de factores que se implicarán el proceso educativo y madurativo de los adultos mayores.

A través de la historia, se ha demostrado que el juego fue un punto de encuentro entre la motricidad, el folclore y la literatura. Las pinturas rupestres avalan la existencia de danzas en coro en la Península Ibérica, que pudo ser el inicio de los Juegos Populares y que posteriormente dieron lugar a las danzas tradicionales que han mantenido viva la literatura popular a través de los tiempos.

En períodos anteriores a la implantación de la “escuela”, los juegos populares unidos a las danzas fueron un punto de apoyo esencial para el sistema educativo - social de la época, en la que estos juegos le dieron una identidad común a los pueblos que los practicaron, dándoles respuesta a necesidades culturales, motrices, psicomotrices, creativas, sociales, éticas, morales y lúdicas. Tanto los juegos como las leyendas populares han transmitido los valores y la intención didáctica formar a identidad común occidental europea (Guterman, 2013).

Clasificación de los juegos y juguetes

Según el espacio en el que se realizan los juegos de interior: manipulativos, construcción, imitación, juegos simbólicos, juegos verbales, de razonamiento, memoria, videojuegos, juegos de mesa...

Los juegos de exterior:

- correr, perseguirse, esconderse, montar en bici, patinar.

Según el papel del adulto:

- Juego libre
- Juego dirigido
- Juego presenciado

Según el número de participantes:

- **Juego individual:** necesario para el desarrollo personal e intelectual, debe controlarse para que no sea excesivo, especialmente cuando se trate de videojuegos o juegos que favorezcan actitudes de aislamiento o comportamientos adictivos.
- **Juego de grupo:** pueden ser cooperativos o competitivos. Según la actividad que promueve en el niño:
- **Juegos sensoriales:** los juegos en los que los niños fundamentalmente ejercitan los sentidos. Se inician desde las primeras semanas de vida y se prolongan durante toda la etapa de Educación Infantil.
- **Juegos motores:** tienen una gran evolución en los primeros años de vida y se prolongan durante toda la infancia, incluso en la adolescencia.
- **Juegos manipulativos:** encajar, ensartar, construir...
- **Juegos simbólicos:** son el juego de ficción, el de -hacer como si- que inician los niños desde los dos años aproximadamente: muñecas, cochecitos...
- **Juegos verbales:** favorecen y enriquecen el aprendizaje de la lengua. Juegos de fantasía: dramatizaciones, disfraces...
- **Juegos educativos:** juegos de razonamiento o memoria, estrategia, aprendizaje

de conocí.

Teorías sobre el desarrollo del juego

- **Teoría de la relajación de Lazarus 1833**

La teoría de la relajación, del descanso, de la distensión o de la recuperación, propuesta por Lazarus, señala que el juego aparece como actividad compensadora del esfuerzo, del agotamiento que generan en el niño otras actividades más serias o útiles. El juego es visto como una actividad que sirve para descansar, para relajarse y para restablecer energías consumidas en esas otras actividades más serias.

En opinión de López de Sosoaga (2004), esta teoría, aunque puede ser acertada para el juego de los adultos, al analizar el de los niños presenta lagunas puesto que el juego es una de las actividades a las que el niño dedica gran parte de su tiempo y en él gasta toda su energía (Gallardo-López, 2018).

- **Teoría del excedente energético de Herbert Spencer 1855**

La teoría de Spencer se apoya en la idea de que la infancia y niñez son dos etapas del desarrollo en las que el niño no tiene que realizar ningún trabajo para poder sobrevivir, dado que sus necesidades se encuentran cubiertas por la intervención de sus congéneres adultos, y elimina el excedente de energía a través del juego, ocupando en esta actividad los grandes espacios de tiempo que le quedan libres. Para Spencer, el proceso pedagógico debe imitar el transcurso de la evolución social, de modo que la mente del niño pasara de forma “natural” por las diferentes etapas de evolución de las sociedades humanas. (Gallardo-López, 2018)

- **Teoría de Gross 1898**

En 1898, Gross propone la denominada teoría del pre-ejercicio o del ejercicio preparatorio. Según este autor, la niñez es una etapa en la que el individuo se prepara para ser adulto, practicando, a través del juego, las diferentes funciones que realizará cuando sea adulto. La teoría de Groos destaca el papel relevante que tiene el juego en el desarrollo de las capacidades y las habilidades que permitirán al niño desenvolverse con autonomía en la vida adulta. Este autor concibe el juego como un ejercicio de

preparación en el que el niño juega siempre de una manera que prefigura la futura actividad del adulto, siendo el juego una especie de pre ejercicio de las funciones mentales y de los instintos.

Una de las críticas que se hace a esta teoría, es que, a pesar de que las observaciones de este autor marcaron un hito cualitativo en las investigaciones sobre el juego, la idea de una naturaleza exclusivamente biológica del juego ha sido superada en la actualidad por la proliferación de estudios que nos muestran la necesidad de interacción social temprana y positiva para que el juego se desarrolle (Gallardo-López, 2018).

- **Teoría de Hall 1904.**

Los autores que la defienden, como Hall (1904), mantienen que el ser humano, desde que nace, va haciendo a través de su juego una especie de recapitulación de la evolución del hombre. De este modo aparecen las distintas actividades humanas, más o menos en el mismo orden en que se han sucedido en la historia. Al principio se comporta como un animal (juegos de trepar), luego, como un salvaje (el escondite reproduce la búsqueda de la presa) y así sucesivamente, hasta llegar a realizar actividades más complejas y superiores.

De acuerdo con la teoría de Hall, desde que nacemos vemos el juego como una manera de diversión que inconscientemente está desarrollando las habilidades básicas de sobrevivencia y convivencia. De manera innata, adopta el comportamiento de los animales, como trepar, saltar, buscar, esconderse, esto logra que el niño pueda realizar de manera más óptimas sus actividades.

- **Teoría de Freud 1856 – 1939**

Para Freud 1905, el juego es la expresión de las pulsiones, fundamentalmente de la pulsión del placer, y por medio de él se expresa lo que resulta conflictivo. Mientras se juega, se expresan los instintos; Freud vincula el juego al instinto de placer. Por medio de las acciones lúdicas el niño manifiesta sus deseos inconscientes y puede revivir sus experiencias traumáticas, canalizando la angustia de las experiencias reales, reconstruyendo lo sucedido; así puede dominar los acontecimientos y dar solución a

estos conflictos.

De acuerdo con la teoría de Freud, el niño a través de juegos lúdicos puede llegar a tener un control emocional durante las situaciones vividas, utiliza el juego como un escape crea su propio mundo y le permite buscar soluciones de manera instintiva.

- **Teoría de la derivación por ficción de Édouard Claparède 1932**

La teoría de Claparède “sostiene que el juego persigue fines ficticios, los cuales vienen a dar satisfacción a las tendencias profundas cuando las circunstancias naturales dificultan las aspiraciones de nuestra intimidad. Este planteamiento, en el mundo del niño, nos descubre que el juego puede ser el refugio en donde se cumplen los deseos de jugar con lo prohibido, de actuar como un adulto”. Para este autor, el juego es una actitud abierta a la ficción, que puede ser modificable a partir de situarse en el “como sí”, y lo que verdaderamente caracteriza el juego es la función simbólica. Según este autor, es la función simbólica la que da rasgo de naturaleza al juego, considerando que en los juegos de los niños puede desarrollarse el protagonismo que la sociedad les niega (Gallardo-López, 2018).

- **La teoría de la dinámica infantil de Frederic J. J. Buytendijk (1935)**

Buytendijk (1935) interpreta el juego como una actividad derivada de una actitud o dinámica infantil. Si una persona adulta no dispone de esta actitud juvenil no puede participar de la pertinencia del juego (Lavega, 1997). Para él, el juego es una expresión de la naturaleza inmadura, desordenada, impulsiva, tímida y patética de la infancia; y el juego es juego con algún objeto, con algún elemento y no sólo.

Este autor señala que el juego depende de la dinámica infantil, y que un niño juega porque es niño, es decir, que los caracteres propios de su ‘dinámica’ le impulsan a no hacer otra cosa que jugar.

Buytendijk explica la dinámica del juego en cinco puntos. Según Paredes (2003), jugar es siempre jugar con algo; todo juego debe desarrollarse; hay un elemento de sorpresa, de aventura; existe también una demarcación, un campo de juego, y unas reglas; y tiene que haber una alternativa entre tensión y relajación. Para este autor, el juego se realiza

con algo figurabilidad (Gallardo-López, 2018).

- **Teoría de Piaget 1961**

Piaget incluyó los mecanismos lúdicos en los estilos y formas de pensar durante la infancia. Para Piaget el juego se caracteriza por la asimilación de los elementos de la realidad sin tener que aceptar las limitaciones de su adaptación.

Esta teoría piagetiana viene expresada en "La formación del símbolo en el niño" en donde se da una explicación general del juego y la clasificación y correspondiente análisis de cada uno de los tipos estructurales de juego: ya sean de ejercicio, simbólicos o de reglas.

A) Principios teóricos de la Teoría de Piaget:

Cuando el bebé se chupa el pulgar, desde el segundo mes, o agarra los objetos, en torno a los cuatro o cinco meses, cuando después los agita o aprende a lanzarlos, está poniendo en marcha dos tipos de mecanismos.

Los de acomodación, ajuste de los movimientos y de las percepciones a las cosas, y otro de asimilación de esas mismas cosas a la comprensión de su propia actividad.

Hay pues una asimilación de lo real a sus incipientes esquemas sensorio-motores bajo dos aspectos que se complementan.

1.- Asimilación funcional o reproductora: repetición activa que consolida determinadas acciones.

2.- Asimilación mental mediante la percepción o concepción del objeto en función de su incorporación a una acción real o posible. Cada objeto es asimilado como "algo para"...chupar, agarrar, sacudir, etc. (Trpero, 2017).

- **Teoría de Vygotski y Elkonin**

Vygotski (1966) y Elkonin (1980) explican que la actividad lúdica constituye el motor del desarrollo, posibilitando la creación de zonas de desarrollo próximo.

La acción lúdica partiría de deseos insatisfechos que, mediante la creación de una situación fingida, se pueden resolver. Así mismo, el juego es una actividad fundamentalmente social (Santiago, 2016).

Elkonin indica que el origen del juego simbólico está relacionado con la formación cultural

del niño, que está guiada por los adultos, y que la esencia del juego está en la interacción entre las personas.

Para ambos autores el juego nace de la necesidad de conocer y dominar los objetos del entorno y consideran que lo más importante en el juego es la naturaleza social de los papeles representados por el niño. (Is, 2014)

- **Teoría del juego como instrumento de afirmación del yo Chateau, 1958**

En su teoría del juego Chateau (1958) sostiene que el niño se desarrolla por el juego, señala que el gozo obtenido por el niño en el juego es un gozo moral, considera que el juego desempeña en el niño el rol que el trabajo desempeña en el adulto, dice que el juego tiene su fin en sí mismo, en la afirmación del yo, cree que la seriedad es una de las características esenciales del juego infantil y afirma que en el juego el niño muestra su inteligencia, su voluntad, su carácter dominador; en otras palabras: su personalidad.

- **Teoría de la enculturación por Sutton, Smith y Robert**

Sutton-Smith y Roberts (1964, 1981) relacionan su teoría de la enculturación con la economía de subsistencia y tecnología muy elemental, tecnología y organización moderadamente complejas, y organización social compleja; consideran que el juego tiene esencialmente un valor adaptativo y de acomodación a la realidad, que le da una significación fundamentalmente positiva en el desarrollo del niño; afirman que el juego constituye una salida de los conflictos personales del individuo, creados por el tipo peculiar de educación recibida en la infancia; señalan que el principio del aprendizaje por imitación formal e informal es inherente a la enculturación; y distinguen tres tipos de juegos:

A) Juegos de destreza física, practicados extensamente en las sociedades que recompensan el éxito y en las sociedades donde el temor al fracaso crea estados de ansiedad en el niño.

B) Juegos de azar, propios de las sociedades que valoran las tareas rutinarias que hacen mínimas concesiones a la iniciativa o a la autonomía individual.

C) Juegos de estrategia, asociados a las sociedades que valoran especialmente la

obediencia a las órdenes emanadas de los dirigentes responsables.

Roberts, Arth y Bush (1959) subrayan que los juegos de estrategia se relacionan con los sistemas sociales, los juegos de azar con las creencias religiosas y los juegos de destreza física con el medio ambiente (Gallardo-López, 2018).

- **Teoría ecológica por Bronfenbrenner**

La teoría ecológica de Bronfenbrenner o teoría de los sistemas ecológicos fue planteada por primera vez por Urie Bronfenbrenner en 1979 en su libro denominado "*La ecología del desarrollo humano*" y ha servido como base para otras ciencias, como la psicología del desarrollo o la sociología. Esta explica cómo influyen los distintos grupos sociales en el desarrollo del niño y del adolescente.

Este psicólogo ruso observó que la forma de ser de estos cambiaba en función del contexto en el que crecieran. Por ejemplo, si un uno que vive en occidente se muda a oriente medio, es muy probable que su manera de pensar, sus gustos e incluso sus emociones cambien debido a esta modificación del entorno.

Bronfenbrenner entendía el entorno como un conjunto de sistemas correlacionados, así identificó cinco diferentes de los que dependía el desarrollo del niño, ubicando y ordenando desde los más cercanos hasta los más alejados de él. (Perona, 2019)

- **María Montessori (1870-1952)**

Se basa en la teoría para el desarrollo y la liberación de los niños. Considera que el niño necesita mucho cariño, pero que está dotado de una inmensa potencialidad latente; el niño es inquieto y en continua transformación corporal (Meneses Montero & Monge Alvarado, 2001).

La salud de las personas mayores

Muchas personas mayores viven saludablemente y tienen vidas activas, pero no hay manera de evitarlo: cuando envejecemos, nuestros cuerpos y mentes cambian. Es importante saber qué esperar. Algunos cambios son normales al envejecer, mientras que otros pueden ser una señal de un problema de salud. Es importante reconocer la diferencia y hablar con su proveedor de cuidados de salud si usted tiene alguna inquietud.

Un estilo de vida sano puede ayudarlo a enfrentar los cambios normales del envejecimiento y disfrutar de su vida a pleno. Esto incluye alimentarse sanamente, hacer actividad física regular y hacer de la salud mental una prioridad (Medicine, 2023).

Cada etapa de nuestra vida implica cambios, ya sean cambios físicos y cognitivos, que pueden afectar nuestra vida y nuestro día a día, y más cuando no se está preparado para ello. Por esta razón, es fundamental desde muchos años antes de llegar a la etapa de vejez un bienestar integral que la misma incluya no solo cuidado físico, sino también emocional, así se podrá sobrellevar todas las transiciones del cambio de vida.

Mantener la salud física es esencial para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la movilidad y promover la autonomía. Actividades como el ejercicio físico moderado, una dieta equilibrada y revisiones médicas regulares ayudan a reducir el riesgo de enfermedades y manejar mejor las condiciones existentes. Sin embargo, la salud mental y emocional también es crucial. Los adultos de la tercera edad pueden enfrentar desafíos como la soledad, la depresión y el deterioro cognitivo, por lo que es importante fomentar la participación social.

Hábitos saludables a partir de los 60 años

La dieta y el ejercicio son los dos cambios más importantes que puede realizar. Incluso si antes no ha estado activo, nunca es demasiado tarde para comenzar. Una dieta sana y la actividad física son buenas a cualquier edad. A medida que envejece, estos hábitos saludables fortalecen los músculos y los huesos. Los músculos y huesos fuertes reducen las lesiones graves relacionadas con las caídas. Cuando sus músculos están fuertes, actividades como levantarse de una silla o abrir una puerta son más fáciles.

Haga ejercicio

El ejercicio puede mejorar las enfermedades crónicas, como la diabetes. También puede mejorar su perspectiva emocional. Una dieta saludable y el ejercicio ayudan a alimentar su cerebro. Esto mejora su capacidad para tomar decisiones a medida que envejece. Considere estos cambios:

Haga ejercicio de 20 a 30 minutos la mayoría de los días. Lo mejor es una combinación

de entrenamiento aeróbico (caminar, nadar) y de fuerza (pesas). Caminar es una de las actividades más fáciles para comenzar. No tiene que hacer los 30 minutos a la vez. Intente caminar durante 15 minutos dos veces al día. O camine durante 10 minutos 3 veces al día.

Haga ejercicio con un compañero. Esto hace que el ejercicio sea más divertido y social. Considere organizar un grupo, o hacerlo con una persona o incluso su perro.

Si no le gusta caminar, considere otras actividades. Pruebe la jardinería, el baile, la pesca, el tai chi o el yoga. Cualquier actividad activa que disfrute puede beneficiar su salud (Oller, 2022).

Desarrollo de actividades recreativas y juegos lúdicos para el adulto mayor en Panamá.

- Desde el año 2021 el Ministerio de Cultura de Panamá (Mi Cultura) ha buscado enlaces y alianzas con agrupaciones de la tercera edad, la Caja de Seguro Social (CSS) cuenta con un programa de la tercera edad, la Federación de Jubilados, pensionados y personas de tercera edad entre otros, para compartir los programas culturales de la entidad con este sector de la población (MiCultura, 2024).

Donde se realizan actividades de danza, pinturas, lecturas y musicoterapia se ha impactado a más de 500 adultos mayores, no solo a nivel metropolitano de las áreas de Parque Lefevre y San Miguelito, Calidonia, Caimitillo, Alcalde Díaz; si no a nivel nacional, en conjunto con las sedes regionales que forman parte de las alianzas y con las de Mi Cultura.

- Gracias al desempeño de este programa se realizó el primer coro del Centro de Bienestar del Adulto Mayor de la CSS en Parque Lefevre, uno de los grupos que forman parte de los talleres de canto dictados por instructores de Mi Cultura, quienes mediante la musicoterapia fortalecen la memoria y otros sentidos como la audición y la visión y a través del baile mejor coordinación de movimientos.

- Lastenia González, coordinadora de Cultura Ciudadana de Mi Cultura, afirmó que el programa del adulto mayor “es parte de nuestro compromiso de fortalecer y fomentar los Derechos Culturales en las poblaciones mediante talleres de arte como herramienta de transformación social, con el objetivo de fomentar una salud mental donde no solo las expresiones artísticas sirvan de entretenimiento y disfrute sino un canal para mantenerlos activos y dinámicos”.
- Así mismo, González agregó que actualmente con los participantes de este programa “hemos participado en ferias en conjunto con las asociaciones y uno de nuestros objetivos es desarrollar el primer encuentro de la tercera edad denominada “Encuentro con la Memoria 2023” y también la posibilidad de un convenio con la Federación, para los próximos Juegos Florales del Adulto Mayor en 2024” (Mi Cultura, 2024).

Actividades lúdicas e hidroterapia promueven una vejez saludable.

Con diversas actividades incluido el senderismo y la hidroterapia un grupo de la tercera edad inscritos al Programa de la Tercera Edad de la Policlínica “Dr. Blas Daniel Gómez Chetro” participaron de una jornada para promover una vejez saludable e incentivar las actividades lúdicas, ejercicios y la socialización.

La hidroterapia, por ejemplo, ayuda a regular las enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes, además, de ofrecer grandes beneficios a la salud física y mental del adulto mayor destacaron la Dra. Yarisel Jarvis y la Lcda. Patricia Scott, médica coordinadora y enfermera del programa, respectivamente (Tello, octubre 28, 2024) .

En total fueron 45 adultos de la tercera edad beneficiados con la actividad que busca fomentar la participación y la integración activa de los pacientes, recalcaron.

Para ingresar a este programa que, a la fecha, tiene adscritos más de 1,200 pacientes debe ser referido por el médico de cabecera al médico coordinar y la enfermera del programa, para luego solicitar, en ventanilla de Registros Médicos, el cupo

En Panamá se llevan a cabo diversos programas para mantener al adulto mayor activo, ayudándolo a alejarse del sedentarismo y previniendo enfermedades, disfrutando de

gratas convivencias con otras personas y animándolos a salir de su zona de confort. Esto demuestra la preocupación de mantenerlos activos para obtener una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

Tipo de estudio

El tipo de estudio es cualitativo.

Lleva un enfoque en el desarrollo de las habilidades motrices básicas por medio del juego lúdico, y a la vez ayudarlos a sociabilizar y poder ganar confianza en sí mismos.

FASE I

Escenario

Se eligió por escenario para la realización de este trabajo final, El Centro para la tercera edad “Vida en Familia.”

Vida en familia es una empresa panameña que busca ofrecer los servicios de atención y cuidado hacia la tercera edad en un ambiente familiar para el paciente con la finalidad de brindarles amor y la mejor atención que merecen.

Visión: la visión de nuestro hogar vida en familia es brindar un cuidado y atención hacia los adultos de la tercera edad a través de un alto grado de organización y calidad que garanticen una vejez confortable y amigable todos los días.

Misión: tenemos la misión del cuidado asistido buscando siempre que este sea como quisiéramos nosotros mismos recibirlo con respeto, amor, paciencia y valores basados en ofrecer dedicación en cada una de las necesidades de nuestros residentes y que su estadía sea enriquecedora.

Tiene un espacio bastante amplio, así podemos trabajar y mantener la distancia necesaria y mantener la bioseguridad dada por el ministerio de salud, y de esta manera podemos cumplir con los propósitos y objetivos de este estudio.

Población

Es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Se realiza la intervención pedagógica en El Centro para la Tercera Edad “Vida en Familia”, son 23 personas de la tercera edad, residentes en el centro de manera permanente.

Participantes

Para este proyecto se tomaron como participantes veintitrés (23) tercera edad del Centro Vida en Familia ubicada en calle 1ra, Parque Lefevre, Ciudad de Panamá.

Tipo de muestra

Muestreo por conveniencia.

En este estudio se utilizó como muestra la cantidad de 15 tercera edad del El Centro para tercera edad “Vida en Familia” de la comunidad de Parque Lefevre en la provincia de Panamá.

Cantidad	
Mujeres	5
Varones	10

FASE II
Variables o aspectos por medir.

Variables	Descripción Conceptual	Definición Operacional
Desarrollo de habilidades motrices básicas	Desarrollar estas habilidades motrices básicas siendo algunas de estas la coordinación, equilibrio, entre otras. Puede crear en la persona más seguridad y trabajar de manera más eficiente.	<ul style="list-style-type: none"> •Habilidades motrices básicas test. • Prueba de tareas específicas •Test final de las tareas específicas
Actividad física	Movimiento corporal que genera gasto de energía, esto sucede desde nuestro nacimiento, en cada tarea que realizamos ya sea, caminar, barrer, cocinar, bailar, jugar entre otras.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos lúdicos • Individuales y grupales. • Estiramiento. • Calentamiento.
Juegos lúdicos	Forma de juego con un trabajo específico que se realiza sin exigencias, pero con el fin de aprender de manera más dinámica.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos lúdicos individuales (1 semana y media) • Juegos grupales (1 semana y media).

FASE III

Descripción de los instrumentos y/o herramientas de recolección de datos

Fernando Castro Márquez, (colocar el año) indica que las técnicas están referidas a la manera como se van a obtener los datos y los instrumentos son los medios materiales, a través de los cuales se hace posible la obtención y archivo de la información requerida para la investigación.

Materiales:

- Aros de entretenimiento
- Conos
- Conos de discos
- Soga
- Balón de futbol
- Pelotas de entretenimiento
- Pelota de juguete de goma
- Matt
- Bate
- Cajas de cartón

Instrumento o herramientas de recolección de datos

Test

Tareas	Descripción
T1	Camina en línea recta.
T2	Camina con la punta de los pies.
T3	Camina con los talones.
T4	Salto con los pies juntos.
T5	Salto con un pie.
T6	Marcha sobre la línea recta.
T7	Mantenerse en un pie por 10 segundos.
T8	Lanza correctamente el balón hacia el aro.
T9	Batear la pelota.
T10	Atrapar la pelota.

Fase IV

PROCEDIMIENTO

El procedimiento consiste en parte, en la creación inicial de un cronograma de trabajo macro, en el cual se incorporarán de forma progresiva, circuitos de juegos lúdicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Se realizarán cuatro circuitos, los cuales se harán en grupos. Las cargas de volumen e intensidad de ejecución, se planifican según la etapa biológica correspondiente, y tres juegos de manera individual para evaluar el comportamiento conductual, físico, la concentración, el seguimiento de instrucciones, habilidades motrices básicas desarrolladas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Semana del 1 al 5 de julio 2023	Programación de actividades
Lunes	Organización para el test
Martes	Visita al lugar, para la actividad
Miércoles	Aplicación del test -Camina en línea recta -Camina con la punta de los pies -Camina con los talones -Salto con los pies juntos -Saltos con un pie -Marcha sobre la línea recta -Lanza correctamente la bola hacia el cesto -Atrapar la pelota
Jueves	Organización de los juegos
Viernes	Libre

Semana del 8 al 12 de julio Circuito grupal	Programación de actividades
Lunes	<p>Juego #1: Espejo: primero deben colocarse todos los participantes frente al profesor o guía. A partir de ello se sitúan de pie o sentados como se los indique su encargado. Luego se procede a iniciar el juego, el cual consiste en imitar todos los movimientos y estiramientos de su profesor, para con esto lograr mejorar la movilidad, en musculatura y articulaciones; de allí parte el nombre ESPEJO.</p>
Martes	<p>Juego # 2: Pelotas en su cesta. El participante debe colocarse a una distancia prudente de pie, donde se sienta cómodo y estable. Dicho esto, su profesor estará al frente de la misma. El participante tendrá una cantidad específica de pelotas pequeñas que deberá lanzar desde donde se ubicó y deberá encestar el mayor número de cantidad que pueda en un minuto.</p>

Miércoles	<p>Juego #3: Lanza la pelota</p> <p>Consiste en lanzarle la pelota a su monitor, a una distancia moderada. Principal objetivo es procurar, atrapar la pelota y no dejarla caer al suelo.</p> <p>Es juego muy dinámico donde trabajamos su velocidad de reacción y respuesta cognitiva a la velocidad o coordinación del juego.</p>
Jueves	<p>El juego de arriba se llama: haz tu camino.</p> <p>Inicialmente, el adulto mayor se coloca sentado en el frente de él se encuentra una escalera de coordinación.</p> <p>El adulto mayor tendrá en sus manos dos objetos, los cuales deberá lanzar dentro de la escalera, según donde caiga el objeto así mismo posteriormente será su avance.</p> <p>De esta manera logramos culminar nuestro recorrido</p>
Viernes	Libre

Semana del 15 al 19 de julio	Programación de actividades
Lunes	<p>Juego #1. ESPEJO: primero deben colocarse todos los participantes frente al profesor o guía. A partir de ello se sitúan de pie o sentados como se los indique su encargado. Luego se procede a iniciar el juego, el cual consiste en imitar todos los movimientos y estiramientos de su profesor, para con esto lograr mejorar la movilidad, en musculatura y articulaciones; de allí parte el nombre ESPEJO</p>
Martes	<p>Juego # 2: Pelotas en su cesta. El participante debe colocarse a una distancia prudente de pie, donde se sienta cómodo y estable. Dicho esto, su profesor estará al frente de la misma. El participante tendrá una cantidad específica de pelotas pequeñas que deberá lanzar desde donde se ubicó y deberá encestar el mayor número de cantidad que pueda en 1 minuto</p>
Miércoles	Libre

Jueves	<p>Juego #3 lanza la pelota Consiste en lanzarle la pelota a su monitor, a una distancia moderada. Principal objetivo es procurar, atrapar la pelota y no dejarla caer al suelo Es juego muy dinámico donde trabajamos su velocidad de reacción y respuesta cognitiva a la velocidad o coordinación del juego.</p>
Viernes	<p>El juego de arriba se llama: haz tu camino. Inicialmente El adulto mayor se coloca sentado en el frente de él se encuentra una escalera de coordinación. El adulto mayor tendrá en sus manos dos objetos, los cuales deberá lanzar dentro de la escalera, según donde caiga el objeto así mismo posteriormente será su avance. De esta manera logramos culminar nuestro recorrido.</p>

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En las siguientes tablas y gráficas descriptivas, se podrá observar los resultados de los “test” o tareas aplicadas a los adultos mayores, en el Centro Vida en Familia, implementando los juegos lúdicos como parte de la actividad física, para el mantenimiento de las habilidades motrices básicas y el análisis después de colocado los juegos lúdicos y prueba final.

Tabla 1. Ejercicio #1: caminar en línea recta (antes del protocolo de intervención)

En esta gráfica se observa el resultado inicial de la prueba donde el 67% de los adultos de la tercera edad lograron realizar la tarea de caminar en línea recta, el 27% lo hizo con dificultad y el 6% no logró realizarla, caminar en línea recta.

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	10	67%
Lo logró con dificultad	4	27%
No lo logró	1	6%
total	15	100%

Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Gráfica #1.



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 2. Ejercicio # 1: caminar en línea recta (después del protocolo de intervención)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado el protocolo de intervención de los juegos lúdicos. Podemos observar que el resultado fue positivo.

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	11	73%
Lo logró con dificultad	4	27%
No lo logró	-	-
Total	15	100%

Gráfica # 2



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla #3. Ejercicio #2: Caminar en la punta de los pies (antes del protocolo de intervención.)

En esta gráfica se observó que el 67% realizó de manera correcta la tarea indicada el 20% lo logró con dificultad y el 13% no lo logró

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	10	67 %
Lo logró con dificultad	3	20 %
No lo logró	2	13 %
Total	15	100%

Gráfica #3



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 4. Ejercicio #3: Caminar en la punta de los pies (después del protocolo de intervención.)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado los juegos lúdicos. En la observación de los juegos y luego en la prueba final, esta tarea fue favorable para los adultos mayores, que mejoraron durante lo realizado.

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	13	87%
Lo logró con dificultad	2	13%
No lo logró	-	-
Total	15	100%

Gráfica #4



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 5. Ejercicio # 5: Caminar en los talones (antes del protocolo de intervención.)

Esta tarea fue lograda por el 87% de los adultos y el 13% lo logro con dificultad.

INDICADOR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	15	100 %
Lo logró con dificultad	0	-
No lo logró	-	-
Total	15	100%

Gráfica #5



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 6. Ejercicio # 6 Caminar en los talones (después del protocolo de intervención.)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado los juegos lúdicos. Después de aplicamos podemos ver que el 100% de los adultos lo trabajo sin problema alguno.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	15	100%
Lo logró con dificultad	-	-
No lo logró	-	-
Total	15	100%

Gráfica # 6



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 7. Ejercicio # 7: Saltar con los pies juntos (antes del protocolo de intervención.)

La siguiente tarea fue lograda por el 40 % de los señores y el 47% lo logro con dificultad, y un 13% no lo logró.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	6	40%
Lo logró con dificultad	7	47%
No lo logró	2	13%
Total	15	100%

Gráfica #7



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 8. Ejercicio # 8: Saltar con los pies juntos (después del protocolo de intervención.)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado los juegos lúdicos. Como podemos observar en esta tarea no hubo cambio ni positivo, ni negativo, pese a los juegos que realizamos.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	6	40%
Lo logró con dificultad	7	47%
No lo logró	2	13 %
Total	15	100%

Gráfica # 8



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 9. Ejercicio # 9: Salto con un pie (antes del protocolo de intervención.)

La siguiente tarea fue lograda por el 60% de los adultos, el 27% lo logro con dificultad y el 13% no logro realizar la prueba.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	9	60%
Lo logró con dificultad	4	27%
No lo logró	2	13%
Total	15	100%

Gráfica # 9



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 10. Ejercicio # 10: Salto con un pie (después del protocolo de intervención.)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado los juegos lúdicos. Esta tarea no mantiene cambios, el “test” final arrojó lo mismo que el “test” inicial.

INDICADORES	CANTIDAD	RESULTADO
Lo logró	9	60%
Lo logró con dificultad	4	27%
No lo logró	2	13%
Total	15	100%

Gráfica # 10



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 11. Ejercicio # 11: Trotar sobre una línea recta (antes del protocolo de intervención.)

La siguiente tarea fue lograda por el 67% de los adultos, el 27 % lo logró con dificultad y el 6% no.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	10	67%
Lo logró con dificultad	4	27%
No lo logró	1	6 %
Total	15	100%

Gráfica # 11



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 12. Ejercicio # 12: Trotar sobre una línea recta (después del protocolo de intervención.)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado los juegos lúdicos. Se puede observar que el resultado fue positivo en cuanto lo logrado por los adultos mayores.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	10	53%
Lo logró con dificultad	5	33%
No lo logró	-	-
Total	15	100%

Gráfica # 12



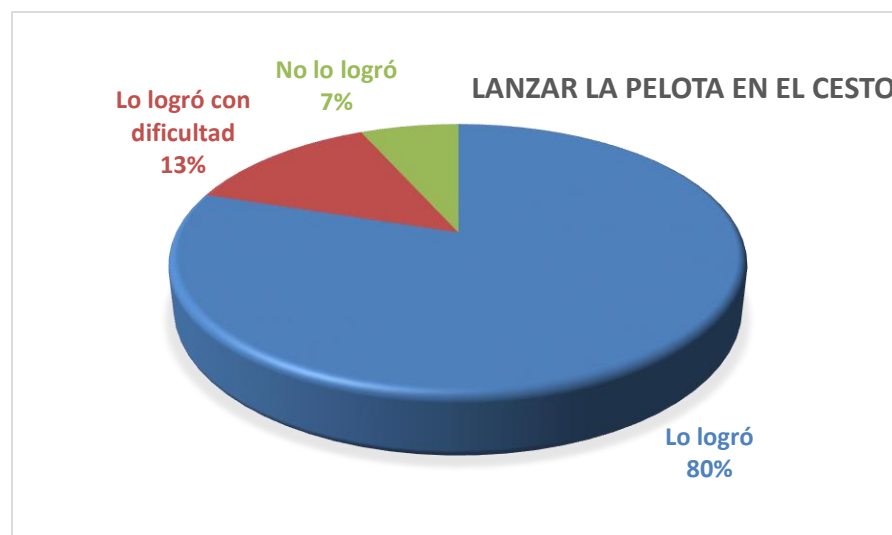
Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 13. Ejercicio # 13: Lanzar la pelota en el cesto (antes del protocolo de intervención.)

La siguiente tarea fue lograda por el 80% de los adultos mayores, el 13% lo logro con dificultad y el 7% no lo logro.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	12	80 %
Lo logró con dificultad	2	13%
No lo logró	1	7 %
Total	15	100%

Gráfica # 13



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 14. Ejercicio # 14: Lanzar la pelota en el cesto (después del protocolo de intervención.)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado los juegos lúdicos. Podemos observar que los resultados fueron favorables. Todos realizaron la tarea satisfactoriamente.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	15	100 %
Lo logró con dificultad	-	0%
No lo logró	-	0%
Total	15	100%

Gráfica #14



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 15. Ejercicio # 15: Atrapar la pelota (antes del protocolo de intervención.)

La siguiente tarea fue lograda por el 33% de los adultos de la tercera edad y el 20% lo logró con dificultad y el 47% no pudo realizar la tarea.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	8	33%
Lo logró con dificultad	3	20%
No lo logró	4	47%
Total	15	100%

Gráfica # 15



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

Tabla # 16. Ejercicio # 16: Atrapar la pelota (después del protocolo de intervención.)

En el siguiente cuadro veremos los resultados finales después de aplicado los juegos lúdicos. En cuanto a esta tarea fue un poco complicada, sin embargo, el resultado dio positivo. Mejoraron su rendimiento.

INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Lo logró	13	87%
Lo logró con dificultad	1	7%
No lo logró	1	7%
Total	15	100%

Gráfica #16



Fuente: Herrera, H. Trabajo de grado (2023)

CONCLUSIONES

En el marco de este estudio, se ha evidenciado que la implementación de juegos lúdicos como parte de la actividad física tiene un impacto positivo significativo en el mantenimiento de las habilidades motrices básicas de los adultos mayores en el Centro Vida en Familia.

Los resultados obtenidos, a través de las pruebas iniciales y finales, reflejan una mejora considerable en las destrezas motrices de los participantes, destacándose avances notables en actividades como caminar en línea recta, caminar en la punta de los pies, saltar y lanzar objetos. Estos resultados no solo demuestran la efectividad de los juegos lúdicos en el fortalecimiento físico, sino también en la promoción de la integración social, la mejora del bienestar emocional y la prevención del sedentarismo en la vejez.

A pesar de las dificultades iniciales en la participación, los adultos mayores mostraron un compromiso creciente, especialmente al observar cómo el juego se convirtió en una fuente de motivación, interacción y disfrute. Este estudio ha demostrado que el juego, lejos de ser una actividad exclusivamente infantil, constituye una herramienta poderosa para combatir la soledad y la apatía en la vejez, promoviendo la activación tanto física como cognitiva. Además, se ha comprobado que actividades recreativas bien diseñadas tienen el potencial de mejorar la calidad de vida, proporcionando a los adultos mayores un sentido de comunidad y pertenencia.

Por lo tanto, este trabajo concluye que la implementación regular de juegos lúdicos debería ser integrada como parte esencial de los programas de actividad física en centros para adultos mayores, favoreciendo su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Es fundamental, además, continuar impulsando este tipo de iniciativas a través de charlas informativas y actividades inclusivas, para fomentar la participación y optimizar los beneficios de los juegos recreativos en esta etapa de la vida. Así, se contribuiría a un envejecimiento activo y saludable, en el que los adultos mayores continúan desarrollándose y disfrutando de una vida plena.

Los datos obtenidos indican los siguientes resultados:

Ejercicio #1: Caminar en línea recta

Antes del protocolo de intervención, el 67% de los adultos lograron realizar la tarea, el 27% lo logró con dificultad y el 6% no lo logró.

Después de aplicar el protocolo, el 73% lo logró, y el 27% lo logró con dificultad, con una mejora del 6% en los resultados positivos.

Ejercicio #2: Caminar en la punta de los pies

Inicialmente, el 67% de los adultos lograron la tarea correctamente, el 20% lo logró con dificultad y el 13% no lo logró.

Posteriormente, el 87% logró realizarla correctamente, y el 13% lo hizo con dificultad, lo que demuestra un avance significativo.

Ejercicio #5: Caminar en los talones

Este ejercicio fue realizado con éxito por el 100% de los adultos mayores tanto antes como después de la intervención, lo que refleja una habilidad ya desarrollada y mantenida tras la implementación de los juegos lúdicos

Ejercicio #7: Saltar con los pies juntos

Antes del protocolo, el 40% de los adultos lograron realizar el salto correctamente, mientras que el 47% lo hizo con dificultad, y el 13% no lo logró.

Después de la intervención, los resultados no mostraron cambios significativos, permaneciendo igual en un 40% para los que lo lograron y un 47% para los que lo lograron con dificultad.

Ejercicio #9: Salto con un pie

Inicialmente, el 60% logró realizar el salto, el 27% lo hizo con dificultad, y el 13% no lo logró.

Después de la intervención, los resultados permanecieron constantes, sin variaciones significativas.

Ejercicio #11: Trotar sobre una línea recta

Antes de la intervención, el 67% logró completar la tarea, el 27% lo hizo con dificultad y el 6% no lo logró.

Después de los juegos lúdicos, el 53% logró trotar con éxito, y el 33% lo hizo con dificultad, con una leve disminución en la cantidad de adultos que lo lograron.

Ejercicio #13: Lanzar la pelota en el cesto

Antes de la intervención, el 80% de los adultos lograron realizar la tarea correctamente, el 13% lo hizo con dificultad y el 7% no lo logró.

Tras la intervención, el 100% de los participantes realizaron la tarea con éxito, demostrando un claro avance.

Ejercicio #15: Atrapar la pelota

Inicialmente, el 33% logró atrapar la pelota, el 20% lo hizo con dificultad, y el 47% no lo logró.

Después de la intervención, el 87% logró realizar la tarea correctamente, con solo un 7% que aún tuvo dificultades y un 7% que no lo logró.

A partir de los datos recopilados, se concluye que la implementación de juegos lúdicos como parte de la actividad física en el Centro Vida en Familia generó mejoras significativas en varias habilidades motrices básicas de los adultos mayores, especialmente en aquellas relacionadas con el equilibrio, la coordinación y la precisión. Ejercicios como caminar en la punta de los pies, lanzar la pelota al cesto y atrapar la pelota mostraron avances notables, evidenciando el impacto positivo del protocolo de intervención.

Si bien algunas habilidades, como caminar en los talones o los ejercicios de salto, no presentaron cambios relevantes, los resultados generales reflejan que los juegos lúdicos fortalecen tanto el rendimiento motriz como la motivación, la participación y el bienestar emocional de los adultos mayores. Asimismo, se observó que la práctica constante favorece la integración social y contribuye a un envejecimiento activo.

En síntesis, este estudio confirma que la sistematización de actividades lúdicas en los programas de actividad física es una estrategia efectiva para mantener y mejorar las competencias motrices, promover la salud integral y elevar la calidad de vida de los adultos mayores.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Limitaciones

- Inicialmente la participación de los adultos de la tercera edad fue algo complicada ya que al inicio se muestran indiferentes a realizar las actividades.
- Se maneja alta seguridad con respecto a la información de cada uno de los adultos del Acilo.
- Limitaciones cognitivas o físicas de los adultos mayores.

- Influencias culturales o estigmas asociados, ya que había algunos adultos que no consideraban el juego como una actividad que les funcionara en su día a día.
- Luego de las primeras visitas se hizo el análisis correspondiente por si se debía adaptar algunas de las actividades para el disfrute y análisis de todos los participantes.
- Dificultades de comunicación, inicialmente a los adultos estar un poco reacios a participar de los juegos solamente brindan saludos cordiales, a medida que fueron integrándose algunos comunicaban como se sentían antes y después de la actividad ya otros se les preguntaba directamente.

Recomendaciones

- Se recomienda motivar a los adultos a no perder su sentido de la niñez siendo el juego una pieza fundamental para el desarrollo y mantenimiento de las habilidades motrices básica y la actividad física, para la vida adulta.
- Realizar charlas explicando la importancia de los juegos en la vida del adulto mayor.
- Divulgar sus beneficios cognitivos y físicos para cada adulto mayor que los

desarrolla e implementa como una actividad común en su vida diaria.

- Proponer actividades donde las instituciones públicas y privadas pueda llevar al adulto mayor a distraerse, ya que el juego es algo natural en la vida del ser humano. Al nacer nuestro instinto es de jugar, y luego, todo lo que el hombre observa, agarra, o escucha para él es un juego. Y no debería ser diferente en la etapa de nuestra vejez.
- Promover el juego lúdico, en escuelas, comunidades, equipos deportivos, esto ayuda mucho a la confianza en sí mismo y en sus compañeros.
- Realizar actividades que sean motivadoras, accesibles e inclusivas para todos los adultos.

Bibliografía

- Abad, F. (2020). La tercera edad es muy vulnerable a la adicción al juego alerta el Hospital de Bellvitge. *Alamajer Asociación Malagueña de jugadores de azar en rehabilitación*.
- Alvarado, O. C. (2021). La motricidad. *Prezzi*, 19.
- Ardila-Barragán, J. N. (2022). Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. *Revista udca*.
- Barbosa, M. P. (2014). El juego y sus posibilidades en la enseñanza de las ciencias naturales. *Scielo*.
- Cárcamo, F. (2020). Habilidades motrices. *Dpto. Educación física y salud*, 5.
- Clinic, P. M. (2023). Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. *Mayo Clinic.org*.
- Consumidor, P. F. (2016). Actividades lúdicas para adultos mayores. La diversión no tiene edad. *Procuraduría Federal del Consumidor*.
- contributors, E. (10 febrero 2021). Juegos Lúdico. : *EcuRed*, .
- copesa, G. (2009). Habilidades motoras básicas. *Icaritoeduca* .
- Edtech, E. (2023). que son los juegos de azar y ejemplos. *Euroinnova International Online Education S.L.*
- Elena Ramírez Rico, C. F.-Q. (2013). La locomoción en la etapa infantil. *EFDeportes.com*.
- Etecé, E. (7 de febrero de 2023). Juegos tradicionales. Enciclopedia Concepto. *Equipo editorial, Etecé*.
- Gallardo-López, J. A. (2018). TEORÍAS DEL JUEGO COMO RECURSO EDUCATIVO. *Innovagogia* .
- Gardey, J. P. (17 de junio de 2021). Videojuego - Qué es, tipos, definición y concepto. *Definición de*.
- Gardey, J. P. (28 de abril de 2021). Juegos deportivos - Qué son, características,

- definición y concepto. *En deporte* .
- Guterman. (2013). Los juegos tradicionales populares: una alternativa recreativa para el adulto mayor. *Efdeportes*.
- Health, D. o. (2011). Report on physical activity for health from the four home countries . *Health Physical Activity Health* .
- Is, N. (2014). Vygotsky y Elkonin. *Prezi* .
- Jairo Rene Pérez-Villafuerte, L. S.-G.-E.-J. (2023). Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor. *Ciencias de la Educación Artículo de investigación*.
- Masip, R. V. (2023). EL JUEGO EN LA INFANCIA. *Psicomedia RVM*.
- Medicine., N. L. (2023). Salud de las personas mayores. *Medline plus*.
- Mexico, G. d. (2023). Actividades Lúdicas . *Secretaria de bienestar*.
- MiCultura. (2023). desarrolla programa artístico para adultos mayores. *micultura.gob.pa*.
- Montreal, U. d. (2017). Jugar videojuegos de plataformas en 3D de manera regular puede mejorar las funciones cognitivas en las personas mayores y aumentar la materia gris en una estructura del cerebro llamada hipocampo, sugiere un nuevo estudio. *Science Daily* .
- Nogales, L. (2023). Beneficios de los juegos de mesa en la tercera edad. *Los Nogales*.
- Oller, B. (2022). Hábitos saludables a partir de los 60 años de edad. *Family doctor org*.
- Organization, W. H. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario. *World Health Organization* .
- Ortín, N. U. (2008). El equilibrio en la educación infantil y primaria . *Curso de promoción educativa*.
- Ortiz., C. C. (2020). *Consideraciones sobre: “ El envejecimiento activo y saludable del panameño en la ciudad de Colón”*. Panamá: portal.amelica.org.
- Perona, Ú. (2019). La teoría de Bronfenbrenner: Todos los entornos que influyen educativamente en el niño. *El mundo*.
- profes, E. (2019). Habilidades Motrices Básicas – El Salto. *Entre profes web*.

- Raffino, E. e. (2022). Juego. *Editorial, Etecé*.
- Redondo, Nélica, y Sofia Chiarucci. (2022). *Plan a favor de las personas mayores de Panamá*. Panamá: EUROsoCIAL.
- Salud, O. M. (2023). Actividad física. *Organización Mundial de la Salud*.
- Salud, O. M. (2023). Envejecimiento y salud. *WHO.int/es/news*.
- Santiago. (2016). La educación física y el deporte como elemento socio cultural. . *Oposinet*.
- Tello, N. (octubre 28, 2023). Actividades lúdicas e hidroterapia promueven una vejez saludable. *La prensa*.
- Trpero, A. (2017). Piaget y el valor del juego en su Teoría Estructuralista. *E-innova* .
- Ucha., F. (2010.). Definición de Juegos populares. *Significado* .
- Vivas. (2023). Ejemplos y beneficios de realizar juegos para adultos mayores. *La casa* .
- Yesser Alcedo, C. C. (2011). El Enfoque Lúdico como Estrategia Metodológica para Promover el Aprendizaje del Inglés en Niños de Educación. SABER revista multidisciplinaria del consejo de investigación de la Universidad de Oriente.

ANEXOS

Anexo N° 1

Imágenes de la Investigación

FOTOS DE TRABAJO INVESTIGATIVO

1.1.1
1.1.2

Imagen # 1



Juego El Espejo

Imagen # 2



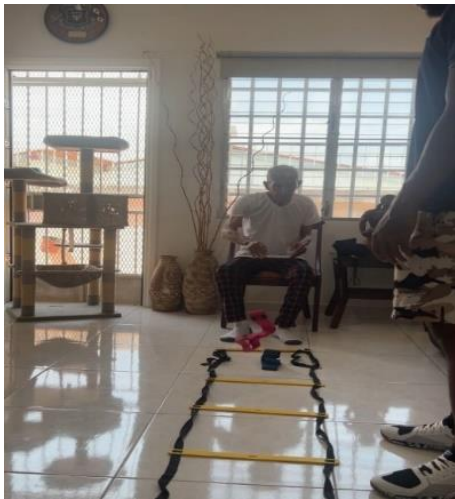
Juego pelotas en la cesta

Imagen # 3



Juego lanza la pelota.

Imagen # 4



Juego Haz tu camino.

Imagen # 5



ANEXO N°2

“Test” utilizados en la investigación

“Test”

Ejercicio	Descripción
Caminata en línea recta	La caminata en línea recta es un ejercicio simple pero efectivo para mejorar el equilibrio, la coordinación y la concentración. Esta actividad consiste en caminar hacia adelante siguiendo una línea imaginaria o real en el suelo, colocando un pie directamente delante del otro, como si se estuviera caminando sobre una cuerda.
Caminar en la punta de los pies	Efectivo para fortalecer los músculos de las piernas, Este ejercicio consiste en caminar sobre las puntas de los pies durante un breve tiempo o distancia, lo cual ayuda a activar los músculos de las pantorrillas y a mejorar la estabilidad.
Caminar en talones	Fortalece los músculos de la parte inferior de las piernas, mejorar el equilibrio y trabajar la flexibilidad del tobillo. Este ejercicio consiste en caminar manteniendo los talones en el suelo y levantando los dedos del pie.
Saltar con los pies juntos (Guterman, Estudio de las diferencias en el salto de dos niños de diferente edad en la etapa infantil, 2010)	Ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio, y la fuerza de las piernas. Consiste en realizar pequeños saltos manteniendo ambos pies juntos y aterrizando en la misma posición.
Salto en un pie	Ejercicio de equilibrio y coordinación que consiste en impulsarse y aterrizar en el mismo pie varias veces.
Trotar sobre la línea recta	La idea es trotar en una línea, ya sea imaginaria o marcada en el suelo, manteniendo los pies lo más cerca posible de la línea durante el movimiento. Este ejercicio es útil para mejorar la estabilidad, la concentración y la precisión en el movimiento.
Lanza la bola en el cesto	Mejora la coordinación mano-ojo, la precisión y la motricidad fina. Consiste en lanzar una bola (o cualquier objeto pequeño y seguro) hacia un cesto o una caja a cierta distancia, tratando de acertar en el objetivo.
Atrapar la pelota	Efectiva para mejorar la coordinación, los reflejos y la precisión. Este ejercicio consiste en lanzar una pelota en el aire o hacia una pared y atraparla, o en hacerlo con otra persona para hacerlo más dinámico.

ÍNDICE DE TABLAS		
Tablas	Descripción	Página
Tabla N°1	Cantidad de población	68
Tabla N°2	VARIABLES o aspectos por medir	69
Tabla N°3	“Test”	71
Tabla N°4	Cronograma de actividades	72
Tabla N°5	Semana de actividades 8 al 12 de Julio	73
Tabla N°6	Semana de actividades 15 al 19 de Julio	75
Tabla N°7	Caminar en línea recta (antes del protocolo de intervención.)	78
Tabla N°8	Caminar en línea recta (después del protocolo de intervención.)	79
Tabla N°9	Caminar en la punta de los pies (antes del protocolo de intervención.)	80
Tabla N°10	Caminar en la punta de los pies (después del protocolo de intervención.)	81
Tabla N°11	Caminar en los talones (antes del protocolo de intervención.)	82
Tabla N°12	Caminar en los talones (después del protocolo de intervención.)	83
Tabla N°13	Saltar con los pies juntos (antes del protocolo de intervención.)	84
Tabla N°14	Saltar con los pies juntos (después del protocolo de intervención.)	85
Tabla N°15	Salto con un pie (antes del protocolo de intervención.)	86
Tabla N°16	Salto con un pie (después	87

	del protocolo de intervención.)	
Tabla N°17	Trotar sobre una línea recta (antes del protocolo de intervención.)	88
Tabla N°18	Trotar sobre una línea recta (después del protocolo de intervención.)	89
Tabla N°19	Lanzar la pelota al cesto (antes del protocolo de intervención)	90
Tabla N°20	Lanzar la pelota al cesto (después del protocolo de intervención)	91
Tabla N°21	Atrapar la pelota (antes del protocolo de intervención)	92
Tabla N°22	Atrapar la pelota (después del protocolo de intervención)	93
Tabla N°23	“Test”	108

Figuras	ÍNDICE DE FIGURAS	Página
	Descripción	
Figura N°1	Juego el espejo	104
Figura N°2	Pelotas en la cesta	104
Figura N°3	Lanzar la pelota	105
Figura N°4	Haz tu camino	105
Figura N°5	Haz tu camino	106

Gráficas	ÍNDICE DE GRÁFICAS	Página
	Descripción	
Gráfica N°1	Caminar en línea recta (antes del protocolo de intervención.)	78
Gráfica N°2	Caminar en línea recta (después del protocolo de intervención.)	79
Gráfica N°3	Caminar en las puntas de los pies (antes del protocolo de intervención.)	80
Gráfica N°4	Caminar en las puntas de los pies (después del protocolo de intervención.)	81
Gráfica N°5	Caminar en los talones (antes del protocolo de intervención)	82
Gráfica N°6	Caminar en los talones (después del protocolo de intervención)	83
Gráfica N°7	Saltar con los pies juntos (antes del protocolo de intervención.)	84
Gráfica N°8	Saltar con los pies juntos (después del protocolo de intervención.)	85
Gráfica N°9	Salto con un pie (antes del protocolo de intervención.)	86
Gráfica N°10	Salto con un pie (después del protocolo de intervención.)	87
Gráfica N°11	Trotar sobre una línea recta (antes del protocolo de intervención.)	88
Gráfica N°12	Trotar sobre una línea recta (después del	89

	protocolo de intervención.)	
Grafica N°13	Lanzar la pelota en el cesto (antes del protocolo de intervención.)	90
Grafica N°14	Lanzar la pelota en el cesto (después del protocolo de intervención.)	91
Grafica N°15	Atrapar la pelota (antes del protocolo de intervención.)	92
Grafica N°16	Atrapar la pelota (después del protocolo de intervención.)	93