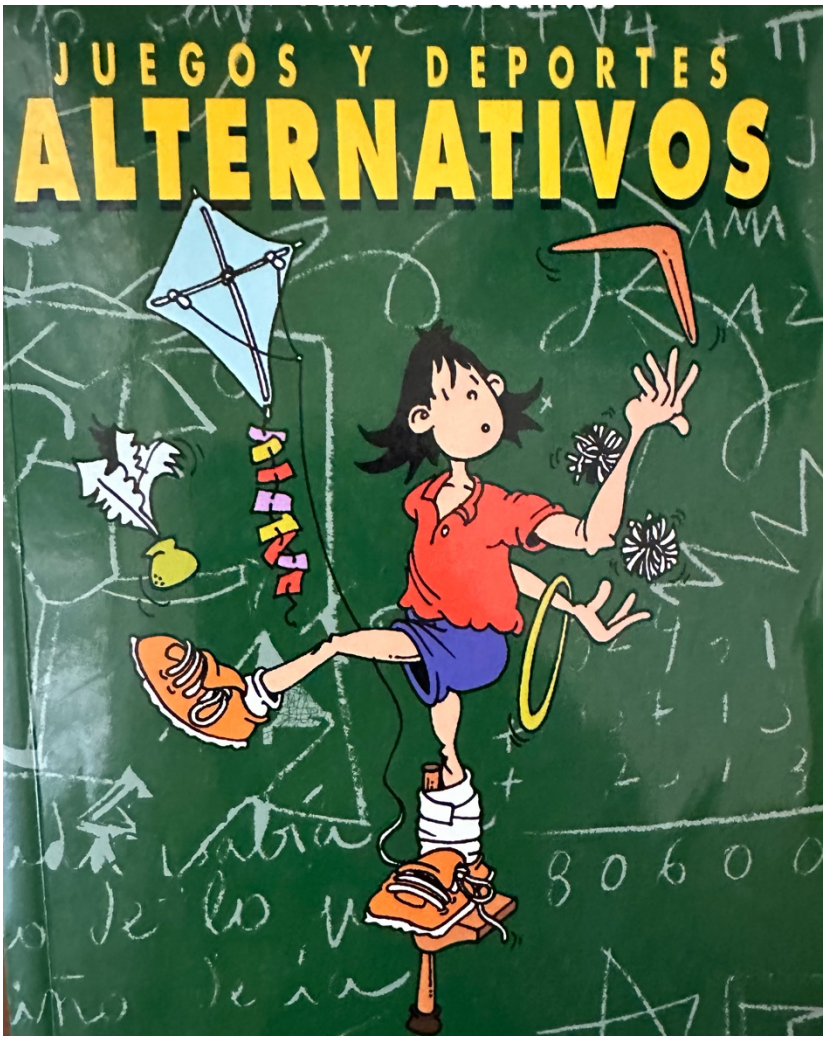
ATHLOS Nº 32



portada del libro publicado por el MEC EN 1997

REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS SOCIALES DE LA FÍSICA, EL JUEGO Y EL DEPORTE

INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES OF PHYSICAL ACTIVITY, GAME AND SPORT

COMPROMISO ÉTICO

La redacción de la revista ATHLOS está comprometida con la comunidad científica tren garantizar la ética y calidad de los artículos publicados. Nuestra revista tiene como referencia el Código de conducta y buenas prácticas que, para editores de revistas científicas define el Comité de Ética de Publicaciones(COPE). Al mismo tiempo, garantiza una adecuada respuesta a las necesidades de los lectores y autores, asegurando la calidad de lo publicado, protegiendo y respetando el contenido de los artículos, así como la integridad de los mismos. El Comité Editorial se compromete a publicar las correcciones, aclaraciones, retracciones y disculpas cuando sea preciso. ATHLOS declara su compromiso por el respecto e integridad de los trabajos ya publicados. Por esta razón, el plagio está estrictamente prohibido y los textos que se identifiquen como plagio o su contenido sean fraudulentos, serán eliminados de la revista si ya se hubieran publicado o no se publicarán. La revista actuará, en estos casos, con la mayor celeridad posible. Al aceptar los términos y acuerdos expresados por nuestra revista, los autores han de garantizar que el artículo y los materiales asociados a él son originales o no infringen los derechos de autor. También los autores tienen que justificar que, en caso de una autoría compartida, hubo un consenso pleno de todos los autores afectados y que no ha sido presentado ni publicado con anterioridad en otro medio de difusión.

ETHICAL COMMITMENT

The editorial staff of the ATHLOS magazine is committed to the scientific community in ensuring the ethics and quality of the articles published. Our journal has as reference the Code of Conduct and good practices that, for publishers of scientific journals, defines the Committee of Ethics of Publications (COPE). At the same time, it guarantees an adequate response to the needs of the readers and authors, ensuring the quality of what is published, protecting and respecting the content of the articles as well as the integrity of the same. The Editorial Committee undertakes to publish corrections, clarifications, retractions and apologies when necessary. ATHLOS declares its commitment for the respect and integrity of the works already published. For this reason, plagiarism is strictly prohibited and texts that are identified as plagiarism or its content are fraudulent, will be removed from the journal if they have already been published or will not be published. The magazine will act, in these cases, as quickly as possible. By accepting the terms and agreements expressed by our journal, authors must ensure that the article and the materials associated with it are original or do not infringe copyright. The authors also have to justify that, in case of a shared authorship, there was a full consensus of all the authors affected and that has not been previously presented or published in another medium.

EQUIPO EDITORIAL / EDITORIAL TEAM

Editorial:

Museo del juego

CIF B-40234106

www.museodeljuego.org

ISSN: 2253-6604

Editor / Editor-in-Chief

Dr. Manuel Hernández Vázquez

Profesor Emérito. Universidad Politécnica de Madrid (España)

Directores / Deputy Editors-in-Chief

Dr. José Carlos Calero Cano

Universidad Pontificia Comillas

Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)

Consejo Asesor / Consulting Editors

Dr. Jesús Martínez del Castillo

Universidad Politécnica de Madrid (España)

Dra. Maria Beatriz Rocha Ferreira

Faculdade de Educação Física – Unicamp de Campinas (Brasil)

Dr. Francisco Javier Hernández Vázquez

Profesor -INEFC Barcelona (España)

¡Dra.Olga Rodrigues de Moares Von Simson

Faculdade de Educação Física – Unicamp, Campinas (Brasil)

Dña. Vera Toledo Camargo. Unicamap, Campinas (Brasil)

Ángel Mayoral González. Doctor en Psicología. Exprofesor del INEF de Madrid.

Dña. Tatiana Azambuja Ujacow

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (Brasil)

CONSEJO EDITORIAL / EDITORIAL BOARD

Dr. José Emilio Jiménez-Beatty Navarro
Universidad de Alcalá (España)
Dr. Jesús Martínez del Castillo
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dra. María Martín Rodríguez
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dr. Antonio Rivero Herráiz
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dr. Ramón Torralbo Lanza
Universidad de Cantabria (España)
Dra. Diana Ruiz Vicente
Universidad Camilo José Cela (España)
Dr. José Carlos Calero Cano
Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)
Dr. José Antonio Santacruz Lozano
Universidad de Alcalá (España)
Dr. Ángel Luis Clemente Remón
Universidad de Alcalá (España)
Dra. Jana María Gallardo Pérez
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dr. Pablo Abián Vicen
Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)
Dr. Javier Abián Vicen
Universidad de Castilla La Mancha (España)
Dr. Miguel Vicente Pedraz
Universidad de León
Dr. Alejandro Barceló Hernando
ESERP: Escuela Superior de Empresas de Relaciones Públicas

ÍNDICE

EDITORIAL Nº 32

Manuel Hernández Vázquez ..... *pág. 5*

EL OLIMPISMO EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Carlos García Ruiz, Salvador Baena Morales y Alberto Gómez-Mármol ..... *pág. 7*

Juegos didácticos para la enseñanza de los elementos básicos del Tashi waza, ukemis y kumikata

Danneris Velázquez Ramírez, Yunier Sanchez Nápoles, Guillermo Fernández Martínez pág.20

Motivación para la práctica deportiva en niños y jóvenes gimnastas

Alessandra Rodrigues de Souza, Nuno Corte-Real, Helder Zimmermann de Oliveira, Júlio César de Souza, Joel Saraiva Ferreira *pág.30*

Relación entre actividad física y procesos cognitivos en niños y adolescentes de educación básica

Aranzazu-Li Moreno Pérez, Javier Tadeo Sánchez Betancourt, Jorge Alberto Guzmán Cortés *pág.41*

Juegos con piedras, estudio comparativo

Laghla Bouzin (Marruecos) Adriano Rocha (Cabo verde) Stela M. Ferrarese (Argentina) Wendy Griffin (Estados Unidos) Angel Santos Bastiz (Honduras) ..... *pág 56*

EDITORIAL Nº 32

El movimiento moderno conocido con el nombre de Juegos y Deportes Alternativos, se inicia en nuestro país a comienzos de la década de los 80, a través de uno de los seminarios del INEF Madrid. En un principio se llamó Deportes alternativos para el año 2.000, quedando dos años después con el nombre de Juegos y Deportes Alternativos. El movimiento que a lo largo de estos años ha ido tomando forma y se ha extendido por todo nuestro país a través de cursos impartidos en los centros de profesores (CP) y ayuntamientos. Esta nueva corriente, se basa en el concepto moderno del Deporte para todos.

La mayoría de los países, bajo los auspicios del Consejo de Europa, establecieron los términos de lo que podría ser la futura Carta Europea del deporte para todos que en el caso de nuestro país los legisladores tuvieron un documento al coincidir las fechas, con la Constitución de 1978, cuyo artículo 43,3 dice: Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la Educación física y el deporte. Asimismo, facilitará la adecuada utilización del ocio. Con ese espíritu se promulgó la ley de la cultura y del deporte de 1980 y posteriormente la Ley del Deporte 1990 y su desarrollo posterior cuyo artículo segundo nos dice: La educación física forma parte del sistema educativo, impulsa la práctica deportive e inspira el deporte para todos.

A pesar del poco interés que de forma tradicional han demostrado en nuestro país organismos como el Ministerio de Educación en todo lo relativo al mundo de la EF y el deporte, debemos alegrarnos por la implantación de la Educación Física en la Enseñanza Primaria a partir de los 80, que ha hecho posible que por primera vez los jóvenes españoles reciban una base mínima de cultura deportiva. Aunque Muchos profesionales, pensábamos qué si nos ceñimos en el mundo escolar a dar "las dos medias horas" de educación física semanal, los resultados que alcanzamos son tan reducidos que consideramos ineficaz el trabajo realizado.

Fue en el curso 1994/95, cuando el Ministerio de Educación puso en marcha, el Programa de Apertura en los centros escolares para cubrir las actividades deportivas de tiempo libre. El deporte nos ofrece posibilidades de formación a través del entrenamiento, disciplina, y relación con los demás. A través, de las asociaciones deportivas, las personas se relacionan y forman grupos estables. El deporte entendido como una actividad física que adopta forma de lucha consigo mismo o con los demás, constituye una confrontación con los elementos naturales, una fuente de salud, y una de las alternativas más importantes que tenemos para cubrir nuestro tiempo libre de forma más adecuada. Esta nueva innovación exigió tomar una serie de medidas de apoyo entre las que destaca la formación de quienes van a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos y es por ello por lo que el Ministerio de Educación desarrolló una colección de libros sobre las actividades deportivas dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables.

Como marco de referencia debemos tener en cuenta por su claridad la clasificación que la Carta de Europea del Deporte para Todos:

Juegos y deportes de competición: engloba todos los juegos y deportes actualmente instituidos y muy reglados, los de nueva creación y los deportes tradicionales.

Actividades al libre, done buscamos la práctica deportiva a través de su dominio: senderismo, deportes terrestres, deportes acuáticos y aéreos.

Actividades estéticas, que engloba actividades relacionadas con el mundo de la expresión corporal, el baile y las danzas populares.

Actividades de mantenimiento que engloba todas aquellas actividades relacionadas con el mantenimiento y mejora de la condición física (aerobic, musculación, pilates).

En los últimos años en nuestro país se intentó definir el deporte quitándole su carácter lúdico al resaltar solamente su aspecto competitivo, pero al mismo tiempo, se ha difundido el concepto del deporte para todos sin enfrentarse a la realidad del deporte de alto nivel, nos señala que existe otro deporte al que pueden acceder toda clase de personas y que es un medio valioso de ocupación del tiempo libre resaltando constantemente el carácter lúdico del deporte. Este concepto del deporte coincide con la definición d Dumazedier sobre el significado del ocio moderno "que nos dice así: "El ocio es el conjunto de ocupaciones a la que individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha liberado de sus ocupaciones o profesionales, familiares o sociales". Para el desarrollo adecuado del deporte escolar es aconsejable crear en cada centro una estructura deportiva que permita desarrollar y promover con soltura todas las actividades posibles. Esta entidad podría ser una asociación deportiva que asumiría la organización de todo el deporte en la escuela, estando formada por todos los miembros de la comunidad escolar y representada en la Junta de Gobierno y por todos sus estamentos (alumnado, padres y profesorado).

El primer libro de la colección, con el título de juegos y deportes alternativos, establece el marco en el que deberían desarrollarse las actividades extraescolares en relación con la EF escolar. Recoge una parte importante de los juegos del curso que hemos estado impartiendo a lo largo de estos años, donde los jóvenes compiten por mejorar las habilidades que incluyen los malabares con pompones, con, dos, tres y cuatro pompones, malabarismo, con aros, juegos con mazas, diábolo, juegos con los palos del diablo, el disco volador, lola cometa, el juego del volapié, los zancos, el boomerang, los participantes compiten con uno mismo y El segundo libro con el título "Deportes de raqueta", recoge los deportes que a nivel individual y por parejas como el tenis de mesa, el bádminton y también nuevas modalidades como el vóley playa, el futbol sala, o las palas cántabras

EL OLIMPISMO EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

OLYMPISM IN PHYSICAL EDUCATION: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Carlos García Ruiz, Salvador Baena Morales y Alberto Gómez-Mármol

Carlos García Ruiz
Universidad de Murcia
Facultad de Educación
e-mail: carlos.garciar@um.es

Salvador Baena Morales
Universidad de Alicante
e-mail: salvador.baena@ua.es

Alberto Gómez-Mármol
Universidad de Murcia
Facultad de Educación
e-mail: alberto.gomez1@um.es

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue desarrollar una revisión bibliográfica de la literatura científica publicada sobre la relación entre Olimpismo y Educación Física en Educación Secundaria. Para ello, se realizó una búsqueda en las fuentes bibliográficas *Scopus*, *Web of Science* y *Dialnet*. A los resultados obtenidos se les aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, quedando un total de 8 artículos que fueron seleccionados para la revisión. Para establecer unos aspectos clave que deben estar presentes en este tipo de investigaciones se siguieron las directrices de la declaración PRISMA. Respecto al análisis de los documentos, la fuente que más artículos presentó fue Dialnet y las revistas científicas que más artículos proporcionaron fueron *Citius, altius, fortius* y *Diagoras International Academic Journal on Olympic Studies*. Los resultados destacan que la implementación de programas educativos basados en los valores olímpicos contribuye a un aumento de la motivación y a una disminución de las conductas violentas en el ámbito escolar. La educación debería basarse en el Olimpismo, ya que este potencia competencias morales en términos de juicio, razonamiento e intenciones, mejorando el desarrollo moral, el respeto y la convivencia entre los estudiantes. Además, se concluye que el Olimpismo puede usarse como una herramienta para promover la inclusión y la diversidad en la escuela. El docente de Educación Física cumple un papel fundamental en la enseñanza de estos valores y en su puesta en práctica, con una transferencia directa a la vida cotidiana del estudiante fuera del centro educativo.

Palabras claves: Olimpismo, Educación Física, Educación Secundaria, valores.

ABSTRACT

The aim of this study was to develop a bibliographical review of the scientific literature published on the relationship between Olympism and Physical Education in Secondary Education. For this purpose, a search was carried out in the bibliographic sources *Scopus, Web of Science* and *Dialnet*. Inclusion and exclusion criteria were applied to the results obtained, leaving a total of 8 articles that were selected for the review. In order to establish some key aspects that should be present in this type of research, the guidelines of the PRISMA declaration were followed. Regarding the analysis of the documents, the source that presented the most articles was Dialnet and the scientific journals that provided the most articles were *Citius, altius, fortius* and *Diagoras International Academic Journal on Olympic Studies*. Results remark that the implementation of educational programmes based on Olympic values contributes to an increase in motivation and a decrease in violent behaviour in schools. Education should be based on Olympism, as it enhances moral competences in terms of judgement, reasoning and intentions, improving moral development, respect and coexistence among students. Furthermore, it is concluded that Olympism can be used as a tool to promote inclusion and diversity in schools. The Physical Education teacher plays a fundamental role in teaching these values and putting them into practice, with a direct transfer to the student's daily life outside the school.

Keywords: Olympism, Physical Education, Secondary Education, values.

INTRODUCCIÓN

Tras más de una centuria desde la celebración de los primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna (Atenas, 1896), se puede constatar el conocimiento general sobre estos que se extiende entre la sociedad, entendiéndose, principalmente, como una competición deportiva a nivel internacional (Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, Molina & Bazaco, 2016). No obstante, a diferencia de los Juegos Olímpicos, la idea del verdadero significado del Olimpismo no está ni tan definida ni tan extendida para la mayoría de la población. En este sentido, la Carta Olímpica define el Olimpismo como "una filosofía de la vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu". Intentando ligar el mundo del deporte con la cultura y el aprendizaje, el Olimpismo procura erigir una manera de vivir basada en la satisfacción del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto de los principios éticos fundamentales. A este respecto, Arévalo y Sotoca (2014) sostienen que su inclusión como contenido en el currículo educativo contribuiría al desarrollo de valores en los discentes como la superación personal, el respecto hacia el rival o la autoestima. Reforzando esta postura, Calle y Martínez-Gorroño (2014) afirman que los valores implícitos a la práctica deportiva también son extrapolables al ámbito escolar.

Molina (2011) ya señalaba a la Educación Olímpica como un tema de gran complejidad sobre el que el volumen de investigaciones se encontraba en constante aumento. En este sentido, la literatura científica atesora ya varias propuestas para su introducción en el sistema escolar (Castillo, 2007; Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, Bazaco & Molina, 2015; Preus, 2002; Van Wyk et al., 2007). El Olimpismo, analizado desde una perspectiva pedagógica, se proyecta socialmente mediante dos caminos: el primero, basado en el legado bibliográfico del barón Pierre de Coubertin y su propuesta de reforma educativa a finales del XIX y, el segundo, basado en la propia Carta Olímpica (Preus, 2002).

Sin transcender del campo de la Educación Olímpica, cabe señalar que este desconocimiento del Olimpismo a diferencia de los Juegos Olímpicos puede parecer un contrasentido. Los JJOO constituyen un fenómeno social asentado mientras que el concepto de Olimpismo necesita ser descubierto y reivindicado (Solar, 2003). Según Todt (2007), muchos ignoran que tras este evento deportivo de repercusión mediática mundial se erige una filosofía que promueve el entendimiento internacional, el respeto y la educación integral del individuo. Parry (2006) conecta Olimpismo y Juegos Olímpicos al afirmar que estos últimos deberían ser concebidos como una manifestación de los valores que engloba el Olimpismo cuya defensa ha de ser competencia de cualquier formador (Delgado-Noguera, 2004). Desafortunadamente, Schantz (1998) señala que son cada vez más los educadores que perciben barreras para apoyarse en los JJOO como medio para la promoción de valores.

Bajo este preámbulo que justifica la pertinencia de la realización de esta investigación, el objetivo consiste en desarrollar una revisión bibliográfica de la literatura científica publicada sobre la relación entre Olimpismo y Educación Física en Educación Secundaria.

MATERIAL Y MÉTODOS

Procedimiento y búsqueda

Se ha realizado un análisis de las bases de datos Scopus, Web of Science y Dialnet con los términos: "Olimpismo" y "Educación Física" así como "Olympism" y "Physical Education". A partir de las directrices de PRISMA (Figura 1), se han considerado los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

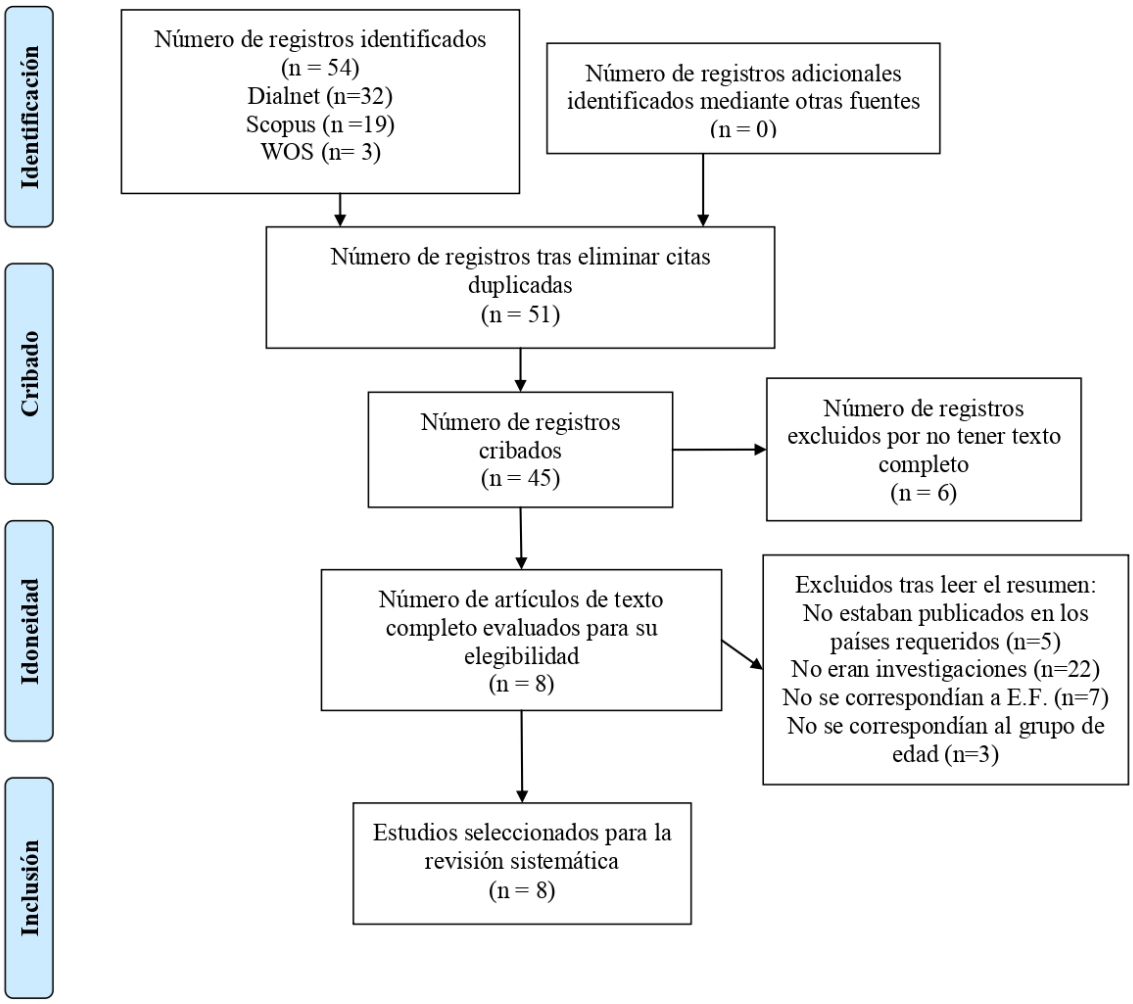
- Idioma: Texto original en castellano.
- Artículos publicados entre 2013 y 2023.
- Acceso a texto completo.
- Artículos de investigación.

Criterios de exclusión:

- No está en el idioma requerido (castellano).
- No se encuentra dentro del intervalo de años de publicación.
- Intervenciones en otro contexto distinto a Educación Física.

Figura 1

Diagrama PRISMA



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la siguiente tabla (Tabla 1) se exponen el título y los autores de cada artículo, así como su año de publicación, revista de publicación, tipo de estudio, tamaño de su muestra, características de la muestra, país donde se realizó el estudio y las conclusiones del mismo.

Resumen de las principales investigaciones que analizan la relación entre Olimpismo y Educación Física.

TÍTULO	AUTORES	AÑO DE PUBLICACIÓN	REVISTA	TIPO DE ESTUDIO	TAMAÑO MUESTRA	CARACTERÍSTICAS MUESTRA	PAÍS	CONCLUSIONES
La importancia de los atletas como modelos a seguir en la enseñanza de la educación olímpica	Blas, J.	2021	Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos	Investigación cualitativa, estudio de caso	336	Estudiantes, atletas y maestros de Estados Unidos y Guatemala	Estados Unidos y Guatemala	Los atletas pueden ser un gran complemento para los profesores de Educación Física en la enseñanza de Olimpismo.
Influencias olímpicas modernas: Olimpismo para el desarrollo y paz en Guatemala	Ponciano-Núñez, P.	2021	Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos	Análisis documental	43	Literatura de estudios olímpicos e iniciativas deportivas sociales	Guatemala	El Olimpismo puede ser un vehículo para transformar instintos violentos y de agresividad; y para fomentar la educación en valores.
Los valores del ideario olímpico en la Educación Secundaria actual a partir de la labor docente de un profesor de Educación Física	Nieto-Surdo, A. y Martínez-Gorroño, M.	2021	Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos	Estudio de caso. Análisis documental y entrevista	1	Docente de Educación Física en un centro de Educación Secundaria	España	Los valores que propone y presenta dicho profesor a su alumnado en la asignatura de Educación Física están en consonancia con el ideario olímpico.
Efectividad del desarrollo del autocontrol a través de la Educación Física	Smith-Palacio, E. y Bermejo-García, S	2021	Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	Cuantitativa experimental	187	Estudiantes de Educación Secundaria	España	La retroalimentación personal y el autocontrol se ven mejorados en los alumnos con esta intervención. Aumenta la capacidad de conocerse a sí mismos, de conocer sus actos y la resistencia al estrés.
Conocimientos sobre olimpismo, sus riesgos y valores entre los docentes de	Gómez-Mármol, A., Calabuig-Martí, V.	2018	Acción motriz	Estudio descriptivo	47	Docentes Educación Física de Secundaria	España	Los docentes poseen un conocimiento elevado sobre los Juegos Olímpicos. Piensan que la corrupción, la falta de fair play y el

educación física en secundaria en función del género	y Bazaco-Belmonte, M. J.							dopaje son los principales riesgos del movimiento olímpico.
Olimpismo en la Educación Física de Educación Secundaria: perspectiva docente	Calabuig-Martí, V., Gómez-Mármol, A., y Bazaco-Belmonte, M.J.	2017	Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte	Se realizó un análisis estadístico de los datos con el programa SPSS 20.0.	47	Docentes de Educación Física de Secundaria	España	Los docentes tienen un interés elevado sobre Olimpismo. Los interinos muestran un mayor interés que los encuestados con plaza en propiedad, aunque estos últimos están mejor formados.
El reflejo de los valores educativos del movimiento olímpico en el currículo de Educación Física español. Estudio de caso del centro docente Santa Ana y San Rafael en la Comunidad de Madrid	Ventola-López, D., y Martínez-Gorroño, D.	2016	Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos	Estudio de caso	1	Jefe de departamento de Educación Física en un centro de Educación Secundaria	España	El Fair play es el valor que más se refleja en la práctica deportiva de sus clases. Seguido de la alegría del esfuerzo.
Presencia o ausencia de los valores del movimiento olímpico en el currículo español de Educación Secundaria obligatoria en Educación Física un estudio de dos casos	Calle-Molina, M. y Martínez-Gorroño, M.	2014	UAM. Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana	Estudio de casos	5	Tres profesores de Educación Física de Secundaria y dos documentos	España	Los documentos que soportan esta práctica no mostraban las referencias necesarias como para concluir que los valores que promueve el Olimpismo son importantes en la educación en los PEC y la importancia de los docentes ante la enseñanza del Olimpismo.

La mayoría de los trabajos expuestos en los resultados están enfocados en España (6). El hecho de que la mayoría de los documentos encontrados estén contextualizados en el sistema educativo español aporta información relevante sobre la relación del Olimpismo y nuestro sistema educativo. Los restantes trabajos (2) están centrados en Guatemala y Estados Unidos, siendo el primero el país con más estudios en castellano fuera del territorio nacional español.

Se puede observar que a pesar de poner como límite temporal el 2013, el primer documento recogido (Tabla 1) consta de 2014. Desde este año hasta la actualidad se registran documentos casi anuales sobre este tema (a excepción del 2015, 2019 y 2020). Esto puede indicar que es un tema de preocupación actual, de ahí que la mayor parte de las publicaciones sean de los últimos ocho años.

En cuanto a las revistas en las que se han publicado estas investigaciones, se puede observar (Tabla 1) que aquella que más se repite es:

- *Citius, altius, fortius*: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos, una revista española fundada en 2008 y perteneciente a la Universidad Autónoma de Madrid que realiza publicaciones sobre artículos de interés relacionados con la psicología y la Educación Física y los deportes.

Si se observan los tipos de estudios que se han llevado a cabo (Tabla 1), destacan las investigaciones cualitativas frente a las cuantitativas. Únicamente tres de las ocho publicaciones emplean metodología cuantitativa. Entre esta metodología destacan los diseños descriptivos, cuya finalidad es describir una situación, y los diseños experimentales o cuasi-experimentales, cuyo objetivo es aplicar un experimento o intervención y comprobar los resultados que tiene. También se observa que el uso de metodologías cuantitativas se asocia a un tamaño de muestra mayor, porque una de las finalidades de este tipo de investigación es poder generalizar los resultados y, para ello, se necesita estudiar a una mayor población (De Armas-Ramírez et al., 2010). En el caso de las investigaciones cuantitativas recogidas, se observa que el tamaño de la muestra comprende desde 47 hasta 187 personas. Por otro lado, otras cinco investigaciones utilizan metodologías cualitativas; el objetivo de este tipo de investigación es conocer al detalle el problema de investigación, así como la realidad educativa o el contexto en el que se desarrolla (Chaves et al., 2014).

En cuanto a la metodología cualitativa, destaca el uso de diseños de estudio de caso y el uso de técnicas de recogida de información como entrevistas o revisión bibliográfica. En este caso, el tamaño de la muestra es menor, ya que no se busca generalizar los resultados, sino conocer al detalle la situación educativa (Chaves et al., 2014).

Siguiendo con las características de la muestra, la mayoría de los agentes implicados en estas investigaciones son estudiantes o docentes de Educación Física. A continuación, se muestran estos resultados:

- Cinco de las investigaciones recogen la información de docentes de la materia de Educación Física y, además, uno de estos cinco se centra solo en los jefes de departamento.

- Una de las investigaciones se centra en estudiantes de Educación Secundaria.
- Dos investigaciones recogen datos de documentos, uno de estudios olímpicos y otro del Proyecto Educativo de Centro (PEC) de un instituto de Educación Secundaria.
- Una investigación obtiene información, además de profesores y estudiantes, de atletas. Esta es la única investigación que extrae la información de individuos externos al sistema educativo.

Finalmente, las conclusiones de todas estas investigaciones señalan muchos aspectos en común, que se resumirían en los beneficios que aporta el Olimpismo al sistema educativo y al alumnado en forma de valores como la inclusión social, el respeto e inclusión en la gestión emocional y de conducta.

Estos estudios señalan que la asignatura de Educación Física no es únicamente un momento en el que se trabajan aspectos corporales, sino que también es una materia que puede fomentar valores positivos muy necesarios para nuestra sociedad, en consonancia con lo afirmado por Soto y Vargas (2019). Por ello, es necesario fomentar el desarrollo moral durante estas actividades, para promover el respeto hacia los compañeros o docentes. Se recoge que el conocimiento del juego limpio o de los valores del Olimpismo contribuye a reducir las disputas o problemas en el grupo y que, en caso de producirse, su resolución es mucho más positiva y pacífica.

El desarrollo de estos valores tiene consecuencias más allá de la propia materia o incluso de la vida en el centro, llegando a repercutir en nuestra sociedad (Soto y Vargas, 2019). Estos valores fomentan la inclusión de las personas (Gajardo y Torrego, 2020). Además, se destaca que esta inclusión se lleva a cabo en función de las necesidades de cada momento. Es decir, en un inicio de esta corriente pedagógica, se fomentaba una inclusión racial o étnica, ya que en ese momento uno de los mayores problemas era la xenofobia (Medina, 2018). En la actualidad, parece que las principales barreras las encuentran las personas con diversidad funcional (Moriña y Cotán-Fernández, 2017); por ello, es comprensible que en un momento en que se encuentra tan en auge el Diseño Universal de Aprendizaje, que aboga por la inclusión educativa de todos los estudiantes sin importar características o necesidades, el Olimpismo y su aplicación en la materia de Educación Física también traten de eliminar estas barreras a este alumnado (Ponciano-Núñez, 2021).

A pesar de lo señalado anteriormente sobre la participación de agentes de la educación en este tipo de enseñanza, algunas investigaciones muestran que la incorporación de deportistas externos al sistema educativo y su trabajo colaborativo con los docentes puede mejorar el desarrollo de valores positivos (Bakhtiyarova et al., 2021). Entre los valores más comúnmente señalados que pretende transmitir el Olimpismo, se encuentran el respeto por los demás, el trabajo en equipo, desarrollar una actitud colaboradora, la resolución de conflictos, etc. Pero, la aplicación de estos tipos de programas también contribuye a una mejora de aspectos emocionales como, por ejemplo, el autoconocimiento y autoconcepto. También ayuda a gestionar la conducta, identificando conductas erróneas y adquiriendo estrategias para corregirlas, la escucha y espera de turno, etc.

Se ha observado que la implementación de programas educativos basados en los deportes olímpicos, haciendo especial hincapié en estos valores, contribuye a un aumento de la motivación y disminución de conductas violentas (Ontiveros et al.,

2021). Por otro lado, además de los múltiples beneficios para el alumnado, estos programas que trabajan los valores del Olimpismo también benefician a los propios docentes (Sánchez-Alcaraz et al., 2015) quienes ven aumentados sus conocimientos sobre el tema y la cantidad de herramientas para trabajar aspectos socio-emocionales.

Además, se ha recogido información que indica que, a pesar de la importancia del Olimpismo y de la aplicación de programas en diferentes países, aún no es un tema muy conocido por los estudiantes, lo que concuerda con los escasos documentos encontrados. Según Bakhtiyarova et al. (2021), el Olimpismo sí tiene presencia dentro de la Educación Física; sin embargo, se necesita hacer un trabajo considerable para asegurar que la educación sobre el Olimpismo sea consistente y efectiva (Ponciano-Núñez, 2021). Para ello, se propone una actualización y mejora de la formación docente.

CONCLUSIONES

El deporte tiene influencia en las habilidades sociales y, si se utiliza adecuadamente, podría enseñar desarrollar la percepción de competencia, cooperación, juego de roles y disciplina con respecto a reglas, regulaciones y objetivos. El deporte crea un sistema de valor basado en las experiencias de los participantes a través de la práctica. La Educación Física como materia escolar consta de los principios básicos del deporte y brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollarse, no solo físicamente, sino también moral y socialmente. Por lo tanto, una parte del proceso didáctico debería ser la educación en base al Olimpismo, haciendo especial énfasis en el papel del juego limpio como principio primordial y universal. Se sabe que el Olimpismo potencia competencias morales en términos de juicio, razonamiento e intenciones. El desarrollo del Olimpismo en los sistemas educativos tendrá un papel crucial en las actitudes relacionadas con los dilemas morales, haciendo que el alumnado muestre una mayor responsabilidad prosocial. La actitud y la conciencia del juego limpio influyen en el comportamiento y las relaciones prosociales en los equipos dentro y fuera del campo, y también pueden reducir el carácter antisocial entre los adolescentes.

Por esta razón, los profesores de Educación Física, a través de sus planteamientos metodológicos, asumen un papel crucial en la formación y educación sólida de las generaciones más jóvenes. Los jóvenes que son socialmente competentes reaccionan adecuadamente a las situaciones que ocurren en la vida cotidiana mediante la gestión de conflictos y el tratamiento adecuado de cualquier desacuerdo. De este modo, se vuelve importante saber cómo perciben los estudiantes el juego limpio y si influye en sus experiencias, de alguna manera relacionada con la clase de Educación Física. En el caso de esta asignatura, el problema puede tener sus raíces en un concepto erróneo aún presente en la comprensión del paradigma moderno de la Educación Física. Este enfoque tradicional centrado en el físico está aún más presente que un enfoque holístico, que se centraría en mejorar actitudes sociales, desarrollo moral y habilidades de aprendizaje permanente.

Es crucial promover el desarrollo moral durante las actividades de Educación Física, especialmente el respeto por otras personas, ya sean compañeros de equipo, árbitros o docentes. Así mismo, el desarrollo de valores del Olimpismo debe estar conectado con los principios de funcionamiento en la vida cotidiana, ya que los jóvenes necesitan un sentido de comprensión y un nivel de conciencia adecuado para adquirir estos valores y aplicarlos en otras esferas de la vida cotidiana.

También se debe considerar la creación de una intervención pedagógica que podría ayudar a los estudiantes a desarrollar sus competencias morales y comportamientos prosociales, en relación con las investigaciones recientes y el bajo nivel de competencia moral entre los jóvenes. A este respecto, cabe resaltar que educar para practicar un comportamiento de juego limpio como uno de los principios más universales del deporte y que va más allá del deporte es, o al menos debería ser, uno de los deberes más fundamentales de la educación moderna, no solo a través de las clases de Educación Física de la escuela, sino en todo el sistema educativo. Esto exige también ajustes en los currículos destinados a preparar adecuadamente a los futuros docentes para la correcta implementación de este ideal en el ambiente escolar, donde la sensibilización de los jóvenes sobre el concepto de un "juego limpio" o "fair play" durante los estudios escolares es capaz de moldear sus perspectivas morales y tendrá un impacto en su vida adulta de manera fundamental.

IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS

Las principales implicaciones pedagógicas de la revisión bibliográfica realizada hacen plantearse una necesaria revisión de nuestro sistema educativo. Habiendo comprobado a través de las diferentes investigaciones anteriores, los múltiples beneficios que tiene el Olimpismo en el desarrollo de la persona y de la sociedad, es imprescindible que los objetivos que guían el currículo de nuestro sistema educativo se centren aún más en estos aspectos.

Por otro lado, los resultados obtenidos a través de estas investigaciones también muestran la necesidad de llevar a cabo proyectos educativos en los que se busquen trabajar los valores del Olimpismo a través de la realización de actividades físicas. Para poder llevarlo a cabo, podría emplearse el cuestionario CUVOREDU, mencionado previamente, con la finalidad de recoger información sobre la opinión y nivel de conocimientos sobre el Olimpismo de los estudiantes, que permita diseñar una evaluación inicial para conocer el punto de partida de este alumnado. Eso constituiría el punto de partida de un posterior diseño de un programa educativo en coordinación con deportistas profesionales que puede aportar una gran fuente de información y valores. Sería ideal si, a la hora de aplicar este programa, estos profesionales pudieran participar en el proceso de enseñanza-aprendizaje junto con los docentes de Educación Física.

Otra implicación pedagógica derivada del análisis realizado puede ser el desarrollo de la educación emocional a través de la asignatura de Educación Física, ya que, como se ha indicado en párrafos anteriores, el Olimpismo también trabaja aspectos relacionados con la autoestima, conocimiento de uno mismo y gestión de emociones.

Una disciplina que se ha destacado en la historia de la pedagogía, aunque ha estado fuertemente ligada al paradigma tradicional del constructivismo clásico, es la Educación Física que, desde edades tempranas, ha ayudado a desarrollar integralmente una serie de dimensiones, especialmente emociones, contribuyendo de manera positiva al desarrollo de la memoria, el autoconcepto físico, las relaciones interpersonales y el comportamiento prosocial. Del mismo modo, esta área pedagógica promueve naturalmente el trabajo en equipo, la resiliencia, el convencimiento y la disciplina, entre otros, gracias a las diversas metodologías que la erigen como la expresión motriz, el juego, el deporte individual, el deportivo colectivo, las actividades al aire libre, etc.

La Educación Física ha sido parte fundamental del currículo escolar, otorgando a los estudiantes una importante cantidad de tiempo de práctica durante toda la estancia en la educación escolar, aunque disminuyendo de Primaria a Secundaria,

con la eliminación de esta materia en segundo de bachiller en los últimos años. De esta forma, la Educación Física ha evolucionado de estar enfocada principalmente en el contexto deportivo a estar centrada en la actualidad en la educación de conductas saludables relacionadas con la condición física y la actividad física, con el objetivo de contribuir a disminuir y prevenir los trastornos metabólicos en la edad adulta asociados con estados de inactividad, sedentarismo y mala alimentación (Espoz et al., 2020).

Actualmente, la asignatura de Educación Física es entendida como una gran facilitadora de la educación en valores. No obstante, resulta imprescindible el papel y actitud del docente responsable que, junto con la metodología empleada, será uno de los factores con mayor trascendencia en la transmisión de valores al alumnado (Callado, 2004). Igualmente, para que dicha transmisión de valores sea efectiva y, con ello, la educación inclusiva, el currículo y el método de enseñanza deben contemplar las necesidades de todos y cada uno de los alumnos y respetar su individualidad.

Consecuentemente, las implicaciones pedagógicas de la aplicación del Olimpismo en las etapas educativas a través de la asignatura de Educación Física conllevan múltiples beneficios para el alumnado, especialmente, para aquellos aspectos socio-emocionales que se obviaban en los métodos tradicionales de enseñanza-aprendizaje, pero cada vez están adquiriendo una mayor importancia a partir de una visión holística del proceso de enseñanza-aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arévalo, M. y Sotoca, P. (2014). El movimiento olímpico en el entorno escolar: Valoración de un proyecto educativo. *Citius, Altius, Fortius, 7*(2), 9-22.

Bakhtiyarova, S., Ali, Z., Nurbagi, S., Baitlessova, N. y Yergaliyev A. (2021). The role of discipline "Olympic Education" in Training Specialists of "Physical Culture and Sport" in Kazakhstan. *Chypriot Journal of Educational Science. 16*(6), 3196-3212. https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6536

Blas, J. (2021). La Importancia de los Atletas como Modelos a Seguir en la Enseñanza de la Educación Olímpica. *Citius, altius, fortius, 14*(1), 9-14.

Calabuig-Martí, V., Gómez-Mármol, A., y Bazaco-Belmonte, M.J. (2017). Olimpismo en la Educación Física: Perspectiva docente. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte, 12,*74-86.

Castillo, M.Y. (2007). Proyecto cultural de la cátedra de estudio olímpico Isla de la juventud (Cuba). Disponible en http://www.monografias.com/trabajos44/proyecto-culturalolimpico/proyecto-cultural-olimpico2.shtml

Callado, C. (2004). Las actividades físicas cooperativas: una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica. México: Secretaría de Educación Pública.

Calle-Molina, M. y Martínez-Gorroño, M. (2014). Presencia o ausencia de los valores del movimiento olímpico en el currículo español de educación secundaria obligatoria en educación física: un estudio de dos casos. *Citius, Altius, Fortius, 7*(1), 99-12.

Chaves, M., Zapata, A., y Arteaga, I. (2014). Investigación cualitativa: una reflexión desde la educación como hecho social. *Revista Universidad y Salud, 3*(2), 86-100.

De Armas-Ramírez, N., Verde, A. y Fernández, N. (2010). Dos formas de orientar la investigación en la educación de postgrado: lo cuantitativo y lo cualitativo. *Pedagogía Universitaria, 15*(5), 13-29.

Delgado-Noguera, M. A. (2004). El olimpismo: contenido interdisciplinar, transversal y universal de la Educación Física y el Deporte. *Efdeportes, 10*, 69.

Espoz, S., Rodriguez, R., Espoz, P., Farias, C. y Valdivia, P. (2020). Emotional education for the development of primary and secondary school students through physical education: literatura review. *Education Sciencies, 10*(192), 1-12.

Gajardo, K. y Torrego, L. (2020). Representaciones sociales sobre inclusión educativa de una nueva generación docente. *Revista Educación, política y sociedad, 5*(1), 11-38.

Gómez-Mármol, A., Calabuig-Martí, V. y Bazaco-Belmonte, M.J. (2018). Conocimientos sobre olimpismo, sus riesgos y valores entre los docentes de educación física en secundaria en función del género. *Acción motriz, 8*, 16-22.

Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Bazaco, M.J. y Molina, J.M. (2015). La percepción del olimpismo de los estudiantes universitarios de educación física y ciencias del deporte: un estudio en la comunidad autónoma de Murcia. *Journal of Sport and Health Research. 7*(2),103-112.

Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Molina, J. M., y Bazaco-Belmonte, M. J. (2016). Estudio preliminar para el diseño y validación del "Cuestionario sobre la visión del Olimpismo y sus repercusiones educativas (CUVOREDU)". *REXE-Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 15*(28), 129-144.

Medina, R. G. (2018). Inclusión y convivencia para prevenir el racismo, la xenofobia y otras formas de intolerancia: uno de los retos principales de nuestro sistema educativo. *Ciencia, Técnica y Mainstreaming Social, 2*(2), 53-65.

Molina, J.M. (2011). Visión del Olimpismo y sus repercusiones educativas entre universitarios de Magisterio de Educación Física, Grado en Educación Primaria y Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Región de Murcia. Tesis Doctoral: Universidad Católica de San Antonio, Murcia.

Moriña, A. y Cotán-Fernández, A. (2017). Educación Inclusiva y Enseñanza Superior desde la mirada de estudiantes con Diversidad Funcional. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 11*(1), 20-37.

Nieto-Surdo, A. y Martínez-Gorroño, M. (2021). Los valores del ideario olímpico en la educación secundaria actual a partir de la labor docente de un profesor de educación física. *Citius, Altius, Fortius, 14*(1), 15–25. https://doi.org/10.15366/citius2021.14.1.003

Ontiveros, J., Nieto-Martínez, S. y Ibarra-López, M. (2021). Actividad física, motivación y autonomía promovidos en la clase de Educación Física. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte 14*, 11-19.

Parry, J. (2006). Sport and Olympism: Universals and multiculturalism. *Journal of the Philosophy of Sport, 33*, 188 204.

Ponciano-Núñez, P. (2021). Influencias olímpicas modernas: Olimpismo para el desarrollo y paz en guatemala. *Citius, Altius, Fortius, 14*(2), 15-33. https://doi.org/10.15366/citius2021.14.2.002

Preus, H. (2002). Coubertin und die Olympischen Ideale–zehn Jahre Erhebung unter deutschsprachigen Sportstudenten. En W. Borgers (comp.), Tempel und Ringe. Zwischen Hochschule und Olympischer Bewegung. Festschrift Dietrich R. Quanz (pp.291-302). Koln, Alemania: Carl und Liselott Diem-Archiv.

Sánchez-Alcaraz, B.J., Molina-Morote, J., Gómez-Mármol, A. y Bazaco-Belmonte, M.J. (2015). Los contenidos educativos del olimpismo en el curriculum escolar: percepción de los estudiantes. *Acción motriz, 15*(1), 25-32.

Schantz, O. (1998). *Education sportive et education olympique "de 1897 a 1997" Reflexions axiologiques*. En N. Muller (Ed.), Coubertin and Olympism. Questions for the Future. Report of the Congress 17th to 20th September 1997 at the University of Le Havre (pp.222 - 234). Walla Walla Press

Smith-Palacio, E. y Bermejo-García, S. (2021). Efectividad del desarrollo del autocontrol a través de la Educación Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 10*(2), 126-139.

Solar, L. (2003). Pierre de Coubertin. La Dimensión Pedagógica. Gymnos/CEO - UPV.

Soto, C. y Vargas, J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos, 35*, 413-421.

Todt, N. (2007). Jogos Olimpicos da antiguidade. En K. Rubio; A. Reppold Filho; N. Todt & R. Mesquita (Orgs.), Ética e compromisso social nos estudos Olímpicos (pp. 217-222). Porto Alegre: EDIPUCRS.

Van Wyk, J.; Burger, S.; Kluka, D. & Van Schalkwyk J. (2007). Sport Students' Background Knowledge of the Olympic Games: The Development of a Holistic Sport Event Management Frame of Reference. Disponible en www.nassm.com/files/conf_abstracts/2007_1542.pdf

Ventola-López, D., y Martínez-Gorroño, D. (2016). El reflejo de los valores educativos del movimiento olímpico en el currículo de educación física español. Estudio de caso del centro docente Santa Ana y San Rafael en la Comunidad de Madrid / The Reflection of Educational Values of Olympic Movement in the Spanish Physical Education Curriculum. *Citius, Altius, Fortius, 9*(2), 59-69. https://doi.org/10.15366/citius2016.9.2.004

JUEGOS DIDÁCTICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL TASHI WAZA, UKEMIS Y KUMIKATA.

Lic. Danneris Velázquez Ramírez. Prof. Auxiliar 1, Yunier Sanchez Nápoles prof. Auxiliar2, Guillermo Fernández Martínez prof. Asistente3,

Centro de trabajo: Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física.

Dirección postal: Guantánamo Cuba, CP 95 100 Teléf. 21-32 78 61. www.cug.co.cu.

e-mail: danneris.velazquez@nauta.cu

Resumen

La preocupación existente con relación a la insuficiencia metodológica acerca de la enseñanza de los elementos básicos en edades tempranas por parte del equipo de Judo del Combinado Deportivo San Justo nos conllevó a trazar vías y alternativas con vista a solucionar este problema. Elaboramos juegos didácticos para la enseñanza de los ukemis y el kumi kata elementos básicos del Tashi waza. Para darle cumplimiento a nuestra investigación escogimos una muestra de 12 atletas con el interés y la motivación de practicar esta bella e importante modalidad de nuestro deporte con los cuales se ha venido trabajando esencialmente durante la etapa general hasta los momentos actuales.

En el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico tales como Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis, Inductivo-Deductivo, Sistema estructural funcional. Del nivel empírico: la observación, el experimento la técnica de la entrevista, las tablas y procedimiento el cálculo porcentual.

Esta investigación aporta un conjunto de juegos didácticos para el trabajo del Judoka que satisfaga o supla en gran medida la demanda informativa para el que se incline a enseñar esta disciplina, preparándolo para empeños mayores.

Palabras clave: Judo, niños, juegos didácticos, elementos básicos, ukemis, kumi kata

INTRODUCCIÓN

En el Judo el proceso de entrenamiento es de gran importancia, no solo como transmisión de contenidos, sino también como la manera más eficaz de hacer llegar a los atletas para su utilización idónea, pues si los atletas no ponen de manifiesto los elementos técnicos correctamente (postura, agarre, desequilibrio, desplazamiento, momento o taisabake, ataque, proyección y caída) no podrán realizar de forma correcta las habilidades técnicas o en su defecto podrán alargar el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Hoy por hoy existen, informes acerca del proceso de entrenamiento en el deporte de Judo, pero está reseñado de forma global. Por lo que encontrar argumentos que nos permitan cotejar la marcha del proceso de enseñanza de forma específica de los elementos básicos durante el proceso de entrenamiento deportivo en el equipo de Judo del Combinado deportivo de San Justo categoría 7-8 años se convierte en un aspecto de especial importancia.

Tradicionalmente, Guantánamo ha sido una de las provincias que ha mantenido atletas en la élite a nivel nacional en diferentes categorías, sin embargo, persisten algunas insuficiencias técnicas que no permiten el logro de mejores resultados en el área.

Estudios e investigaciones realizadas sobre la temática en el municipio Guantánamo, así como el estudio del proceso de la enseñanza de los elementos básicos, también, en consulta con los especialistas de alto rendimiento de la provincia y diferentes áreas de los municipios de Guantánamo revelan insuficiencias que persisten en la enseñanza de los elementos básicos del Tashi waza.

En las investigaciones realizadas en el deporte Judo, con relación a la enseñanza y aprendizaje del Judo y los elementos básicos en particular a nivel internacional se destacan autores tales como: Manuel Copello Jenjaque, A. Kolychkine, Dr. José Silvio Jiménez entre otros.

Fundamentalmente, muchos de estos estudios han estado dirigidos al perfeccionamiento, al desarrollo de la fuerza y al comportamiento biomecánico, así como los diferentes elementos técnicos y tácticos tanto al Tashi Waza como al Ne Waza. Sin embargo, en cuanto a ejercicios y juegos para el trabajo específico de los ukemis y los kumi katas, resultan insuficientes y poco profundos los estudios investigativos realizados hasta el momento.

En Guantánamo, en lo que refiere a investigaciones en el plano del desarrollo de la enseñanza de los ukemis y los kumi katas se han realizado pocos trabajos investigativo.

Nuestro trabajo surge por la necesidad de establecer un puente de unión entre el deporte del judo y la innovación educativa que supone utilizar el juego con un objetivo concreto en aras a conseguir un fin deseado. La innovación educativa en judo es un hecho positivo en sí. Proviene en esencia del conocimiento del carácter cambiante de la enseñanza de dicho deporte y del ritmo acelerado con el que ese cambio se produce en los años en los que nos ha tocado vivir.

Los entrenadores de judo no deben limitarse a ser meros receptores o aplicadores de las innovaciones elaboradas por expertos. Más bien deben establecer las relaciones interactivas adecuadas entre las fuentes de producción del conocimiento (a través de los materiales didácticos) y los judokas, la motivación, al respecto, la orientación didáctica del tratamiento de esta temática se proyecta para ofrecer metodología diversa, pero es significativo que con las orientaciones actuales los trabajos investigativos sobre los elementos básicos ukemis y kumi katas resultan poco trascendentes.

Los antecedentes valorados ponen de manifiesto la necesidad de introducir en las clases e Judo juegos que den respuesta inmediata a la solución a corto plazo de la insuficiencia que persiste, constituye todo lo expresado las razones que justifican la situación problémica: Insuficiencias en la enseñanza de los elementos básicos al tashi waza ukemis y kumi katas en la provincia Guantánamo.

Mediante la observación a los entrenamientos del equipo de Judo categoría 9-10 años del Combinado Deportivo San Justo, y los controles técnicos realizados en el curso escolar 2022 se pudieron constatar la existencia de dificultades durante la realización de los ukemis y los kumi katas, asociadas a las influencias de factores metodológicos y de enseñanza, viéndose afectada en sentido general la correcta ejecución de estos elementos básicos durante su desempeño, manifestándose los malos resultados en los exámenes técnicos y a su vez la correcta ejecución de las técnicas, además se constataron que las principales

insuficiencias que determinan la situación problémica planteada son las siguientes:

- En el Programa de Preparación del Deportista no existen juegos para la enseñanza de los elementos básicos.
- En la revisión al Plan de Clases pudimos apreciar que no se planifican juegos para la mejor asimilación de los elementos básicos ukemis y kumi katas.
- Mala ejecución de los ukemis y los kumi katas.

En relación con los documentos normativos que desde el punto de vista metodológico rigen la práctica deportiva a nivel nacional (Programa de preparación del deportista de Judo) para la disciplina y categoría escogida como muestra en esta investigación, se constata que para el tratamiento a las insuficiencias declaradas en la enseñanza del los elementos básico ukemis y kumikatas se carece de indicaciones metodológicas específicas para darle tratamiento a estas insuficiencias, al observarse que los técnicos y los especialistas las declaran y corrigen constantemente durante la preparación y las competencias, usando espontáneamente métodos y medios de forma empírica para tratar de corregir las deficiencias.

El análisis de las insuficiencias detectadas permitió determinar cómo problema de investigación:

¿Cómo contribuir a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos ukemis y kumi katas del equipo de Judo categoría 9-10 años del Combinado Deportivo San Justo?

MATERIAL Y MÉTODOS

Para la elaboración de este trabajo escogimos una población de 12 atletas del equipo de Judo categoría 11-12 años del combinado deportivo San Justo, de ellos 4 hembras que representan el 33,3 % y 8 varones que representan el 66,7 % escogiéndose como muestra los 12 atletas que representa el 100%.

Estos atletas promedian una edad de años, posen además entre 1 y 2 años de experiencia en el deporte, con participación en varios torneos municipales y provinciales, en los cuales acumulan resultados satisfactorios, los mismos son estudiantes de las escuelas aledañas al combinado deportivo, Elmo Catalán y el seminternado 23 de agosto.

DESARROLLO

Según "Copello Jenjaque" en su libro El arte de enseñar Judo plantea: que cuando comienza el proceso de enseñanza del judo, es necesario partir de determinadas premisas, que además de ser sencillas y asequibles permitan el tránsito gradual desde el desconocimiento total de la materia hasta la asimilación de las acciones primarias del deporte. Esta es la razón de ser de los elementos básicos.

El vocablo "básico" se ajusta a dos interpretaciones, por un lado es el fundamento, lo esencial, y por el otro, lo evidente, lo que es obvio y que resulta fácil de comprender; mientras que el término "elemento" adquiere el significado de parte simple integrante de un todo. Quizás este último criterio ha inducido a considerar que la sumatoria de los elementos básicos equivale a la estructura de las acciones de los diferentes elementos técnicos.

Sin embargo, el judo es un deporte cuya finalidad es táctica y, si la relación entre los elementos básicos expresa la esencia de las acciones del deporte, la selección de los elementos básicos no puede limitarse al análisis de los patrones técnicos, sino que también debe partir de los fundamentos tácticos del Judo, por lo que además de la estructura de las técnicas debe tenerse en cuenta el modo de aplicación de las acciones, el carácter de los movimientos, la actitud frente a la pareja de estudio o el contrario y la forma de interactuar.

Como parte de este análisis, cabe decir que si bien para iniciar el proceso de enseñanza es necesario tomar como referencia las formas fundamentales de cada uno de los elementos básicos, también es necesario comprender que como la proyección de estos está dirigida a transferir sus particularidades y funciones a otras acciones, incluyendo aquellas que aunque no convencionales, se realizan en judo circunstancialmente, ejercitar las formas clásicas de la postura, el agarre y el desplazamiento sin verlos vinculados y fundidos a través de sus infinitas formas en las acciones propias del deporte, no solo es una visión incompleta, sino una falta de visión.

Por último, considerando el valor de los elementos básicos como apoyo didáctico para ejecutar, corregir y evaluar las acciones, estos constituyen sin duda entidades técnicas generalizadoras, a partir de las cuales es posible integrar al judo como un sistema de habilidades y conocimientos.

A la luz de este análisis, los elementos básicos se definen como aquellas habilidades más simples cuya relación expresa lo más esencial en el judo y, constituye el soporte sobre el cual se ejecutan todas las acciones posibles de este deporte. Esta relación constituye el nexo interno e imprescindible de las numerosas acciones que conforman al Judo y es el reflejo de lo esencial en cualquiera de los niveles de profundidad de dichas acciones.

Los elementos básicos se estudian con mayor especificidad durante la iniciación, pero tienen dentro del judo un carácter universal y un papel rector tanto en el aspecto técnico como didáctico. Ubicarlos adecuadamente en el programa de enseñanza, garantiza la sistematización del proceso y el tránsito en forma lógica a través de las diferentes etapas de la formación de los judokas. Veamos ahora cada uno de los elementos básicos en particular los que nos competen en nuestra investigación.

AGARRE. (Kumi Kata)

El agarre es el elemento básico a través del cual se materializa la relación de la pareja, para su estudio deben tenerse en cuenta dos importantes recomendaciones:

Primero, debe ser firme, de manera que el control aplicado al oponente permita enfrentar con éxito el esfuerzo de su resistencia y la fuerza de nuestro ataque. Segundo, debe ser relajado, evitando de esta forma que las tensiones que pudieran producirse, obstruyan cualquier información que por esta vía pueda llegar, así como mantener la capacidad de movilización y variabilidad necesarias para solucionar acciones inesperadas.

Sin embargo, debe tenerse en cuenta que estas aptitudes son muy especializadas, pues requieren de una gran coordinación neuromuscular, por tanto están fuera del alcance de los principiantes y no constituyen objetivos inmediatos durante la iniciación. Cuando el agarre se ejecuta con las dos manos debe lograrse una relación objetiva entre cada uno de los puntos de control de

tal manera que los esfuerzos que se hagan para lograr el desequilibrio del uke o cualquier otra acción sean económico y eficaces.

Como en el caso de la postura y el desplazamiento, existe también un agarre fundamental (ma eri naka sode) que consiste en tomar con la mano derecha la parte anterior de la solapa de uke, (si la postura es derecha) y con la mano izquierda a la mitad de la manga derecha. Si la postura es izquierda, es de la misma forma pero invertido.

Todos los dedos participan directamente en el agarre, menos el pulgar que descansa sobre el control aplicado por los otros cuatro de la mano. Kazuzo Kudo sostiene que si el dedo pulgar participa directamente en el agarre, el trabajo de las piernas se entorpece significativamente.

Existen en judo muchas formas de agarrar, la amplitud del kumi kata está limitada solo por aquellas razones excepcionales que establece el reglamento, por lo que este elemento básico abarca un campo de acción técnico y táctico muy grande, tanto en tachi waza como en ne waza.

Las diferencias entre la forma fundamental del agarre y aquellas otras, circunstanciales o no convencionales radican esencialmente en el estilo, la finalidad de la acción, los recursos técnicos del judoka y el carácter y la forma de las acciones.

Ukemis (Caídas)

La caída es la acción profiláctica dirigida a conservar la integridad física de los practicantes en las técnicas de proyección y se conoce universalmente con el vocablo japonés "ukemi".

El valor de la caída es muy importante durante la iniciación y aun después, tanto es así, que es considerada por muchos como un elemento básico, a pesar de que no forma parte de la estructura de ninguna acción y se puede prescindir de ella en determinadas situaciones, como el caso de la competencia, donde no se aplica so pena de ser derrotado; no obstante, por su extraordinaria importancia en la formación del judoka, la caída se incluye en la preparación técnica como una acción primaria y condicional para aprender específicamente las técnicas de proyección.

La caída se introduce en el proceso de iniciación después de la postura, los desplazamientos individuales y los ejercicios acrobáticos más simples, ya que depende de la asimilación previa de determinadas habilidades menos trascendentales; luego se continúa perfeccionando junto a las demás tareas de la iniciación, de manera que cuando llegue el momento de proyectar, por lo menos las formas elementales ya estén consolidadas.

Es recomendable comenzar por la forma, ma ushiro ukemi (caída directamente atrás) y a partir de esta, las que son laterales y hacia atrás, (hidari y migi yoko ukemi) más tarde, las caídas laterales al frente. (hidari shugari zempo ukemi y migi shugari zempo ukemi) Sin embargo, estas últimas no deben ser incluidas hasta no haber consolidado las que son laterales atrás, observe que la parte final de estas son equivalentes a la fase final de la parte principal de las caídas laterales al frente. El momento de iniciar el aprendizaje de las caídas al frente puede exten¬derse más allá del aprendizaje de las primeras técnicas de proyección, porque además, las caídas en este sentido son aplicables objetivamente en las proyecciones de sutemi waza, (lances desde la posición de tendido) las que naturalmente no se incluyen durante la iniciación. De cualquier forma, es frecuente que los profesores la incluyan desde los primeros momentos, pues cuando son dominadas por los principiantes, tienen un carácter lúdico en el calentamento.

La acción de caer abarca dos aspectos fundamentales: El físico que a su vez incluye dos componentes, el golpeo con la palma de las manos y una porción importante de los antebrazos, y el componente postural, no menos importante dirigido adaptar el cuerpo a la superficie del área, a través de una adecuada disposición de las articulaciones y los segmentos corporales. El segundo aspecto tiene carácter psicológico y esta dado por la disposición y motivación que son necesarias para ejecutar la acción, lo mismo durante la iniciación que en niveles superiores, al aumentar la dificultad y complejidad de los ejercicios.

Metodología de los juegos didácticos

Juego # 1 Elemento básico- Kumikata (agarre)

Nombre: Jaula para insecto

Datos pertinentes: Coordinación Dinámica-General Kinestésico-Táctil

Desarrollo físico: rapidez y rapidez de reacción, Resistencia Anaerobia

Material:

Desarrollo: Se seleccionan dos parejas, estas a su vez se deberán agarrarse mutuamente por las solapas y sin soltarse trataran de introducir entre sus brazos algún compañero que corra libremente por el tatami.

Reglas:

1. Los compañeros que sean cazados formaran otra jaula.
2. No vale soltarse en ningún momento.
3. Solo se contralaran a nivel de las solapas.

Variantes

Variar el tipo de agarre, pude ser solapa- solapa, manga solapa. etc.

Modificar el tipo de desplazamiento, saltar sobre ambas piernas o sobre una o desplazarse hacia atrás o hacia los laterales.

Juego # 2 Elemento básico- Kumikata (agarre)Nombre: La Soga Humana

Datos pertinentes: la coordinación dinámica general

Desarrollo físico: resistencia a la fuerza.

Material: judogui

Desarrollo: Se divide la clase en dos grupos (cuatro por cuatro), se traza una línea central, el grupo de judocas 1 tratará de arrastrar al grupo de judocas 2 hasta hacerlos sobrepasar dicha línea; los cuatros judocas del grupo estarán agarrados por la cintura, excepto el primero, que agarrará las mangas del primer judoca del grupo rival.

Reglas:

1. Conseguirá 1 punto el equipo que logre que uno de los componentes del equipo contrario sobrepase sus dos pies la línea central.
2. Cuando uno de los equipo logre un punto, el primero del grupo pasará al final del mismo.
3. El garre siempre irá al nivel de la cintura.

4. El primero de cada grupo solo podrá halar a su rival por las mangas las solapas o por la combinación de ambos agarres manga y solapa.

Variantes

Se establecen dos líneas paralelas a la línea central y consiste en que los contrarios sobrepasen la última línea.

Juego # 3 Elemento básico- Kumikata (agarre)

Nombre: La papa caliente

Datos pertinentes: equilibrio, kinéstésico-táctil

Desarrollo físico: resistencia a la fuerza.

Material: judogui

Desarrollo: Los judocas formaran un círculo alrededor de un compañero que estará situado en el centro, todos tratará de traccionar entre sí, agarrados por las mangas del judogui y a su vez tratarán de evitar tocar al judoca que estará en el interior del círculo.

Reglas:

1. Si algunos de los judoca toca al judoca que estará en el medio cambian los roles.

2. Si algunos de los judocas durante la tracción se suelta , se cambia por el que está en el centro

Variantes

Cambiar la posición inicial de espaldas al círculo.

Juego # 1 Elemento básico Ukemis (Caídas)

Nombre: El cuadrado

Datos pertinentes: coordinación dinámica general

Desarrollo físico: rapidez y la rapidez de reacción.

Material: judogui

Desarrollo: Se divide el equipo en grupos de cuatro .Dos grupos se sitúan en un cuadrado delimitado y en posición alterna. El profesor ordena la salida y los grupos deben ir por los cuadrados y realizar las caídas previamente orientadas en ellos. Hasta llegar al lugar de partida.

Reglas:

a) la carrera hasta los espacios se realiza agarrados de las manos;

b) se deben hacer las caídas individualmente en el espacio delimitado para ello.

c) gana el grupo que primero vuelva a su espacio y se siente.

Variantes

Variar la posición de partida y la posición final.

Cambiar el desplazamiento que se realiza hasta los cuadrados.

Juego # 2 Elemento básico Ukemis (Caídas)

Nombre: Cola de Conejo

Datos pertinentes: Coordinación óculo manual

Material: trozo de tela

Desarrollo físico: rapidez y rapidez de reacción

Desarrollo: Cada judoca se pondrá en la parte de atrás de su cinturón con una lazada simple, un tramo de tela. Todos empezaran a correr por el tatami. A la señal del profesor, cada judoca tratará de coger las "colas de conejo" (tramo de tela), intentando que no nos cojan el nuestro. El que se queda sin "cola" realiza un Ukemi y se sienta hasta que algún compañero le regale una "cola" para atárselo y seguir jugando.

Reglas:

a) no se permite sujetar la "cola" con las manos.

b) no se puede esconder la "cola" en el judogui.

c) gana el que consiga obtener más "cola".

Variantes

Modificar la forma de robar la "cola": con el pie, etc.

Cuando alguien del equipo roba una "cola", debe ponérselo detrás y seguir jugando.

Dividir el equipo por parejas, tríos o en dos grupos y hacerles competir.

Juego # 3 Elemento básico Ukemis (Caídas)

Nombre: La flecha

Datos pertinentes: equilibrio, coordinación dinámica general

Desarrollo físico: fuerza y rapidez

Material:

Desarrollo: Se divide el equipo por parejas: el judoca uno se coloca en posición supina con las piernas flexionadas y el otro, el judoca dos se sienta sobre la planta de los pies de su compañero y se agarran de las manos. El judoca uno tratará de lanzar al judoca dos hacia adelante, extendiendo las rodillas y soltando las manos para lanzar la "flecha". Cuando la "flecha" toque el suelo debe realizar una caída hacia adelante. Luego se cambian los roles.

Reglas: antes de realizar el lanzamiento la "Flecha", éste debe decir: 3, 2, 1, momento en el que el compa ñero realiza la acción.

Variantes

Competición por grupos. Gana el grupo que lance la "flecha" más lejos.

Ir sumando acciones que debe realizar la "flecha" cuando toque el tatami, por ejemplo: roll de frente y caída de espaldas roll invertido y caída lateral; roll de frente, caída de espaldas.

Estos ejercicios se realizarán preferentemente en la preparación general y en la parte principal de clase el tiempo de oscilar teniendo en cuenta las capacidades que se van a trabajar.

Conclusiones

1- A partir del análisis de los elementos históricos del proceso de entrenamiento del deporte del Judo se determinó la importancia que revienten los elementos básicos en la práctica de este arte marcial.

2- Los fundamentos teóricos determinados en este trabajo investigativo nos permitieron profundizar aún más en todo lo referente a los elementos básicos ukemis y kumikatas.

3- A través de la investigación fueron constatadas mediante métodos empíricos, algunas insuficiencias que presenta la enseñanza y aprendizajes de los elementos básicos kumikatas y ukemis en el equipo de judo categoría 9-10 años del Combinado Deportivo San Justo de la provincia Guantánamo.

4- Quedaron elaborados Juegos didácticos para contribuir a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos ukemis y kumikatas del equipo de Judo categoría 9 -10 años del Combinado Deportivo San Justo de la Provincia Guantánamo.

5- La elaboración de estos juegos didácticos da solución en gran medida al problema existente en nuestra provincia referente a la enseñanza de los elementos básicos ukemis y kumikatas.

Referencias Bibliográficas

1. Álvarez O, Isidro: Disciplina Didáctica de La Educación Física y el Deporte. La Habana ISCF: 1990.

2. Becali Garrido Antonio E: El Judo y su Historia. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana, 2006.

3. Copello J, Manuel: (2005) El arte de enseñar Judo. Fondo Editorial.

4. Corteza de La Rosa Armando (1999) Metodología para la preparación del Deportista, Editorial Científico- Técnico.

5. Castro R. Fidel 5 de Noviembre (2004) Seguiremos creando y Luchando. Discurso pronunciado en el 8vo Congreso de La UJC, Editorial Oficinas de Publicaciones del Consejo de Estado de La República de Cuba.

6. Flores P., Abelardo y Jorge Luis González Martí (1999): Breves reseñas del Judo cubano, material mimeografiado, Federación Nacional de Judo de Cuba.

7. Flores Pérez, Abelardo y Ernesto Guzmán Gómez (2002): Artes marciales. Origen y desarrollo y su introducción en Cuba, Editorial SI-MAR. Ciudad de La Habana.

8. Fidel y el Deporte (2001). Selección de Pensamientos. Editorial Deportes.

9. García Hernández y Lic. Mario Ramón (2008): Judo Versión Metodológica, Editorial Deportes, Ciudad de La Habana.

10. G. Ozolin N: Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo.

11. Jiménez Amaro Dr. José Silvio (1991): Programa de Preparación del Deportista, Comisión Nacional de Judo, T. l y ll Ciudad de La Habana.

12. Kudo Kazuzo: Judo en acción Técnica de Control.

13. Kudo Kazuzo: Judo en acción Técnica de Proyección.

14. Kolychkine Thompson, Dr. Andrés: Judo Arte y Ciencia, Ciudad de

La Habana.

15. López Rodríguez Alejandro (2003): el proceso de enseñanza y aprendizaje en La Educación Física. Editorial Deporte.

16. Leyva Infante Colectivo de autores Dr.C Renán y Msc. Juan Mesa Peñalver (2008) Programa de Preparación del Deportista.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA EM CRIANÇAS E JOVENS GINASTAS

MOTIVATION FOR SPORTS PRACTICE IN CHILDREN AND YOUNG GYMNASTS

MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN NIÑOS Y JÓVENES GIMNASTAS

Alessandra Rodrigues de Souza
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-4941-7499
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: alessa.souza@hotmail.com

Nuno Corte-Real
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4725-1267
Universidade do Porto, Portugal
E-mail: ncortereal@fade.up.pt

Helder Zimmermann de Oliveira
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6451-5212
Universidade do Porto, Portugal
E-mail: helderzimmermann@yahoo.com.br

Júlio César de Souza
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1733-1805
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: jcsouza13@hotmail.com

Joel Saraiva Ferreira
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4437-3100
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: joel.ferreira@ufms.br

Resumo

Os fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem atividades físicas e esportivas de forma regular podem diferir entre grupos populacionais. Sabendo disso, este estudo foi realizado com intuito de analisar a motivação para a prática esportiva em crianças e jovens ginastas, em Campo Grande-MS, Brasil. Foram coletados dados referentes ao sexo, faixa etária, experiência em competições e aplicado o *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ). Os resultados indicaram que o fator principal de motivação é a Competência Técnica. Na comparação por sexo, os meninos apresentaram valores mais elevados nos fatores

Reconhecimento Social, Atividade de Grupo e Afiliação. Em relação às faixas etárias, houve diferença entre os grupos 1 (cinco a sete anos) e 3 (acima de 10 anos) nos fatores Reconhecimento Social, Atividade de Grupo, Emoção, Afiliação e Diversão; entre os grupos 2 (oito a 10 anos) e 3 (acima de 10 anos) no fator Emoção, em todos os casos com valor mais elevado no grupo mais jovem. Não houve diferença entre os grupos em relação a experiência em competições. Concluiu-se que crianças e jovens ginastas se motivam principalmente pelo fator Competência Técnica e menos pelo fator Afiliação.

Palavras-Chave: Ginástica, Motivação, Exercício físico, Psicologia do Esporte, Desempenho Atlético.

Abstract

The motivational factors that lead people to practice physical and sports activities on a regular basis may differ between population groups. Knowing this, this study was carried out with the aim of analyzing the motivation for sports practice in children and young gymnasts, in Campo Grande-MS, Brazil. Data referring to sex, age group, experience in competitions were collected and the Participation Motivation Questionnaire (PMQ) was applied. The results indicated that the main motivating factor is Technical Competence. Comparing gender, boys showed higher values in the factors Social Recognition, Group Activity and Affiliation. Regarding age groups, there was difference between groups 1 (five to seven years old) and 3 (over 10 years old) in the factors Social Recognition, Group Activity, Emotion, Affiliation and Fun; between groups 2 (eight to 10 years old) and 3 (over 10 years old) in the Emotion factor, in all cases with a higher value in the younger group. There was no difference between groups regarding experience in competitions. It was concluded that children and young gymnasts are motivated mainly by the Technical Competence factor and less by the Affiliation factor.

Keywords: Gymnastics, Motivation, Exercise, Psychology Sports, Athletic Performance.

Resumen

Los factores motivacionales que llevan a las personas a practicar actividades físicas y deportivas de forma regular pueden diferir entre grupos de población. Sabiendo esto, este estudio se realizó con el objetivo de analizar la motivación para la práctica de deportes en niños y jóvenes gimnastas, en Campo Grande-MS, Brasil. Se recogieron datos referentes al sexo, grupo de edad, experiencia en competencias y se aplicó el Cuestionario de Motivación de Participación (PMQ). Los resultados indicaron que el principal factor motivador es la Competencia Técnica. Comparando el género, los chicos mostraron valores más altos en los factores Reconocimiento Social, Actividad Grupal y Afiliación. En cuanto a los grupos de edad, hubo diferencia entre los grupos 1 (cinco a siete años) y 3 (mayores de 10 años) en los factores Reconocimiento Social, Actividad Grupal, Emoción, Afiliación y Diversión; entre los grupos 2 (ocho a 10 años) y 3 (mayores de 10 años) en el factor Emoción, en todos los casos con un valor superior en el grupo más joven. No hubo diferencia entre los grupos con respecto a la experiencia en competencias. Se concluyó que las niñas y jóvenes gimnastas

están motivadas principalmente por el factor Competencia Técnica y menos por el factor Afiliación.

Descriptores: Gimnasia, Motivación, Ejercicio físico, Psicología del Deporte, Rendimiento Atlético.

Introdução

A relevância da prática esportiva é globalmente reconhecida nos processos de educação, de desenvolvimento físico, psicológico e social das pessoas, independente das características demográficas ou econômicas do local no qual estão inseridos os seus praticantes (OLIVEIRA, 2019).

Sendo assim, as políticas públicas voltadas à promoção do esporte propiciam benefícios ligados à saúde e bem-estar geral da população, além do desenvolvimento de atletas com potencial de rendimento. Para isso, o fomento advindo do poder público deve ocorrer em todos os contextos em que o esporte é praticado (BRASIL, 1998). Além disso, o baixo nível de atividade física, aliado aos maus hábitos alimentares, contribui consideravelmente para o desenvolvimento de fatores de riscos que predispõem ao aparecimento de doenças crônicas (SILVA & BOING, 2021), o que torna ainda mais relevantes as políticas públicas de esporte direcionadas ao público mais jovem (TUBINO, 2010).

Em países em desenvolvimento, como o Brasil, muitas crianças e adolescentes almejam a ascensão social e financeira por meio do esporte (TEIXEIRA, 2016). Desta maneira, as atividades e treinamentos tendem a ser mais exigentes, tanto no aspecto físico, emocional e até na disponibilidade de tempo de quem busca a profissionalização esportiva.

Entretanto, além da expectativa de benefício monetário, outros fatores podem motivar aqueles que se envolvem com a prática sistematizada de um esporte (BARBANTI, 1997; TUBINO, 2003). Para compreender os fatores motivacionais relacionados a prática regular de exercícios físicos, algumas teorias foram elaboradas, considerando para isso fatores intrínsecos e extrínsecos, seja de forma isolada ou simultânea (RYAN & DECI, 2007).

Nesse sentido, estudar a motivação das crianças e jovens envolvidas com a prática esportiva se mostra relevante na busca pelo aperfeiçoamento do processo de formação de jovens atletas, especialmente em modalidades esportivas com iniciação em idades mais tenras, como no caso da ginástica artística. Além disso, é relevante compreender a motivação também no sentido de se prevenir possíveis evasões dos treinamentos.

Diante do exposto, este estudo foi realizado com o objetivo de analisar a motivação para a prática esportiva em crianças e jovens ginastas, em Campo Grande-MS, Brasil.

Materiais e métodos

Realizou-se estudo de cunho exploratório, com delineamento transversal e abordagem quantitativa na análise dos dados, que avaliou crianças e jovens integrantes do Centro de Formação de Atletas (CEFAT), da modalidade de Ginástica Artística. O CEFAT é vinculado ao Programa Jovem Talento Esportivo, mantido pela Fundação Municipal de Esportes (FUNESP) de Campo Grande, na capital do Estado de Mato Grosso do Sul (MS), Região Centro-Oeste do Brasil.

O grupo avaliado foi constituído por crianças e jovens ginastas de ambos os sexos, na faixa etária de cinco a 16 anos, que realizavam treinos semanais específicos para turmas de iniciação, intermediárias e avançadas, com a presença de treinadores com experiência na modalidade de ginástica artística.

A amostra foi por conveniência, sendo convidados para participar do estudo todos os atletas cadastrados no CEFAT, dos quais foram coletados dados referentes ao sexo (masculino e feminino), idade (categorizada em faixas etárias): faixa 1 =

cinco a sete anos; faixa 2 = oito a 10 anos; faixa 3 = acima de 10 anos) e experiência em competições (categorizada em: nunca competiu e já competiu).

Para identificar os fatores motivacionais foi utilizado o instrumento *Participation Motivation Questionnaire* - PMQ (GIL et al., 1983), já validado para utilização na população jovem no contexto esportivo brasileiro (GUEDES & SILVÉRIO NETTO, 2013). O PMQ é composto por 30 itens correspondentes ao elenco de possíveis motivos que podem impulsionar os jovens atletas a praticar algum esporte, agrupados em oito fatores de motivação: a) Reconhecimento Social; b) Atividade de grupo; c) Aptidão física; d) Emoção; e) Competição; f) Competência técnica; g) Afiliação; h) Diversão. As respostas foram apontadas em uma escala de medida tipo likert de cinco pontos (variando de um = "nada importante" a cinco = "muito importante").

Todos os dados foram coletados no CEFAT, em março de 2020, por uma equipe devidamente treinada previamente para abordar as crianças e jovens, bem como seus respectivos responsáveis legais. Optou-se pela coleta de dados de forma assistida, para minimizar erros, como dificuldade de leitura ou de interpretação das informações por parte dos atletas. Utilizou-se um espaço específico e reservado, que permitiu a coleta de informações de forma individual e sigilosa.

Os dados foram analisados no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 26. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), a partir do qual optou-se pela análise não paramétrica. Para as comparações entre os grupos foram utilizados os testes de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. O nível de significância estabelecido foi de $p<0,05$ para todas as análises.

O presente estudo integra a pesquisa "Observatório de atividades físicas e esportivas", desenvolvida dentro dos padrões exigidos pela Declaração de Helsinque e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, vinculado à Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, sob o protocolo Nº 3.416.611.

Resultados e discussão

O estudo contou com a participação de 98 atletas de ginástica artística, sendo 70 do sexo feminino e 28 do sexo masculino. O grupo geral apresentou média de idade 8,98 anos (± 2,50 anos) e tempo de prática esportiva nesta modalidade 2,33 anos (± 2,19 anos). Entre os 98 atletas, 49 (50%) nunca haviam participado de competições.

Os dados descritivos do grupo estudado, em relação aos fatores motivacionais para a prática esportiva, estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Dados descritivos dos fatores motivacionais de crianças e jovens ginastas, para a prática esportiva (n = 98).

Fatores	Média	Desvio Padrão
Reconhecimento social	3,14	1,00
Atividade de grupo	3,92	0,80
Aptidão física	3,94	0,86
Emoção	3,60	1,04
Competição	3,75	1,29
Competência técnica	4,23	0,79
Afiliação	3,03	1,14
Diversão	3,50	0,94

O fator motivacional com maior média entre os ginastas foi a Competência Técnica (4,23 ± 0,79), que possui itens relacionados a prática esportiva ligada ao propósito de alcançar metas de autorrealização associadas ao domínio e ao aperfeiçoamento das técnicas esportivas (GUEDES & SILVÉRIO NETTO, 2013). Estudos anteriores identificaram maior prevalência do mesmo fator (Competência Técnica) quando jovens atletas de ambos os sexos, praticantes de modalidades esportivas individuais e coletivas foram avaliados (GILL et al., 1983; BERNARDES et al., 2015).

O fato de os jovens atletas buscarem o sucesso dentro do grupo com o qual convivem nos treinamentos pode ser responsável pela média mais elevada da Competência Técnica entre os fatores motivacionais (BERNARDES et al., 2015). Corroborando esta linha de raciocínio, Cecchini et al. (2002) aponta que a Competência Técnica se relaciona com a conquista e o domínio do esporte vivenciado pelo indivíduo. Sendo assim, este fator se mostra relevante dentro do contexto dos jovens ginastas pesquisados, uma vez que os motiva a treinar e competir, em busca de sucesso na modalidade praticada.

Por outro lado, o fator Afiliação (3,03 ± 1,14), que concentra elementos ligados à aprovação social e de percepção de amizades com os pares (GUEDES & SILVÉRIO NETTO, 2013), obteve o menor valor entre os participantes do presente estudo. Este dado se diferencia de outros relatos encontrados na literatura relacionada à prática esportiva de jovens atletas de ambos os sexos, os quais avaliaram principalmente praticantes de esportes coletivos (GARYFALLOS & ASTERIOS, 2011; BERNARDES et al., 2015). Com isso, é possível que a ginástica artística, foco do presente estudo, tenha apresentado resultado distinto de outras publicações justamente em função da particularidade de ser um esporte individual, o que induz os atletas a terem atitudes motivacionais que não dependem do contexto grupal.

Quando os dados foram analisados distinguindo os resultados conforme o sexo dos participantes do presente estudo, algumas diferenças foram evidenciadas, tal como apresentado na Tabela 2.

Tabela 2 - Fatores motivacionais de crianças e jovens ginastas de Campo Grande/MS - Brasil, conforme o sexo (n = 98).

Fatores	Feminino (n=70)		Masculino (n=28)		p
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Reconhecimento social	2.93	0.99	3.64	0.87	0.02*
Atividade de grupo	3.82	0.72	4.17	0.93	0.01*
Aptidão física	3.88	0.86	4.09	0.84	0.25
Emoção	3.53	0.98	3.78	1.15	0.17
Competição	3.58	1.34	4.16	1.09	0.05
Competência técnica	4.35	0.67	3.95	1.00	0.11
Afiliação	2.88	1.08	3.41	1.20	0.04*
Diversão	3.41	0.93	3.72	0.96	0.12

*p<0.05

Quando a análise foi realizada diferenciando-se os dados conforme o sexo do público avaliado, três fatores apresentaram diferenças estatisticamente significativas: Reconhecimento Social, Atividade de Grupo, Afiliação. Em todos os casos, os valores mais elevados foram identificados no grupo masculino (Tabela 2).

A literatura aponta divergências quando os fatores motivacionais são analisados de forma comparativa entre os sexos. Em estudo conduzido por Balbinotti et al. (2009), em jovens jogadores de basquete de seis estados brasileiros, não foram identificadas diferenças entre meninos e meninas. Já no estudo realizado por Guedes e Silvério Netto (2013), com jovens atletas de 15 modalidades, coletivas e individuais, no estado do Paraná, houve diferença em fatores como Competição e Competência Técnica, favoravelmente aos meninos, enquanto Atividade em Grupo e Afiliação foram mais prevalentes entre as meninas.

Nota-se, assim, que há fatores ainda não identificados que podem ter maior influência sobre a motivação de meninos e de meninas, como, por exemplo, a natureza coletiva ou individual da modalidade esportiva praticada ou ainda outros elementos que requerem investigações mais detalhadas com esse público.

Quando a análise dos dados do presente estudo se deu em função da experiência em competições, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre o grupo que já havia participado de competições e o grupo sem vivência em competições (Tabela 3).

Tabela 3 - Fatores motivacionais de crianças e jovens ginastas de Campo Grande/MS - Brasil, conforme a experiência em competições (n = 98).

Fatores	Nunca competiu (n=49)		Competiu (n=49)		p
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Reconhecimento social	3.13	1.00	3.15	1.02	0.96
Atividade de grupo	3.95	0.75	3.90	0.85	0.75
Aptidão física	3.94	0.85	3.94	0.87	0.94
Emoção	3.54	0.99	3.67	1.09	0.45
Competição	3.76	1.31	3.74	1.29	0.93
Competência técnica	4.16	0.79	4.31	0.80	0.19
Afiliação	2.94	1.18	3.14	1.09	0.35
Diversão	3.58	0.87	3.42	1.02	0.45

*p<0.05

Apesar dos dados do presente estudo não apontarem diferenças estatisticamente significativas relacionadas à experiência em competições (Tabela 3), dados observados na literatura apontaram que jovens atletas de modalidades esportivas coletivas (voleibol e futebol) com diferença na abrangência da experiência em competições (regionais ou nacionais), relataram fatores motivacionais distintos para se envolverem com os treinamentos (VIGNADELLI et al., 2018).

Com isso, observa-se que a análise da motivação para a prática esportiva, relacionada à experiência em competições, não deve ser realizada somente de forma dicotômica (com experiência e sem experiência), já que o nível de abrangência das competições vivenciadas também parece ser um elemento capaz de influenciar os fatores motivacionais de jovens atletas.

Por fim, a análise dos fatores motivacionais do público do presente estudo foi desenvolvida com a diferenciação entre três faixas etárias (grupo 1 = cinco a sete anos; grupo 2 = oito a 10 anos; grupo 3 = 10 anos ou mais), conforme apresentado na Tabela 4.

Tabela 4 - Fatores motivacionais de crianças e jovens ginastas de Campo Grande/MS - Brasil, conforme a faixa etária (n = 98).

Fatores	5 a 7 anos		8 a 10 anos		> 10 anos		
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	p
Reconhecimento social	3.65	0.99	3.09	0.97	2.67	0.85	<0.01 *b
Atividade de grupo	4.17	0.73	3.99	0.86	3.57	0.67	<0.01 *b
Aptidão física	3.80	0.95	4.13	0.76	3.80	0.86	0.18
Emoção	3.93	0.96	3.71	1.08	3.10	0.88	<0.01 *b.c
Competição	3.70	1.41	3.89	1.33	3.60	1.12	0.42
Competência técnica	3.99	1.01	4.38	0.61	4.27	0.74	0.38
Afiliação	3.58	1.09	2.94	1.24	2.58	0.75	<0.01 *b
Diversão	3.91	0.82	3.43	1.02	3.18	0.82	<0.01 *b

*p<0.05

Nota: a = diferença entre faixa etária 1 (5 a 7 anos) e faixa etária 2 (8 a 10 anos); b = diferença faixa etária 1 (5 a 7 anos) e faixa etária 3 (> 10 anos); c = diferença entre faixa etária 2 (oito a 10 anos) e faixa etária 3 (> 10 anos).

Os dados da Tabela 4 indicam que não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos um e dois. Já as demais comparações apresentaram diferenças, sendo que os grupos um e três diferem no fator Reconhecimento Social, Atividade de Grupo, Emoção, Afiliação e Diversão, com todas as situações apontando valores mais elevados no grupo mais jovem. Além disso, também foi observada diferença entre os grupos dois e três no fator Emoção, novamente com valor mais elevado no grupo mais jovem.

O estudo de Guedes e Silvério Netto (2013), que também analisou diferenças nos fatores motivacionais em jovens atletas em função de faixas etárias distintas, igualmente identificou maior prevalência de Reconhecimento Social e Diversão no grupo mais jovem.

Diante as diferenças supramencionadas, entre os fatores motivacionais para a prática esportiva entre jovens atletas de diferentes grupos etários, nota-se que a condução dos treinamentos requer cuidados específicos com os grupos de crianças e de adolescentes, ao serem desenvolvidas atividades ligadas à motivação para continuidade no processo de treinamento e formação de jovens atletas.

Por fim, é relevante destacar que pesquisas de natureza transversal, como a que foi desenvolvida para o presente estudo, apresentam limitações como a impossibilidade de atribuir relação causal entre as variáveis analisadas. Além disso, nesta pesquisa a pandemia de COVID-19 também foi fator limitante para o aumento na amostra, tendo em vista que a coleta de dados ocorreu somente antes da suspensão das atividades esportivas na cidade de Campo Grande/MS.

Conclusão

No presente estudo, o fator motivacional mais importante para o grupo de jovens ginastas avaliados continuarem a frequentar os treinamentos foi a Competência Técnica, enquanto o fator Afiliação foi o menos relevante para o público estudado.

Variáveis como o sexo e a faixa etária representam elementos que modificam os fatores motivacionais no grupo estudado. Porém, a experiência de ter participado de competições não altera os fatores motivacionais nos jovens ginastas.

Diante da pluralidade de fatores e variáveis relacionadas aos fatores motivacionais de jovens ginastas, estudos longitudinais ou com maior número de atletas parecem promissores, assim como uma maior exploração das comparações entre esportes coletivos e individuais.

Agradecimento

Os autores agradecem a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – Portugal; Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS/MEC - Brasil; Fundação Municipal de Esportes de Campo Grande/MS (FUNESP).

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

Referencias bibliográficas

Balbinotti, M.A.A., Saldanha, R.P., Balbinotti, C.A.A. (2009). Dimensões Motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: Um estudo segundo o sexo. Motriz, 15(2), 318-329.

Barbanti, V.J. (1997). Teoria e prática do treinamento esportivo. São Paulo: Edgar Blücher.

Bernardes, A.G.; Yamaji, B.H.S.; Guedes, D.P. (2015). Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. Motricidade, 11(2), 163-173.

Brasil. Lei n. 9.615 de 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências [internet]. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília: 1998. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL/Leis/L9615Compilada.html>.

Cecchini, J.A.; Méndez, A.; Muñiz, J. (2002). Motives for practicing sport in Spanish Schoolchildren. Psicothema, 14(3), 532-531.

Garyfallos, A.; Asterios, P. (2011). Motivation of 10-12 years old cypriot students toward sports participation. Journal of Physical Education and Sport, 11(4), 401-405.

Gill, D.L.; Gross, J.B.; Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psychology, 14(1), 1-14.

Guedes, D.P.; Silvério Netto, J.E. (2013). Participation Motivation Questionnaire: Tradução e Validação para uso em atletas-jovens brasileiros. Revista Brasileira de Educação Física e Esportes, 27(1), 137-148.

Oliveira, H.Z. (2019). Clima motivacional criado pelo treinador: um estudo com jovens atletas portugueses e brasileiros de desportos coletivos. [Tese de Doutorado]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - Portugal.

Ryan, R.M.; Deci, E.L. (2007). Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign: Human Kinetics.

Silva, P.S.C.; Boing, A.F. (2021). Fatores associados à prática de atividade física no lazer: análise dos brasileiros com doenças crônicas. Ciência e Saúde Coletiva, 26(11), 5727-5738.

Teixeira, C.E.S. (2016). Da infância pobre aos campos: a ascensão social de jogadores profissional de futebol. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 15(1), 23-40.

Tubino, M.J.G. (2010). Estudos brasileiros sobre o esporte: Ênfase no esporte-educação. Maringá: Eduem.

Tubino, M.J.G. (2003). Movimento esporte para todos: da contestação do esporte de alto nível a atual promoção da saúde. FIEP Bulletin, 73(3), 24-29.

Vignadelli, L.Z.; Ronque, E.R.V.; Bueno, M.R.D.O.; Dib, L.R.P.; Serassuelo Junior, H. (2018). Motives for sports practice in young soccer and volleyball athletes. Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance, 20(6), 585-597.

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y PROCESOS COGNITIVOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND COGNITIVE PROCESSES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS IN BASIC EDUCATION

Aranzazu-Li Moreno Pérez (Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, México).

Javier Tadeo Sánchez Betancourt (Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, México (javier.sanchez@me.com).

Jorge Alberto Guzmán Cortés (Escuela Superior de Actopan, UAEH, México).

Rubén Avilés Reyes (Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales, UABC, México).

Resumen

La actividad física genera grandes beneficios sobre la salud al mejorar los sistemas músculo esquelético, cardiovascular y nervioso. En el aspecto cognitivo mejora la atención, memoria, concentración, percepción y podría mejorar el rendimiento académico. Los beneficios a la salud en niños y adolescentes que realizan actividad física van desde una mejora en la composición corporal, disminución de estados de ansiedad y estrés, además de un aumento en el autoestima, atención y funciones ejecutivas. Objetivo: identificar la relación entre actividad física y los procesos cognitivos de los niños mediante la recopilación de artículos de investigación en español e inglés en los cuales se implementó algún programa de activación física. Método: se desarrolló una revisión sistemática, de nueve artículos encontrados en las siguientes bases de datos Pubmed, Google Académico, Sciencedirect y Dialnet. Resultados: la práctica de actividad física tiene efectos beneficiosos en el rendimiento cognitivo de los participantes. Conclusiones: los diferentes tipos de actividad física generan beneficios para los niños y adolescentes, por lo que se recomienda promover la actividad física desde los primeros años de vida.

Palabras clave: actividad física, cognición, funciones ejecutivas, atención, memoria.

Abstract

Physical activity generates great health benefits by improving the musculoskeletal, cardiovascular and nervous systems. In the cognitive aspect, it improves attention, memory, concentration, perception and could improve academic performance. The health benefits in children and adolescents who engage in physical activity range from an improvement in body composition, a decrease in anxiety and stress states, as well as an increase in self-esteem, attention and executive functions. Objective: identify the relationship between physical activity and children's cognitive processes by compiling research articles in Spanish and English in which a physical activation program was implemented. Method: a systematic review was developed of nine articles found in the following databases: Pubmed, Google Scholar, Sciencedirect and Dialnet. Results: the practice of physical activity has beneficial effects on the cognitive performance of the participants. Conclusions: different types of physical activity generate

benefits for children and adolescents, so it is recommended to promote physical activity from the first years of life.

Keywords: physical activity, cognition, executive functions, attention, memory.

Introducción

La inactividad física y el sedentarismo son problemas relevantes en la actualidad. Acorde a la Organización Mundial de la Salud (2022), más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1,400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física. El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida.

En el caso de México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2024), señala que solo el 39.8 % de la población de 18 años fue activa físicamente, es decir, que en su tiempo libre realizó ejercicio físico o practicó algún deporte. En específico, en el caso de los niños, los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición indicaron que sólo el 15.4% de las niñas y niños de 10 a 14 años y el 53.7% de los adolescentes de 15 a 19 años realizan por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa al día (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2020). Aunado a la anterior la pandemia por COVID 19 y las medidas de confinamiento agravaron estas cifras. El 68.8% de niños de 10 a 14 años reportaron que el tiempo que dedicaban a practicar alguna actividad física o deporte antes de la pandemia disminuyó durante el confinamiento (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2021).

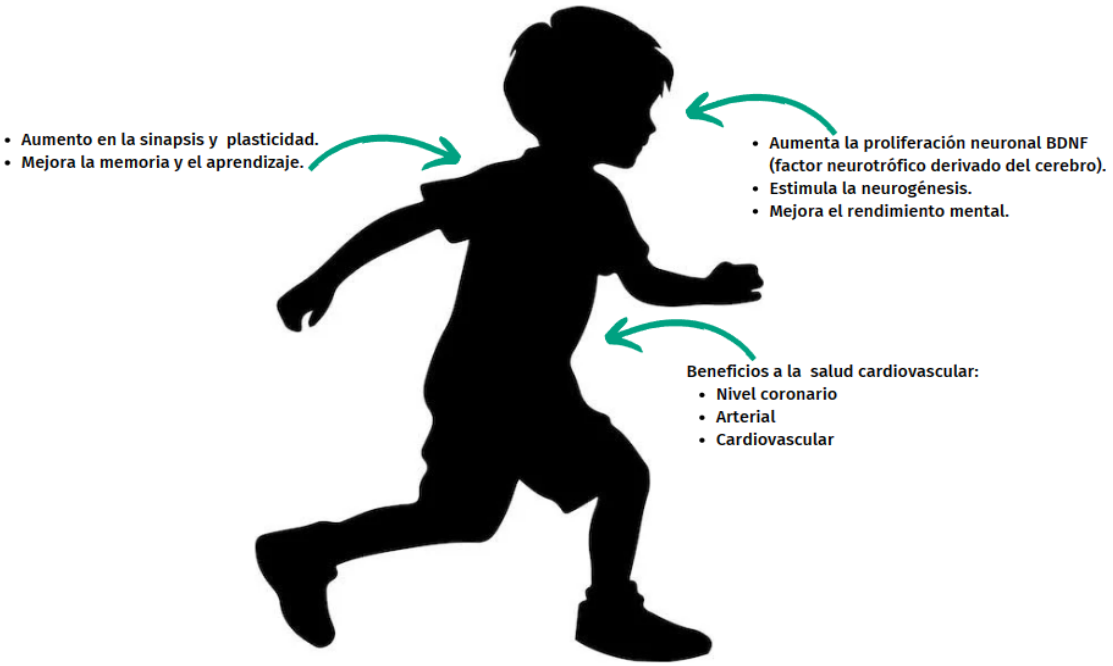
Se considera como actividad física cualquier ejercicio, actividad o movimiento corporal que implique la contracción del músculo esquelético, que tenga como resultado un gasto de energía mayor al del estado de reposo en el que se encuentra un cuerpo, generando una cantidad importante de efecto a nivel psíquico, emocional y corporal en la persona que la realiza (Perea-Caballero et. al, 2019; Pulido y Ramírez, 2020). Implica cualquier tipo de movimiento en el haya desplazamiento de un lado a otro, siendo o no planificada o con fines específicos como lo es algún deporte o el tiempo de ocio. Los beneficios que se adquieren con la práctica de la actividad física son: la reducción de los niveles de ansiedad, depresión y estrés, hay un sentimiento de pertenencia, así como una mejora en la calidad de sueño y regulación emocional; dichos cambios se correlacionan con mejoras a nivel coronario, arterial y cardiovascular, con la regulación endocrina, aumento en la densidad del músculo esquelético y de la densidad ósea (ver figura 1) (Baena, 2019; Berrios-Aguayo et al., 2021; Chacón-Cuberos et al., 2020; Escolano-Pérez y Martín-Bozas, 2023; Ramírez, 2019; Velásquez et al., 2022).

A nivel cerebral, la actividad física se relaciona con la proliferación neuronal BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), estimula la neurogénesis, promueve la sinaptogénesis, aumenta la resistencia al daño en el cerebro, mejora el rendimiento cognitivo y el aprendizaje (Meneses, 2021; Yáñez et al., 2016). Doherty y Forés (2020), mencionan que la actividad física provoca la liberación de neuroquímicos los cuales favorecen la memoria y el aprendizaje, algunos de estos neurotransmisores son la serotonina (estado anímico), la dopamina

(asociada con la motivación y aprendizaje) y la norepinefrina (atención, motivación y percepción). Otros de los beneficios en la estructura del cerebro son el aumento de flujo sanguíneo asociado a una mayor saturación de oxígeno, esto a su vez contribuye a mayor cantidad de sinapsis, plasticidad y cambios en la materia blanca (como el cuerpo calloso) (Méndez-Giménez, 2020; Romero, 2022). De igual manera, a nivel psicológico la actividad física en niños favorece el aprendizaje de reglas, reconocimiento de figuras de autoridad, aumento de habilidades motoras, incrementa la creación y regulación de hábitos y disciplina, mejorando el desarrollo social y cognitivo (Perea-Caballero et al., 2019).

El ejercicio se considera como un subtipo de actividad física, su característica principal es tener un objetivo concreto además de ser una actividad planificada, estructurada, intencionada y repetitiva. Cuando hablamos de ejercicio podemos distinguir las diferencias y beneficios que estos suponen, ya que estos pueden variar entre ejercicios de tipo aeróbico o ejercicios de fuerza (Donnelly et al., 2016; Ramirez, 2019; Vicente-Rodríguez et al., 2016). Por otro lado, el deporte es definido como una actividad física e intelectual, de naturaleza competitiva y organizada, la cual se gobierna por reglas, además de estar considerado por la Organización Mundial de la Salud (2020), como un área básica de actuación a nivel de salud, contra enfermedades tanto físicas como psicológicas. La práctica de un deporte ofrece al niño o adolescente un medio de escape, diversión, interacción y al mismo tiempo un medio por el cual constituye su personalidad.

Figura 1. Beneficios de la actividad física en la salud de niños (elaboración propia).



La actividad física tiene un rol fundamental en los primeros años de vida de los niños, aunque no necesariamente se le da esa importancia en la actualidad. En el trabajo de Mora et al. (2017), se considera que la prevalencia de actividad física en preescolares es baja y no cumplen recomendaciones internacionales, lo cual se asocia a una mayor incidencia de casos con sobrepeso y obesidad, de

igual forma se correlaciona con la actividad física de los padres que también es baja. En esta misma población la condición física puede ser un biomarcador de salud por lo que se requiere incorporar más programas de actividad física estructurada para niños de 3 a 6 años, tanto dentro como fuera del colegio. Se recomienda que esta actividad física sea vigorosa durante 60 minutos al día, como mínimo 5 días a la semana (Bidzan-Bluma y Lipowska, 2018; Ramirez, 2019; Vicente-Rodríguez et al., 2016). La falta de actividad física impacta significativamente la salud de los infantes, los daños van desde un aumento de peso (obesidad), presión arterial alta, diabetes tipo II, enfermedades coronarias, patologías musculoesqueléticas y disminución del funcionamiento cognitivo (Pastor-Vicedo et al., 2021; Pulido y Ramirez, 2020; Rosas et al., 2021).

La presente revisión está enfocada en la identificación de la relación entre actividad física y los procesos cognitivos en niños y adolescentes que estén en grados escolares básicos, teniendo como objetivos específicos:

Determinar el tipo de programas de actividad física que tiene mayores beneficios en los niños y adolescentes.

Analizar de qué manera impacta la actividad física en los procesos cognitivos de los niños y adolescentes.

Comparar las diferencias cognitivas, físicas y de salud de los niños que realizan actividad física y niños sedentarios.

Método

Se realizó un estudio de revisión sistemática, se usaron como palabras clave "Actividad física" "funciones ejecutivas" "cognición", en los motores de búsqueda: Pubmed, Google Académico, Sciencedirect y Dialnet (figura 2). Se encontraron 150 artículos (rango de tiempo 2017 a 2023), de los cuales se eligieron 9 debido a que en estas se llevó a cabo el desarrollo de programas de estimulación física y evaluación cognitiva de las funciones ejecutivas en niños y adolescentes, los participantes fueron evaluados antes y después de la intervención.

Los criterios de inclusión utilizados fueron los siguientes:

a) Año de publicación: 2017 a 2023.

b) Idioma: español e inglés.

c) Tema de investigación: actividad física, cognición y funciones ejecutivas como tema principal.

d) Tipo de población: alumnos de educación básica, que cursaran la primaria o secundaria.

e) Tipo de estudio: intervención, mediante el uso de programas de actividad física, ejercicio o deporte.

Criterios de exclusión:

a) Artículos que no cumplieran con la población y edad esperada.

b) Artículos en los cuales no se llevará a cabo una intervención de actividad física, ejercicio o deporte.

c) Artículos en los que los participantes tuvieran alguna discapacidad o incapacidad para la realización del programa de actividad física.

Los participantes de los 9 estudios procedían de 6 países: España, Suiza, China, Alemania, Chile y Colombia, con un total de 707 participantes, con edades comprendidas entre 4 a 15 años. En los 9 estudios incluidos se usó una intervención de ejercicio de tipo aeróbico de baja y alta intensidad, actividad de juego libre y ejercicio de tipo coordinativo. El período de intervención varió de 2 a 6 meses. La frecuencia de la intervención fue de 1 a 2 veces por semana, con una duración de 5 a 45 min/tiempo.

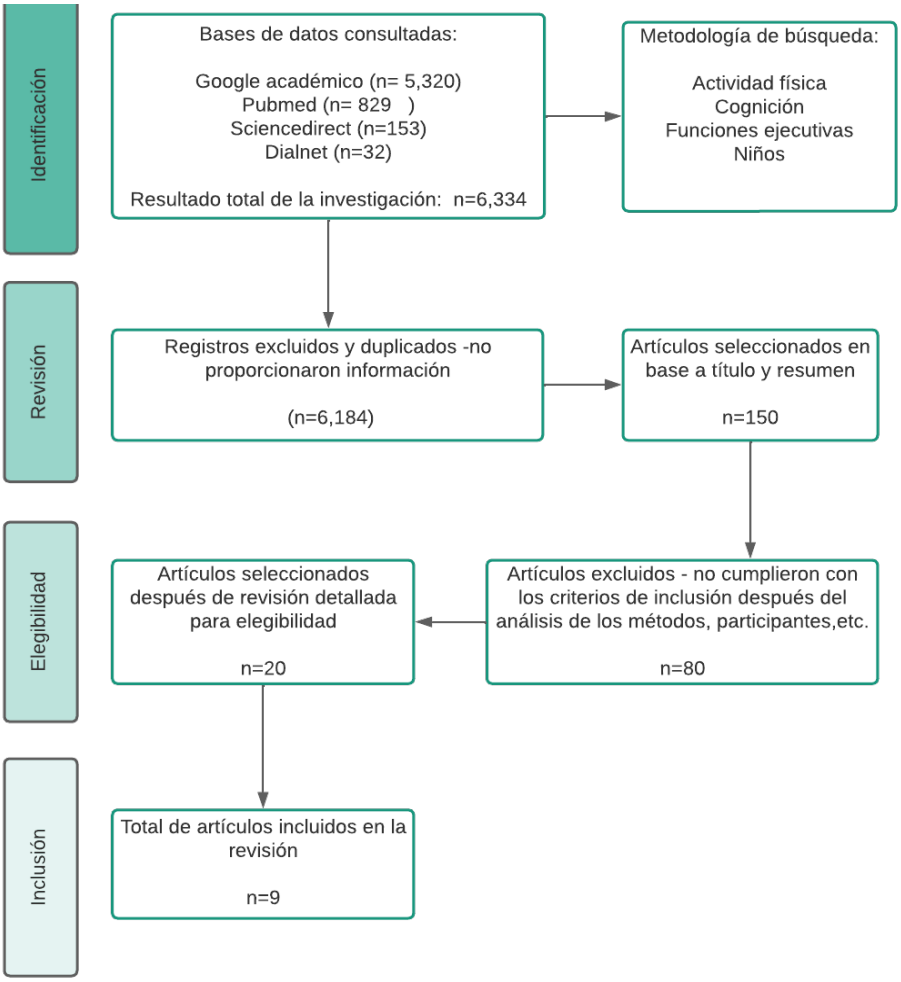


Figura 2. Diagrama de flujo sobre el proceso de selección de los artículos (elaboración propia).

Resultados

En la tabla 1 se presenta de manera sintetizada las características de cada artículo consultado, el tipo de diseño utilizado fue muy variado, aunque los dos que más predominaron fueron el experimental y cuasiexperimental. Además de que en cada una de las investigaciones consultadas se contó con una amplia muestra de participantes en edades que iban desde los 3 a 15 años con un total de 707 participantes en los 9 artículos consultados. El tipo de intervención utilizada fue actividad física coordinativa aguda, actividad física estructurada, ejercicio aeróbico y coordinativo, actividad motriz, actividad física, ejercicio

aeróbico y ejercicio físico. La duración de las intervenciones se desarrolló en un lapso que iba desde 1 semana hasta 6 meses, durante este tiempo se realizaron evaluaciones pre y post intervención de las variables cognitivas, funciones motoras, inhibición motora, tiempos de reacción, memoria de trabajo, control inhibitorio y actividad física.

De acuerdo con lo encontrado en esta revisión, la actividad física (o alguno de sus subtipos), tuvo un efecto positivo sobre la cognición, inhibición, funciones ejecutivas, memoria de trabajo, tiempos de reacción, motricidad de los participantes que fueron parte del grupo experimental en comparación con el grupo control.

Tabla 1. Características de los estudios analizados (elaboración propia).

Autores	Diseño	Muestra (E/C)	Edad	País	Intervención	Duración	Variables evaluadas	Resultados
Stein et. al (2017)	Mixto	101 niños (n=48, n=53)	5 a 6 años	Alemania	Intervención coordinativa aguda versus condición de control	1 semana	Funciones motoras Inhibición motora Tiempos de reacción Cognición	Mejora de la inhibición y funciones ejecutivas
Xiong et. al. (2017)	Cuasi-experimental	39 niños (n=19, n=20)	4 a 5 años	China	Actividad física estructurada,	3 meses	Funciones ejecutivas	Aumento significativo en las funciones ejecutivas.

Ludyga et. al. (2018)	Experimental	36 adolescentes (n=20, n=16)	12 a 15 años	Suiza	Ejercicio aeróbico y coordinativo	8 semanas	Memoria de trabajo Tiempos de reacción	Se demostró una mejora en el tiempo de reacción y memoria de trabajo.
García et. al (2018)	Intra e inter-sujetos	66 niños (n=35, n=31)	5 a 6 años	España	Actividad motriz	6 meses	Funciones Ejecutivas	Diferencias significativas en: cognición, motricidad, funciones ejecutivas, escritura y lectura.

Egger et. al (2018)	Experimental	216 niños (n=162, n=54)	7 a 9 años.	Suiza	Actividad física	20 semanas	Actividad física Cognición Funciones ejecutivas	Los resultados obtenidos no presentaron evidencia suficiente que demostrará una mejora en la cognición.
Rosas et. al (2021)	Cuasi-experimental	70 niños (n=37, n=33)	5 a 6 años	Chile	Programa de actividad física	3 meses	Actividad física Funciones ejecutivas	Incremento en las funciones ejecutivas.
Romero (2022)	Longitudinal en 2 fases: Fase 1: correlacional descriptivo Fase 2:analítico experimental	33 niños (n=22, n=11)	3 a 4 años	Colombia	Actividad física	12 semanas	Actividad física Funciones Ejecutivas	Mejora significativa en las funciones ejecutivas.

Li et al. (2021)	Correlacional	57 adolescentes (n=34, n=23)	12 a 14 años	China	Ejercicio aeróbico	12 semanas	Control inhibitorio Cognición	Se demostró que el efecto del ejercicio sobre el control inhibitorio en adolescentes depende de la dosis de ejercicio para la mejora de la cognición.
Zhang et. al (2023)	Controlado aleatorio	89 niños (n=43, n=46)	6 años	China	Ejercicio Físico	11 semanas	Actividad física Funciones Ejecutivas	Mejora en la condición física y parámetros de las funciones ejecutivas.

Conclusión

El objetivo del presente estudio fue analizar el efecto que tiene la aplicación de un programa de intervención basado en actividad física para potenciar la cognición y funciones ejecutivas en niños y adolescentes de educación básica. Después de haber llevado a cabo la revisión sistemática de diversos artículos, se encontró que la realización de actividad física en cualquiera de sus subtipos (ejercicio o deporte) tienen un impacto a nivel cognitivo, físico y de salud, que a su vez aumentan la interacción social, planificación táctica o control complejo del

cuerpo. García et al. (2018) señalan que estas mejoras en niños de 4 a 8 años se deben a un incremento de la actividad del lóbulo frontal que se correlaciona con la maduración del sistema nervioso central.

La cantidad e intensidad de actividad física son factores clave para la obtención de mejores resultados (Chacón-Cuberos et al., 2020). Sin embargo, se debe contemplar la aplicación de un plan personalizado de actividad física respecto a la edad y estado físico de los participantes, centrándose en la relación presente entre dosis-respuesta. Así mismo, es conveniente integrar actividad física cognitivamente atractiva (Song et al., 2022) en el programa diseñado para los participantes, ya que dichas actividades deben ser creadas con un fin específico, lo cual permitirá la obtención de resultados más claros y medibles. Resulta importante la recopilación de datos generales (sociodemográficos) y específicos (IMC, peso, talla, condición física, etc.) de cada participante para la creación de un plan dinámico que contemple dichas características, puesto que los parámetros de composición corporal en la infancia son un factor para considerar, ya que podría traer consigo consecuencias para toda la vida en términos de salud general.

Una conclusión que es muy clara es que el cerebro y sus funciones tienen una necesidad de movimiento durante el desarrollo (Bunketorp et al., 2018; Méndez-Giménez, 2020). Es posible encontrar en la literatura actual el interés por la incorporación de actividad física en la dinámica escolar, lo cual conlleva que durante la clase el docente de indicaciones a los alumnos para que se levanten, hagan flexiones, caminen, salten, etc., esto implica que con el simple hecho de levantarse de sus pupitres los alumnos tienen una activación a nivel cerebral que mejora la atención, concentración, memoria y aprendizaje (Chen et al, 2017; Cliff et al., 2017; Krafft et al., 2014; Lind et al., 2018; Schmidt et al., 2015; Song et al., 2022). Bugge et al. (2018), menciona la importancia de promover en la población infantil un estilo de vida activo (desde edades tempranas), la Organización Mundial de la Salud (2020), hace la recomendación de realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada, para disminuir la probabilidad de padecer enfermedades o deterioro en la salud.

Los principales hallazgos encontrados en esta revisión sistemática fueron la identificación de diversos beneficios a nivel físico y cognitivo en los participantes, dichos beneficios se podrían explicar por la regulación de moléculas como el BDNF y algunos neurotransmisores. Además, otra de las explicaciones de estos resultados radica en que la actividad física aumenta el volumen del hipocampo, la densidad de vasos sanguíneos en el giro dentado y el cuerpo estriado, neurogénesis, entre otros (Li et al.,2020). Se cree que la actividad física general aumenta el oxígeno y nutrientes que llegan al cerebro, fomentando la actividad cerebral, lo que permitiría la construcción de nuevos aprendizajes (Doherty y Forés, 2020; Lalama y Calle, 2019; Li et al., 2020). Por lo tanto, se puede concluir que la realización de diversas actividades que impliquen un gasto energético y esfuerzo cognitivo contribuyen al desarrollo de los niños y adolescentes, por lo que es conveniente fomentar desde la infancia, para crear en ellos buenos hábitos de salud tanto a nivel familiar como educativo.

Referencias

1. Baena, V. (2019). *Beneficios de la actividad física en el rendimiento ejecutivo y el bienestar emocional en adultos jóvenes* [Tesis de doctorado, Universidad Ramon Llull]. http://hdl.handle.net/20.500.14342/1493.

2. Bidzan-Bluma, I., y Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, *15*(4), 800. https://doi.org/10.3390/ijerph15040800

3. Berrios-Aguayo, B., Latorre-Román, P.A., Salas-Sánchez, J., y Pantoja-Vallejo, A. (2022). Effect of physical activity and fitness on executive functions and academic performance in children of elementary school. A systematic review. *Cultura, Ciencia y Deporte, 17(51), 85-103*. http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v17i51.1699.

4. Bugge, A., Möller, S., Tarp, J., Hillman, C. H., Lima, R. A., Gejl, A. K., Klakk, H., y Wedderkopp, N. (2018). Influence of a 2-to 6-year physical education intervention on scholastic performance: The CHAMPS study-DK. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports,* 28(1), 228-236. https://doi.org/10.1111/sms.12902

5. Bunketorp, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T., y Nilsson, M. (2015). Effects of a curricular physical activity intervention on children's school performance, wellness, and brain development. *Journal of School Health*, 85(10), 704-713. https://doi.org/10.1111/josh.12303

6. Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Castro-Sánchez, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(139), 1-9. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01

7. Cliff, D. P., McNeill, J., Vella, S. A., Howard, S. J., Santos, R., Batterham, M., Melhuish, E., Okely, A. D., y de Rosnay, M. (2017). Adherence to 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years and associations with social-cognitive development among Australian preschool children. *BMC Public Health*, 17(S5). https://doi.org/10.1186/s12889-017-4858-7

8. Doherty, A., y Forés, A. (2020*).* Actividad física y cognición: Inseparables en el aula*. Journal of Neuroeducation*, 1(1), 66-75. https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31665

9. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., y Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, *48*(6), 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

10. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019 Resultados nacionales* [Datos en bruto]. Instituto Nacional de Salud Pública. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

11. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID-19 Resultados nacionales.* [Datos en bruto]. Instituto Nacional de Salud Pública. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf

12. Escolano-Pérez, E. y Martín-Bozas, F. (2023). Physical Activity in Schoolchildren: Effect on Executive Functions, Academic Performance and Quality of Life. *Apunts Educación Física y Deportes,* 153, 114-123. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.10

13. Egger, F., Conzelmann, A., y Schmidt, M. (2019). The effect of acute cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions: Too much of a good thing. *Psychology of Sport and Exercise,* 36, 178–186. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.014

14. García, D. A., Chávez, M. E., Cruz, C., Guedea, J. C., Velázquez, G. y Zubiaur, M. (2018). Impacto de un programa de actividad motriz con funciones ejecutivas fortaleciendo el desarrollo integral del niño. *Sportis,* 4(1), 37-58.https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6262917

15. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF) 2023* [Comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf

16. Krafft, C. E., Schwarz, N. F., Chi, L., Weinberger, A. L., Schaeffer, D. J., Pierce, J. E., Rodrigue, A. L., Yanasak, N. E., Miller, P. H., Tomporowski, P. D., Davis, C. L., y McDowell, J. E. (2014). An 8-month randomized controlled exercise trial alters brain activation during cognitive tasks in overweight children. *Obesity*, 22(1), 232-242. https://doi.org/10.1002/oby.20518

17. Lalama, A., y Calle, M. (2019). Psicomotricidad: construyendo aprendizajes a través del movimiento. *SATHIRI,* 14(2), 210 - 217. https://doi.org/10.32645/13906925.899

18. Li, L., Zhang, J., Cao, M., Hu, W., Zhou, T., Huang, T., Chen, P., y Quan, M. (2020). The effects of chronic physical activity interventions on executive functions in children aged 3-7 years: A meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, *23*(10), 949–954. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.03.007

19. Lind, R. R., Geertsen, S. S. Orntoft, C., Madsen, M., Larsen, M. N., Dvorak, J., Ritz, C., y Krustrup, P. (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme "FIFA 11 for Health" for Europe–A cluster-randomised controlled trial. *European Journal of Sport Science*, 18(1), 130-139. https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1394369

20. Ludyga, S., Gerber, M., Herrmann, C., Brand, S., y Pühse, U. (2018). Chronic effects of exercise implemented during school-break time on neurophysiological indices of inhibitory control in adolescents. *Trends in Neuroscience and Education,* 10, 1–7. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211949317300224

21. Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, vol. 9 n.º 1, 63-74*

22. Meneses, D. (2021). Efecto de los juegos dirigidos y libres sobre la función ejecutiva planificación, Vo2max y nivel de actividad física en escolares de grado 5° durante la pandemia por COVID 19: Estudio piloto. [Tesis de maestría, Universidad del Rosario]. https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/33629

23. Mora, D., García, F. y Latorre, P. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. EmásF, *Revista Digital de Educación Física.* Año 8, Núm. 45. http://emasf.webcindario.com

24. Organización Mundial de la Salud (2020). *Physical activity. Key facts.* [Comunicado de prensa] http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

25. Organización Mundial de la Salud (2022). *Actividad física*. [Comunicado de prensa] https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

26. Pastor-Vicedo, J.C., Prieto-Ayuso, A., López Pérez, S. Y Martínez-Martínez, J. (2021). Active Breaks and Cognitive Performance in Pupils: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes,* 146, 11-23. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02

27. Perea-Caballero, A.L., López-Navarrete, G.E., Perea-Martínez A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L.M., Ríos-Gallardo, P.A., Lara-Campos, A.G., González-Valadez, A.L., García-Osorio, V., Hernández-López, M.A., Solís-Aguilar, D.C. y de la Paz-Morales C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco,* 6 (5), 121-125.

28. Pulido, R. O., y Ramírez Ortega, M. L. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias (Physical Activity, cognition, and academic performance: a brief review from the neurosciences). *Retos,* 38, 868–878. https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72378

29. Romero, A.N. (2022). Impacto de un programa de actividad física basado en la secuencia de desarrollo sobre las funciones ejecutivas en niños y niñas de 3 a 4 años. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/81908

30. Rosas, R., Espinoza, V., Santa Cruz, C. y Porflitt, F. (2021). El juego como promotor del desarrollo de las funciones ejecutivas: evidencia de un estudio longitudinal. *Papeles de Investigación*. Juego, 14, 1-26. https://www.researchgate.net/publication/352039163_El_juego_como_promotor_del_desarrollo_de_las_funciones_ejecutivas_evidencia_de_un_estudio_longitudinal_1

31. Schmidt, M., Jäger, K., Egger, F., Roebers, C. M., y Conzelmann, A. (2015). Cognitively engaging chronic physical activity, but not aero-bic exercise, affects executive functions in primary school children: A group-randomized controlled trial. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 37(6), 575-591. https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0069

32. Song, W., Feng, L., Wang, J., Ma, F., Chen, J., Qu, S., y Luo, D. (2022). Play Smart, Be Smart? Effect of Cognitively Engaging Physical Activity Interventions on Executive Function among Children 4~12 Years Old: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain sciences*, 12(6), 762. https://doi.org/10.3390/brainsci12060762

33. Stein, M., Auerswald, M., y Ebersbach, M. (2017). Relationships between Motor and Executive Functions and the Effect of an Acute Coordinative Intervention on Executive Functions in Kindergartners. *Frontiers in Psychology,* 8, 859. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28611709/

34. Li, X., Wang, Z., Wang, Y., Li, X., y Li, D. (2021). Effect of exercise on inhibitory control is dose-dependent for adolescents. *Sports medicine and health science*, *4*(1), 54–60. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.10.005

35. Xiong, S., Li, X., y Tao, K. (2017). Effects of Structured Physical Activity Program on Chinese Young Children's Executive Functions and Perceived Physical Competence in a Day Care Center. *BioMed research international*, *2017*, 5635070. https://doi.org/10.1155/2017/5635070

36. Yáñez, R.; Barraza, F. y Mahecha, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18 (2), e017. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.7663/pr.7663.pdf

37. Zhang, M., Garnier, H., Qian, G., y Li, S. (2023). Effect of 11 Weeks of Physical Exercise on Physical Fitness and Executive Functions in Children. *Children (Basel, Switzerland)*, *10*(3), 485. https://doi.org/10.3390/children10030485

38. Velásquez Oreste, J., Monsalve Fuentes, C., Meza Pincheira, S., Toledo Garrido, J., y Illanes Aguilar, L. (2022). Actividad Física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: revisión sistemática: Physical activity and development of cognitive functions in children aged 4 to 5 years: a systematic review. Revista Educación Física Chile, (274). Recuperado a partir de https://revistas.umce.cl/index.php/refc/article/view/2428

39. Vicente-Rodríguez, G., Benito, P. J., Casajús, J. A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M. J., Dorado, C., González-Agüero, A., González-Gallego, J., González-Gross, M., Gracia-Marco, L., Gutiérrez, Á., Gusi, N., Jiménez-Pavón, D., Lucía, A., Márquez, S., Moreno, L., Ortega, F. B., de Paz, J. A., y Valtueña, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria,* 33(9), 1-21.

JUEGOS CON PIEDRAS, ESTUDIO COMPARATIVO

Laghla Bouzin (Marruecos)

Adriano Rocha (Cabo verde)

Stela M. Ferrarese (Argentina)

Wendy Griffin (Estados Unidos)

Angel Santos Bastiz (Honduras)

A la memoria de Adriano Rocha

Introducción:

Pensar en los juegos practicados por los infantes ntes de la invasión de la tecnología: muñecos a cuerda, celulares, videojuegos, etc., principalmente de quienes viven en las grandes urbes industriales, ya que en las áreas rurales o selváticas eso aún es posible. Esto permite considerar la capacidad creativa inventar juegos y confeccionar sus juguetes influenciada por los materiales del entorno. Todo material de la naturaleza podía transformarse en un juguete. Un detalle que no pasa inadvertido, en el estudio de los juegos tradicionales infantiles, es la presencia de juegos similares en diferentes puntos del globo terráqueo. Una posibilidad de su presencia y semejanza, y hasta igualdad en algunos casos, puede deberse por un lado exclusivamente a la creatividad humana y la capacidad de las personas de solucionar cualquier problema, en este caso, para entretenerse. Otra causa puede ser las migrataciones en las cuales tantos los infantes como los asultoes llevan sus juguetes, en otras palabras, su cultura. Eso es posible de observar en los grupos y asociaciones culturales existentes alrededor del mundo que llevan adelante actividades lúdicas junto con las comidas, bailes, etc. como parte de la mantención de la memoria.

En el caso del intercambio cultural ludico el mismo juego pasa a renombrarse en el idioma del grupo que lo aprende y suele suceder que uno cree que son dos juegos diferentes, pero no es tan así.

En la transmisión oral intergeneraiconal o entre pares puede darse un acto de inventar o crear una regla, un modo de jugar tal o cual juego debido al olvido de las reglas.

La gran mayoría de nosotros cuando fuimos pequeños hemos jugado con materiales de la naturaleza entre los cuales destacan lo sjuegos ocn piedras y semillas. Algunos de ellos eran de habilidad como es el caso de los juegos que se tratan de dar a conocer y analizar las similitudes en diferentes sociedades/culturas.

La payana un juego de habilidad ampliamente extendido en América tiene sus similares en Arica y posiblemente en otras partes del mundo.

Con el objetivo de preservar y transmitir la lúdica infantil de las diferentes sociedades en tanto culturas que constiruyen esta sociedad humana, con la finalidad de que no sólo sean vistos como tradiciones, sino además como actividades neuromotrices que contribuyen a la coordinación ojo – mano, fundamental en la cotidianeidad y que peuden ser parte de la clase de educación física escolar acercamos esta diversidad de juegos con piedras.

Juegos con piedritas en la región de Gulmim Ued Nun

Juego Jmisa o Cinco piedritas

Las niñas del desierto o el Sahara Marroquí pertenecientes al pueblo/cultura hasaniya practican el juego jmisa, que se basa en la habilidad de la concentración: "En el que cada jugadora se esfuerza por recoger cinco piedritas limpias después de lanzarlas al aire, de forma armoniosa para evitar que caigan, ya que dejar caer una de las piedras se considera una pérdida para el equipo" .

El juego es considerado como actividad infantil femenina y, por lo tanto, es jugado en general por las niñas de menor edad, tanto en los pueblos de la región como las provincias como Guelmim, Tantan y Assa Zag.

Es muy sencillo y no exige un material específico o caro. Se juega solamente con las piedritas limpias y de forma circular, por la mejor opción.

El juego se ocurre en terreno natural, es decir, suelo de tierra, pero últimamente se suele elegir un lugar limpio y plano (suelo de cemento), por ejemplo, y la jugadora que comenzará se elige de común acuerdo o por sorteo. El sorteo se realiza con una moneda (Cara o Cruz) o a través la escogida de un número concreto, que se elige por suerte.

En cuanto a cómo se juega a Jmisa en la cultura hassaní, el

jugador realiza primero dos movimientos:

-Coloca cuatro piedritas pequeñas en el tablero de juego (puede ser arena), y lanza la quinta hacia arriba.

-Recoge las cuatro piedritas y la quinta en un solo movimiento sin dejar caer ninguna de ellas.

Cuando el jugador realiza esta tarea con destreza y sin dejar caer ninguna piedrita, tiene derecho a seguir jugando, y el jugador contrario debe probar su destreza asignándole las piedritas que debe recoger en su segundo turno, y la asignación de estas piedritas puede ser mojándolas con saliva, y si el jugador consigue recogerlas sin dejar caer ninguna piedra, se le considera vencedor, y el juego continúa de esta forma, de manera que el turno de juego no pasa al adversario a menos que caiga una de las piedritas o no consiga capturar la designada por su adversario con saliva.

Juego Iguntrn en el Pequeño Atlas o Anti-Atlas

Según Hasan Aziz, profesor en la región del Anti Atlas y doctorado interesado en los juegos del pueblo/cultura amazigh, el juego de las cinco piedritas en esa área marroquí es llamado Iguntrn. También es jugado solo por niñas, a menudo jugado por dos jugadoras, pero pueden jugarlo entre tres y cuatro jugadoras, con un grupo de edad de aproximadamente siete a catorce años. Los niños a veces participan con las niñas en el juego.

Se utilizan cuatro piedritas para jugar y con la quinta se juega. Estas piedritas, cuidadosamente elegidas en el valle o la tierra, deben tener forma circular y tener el tamaño adecuado.

El juego pasa por etapas desde simples hasta difíciles.

Etapa sencilla:

Id bu yán es decir escenario de Uno. La primera jugadora comienza tirando las cuatro piedras al suelo, y a quinta la usa para lanzarla para recoger a las que

están en el suelo de a una por vez. Es decir, la lanza y recoge una piedra cada vez del suelo hasta logra recoger las cuatro.

Id bu Seen: escenario de las dos. Se realiza el mismo proceso, pero la jugadora debe recoger dos piedras juntas en esta etapa.

Id Bu Krad: escenario de las tres. La jugadora repite el mismo proceso y arroja las cuatro piedritas al suelo. La jugadora adversaria debe elegir una entre ellas y tocarla con el dedo. La jugadora no debe moverla al recoger tres piedras juntas, sino dejar esa piedra y recogerla sola luego de haber recogido las tres.

Id bu Coz escenario de las cuatro. La jugadora repite el mismo proceso y recoge las cuatro piedritas agrupadas.

La etapa difícil:

Id Bu Tah chucht: consiste en jugar con la mano en forma de tienda. La jugadora debe, para lanzar la quinta piedrita mientras esta se eleva debe mover e insertar o empujar las piedritas dentro de la mano que está en forma de la tienda, una por una,

poco a poco, sin mover ninguna piedrita y la quinta debe ser recogia en su descenso. Luego toma las cuatro piedritas juntas.

(Foto del autor)

Id Bu Tafarnut: Consiste en jugar con la mano en forma de hornito tradicional. La mano se coloca en forma de horno tradicional. Se levanta la quinta piedrita, y la jugadora debe introducir las piedritas a dentro de la mano, una tras otra, sin mover ninguna piedrita, y finalmente, recógelas juntas del suelo.

(Foto del autor)

Id Bu Tuzlin: Es decir, jugar con la mano en forma de una tijera. La jugadora debe recorrer las piedritas una por una, usando sus dedos como tijeras, sin mover las otras piedritas.

(Foto del autor)

Id Bu dab: es decir golpear el suelo hasta crear ruido. La jugadora tiene que recoger las piedritas, una tras una, golpeando el suelo con la mano hasta que emita un sonido.

Id Bu qaq: escenario de colisión o choque de las piedritas en la mano. La jugadora recoge las piedras una tras otra, dejándolas chocar con la quinta provocando un sonido.

Id Bu qaq Sus: Escenario de la colisión de las piedritas provocando la caída de una. La jugadora debe colocar las tres piedras verticalmente en la mano, tirar la quinta arriba y al mismo tiempo golpearla con las otras piedritas colocadas en la mano, dejando caer la piedra inferior al suelo.

Id Bu Snfl: etapa del cambio de las piedritas. Cuando tirar arriba la quinta piedrita, la jugadora debe recogerla y remplazarla en su lugar de otra piedrita sin dejarla caer al suelo. Finalmente, las piedras se colocan en grupo y deben ser recogidas juntas del suelo.

(Foto del autor)

Id Bu Qaoch: etapa de recoger las piedritas con la mano al revés. La jugadora pone las cinco piedritas en la mano, y les tira intentando recoger la mayor cantidad de ellas por encima de la mano.

Después de contar o calcular el número de piedras que no cayeron al suelo, la jugadora se considera ganadora y penaliza a su adversaria con golpes de mano iguales al número de piedras obtenidas.

El Cushan

En mi infancia en Cabo Verde jugué un juego con piedras que aún recuerdo. Se usaban 4 piedras pequeñas y se llama cushan, palabra que no tiene traducción al castellano. Aún conservo una foto en Cabo Verde jugando con mis sobrinos en uno de mis viajes de regreso a las islas caboverdeanas.

Elemento: 4 piedras

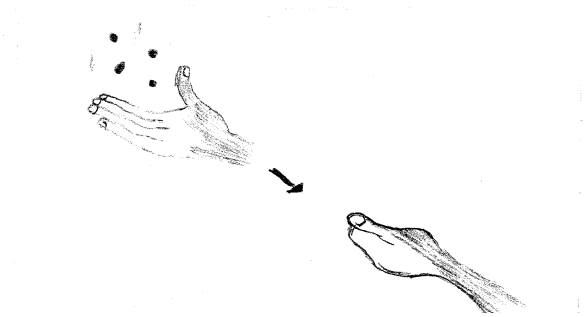
Lugar de juego: generalmente es un espacio de tierra plano o en cualquier piso de cemento. Tambièn es un juego de playa. En mi infancia lo jugaba en la playa.

Se podía jugar compartiendo las mismas piedras, las que iban de mano en mano, ya que cada vez que uno perdía debía pasárselas a quien le seguía. También podíamos jugar cada uno con sus piedras y al perder, por errar en un movimiento, el otro comenzaba o retomaba el juego en el movimiento en el que se había equivocado, pero con sus propias piedras.

Desarrollo:

Primer movimiento: las cuatro piedras se tiran para arriba y se trata de atrapar, con la palma de la mano, la mayor cantidad de ellas antes de que lleguen al suelo.

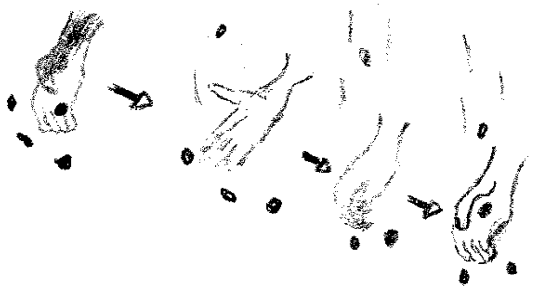
Uno atrapa las que puede. Puede atrapar una, dos o tal vez todas. Si atrapa las 4 en el aire es 1 punto.



(Dibujo del autor)

Segundo movimiento: luego se deben jugar las que se atraparon en la mano con las que han quedado en el suelo. De las que se cayeron al suelo elijo una, que es con la que voy a pelotear a las demás, de a una por vez.

Tiro una para arriba y antes de que ésta caiga levanto una del suelo y atrapo la que lancé al aire en su descenso. Luego repito de nuevo el ejercicio y levanto la otra que está en el suelo, de igual manera. Así hasta que levante todas.

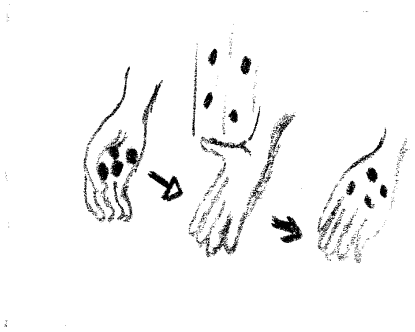


(Dibujo del autor)

Tercer movimiento: se juntan las cuatro piedras en la palma de la mano, se lanzan al aire y rápidamente hay que dar vuelta la mano para atraparla con el dorso de la mano sin que ninguna se caiga al suelo. En ese movimiento mientras se va dando vuelta la mano, tratando de que nunca se caiga ninguna se dice cushan 1, cushan2, cushan3, cushan 4.

El movimiento es rápido. Si se logra mantener en todo momento las 4 piedras se logran 2 puntos.

Es una prueba de habilidad.



(Dibujo del autor)

Cuarto movimiento: se lanzan las cuatro piedras al aire, se da vuelta la mano y se tratan de atrapar las cuatro en el dorso de la mano.

(Dibujo del autor)

Tanteo: quién atrapa más piedras y suma más puntos gana el juego.

Juego Pachi

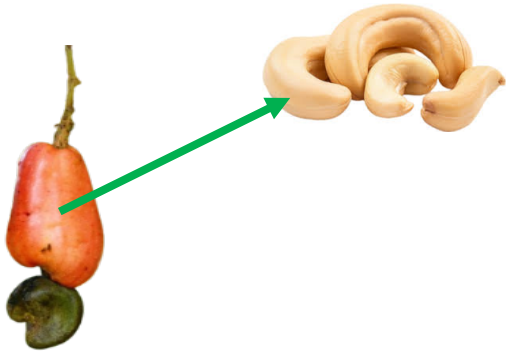
El pueblo garífuna habita la parte costera de Honduras. Su constitución se da por la mestización entre integrantes de los pueblos arawak y kalinagu que vivian en el área hodureño y esclavos africanos que habían podido huir de barcos negreros esclavizadores que habian naufragado en 1635 en la isla de San Vicente ubicada en el caribe americano. Emerge así un apoblación denominada karaphunas que, en 1979 al apoderarse la corona británica de la isla fueron deportados a la actual isla de Roatan y otras aledañas. Algunos desde esta zona se trasladaron a las costas de Hoduras, Nicaragua y Belice.

En lo sucesivo su cultura se desarrollo como una fusión de lo afro con lo local surgiendo un idioma propio producto de esta mestización étnicocultural siendo el

juego de mancala o uril un claro ejemplo de los orígenes africanos de algunos juegos de este pueblo.

En el caso del juego pachi los niños lo juegan con semillas de marañon que en otros sitios del mundo adquiere el nombre de castaña de caju.

Como se señala en el título el juego se llama pachi o las cinco semillas. Pachi es marañon en idioma garífuna.



Extraido de https://pixabay.com/es/photos/anacardium-occidentale-mara%C3%B1on-fruta-1454812/

Un detalle importante es que cada uno juega con sus semillas y quien gana se lleva las semillas propias y de los perdedores. Ya en su casa las colocabamos en las brasas para tostarlas y posteriormente pelarlas y comerlas. Si había empate las asábamos y nos las comiamos juntos. Generalmente se juega de a dos y algunas veces jugábamos mas niños.

La forma de jugar es tomar las cinco semillas tirarlas al aire y recogerlas con el dorso de la mano. Si no lo logras juega el otro y asi hasta que uno logre hacerlo. Si no lo logra nunca y el otro completa el juego se pierde y hay que darle las semillas, pero si se logra entonces se pasa la siguiente prueba que consiste en tirar las cinco semillas a suelo y elegir una. Esa se lanza al aire y antes que caiga se recoge una del suelo y a esa en el desenso siempre con la misma mano. Se hace cuatro veces hasta reoger todas las piedras.

Despues se recogían dos y dos. Despues rtes y una y a lo ultimo las cinco. Siempre se lanzaba al aire una y se trataba de juntar las demás y esta antes de que caiga al piso en cuyo caso se pierde.

La Payana

Su nombre proviene del idioma quechua payani (reunir, aunar lo caído) Es un juego andino que probablemente en sus orígenes se practicaban con semillas y/o piedras pequeñas (acorde al tamaño de la mano de quien juega).

(Foto de la autora)

Su origen andino me lo confirmó, hace unos años, la docente e investigadora hablante de ese idioma Prof. Gladis Márquez Frías.

En el litoral argentino también se le conoce con el nombre de payana. Otros, en cambio, le dan el nombre de payanca. En el Sur de la Provincia de Buenos Aires es conocida con el nombre de siniente o dinenti, en todos los casos se juega con cinco (5) piedras y las formas primarias de arrojar y recoger de a uno, de a dos, de a tres, en la palma y en la mano se mantienen igual en todos los lugares.

El juego es practicado por niñas y niños. No hay registros que lo indique como solo un juego de niñas.

En todos los movimientos si la piedra peloteadora cae al suelo o en el intento de levantar una piedra no se logra se pierde el truno y se pasan las 5 piedras al/a contrincante quien realiza su intento hasta que cometa falta o lo complete en cuyo caso gana la partida.

En algunos casos cada uno tiene sus piedras por lo que cada una practica el juego con las propias.

Hasta aquí podríamos decir que es probable que haya sido el juego original según la información que me diera la docente Márquez Frías quien al pertenecer al medio andino además de jugarla la usaba para enseñar a sumar y restar. No conoce lo smovimientos que están en este escrito tales como el puente, la araña, etc.

Primer movimiento: Se arrojan cuatro piedras al suelo, se tira la elegida como peloteadora al aire. Se recoge una de las del piso y rápidamente se la agarra junto con la peloteadora en su caída. Se deja a un lado la piedra que había sido recogida del suelo y se vuelve a repetir la acción para recoger otra y asì hasta logra recoger las cuatro.

Segundo movimiento: Se lanzan las piedras al suelo. Se elige la peloteadora. Se la arroja al aire, se recogen dos piedras y a esta en su caída. Se dejan a un lado las dos piedras recogidas y se vuelve a lanzar la peloteadora para recoger las otras dos que faltan.

(Foto de la autora)

Tercer movimiento: En este se recogen primero tres juntas y luego una. El modo de recoger es igual que en el movimiento dos.

Cuarto movimiento: Se colocan las cinco piedras en la mano. Se arroja una de ellas al aire, rápidamente se depositan las otras en el piso y se la regoge en su descenso. Luego se la arroja de nuevo al aire, se reocgen las cuatro y esta en su descenso.

Quinto movimiento: las cinco juntas son arrojadas desde la palma de la mano y se recogen en el dorso.

Una variante repite la acción, pero en el nuevo intento se colocan las piedras en el dorso, se arrojan y se recogen con la palma de la mano. Otra variante es usar las dos manos unidas. Se las colocan sobre ambas palmas, se arrojan al aire y se recogen con ambas manos.

(Foto de la autora)

Algunos llaman a este movimiento la cuenta y consiste que las piedras que caen en la palma o dorso de la mano se cuentan de a diez puntos. Es decir, si se recogen cuatro son cuarenta puntos.

Movimientos más complejos:

El Puente: se hace ubicando una mano menos hábil apoyada en el suelo en el sentido lateral colcoando el dedo índice sobre el dedo medio y los otros pegados a éste quedando solo la aberttura para que pasen las piedras entre el dedo pulgar e índice. A cotinuacion se pasa la mano hábil, conteniendo las cinoc piedras, por debajo del antebrazo de la otra mano y con un ligero movimiento giratorio sobre la mano puente arroja las piedras por sobre éste al suelo y de las cinco se escoge una como peloteadora. El movimiento siguiente es arrojar al aire la peltoeadora, pasar una piedra por el hueco en un movimiento ligreo e inmeidatamente recoger aquella en su descenso.

La Araña: En este caso la mano se apoya en el suelo con los dedos separados de manera tal que permitan que las piedras puedan pasar entre ellos. La acción es similar a la anterior sòlo que en este caso se trata de hacer pasar una piedra entre el espacio de dos dedos. Si no se logra en el primer intento se continùa lanzando al aire a la piedra peltoeadora hasta lograr que la piedra atraviese ese lugar. En cada caso la peloteadora debe ser recogida antes de que caiga al piso. Cada piedra debe pasar por un hueco diferente de la mano.

Así hasta que las 4 piedras hayan pasado por cada uno de los espacios creados entre los dedos.

(Foto de la autora)

El chirizo o embudo: En este caso la mano se coloca en forma vertical y se cierra formando un tubo por el que pasaran las piedras. A cotninuaciòn se arrojan las cuatro piedras al suelo y comienza la acción arrojando la peloteadora al aire y mientras se toma una de las que están en el suelo y se itnenta hacerla pasar por el hueco de la mano en el agujero de la mano cerrada tomando la peloteadora antes de que caiga al suelo. La acción se repite con las demàs peidras.

Algunas jugadoras en lugar de hacer pasar las piedras por el hueco de la mano en el primer intento las dejan en la mano y luego repiten la acción y con la mano libre golpean fuerte en la mano cerrada y con las piedras en ella para dejar caer las piedras contenidas en ella de a una por vez, arrojando consecuentemente cuatro veces la peloteadora al aire.

(Foto de la autora)

La tijera: se arrojan las cinco piedras al suelo. Se unen las dos manos entrelazando los dedos menos los índices que son los que oficiaran de tijeras. Se tratan de levantar de a una por vez las piedras y mediante un ligero movimiento hacerlas pasar por el hueco formado por ambas manos.

En estos movimientos se pierde si se cae la peloteadora al piso antes de poder recogerla, pero no se pierde si la piedra que se itnenta pasar, levantar, etc no se logra hacerlo en el primer intento porque se permiten varios intentos para que la piedra pase.

El allimllim

El juego fue recogido de un texto escrito por Don Manuel Manquilef (1914(30) 104) lo clasifica como un juego domestico infantil y de adultos.

En el caso de los hombres adultos señala que el juego tiene aplicación moral en el pueblo dado que, al existir rivalidad entre las mujeres, por celos, el hombre entonaba el canto del allimllim y demostraba que, así como era capaz de aunar piedras era capaz de aunar corazones. Señalandio además que la gran destreza que el hombre mapuche adquiría en las manos, por la práctica de este juego, demostraba, además, su capacidad en dirigir, dominar o manejar el carácter de las personas de un grupo.

Desarrollo:

Según el autor para el juego se utilizan seis piedras pequeñas y se practica cuatro veces seguidas con la mano diestra y luego cuatro con la mano menos hábil. La función, decían sus ancestros, era para aprender a dominar el carácter por ello también era conocido por ellos como el aunador.

En primer lugar, se extiende la manta en el suelo luego cada jugador muestra sus seis piedras a los contrincantes en la mano izquierda a la vez que muestra la palma abierta de su mano derecha para que se compruebe que no tiene ninguna otra piedra además de las seis que ya mostró.

A veces pueden jugar todos con las mismas piedras si no tiene, cada uno, sus seis piedras.

Primer movimiento: El que inicia el juego ha de colocar las seis piedras en la palma de la mano hábil las arroja al aire y procura recibir la mayor cantidad posible, de piedras, en el dorso de la mano. Supongamos que ha tomado tres piedras y tres han caído al suelo.

Segundo movimiento: Se tira al aire una de las piedras recibidas en el dorso de la mano y mientras hace su descenso se recoge del suelo una de la que se había caído y ambas se aúnan en la palma de la mano.

Tercer movimiento: Se toma la elegida para ser arrojada al aire, para pelotearla, con las demás de la siguiente manera: Se arroja la piedra al aire mientras toma una de las que le quedaron en el suelo y toma en el descenso la que arrojó al aire.

Cuarto movimiento: ídem al anterior Así hasta obtener todas las que aún están en el suelo sin levantar.

Tanteo: se juega cuatro veces cada uno para ir adquiriendo flexibilidad.

Gana quien logra aunar mayor cantidad de piedras, pudiendo existir el empate. La forma de definir el ganador es con la suma total de las 4 veces.

Si logra aunar las 4 tiene 4 puntos, si aúna 3, 3 puntos y así sucesivamente.

El mayor porcentaje se obtiene si logra tomar todas las piedras en la primera prueba, tantas piedras recogen tantos puntos obtiene.

Al indicarse que ancestralmente se jugaba cuatro veces cada uno da la posibilidad de pensar que jugaban de a uno por vez tratando de hacer cuatro veces la prueba.

En el período de búsqueda entre las comunidades Mapuche de Neuquén y el sector Pampeano de Toay y Victorica, este juego no ha sido encontrado. La información brindada por Germán Canhue (Victorica, 1989) me ha demostrado que en la actualidad el juego ha desaparecido como tal, y tampoco se ha detectado su existencia en la búsqueda de datos en la IX Región de Chile. Aparece, en cambio, en toda la franja poblacional un juego con cinco piedras, similar en sus ejercicios a la payana o pallana y que los niños reconcoen con este nombre.

Niños jugando en escuela Fofo Cahuel (Foto de la autora, 1997)

Probablemente en la transmisión generacional oral el allimllim se transculturizó en la payana o pallana, que, tal como describo en el desarrollo de este último juego, en Argentina también es conocida con otros nombres.

Manquilef en una publicación que realiza, de su libro, la revista de Folklore chileno cita el juego pallana como similar al indicado por Flores en "juegos de Bolitas" (Rev. De Fol. Chileno II p- 86-87, Anales de la Universidad – Tomo 128 – 28-29/68).

El Añilwe

Este juego fue recogido por Martìnez Crovetto (1969) entre los günüa – küne explicando que es parecido a otro jugado por ellos llamado echif curra (que trascribo a continuación de este) indicando (...) del juego de la "payana" … (p. 11). Tambien lo halló entre mestizos de mabos pueblos que vivan por esos años en el área cercana a la lcoaldiad de Los Toldos provincia de Buenos Aires.

Elementos: doce piedras, aunque según le relatan los jugadores también se usaban carozos, huesitos, trozos de cerámica, etc. Manta estirada en el piso o simplemente sobre el suelo limpio y alisado.

Primer movimiento: Ubica las doce piedras en la palma de la mano y las arroja al aire en su descenso gira la mano y trata de recibirlas a todas o a la mayor cantidad

posible en el dorso de la mano.

Segundo movimiento: colocadas las piedras en la palma de la mano, arrojarlas al aire y recogerlas con la palma de la misma mano.

Si se equivoca y no puede recoger ninguna pierde y debe entregarle las doce piedras a su contrincante y si acierta y recoge varias de ellas pasa al tercer ejercicio.

Tercer movimiento: De las piedras recogidas en el dorso de la mano elige una y las otras las aparta. Luego tira la piedra elegida al aire y trata de recoger la mayor cantidad posible de las que le quedaron en el suelo (ejemplo: si recogió, antes, tres en la palma le quedan nueve en el suelo, y recibe, en el descenso, la piedra arrojada al aire junto con la mayor cantidad de las que recogió del suelo de las nueve que tenía. si no falla o no mueve ninguna de las que están en el suelo y no pudo recoger en este intento, repite la acción hasta recoger todas y luego pasa al cuarto movimiento, pero en caso de que falle o mueva alguna debe entregarle a su contrincante todas las piedras que separó en el inicio pudiéndose sólo guardar las que recogió en el segundo movimiento.

(Foto de la autora).

Cuarto movimiento: Ahora, elige otra de las que recogió en la palma de la mano anteriormente y podemos llamar peloteadoras y realizar el mismo ejercicio que en el tercer movimiento. Trata de juntar más del suelo de las que se le cayeron en el ejercicio de la palma y no pudo recoger en la acción anterior.

Debe tratar de levantar todas las piedras del suelo con las piedras que cayeron en su palma. O sea que si le quedaron 3 en la palma debe recoger todas las del suelo en 3 intentos si no pierde la partida y debe entregar las piedras a su contrincante. En cmabio si logra levantar todas las piedras del suelo se anota un punto y vuelve a jugar nuevamente pero si no lo logró ya que se queda sin piedras de las del dorso antes de poder recoger todas de las del suelo pasa al otro jugador las piedras que quedan en el suelo. Iniciando, aquel, el juego con estas, o sea que si le quedan aún 2 en el suelo su contrincante toma esas dos y las arroja al aire como lo indica el primer movimiento, si recoge una y una se le cae al suelo en el segundo movimiento, al iniciar el tercer ejercicio va pidiéndole piedras de las que este tiene hasta obtenerlas todas, si lo logra se anota un punto y reinicia el juego con todas las anteriores, las 12, caso contrario se repite la acción y al igual que el anterior se queda con las que separó y entrega las otras.

ECHIF KURRA

Juego encontrado por Martínez Crovetto entre los günüa – küne y que es jugado igual que el Añilwe.

El investigador indica que es más común encontrar el vocablo "payana" voz quechua difundida y cuyo juego es con 5 piedras muy similar a los anteriores.

También señala haber oído en la provincia de Buenos Aires el término "payanca" que podría ser una desviación fonética de la voz quechua payana.

(foto de la autora).

Antecedentes de otros juegos similares

Sánchez Labrador hacia 1936 (p. 49-50) encontró entre niñas pampa un juego con cinco piedras sin dar nombre y lo comparó con los juegos que las niñas españolas realizaban e indicando la ejecución inicial del peloteo similar al relatado para la payana o pallana. Según Da Garrido de Bogas (en Villafuerte, 1957, p. 86) en la isla de Santo Domingo un juego similar se llamaría Vuelta la teja. Rodrigo Caro, por su parte indicaría que en España se juega con el nombre de Daca la China, Rodríguez Marín indicó como nombre echar la china y que actualmente el nombre que se le da a ese juego en España es socotalo. Platón en su obra Phedro señala un juego de cinco piedras. En Inglaterra se ha encontrado uno similar llamado Handy dandy. Villafuerte (1957) habla de la Payana y agrega, al tradicional sistema de juegos- ejercicios elmovimiento el martillo que es igual que el aquí referenciado como el chorizo. Tambien cita ya el movimiento la tijera. Una variante ha sido registrada por Movisichoff (1987, p. 153) con el nombre de pallana y denomina pallano a la piedra elegida como peloteadora. El desarrollo es igual hasta el cuerto movimiento Aquí indica que el pallano es tomado entre los dedos índice y pulgar y las restantespiedras con los demás dedos. Se aroja el pallano al aire, se dejan las otras cuatro en el suelo y se reocge a éste en su caída e cual es vuelto a lanzar al aire para recoger las cuatro piedras del suelo y a este.

El tanteo se efectúa colocando las piedras en el dorso de la mano, arrojándolas y reocgiendolas primero con éste y luugo con la palma. La catidad de piedras recopgidas en ambo smovimientos con los puntos obtenidos.

Ademas agrega ejercicios denominados jeme que pueden ser jeme deslizado, jeme saltado, jeme saltado con golpe de pecho, y cuarta deslizada.

Esto nos da una imagen reducida de la variedad de juegos de esta clase.

Comparando los juegos

En primera instancia podemos indicar que el elemento principal a utilizar en el desarrollo de los juegos es el mismo: piedras. La cantidad de ellas difiere según el juego: allimllim 6, Añilwe y Echif Kurra 12, Jmisa o Cinco piedritas y Pallana 5, y Cushan e Iguntrn 4. El lugar de desarrollo de los mismos en todos los casos ha de ser un espacio aplanado, el cual puede ser cubierto con una manta, matra.

El primer movimiento no es el mismo en todos los juegos En los juegos jmisa, iguntrn y pallana variante b se colocan cuatro peidras en el suelo y la quinta se arroja para reocger estas del suelo y a la otra cuando baja del aire. En los demás juegos: allimllim, añilwe, echif kurra, pallana y cushan se han de arrojar las piedras al aire y se trata de recoger la mayor cantidad posible mientras que la pallana variante a exige que se recojan todas para poder continuar jugando.

Es interesante el desarrollo del juego jmisa diferente en su desarrollo con los demás juegos dado que en este siempre es de a una por vez y en el segundo movimiento el contrincante va a señalar la piedra que debe tratar de levantar. Si bien el juego allimllim guarda similitud en el acto de siempre evantar de a una por vez no así en el desarrollo dado que éste se practica primero cuatro veces con la mano más hábil y luego con la otra.

Los juegos añilwe y el achif kurra si bien se inciian de manera similar al otros de los juegos el desarrollo difiere.

Los juegos iguntrm y pallana poseen un desarrollo similar. Solo que en el juego iguntrm hay un movimiento en el que se debe golpear el suelo con la spiedras recogidas para producir sonido.

El juego chusan tiene un movimiento en el que las peidras se arrojan conseuctivamente dando vuelta la mano para lanzarlas y recogerlas cuatro veces tratando de que nunca se caiga ninguna mientras se dice cushan 1, cushan2, cushan3, cushan 4.

En todos los juegos existe una piedra peloteadora que es la que se arroja al aire. Si esta cae al suelo se pierde el turno de juego. Algunos inafnets juegan a continuar el juego de habilidad en el ejercicio o movimiento en el que se perçdio el turno y otros en cambien determina que cada vez se incia desde el primer movimiento.

Los juegos allimllim, añilwe, echif kurra, cushan finalizan en el cuarto movimiento. El juego jmisa declara vencedor si logra tres veces hacer bien la prueba.

Los juegos pallana y iguntrm poseen más movimientos.

El cuanto al tanteo para determinar quien gana en el juego cushan gana quien atrapa más piedras con el dorso de la mano en el cuarto movimiento. Puede haber empate. En el juego allimllim se suman la cantidad de piedras que recibió con la palma las 4 veces que jugó con la mano izquierda y las cuatro que lo hizo con la derecha. Puede haber empate. En el juego pallana gana el que logra hacer todas las figuras. En los juegos añilwe y echif kurra Se hacen 3 intentos de recoger todas las piedras en el dorso de la mano si no se logra en los 3 intentos se pierde el partido. Si lo logra se anota 1 punto y sigue jugando. Y así sucesivamente por lo que gana quien luego de hacer el juego cada vez hasta el final tiene más puntos. En el juego jmisa gana si hace tres veces bien enl ejercicio mientras que en el iguntrm la ganadora es la que logra hacer movimiento id bu qaoch bien, es decir recogió las cinco piedras.

Por la forma de juego se puede considerar que todos los juegos similares, uardan similitudes entre ellos. Es posible preguntarse si hay un lugar y época de origen el juego y su modalidad o pensar que la naturaleza humana le permite crear juegos con lo smateriales que la naturaleza le puso a su alcance: carozos, piedras, huesos, etc. y en la transmisión oral de generación en generación de infante a infante hayna surgido modificaciones y asea por creatividad individual/ grupal o por olvidos de comocontinuaba el juego creando/inventando un movimiento que rellene el vacio provocado por el olvido.

La propuesta es recuperar la enseñanza del juego en una época de globalización

y en que los dedos de las manos pierden la motricidad detrás de los ordenadores de las PC, los juegos mecánicos, el programador de la TV., video y equipo de música siendo importante recuperar parte de nuestra cultural lúdica usarlo como un medio para enseñar a sumar y restar como también para estar al aire libre.

Propuesta pedagógica:

Ejercicios introductorios: Tomar 4 o 5 piedras con una mano y jugar pasándolas de mano en mano dejando una distancia considerable entre ambas manos.

De a 1 lanzarlas al aire y atraparlas al caer.

De a 1 colocarlas en el dorso de la mano, lanzarlas al aire y atraparlas con el mismo dorso.

Colocar 1 piedra en la palma de la mano, lanzarla al aire y atraparla con la palma de la misma.

Juego: Tomar las 4 piedras con una sola mano y arrojarlas al aire todas juntas. Se debe atrapar todas juntas antes de que caigan al suelo para lograr 1 punto.

Si no es posible atraparlas a todas entonces se debe procurar atrapar la mayor cantidad posible antes de que caigan al suelo utilizando la misma mano que se utilizó para arrojarlas.

Si se atrapan 2 y 2 se cayeron. De las 2 que atrapa se elige 1 y con esa se pelotean de a una por vez las dos que se habían caído.

Luego se colocan las 4 piedras en la palma de la mano y se arrojan al aire. Se da vuelta rápidamente la mano para atrapar las 4 piedras en su descenso con el dorso de la misma. En este movimiento no se debe caer ninguna. Este movimiento se hace 4 veces mientras se va diciendo cushan 1, cushan 2., cushan 3, cushan 4.

Si se logra atrapar las 4 piedras todas las veces se anotan 2 puntos.

Luego se deben colocar las 4 piedras en el dorso de la mano, lanzarlas al aire y dar vuelta la misma para atraparlas con la palma antes que caigan.

Sumar los puntos y determinar quien gana.

Si la propuesta es desarrollar la motricidad fina este juego puede comenzar a ser practicado a partir de los 4 o 5 años tal como se inicia, su práctica entre niñas y niños de los pueblos africanos. La reiteración de los movimientos desarrolla la prensión fina ya que las piedras utilizadas deben tener relación con el tamaño de la mano.

Progresivamente se va enseñando el dominio del los diferentes juegos poniendo énfasis en la contirbucion que su practica da a lamotricidad además de ser juegos para jugar con amistades y también en solitario como entretención.

Bibliografía

Bateson, G. (1991) Pasos hacia la ecología de la mente. Edit. Plantea.

Bouzid, L. (2017) al-nashāṭ altrfyhy fī al-Thaqāfah al-ḥassānīyah. Majallat al-ṭufūlah wa-al-tanmiyah. al-ʻadad 30.

Ferrarese, S.M. (2006) Cuadernillo de educación física intercultural Imprenta Universidad Nacional del Comahue,

Martínez Crovetto, R. (1968) Estudios sobre juegos Araucanos Pampas en Revista Etnobiológica Nº 8. Facultad de Agronomía y Veterinaria, Universidad Nacional de Corrientes.

Rocha, A., Ferrarese, S. M. (2007) Sembrador Nº 2: Juegos étnicos de África y Apuntes sobre Educación Física Intercultural. Edit. La Autora.

Manquilef, M. (1911) Comentarios del Pueblo Araucano, Editorial Universitaria.