



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i1.3696>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor

Traditional games as an influence on improving the lifestyle of the elderly

Os jogos tradicionais como influência na melhoria do estilo de vida dos idosos

Jairo Rene Pérez-Villafuerte ^I

jairo.perez@istpet.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-7194-5354>

Leandro Santiago Garrido-García ^{III}

leandro.garrido@istpet.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-0370-9178>

Andrea Fernanda Chávez-Estrella ^{II}

andrea.chavez@istpet.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8667-9581>

Jessica Carolina Suárez-Jácome ^{IV}

jessica.suarez@istpet.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-6020-1664>

Correspondencia: jairo.perez@istpet.edu.ec

***Recibido:** 30 de noviembre de 2023 ***Aceptado:** 24 de diciembre de 2023 * **Publicado:** 11 de enero de 2024

- I. Instituto Superior Tecnológico Pedro Traversari, Quito, Ecuador.
- II. Instituto Superior Tecnológico Pedro Traversari, Quito, Ecuador.
- III. Instituto Superior Tecnológico Pedro Traversari, Quito, Ecuador.
- IV. Instituto Superior Tecnológico Pedro Traversari, Quito, Ecuador.

Resumen

La presente investigación que tiene por título “Juegos tradicitradiciones, sensibilizando mejora del estilo de vida del adulto mayor” tiene como propósito la revisión de diferentes fuentes de información como: artículos científicos, artículos de revistas, repositorios de diferentes universidades, libros, que contribuyen al análisis y síntesis de la información sobre los juegos tradicionales y como estos contribuyen a la mejora de los aspectos físicos, psicológico y sociales en la vida de los adultos mayores, presentando opciones diferentes que motiven la participación de las personas en las diferentes actividades que cuentan con un nivel alto de pertenencia cultural referente a cada comunidad y sus tradiciones, sensibilizando mediante el recuerdo para el disfrute de los participantes, siendo los datos informativos en su mayoría positivos en la aplicación de juegos tradicionales a los adultos mayores efectuando cambio en su vida cotidiana favorablemente.

Palabras Claves: Juegos tradicionales; Adulto mayor; Bienestar-salud.

Abstract

The purpose of this research, which is titled “Traditional games, raising awareness for improving the lifestyle of the elderly,” is to review different sources of information such as: scientific articles, magazine articles, repositories of different universities, books, which contribute to the analysis and synthesis of information about traditional games and how they contribute to the improvement of the physical, psychological and social aspects in the lives of older adults, presenting different options that motivate people's participation in the different activities that they have. a high level of cultural belonging regarding each community and its traditions, raising awareness through remembrance for the enjoyment of the participants, the informative data being mostly positive in the application of traditional games to older adults, making changes in their daily lives favorably.

Keywords: Traditional games; Older adult; Bienestar-health.

Resumo

O objetivo desta pesquisa, intitulada “Jogos tradicionais, sensibilizando para a melhoria do estilo de vida dos idosos”, é revisar diferentes fontes de informação como: artigos científicos, artigos de

revistas, repositorios de diferentes universidades, libros, que contribuyen para a análise e síntese de informação sobre os jogos tradicionais e como estes contribuem para a melhoria dos aspectos físicos, psicológicos e sociais na vida dos idosos, apresentando diferentes opções que motivam a participação das pessoas nas diferentes actividades que realizam. o pertencimento cultural em relação a cada comunidade e suas tradições, sensibilizando através da lembrança para a diversão dos participantes, sendo os dados informativos maioritariamente positivos na aplicação dos jogos tradicionais aos idosos, provocando mudanças no seu quotidiano de forma favorável.

Palavras-chave: Jogos tradicionais; Prefeito adulto; Bem-estar-salud.

Introducción

En un entorno donde el envejecimiento de la población va en aumento, el bienestar y la calidad de vida para la población de adultos mayores adquiere una relevancia nunca antes vista, por ello la búsqueda de diferentes opciones que contribuyan a promover la vejez activa y saludable se convierte en un tema de interés que crece con el pasar del tiempo en el ámbito de la salud y bienestar.

En este entorno, aparecen como una herramienta significativa los juegos tradicionales para la mejora en el estilo de vida que presentan los adultos mayores, el presente artículo tiene como objetivo reconocer si existe una relación entre la práctica de actividades como los juegos tradicionales con el bienestar que estos pueden brindar en el aspecto físico, mental y social de la población mayor en específico.

Mediante una revisión exhaustiva de información antigua en contraste con la actual, se pretende entender el impacto positivo que los juegos tradicionales pueden brindar como bienestar en los adultos mayores, otorgando una perspectiva más amplia para disfrutar de un envejecimiento activo y saludable, que sea una opción valiosa para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los juegos tradicionales han formado parte de diversas culturas que van a lo largo de la historia, cumpliendo con un rol fundamental en conseguir la socialización, recreación, transmisión de valores y desarrollo de habilidades, con el avance de la tecnología en los juegos de entretenimiento moderno estos abarcan un sector bastante amplio.

Adulto mayor

La manifestación del envejecimiento llega con la disminución de las funciones regulares del ser humano de forma progresiva y regular, que en la época actual parece tener un crecimiento y decrecimiento a un ritmo que es propio de la especie, todo esto siendo parte de un patrón genético y teniendo una influencia considerable por las condiciones de vida modernas. (Castro Lázaro & González Troya, 2011).

Tomando en consideración lo mencionado por (Castro Lázaro & González Troya, 2011). Sobre la actividad física en Adultos Mayores, beneficia a la mejora de la calidad de vida y contribuye a la y activación del organismo de los mismos, a su promueva la socialización, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

En algunos sectores se ha buscado fomentar la actividad física pero debido a su enfoque tradicional de un entrenamiento o actividades planificadas sin contemplar la parte recreativa, las personas pierden el interés en las actividades, por tal motivo, se han planteado nuevas estrategias como es la utilización de los juegos tradicionales como esa ancla en busca de mantener a las personas mayores participando en los juegos de forma activa y masiva.

Según (OMS, 2022). Informo que la Década del Envejecimiento Saludable está en el rango de los años 2021 al 2030, La meta de las Naciones Unidas es reducir las disparidades en el ámbito de la salud y mejorar la calidad de vida de las personas de edad avanzada, así como de sus familias y comunidades, a través de la colaboración en cuatro áreas clave: transformar nuestra perspectiva, sentimientos y conducta hacia el envejecimiento, promover el desarrollo de comunidades que empoderen a las personas mayores; ofrecer servicios de atención médica integral y atención primaria enfocados en las necesidades individuales de las personas de edad; y garantizar el acceso a cuidados a largo plazo para quienes los requieran.

Según (Añamise, 2019). Menciona que se considera adulto mayor a toda persona que se encuentra cursando la última etapa del desarrollo humano conocida como envejecimiento, que generalmente inicia a los 65 años o, en naciones más avanzadas, desde los 60 años, y concluye con el momento del fallecimiento de la persona. Las generaciones van pasando de una a otra las diferentes costumbres, cultura y tradiciones, en este último podemos ingresar los juegos tradicionales, así como los juguetes

populares que son utilizados y practicados por la población que las disfruto en su niñez o adolescencia que logra tener una huella más profunda en este sector poblacional.

Según (OPS, 2012). Asegura que Los adultos de 65 en adelante deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Juegos tradicionales

En la época antigua los juegos han estado presentes como una forma de imitar las actividades cotidianas de la vida como el trabajo, las guerras, actitudes sociales, por tal motivo, dichos juegos cuentan con un aspecto de tipo histórico-social-cultural, que contribuye a entender el trasfondo del juego, siendo un túnel de paso a la comprensión de la historia y cultura de los pueblos antiguos pese a contar con varias similitudes con el resto de juegos creados por diferentes culturas, cuentan con variaciones en cuanto a la forma en que participan y como está diseñado.

Lavega (como se citó en Loachamin, 2020). Menciona que generalmente el juego se aprende jugando, hablando imitando a nuestros personajes favoritos; es decir transmitiendo sus reglas por la vía oral. Dicha circunstancia ha originado que no tengamos constancias escritas que indiquen cuándo y cómo nacen los juegos que conocemos en la actualidad.

Según (De la Torre & Martínez, 2021) aseguran que los juegos tradicionales ecuatorianos expresan una herencia cultural que es un una forma alegre, refrescante e imaginativa de mejorar el entorno social de la comunidad educación donde haya compañerismo, compañerismo, entusiasmo, creatividad, entre otras cosas formando parte de la conciencia humana.

De acuerdo con (Burgos, Vargas, Sanchez, & Yepes, 2018). Mencionan que los juegos tradicionales se consideran como una práctica que puede traer múltiples beneficios a la calidad de vida de una persona, los cuales buscan mejorar físicamente, aclarando que al llevar un estilo de vida saludable se disminuye los riesgos de padecer enfermedades, cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras que se pueden presentar en cualquier momento de la vida.

Los juegos tradicionales contribuyen a la interacción social de las personas en general, de igual forma, contribuye a la estimulación de la capacidad lógica en respuesta a dichos estímulos y mejora de la

Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor

memoria, cuando se lleva a cabo, los juegos se puede evidenciar la interacción que existe entre las personas en busca de soluciones y estrategias que les permita ganar o cumplir con la actividad asignada, valiéndose de la lógica y los procesos que influyen en la mejora de la memoria gracias a su patrón repetitivo que en ocasiones estimula la memoria a corto plazo. (Benavides Paez, Cartagena Mayor, & Useche Ortiz, 2023).

En diferentes artículos que mencionan los juegos tradicionales se observan datos que revelan un cierto rechazo a las actividades planificadas y poco recreativas, de igual forma existen artículos que muestran un estudio de estas preferencias como en el estudio de (Hernández,Chávez, Torres, Torres, & Fleitas, 2017). Titledo “**Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor**” En primera posición, se encontraron los juegos de mesa con un 83,3 %, seguidos de las actividades al aire libre con un

76,7 %, y las ceremonias religiosas con el 70 %, actividades consideradas como de nivel 1, o de alta prioridad. De estos datos preliminares, se deducen que éstas son las actividades más motivantes para los sujetos sometidos a estudio, infiriendo una prioridad de dichas actividades como estrategia a seguir, aumentando su prioridad en el contenido de las actividades físico - recreativas a diseñar e implementar, dado el carácter motivante para la muestra estudiada. Otras actividades físico-recreativas de interés, a tener en cuenta en la planificación fueron: la Dinámica de Grupo con el 63,3 %, las Actividades Artísticas con el 56,7 %, los Juegos tradicionales con un 53,3 % y la bailoterapia con el 50 %, todos aquellos con un porcentaje superior al 50 de preferencias. (Pág. 6,7). Como se evidencia en lo mencionado anteriormente con un porcentaje de 53,3% la aplicación de los juegos tradicionales es requerido por las personas de la tercera edad como alternativa para la mejora de su estilo de vida.

(Salinas, 2019). Asegura que los juegos tradicionales son aquellos que se heredan de una generación a otra, ya que se originaron hace mucho tiempo. En la actualidad, tanto organizaciones públicas como privadas muestran interés en asegurar que estos pasatiempos perduren entre la población, de manera que no pierdan su importancia cultural y su arraigo en la sociedad.

Se puede presentar a los juegos tradicionales como una habilidad motriz por sus características únicas de cada juego, en donde se diferencian debido a sus normas particulares que vienen de la cultura

donde se las practica, sin embargo eso no determina que no puedan ser modificadas según donde se la practique, ya que las condiciones se diferencian por el sector donde se lo practica y los constantes cambio sociales, por tal motivo se puede determinar la originalidad de estas manifestaciones culturales que forman parte integra de la identidad cultural de personas que a través del juego las manifiestan para recrearse, por ello la importancia de mantener los juegos tradicionales y todas sus variantes, por ser expresiones culturales. (Fino Suárez & Galindo Guzmán, 2018).

Clasificación de juegos

Rayuela: La rayuela es un juego en el que los jugadores lanzan una piedra o un objeto pequeño a una serie de casillas numeradas dibujadas en el suelo. El objetivo es avanzar por las casillas siguiendo una secuencia específica, evitando tocar las líneas y recogiendo el objeto sin perder el equilibrio.

Cinco piedras: También conocido como "juego de las piedras" o "five stones", este juego implica lanzar y atrapar cinco pequeñas piedras o bolsas llenas de arena en el aire mientras se realizan diferentes patrones de captura. El objetivo es completar los patrones sin dejar caer ninguna piedra.
Escondite: En el escondite, un jugador se cubre los ojos y cuenta mientras los demás se esconden. Luego, el jugador que cuenta busca a los demás y los encuentra escondidos. El objetivo para los que se esconden es regresar al punto base sin ser vistos por el jugador que busca.

La cuerda: Este juego se juega con una cuerda larga que dos personas sostienen en los extremos mientras otras personas saltan sobre ella. Los jugadores deben saltar sobre la cuerda en patrones específicos, como el salto simple o el salto doble.

Soga o tira y afloja: Dos equipos compiten tirando de una cuerda en direcciones opuestas. El objetivo es hacer que el equipo contrario cruce una línea en el suelo. Este juego requiere fuerza y estrategia en equipo.

Las sillas musicales: En este juego, las sillas se colocan en un círculo con una menos que el número de jugadores. Mientras suena música, los jugadores caminan alrededor de las sillas. Cuando la música se detiene, deben encontrar una silla vacía para sentarse. El jugador que se queda sin silla queda eliminado.

Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor

Carreras de sacos: Los participantes entran en sacos y compiten corriendo en una carrera de obstáculos. El primer jugador en llegar a la línea de meta mientras está dentro del saco gana.

El juego de las canicas: Los jugadores lanzan canicas hacia un círculo dibujado en el suelo, intentando golpear las canicas de los demás para ganarlas. El objetivo es acumular la mayor cantidad de canicas posible.

El trompo: Los jugadores hacen girar un trompo en el suelo utilizando una cuerda enrollada. El objetivo es mantener el trompo girando el mayor tiempo posible y realizar trucos con él.

La cuerda de saltar: Se trata de saltar una cuerda que es sostenida por dos personas en los extremos mientras gira. Los jugadores pueden realizar saltos simples, dobles o incluso patrones más complejos.

Físico

De acuerdo con (Aguilera, 2017). Asegura que la actividad física como mantener una dieta equilibrada son igualmente cruciales. Diversas investigaciones a lo largo del tiempo con individuos de edad avanzada han señalado que la participación en ejercicio físico se relaciona con una disminución en el deterioro cognitivo y un menor riesgo de padecer demencia. Aunque los beneficios del ejercicio pueden variar según el tipo de actividad y la cantidad de tiempo invertida, es innegable que cualquier grado de actividad física aportará más ventajas a la salud mental y física que la total falta de actividad.

Según (Sanchez, 2014). Menciona los beneficios de las actividades recreativas son: Mejorar la calidad de vida, obtener hábitos saludables, disminución de factores de riesgos, y la reducción de costos de salud

Según Heredia (como se citó en Jimenez, Nuñez, & Coto, 2013). Menciona que el ejercicio físico practicado regularmente en la tercera edad contribuye a: Promover el autocuidado, apoyar la percepción positiva del cuerpo, mejorar la salud y el bienestar en general, mantener activas las facultades sensoriales, facilita la comunicación y relaciones entre diferentes generaciones, promueve un estilo de vida saludable, mejora la calidad del sueño y reduce la ansiedad, insomnio y depresión, estimula la actividad mental al garantizar una buena oxigenación cerebral, contribuye al equilibrio emocional, previene caídas, fortalecer la capacidad cardiovascular, mantiene

Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor

un corazón saludable y previene la pérdida de masa muscular, fomenta la movilidad de las articulaciones, controla los niveles de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, optimiza la función cardíaca, reducir el riesgo de coágulos sanguíneos y, por lo tanto, previene trombosis y embolias, aumenta la capacidad pulmonar y la oxigenación sanguínea, controla la obesidad, mejorar la funcionalidad en las actividades de la vida diaria en personas con limitaciones, y promueve una vida más larga.

Ceballos como se citó en (Poblete, Bravo, Cristian, & Cruzat, 2016). Mencionan que la incorporación de la actividad física como una parte esencial de la vida de los adultos mayores tiene un impacto significativo en la sociedad, ya que la participación en ejercicios y deportes contribuye a prevenir, tratar y rehabilitar diversas enfermedades, lo que en última instancia resulta en una mejora considerable en la salud y el bienestar.

Según (Silva & Jose, 2016). Aseguran que los programas de ejercicio físico basados en la repetición y la mejora de la condición física para mujeres entre 55-70 años, tienen efectos psicológicos positivos; sin embargo, aquellos que introducen mayor diversidad de contenidos, aumentando el tiempo de práctica en el exterior, y permitiendo un rol proactivo del sujeto en la organización de actividades, obtienen mejores resultados referidos al bienestar psicológico, la autoestima, y el disfrute con la propia práctica física.

En base a la información obtenida de (Vidarte, Quintero, & Herazo, 2012), Mencionan que el ejercicio físico en los adultos mayores es una de las alternativas concretas para mantener el bienestar físico y aun mental, aportando con un punto de vista a considerar sobre los beneficios físico que brinda la actividad física.

Según (Orozco & Molina, 2002). El tiempo del adulto mayor debe ser bien ocupado, de manera que permita su autorrealización, conjugada con sus necesidades de recreación y diversión, gracias a que las personas como seres sociables por naturaleza la recreación y diversión cubren un papel importante en la mejora física, mental y social de las personas que cruzan esta etapa de la vida.

Según (Orozco & Molina, 2002). Aseguran que el programa debe estar orientado al aerobismo, (caminata, trote, natación, danza aeróbica de bajo impacto, bailes) entre otros, y con mucho cuidado el entrenamiento de fuerza, (fortalecimiento).

Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor

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

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

Social

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

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

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

Según (Moreno, 2005). Asegura que la independencia de las personas de edad se encuentra estrechamente ligada a su bienestar general. La práctica de ejercicio actúa como un defensor y un precursor de esta autonomía, así como de los sistemas orgánicos que la influyen, al tiempo que

Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor

conserva y mejora la movilidad y estabilidad de las articulaciones y la fuerza de los músculos y huesos. Estos aspectos, a su vez, tienen un impacto positivo en la salud ósea, la postura, la forma en que se mueven, la percepción de sí mismos y, en última instancia, en su calidad de vida.

Según (Aguilera, 2017). Menciona que es fundamental que cada individuo asuma un papel activo en su propio proceso de envejecimiento en lugar de aislarse. Colaborar con la sociedad y mantenerse involucrado en actividades sociales y mentales beneficia la salud, contribuyendo así a la prevención de enfermedades como el Alzheimer.

Según (Orozco & Molina, 2002). Concluyen numerosos investigadores a partir de sus estudios sobre la población de adultos mayores y los desafíos que enfrentan es que es imperativo coordinar esfuerzos para proporcionar a esta creciente demografía en nuestro país instituciones y programas diseñados para atender sus necesidades y cumplir con sus expectativas

Psicológico

Los juegos tradicionales proporcionan a los adultos mayores una sensación de autonomía y autoeficacia al permitirles tomar decisiones y participar activamente en las actividades. Esto puede ser especialmente beneficioso para aquellos que luchan contra la pérdida de independencia

(Aguilera, 2017). Afirma que la participación en actividades cognitivas como la lectura, la participación en juegos de mesa o en juegos en línea, la práctica de manualidades y la educación continua en la madurez o en etapas avanzadas de la vida actúan como una salvaguardia contra el deterioro cognitivo. Además, involucrarse en actividades intelectualmente estimulantes, como llevar un estilo de vida activo y asumir desafíos intelectuales, se relaciona con un mayor rendimiento en habilidades verbales y de memoria en comparación con aquellos que muestran menos compromiso en estas actividades.

Según (Sanchez, 2014). Menciona que las actividades recreativas elevan la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad, a su vez disminuye los niveles de estrés y agresividad.

Según Fernández, Clua, Báez, Ramírez (como se citó en Giai, 2015). Se argumenta que la vejez no necesariamente conlleva un declive inminente e insuperable en las capacidades físicas e intelectuales. Esto se debe a que, si las personas mantienen la motivación adecuada y el deseo de llevar un estilo

Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor

de vida activo y productivo, y si se les brindan las condiciones para prosperar en un entorno enriquecedor y estimulante que fomente oportunidades de aprendizaje, reconozca y aliente sus esfuerzos por alcanzar metas específicas, y les permita participar en diversas actividades, es factible retrasar o evitar el proceso de envejecimiento.

El proceso de envejecimiento adecuado permite a las personas disfrutar de su entorno, adaptándose a sus capacidades y a pesar de las limitaciones propias de la vejez. La interacción positiva de los adultos mayores con su entorno y sus relaciones fuera del ámbito familiar contribuye a mejorar su calidad de vida y su longevidad. En este sentido, participar en actividades recreativas durante su tiempo libre ayuda a alejar a los ancianos de los temores y preocupaciones relacionados con el envejecimiento.

Según Zaldívar como se citó en (Mencías, Ortega, Zuleta, & Calero, 2015). Bajo esta perspectiva, independientemente de la problemática específica abordada, la actividad recreativa tiene el potencial de inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores. Estos cambios incluyen estimular su creatividad, favorecer un adecuado desempeño psicomotor, promover la interacción social y la inclusión, enfrentar las limitaciones físicas relacionadas con la edad, mantener la agilidad, flexibilidad y capacidad de expresión corporal, servir como un eficaz medio para aliviar el estrés inherente a esta etapa de la vida, preservar su sensación de utilidad, impulsar la creatividad y productividad durante su tiempo libre, fomentar la comunicación, amistad y la formación de relaciones interpersonales, y, en última instancia, contribuir al bienestar y satisfacción personal.

Experimentar éxito en los juegos tradicionales puede aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos de los adultos mayores, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional.

En un mundo cada vez más digital, los juegos tradicionales ofrecen una forma de entretenimiento que no depende de la tecnología, lo que puede ser especialmente valioso para los adultos mayores que no están familiarizados o no tienen acceso a dispositivos

Electrónico Los juegos tradicionales a menudo involucran competencia y desafío, lo que puede ayudar a los adultos mayores a desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia en la vida cotidiana.

Materiales y métodos

El material bibliográfico utilizado para la revisión bibliográfica proviene de diferentes revistas indexadas, repositorios bibliográficos de diferentes universidades a nivel nacional, estudios e investigaciones, así como documentos que abordan diferentes escenarios donde se han puesto en práctica diferentes métodos, estrategias, herramientas que presentan a los juegos tradicionales como un recurso al momento de motivar al adulto mayor en busca de que ingrese a la práctica de actividad física, por ese motivo la información revisada se enfoca en la mejora del estilo de vida en las personas ancianas.

La revisión bibliográfica es una metodología que brinda al investigador una base sólida al momento de realizar su investigación juntando gran cantidad de información sobre actividad física, juegos tradicionales, adulto mayor, calidad de vida en los aspectos: físico, psicológico y social y resumiendo la misma, para ello sintetiza todo este conocimiento existente al respecto de estos temas, facilitando la identificación de ciertas brechas que pueden existir en la literatura que topa los temas anteriores, y establece un marco conceptual que guíe a los investigadores que deseen basarse en la información presentada en este documento para la elaboración de próximos trabajos, sirviendo de base bibliográfica en futuras investigaciones.

Resultados

La investigación que hace énfasis en los juegos tradicionales como un medio para la mejora del estilo de vida en personas mayores, después de una revisión de varias fuentes bibliográficas como fuente de información ha demostrado ser un estudio propicio en el área que se pretender ingresar. Con el paso del tiempo y conforme avanzan, la población tiende a envejecer como sucede en cualquier parte del mundo con su población, por ellos es fundamental buscar alternativas de promover un estilo de vida saludable, brindando bienestar a este sector en específico, logrando un impacto significativo en la mayoría de estudios revisados donde se aplicaron diferentes métodos para mejorar la calidad de vida desde lo psicológico, social y físico, sin descuidar las tradiciones culturales de cada comunidad utilizando esto como anclaje de motivación para las personas que se encuentran contempladas en este rango de edad.

En la mayoría de las investigaciones donde se aplicó diferentes métodos enfocados a la mejora de la calidad de vida, se pretendía realizar un fortalecimiento de las parte física a través de actividades lúdicas, mientras que para un enfoque social que busca mejorar las interrelaciones y su conexión con la comunidad se planteó actividades que precisamente logran esa relación como los juegos antiguos propios de cada cultura, y para un fortalecimiento de la parte psicológica las actividades están orientadas a reforzar el autoestima de la persona otorgando autonomía así como confianza en sí.

Discusión

Los juegos tradicionales han surgido como una influencia positiva en la mejora del estilo de vida del adulto mayor, un grupo demográfico cada vez más significativo en todo el mundo. Esta discusión se centra en cómo la participación en juegos tradicionales puede tener un impactobeneficioso en la calidad de vida de los adultos mayores, abordando tanto aspectos físicos como emocionales y sociales.

En primer lugar, los juegos tradicionales promueven la salud física de los adultos mayores. Actividades como el trompo, las canicas, la cuerda implican movimiento físico, lo que puede contribuir a mantener la agilidad, la fuerza muscular y la coordinación. Estos juegos proporcionan una forma entretenida de ejercicio, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física regular puede mejorar la movilidad y la capacidad funcional, lo que permite a los adultos mayores mantener una mayor independencia en sus vidas diarias.

En el aspecto emocional y social, los juegos tradicionales fomentan la interacción social y reducen el aislamiento. La participación en juegos en grupo crea oportunidades para establecer nuevas amistades y fortalecer los lazos sociales existentes. Este aspecto es crucial, ya que la soledad es un problema común entre los adultos mayores y puede tener efectos negativos en su bienestar emocional. La conexión con otros a través de los juegos tradicionales puede ayudar a combatir la depresión y la ansiedad, al tiempo que mejora la autoestima y la satisfacción con la vida.

Además, la práctica de juegos tradicionales estimula la mente de los adultos mayores. Participar en estos juegos mantiene la mente activa, mejora la concentración y puede ayudar a prevenir o retrasar

la pérdida cognitiva asociada con el envejecimiento. Esto es fundamental para mantener la autonomía y la calidad de vida en la tercera edad.

Los juegos tradicionales ofrecen una vía multifacética para influir positivamente en el estilo de vida del adulto mayor. Desde mejorar la salud física hasta fortalecer las relaciones sociales y estimular la mente, estos juegos desempeñan un papel esencial en la promoción del bienestar en esta etapa de la vida. Fomentar la participación en juegos tradicionales entre los adultos mayores puede ser una estrategia efectiva para mejorar su calidad de vida y su satisfacción en la jubilación.

Referencias

- Aguilera, M. J. (2017). Beneficios de las prácticas de ocio en el adulto mayor. Obtenido de <https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practicas-de-ocio-en-el-adulto-mayor/>
- Añamisa, D. (2019). Aplicación de la Gimnasia Cerebral para mejorar la ejecución de las actividades de la vida diaria básicas en adultos mayores en el Centro Diurno Adulto Mayor FUNSEM, en el periodo abril 2019 - septiembre del 2019. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19826/1/T-UC-0020-CDI-245.pdf>
- Benavides Paez, E. J., Cartagena Mayor, L. M., & Useche Ortiz, N. N. (06 de septiembre de 2023). LOS LIBERTADORES FUNDACIÓN UNIVERSITARIA. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/5770>
- Burgos, F., Vargas, A., Sanchez, A., & Yepes, J. (2018). Los juegos tradicionales como medio de vida saludable en adulto mayores. Obtenido de <https://www.revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/6918>
- Cabezas, M. (2020). Propuesta de un programa de actividades recreativas para modificar la funcionalidad de la población de adultos mayores del centro de acopio "Carapungo". Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/24212/1/T-ESPE-044441.pdf>
- Castro Lázaro, O. E., & González Troya, J. J. (2011). LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE JUEGOS TRADICIONALES ADAPTADOS PARA MEJORAR LA INCORPORACIÓN

DEL ADULTO MAYOR A LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DEL CONSEJO POPULAR
CELSO MARAGOTO LARA. PODIUM, 3.

De la Torre, Y., & Martínez, M. (2021).

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28129/1/FIL-CEI-DE%20LA%20TORRE%20YADIRA-MART%c3%8dNEZ%20MARGORY.pdf>. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28129/1/FIL-CEI-DE%20LA%20TORRE%20YADIRA-MART%c3%8dNEZ%20MARGORY.pdf>

Fino Suárez, D. L., & Galindo Guzmán, C. C. (01 de Enero de 2018). Ciencia Unisalle. Obtenido de Universidad de la Salle:

https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1274&context=sistemas_informacion_documentacion

Hernández, B., Chávez, E., Torres, J. d., Torres, A., & Fleitas, I. M. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. Scielo, 6-7 Pág.

Mencias, J., Ortega, D., Zuleta, C., & Calero, S. (2015). ejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. Obtenido de

<http://www.efdeportes.com/efd212/estado-de-animo-del-adulto-mayor.htm>

Moreno. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>

OMS. (2022). Envejecimiento y salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>

OPS. (2012). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Obtenido de

<https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para->