

**LOS JUEGOS TRADICIONALES Y LOS JUEGOS TECNOLÓGICOS EN LA
NIÑEZ Y JUVENTUD DE CALI: RELACIONES E IMPLICACIONES EN LA
ACTIVIDAD FÍSICA**

**DAVERLI BALANTA AGRONO
MARÍA DE LOS ÁNGELES PERDOMO MEJÍA**



**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
CIENCIAS DEL DEPORTE
SANTIAGO DE CALI
2013**

**LOS JUEGOS TRADICIONALES Y LOS JUEGOS TECNOLÓGICOS EN LA
NIÑEZ Y JUVENTUD DE CALI: RELACIONES E IMPLICACIONES EN LA
ACTIVIDAD FÍSICA**

**DAVERLI BALANTA AGRONO
MARÍA DE LOS ÁNGELES PERDOMO MEJÍA**

Trabajo de Grado para optar al título de Profesional en Ciencias del Deporte

Asesor:

ABELARDO SANCLEMENTE

Licenciado en Educación Física y Salud

Esp. Gerencia Social



**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
CIENCIAS DEL DEPORTE
SANTIAGO DE CALI**

2013

NOTA DE ACEPTACIÓN

El presente Trabajo de Grado fue aprobado por el Director del Programa Académico de Profesional en Ciencias del Deporte, el Director del Trabajo de Grado y el Jurado Evaluador.

Profesora
CECILIA ORTIZ
Directora Programa Académico

Profesor

Director Trabajo de Grado

Evaluador

Evaluado

Santiago de Cali, Marzo de 2013.

DEDICATORIA

A Dios gracias, a mi familia mi triunfo
A mi madre María Ninfa Agrono Díaz mi más grande maestra en la tarea más
grande de la vida tratar de ser mejor persona cada día.
A la universidad mi gratitud, a los profesores

Daverly Balanta Agrono

A Dios primero, por brindarme la gran oportunidad de vivir
y reconocer su magnífica paz al estar en donde debo estar.

A mi estupenda y amorosa familia, mi gran soporte para
continuar labrando día a día mi proyecto de vida.

A mis fieles y entusiastas amigos que desde muy pequeña
han contribuido a mi formación con su acompañamiento.

María de Los Ángeles Perdomo Mejía

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus agradecimientos:

Al Dios todo poderoso por darnos la oportunidad de superarnos y alcanzar una meta más en la vida.

A la universidad y profesores: Cesar Leonardo Bolaños, Jaime Humberto Leiva, Francisco Amu, Mauricio Ortiz quienes con su profesionalismo y dedicación hicieron posible que culmináramos con éxito. Dios los bendiga grandemente.

A Abelardo Sanclemente Director de nuestro trabajo, quien más que nuestro tutor fue una mano amiga proporcionándonos toda su disposición para lograr nuestro objetivo.

A mi Familia, Tíos y primos, en especial José Henry Agrono Díaz, quien desafortunadamente ya no está con nosotros, pero sé que desde el cielo estará muy orgulloso de lo que he logrado gracias por creer en mí y brindarme su apoyo y la oportunidad de hacer este sueño realidad.

A mis amigos y en especial a Francisco Javier Ortiz González, por su apoyo incondicional durante todo este proceso, y a todas aquellas personas, quienes me quieren y tuvieron buenos deseos para que yo culminara esta etapa con éxito y que orgullosamente pueden contar conmigo.

A mis compañeros y compañeras en especial, Luz Stella Iburguen Zambrano y María De Los Ángeles Perdomo Mejía. Que más que mi compañera de tesis fue mi amiga de lucha, incansable donde compartimos momentos de alegrías y

angustias, pero sobre todo, por su persistente apoyo entusiasmo y, ayuda haciendo posible que se cumpla mi deseo de vida infinitas gracias .

Los Quiero Mucho. *DaverlyBalantaAgrono*

Trataré de ser lo más breve posible al nombrar a todos los seres, personas y entidades que han aportado a la finalización de uno de los tantos proyectos que Dios tiene planeado para mi vida.

No me cansaré de darle las gracias al ser supremo que permitió con su infinita sabiduría que pudiese llegar al momento de lograr ser Profesional, no es tan solo un título y reconocimiento, es una de los logros más significativos que he podido experimentar y absolutamente todo, se lo agradezco a Dios, mi fiel padre, que siempre estuvo y ha estado conmigo.

Mi especial y añorada familia, cada uno de ellos han sido mi inspiración continúa para seguir avanzando en mi vida; aunque hubo ocasiones que quise desertar por diferentes encrucijadas que se presentaron y parecían difíciles de vencer, mi amada familia estuvo para alentarme y brindarme su protección con la mayor dedicación. Totalmente agradecida porque los tuve, algunos ya no, pero ahora hay nuevas motivaciones que son y serán memorables. A mi abuela María Ofelia Mejía de Zuluaga, fue mi pilar, mi primer amor, 10 años al lado de ella, fueron suficientes para hacer de mi vida mejor, aunque me hubiese gustado estar muchísimos años más con ella. A mi padre Luis Enrique Perdomo Perdomo, como te extraño, estuviste conmigo siempre, el mejor padre para mí, a Dios le doy gracias por tenerte incondicionalmente. A mi abuelo Fernando Mejía, incontables fueron tus enseñanzas basadas en el amor y la disciplina, el complemento perfecto. Hace 1 año no estás en cuerpo pero tu alma sigue aquí. A mi hijo Luis Angel Ariza Perdomo, como no agradecerle a este ser tan divino que llegó para complementar mi vida, mi continua fuente de energía, el amor de mi vida que llegó en el momento indicado para fortalecer mi

espíritu y renovarme totalmente. Te amo hijo mío, Dios te bendiga siempre. A mi querido y perseverante hermano Luis Enrique Perdomo Mejía, por él he conseguido atravesar diversos caminos que han sido difíciles de recorrer. Mi firme compañero de toda la vida, agradecida estoy porque es un ejemplo de admirar. A mi bella y entregada madre María Ángela Mejía Zuluaga. Que sería de mi vida sin estar a su lado. Gracias le doy por ser una mujer tan bondadosa conmigo y mi hijo, por estar siempre apoyándome en todas mis aventuras. A mis tías Amparo, Alba Rosa, Susana y Ofelia, las quiero muchísimo. A mis tíos Fernando, Isaac Barain y Jesús Antonio, los hombres que tanto admiro y quiero. A todas mis primas que las adoro igual que a mis primos. A Geovanny Ariza Carvajal, un gran hombre que llegó a mi vida y con su colaboración tuve la oportunidad de obtener este logro.

A mi compañera de Tesis Daverly Balanta Agrono, gracias por ser una persona tan especial y constante, mi gran amiga la cual dedico lo mejor de sí para que trascendiéramos en este proyecto, esfuerzo y dedicación fueron determinantes para concluir una de las etapas más significativas, como lo es la profesional.

A mis docentes, todos, absolutamente todos, me aportaron sus conocimientos y fueron la imagen que por muchos años sirvieron en mi formación profesional y personal. Gracias por compartir conmigo sus enseñanzas y su forma de ver la vida. No solo fueron docentes, si no también amigos. Que gran experiencia!

Al tutor de mi trabajo de grado, el profesor Abelardo Sanclemente. Gracias por su dedicación, tiempo y comprensión. Una guía importantísima para el desarrollo de este trabajo.

A mis amigas y amigos que desde muy pequeña hasta ahora han estado compartiendo conmigo y siendo un soporte en el crecimiento personal. Los quiero mucho.

A mi Universidad del Valle, si aunque suene posesiva la frase. La quiero tanto y le agradezco la oportunidad de tenerme entre sus miles de estudiantes que cada día viven experiencias inolvidables en este majestuoso campus.

Gracias a todos.

María de Los Ángeles Perdomo Mejía.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN14

INTRODUCCIÓN16

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA18

JUSTIFICACIÓN20

OBJETIVOS21

*Objetivo General*21

*Objetivos Específicos*21

CAPITULO I22

*Juego y Tradición*22

*Características del juego*24

*Simbolismo Infantil*27

*La función simbólica*27

*El Juego y su relación con la estructura del pensamiento del niño*28

*Análisis teórico del juego*28

*Karl Groos y su teoría de la preparación instintiva*29

*Teoría del Ejercicio Preparatorio O Preejercicio. K. Gross*29

*Stanley Hall y su Teoría de la recopilación*30

*Jean Piaget*30

*Lev Vigotski*31

*Donald Winnicott.*32

*George Mead*33

*Gregory Bateson*34

*Jerome Bruner*34

*Teoría de la Potencia Superflua. F. V. Schiller*34

*Teoría de la Relajación. M. Lazarus*35

*Teoría de la Recapitulación. S. Hall*35

*Teoría General Del Juego De Buytendijk*35

*Teoría de la ficción de Claperède*36

*Teoría de Freud*36

*Otras Teorías*37

*Teoría Antropológica. K. Blanchard Y A. Cheska*37

*Teoría Praxiológica. Pierre Parlebas*37

*El juego tradicional*39

*El juego tradicional colombiano*42

*Antecedentes del Juego tradicional*44

*Situación de los juegos tradicionales en la actualidad*45

CAPITULO II47

LAS DIMENSIONES SOCIALES DE LA TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA47

*La tecnología y sus alcances con los niños y jóvenes*49

*Diferenciación por género en estudiantes. Las jóvenes son más empáticas*52

*Algunos equipos electrónicos más utilizados*53

*Wii*53

*Playstation*54

*Iphone*54

*Blackberry*54

*Computador portátil*55

*Televisores LED*55

*Redes sociales*55

*Un poco de historia*57

CAPITULO III58

DEFINICIÓN DE SALUD SEGÚN LA OMS58

*Definición de Actividad Física*59

*Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*64

Niveles recomendados de actividad física para la salud65

Importancia de la Actividad Física para la Salud Pública66

*Mandato en materia de actividad física para la salud*68

*Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)*70

Enfermedades crónicas no transmisibles, ECNT y su impacto en salud71

La importancia de la actividad deportiva y del movimiento lúdico74

*Situación de Factores de Riesgo del Comportamiento Colombia, 1998, y Valle, 2005*76

*Relación de las variables dependientes objeto de análisis. Factores de riesgo para enfermedades no trasmisibles*76

Estadísticas del DANE asociadas al sedentarismo en Colombia77

CAPITULO IV79

EL JUEGO TRADICIONAL, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD79

*Los Juegos tecnológicos y las Enfermedades Crónicas No Transmisibles*93

METODOLOGÍA103

CONCLUSIONES105

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS108

APÉNDICES112

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Situación de factores de riesgo del comportamiento. Colombia, 1998 y Valle, 200575

Tabla 2. Relación de las variables dependientes objeto de análisis. Factores de riesgo para enfermedades no transmisibles76

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito una reflexión del juego tradicional, y la recuperación de experiencias significativas para fomentar del desarrollo de la niñez y la juventud de la ciudad de Cali puesto que en los últimos años ha sido prácticamente desplazado por las nuevas tecnologías tanto así, que se han convertido en un inconveniente que afecta directamente diferentes ámbitos en los niños como lo son la salud, mental y afectiva.

Par la realización de este trabajo investigativo se tuvieron en cuenta las siguientes técnicas las cuales son: recopilación de materiales históricos, análisis bibliográfico, archivos de biblioteca, observar artículos de diccionarios, revistas, enciclopedias; del mismo modo se contara con el apoyo de docentes especialistas en la materia.

Las Nuevas Tecnologías de la información han revolucionado el estilo de vida de los adultos, pero sin duda el cambio más espectacular se ha producido en los menores, ya que han nacido con estas nuevas tecnologías. Su estilo de vida se ha modificado, al menos, en relación con el que se ha vivido hasta ahora por los que somos adultos. Observar en los menores una dedicación de tiempo y comportamientos muy diferentes a los que hemos tenido nosotros, sin duda, nos sorprende. No se entiende que se pasen horas ante una pantalla de televisión, un ordenador o un teléfono móvil. Cuesta comprender que, en lugar de estar jugando con los amigos en la calle, se encierren en casa a hablar con ellos a través de Messenger o del móvil o se conecten a las redes sociales virtuales (Twitter o Facebook).

Es obvio reconocer la existencia de la adicción a nuevas tecnologías, durante años se ha estado hablando de ello, sin quizás, saber la dimensión de su alcance. El rápido desarrollo del fenómeno de esta problemática, nos ha llevado a profundizar sobre el tema.

Palabras claves: juegos tradicionales, recreación, adicción, nuevas tecnologías, dependencia, riesgo, jóvenes, prevención, conductas, vulnerabilidad, Enfermedades Crónicas No Transmisibles, sociedad, redes.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo investigativo ha sido realizado con el propósito de enmarcar y relacionar una situación que últimamente ha llamado la atención de innumerables personas, como lo es el aumento del uso de las nuevas tecnologías y juegos digitales por parte de niños y jóvenes que puede resultar en la gran mayoría de veces poco inspeccionado por los adultos responsables o padres, tanto así que puede implicar un problema que afecte notablemente la salud, el bienestar físico-mental y emocional del chico y/o adolescente.

Es importante resaltar que en las últimas generaciones la infancia y la adolescencia han tenido diversos cambios. Uno de ellos es la aparición y masividad de la tecnología y sus usos, han transformado la forma del recreo y esparcimiento de una manera muy pasiva a diferencia de algunas décadas anteriores en donde era muy significativa la práctica de los juegos tradicionales en nuestra cultura. Sánchez plantea “Los juegos tradicionales son en esencia actividad lúdica surgida de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; hacen parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado”. (Citado por Moreno, s.f.). Debido a la globalización y a los diferentes medios de comunicación, “una inteligencia social que emerge en las relaciones con el diseño corporal y la moda, con las pantallas de televisión o mientras videojuegan”(Gómez Z., M., 2010; p. 15). Los juegos tradicionales han sido desplazados y por ello ha trascendido de generación en generación, es decir, ya no es preciso que se permita transmitir la cultura a través del juego, los escenarios en los que se practicaban como la calle, la casa, la escuela entre otros, es cada vez menos usual, es una realidad que paulatinamente nos toca y que debe ser tratada a tiempo.

Otra consecuencia que se puede nombrar de este fenómeno tecnológico que ha “envuelto” a la sociedad de la ciudad de Cali, es la poca incitación de los niños y jóvenes de la ciudad, a realizar diversas actividades físicas en donde su cuerpo se vea estimulado a ejecutar movimientos y ejercicios que le permitan estar activos y dinámicos físicamente, que puedan encontrar entretenimiento y sobre todo que se mantengan saludables a través del juego libre, por ello es primordial que se use al juego como un elemento para hallar el bienestar integral del chico-adolescente y a su vez, pueda prevenir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como la obesidad, cáncer, diabetes e hipertensión arterial etc., siendo éstas las que se presentan más comúnmente en la infancia y juventud, generando una gran preocupación por los gobiernos en diversos países del mundo. Incluso ya se es considerada como una pandemia mundial, cada vez con una mayor expansión y cifras alarmantes de personas que las padecen (ECNT) y mueren por ellas.

Es necesario que se conozca los impactos a los que tanto niños como los adolescentes en Cali se ven actualmente aquejados por el uso de la tecnología y en ocasiones el poco u omiso control de estas, no permitiendo dimensionar las consecuencias a mediano y largo plazo, lo cual debe generar una solución que los beneficie y satisfaga sus necesidades básicas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Un gran porcentaje de niños y jóvenes adolescentes Cali, han desplazado casi en su totalidad la práctica de los juegos tradicionales, dedicándose prácticamente a la utilización de medios internautas en donde se ve afectada la práctica de actividades físicas y posteriormente puede aumentar las probabilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión arterial, la diabetes, los problemas cardiacos, son un problema de salud pública en Colombia, la presencia de estas enfermedades en la población se debe a múltiples factores biológicos y comportamentales como el consumo de cigarrillo, el excesivo consumo de alcohol, la obesidad, la falta de actividades física entre otros.

Por otro lado, también es importante destacar que las relaciones interpersonales entre la población infantil y juvenil suelen ser verse afectadas por el “boom” de la tecnología, ya que existe poco contacto físico, lo que puede generar una comunicación anómala y en ocasiones solo se limita a la “interacción virtual” a través de las redes sociales y otros medios de comunicación.

El concepto de *avance* que tanto se nos quiere vender no es más que el devenir esperable de los cambios acontecidos en la historia humana. El ver a nuestros/as adolescentes enchufados/as al Ipod o a su reproductor mp3 mientras van en el autobús camino al colegio, el constante sonido de mensajes en los celulares cuando se reúne la familia, las fotos en que los miembros más jóvenes se esmeran por posar de la mejor manera para subirlas al facebook, las horas en que los adolescentes se mantienen encerrados en cuartos o cafés navegando por Internet; no es más que el resultado lógico de una sociedad que se ha esmerado en transformar su entorno físico, dejando en segundo plano el crecer socio afectivo.

Además a nivel del mundo entero, en la actualidad la tecnología hacen parte imprescindible de los hogares. Es por eso que los niños y jóvenes pasan a desplazar otro tipo de actividades. Es que la tecnología se ha convertido en un aliado clave para realización de todo tipo de tareas.

Otro aspecto relevante que se ha podido observar es que los niños y los jóvenes aun no tienen conciencia de este fenómeno. Que solo el hecho de permanecer sentados todo el tiempo en un medio tecnológico, esto conlleva a la pérdida de interés y a dejar de cumplir con sus obligaciones estudiantiles o a una práctica de actividades físicas, o movimientos que generen gasto calórico.

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se realiza con el propósito de analizar algunas investigaciones de varios autores acerca de las incidencias o implicaciones de una elevada dedicación del tiempo libre de los niños y jóvenes destinados a los juegos tecnológicos (pasivos) sobre la poca práctica de la actividad física, debido a la utilización indiscriminada de equipos tecnológicos (wii, play, celulares, computadores, iphone, televisores, consolas de video entre otros), redes sociales (facebook, twitter, sónico, hi5, badoo, Messenger, Myspace etc.), ya que estos elementos han tenido una gran acogida por parte de la juventud y esto ha conllevado a que en algunos casos sufran algunas consecuencias como los son enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) tales son la obesidad, colesterol alto, presión arterial alta etc., (Vargas Olarte, 2006) esto debido a la inactividad física y poca ejecución de movimiento corporal. La adicción al Internet y el uso de las redes sociales pueden notablemente alterar el comportamiento humano, por tal motivo, es necesario impactar a los jóvenes y niños por medio de los juegos tradicionales en donde tienen una mayor interacción social, en donde es necesario utilizar la creatividad e imaginación y también una mejor forma en donde se puedan realizar actividades físicas.

Es sumamente importante que toda la población en general de la ciudad de Cali conozca acerca de esta nueva problemática que afecta a la niñez y juventud. Las ayudas y juegos digitales y electrónicos como tal no representan el problema central pero si se manifiesta a través de la poca supervisión de los padres y adultos responsables en controlar el uso y/o manejo de éstos medios en la población infantil y juvenil, puesto que hoy día la gran mayoría de los padres tienen menor tiempo para compartir tiempo de calidad con sus hijos debido a sus diversas ocupaciones laborales y profesionales.

OBJETIVOS

Objetivo General

Reconocer desde el análisis documental las relaciones e implicaciones en la actividad física de los juegos tradicionales y juegos tecnológicos en la niñez y juventud de Santiago de Cali.

Objetivos Específicos

- Describir el efecto del desarrollo de los juegos tradicionales en la sociedad a través de los antecedentes históricos.
- Identificar ventajas y desventajas del uso de juegos tradicionales y tecnológicos en niños, niñas y jóvenes de Santiago de Cali.
- Relacionar las posibles consecuencias en la salud debido a la inactividad física en la población infantil y juvenil de Santiago de Cali.

CAPITULO I

Juego y Tradición

Estudios sobre los diferentes modos de conceptualizar el juego, se han abordado a partir de ellas referencias bibliográficas como las de Freud, Vigotsky, Huizinga entre otros. (Borrero y Mina, 2001; p. 23)

Sin embargo, para este estudio se hizo necesario abordar otras definiciones sobre juego ya que estas permitían describir más el juego a partir de las observaciones realizadas (Piaget). El juego es intrínsecamente esencial para la creatividad... Una persona que no sabe jugar está privada al mismo tiempo de la alegría de hacer y crear y seguramente está mutilado en su capacidad de sentirse privado. (Rosemary Gordon). (Citados por Díaz V., J. L. , 2004)

“Lo único evidente es que el juego existe como una actividad creciente del hombre y que se conoce desde los tiempos más remotos, ligado a la sociedad humana, y a un antes”¹.

En numerosos yacimientos arqueológicos en Asia, África, América y Oceanía, al lado de las herramientas de trabajo y de los utensilios domésticos han hallado objetos destinados a jugar.

Para Johan Huizinga, “La civilización humana no ha añadido ninguna característica esencial al concepto del juego. El juego en cuanto tal, traspasa los límites de la ocupación puramente biológica o física. Es una función llena de sentido... Todo juego significa algo... el ser vivo obedece, cuando juega, a un impulso congénito de imitación, o satisface una necesidad de relajamiento, o se ejercita para actividades serias que la vida le pedirá más

¹ Tomado de notas de clase. Fundamentos del juego. Sanclemente, Aberlardo. Cali, 2012.

adelante, o finalmente, le sirve como un ejercicio para adquirir dominio de sí mismo". (Citado por Díaz, 2004).

A través de la historia se han expresado diferentes definiciones del juego, al paso del tiempo la reformulación del concepto ha obedecido al enriquecimiento. A continuación se presentan algunas definiciones:

Spencer (1820- 1903) plantea que el juego es una "Actividad que se desarrolla por las satisfacciones inmediatas que de ellas se derivan, sin presentar mayor atención a los benéficos posteriores que de ella puede obtenerse"; por otro lado el autor Dewey (1859-1956) define el juego como una serie de "Actividades desarrolladas inconscientemente sin importar los resultados que de ella se deriven" y Stern (1871- 1945) precisa al juego como "es una actividad voluntaria que cumple por si solo su cometido", sin embargo, Huizinga (1872 -1945) puntualiza "El juego es una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de los límites temporales y espaciales determinados", Patrick lo define como "Aquellas actividades humanas que son libres y espontaneas, y que se llevan a cabo sin perseguir mayor fin que el concedido por el individuo que las pone en práctica". (Citados por Díaz, 2004).

Otros autores como Allin concretan "El juego encierra todas aquellas actividades que reportan placer, regocijo, poder y sentimiento de iniciativa propia", Curtil dice que es "Una actividad sumamente motivada que, por estar libre de conflictos, no siempre suele ser placentera"; para Lebovicil y Dialtkine el juego es una actividad libre, sentida como ficticia y situada fuera de la vida corriente, capaz, no obstante, de absorber totalmente al jugador y "El juego no es solo una de las formas de pasar el tiempo, sino que es el instrumento fundamental de crecimiento", en el cual el niño no solo se muestra tal como es, sino también se conoce así mismo en sus capacidades según Enrique Guarnier. Chateau considera que "un niño que no sabe jugar, un niño viejo, será un adulto que no sabrá pensar". (Citados por Díaz, 2004)

Características del juego

Es una actividad espontánea y libre. El juego es la mejor manera de vivir del niño, es un camino que se ha elegido para construirse a sí mismo espontánea y libremente, sin tapujos en su imaginación y espíritu creador.

No tiene interés material. Por lo que se orienta en dirección de su propia práctica, se juega solo por jugar. La intención del juego es la recreación de las escenas imágenes del mundo real o fantástico a través del imaginario.

Se desarrollan con orden. Aun cuando pareciera ser así, pues aunque el juego compartido generalmente va precedido de alboroto, ello solo se observa en su etapa de preparación. Por el contrario, es ya en el desempeño en donde se manifiesta una estructura sencilla, coherente y un rumbo especificado, por lo que el juego siempre tiene un objetivo por lo tanto una orientación

El juego manifiesta regularidad y consistencia. Tanto en su ejecución, como en su estructura, independientemente de la dosis de imaginación que lo acompaña. Esto implica que el infante incrementará o disminuirá su tiempo designado al juego, de acuerdo con sus necesidades personales de desarrollo o de evasión de la realidad.

Tiene límites que la propia trama establece. A si pues como los personajes aunque pueden ser poderosos no pueden ser eternos inmortales, su manejo no solo es privado sino personal.

Se auto promueve. Es decir, se refuerza dinámicamente por las consecuencias que el mismo produce; lo que no debe ser interpretado como una expresión sin conclusión, sino el hecho de que el juego prepara otro juego, ya que las habilidades y destrezas que se adquieren en un momento dado como facilitadores.

Es un espacio liberador. Permite disminuir tensiones y aunque esta función no es característica de origen, es una resultante frecuentemente observada en su ejercicio.

El juego no permite que los participantes tiendan a desanimarse. Pero en el caso que la actividad se vuelva tediosa o desinteresada, entonces deja de ser lúdica, por lo que a los infantes no se les puede obligar a jugar, puesto que cuando ellos encuentren algo recreativo son los primeros en integrarse, obedeciendo a su propio interés y a la satisfacción de los deseos.

Un ejemplo de una reproducción de la realidad en plano de la ficción es cuando una fantasía se hace realidad. Un niño que construyen un castillo donde se enfrentan los héroes y los villanos, una niña que le da de comer a un mono de peluche en la casa del bosque, son ejemplos de espacios imaginarios que los infantes construyen. (Díaz, 2004)

Cuando los niños juegan a la guerra, a los policías y ladrones, a los profesionales o al papá y la mamá, no hacen más que reproducir lo que observan, sin que la dicha reproducción se apegue con extrema serenidad a la imitación, pues al hacerlo se reprimirá el factor de la recreación. El mundo del juego llega a ser una copia insípida - y por otra parte más o menos inexacta - del mundo de los adultos. Se insiste en una verdadera derivación de tendencias, como dicen los psicoanalistas; muy a menudo el niño realiza por medio de la imitación lo que quisiera ser en la realidad.

Se expresa en un tiempo y espacio. Tanto físico como psicológico, es decir, si bien el niño dedica periodos o lapsos en términos de minutos u horas a la actividad lúdica, dicha actividad se traslada en su hacer o una dimensión temporal diferente de la de ese momento. Esto permite expresar con sus juguetes las confusiones, anhelosa inquietudes sin experimentar el dominio y la omnipotencia de los mayores que todo lo saben. (Chateau, J., 1958).

El juego puede ser individual o social. De acuerdo con las observaciones de Susan Millar, para llegar al juego cooperativo el niño atraviesa antes por estadios o formas de actividad lúdica previa, tales como juego individual, paralelo a asociativo, los cuales serán descritos a continuación:

Juego individual. El primer tipo de experiencia lúdica vivida por el niño es prácticamente privada, es decir, se observa jugándolo solo sin la interacción de otros, a quienes en todo caso se puede ver como jugaban.

Juego paralelo. En él, el infante puede imitar los juegos de sus compañeros sin jugar con estos, pues no hay intensión social. El chico puede jugar hasta el momento con juguetes pero no con niños.

El juego asociativo. Implica compartir aparentemente una misma actividad lúdica; sin embargo, las actuaciones son independientes, preocupándose cada niño de sus propios resultados.

Juego cooperativo. El proceso concluye, pues en la participación y el entendimiento se establecen interacciones compartidas con un fin.

El juego no solo sirve a los niños para conocerse a sí mismos, sino también el mundo que los rodea de esta manera se emprende un proceso evolutivo que inicia con el dominio del cuerpo para posteriormente manejar las relaciones sociales de su medio.

Es una forma de comunicación. El niño conoce la razón por que el constantemente la pone en práctica, pues su deseo de conocer, entender y dominar su realidad es un impulso natural.

Es original. Aunque se apague la vida real en la imitación de personajes significativos, no deja de ser diferente en muchos aspectos, los ingredientes

implícitos en cada una de ellas varían en función de diversos factores como son la edad y el sexo de los participantes, sus inquietudes formas de expresión.

Simbolismo Infantil

La función simbólica

Esta importante función consiste en representar algo por medio de una “significante”, pero cuando se ocupa de los funcionamientos referentes al conjunto de los significantes diferenciados, se le denomina semiótica.

La función simbólica se presenta al término del periodo sensoriomotor, hacia el año y medio o dos. En el transcurso del segundo año aparece un conjunto de conductas que implican la evocación representativa de un objeto y que supone la construcción o el empleo de significantes diferenciados. Se distinguen cinco conductos:

1. La imitación diferida; se inicia en ausencia del modelo y es una conducta de imitación sensoriomotora; el niño imita en presencia del modelo y después puede hacerlo sin él.
2. El juego simbólico; el niño necesita de un medio propio para poder expresar lo que siente, lo que anhela, etc.; éste es un sistema de significantes construidos por él y adaptables a sus deseos. El niño utiliza este juego como desahogo o liquidación de todos sus conflictos o angustias, fobias o necesidades no satisfechas, etc. El juego simbólico se refiere frecuentemente a conflictos inconscientes, intereses sexuales, etc. El simbolismo del juego se une en estos casos al del sueño.
3. El dibujo; en sus inicios es un intermediario entre el juego y la imagen mental, aunque no aparece antes de los dos años y medio. Luquet lo considera como un juego para el niño; por otra parte, en sus inicios no se da como forma imitativa, sino como un puro juego de ejercicio puesto que el niño dibuja desordenadamente. A estos dibujos se les considera como realistas y según Luquet no es sino hasta los 8 o 9 años cuando el dibujo es esencialmente realista de intensidad.

4. La imagen mental; en este caso no se encuentra huella en el nivel sensoriomotor.
5. El lenguaje: se manifiesta la evolución verbal.

El Juego y su relación con la estructura del pensamiento del niño

Piaget determinó que era necesario realizar una clasificación que dependiera de la estructura de cada juego, es decir, del grado de complejidad mental de cada uno, desde el juego sensoriomotor elemental, hasta el juego social superior: de tal manera Piaget clasificó a los juegos en tres grandes categorías: el juego del ejercicio, el simbólico y el de reglas.

El juego principia desde los primeros albores de disociación entre la asimilación y la acomodación, desde el momento en que el niño agarra por placer agarrar, se balancea por el placer de balancearse, etc., en una palabra, repite sus conductas si un esfuerzo nuevo de aprendizaje o descubrimiento, simplemente por una sencilla alegría de dominarlas, de darse espectáculo de su propio poderío y someter a éste el universo. Es entonces cuando la asimilación subordina a la acomodación y así, queda constituido, el juego de ejercicio. (García, 2002; p. 53-60)

Análisis teórico del juego

El filósofo inglés Herbert Spencer (1820- 1903) tomó como referencia el pensamiento de Friedrich von Schiller, quien llamó al juego “expresión de energía exuberante” y “origen de todo arte” con estas bases y los propios argumentos derivados de su sólida formación, expuso en su obra de principios de psicología sus ideas acerca del juego, considerando que solo las especies superiores destinan tiempo a la actividad lúdica, pues estos organismos cuentan con la posibilidad de recreación al tener cubiertas sus necesidades vitales de sobrevivencia (citado por Díaz, 2004); no así otros animales inferiores en escala evolutiva, los cuales requieren a todas las energías para encontrar alimento, defenderse o atacar, según sea el caso.

En esta explicación, Spencer considera que los excedentes de energía del organismo se expresan a través de ejecuciones carentes de propósito inmediato (el juego), con lo cual ocupan el tiempo libre.

“Pensaba Spencer que el niño nacía con cierto tipo de maquina productora de energía en su interior”; que esta energía debía ser liberada en alguna forma, si no “explotaría el niño”, que toda forma de arte provenía del juego. (Díaz, 2004)

Karl Gross y su teoría de la preparación instintiva

El filósofo alemán Karl Gross considera que el juego no es más que una expresión de carácter instintiva, que tiene como función fundamental ejercitar y desarrollar las capacidades necesarias para enfrentarse con éxitos a las circunstancias futuras de la edad adulta. Piensa que el desarrollo de las funciones y las actividades no acaecen de manera espontánea, sino que resultan del previo ejercicio, en que precisamente consiste el juego.

Cuando más flexible e inteligente es una especie, tanto más indispensable es que el periodo de la primera y la segunda infancia se ve reforzado por las adquisiciones hechas en el juego y la imitación. Gross vio en el juego un fenómeno de desarrollo del pensamiento de la actividad.

Teoría del Ejercicio Preparatorio O Preejercicio. K. Gross

Según Gross, las personas y los animales tienen dos tipos de actividades que realizar en las primeras etapas de vida:

Las dirigidas a cubrir las necesidades básicas.

Las que tienen como objetivo que los órganos adquieran un cierto grado de madurez mediante la práctica, en este punto se ubica el juego.

Stanley Hall y su Teoría de la recopilación

La teoría de la recopilación consiguió explicar, de forma más detallada, que otras teorías, el contenido del juego. El placer de los niños cuando juegan con el agua, puede tener relación con experiencias agradables de sus antepasados, los peses en el mar; su porfía en trepar árboles y colgarse de las ramas, muestra vestigios de la vida de su antepasado, los primates. Entre los 12 y los 8 años, los niños gustan de pescar, caza, montar tiendas y se divierten especialmente cuando lo hacen en grupo; podría establecerse una analogía con la vida primitiva de las tribus.

En cuanto a su obra acerca de la psicología de la adolescencia, publicado en 1904, en la que expone la idea de la recopilación en el periodo de la infancia, aunque el interés respecto a los estudios del comportamiento, hoy es fuertemente cuestionada, ya que se considera que muchos de los juegos de ficción, los de simulación, las autopistas, las carreras de bicicletas, entre otros no tienen ningún equivalente conductual en la evolución de la especie.

Es importante destacar que el psicólogo estadounidense G. S. Hall llevó a cabo su estudio del juego con muñecas, que publico en 1896. Dichos estudios tiene, un gran valor si los consideramos como pioneros en el campo de la técnica proyectiva con juego de muñecas. (Díaz, 2004)

Jean Piaget

Para Piaget, en su teoría del desarrollo, es parte de la formación del símbolo. Igual que la imitación, el juego tiene una función simbólica, permite al niño enfrentarse a una realidad imaginaria que, por una parte tiene algo en común con la realidad efectiva, pero por otra parte, se aleja de ella. Así practican mentalmente eventos o situaciones no presentes en la realidad. El juego está dominado por la asimilación, un proceso mental por el que los niños adaptan y transforman la realidad externa en función de sus propias motivaciones y de su mundo interno.

Las dos principales funciones son: consolidar habilidades adquiridas mediante la repetición y reforzar el sentimiento de poder cambiar de manera efectiva el mundo.

A partir de	ESTADIO DE DESARROLLO	TIPOS DE JUEGOS
0 años	Sensoriomotor	Funcional/ construcción
2 años	Preoperacional	Simbólico/ construcción
10 años	Operacional concreto	Reglado/ construcción
12 años	Operacional formal	Reglado/construcción.

(García, 2002; p. 53-60)

Lev Vigotski

Considera que Piaget tiene razón en cuanto a que se trata de una representación mental, pero el concepto es limitado al verlo sólo como un proceso cognitivo. Su atención se centra en los aspectos afectivos, las motivaciones y las circunstancias del sujeto.

En el paso de bebé a niño pequeño, permite enfrentarse a la tensión entre sus deseos y la imposibilidad de satisfacerlos inmediatamente. Una idea nueva es que los objetos pierden su poder vinculante. Esto quiere decir que, inicialmente, una puerta cerrada debe abrirse, y un timbre debe tocarse. Jugando se independiza de las restricciones de la situación, ya que el objeto comienza a separarse de la acción. Por ejemplo, un trozo de madera es un caballo. Con la edad, el niño logrará inventar mediante las palabras todas las situaciones imaginarias que quiera.

El mundo imaginario del niño es, además, no arbitrario, está gobernado por una serie de reglas muy estrictas.

Vigotski creó la Teoría sociocultural de la formación de las capacidades psicológicas superiores:

a. El juego como valor socializador

El ser humano hereda toda la evolución filogenética, pero el producto final de su desarrollo vendrá determinado por las características del medio social donde vive.

Socialización: contexto familiar, escolar, amigos...

Considera el juego como acción espontánea de los niños que se orienta a la socialización. A través de ella se transmiten valores, costumbres...

b. El juego como factor de desarrollo

El juego como una necesidad de saber, de conocer y de dominar los objetos; en este sentido afirma que el juego no es el rasgo predominante en la infancia, sino un factor básico en el desarrollo. La imaginación ayuda al desarrollo de pensamientos abstractos, el juego simbólico. Además, el juego constituye el motor del desarrollo en la medida en que crea Zonas de Desarrollo Próximo (ZDP).

ZDP: es la distancia que hay entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver un problema sin la ayuda de nadie (Zona de Desarrollo Real), y el nivel de desarrollo potencial, determinado por la capacidad de resolver un problema con la ayuda de un adulto o de un compañero más capaz. (Vigotsky, s.f.)

Donald Winnicott.

Para Winnicott una de las características más destacables del juego es que es una actividad muy seria para quien lo realiza. Define el espacio y el tiempo del juego como un área que no puede ser fácilmente abandonada y que no admite intrusiones.

Habla también de los objetos transicionales, que ayudan a afrontar momentos de ansiedad o relacionados a alguna situación particular. Es un objeto que, como el juego, ayuda a conciliar la realidad con el mundo interno.

Según Winnicott, desde el nacimiento el ser humano está ocupado en esta tarea: las respuestas provienen del juego, de la creatividad, de la cultura, que se encuentran en el campo que no es externo ni interno al niño, sino que nace de una relación de confianza entre madre e hijo. Cuando la experiencia del bebé en los primeros meses de vida es tranquilizante, transmitiendo seguridad, y cuando siente en su interior el amor materno, puede comenzar a experimentar la separación y a través del juego tener experiencia de la propia capacidad de crear autónomamente. El juego es interesante porque representa un ejercicio de control sobre la realidad, aunque se trate de un control precario que se debe restablecer continuamente, como hacen al recordarse a sí mismos y a los otros constantemente las reglas del juego.

Las teorías anteriores tenían en consideración sobre todo las funciones del juego en el desarrollo infantil de construir significados. Otros investigadores, como Mead y Bateson se han centrado en la función del juego en la realidad interpersonal, mientras que Bruner ha examinado la potencialidad del juego en los procesos de aprendizaje.

George Mead

Mead analiza el juego como una de las condiciones sociales en las que emerge el Sé. El autor se refiere principalmente al juego simbólico y los procesos de asunción de roles, que no son sino medios para imaginarse a sí mismo como si fuera otra persona. Jugando, el niño se confronta con otros, identificando semejanzas y diferencias. También le permite tomar una perspectiva distinta, que sería la del personaje con el que se identifica. La asunción de un papel provoca respuestas en sus interlocutores, que le proporcionan el material necesario para redefinir su capacidad de asumir los puntos de vista de los demás. Así se crea un proceso de acción y reacción, afianzando los conceptos del “Sé” y del “Otro”.

Gregory Bateson

Bateson identifica en el juego una plataforma para el ejercicio de habilidades metacomunicativas. Todo lo que viene dicho en el contexto “estamos jugando”, asume un significado no literal que consiste en comunicar algo que no existe. Así aprende la metacomunicación que posteriormente usará en otros ámbitos que no son el juego.

Jerome Bruner

Bruner, Jolly y Silva analizan la relación entre el juego y las estrategias de resolución de problemas. Se hicieron estudios con niños de edad preescolar en diferentes contextos para comprobar cuáles eran las situaciones más eficaces desde el punto de vista social y cognitivo presentes en ellos. Concluyeron que las actividades más estructuradas presentan un mayor grado de complejidad cognitiva y pueden ser propuestas a los niños para motivarles a la búsqueda y la investigación de estrategias de resolución de problemas. Sin embargo, las actividades menos estructuradas, como pueda ser una pelea ficticia, requieren habilidades sociales y son más indicadas para desarrollar este aspecto.

Teoría de la Potencia Superflua. F. V. Schiller

Friedrich von Schiller es el primer autor destacable del siglo XIX. Escribió la teoría de las necesidades o de la potencia superflua (1795).

Esta teoría explica que el juego permite disminuir la energía que no consume el cuerpo al cubrir las necesidades biológicas básicas. Para Schiller el juego humano es un fenómeno ligado en su origen a la aparición de las actividades estéticas, por lo que va más allá de la superfluidad del juego físico.

Además, el juego es un auténtico recreo, al que los niños se entregan para descansar tanto su cuerpo como su espíritu.

Teoría de la Relajación. M. Lazarus

Moritz Lazarus, tratando de rebatir la teoría de Spencer, propuso la teoría de la relajación (1883).

Para Lazarus, el juego no produce gasto de energía sino al contrario, es un sistema para la relajar a los individuos y recuperar energía en un momento de decaimiento o fatiga.

Teoría de la Recapitulación. S. Hall

Según Stanley Hall, profesor americano de psicología y pedagogía, fija la causalidad del juego en los efectos de actividades de generaciones pasadas.

La Teoría de la Recapitulación, se basa en la memorización y reproducción a través del juego tareas de la vida de sus antepasados.

Años más tarde, Hall renuncia a su teoría y la completa defendiendo que las actividades lúdicas sirven también de estímulo para el desarrollo.

Teoría General Del Juego De Buytendijk

Marca 4 condiciones que posibilitan el juego en la infancia:

- La ambigüedad de los movimientos.
- El carácter impulsivo de los movimientos.
- La actitud emotiva ante la realidad.
- La timidez y la presteza en avergonzarse.

Señaló 3 impulsos iniciales que conducen al juego:

- El impulso de libertad, pues el juego satisface el deseo de autonomía individual.
- El deseo de fusión, de comunidad con el entorno, de ser como los demás.
- La tendencia a la reiteración, o a jugar siempre a lo mismo.

Teoría de la ficción de Claperéde

Claperéde afirma que el movimiento se da también en otras formas de comportamiento que no se consideran juegos.

La clave del juego es su componente de ficción, su forma de definir la relación del sujeto con la realidad en ese contexto concreto.

Gross y Claperéde establecieron una categoría llamada juegos de experimentación, en la que agrupan los juegos sensoriales, motores, intelectuales y afectivos.

Teoría de Freud

Freud habla del juego como un proceso interno de naturaleza emocional. El juego como un proceso análogo de realización de deseos insatisfechos y como una oportunidad de expresión de la sexualidad infantil (sentimientos inconscientes).

Otras Teorías

Teoría Antropológica. K. Blanchard Y A. Cheska

Estudia el juego y el deporte describiendo los espacios, la localización, los contenidos, los grupos y tipos de personas que participan, incluyendo aspectos como la edad, la clase social, el sexo, costumbre...

Teoría Praxiológica. Pierre Parlebas

Trata de desarrollar un objeto de estudio el gran conjunto de las actividades físicas, analizando desde una perspectiva sistémica y estructuralista, los diversos juegos en relación con la sociedad y la cultura donde se realizan.

Freud, los psicoanalistas y el juego

La concepción del juego y su importancia en la personalidad del individuo aparece por primera vez como objeto de análisis terapéutico en las observaciones realizadas por el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud (1856- 1939), quien sostuvo que el niño juega no solo para repartir situaciones placenteras sino también para elaborar las que le resultaron dolorosas y traumáticas.

Las primeras ideas entorno al concepto se exponen en su obra *más allá del principio del placer*.

Al encontrar Freud que la actividad lúdica manifestada se repetía de manera consistente, acompañándose de muestras de evidente placer, propuso dos interpretaciones acerca del juego.

1- Los niños repetían en su juego todo aquello que en la vida les ha causado una gran impresión, ante lo cual puede hacerse dueños de la situación.

2- Todo juego se encuentra influido por el deseo dominante que consiste en ser grande y poder hacer lo que lo mayores hacen.

Freud fue el primero en pensar que el juego reequilibra el psiquismo del niño, cuando este se ha visto perjudicado. Su teoría se basaba en la hipótesis propuesta por Fechner, un psicólogo alemán, de que para sobrevivir, un organismo viviente necesita conservar un equilibrio interno. En el ser humano, el displacer y el dolor reponen en el equilibrio, por lo tanto el sujeto tiene que encontrar los medios para establecer la agradable integridad interior. Así, los conflictos y las tensiones se resuelven gracias a las fantasías y a la vida imaginaria que el niño proyecta en los juegos; de esta manera consigue dominar los hechos que le perturban, ganando ascendente sobre ellos. Su necesidad de agresividad y de violencia resulta, en la misma medida, disminuida.

El aporte psicoanalítico siempre significativo para la psicología, ha encontrado en el caso del juego buenas razones para continuar su labor, es pues para los psicoanalistas, reconocido el juego como una necesidad cuyo propósito es el restablecimiento del equilibrio, por lo que esta pulsión es indispensable para el concepto de salud.

¿Pero qué pasa cuando los niveles de tensión rebasan la tolerancia y violentan el equilibrio? Según ciertos estudios reportados por OdileDot, los niños que han experimentado periodos de frustración manifiestan mayor irritabilidad y agresión en los juegos de dramatización; así mismo, expresan bajos indicios de imaginación en la construcción y menor coherencia en sus realizaciones. (Chateau, 1958)

Desde la recreación

Entendemos por lúdico todo tipo de juego reconocido y practicado social e históricamente como tal, es decir, el juego en sus distintas manifestaciones o prácticas sociales del juego, cuando nos referimos a manifestaciones o prácticas sociales del juego estamos destacados a las distintas formas de jugar, usos del juego espacio del juego, corpus narrativo mediante los cuales se soportan los juegos y sus tradiciones (chistes, refranes, ironías en

tanto juegos) y así mismo, las tradiciones, tecnologías, artefactos juguetes, y objetos lúdicos, historias y versiones de juego, funciones lugares de juegos en los histórico y obviamente, los sujetos del juego.

Esta definición del juego desde la recreación, apoya el objeto de nuestro estudio, que se cuestiona sobre las distintas formas de jugar que se denomina en un espacio como la calle, con unos sujetos el juego y sus tradiciones, es decir, con el juego tradicional. (Díaz, 2004)

El juego tradicional

Se pueden ver los juegos tradicionales, en sus características y en las relaciones que en ellos se entretienen, no como un invento extraído de la realidad, porque no lo creemos posible, si no como parte de la realidad, de la que cada juego tradicional hace parte. Los juegos tradicionales son eso, expresión de la cultura; llámese dominante, alternativa, sub - cultura o contra cultura, pero parten de allí, de cada retazo de la realidad; independiente desde la perspectiva que ésta sea mirada, los juegos tradicionales se encuentran inmersos y más que estar inmersos, por decirlo así, son un resumen de lo real y no son ajenos a las súper y micro estructuras que los grupos sociales crean, entretienen; brotan de allí, de las relaciones injustas, de los sistemas de poder, de relaciones subjetivas², de éticas y estéticas que tienen su asiento en la vida de los hombres y mujeres que a diario hacen historia; que trabajan, estudian, sostienen relaciones de poder, opciones religiosas, gustos musicales etc.

Los juegos tradicionales, son la muestra del día a día, del hombro a hombro; en suma, son la pequeña muestra de una realidad dinámica y por ello se van transformando en la medida que las condiciones sociales van cambiando.

² Subjetivas como sujetos o como individuos.

Lo tradicional, se refleja en los juegos y en los actores de la recreación, cuando en múltiples actividades, se plantea el rescate de los juegos tradicionales o el rescate de valores, que terminan siendo un conjunto de juegos, porque se supone que en el hecho de realizar actividades de este tipo, ya estamos "rescatando valores", dando por sentado que en los juegos tradicionales se viven y evidencian los valores; sin tener en cuenta que como son parte de la cultura, en ellos si es verdad que se viven unos ciertos valores; también es cierto que en los mismos se generan una serie de propuestas contrarias a lo deseado por los realizadores de los mismos programas. Algunos de los valores del juego tradicional son:

Transmisión cultural, ya que nos van pasando la cultura de una generación a otra, sin que ésta se pierda.

Motivación, porque son juegos muy motivantes.

Acercarse a su realidad, puesto que acerca la Educación Física a la realidad del niño, a la calle.

Socio motricidad, refiriéndonos a la motricidad que se da a nivel social.

Utilización del tiempo libre, viendo que el niño hace lo que se le enseña.

Autoestima hacia lo propio, ya que el niño puede sentir que está jugando a sus propios juegos, reforzando así el punto de vista de un mismo.

Salud física, mental y social, porque al igual que otros juegos, éstos también nos proporcionan mejora del estado físico, deshinbición, liberación del estrés cotidiano y relaciones positivas con otras personas.

Creatividad, al jugar a juegos que facilitan nuevos puntos de vista para el niño, donde éste deba abrir su mente y crear normas estandarizadas.

A estas explicaciones se añaden otras que son más contextualizadas en esta época:

La sofisticación de algunos juegos y juguetes “modernos” contribuyen a la pasividad del niño, que todo lo encuentra hecho; ante el juego donde todo está por hacer.

El mal uso y abuso de la televisión, que favorece el sedentarismo frente a la actividad y creatividad del juego tradicional.

El afán “familiar” por llenar el tiempo libre de los chicos con actividades extraescolares que no les permiten jugar con el grupo de iguales.

La pobreza actual en la comunicación hijos – padres.

La escasa presencia de abuelos en el núcleo familiar. (Fundacion Colombiana de Tiempo Libre y Recreacion, s.f.)

Los juegos tradicionales son en esencia actividad lúdica surgida de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; hacen parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado; como lo dice Oscar Vahos que *“cada cultura posee un sistema lúdico, compuesto por el conjunto de juegos, juguetes y tradiciones lúdicas que surgen de la realidad de esa cultura”*.

Cada juego, tradicional está compuesto por "Partículas de realidad" en las que es posible develar las estructuras sociales y culturales que subyacen a cada sociedad; por ello no es gratuito que un juego en diferentes espacios geográficos, tenga nombres diferentes. Es evidente que cada diferencia en particular y todas en su conjunto, obedecen a micro contextos distintos. El juego; esa representación social, también construye sociedad y dan cuenta de la identidad de un pueblo, de sus usos y costumbres. (Vahos, Oscar citado por Fundacion Colombiana de Tiempo Libre y Recreacion, s.f.).

El juego tradicional colombiano

Sánchez plantea “Los juegos tradicionales son en esencia actividad lúdica surgida de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; hacen parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado.

Es Colombia por su pluriculturalidad un escenario por excelencia para las manifestaciones lúdicas, donde el juego habla de la diversidad de su cultura y tradición, con juegos de comunidades negras, indígenas, mestizas y blancas que se han transformado a lo largo del tiempo por las megatendencias de la globalización y los medios masivos de comunicación, desplazando el repertorio de juego tradicional del individuo, la escuela, la calle, el hogar y la plaza pública, desvaneciéndose la transmisión cultural de generación en generación.

En torno a esta tendencia, en el actual sistema educativo del País, se nota un avance importante al incluir proyectos de desarrollo donde lo involucran como un estrategia pedagógica para mejorar procesos de enseñanza – aprendizaje (con énfasis en la educación especial), como espacio para la construcción de actitudes investigativas, como instrumento de participación social y comunitaria, en un contexto que nos invita a reflexionar sobre un tema del que muchos hablan pero poco conocen, y que necesariamente nos debe llevar a determinar el impacto real en estos procesos, y si a partir de allí podemos aportar a la construcción seria de conocimiento y de la memoria cultural.(Moreno B., G. A., s.f.)

Lo que el niño escucha y ve, lo va identificando con su entorno. En los contenidos y formas se le va configurando un entorno concreto; el dominio cuadrapélico ya se le permitirá una relación más dinámica con todo y con todos(Corporación Departamental de Recreación, 2003), facilitándole un acceso

directo con su comunidad, la adquisición del lenguaje, la cualificación perceptiva-motriz, el dominio bípedo y pesar del egocentrismo aún manifiesta, la comunidad latente lo atrae aún más, hasta que definitivamente lo absorbe recibiendo y complementando en ésta la educación formal y familiar, lo económico, lo religioso, el sistema de gobierno, las relaciones y comportamientos sociales, su ecosistema, etc.

La lúdica infantil tradicional colombiana se ha amalgamado triétnica y triculturalmente. Nuestros juegos mestizos urbanos, semiurbano y rurales, revelan fuertes influencias culturales del continente europeo y africano y una difusa o débil indígena americana, explicable por el genocidio invasor que ya asusta 500 años; “Por el marginamientos secular a estas comunidades indígenas, factores que han incidido en sus sistemas culturales apabullados por la cultura occidental”.

Uno de los investigadores colombianos que más ha estudiado el fenómeno de los juegos tradicionales es Humberto Gómez quien manifiesta: “*Desde sus primeros inicios de vida, el hombre ha aprendido a utilizar los medios naturales para la realización de actividades que lo enriquezcan en una aspecto física y mental*”.

Con todo el conocimiento de su medio se fue apropiando del tiempo, de los materiales y del espacio, que combinados con su propia creatividad, dieron como resultado el invento y la construcción de diversos juegos que ha conservado a lo largo de generaciones como un sentir de su propia cultura. (Corporación Departamental de Recreación, 2003)

Son llamados juegos tradicionales aquellos que mejor ilustran las tradiciones, estos juegos tradicionales han sido denominados por otros autores como juegos recreativos de la calle, juegos autónomos y populares, o lúdica infantil. En su mayor parte son de carácter universal e histórico y no necesariamente autóctonos de alguna región colombiana.

Lo característico que se puede indicar en su disfrute masivo, popular, aunque cada comunidad en que se devuelve se apropia

de éste, imprimiendo su propio ritmo, lenguaje y otros modificadores de su entorno.

De cualquier manera los juegos tradicionales representan un medio eficaz de recreación popular que posibilita a la comunidad y al niño un desarrollo educativo, socioafectivo y psicomotriz.

Las rondas y los juegos infantiles son precisamente el patrimonio cultural, autóctono, más accesible a las inclinaciones y necesidades de nuestros niños, porque son obra suya, palabra suya universo suyo de lo que pertenece a nuestros hijos por esencia. Los anteriores juegos vivenciados en la escuela cumplen una función *inestimable* de educar divirtiendo otorgando al niño el derecho de vivir y enriquecer su propio mundo³.

Antecedentes del Juego tradicional

El juego de pelota llamado por los nahuas "tlachtli", tenía presencia entre las diversas culturas prehispánicas; tanto así que en varias ciudades y pueblos se localizan las instalaciones requeridas para dicha práctica, destacando las de Chichen Itza, que corresponden al periodo maya- tolteca y que por consecuencia nos indican que los toltecas practicaban inicialmente ese deporte. También hay campos para este juego en tajin y en tula.

Cuando era anunciado el confrontamiento, la gente del pueblo se reunía en torno a las instalaciones para precisar el juego. En el escenario se encontraban dos paredes, cada una enfrente a la otra y ambas con un disco agujerado que servía para los jugadores de cada bando. Los primeros que metían la pelota en el disco, ganaban el juego si esto no se lograba en ese día, entonces en la noche se depositaba la pelota en un trasto, hasta que pudiera continuar con la salida del sol.

Al igual que al origen de las rondas, el juego tradicional surge con la llegada de ellos españoles a América; aunque muchos de estos

³Tomado de notas de clase. Fundamentos del juego. Sanclemente, Abelardo. Cali, 2012.

juegos tradicionales también formaron parte de nuestra cultura indígena. Podríamos decir que hubo un proceso de hibridación entre la cultura lúdica de los españoles y los indígenas muchos de los juegos de hoy, provienen de las danzas mágico – religiosas que realizaban los indígenas donde todo era simbólico, los movimientos, los gestos, la posición adoptada de la naturaleza como ruedas o círculos (rondas) que simbolizan la forma del sol – todas estas danzas ceremoniales, dependían de los sonidos contactos físicos, golpes contra el suelo (palmoteos) letanías, etc. (Díaz, 2004)

Situación de los juegos tradicionales en la actualidad

La evolución del juego, como hecho cultural, es fruto de una sociedad concreta y ha sido paralela a la del mundo rural. La modificación acelerada que este ámbito ha sufrido desde los años 60 del siglo pasado, con la creación de polos de desarrollo industriales alrededor de grandes ciudades, ha favorecido el éxodo de las gentes del medio rural. También la mecanización del campo, “humanizando” más las faenas agrícolas, ha hecho desaparecer labores dadas en demostraciones lúdicas. Pero ha sido la aparición de algunos medios de comunicación, sobre todo la televisión como elemento de divulgación masivo, la que ha provocado la decadencia de muchos de estos juegos, favoreciendo la permuta de una cultura propia por una aculturación poderosa venida de fuera, cambiando gustos, maneras de ser, incluso formas de pensar. En algunos casos, los juegos se han desvanecido junto a las gentes que los realizaban, como sucedió con una gran parte de los juegos infantiles, sustituidos por juguetes de tipo industrial. Otros a duras penas han pervivido limitados a su lugar de origen, perdiendo su cotidianidad, ubicados en momentos concretos, romerías, fiestas patronales, etc. Otros han sido expuestos a una forzada recuperación teatralizada sin fundamento, desvirtuando su sentido. Los más afortunados han sufrido un proceso de deportivización, que ha posibilitado su supervivencia – lanzamientos de barra y bola, luchas, ciertas modalidades de juegos de puntería, determinados juegos de bolos, aunque esto

haya supuesto la desaparición de las peculiaridades locales, al institucionalizarse reglamentos unificados por las correspondientes federaciones.

Esto, lejos de ser fruto de la evolución natural de la sociedad y por lo tanto también de los juegos, plantea una nueva situación. No es el hombre quien se adapta al entorno natural, sino que la modificación del contexto se da en beneficio, no para todos, sino de un sector económico fuerte, la sociedad de consumo. Se olvidan los jugadores próximos, héroes locales, y se adoptan ídolos foráneos de una limitada existencia y de fácil intercambio. Los primeros requieren y necesitan un vínculo de igualdad y un compromiso arraigado en la tierra en la que se vive, mientras que los otros son frutos de la temporalidad, cuestión de moda, tan lejanos e idealizados que no cuesta nada cambiar o tener varios. (Gaitan, A., s.f.)

CAPITULO II

LAS DIMENSIONES SOCIALES DE LA TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Seguimos siendo testigos del florecimiento y crecimiento de nuevas tecnologías electrónicas de la información y las comunicaciones (TIC). Entre éstas encontramos la comunicación interactiva y multimedia, Internet y la Red, la videoconferencia, la realidad virtual, el diseño asistido por ordenador, la superautopista de la información y las tecnologías de vigilancia electrónica y de creación de perfiles de los consumidores. Generalmente, estas nuevas tecnologías electrónicas se han percibido como un estímulo para el cambio radical. Todas ellas llevan a modificar la naturaleza y experiencia de las relaciones y comunicaciones interpersonales de un amplio abanico de actividades humanas. La educación, la política, la medicina, el arte, el derecho, la música el ocio, el gobierno y los negocios son sólo algunos de los muchos aspectos de nuestras vidas que pueden verse afectados, si no totalmente transformados. Por lo tanto, no es sorprendente que el desarrollo de nuevas TIC, con el reconocimiento de que éstas son las que determinarán la vitalidad futura, sea clave para las industrias emergentes y para las políticas reguladoras de todo el mundo.

Así, todos los aspectos de la vida social, cultural, económica y política son susceptibles de verse afectados por el crecimiento continuado y masivo de las tecnologías electrónicas. Dado su potencial para transformar radicalmente muchos de los aspectos sociales fundamentales y de gran alcance, estas nuevas tecnologías exigen que nos replanteemos las bases mismas de las maneras en las que nos relacionamos. Estas tecnologías pueden posibilitar una comunicación a través de ordenadores (y de otros medios tecnológicos) que sustituyan la interacción cara a cara. Con la aparición de la virtualidad, se pronosticó que la gente acabaría pasando tanto tiempo en un mundo virtual imaginario como en el mundo real, si no más. Entre muchas otras consecuencias, esto anunciaba la tan cacareada muerte de la distancia (Cairncross, 1998). En esta situación, la interacción social y psicológica, las transacciones económica y las relaciones

políticas podrían producirse sin verse obstaculizadas por la necesidad de la proximidad física.

Actualmente se reconoce que gran parte de la investigación más temprana sobre el impacto social de la tecnología electrónica estuvo caracterizada por una polarización entre la desconfianza extrema y el entusiasmo acrítico (Kitchin, 1998; Gauntlett, 2000; Silver, 2000).

Por otro lado, la presencia de los procesadores digitales en la mayoría de los ámbitos de nuestras vidas es aceptada de modo natural. Desde los objetos automáticos de bancos los celulares callejeros o televisores en nuestras casas, encontramos componentes informáticos en casi todos los artefactos que usamos en nuestras vidas. En el caso de la educación la situación se ha visto más compleja, a lo largo del siglo xx se han sucedido varias propuestas, en este sentido. El cine la radio y el televisor se han visto sucesivamente como máquinas evolutivas.

Lugar que al final de la década de los 50 empezaron a ocupar los computadores, las tecnologías y en particular los medios informáticos, actúan como herramientas simbólicas involucradas en la construcción de nuevas formas de comprensión y producción de universos de significados.

Por otra parte este tipo de difusión de tecnologías en la educación superior se ha comenzado a construirse en objeto de interés cada vez más definido y consolidado. Se trata de un objeto que da muestras de complejidad constructiva que integran una serie de dimensiones de distinto tipo con el propósito de poner en evidencia algunas de esas dimensiones.

Este texto describe una investigación realizada a través del diseño de una metodología de trabajo orientado a la resolución de problemas y desarrolladas a través de una plataforma tecnológica.

Vivimos un periodo de profundas transformaciones, sociales, económicas, científicas y tecnológicas en el cual va quedando atrás un modelo de sociedad construido sobre los valores de la ilustración y el sistema de producción e intercambio económico surgido de la revolución industrial. La informática y otras

tecnologías de la información y la comunicación (TIC) cumplen un rol primordial en la configuración de modelos emergentes de organización social que recibe diferentes denominaciones: sociedad de la información, sociedad de conocimiento sociedad red son las más habituales.

Formar a un niño o a un joven en la sociedad contemporánea requiere herramientas que le permiten comprender la realidad compleja en la que vive. Simultáneamente se le ha de ayudar a adquirir las competencias necesarias para desenvolverse en esta realidad.

La formación de los usos sociales de las tecnologías es lenta y compleja. La inserción de cualquier tecnología en la vida cotidiana pone en juego tres lógicas interrelacionadas entre sí: técnica, comercial y social; siendo la apropiación social la que confirma, en última instancia, su inserción y su fracaso.

En este contexto, marcado por la incidencia social, cultural y económica de las (TIC), los procesos de enseñanza- aprendizaje se ven profundamente afectados. Computadores y redes, así como otros medios informáticos, ya que están presentes en las aulas.

Las tecnologías de la información y la comunicación permiten nuevos modos de enseñar y de aprender, capaces de conducir a la educación a caminos menos tortuosos en la actualidad.

Se piensa que la tecnología es una varita mágica capaz de solucionar, por si misma todos los problemas. Aunque no por ello se debe ignorar el potencial educativos de los medios informáticos. (Woolgar, S., 2005)

La tecnología y sus alcances con los niños y jóvenes

El avance de la electrónica envuelve a toda la sociedad. En efecto, constantemente se puede observar como los niños y jóvenes, manejan, y a veces saben más de tecnología, que sus propios padres, lo cuales terminan por apoyarse en ellos en relación a este tema. A pesar de lo anterior, la pregunta clave es

si los niños de hoy en día son más o menos "tecnologizados" que los de antaño y desde que edad este fenómeno empieza a producirse. (Hanna, D. E., 2002; p. 83-87)

La firma de análisis NPD, determino que el promedio de edad, de niños usando dispositivos electrónicos, ha descendido a 6.7 años durante el 2007, casi dos años menos, cuando se compara con los 8.1 años determinados durante el 2005.

En el reporte denominado "Tendencias de Consumidores Electrónicos y Niños, Tercera Parte" ("Kids and ConsumerElectronicsTrends III"), NPD usó un cuestionario en línea enfocado a adultos de por lo menos 25 años de edad que tenían hijos, en el hogar, con edades variando entre los 4 y los 14 años.

Según Anita Frazier, analista del Grupo NPD,

"Los niños son atraídos por la última y mejor tecnología digital, de la misma forma que lo son sus padres. Ellos parecen no tener miedo a la tecnología y la adoptan fácilmente sin mucha algarabía, convirtiendo estos dispositivos en parte de su vida diaria".

La televisión y los computadores de escritorio, son comúnmente las primeras formas de consumo electrónico a las cuales los niños son expuestos – generalmente partiendo entre los 4 a 5 años de edad, pero de forma más habitual en niños de 7 años de edad. Dispositivos tales como reproductores de media digital y radios satelitales, son usados más a menudo por niños de alrededor de 9 años de edad.

En promedio, los padres que participaron en el estudio, indicaron que observaban a los niños usar varias formas de tecnología, por lo menos tres veces a la semana. Más aún, los niños parecen favorecer el usar una versión "para niños" del producto, en vez de la destinada a los adultos.

Los dispositivos preferidos por niños adolescentes, incluyen cámaras digitales, teléfonos celulares, iphone, portátiles, consolas de video, wii y play.

A pesar que los niños y jóvenes están usando aparatos electrónicos a menor edad, el número de dispositivos en un hogar y el porcentaje de niños con sus propios aparatos electrónicos, ha aumentado. (Woolgar, 2005; p. 44)

Las tecnologías informáticas han entrado al país por motivos de modernización y por políticas económicas internacionales, en donde aún existe algún tipo de deudas y que a través de la sociedad e individuos busca construir una nación evolucionada.

Por tal motivo se entiende y se niega los cambios tecnológicos que influyen en nuestra forma de pensar, interactuar con otros y en todo lo que abarca la cultura que todavía se está reconociendo y comprendiendo.

Es indispensable saber que hay que construir una cultura tecnológica informática, por lo tanto hay que apropiarnos y adaptarlas a nuestras condiciones y necesidades cotidianas, viendo más allá a la tecnología como aparatos y cables con los cuales existe una conexión para el uso y acceso de ella. Actualmente se está direccionando el uso de la tecnología y/o juegos tecnológicos como una especie de “sonambulismo tecnológico”, en la niñez y juventud de la ciudad de Cali, siendo una problemática en la sociedad con una mayor expansión y menor conciencia de las consecuencias que puede conllevar un comportamiento que prácticamente se ha convertido en adicción por el entretenimiento tecnológico y/o virtual, sin embargo, es primordial reflexionar crítica, creativa y propositivamente acerca de la TIC para incidir en el rumbo de nuestra sociedad.

Todo lo que se haga con la tecnología incide en nuestras vidas, en nuestras actividades y en nuestra organización.

Es comprensible que existe una brecha generacional entre los adultos y los niños-jóvenes respecto a la tecnología, es decir, son los “hijos de la tecnología”, puesto que han tenido más opciones de conocerla y aprenderla con mayor facilidad, lo cual les permite tener mejor dominio y habilidades pero si no hay control sobre el uso de ésta puede convertirse en un arma de doble filo para estas generaciones.

Los niños pequeños cuando empiezan a explorar en los juegos tecnológicos tienden a trasladar su lugar físico al juego (ej. Pantalla del computador), es decir, ellos piensan que están adentro del pc. Se puede inferir que los niños se han identificado con la tecnología y la han integrado a su naturaleza. Según Piaget, su organismo está preparado, posee la maduración necesaria y a través de la interacción con el juego, ha apropiado a la tecnología y es capaz de desenvolverse en otro programa similar. La cualidad de la apropiación y “naturalización” tecnológica en una edad temprana establece una gran diferencia generacional a los adultos de los niños y jóvenes en la relación “artificial” o “natural” con los medios virtuales.

“Las tecnologías han sido consideradas como simples artefactos o herramientas construidos por unas determinadas tareas”. (Rueda O., R. y Quintana R., A. , 2004)

Diferenciación por género en estudiantes. Las jóvenes son más empáticas

En México no se apreciaron diferencias en las actitudes de niños y niñas. En Colombia se encontró que los niños obtuvieron un puntaje total en la prueba algo superior que en las niñas (302 y 288 respectivamente). El factor de autoaprendizaje también señaló diferencias por sexo, siendo nuevamente mayor en el promedio de los varones. Sin embargo, las diferencias con México se ubicaron en el factor de empatía donde se encontró que

existían diferencias significativas siendo las niñas las que obtenían mayor puntaje en dicho factor.

Un estudio análogo realizado en Kuwait, reveló que las niñas de 6to grado tienen mayores actitudes de empatía hacia los computadores que los niños. Más aún, hubo una diferencia significativa entre las calificaciones medias de las niñas y las calificaciones medias de los niños. Las niñas tuvieron calificaciones medias más altas. Casos semejantes se evidenciaron en Estados Unidos, Japón y México.

En el estudio colombiano se encontró una tendencia positiva hacia el uso del computador, pues el 86.3% de los estudiantes encuestados lo han usado alguna vez y les ha gustado. En esta misma escala se encontró que los estudiantes prefieren al computador a otros medios. Puede afirmarse entonces, para el caso colombiano, que los jóvenes no asocian directamente el uso del computador con actividades de aprendizaje o autoestudio sino con actividades extracurriculares como entretenimiento y juegos en línea. (Rueda, 2004)

Algunos equipos electrónicos más utilizados

Wii

Es una videoconsola producida por Nintendo y estrenada el 19 de noviembre de 2006. Perteneciente a la séptima generación de consolas, 11 es la sucesora directa de NintendoGameCube y compite principalmente con los sistemas Xbox 360 de Microsoft y PlayStation 3 de Sony. Nintendo afirmó que Wii está destinada a una audiencia más amplia a diferencia de las otras dos consolas mencionadas previamente.¹² Desde su debut, la consola ha superado en ventas a sus rivales PlayStation3 y Xbox 360,¹³ y en diciembre de 2009 rompió el récord como la consola más vendida en un solo mes en Estados Unidos.(Wikimedia Foundation, s.f.)

Playstation

Oficialmente abreviada como PS, y de forma no oficial como PSX o PS1), es una videoconsola de sobremesa de 32 bits, lanzada por Sony ComputerEntertainment el 3 de diciembre de 1994 en Japón. La consola fue pionera en el empleo del CD-ROM como soporte de almacenamiento para sus juegos, prescindiendo de los cartuchos convencionales que eran usados en la mayoría de videoconsolas de la época. (Wikimedia Foundation, s.f.)

Iphone

Es una familia de teléfonos inteligentes multimedia con conexión a Internet, pantalla táctil capacitiva y escasos botones físicos diseñados por la compañía Apple Inc. Ya que carecen de un teclado físico, integran uno en la pantalla táctil con orientaciones tanto vertical como horizontal. El iPhone 3GS dispone de una cámara de fotos de 3 megapíxeles y un reproductor de música (equivalente al del iPod) además de software para enviar y recibir mensajes de texto y mensajes de voz. También ofrece servicios de Internet como leer correo electrónico, cargar páginas web y conectividad por Wi-Fi. La primera generación de teléfonos eran GSM cuatribanda con la tecnología EDGE; la segunda generación ya incluía UMTS con HSDPA.2.(Wikimedia Foundation, s.f.)

Blackberry

Es una línea de teléfonos celulares inteligentes (smartphones en inglés) desarrollada por la compañía canadiense Research In Motion (RIM) que integra el servicio de correo electrónico móvil; aunque incluye las aplicaciones típicas de un smartphone: libreta de direcciones, calendario, listas de tareas, bloc de notas etc., así como capacidades de teléfono en los modelos más nuevos. Es fundamentalmente conocido por su capacidad para enviar y recibir correo electrónico de Internet accediendo a las redes móviles de compañías de teléfono celular que brindan este servicio. (Wikimedia Foundation, s.f.)

Computador portátil

Es un ordenador personal móvil o transportable, que pesa normalmente entre 1 y 3 kg. Los ordenadores portátiles son capaces de realizar la mayor parte de las tareas que realizan los ordenadores de escritorio, con similar capacidad y con la ventaja que involucra su peso y tamaño reducido; sumado también a que tienen la capacidad de operar por un período determinado sin estar conectadas a una corriente eléctrica. (Wikimedia Foundation, s.f.)

Televisores LED

“Es un aparato electrónico destinado a la recepción y reproducción de señales de televisión. Usualmente consta de una pantalla y mandos o controles. Fue creado el 26 de enero de 1926 por John Logie Baird”. (Wikimedia Foundation, s.f.)

Redes sociales

Las redes sociales en Internet han ganado su lugar de una manera vertiginosa convirtiéndose en promisorios negocios para empresas, artistas, marcas, freelance y sobretodo en lugares para encuentros humanos.

Para comprender un poco este fenómeno en crecimiento presuroso cabe citar en principio alguna definición básica que permita comprender que es una red social, cómo funcionan en Internet y algunas nociones sobre su historia.

Definiendo a las redes sociales

Las Redes son formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos.

Una sociedad fragmentada en minorías aisladas, discriminadas, que ha desvitalizado sus redes vinculares, con ciudadanos carentes de protagonismo en procesos transformadores, se condena a una democracia restringida. La intervención en red es un intento reflexivo y organizador de esas interacciones e intercambios, donde el sujeto se funda a sí mismo diferenciándose de otros.

No difiere lo dicho sobre una red grupal y lo que sucede a nivel subjetivo en Internet, al menos en las que se dedican a propiciar contactos afectivos nuevos como lo son las redes de búsqueda de pareja, amistad o compartir intereses sin fines de lucro. (Ponencia, 2001)

En las redes sociales en Internet tenemos la posibilidad de interactuar con otras personas aunque no las conozcamos, el sistema es abierto y se va construyendo obviamente con lo que cada suscripto a la red aporta, cada nuevo miembro que ingresa transforma al grupo en otro nuevo. La red no es lo mismo si uno de sus miembros deja de ser parte. Intervenir en una red social empieza por hallar allí otros con quienes compartir nuestros intereses, preocupaciones o necesidades y aunque no sucediera más que eso, eso mismo ya es mucho porque rompe el aislamiento que suele aquejar a la gran mayoría de las personas, lo cual suele manifestarse en retraimiento y otras veces en excesiva vida social sin afectos comprometidos.

Las redes sociales en Internet suelen posibilitar que pluralidad y comunidad se conjuguen y allí quizás esté gran parte de toda la energía que le da vida a los grupos humanos que conforman esas redes. Las redes sociales dan al anónimo popularidad, a la discriminada integración, a la diferente igualdad, a la malhumorada educación y así muchas cosas más.

La fuerza del grupo permite sobre el individuo cambios que de otra manera podrían ser difíciles y genera nuevos vínculos afectivos y de negocios. (Hanna, 2002; p. 83-87)

Un poco de historia

Alrededor de 2001 y 2002 surgen los primeros sitios que fomentan redes de amigos. Hacia 2003 se hacen populares con la aparición de sitios tales como Friendster, Tribe y Myspace.

Rápidamente algunas empresas ingresan a las redes sociales. Google lanza en enero de 2004 Orkut apoyando un experimento que uno de sus empleados realizaba en su tiempo libre. En 2005 ingresan Yahoo 360° y otros.

Básicamente el funcionamiento comienza cuando una vez montado el soporte técnico, un grupo de iniciadores invitan a amigos y conocidos a formar parte de la red social, cada miembro nuevo puede traer consigo muchos nuevos miembros y el crecimiento de esa red social puede ser geométrico. Y he aquí que se transforma en un interesante negocio, un buen ejemplo de esto es Facebook, una red social enfocada a estudiantes, muy similar a MySpace, con millones de usuarios registrados y donde ha habido una importante inversión publicitaria de parte de Microsoft.

Mysapce.com esta red social tiene más de cien millones de usuarios, pertenece a News Corp (la transacción rondó los \$580 millones al previo dueño) posicionándose como la mayor en su tipo e incluye temáticas tan diversas como búsqueda de personas desaparecidas.

Claro está que no todo es bueno para las redes sociales, conforme se fue convirtiendo en buen negocio, surgieron intereses y por lo tanto, corre cierto peligro, al menos en su filosofía de funcionamiento libre ya que la empresa Friendster.com logró que la Oficina de Patentes de los Estados Unidos le acepte una patente sobre redes sociales la cual cubre:

“Todo sistema, método y aparato para conectar usuarios en sistemas computarizados en línea basándose en sus relaciones en redes sociales”. (Taringa, 2010)

CAPITULO III

DEFINICIÓN DE SALUD SEGÚN LA OMS

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente".

Dentro del contexto de la promoción de salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

Huyendo de conceptos clásicos de la salud y aproximándonos a un concepto más funcional y epidemiológico de la misma, la salud puede ser entendida como una variable dependiente de los siguientes factores o variables independientes: factores biológicos, hábitos de vida, nivel socio-económico, entorno o medio ambiente, además de la interacción con los servicios sanitarios. Esta manera de conceptualizar la salud es especialmente útil para orientar el análisis de problemas de salud y de sus condicionantes, así como la identificación y selección de intervenciones para la mejora continua de la salud de la población.

Sin embargo, la salud debe ser situada en un contexto más amplio, en el que intervienen otros factores no citados hasta ahora, como son, además del físico y mental, el emocional, espiritual, social e intelectual.

Atendiendo a esto, podemos reflexionar en que los cambios en la cultura han ido modificando nuestras vidas de forma significativa, aportando numerosas ventajas como los avances científicos y tecnológicos, y también algunas desventajas. (Organización Mundial de la Salud - OMS, s.f.)

DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

El término «actividad física» hace referencia a «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal». En los últimos años se ha profundizado cada vez más en el estudio de la actividad física, tanto en los efectos saludables de su práctica habitual como en la relación que su ausencia mantiene con el desarrollo, mantenimiento y agravamiento de diversas enfermedades crónicas. De hecho, el análisis de las causas de mortalidad en EE.UU. llevó a McGinnis y Foege a situar al tabaco en primer lugar, y a la dieta y/o falta de actividad física como el otro determinante principal de las causas de muerte evitable en ese país. El informe sobre actividad física del Surgeon General de EE.UU. en 1996 también recogía una recomendación que se ha ido extendiendo e incluyendo en todos los programas de promoción de la salud, que consiste en acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor, todos los días de la semana. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su «Informe sobre la salud en el mundo 2002», estima que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. En el estudio sobre la Carga Global de Enfermedad (Global Burden of Disease Study) se estima que la inactividad física representa la octava causa de muerte en el mundo y supone un 1% de la carga total de enfermedad, medida como disability adjusted life years (DALY), o años de vida ajustados por discapacidad en el mundo. Entre los objetivos de «Salud para todos en el año

2010» la OMS incluye la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como aumentar la proporción de individuos que realizan actividad física moderada de forma regular. El Día Mundial de la Salud 2002 estuvo dedicado a la promoción de la actividad física en toda la población mundial, bajo el lema «Por tu salud, muévete», y recientemente la OMS ha promovido una iniciativa para consolidar la celebración anual de este día dedicado a la promoción de la actividad física. Posteriormente, se ha iniciado un proceso encaminado al desarrollo de una estrategia global sobre dieta, actividad física y salud. En esta iniciativa se destaca la gran importancia de la promoción de la actividad física, la abstención del tabaco y el seguimiento de una dieta sana como pilares en la prevención de numerosas enfermedades no transmisibles. Asimismo, en un informe conjunto con la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la OMS insiste en la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida y en la alimentación como medida preventiva básica para disminuir la carga global de enfermedad. En contraste con todas estas declaraciones de intenciones, se constata que nuestra población se está haciendo cada vez más sedentaria. Al descenso en la actividad física requerida por la mayoría de los trabajos, se suman una mayor disponibilidad de medios de locomoción y un tipo de ocio que sólo exige una actitud pasiva.

Por otra parte, como se expone a continuación, son muy abundantes los estudios epidemiológicos que han demostrado que la inactividad física tiene importantes efectos negativos sobre la salud. La conclusión optimista que se deriva de estas dos premisas es que el fomento de la actividad física debe ser priorizado, pues representa, junto con la cesación tabáquica, uno de los mayores potenciales preventivos actualmente disponibles. El U.S. Preventive Services Task Force dejó claro en su segunda edición de la guía de servicios clínicos preventivos (Guide to clinical preventive services) que había grandes pruebas de los beneficios de la actividad física para la salud. En la tercera edición de la guía ha actualizado sus recomendaciones, aunque no mantiene la propuesta de aconsejar de forma habitual a los pacientes en atención primaria sobre la práctica regular de actividad física. Esto no se debe a que se carezca de evidencia epidemiológica que sustente los

beneficios de una vida físicamente activa, sino a que no existe suficiente evidencia acerca de la efectividad del consejo médico para lograr un cambio de comportamiento. Son necesarios ensayos que definan el modo más efectivo de lograr este cambio de conducta, especialmente en atención primaria. En el presente artículo se resumen los principales hallazgos de la epidemiología sobre los beneficios para la salud de un estilo de vida físicamente activo. Asociación inversa entre actividad física y riesgo cardiovascular Entre los estudios sobre los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, o de los riesgos de su ausencia, destacan los dirigidos al análisis de la asociación entre actividad física y enfermedades cardiovasculares (o factores de riesgo vascular), que incluyen fundamentalmente la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares. Diversos estudios de cohortes con más de 5.000 participantes han demostrado el aumento de incidencia de hipertensión arterial que aparece entre los sujetos sedentarios, independientemente de otros factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión arterial. Numerosos estudios, incluidos dos metaanálisis y un ensayo aleatorizado, han podido objetivar además el efecto hipotensor de la actividad física, tanto en hipertensos como en normotensos. Los principales resultados de uno de los metaanálisis sobre la influencia de la actividad física en las cifras de presión arterial revelan un descenso medio de 3,8 mmHg en la presión arterial sistólica y de 2,6 mmHg en la diastólica tras intervenciones consistentes en la realización de ejercicio físico.

Si bien los descensos observados por estos estudios en las cifras medias de presión arterial pudieran considerarse de magnitud reducida desde el punto de vista individual y de escaso interés en la práctica clínica diaria, las implicaciones de estos descensos desde el punto de vista poblacional son mucho mayores, pues suponen una importante reducción de la morbimortalidad por enfermedad cardiovascular en la comunidad. Según la estrategia poblacional de la salud pública, la meta es lograr una reducción de la media de un factor de riesgo medido en escala cuantitativa, pues es lo que suele reportar grandes beneficios a toda la población. Pero quizá a lo que se ha otorgado más importancia en los últimos años es a la exposición protectora que supone la actividad física frente al riesgo de

cardiopatía isquémica. Esto es lógico, pues la cardiopatía isquémica es la principal causa de muerte en los países desarrollados, incluida la Unión Europea. Múltiples estudios, entre ellos varios metaanálisis, han puesto de manifiesto la relación entre un estilo de vida sedentario y la cardiopatía isquémica²³⁻³¹. La práctica totalidad de estos estudios confirma esta relación, tanto de forma individual como asociada a otros factores de riesgo. En los últimos años se ha incrementado la inclusión de mujeres en estos estudios, y los resultados encontrados son similares a los de los varones. De hecho, el estudio de una cohorte de más de 70.000 mujeres y otro con más de 39.000 mujeres estadounidenses han comunicado recientemente un fuerte papel protector de la actividad física, incluso la actividad ligera o moderadamente intensa, frente a los acontecimientos.

Otro estudio de cohortes realizado con participantes de ambos sexos, todos ellos gemelos, permitió limitar la importancia de la predisposición genética como factor de confusión en los estudios de actividad física y enfermedad coronaria, pues sus hallazgos fueron compatibles con la afirmación de que la actividad física reduce la mortalidad, independientemente de otros factores si bien otra publicación más reciente de los mismos autores no permite descartar de forma absoluta la influencia de los factores genéticos en la relación entre actividad física y mortalidad por cualquier causa. Un reciente estudio de cohortes llevado a cabo en EE.UU. en el que se ha incluido el seguimiento durante 12 años de más de 44.000 profesionales sanitarios ha puesto de manifiesto que el ejercicio físico de intensidad moderada reduce el riesgo de enfermedad coronaria, independientemente del volumen total de actividad física, si bien se objetivó un mayor efecto protector en aquellos que desarrollaban una actividad de intensidad vigorosa (riesgo relativo [RR] = 0,83; intervalo de confianza [IC] del 95%, 0,72-0,97) que en los que desarrollaban una actividad de intensidad moderada (RR = 0,94; IC del 95%, 0,83-1,04). Los ancianos habían quedado frecuentemente excluidos en las investigaciones sobre la asociación entre actividad física y cardiopatía isquémica, pero una reciente revisión sistemática de los estudios epidemiológicos publicados sobre el tema ha concluido que existe suficiente evidencia en la actualidad para afirmar que también el ejercicio físico practicado

por las personas mayores tiene un efecto protector frente a la cardiopatía isquémica.

La última edición de la guía de servicios clínicos preventivos (Guide to clinical preventive services) del U.S. Preventive Services Task Force sostiene que la evidencia científica actual es fuerte, consistente y coherente, y afirma claramente que la actividad física disminuye el riesgo de hipertensión arterial, cardiopatía isquémica e ictus. Asociación inversa entre actividad física y obesidad Múltiples estudios, tanto transversales como prospectivos, han puesto de manifiesto la estrecha relación entre los niveles bajos de actividad física y el desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia está alcanzando niveles de auténtica epidemia Los dos pilares fundamentales en los que se basa cualquier intento serio para reducir o controlar el peso son la dieta y el ejercicio físico. Sin embargo, se han publicado estudios que han demostrado que los niveles medios poblacionales de ingesta calórica en los países desarrollados han mostrado en los últimos tiempos una tendencia a disminuir, lo que lleva a concluir que el principal factor responsable del alarmante aumento de la prevalencia de obesidad, tanto en EE.UU. como en Europa sea muy posiblemente la falta de actividad física y el creciente sedentarismo. También en nuestro país se ha encontrado que el sedentarismo es responsable de reciente de peso. Con datos de la cohorte del Nurses' Health Study de EE.UU.

Se ha llegado a afirmar que puede ser la prevalencia creciente de obesidad la causante del freno en el descenso de la incidencia de cardiopatía isquémica que se había observado en los últimos 15 años Pequeños cambios en los niveles de actividad física suponen grandes disminuciones en la prevalencia de obesidad, si bien parece que la actividad física ocupa un papel primordial en la reducción de grasa abdominal y en el mantenimiento del peso corporal más que en su disminución Una revisión de los estudios publicados sobre la relación entre actividad física y la prevalencia de obesidad concluyó que la evidencia actual era clara en cuanto al riesgo de sobrepeso y obesidad existente entre los sujetos sedentarios, si bien se encontró con la dificultad de que en ellos las mediciones de actividad física se habían realizado por métodos muy

diferentes, por lo que los resultados no siempre eran comparables. Ésta ha sido una de las principales limitaciones para llevar a cabo comparaciones entre los diversos estudios sobre actividad física. Una aproximación reciente para superar este problema ha sido el desarrollo del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), en un intento de homogeneizar los diferentes cuestionarios existentes para la determinación de los niveles de actividad física de la población.

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

Se sabe ya que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial. Tanto la importancia de la actividad física para la salud pública como el mandato mundial otorgado a la OMS para la promoción de la actividad física y la prevención de las ENT, o la existencia de un número limitado de directrices nacionales sobre la actividad física para la salud en los países de ingresos bajos y medios (PIBM) evidencian la necesidad de desarrollar recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ENT.

Las presentes Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud tienen principalmente por objeto prevenir las ENT mediante la práctica de actividad física en el conjunto de la población, y sus principales destinatarios son los responsables de políticas de ámbito nacional.

No se abordan en el presente documento los aspectos de control clínico y de gestión de las enfermedades mediante actividad física. No se abordan tampoco las directrices sobre la planificación de las intervenciones ni sobre las maneras de promover la actividad física en distintos grupos de población.

Para elaborar las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, la Secretaría de la OMS ha seguido los pasos siguientes:

1. Recensión y recopilación de la evidencia científica disponible respecto de tres grupos de edades, en los aspectos siguientes: cáncer, enfermedades cardiorrespiratorias, metabólicas y del aparato locomotor, y salud funcional.
2. Puesta en marcha de un proceso para elaborar las recomendaciones.
3. Establecimiento de un Grupo sobre las Directrices, con conocimientos especializados tanto en ese tema como en el desarrollo y aplicación de políticas.
4. Reuniones y consultas electrónicas del Grupo para preparar el proyecto final de las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
5. Revisión por homólogos de las recomendaciones, y consulta con las Oficinas Regionales de la OMS.
6. Finalización de las recomendaciones, aprobación a cargo del Comité de Examen de Directrices de la OMS.
7. Traducción, publicación y difusión.

Las recomendaciones expuestas en el presente documento están referidas a tres grupos de edades: de 5 a 17 años, de 18 a 64 años, y de 65 en adelante. Para cada grupo de edades se se abordan en sendas secciones los aspectos siguientes:

- Un resumen descriptivo de la evidencia científica
- Recomendaciones actuales en materia de actividad física
- Interpretación y justificación de las recomendaciones propuestas.

Niveles recomendados de actividad física para la salud

De 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones

cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Importancia de la Actividad Física para la Salud Pública

El número de investigaciones que se ha llevado a cabo desde principios de los años 80 sobre pautas de actividad física y su relación con la salud son muy abundantes. Es importante conocer en qué medida la actividad física es beneficiosa para los individuos como saber cuáles son los factores que determinan la existencia de estilos de vida activos, pues si estos no se implantan, los beneficios del ejercicio sobre la salud no llegarán a producirse (Blasco & Blasco, 1996).

La protección que supone la práctica de actividad física respecto al riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y accidentes cerebro vasculares está firmemente apoyada en una abundante, rigurosa y uniforme investigación epidemiológica. También es consistente el hallazgo de que niveles bajos de actividad física son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad (Varo, 2003), cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad. La asociación directa entre el sedentarismo y la incidencia de diabetes mellitus es también consistente y reviste una gran importancia para la salud pública.

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión

(13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de ENT (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas (1). Además, las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad. Se ha estimado que, de cada 10 defunciones, seis son atribuibles a enfermedades no transmisibles.

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de las ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las ENT. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

Mandato en materia de actividad física para la salud

En mayo de 2004 la Asamblea Mundial de la Salud respaldó la resolución WHA57.17: Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (RAFS) (5), y recomendó que los Estados Miembros desarrollaran planes de acción y políticas nacionales para incrementar los niveles de actividad física de sus poblaciones (5). Además, en mayo de 2008 la sexagésima primera Asamblea Mundial de la Salud respaldó una resolución y plan de acción sobre prevención y control de las ENT.

El plan de acción insta a los Estados Miembros a aplicar directrices nacionales sobre actividad física para la salud, y los alienta a desarrollar y poner en práctica políticas e intervenciones que:

- desarrollen y pongan en práctica directrices nacionales sobre actividad física para la salud;
- introduzcan políticas de transporte que promuevan métodos activos y seguros de transporte escolar y laboral (por ejemplo, a pie o en bicicleta);
- obliguen a adaptar las estructuras urbanas para facilitar la actividad física en los desplazamientos en condiciones de seguridad, y para crear espacios destinados a las actividades recreativas.

El plan de acción insta a la OMS a prestar a los países apoyo técnico con el fin de emprender o reforzar las iniciativas nacionales encaminadas a reducir los factores de riesgo de ENT

Importancia de las directrices nacionales y regionales sobre actividad física

La existencia, en los países de ingresos bajos y medios, de un número limitado de directrices de ámbito nacional sobre actividad física para la salud, la importancia de la actividad física para la salud pública y los mandatos mundiales recibidos por la OMS en ese sentido para promover la actividad física y la prevención de las ENT evidencian la necesidad de

elaborar unas recomendaciones mundiales que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ENT.

Las recomendaciones mundiales fundamentadas científicamente acerca de los beneficios, modalidades, asiduidad, frecuencia, intensidad, duración y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud constituyen una información esencial para los responsables de políticas que se interesan por la actividad física a nivel de la población y que participan en la elaboración de directrices y políticas de alcance regional y nacional sobre la prevención y control de las ENT.

El desarrollo y publicación de directrices nacionales o regionales fundamentadas científicamente en materia de actividad física permite:

- fundamentar las políticas nacionales sobre actividad física y otras intervenciones de salud pública;
- determinar un punto de partida para la definición de metas y objetivos de promoción de la actividad física a nivel nacional;
- fomentar la colaboración intersectorial, y contribuir al establecimiento de metas y objetivos nacionales de promoción de la actividad física;
- sentar las bases para la adopción de iniciativas de promoción de la actividad física;
- justificar la asignación de recursos a las intervenciones de promoción de la actividad física;
- crear un marco de acción común que reúna a todas las partes interesadas en torno a un mismo objetivo;
- disponer de un documento basado en evidencia que permita a todas las partes interesadas llevar a efecto sus políticas con una asignación apropiada de los recursos; y
- facilitar la creación de mecanismos nacionales de vigilancia y monitorización, para seguir de cerca la evolución de la actividad física en la población. En Colombia, en el año 2009 estableció la Ley de la Obesidad 1355 en donde se reconoció como una ECNT de gran magnitud para la salud (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010; p. 7-11).

Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

Las enfermedades crónicas no transmisibles se definen como trastornos orgánicos o funcionales que obligan una modificación del modo de vida de la persona, y que han persistido o es probable que persistan por largo tiempo. Estas patologías no son contagiosas, pero algunas sí son transmisibles. Por ejemplo, la predisposición genética hacia ciertos tipos de tumores se <<transmite>> de padres a hijos; algunos hábitos sociales de conducta que pueden transmitir por la convivencia o las costumbres y modas sociales imperantes (hábito tabaquismo, alcoholismo, tipo de dieta e inactividad física etc.).

Principales enfermedades crónicas no transmisibles

Como principales enfermedades a enumerar, habría que destacar las siguientes:

Enfermedades cardiovasculares. Pueden ser clasificadas en cuatro grupos: enfermedades cerebrovasculares (ECV), cardiopatía isquémica (CI), cardiopatía reumática y enfermedad vascular periférica.

Cáncer (pulmón colon, mama, cérvix...)

Traumatismos (accidentes de tráfico...)

Enfermedades osteoarticulares (artropatías, alteraciones sistémicas del tejido conjuntivo, osteopatías y condropatías, etc)

Enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica –EPOC --, procesos asmáticos.

Enfermedades endocrinas (diabetes...)

Enfermedades digestivas (úlceras pépticas, colitis ulcerosa, cirrosis hepática, etc.).

Enfermedades neurodegenerativas (de Parkinson, de Alzheimer...)

Enfermedades mentales (psicosis, depresión, paranoia, etc.)

Enfermedades crónicas no transmisibles, ECNT y su impacto en salud

Las enfermedades crónicas no transmisibles, ECNT, suponen el 43% de la carga mundial de morbilidad. Se ha estimado que el 2001 aproximadamente el 60% de muertes en el mundo y el 46% de la carga de la enfermedad se debieron a ECNT. Casi el 50% de las muertes por ECNT se debe a la enfermedad cardiovascular (OMS, 2003).

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de mortalidad en todo el mundo, pues se cobran más vidas que todas las otras causas combinadas. Contrariamente a la opinión popular, los datos disponibles demuestran que casi el 80% de las muertes por ENT se dan en los países de ingresos bajos y medios. A pesar de su rápido crecimiento y su distribución no equitativa, la mayor parte del impacto humano y social que causan cada año las defunciones relacionadas con las ENT podrían evitarse mediante intervenciones bien conocidas, costoeficaces y viables. (Salazar, 2008; p. 35-39)

De los 57 millones de defunciones que se produjeron en todo el mundo en 2008, 36 millones casi las dos terceras partes se debieron a ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. El mayor ritmo de aumento de la carga combinada de estas enfermedades corresponde a los países, poblaciones y comunidades de ingresos bajos, en los que imponen enormes costos evitables en términos humanos, sociales y económicos. Alrededor de una cuarta parte de la mortalidad mundial relacionada con las ENT afecta a personas menores de 60 años.

Una mejor atención sanitaria, la detección temprana y el tratamiento oportuno son una alternativa eficaz para reducir los efectos de las ENT. Sin embargo, en muchos lugares no se proporciona una atención adecuada a las personas con ENT, y el acceso a tecnologías y medicamentos esenciales es limitado, sobre todo en países y poblaciones de ingresos bajos y medios. Muchas intervenciones Sanitarias relacionadas con las ENT se consideran costoeficaces, especialmente en comparación con los costosos procedimientos que suelen requerirse cuando la

detección y el tratamiento se han retrasado y el paciente llega a fases avanzadas de la enfermedad. Es preciso seguir fortaleciendo los sistemas de salud para ofrecer un conjunto eficaz, realista y asequible de intervenciones y servicios para las personas afectadas por ENT. (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2011).

En 1985, por cada 10 muertes debidas a una enfermedad transmisible, 15 fueron por una ECNT, mientras que en el 2000 aumento a 34 (Escobar, Petrasovits, Peru-ga, et.al., 2000) son varias las causas que explican este cambio, todas ellas interrelacionadas: se ha producido una rápida urbanización e industrialización; fecundada ha bajado y la esperanza de vida ha subido, con el consiguiente envejecimiento de la población; ha habido cambios en los estilos de vida y , finalmente, el acceso a los servicios de salud y su efectividad han mejorado. Como el resultado de todo ello, las ECNT son ahora las principales causas de muerte y lo seguirán siendo en el futuro. Se prevé para el año 2015, para cada 10 defunciones atribuidas a una causa infecciosa, habrá 70 fallecimientos por causa no transmisible (Bulatao, 1993, citado por Salazar, 2008)

Los adultos jóvenes – 15 a 59 años de edad – comparten con los adultos mayores- de 60 y más – el privilegio de morir y enfermar más de ECNT que de otras causas. Es cierto que la mayor proporción de casos y de funciones por estas enfermedades se concentra en adultos mayores; sin embargo, en el grupo de adultos jóvenes la probabilidad de morir por una causa no transmisible es mayor q la de fallecer por causa transmisible y maternas combinadas, con todas y cada una de las regiones del mundo (Murray y López, 1996, citado por Salazar, 2008)

Se ha reconocido que mientras las enfermedades crónicas son no comunicables en el nivel de la enfermedad, los factores de riesgo asociados si son transmisibles (Choi, Bonita, McQueen, 2001). Comportamientos no saludable que constituyen factores de riesgo, como el tabaquismo, inactividad física y estilos inadecuados de alimentación , son transferidos a través de generaciones en familias, comunidades y poblaciones, así como atreves de la televisión, el cine, las revistas o la internet ; y son, por lo tanto, comunicables (AcKland, Choi y Puska, 2003).

McKenna) y colaboradores (1998) señalan que reducir la carga de estas enfermedades puede lograrse alterando los factores que ponen a una persona en riesgo de adquirirlas. (Citados por Salazar, 2008; p. 44)

Relación entre la práctica deportiva y la salud

La relación que hay entre la práctica deportiva y la salud, no solo es planteada por la clásica cita de “mente sana, en cuerpo sano”, sino también por hechos y datos, referidos tanto en los informes socioepidemiológicos como en las declaraciones y estrategias formuladas por la Organización Mundial de la Salud/ OMS, en función de reducir los riesgos y promover una vida sana debido a la alta incidencia de las dietas poco saludables y la falta de actividad física en el crecimiento de los índices de morbi-mortalidad a nivel mundial Asamblea Mundial / 22. 05.04). Por ello el Plan Local del Deporte asume un compromiso para acoger estos lineamientos y dar el paso inicial a la integración de esfuerzos, recursos, planes, proyectos y programas, en función de dar ejemplo en pro de acciones concertadas, interdisciplinarias, intersectoriales, interinstitucionales, transversales en pro de la salud pública. Las cifras preocupantes son: el 60% de todas las defunciones y el 47% de las enfermedades en el Mundo son atribuidas a las principales Enfermedades No Transmisibles (ENT) /Enfermedades Crónico Degenerativas o Enfermedades de la Civilización, con tendencia a aumentar a 73% y al 60% respectivamente, antes del año 2020. Ante la naturaleza de estas enfermedades en gran medida prevenible, ha sido aprobada esta estrategia mundial en la que se exhorta tanto a los estados miembros como a las organizaciones y órganos internacionales a que en el marco de sus respectivos mandatos y programas concedan alta prioridad a la promoción de dietas sanas y la actividad física para mejorar los resultados sanitarios, movilizand o a todos los grupos sociales y económicos, en particular a asociaciones científicas profesionales, no gubernamentales, voluntarias, de sector privado, de la sociedad civil, e industriales , para que las hagan participar de manera activa y apropiada en la aplicación de la estrategia, la consecución de sus metas y

objetivos. Atendiendo estas directrices en función de la salud pública en el presente estudio se concede gran importancia tanto a la interrelación entre factores de riesgo ambientales y comportamentales susceptibles de modificación (relación con el entorno, el trabajo, estilo de vida sano, alimentación saludable, disponibilidad de Tiempo Libre, la percepción de la oferta de espacios y programas deportivo-recreativos, la orientación de las clases de Educación Física/Deporte escolar) con los motivos, expectativas y necesidades para la práctica deportiva, su frecuencia, su intensidad, el nivel de actividad, la orientación, la continuidad en la práctica y su relación con la responsabilidad y la percepción del estado de salud. Los hallazgos obtenidos entregan datos sobre hechos que se pueden influir a través de procesos sistemáticos orientados a influir hábitos, comportamientos, costumbres, prácticas enmarcadas dentro de los propósitos de prevención de enfermedad y promoción de salud.

Está también registrado, el fenómeno creciente de los gimnasios y de los Fitness estudios, que desde finales de los años 70's comenzaron a tomar auge, hoy en día se han convertido en manifestaciones del cambio de la estructura de la demanda del Deporte y de las opciones de servicios de salud a través del Deporte. Pero en un examen real aunque este hecho no es sorprendente, si lo es la incapacidad de hacer la lectura, de interpretar y de reconocer a este fenómeno en forma sistemática bajo conceptos y enfoques, lo que no ha permitido un desarrollo estructurado y con potenciales de contribución a la política pública en el campo de Deporte y Salud.

La importancia de la actividad deportiva y del movimiento lúdico

para:

- La prevención de Enfermedad y la Promoción de Salud, como se ha mencionado en los diferentes apartes del presente estudio, acoge las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud/OMS dentro de la estrategia mundial de régimen alimentario y de movimiento para contrarrestar los

altos índices de morbi-mortalidad, debido a las malas prácticas alimentarias y a la falta de movimiento, que permite pronosticar para el año 2020 un 70% de defunciones y de enfermedades por esta causa en los países en vía de desarrollo.

- Promover un Estilo de Vida Sano, influyendo las prácticas alimentarias y los comportamientos activos para contrarrestar los riesgos y las amenazas para la salud: enfermedades cardiovasculares relacionadas con los triglicéridos y el colesterol alto, conducentes a la hipertensión, posibilidad de sufrir un infarto, isquemias y derrames. Para atención y contribución al tratamiento de problemas posturales y del aparato de movimiento, particularmente la espalda y la columna. Para el control del estrés mediante las técnicas de distensión y otras formas de dominio y control corporal.

Intervenir patologías, como las de orden respiratorio, la diabetes, la osteoporosis, las perturbaciones de la coordinación, así como algunos tipos de cáncer. Gracias a los efectos positivos a nivel de Salud Física, Mental y Social (Vargas Olarte, 2006).

Situación de Factores de Riesgo del Comportamiento Colombia, 1998, y Valle, 2005

Tabla 1. Situación de factores de riesgo del comportamiento. Colombia, 1998 y Valle, 2005

Factores de riesgo	Nacional ENFREC II 98		Valle de Cauca línea de base 2005	
	Prevalencia	IC al 95%	Prevalencia	IC al 95%
Hipertensión	12.3	11- 13.6	15.28	10-20.5
Diabetes	2	1.28-2.71	5.4	3-7.8
Colesterol	37.6		29.3	24.4-34.1
Tabaco consumo intensivo valle	18.9	17.2-20.5	11.7	9.3-14

Alcohol hasta la ebriedad			37.9	25.6 -50.3
Sedentarismo	52.7	50.4-55.1	75.2	69.3-80.9
Sobrepeso	27.9		42.2	38.8- 45.4
Hábitos de alimentación			15.3	11.39 – 19.1

Fuente: (Ministerio de Salud, 2004)

Situación de Factores de Riesgo del Comportamiento Colombia, 1998, y Valle, 2005

Relación de las variables dependientes objeto de análisis. Factores de riesgo para enfermedades no transmisibles

Tabla 2. Relación de las variables dependientes objeto de análisis. Factores de riesgo para enfermedades no transmisibles

Variables de interés dependientes	Criterio de análisis
Hipertensión	Algún médico le ha dicho que tiene presión alta o es hipertenso (SI). Excluyendo toma de presión arterial únicamente en la gestión.
Colesterol	Algún médico le ha dicho que tiene el colesterol alto (SI). Previa medición del colesterol en sangre
Diabetes	Algún médico le ha dicho que tiene diabetes a niveles de azúcar altos (SI). Incluyendo además la medición de azúcar en la sangre únicamente en la gestación
Tabaquismo	Usted ha fumado en su vida (SI) y usted ha fumado más de cien cigarrillos en su vida (SI) y usted fuma actualmente (SI).
Consumo de licor	Consumo de licor en el mes inmediatamente anterior a la aplicación de la encuesta.
Actividad física (sedentarismo)	No realizar actividad física moderada por lo menos cinco días en la semana por diez minutos o más o no realizar actividad física intensa por lo menos 3 días a la semana durante 10 minutos o más.
Control de peso (sobre peso)	Usted ha recibido una recomendación del médico en el último año para bajar de peso (SI).

Alimentación sana	Consumo de cuatro o más porciones a la semana, de frutas y verduras al día.
Prueba diagnóstica de cáncer de mama	Se ha practicado la mamografía (SI)
Prueba diagnóstica de cáncer de cérvix	Se ha practicado la citología (SI)
Prueba diagnóstica de cáncer de próstata	Se ha practicado el examen del tacto rectal (SI)

Fuente: (Salazar, L., 2008; p. 35-39)

Estadísticas del DANE asociadas al sedentarismo en Colombia

Ministerio de la Protección Social, como respuesta a la alta prevalencia de las Enfermedades Crónicas (EC) asociadas al sedentarismo encontrados en el estudio ENFREC II, abrió convocatoria a través de Colciencias en el año 2003 para que en cuatro regiones del País se validara un modelo de movilización social (MMS) para promover la Actividad física (AF) para la salud, dirigida a la población general con énfasis en los afiliados al régimen contributivo (ARC) entre 25-50 años, Empresas Prestadoras de Servicios de Salud (EPS), Instituciones Prestadoras de Servicios (IPS), Administradoras de Riesgos Profesionales (ARP) y demás actores del Sistema de Seguridad Social (SSS). En Risaralda, la UTP y la Gobernación, participaron con el proyecto "Promoción de la Actividad Física para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles" (PAF/ECNT), que partió de la experiencia acumulada por el Programa Risaralda Activa de Indeportes, diseñado y ejecutado bajo los lineamientos del Programa Agita Sao Paulo, reconocido por la OMS como modelo para los países latinoamericanos; y sobre el que la OPS en conjunción con el CDC de los Estados Unidos, están soportando a partir de la Red que promueve la AF en América, "Agita América" (3). Granada - Modelo movilización actividad física 363. Estos programas promueven la recomendación del CDC y el American College of Sports Medicine (ACSM), de realizar al menos 30 minutos de AF moderada todos los días, continuos o acumulados. Hasta hace poco se pensaba que sólo los ejercicios intensos de forma

continua por más de 30 minutos podían tener impacto positivo sobre la salud; sin embargo, Murphy y Cols demostraron beneficios semejantes en protocolos continuos (2 182 Kcal) o tres series de 10 minutos (2 146 Kcal), sobre la potencia aeróbica, presión arterial, masa corporal y adiposidad y la relación cintura cadera. En este sentido Agita Sao Paulo ha usado un número de estrategias innovadoras y actividades claves para promocionar la AF cotidiana modificando fundamentalmente la actitud de las personas que se clasifican así: Precontemplativas, a quienes el tema de la AF no les interesa y no le dan importancia; Contemplativas, quienes la consideran importante pero no se deciden realizarla regularmente, y Activas, quienes la consideran importante y tienen una AF regular. Entre las estrategias del Programa Agita están: información basada en evidencia científica, mensajes claros y simples, participación de expertos en diferentes áreas relacionadas con el tema en la evaluación de los programas, coaliciones institucionales para llevar a cabo acciones y diseminar el mensaje, soporte técnico y político de gobiernos locales y organizaciones internacionales como OPS, OMS y el CDC, entre otras. El programa es incluyente y se puede ofrecer a individuos y a grupos a toda hora y lugar; el principio de inclusión llega hasta la diversidad cultural y regional. El modelo Mobile que han implementado, administra y balancea los múltiples componentes del modelo ecológico con sus tres partes: interpersonal, factores del medio social y del medio físico, y es exitoso por el soporte multisectorial y las coaliciones estratégicas que su estilo de manejo permite. (Granada Echeverry, 2008)

CAPITULO IV

EL JUEGO TRADICIONAL, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

El juego como categoría que refleja la superestructura social constituye un pequeño mundo donde se encuentra en menor grado y cumpliendo con determinadas funciones, los valores, y en general la estructura sociocultural que lo produce. Por tanto, el juego además de cumplir con la función biológica, es también un fenómeno cultural en la medida en que ningún análisis biológico da explicación del fanatismo, del gusto y del placer, ni de orden propio y absoluto. (Moreno, s.f.)

La psicóloga infantil Marilex Pérez recuerda por qué es importante dejar que los niños se diviertan "Los niños se comunican y expresan a través del juego", la actividad lúdica es fundamental en la vida de los infantes porque es el mecanismo mediante el cual comienzan a establecer contacto con el mundo. Lo único evidente es que el juego existe como una actividad creciente del hombre y que se conoce desde los tiempos más remotos, ligado a la sociedad humana, y a un antes. (Marilex, P., citado por Castillo, E. , 2013)

“Los pequeños van relacionando sus conocimientos y experiencias previas con otras nuevas, realizando procesos de aprendizajes individuales, fundamentales para su crecimiento, independientemente del medio en que se desarrolle (Arango et. Al. 2000:4-9)”. (Citados por Peredes y Rebellón, 2012)

Como lo afirman varios psicoanalistas: “muy a menudo el niño realiza por medio de la imitación lo que quisiera ser en la realidad” (Chateau, 1958), a pesar de lo que muchos adultos y padres de familia, pudieran considerar como una actividad de distracción y poco compromiso, el juego implica una serie de procesos que contribuyen a crecimiento integral del infante.

Desde que nace, el niño encuentra en la llamada estimulación temprana la manera de irse diferenciando del mundo, conociendo su lugar en él, adquiriendo su propia personalidad, entendiendo de roles y socializando. Además, el juego es la herramienta natural con la que expresa sus sentimientos de rabia, miedo, alegría o tristeza. (Castillo, E. , 2013)

Los beneficios del juego son múltiples. A través del juego los niños pueden conocer su cuerpo, las cualidades de las cosas, el medioambiente, sonidos, olores, texturas, mejorar su capacidad creativa. También logran coordinación corporal, liberan energías, aprenden a socializar, a comprender su realidad y controlar sus impulsos. Aprenden reglas, comprenden las consecuencias de sus acciones y reglas sociales. (Benadava, Y., 2011)

A través de la historia diversos autores han definido el concepto del juego. Un ejemplo de ello es lo que dice el autor Allin: “El juego encierra todas aquellas actividades que reportan placer, regocijo, poder y sentimiento de iniciativa propia” (Díaz, 2004), es decir, cuando un niño experimenta el juego es muy común que lo realice con la intencionalidad distraerse, utilizar ciertos juguetes, objetos, espacios, que le permitan desarrollar la creatividad y la imaginación, que posteriormente le brindan bienestar en donde expresan sus pensamientos y sentimientos relacionados con su propia vida.

Existen varios beneficios del juego libre en los niños, como:

Ayuda a fortalecer el autoestima ya que el juego le va permitiendo conocerse mejor, reconocer sus fortalezas y debilidades y contribuir en la construcción de su autoestima" "El juego le permite también al niño comenzar a hacer amigos y socializar. Cuando el niño comienza a jugar a ser enfermero, médico, papá o bombero, va comprendiendo de roles y aprendiendo a relacionarse con otros, lo cual va llevándolo a relacionar su experiencia con la de los adultos.

Desarrolla habilidades motoras y cognoscitivas puesto que los juegos como el de la casita, mamá y papá, policías y ladrones, etc. suelen ayudar a construir la autoestima del niño, mientras otros contribuyen con sus capacidades cognitivas, como por ejemplo los que estimulan su pensamiento abstracto, porque les enseñan cómo resolver problemas, imaginar situaciones y soluciones. (Castillo, E. , 2013)

Esta es una realidad donde el juego aparece en múltiples escenarios y es abordado por distintos profesionales y empíricos, amantes de la cultura; al respecto “el juego es interpretado como un proceso ideal para potenciar la lógica y la racionalidad, de acuerdo con unos estadios de desarrollo cognitivo, es decir, es un revelador mental (Piaget). También para reducir las tensiones nacidas de la imposibilidad de realizar los deseos (Freud), o para entenderlo ligado al ser, desde un plano ontológico (Gadamer). (Citados por Moreno, s.f.)

"A través del juego, los psicólogos infantiles pueden identificar si un niño tiene dificultades físicas o psíquicas, si tiene problemas de lenguaje, trastornos de desarrollo, autismo o problemas de conducta, todo dependiendo del tipo de juego que realiza o de si juega o no. Por ejemplo, si un niño tiene un patrón de juegos agresivos persistente, muy probablemente necesite atención por un conflicto emocional o porque podría estar desarrollando un trastorno antisocial. Si por el contrario, no juega o no se involucra con otros de su edad, el pequeño podría tener un problema neurológico o una depresión que hay que atender".

Muchos padres acuden a consulta porque sus niños no les hacen caso, ya que ellos dedican poco tiempo a jugar con ellos. Es muy difícil poner disciplina o negociar reglas con tu hijo, si no lo conoces. El juego entre padre e hijo es fundamental porque es el ejercicio mediante el cual ambos se conocen. Cuando un papá se sienta a jugar y se pone a su mismo nivel establece vínculos, cercanía y eso facilita muchísimas cosas.

Según la psicóloga Marilex Pérez el juego debe ser parte integral de la vida del infante. Es indispensable establecer rutinas y reglas; es importante para que el niño adquiera disciplina y vaya obteniendo límites en su comportamiento. Los padres deben considerar que el juego en los niños debe ser sagrado.

La actividad lúdica al aire libre se ha perdido por la irrupción de los videojuegos, el ajetreo de la vida urbana y la inseguridad. Es necesario que los niños hagan actividad física porque eso los mantiene pegados al mundo real. Debe existir un equilibrio con los juegos tecnológicos y juego libre. Algunas actividades tan normales como ver naturaleza, conocer cómo son los árboles, saber qué es una pelota, manipular objetos, permite estimular sus sentidos, experimentar, oler, ver. También al practicar un juego o deporte los niños aprenden disciplina, trabajo en equipo y reglas, valores que son importantes para el desarrollo de la personalidad, por lo tanto mejora condiciones corporales e incentiva la disciplina.

Posteriormente, se ha demostrado que el juego al aire libre parece que ayuda al buen desempeño escolar. Una revisión de 14 estudios psicológicos realizada por investigadores de la VU University de Holanda y reseñada por la revista Time en su website sostiene que la actividad física lúdica mejora la capacidad de aprendizaje en los niños. Ser más activo puede mejorar el flujo de sangre al cerebro y proveer mayor oxígeno a las células involucradas en el aprendizaje y la atención. "El estudio mostró que a mayor actividad física en los pequeños, más altas sus calificaciones en la escuela, particularmente en áreas básicas como matemática, gramática y lectura -se lee en www.time.com-. Además, el ejercicio también incrementa la secreción de ciertas hormonas que mejoran el ánimo y disminuyen el estrés, lo cual puede contribuir a crear un mejor ambiente de aprendizaje para el niño. (Castillo, 2013)

Hasta ahora, lo que sabíamos sobre esto, era la bastante y evidente conexión entre la falta de ejercicio y los problemas físicos como la obesidad. Pero hoy en día, investigaciones asombrosas comprueban que hay un claro vínculo entre la falta de juego y la ansiedad, la depresión, la auto-estima, la memoria,

el desempeño académico, las destrezas del lenguaje, la habilidad para tomar decisiones, la creatividad, la velocidad en los procesos mentales y el desarrollo del lóbulo frontal del cerebro.

Hoy en día, el juego libre, sin estructura es propiamente inexistente, los padres son en sí culpables de esta realidad. El miedo a dejar salir a la calle siempre ha existido, pero hoy es más latente. Los peligros de la calle, como los depredadores sexuales, son una amenaza que los ha llevado al límite de querer saber dónde y con quién están sus hijos, controlándolos ahora a través de localizadores digitales.

Pero no solo ese miedo es el que perturba a los padres, también los impacienta el futuro de sus hijos, por eso cada vez más niños, tienen tutores escolares durante las vacaciones y son inscritos a infinidad de cursos extracurriculares para que ocupen su tiempo en vez de estar jugando.

Ante esta situación, Scott Harper, productor del documental “La infancia perdida” afirma que el impacto del juego libre en los niños ya no les interesa a sus acudientes. “El juego libre es una parte vital de la experiencia humana, por miles de años ha sido esta la forma en que los niños socializan y crecen aprendiendo por sí mismos”. (Discovery, s.f.)

Para casi la gran mayoría de personas, es muy notable que los niños de estas últimas generaciones dedican menor tiempo al juego libre, a diferencia de las anteriores épocas (Clements, 2004; Hofferth&Curtin, 2006). El juego libre y el tiempo de ocio han disminuido más de 9 horas a la semana durante los últimos 25 años, esta información resulta alarmante para la niñez y juventud del mundo.

Como ninguna otra generación en la historia, los padres no solamente temen por la seguridad de sus niños al llegar a extremos como instalar localizadores en las mochilas de los pequeños y programas espía en los campamentos de verano -

sino que tampoco soportan la idea de que sus hijos pierdan el tiempo jugando por ahí mientras los vecinos se preparan para el futuro con tutores pre-escolares y juguetes diseñados exclusivamente para “aprender”. (Discovery, s.f.)

Algo similar ha sucedido en Colombia, debido a su pluriculturalidad un escenario por excelencia para las manifestaciones lúdicas, donde el juego habla de la diversidad de su cultura y tradición, con juegos de comunidades negras, indígenas, mestizas y blancas que se han transformado a lo largo del tiempo por las mega-tendencias de la globalización y los medios masivos de comunicación, desplazando el repertorio de juego tradicional del individuo, la escuela, la calle, el hogar y la plaza pública, desvaneciéndose la transmisión cultural de generación en generación. (Moreno, s.f.)

Aunque en el país se ha logrado integrar al juego como una estrategia pedagógica para incentivar el aprendizaje en los niños, como espacio para la construcción de actitudes investigativas, como instrumento de participación social y comunitaria.

Pero es bien sabido que actualmente la era digital y el avance en la tecnología han resultado ser un fenómeno que cada día se ha expandido alrededor del mundo, tanto los niños y adultos interactúan con los medios virtuales y aparatos diseñados para una mayor eficiencia en algunas tareas cotidianas o también para recrear y generar un espacio de esparcimiento en donde el movimiento o la actividad física brilla por estar ausente.

Por otro lado, la compañía Nielson (NielsonCompanyReport) realizó un nuevo estudio el cual indica que niños entre las edades de dos a cinco años ahora pasan un promedio de más de 32 horas por semana en frente de una pantalla de televisión. Según el KaiserFamilyFoundation (2010), el tiempo frente a una pantalla solo aumenta con la edad, y los niños de edad escolar

pasan 7.5 horas al día con medios electrónicos. (Head star. Body star, s.f.)

A todo esto se suma el masivo aumento de los videojuegos como una motivación más para mantener a los chicos en encierro. Cuando llegan a salir, la gran mayoría de las veces es bajo la supervisión de un adulto o dentro de alguna actividad coordinada, lo que prácticamente inhibe las posibilidades del juego libre. Estos chicos representan la primera generación del mundo occidental para quienes el juego es una actividad construida, supervisada y dirigida por los adultos en lugar de ser algo escogido de manera libre y personal o que nazca espontáneamente de cada quien. (Discovery, s.f.)

Debido a esta problemática, el porcentaje de niños de edad preescolar que tienen sobrepeso se triplicó entre 1971 y 2009, aumentando de 5.8% en 1971 a 18.4% en 2009 (Odgen et al, 2007; Anderson, 2009). Seis de cada diez de estos niños de edad preescolar continuarán con sobrepeso o serán obesos a la edad de 12 años (NICHD, 2006). (Citados por (Head star. Body star, s.f.)

La situación es tan grave que se prevé que la esperanza de vida de los niños de esta generación será más corta que la de sus padres, es una realidad que si no es tratada a tiempo, es decir, invertir en prevención para incentivar a los niños a que realicen actividad física, debido al poco tiempo que dedican en ejercitarse por estar en un sitio prácticamente estáticos ocupándose de una tarea tan cíclica como el estar sentado y con movimientos limitados de las extremidades del cuerpo. Esto conlleva a que el niño o joven, esté más propenso a padecer de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (obesidad, diabetes, HTA, cáncer, entre otras.), las cuales sean convertido en una de las mayores causas de muerte en el mundo.

El sedentarismo: aproximadamente 3,2 millones de personas mueren a causa del sedentarismo cada año. Las personas con poca actividad física corren un riesgo entre un 20% y un 30% mayor que las otras de morir por cualquier causa. La actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer de mama o colon. El sedentarismo es más frecuente en los países de ingresos altos, pero actualmente también se detectan niveles muy altos del problema en algunos países de ingresos medios, sobre todo entre las mujeres. (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) existen ciertas recomendaciones para la actividad física para los niños y jóvenes edades entre los 5 y 17 años.

Este grupo ha sido seleccionado tomando en cuenta la naturaleza y disponibilidad de evidencia científica relacionada con los aspectos de salud seleccionados. Las recomendaciones no hacen referencia al grupo de edades de menores de cinco años. Aunque la actividad es beneficiosa para ellos, es necesario investigar más a fondo para determinar la dosis de actividad física que reportaría el máximo beneficio para la salud.

Cada sección contiene:

1. observaciones sobre la población destinataria;
2. un resumen descriptivo de la evidencia científica;
3. recomendaciones sobre la actividad física para la salud;
4. interpretación y justificación de las recomendaciones expuestas.

Las recomendaciones sobre actividad física para la salud revisten interés respecto de los aspectos siguientes:

Salud cardiorrespiratoria (cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, hipertensión).

Salud metabólica (diabetes y obesidad).
Salud del aparato locomotor (salud ósea, osteoporosis).
Cáncer (cáncer de mama, cáncer de colon).
Salud funcional y prevención de caídas.
Depresión.

En las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud se ha hecho uso de los conceptos de frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT. A continuación se presentan:

Definición de conceptos utilizados en la descripción de los niveles de actividad física recomendados

Tipo de actividad física (qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Duración (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

Frecuencia (cuantas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.

Intensidad (Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.

Volumen (la cantidad total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo,

la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.

Actividad aeróbica. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar.

Población destinataria

Estas directrices son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, a menos que su estado médico aconseje lo contrario. Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras.

Siempre que sea posible, los niños y jóvenes con discapacidades deberían cumplir las recomendaciones. No obstante, convendría que consultaran a su dispensador de atención sanitaria para asegurarse de que conocen bien los tipos y cantidad de actividad física apropiados para ellos, teniendo en cuenta su discapacidad.

Estas recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. Sin embargo, las estrategias de comunicación o la forma de difusión y descripción de las recomendaciones pueden diferir, a fin de conseguir una eficacia máxima en diversos subgrupos de población.

Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de este grupo se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa.

Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados a continuación. Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Hay que señalar también que, si los niños no realizan actualmente ninguna actividad física, la práctica de ésta en niveles inferiores a los recomendados les reportará más beneficios que la inactividad.

Descripción resumida de la evidencia científica

La evidencia científica disponible con respecto al grupo de edades de 5 a 17 años respalda la conclusión de que la actividad física reporta en general beneficios fundamentales para la salud de niños y jóvenes. Esta conclusión está basada en los resultados de varios estudios, que han observado que el aumento de actividad física estaba asociado a unos parámetros de salud más favorables, y de trabajos experimentales que han evidenciado una asociación entre las intervenciones de actividad física y la mejora de los indicadores de salud. Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la forma física (tanto de las funciones cardiorrespiratorias como de la fuerza muscular), reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión.

La actividad física está relacionada positivamente con la salud cardiorrespiratoria y metabólica en niños y jóvenes. Con el fin de examinar la relación entre la actividad física y la salud cardiovascular y metabólica, el Grupo examinó las revisiones bibliográficas de CDC (2008), Janssen (2007) y Janssen, y Leblanc (2009).

La relación dosis-respuesta vincula el aumento de la actividad física a una mejora de los indicadores de salud cardiorrespiratoria y metabólica. En conjunto, la evidencia

observacional y experimental respalda la hipótesis de que una mayor asiduidad e intensidad de la actividad física desde la infancia y a lo largo de la vida adulta permite a las personas mantener un perfil de riesgo favorable y unas menores tasas de morbilidad y de mortalidad por enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus de tipo 2 en algún momento de su vida. En conjunto, las investigaciones parecen indicar que la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios ayuda a los niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. En general, parece probable que un mayor volumen o intensidad de actividad física reportará beneficios, aunque las investigaciones a este respecto son todavía limitadas.

La actividad física está relacionada positivamente con la buena salud cardiorrespiratoria en niños y jóvenes, y tanto los preadolescentes como los adolescentes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias con la práctica del ejercicio. Además, la actividad física está relacionada positivamente con la fuerza muscular. Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Para este grupo de edades, las actividades de fortalecimiento muscular pueden realizarse espontáneamente en el transcurso de los juegos en instalaciones apropiadas, trepando a los árboles, o mediante movimientos de empuje y tracción.

Los jóvenes de peso normal que realizan una actividad física relativamente intensa suelen presentar una menor adiposidad que los jóvenes menos activos. En los jóvenes con sobrepeso u obesos, las intervenciones que intensifican la actividad física suelen reportar efectos beneficiosos para la salud.

Las actividades físicas que conllevan un esfuerzo óseo mejoran tanto el contenido en minerales como la densidad de los huesos. Determinadas actividades de levantamiento de peso que influyen simultáneamente en la fuerza muscular son eficaces si se practican tres o más días por semana. Para este grupo de edades, las actividades de esfuerzo óseo pueden formar parte de los juegos, carreras, volteretas o saltos. Las publicaciones

científicas relacionadas con la fuerza muscular y las pautas dosis-respuesta proceden de las revisiones bibliográficas de CDC (2008), Janssen (2007), y Janssen, Leblanc (2009).

En conjunto, la evidencia disponible parece indicar que la mayoría de los niños y jóvenes que realizan actividad física moderada o vigorosa durante 60 o más minutos diarios podrían obtener beneficios importantes para su salud.

El período de 60 minutos diarios consistiría en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos tandas de 30 minutos), que se sumarían para obtener la duración diaria acumulada. Además, para que los niños y jóvenes obtengan beneficios generalizados habrá que incluir ciertos tipos de actividad física en esas pautas de actividad total. En concreto, convendría participar regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana:

- ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades;
- ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

Es posible combinar estos tipos de actividad física hasta totalizar 60 minutos diarios o más de actividad beneficiosa para la salud y la forma física.

Recomendaciones

Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

El Grupo examinó las publicaciones anteriormente indicadas y recomendó que, con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos:

- Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Interpretación y Justificación

Hay evidencia concluyente de que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular, y una mejora de su salud, y está suficientemente documentado que presentan menor grasa corporal, un perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica más favorable, una mejor salud ósea, y una menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión.

La actividad aeróbica debería constituir la mayor parte de la actividad física diaria libremente escogida.

Estas recomendaciones representan el objetivo mínimo de actividad física diaria para mejorar la salud y prevenir las ENT.

La adopción de estas recomendaciones tiene un costo mínimo, fundamentalmente relacionado con su adaptación al entorno de cada país y a sus modalidades de comunicación y difusión. Si se desea aplicar políticas integrales que faciliten la consecución de los niveles de actividad física recomendados, será necesario dedicar recursos adicionales.

Los beneficios de la actividad física y de la adopción de estas recomendaciones superan los posibles perjuicios. El riesgo existente puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en niños inactivos.

Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se fomentará el uso de equipo de protección (por ejemplo, un casco) en todos los tipos de actividad que pudieran entrañar ese riesgo (12).

5. Conviene señalar que, cuando la población es fundamentalmente activa, las directrices nacionales sobre actividad física no deberían promover un objetivo que propicie una disminución de los niveles actuales. (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010; p. 7-11)

Los Juegos tecnológicos y las Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Se llama tecnología al fenómeno que nos envuelve con artefactos y aparatos técnicos de manera cotidiana en nuestro mundo, en es un elemento que no hace más que configurar nuestro entorno en la Era en que vivimos, si bien no es algo nuevo para nosotros ya que ha perdurado por lo largo del tiempo y seguimos igual o más envueltos en un mundo tecnológico que reclama del hombre un modo nuevo de aprendizaje, adaptación a cada nuevo entorno que construyendo.

Históricamente las tecnologías han sido usadas para satisfacer necesidades esenciales alimentación, vestimenta, vivienda, relación social, comprensión del mundo natural y social, para obtener placeres corporales y estéticos: deportes, música, en todas sus formas y como medios para satisfacer deseos, fabricación de armas y toda la gama de medios artificiales usados para persuadir y dominar a las personas.

Gracias a la tecnología se a avanzado a pasos gigantes esto se demuestra mediante cosas tan simples como el avancé en la medicina ya que comenzaron a combatir enfermedades de manera más eficaz con el descubrimiento de las causas de éstas y la industrialización de los antibióticos.

Muchas son las ventajas para la humanidad han traído consigo los avances tecnológicos, eso es indudable, aunque también debemos reflexionar sobre los tributos que hemos de pagar como usuarios de esta nueva cultura tecnológica. Uno de ellos,

quizás el más importante: la dependencia tecnológica. Y esa dependencia se observa claramente a mirar a nuestro alrededor y podemos darnos cuenta que estamos rodeados de avances tecnológicos que van desde teléfonos móviles, computadores, mp4, televisión, etc. Cada uno de estos artefactos han llegado a formar parte de nuestra vida cotidiana forman en nosotros una especie de dependencia. Sin duda un ejemplo clave es el teléfono que se ha convertido en nuestra necesidad de primer orden, ya que con este podemos comunicarnos independiente de la distancia en la que nos encontremos con la persona que deseamos conversar.

La dependencia tecnología en nosotros ha provocado muchos cambios ya se dé la manera de asimilar en conocimientos, pues bien, ese cambio en nuestra estructura cognitiva, es una nueva manera de acceder al conocimiento, pasando por una información que se nos brinda al alcance de la mano, aunque dispuesta en hipervínculos. Este nuevo modo de aprendizaje nos impone sus leyes: debemos ser más selectivos a la hora de incorporar nuevos contenidos. Es tal cantidad de información que se nos presenta desde la gran Red, que si no estamos atentos nos podemos encontrar perdidos ante tan abrumadora oferta.

Es indudable que un porcentaje importante de nuestro tiempo lo dedicamos a navegar por Internet. Esto que puede suponer para las empresas pérdidas millonarias a causa del número de horas que se pierden, supone un número de horas en los adolescentes es muy superior a las que dedican al estudio, a las relaciones interpersonales o al deporte. Tendríamos que plantearnos esta paradoja: la gran Red, que es sinónimo de interacción, de intercambio más allá de las fronteras convencionales, ¿No será en realidad un elemento que aísla al ser humano.

En el juego libre, lo realmente una pérdida de tiempo y, para poder preparar a sus hijos para un futuro altamente competitivo, prefieren ponerlos en un sistema estructurado en el que se puedan medir sus niños aprenden a resolver problemas por sí mismos, valorar el riesgo, socializar apropiadamente, hacer amigos, conocer la confianza, la justicia, el trabajo en equipo, y también establecen jerarquías y desarrollan la creatividad

mediante los juegos que inventan. Su comprensión del lenguaje verbal además se desarrolla; las condiciones como la depresión, la ansiedad y el TDA (Trastorno por Déficit de Atención) se alivian, incluso se eliminan. En resumen, el juego libre es una forma fundamental de cómo los seres humanos aprenden, crecen y funcionan en nuestro mundo. Cuando usted realiza todas las actividades por el niño, esto retrasa o, incluso, impide la capacidad de desarrollo del mismo. Es así de simple. (Bebe.com, 2013)

Hay expertos que, como la doctora Sara Suzman, advierten: “El mejor tiempo es el compartido entre padres e hijo, y algunos juegos modernos individualistas como la computadora, van en contra de la interacción, que sin duda se ve debilitada” (dijo a una emisora radial).

Se trata de un tema apasionante que también motivó la opinión de la psicóloga Mabel Sgrilletti, que al ser consultada por Hoy indicó que “los juegos de mesa favorecen la interrelación y ayudan a desarrollar el ingenio, pero eso también se puede dar con los jueguitos en red que se comparten desde la PC”.

“Estos permiten que los chicos que viven lejos puedan jugar entre sí”, dijo y agregó: “Tal vez sería malo que los padres eligiesen sólo una forma de juego para sus hijos; en todo caso tendrían que hacerles ver que todo es bueno en su justa medida”. Ambos pueden coexistir en perfecta armonía siempre y cuando los mayores establezcan los límites. En ese sentido, la psicoanalista y supervisora del Hospital de Niños, Ricardo Gutiérrez, Alicia Leone, coincidió en que “el rol del adulto es enseñar al niño el uso responsable”, así se trate de una bicicleta como de una PC.

Pero hay un problema: “Todos sabemos que el niño no debe atropellar al amigo con la bici y que debe cuidarse al cruzar, pero muchos padres no tienen claro los modos en que el niño interactúa con otros en los juegos en red y en el chat”.

Una de las ventajas más, importantes, de las innovaciones tecnológicas en la sociedad es que da acceso al flujo de comunicación con el resto de personas de diferentes lugares, conocimientos e información para empoderar y mejorar las vidas de las personas. www.aprendizajeinteligente.net

Por ello, gracias a las nuevas tecnologías podemos mantenernos siempre que queramos en contacto con todas las personas del mundo entero, ya sean del continente más lejano o de la persona que vive en la casa de al lado. Nos permite conocer gente a través de las distintas redes sociales, aportando mayor comunicación. Otro factor importante es la búsqueda de conocimientos e información que por ejemplo tenemos acceso gracias a Internet, con la posibilidad de encontrar toda la información necesaria sin moverte de casa, por lo que también facilita el desplazamiento de la gente, incrementando el nivel de vida de las personas.

Hoy en día gracias a las nuevas tecnologías tenemos la posibilidad de realizar el aprendizaje interactivo mediante las pizarras electrónicas, las cuales permiten al maestro elaborar actividades lúdicas y educativas más innovadoras para llamar la atención de los alumnos favoreciendo su aprendizaje. Cantidad de juegos educativos a los que los niños tienen acceso mediante la escuela ayudando en el proceso de aprendizaje mientras se divierten jugando. Y sobre todo la educación a distancia, que permite mayor accesibilidad a personas que disponen de poco tiempo para realizar sus estudios ya que trabajan o deben realizar otras labores, mientras que complementan su formación mediante infinidad de cursos o estudios. Esto es un gran avance en nuestra sociedad. Desventajas importantes es la falta de privacidad y el aislamiento que producen las nuevas tecnologías y medios de comunicación.

Es cierto que las nuevas tecnologías favorecen nuestra calidad de vida, pero a la vez, nos perjudican gravemente sin apenas darnos cuenta. Lo primero es la falta de privacidad, factor muy importante en el cual debemos tener siempre en cuenta la política de privacidad que te muestra en cada página a la que accedes, para que más tarde no debas lamentarte por si han violado tu privacidad. Ya que sin apenas darnos cuenta muchas veces subimos a páginas de Internet o redes sociales

demasiada información nuestra o fotos que todo el mundo de una forma o de otra tiene la posibilidad de ver. Y otro factor importante es el aislamiento que las nuevas tecnologías provocan en nuestra sociedad. Esto debemos tenerlo en cuenta sobre todo con los niños, ya que llegan a crear adicción y no es nada bueno, que si las consolas, los videojuegos, el ordenador, el móvil.... Cada vez se dan más los casos de los niños que prefieren quedarse en casa jugando a las consolas y video juegos que salir a la calle a jugar con sus amigos, restringiéndoles en mayor o menor medida la comunicación con los demás y haciéndoles más inseguros a la hora de comunicarse. Y sobre todo generando cada vez más problemas de vista, ya que cada vez es más frecuente ver a niños con problemas oftalmológicos, ya que los niños se tiran horas y horas pegados a una pantalla de televisión o de ordenador.

Aunque no superan ni mucho menos al número de ventajas que las innovaciones tecnológicas nos ofrecen en el ámbito de la educación, dos de ellas serían el costo de dichas innovaciones y luchar contra los paradigmas del mundo virtual, ya que es difícil que la gente acepte esta nueva modalidad, especialmente los adultos mayores, aunque considero que es un tópico que irá cambiando a lo largo del tiempo, en el cual llegará un momento en el que tendremos que usar aún más tecnologías para todo y todo el mundo sabrá cómo utilizarlas

Lo negativo de todo esto es que algunos juegos de videos promueven el uso del alcohol, el hacer dinero por venta de drogas o acción ilícitas, los juegos de azar y la falta de respeto a la autoridad, también se les enseña a los menores a no respetar a la mujeres ya que son tratadas como objetos sexuales. Algunos juegos promueven el asesinato de personajes con autoridad, como los policías. La vida tampoco se respeta, ya que hay varios juegos que entre más se mata más puntaje gana el jugador, lo que hace promover la violencia infantil, también el uso de pactos con fuerzas satánicas, hechicerías y poderes del ocultismo son partes de algunos juegos. Las fuerzas del mal le otorgan al jugador poderes para ser exitoso en el juego. Es posible que esto sugiera a los menores de edad que los poderes de maldad de verdad les otorgarán poderes para lograr sus metas en la vida y ser exitosos. Cabe recordar que los jóvenes y

niños son muy fáciles de influenciar, y este tipo de acciones son muy comunes en los niños que pasan horas y horas detrás de la pantalla jugando. Muchos estudios indican que los niños que pasa horas y horas jugando. no hacen ninguna actividad física lo cual provoca otro tipos de enfermedades tales como la obesidad mórbida, entre otras , etc.(Las ventajas y desventajas de las innovaciones tecnológicas en la sociedad y la educación, 2010)

Según un estudio elaborado por la Organización Mundial de la Salud sobre la obesidad en adolescentes, los videojuegos son una de las principales causas que generan un aumento de la obesidad. El estudio tomó como muestra a 72.845 de 34 naciones diferentes, y los datos se recogieron entre 2003 y 2007. El cuestionario incluía preguntas sobre actividad física, si caminaban o iban en bicicleta al colegio o el tiempo que pasaban sentados.

Según los resultados, la mayoría de estudiantes no se ajusta a las recomendaciones de actividad física. El nivel de sedentarismo es muy elevado, con datos como que un tercio de los jóvenes pasa más de tres horas diarias sentado mirando la televisión o jugando con video juegos. El estudio refleja como principal conclusión la necesidad de tomar una acción inmediata para generar esfuerzos a nivel mundial que permitan aumentar los niveles de actividad física entre los jóvenes.

A menudo el solo hecho de jugar 3 horas, los encuestados no realizan ningún tipo de actividad física fuera de la escuela. Si a eso sumamos que los papás se exceden con el uso del auto o que las grandes metrópolis no cuentan con programas de apoyo para moverse a pie o en bicicleta las cosas se complican. El estudio arroja que los chicos más activos son los de Uruguay (40%) a diferencia de Zambia, donde apenas el 8% se ejercita. En el caso de las chicas, la India tiene el primer lugar con 37% mientras que Egipto está lleno de flojas (apenas 4% mueve más de un dedo).

Sería bueno que hicieran un estudio con los hábitos y costumbres del video jugador promedio para ver en qué nivel estamos ubicados como consecuencia el Diagnóstico de la

obesidad infantil. El aumento dramático de la obesidad en los menores de 20 años y su clara asociación con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) del adulto, señalan la necesidad urgente de estrategias poblacionales para su prevención y de un adecuado diagnóstico y tratamiento individual en los que ya son obesos y en la población con alto riesgo de ECNT.

La Asociación Americana de Pediatría (AAP), entregó recomendaciones para el diagnóstico, manejo y tratamiento del niño y adolescente obeso. Este comité recomienda utilizar el IMC, el perfil lipídico, la resistencia a la insulina y los antecedentes familiares de ECNT para determinar la necesidad de tratamiento o la vigilancia periódica del peso. La OMS y la AAP han establecido el percentilo 95 de IMC como el punto de corte para el diagnóstico de la obesidad y el percentilo 85 para señalar el riesgo de obesidad y la necesidad de una vigilancia nutricional, por el mayor riesgo de trastornos metabólicos y de obesidad en la adultez.

En niños y adolescentes obesos chilenos con IMC ³ al percentil 95 remitidos a un centro especializado para tratamiento de su obesidad, 73% presentó alteraciones en la insulinemia basal o 2 horas postsobrecarga y 55% alteraciones en los niveles de colesterol total o LDL, lo que sugiere que el diagnóstico de obesidad y su tratamiento, debieran realizarse con una ponderosidad menor al percentilo 95 establecido por la OMS, especialmente en aquellos casos que existe el antecedente familiar de ECNT (datos por publicar). Si bien el IMC (Índice Masa Corporal) tiene una buena correlación con grasa corporal, está influido por el sexo, el grado de desarrollo puberal y la raza. De ahí, que se debe interpretar con cautela el IMC para hacer el diagnóstico de obesidad en el caso individual y en niños en edad puberal. En los menores de 18 años no es posible entonces obtener un valor único de IMC para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad como en la población adulta, recomendándose por ahora la distribución percentilar por sexo y edad. (Revista Médica Chile, 2000)

En los años 2000 y 2010, la OMS llevó a cabo encuestas con el fin de evaluar la capacidad de los países para prevenir y controlar las ENT en los Estados Miembros. Las encuestas muestran que durante la última década se han hecho algunos progresos. Sin embargo, esos progresos son irregulares, y los mayores avances se dan en los países de ingresos más altos. Cada vez más países están desarrollando estrategias, planes y directrices para combatir las ENT y los factores de riesgo, y algunos han creado componentes esenciales de la infraestructura sanitaria, además de lograr avances en la financiación, el desarrollo de políticas y la vigilancia. Muchos países disponen de unidades en sus sistemas sanitarios y de cierta financiación para luchar contra las ENT de manera específica. Sin embargo, en muchos países esos avances solo están sobre el papel (y no completamente operativos), o bien su capacidad no se halla aún al nivel requerido para lograr las intervenciones adecuadas. Además, muchos países aún no disponen de financiación ni de programas. No obstante, el hecho de que se hayan realizado algunos progresos contra las ENT muestra que el fortalecimiento es posible. La puesta en marcha de intervenciones efectivas contra las ENT viene determinada en gran medida por la capacidad de los sistemas sanitarios. El déficit en la prestación de servicios mínimos esenciales para tratar las ENT a menudo da como resultado altas tasas de complicaciones tales como ataques cardíacos, accidentes vasculares cerebrales, patologías renales, ceguera, enfermedades vasculares periféricas, amputaciones y aparición tardía de cáncer, lo que también puede significar enormes gastos en atención sanitaria y el empobrecimiento de las familias de ingresos bajos. El fortalecimiento del compromiso político y la concesión de mayor prioridad a los programas de ENT son fundamentales para ampliar la capacidad del sistema sanitario para tratar estas enfermedades. Es necesario que los países se centren en mejorar las áreas de financiación, información sanitaria, personal sanitario, tecnologías básicas, medicamentos esenciales y asociaciones multisectoriales. Los enfoques requeridos para abordar estas carencias se analizan en los capítulos 5 y 6. Hay que dedicar más atención a la ampliación del conjunto de servicios esenciales prestados en la atención primaria, sobre todo de las intervenciones de ENT costo efectivas mencionadas anteriormente. La adecuada financiación

de este conjunto de servicios esenciales es fundamental para combatir la epidemia de ENT.

Complementando la financiación gubernamental en el plano nacional –y en algunos países ampliando la ayuda oficial para el desarrollo AOD (Ayuda Oficial al Desarrollo) mediante mecanismos innovadores de financiación no gubernamental, será más fácil corregir los déficit de financiación actuales, que constituyen el mayor escollo para reforzar la atención primaria y la respuesta a las ENT. El Informe sobre la salud en el mundo 2010 destaca numerosos ejemplos de mecanismos de financiación innovadores que se consideran complementarios de los presupuestos nacionales dedicados a la salud. En este sentido, existen ejemplos de países que han implementado con éxito sistemas de financiación novedosos basado en la subida de los impuestos sobre el alcohol y el tabaco, para destinar parte de los ingresos a la promoción de la salud o a ampliar los servicios de seguros de enfermedad al nivel de la atención primaria.

Además de las mejoras de la capacidad de los sistemas sanitarios, debe progresarse en el impulso de las políticas sanitarias en sectores importantes no relacionados con la salud. Los programas y políticas dirigidos contra las ENT deben alinearse con planes nacionales robustos que aspiren a implantar una atención centrada en las personas y dispensada a través de unos sistemas sanitarios sólidos e integrados. La financiación y los planes de financiación innovadores, el apoyo a la prevención y el control de las ENT en la asistencia oficial para el desarrollo, unos sistemas eficaces de información sanitaria, las mejoras de la formación y el desarrollo profesional del personal sanitario, y unas estrategias efectivas para obtener medicamentos y tecnología esenciales son otras medidas igualmente urgentes y cruciales. Resumen de orientación prioridades de acción Durante los últimos años han aumentado tanto la magnitud.

El alarmante crecimiento de la carga de ENT en los países de ingresos bajos y medios se ve acelerado por los efectos negativos de la globalización, la urbanización descontrolada y los estilos de vida cada vez más sedentarios. Los habitantes de los países en desarrollo consumen cada vez más alimentos hipercalóricos y son objeto de campañas de marketing de

tabaco, alcohol y comida basura, y al mismo tiempo la disponibilidad de dichos productos aumenta. Muchos gobiernos, abrumados por la rapidez del crecimiento, son incapaces de mantenerse a la altura de las crecientes necesidades en materia de políticas, legislación, servicios e infraestructura que podrían ayudar a proteger a sus ciudadanos contra las ENT.

Las personas pertenecientes a los niveles culturales y económicos inferiores son las más afectadas. Las personas vulnerables y socialmente desfavorecidas enferman y mueren antes como resultado de ENT en comparación con las personas que disfrutan de una posición social más elevada; los factores que determinan la posición social son la educación, la profesión, los ingresos, el género y el origen étnico. Son numerosos los datos que demuestran la correlación existente entre multitud de determinantes sociales, especialmente la educación, y los niveles de ENT y de los factores de riesgo asociados.

Debido a que en los países más pobres los pacientes deben sufragar los gastos en asistencia sanitaria de su propio bolsillo, el coste de dicha asistencia para las ENT merma significativamente los presupuestos familiares, sobre todo en las familias de ingresos más bajos. Los tratamientos para la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades respiratorias crónicas pueden ser prolongados y, por consiguiente, sumamente caros. En consecuencia, las familias pueden verse empujadas a realizar gastos inmensos y empobrecerse.

Los gastos familiares por ENT, y en las conductas de riesgo que las causan, se traducen en menos dinero para necesidades básicas tales como comida, vivienda y educación: requisito básico para escapar de la pobreza. Se estima que cada año unos cien millones de personas se ven abocadas a la pobreza debido a los costes de los servicios de salud que necesitan. (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2011)

METODOLOGÍA

El presente estudio reúne las características de una Monografía por ser el resultado del proceso de investigación de compilación; de Tipo Descriptivo con un enfoque Cualitativo.

Las técnicas que se utilizan para la realización del trabajo son: recopilación de materiales históricos, análisis bibliográfico, archivos de biblioteca, observar artículos de diccionarios, revistas, enciclopedias; del mismo modo se contara con el apoyo de docentes especialistas en la materia.

Para la monografía de compilación se deben tener en cuenta las fuentes de información, las cuales pueden ser bibliográficas, electrónicas, audiovisuales. También se puede recurrir a la opinión de expertos sobre el tema.

La entrada metodológica propuesta consiste en hacer un seguimiento detallado de los cambios surgidos con el pasar de los años , de los juegos tradicionales para darle paso a los juegos tecnológicos o nuevas tecnologías analizando a partir de ellos los modos de pertenencia entre niños y jóvenes.

Metodológicamente nos interesa examinar los cambios y variaciones que se producen a lo largo de una trayectoria en los usos que un grupo de jóvenes hacen de los nuevos repertorios tecnológicos. Reconociendo la naturaleza de este objeto empírico a estudiar, se hace necesario establecer estrategias metodológicas lo suficientemente sensibles a lo que emerge y a los cambios repentinos en la trayectoria de los usos que, de tales dispositivos tecnológicos, hacen las personas.

Este estudio aspira a comprender, al menos parcialmente, un fenómeno social tan complejo como nos interesa ocuparnos de trayectorias de vida en movimiento y despliegue, a través de un periodo determinado de tiempo.

Para ello se requirió de la información recolectada en las entrevistas realizadas en la fase anterior y a la información proporcionada de bases de datos del centro de documentación de la Universidad del Valle CENDOPU , Biblioteca Principal Mario Carvajal y biblioteca del Hospital Universitario del Valle, biblioteca Departamental del Valle del Cauca; documentación sobre las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), Plan local del deporte de la secretaria del deporte (el de Vargas y el actual) proveniente de la Secretaria de Salud Pública Municipal de Cali; estadísticas del DANE, también se utilizó información proveniente de estudios similares para Latinoamérica. El objetivo fue construir un contexto general del nivel de accesibilidad, ingenio, frecuencia y tipos de uso de los nuevos repertorios tecnológicos en el contexto nacional y regional y ponerlo en relación.

En la realización de este proyecto, es oportuno especificar algunas condiciones de realización del presente estudio, de esta manera el lector podrá hacerse a una idea general de los alcances y limitaciones del mismo.

CONCLUSIONES

- Actualmente el aumento de los elementos tecnológicos aíslan cada vez más a los niños y jóvenes de la ciudad de Cali del mundo exterior. Hay un impacto en la sociedad del enorme cambio en la manera en que juegan los niños y adolescentes; prácticamente están dejando a un lado su infancia y apresuradamente se están convirtiendo “pequeños adultos” siendo aún más visibles los efectos en su crecimiento.
- Es estrictamente necesario que los padres o adultos responsables formen un vínculo más sólido con sus hijos, compartan experiencias, exista una mayor confianza y control de las tareas, ocupaciones y actividades que ellos realicen, sin ser sobreprotectores que investiguen es su totalidad sus quehaceres y no les brinden la libertad de expresarse a través de las manifestaciones propias de sus sentimientos y pensamientos. Tampoco se dice que los padres tomen un posición totalmente desentendida de todo lo su hijo (a) realice cotidianamente; todo esto debido al poco tiempo que tienen por dedicarse a las obligaciones laborales y personales en algunas de las ocasiones. Los padres no pueden pretender dejar la responsabilidad de guiar a su hijo y atenderlo, a diversos medios como los son: la televisión, juegos digitales y la utilización de redes sociales, que hoy día en muchos de los hogares de Cali se toman este tipo de “ayudas innovadoras” como el perfil más cómodo en la formación educativa, afectiva, mental y social de ellos, sin intervenir y saber cómo está, qué hace, qué tiempo dedica a estas actividades y si esto lo está empezando a afectar en su bienestar.
- Como ninguna otra generación en la historia, los padres no solamente temen por la seguridad de sus niños, debido a tantos casos de secuestro, maltrato, violación y asesinatos que en últimos años se han presentado continuamente en el país. Este uno de los motivos por los cuales los padres no permiten que

sus hijos exploren y jueguen en diferentes espacios, la calle, los parques, la escuela, las plazas entre otros sitios. Incluso en esta época es usual que se comuniquen a través de celulares para localizar a los chicos y no como hace unas décadas en que la mamá llamaba con un “grito” para que ya entrara a la casa. En ocasiones los padres no toleran la idea de que sus hijos pierdan el tiempo jugando libremente mientras que otros padres piensan en preparar académicamente a sus hijos, incluso contratando docentes en jornadas extracurriculares.

- La práctica de los juegos en la calle los niños y jóvenes posibilita que aprendan a resolver problemas por ellos mismos, instruirse sobre la confianza, valorar los riesgos, socializar apropiadamente, hacer amigos, rectitud, trabajo en equipo. La estadía en el colegio se convirtió en el único espacio donde los chicos pueden relacionarse y compartir con compañeros, pero el juego libre se ve afectado ya que el colegio se encarga de estructurarlo y por tanto la creatividad del niño no se ve explorada. En el juego donde más se pueden observar las capacidades y habilidades de un niño para liderar, proponer y trabajar en equipo. Los niños que juegan al aire libre son más felices, saludables y fuertes.
- Por otra parte, los videojuegos tienen ciertas ventajas para los niños y jóvenes, ayuda estimular la motricidad fina, porque suelen exigirle mucha precisión con dedos o brazos, sin contar con que permiten al niño adquirir habilidad viso espacial, es decir, conocer de distancia o profundidad. Es primordial conocer a los contenidos de los juegos, incluyendo los de video, como los que estimulan la agresividad, robo o asesinato porque pueden alterar la personalidad del chico.

- Cabe señalar que los jóvenes y niños en la mayoría de veces, pasan horas y horas detrás de la pantalla jugando, viendo televisión o chateando en los celulares o en los computadores ya que permite una comunicación continua, prolongada y ciertamente económica, con la posibilidad de elegir con quien se desea hablar y con quién no. Situación en donde hay una pérdida de contacto cara a cara con personas que se conocen y contradictoriamente se comunican por un largo tiempo con personas que no conoce. Muchos estudios indican que los niños que pasa horas y horas jugando, no hacen ninguna actividad física, lo cual incide en que sea más factible que padezcan de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, alto colesterol, enfermedades cardiacas, hipertensión arterial, diabetes etc., siendo una problemática de salud pública en Colombia, cada vez con una mayor expansión como resultado de factores biológicos y comportamentales. Los niños de edad preescolar que tienen sobrepeso se triplicó entre 1971 y 2009, aumentando de 5.8% en 1971 a 18.4% en 2009. Seis de cada diez de estos niños de edad preescolar continuarán con sobrepeso o serán obesos a la edad de 12 años, es decir, hay una menor probabilidad de esperanza de vida, que la de sus padres.
- Se recomienda para los niños y jóvenes que practiquen actividad física en donde hayan juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Todo esto con el propósito de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ECNT. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos y jóvenes, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos, a no ser que padezcan alguna limitación especificada por un médico. En el caso de los niños y jóvenes inactivos, es aconsejable un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo que se necesite.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Las ventajas y desventajas de las innovaciones tecnológicas en la sociedad y la educación. (2010). Recuperado el 2012, de <http://tecnoestugonzalez.blogspot.com/2010/10/las-ventajas-y-desventajas-de-las.html>
- Bebe.com. (2013). *La falta del juego libre deteriora la infancia*. Recuperado el 2013, de (<http://www.abcdelbebe.com/nino/preescolar/comportamiento/la-falta-de-juego-libre-deteriora-la-infancia>)
- Benadava, Y. (2011). *Beneficios del juego y algunas recomendaciones*. Recuperado el 2012, de <http://www.guioteca.com/entretencion-para-ninos/beneficios-del-juego-y-algunas-recomendaciones/>
- Blasco, T., & Blasco, T. (1996). *Revista de Psicología del Deporte*. Recuperado el Abril de 2013
- Borrero S., J. y Mina F., Y. (2001). *Los juegos tradicionales y su relación con el lenguaje oral. Trabajo de grado. Licenciatura en Preescolar*. Cali: Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía.
- Castillo, E. . (2013). *Cinco beneficios del juego en los niños*. Recuperado el 2013, de <http://www.estampas.com/cuerpo-y-mente/120125/cinco-beneficios-del-juego-en-los-ninos>
- Chateau, J. (1958). *Psicología de Los Juegos Infantiles*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Corporación Departamental de Recreación. (2003). *Juegos tradicionales del Valle del Cauca*. Cali: Imprenta departamental del Valle del Cauca.
- Díaz V., J. L. . (2004). *El juego y el juguete en el desarrollo del niño*. México: Trillas.
- Discovery. (s.f.). *La infancia perdida documental*. Recuperado el 2012, de (<http://press.discovery.com/latinoamerica/dhh/programs/la-infancia-perdida/-La-infancia-perdida-documental>)

- Granada Echeverry, P. (9 de Junio de 2008). *Revista Salud Pública*. Recuperado el Abril de 2013, de patriciagranada@utp.edu.co
- Fondo colombiano de enfermedades de alto costo. (s.f.). *Cuenta de Alto Costo (CAC)*.
- Fundacion Colombiana de Tiempo Libre y Recreacion. (s.f.). *Taller Juegos tradicionales*. Recuperado el 2012, de www.funlibre.org/documentos/ludotecasoim/.../JuegosTradicionales...
- Gaitan, A. (s.f.). *Elementos para reflexionar sobre la identidad nacional y la identidad latinoamericana*. Borrador 1. Copias sin referencia.
- García G., E. (2002). *Piaget La Formación de la Inteligencia*. México: Trillas.
- Gómez Z., M. (2010). *Procurarse sentido en la ciudad contemporánea: jóvenes urbanos integrados y nuevos repertorios tecnológicos*. Tesis doctoral. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Doctorado Interinstitucional en Educación.
- Hanna, D. E. (2002). *La enseñanza universitaria en la era digital*. España: Octaedro.
- Head star. Body star. (s.f.). *Beneficios del juego al aire libre. "Me gusta más jugar adentro porque ahí es donde están todos los enchufes"*. Recuperado el 2012, de <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/EECD/Espacios%20naturales%20para%20jugar/beneficios-juego-aire-libre.pdf>
- Ministerio de Salud. (2004). *Encuesta Nacional de los factores de riesgo ENFREC 1998. Proyecto desarrollo integral del plan de promoción de estilos de vida saludables para la prevención y control de enfermedades crónicas en el Valle del Cauca*. Cali.
- Moreno B., G. A. (s.f.). *juego tradicional colombiano "Una expresión lúdica y cultural para el desarrollo humano"*. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira.
- Mosquera, M.; Pradilla, A.; Gracia, B.; Cruz, M.; Sánchez, A. y Aguilar, C. (2007). Archivos latinoamericanos de nutrición. Relación entre los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y la

- sensibilidad a la insulina. *Revista del Hospital Universitario del Valle*, 57(1), 20-21.
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2010). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Resumen de orientación. Organización Mundial de la Salud, 2011) Sacado de internet*. Recuperado el 2012, de <http://www.who.org/>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales para la actividad física para la Salud*. Recuperado el 2012, de <http://www.who.org/>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2011). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Resumen de orientación*. Recuperado el 2012, de <http://www.who.org/>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (s.f.). Recuperado el 2012, de <http://www.who.int/en/>
- Peredes G., D.P. y Rebellón E., M.M. (2012). *La importancia del juego*. Recuperado el 2012, de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/3855>
- Ponencia. (2001). *Jornadas sobre Gestión en Organizaciones del Tercer Sector en la Universidad Di Tella de Buenos Aires*. Buenos Aires: Universidad Di Tella de Buenos Aire.
- Revista Médica Chile. (2000). *Los videojuegos son una de las causas de obesidad en adolescentes*. Recuperado el 2012, de <http://www.eurogamer.es/author/336>
- Rueda O., R. y Quintana R., A. . (2004). *Ellos vienen con el chip incorporado. Aproximación a la cultura informática*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Salazar, L. (2008). *Haciendo funcionar los Sistemas de Vigencia en América Latina Una mirada política y en gerencial para incrementar viabilidad, sostenibilidad e impacto de la vigencia de los factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no trasmisibles ENCT*. Cali: Programa editorial Universidad del Valle.

- Taringa. (2010). *Redes sociales*. Recuperado el 2012, de <http://www.taringa.net/posts/info/5685678/Redes-Sociales.html>
- Vargas Olarte, C. E. (2006). *Plan Local de Cali*. Recuperado el 2 Abril de 2013
- Varo, J. J. (2003). *Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo*. Recuperado el 1 Abril de 2013
- Vigotsky. (s.f.). *Zona de Desarrollo Potencial*.
- Wikimedia Foundation. (s.f.). *Wii*. Recuperado el 2012, de <http://www.wikipedia.org/wii>
- Woolgar, S. (2005). *¿Sociedad virtual? Tecnología, "cibérbole", realidad*. Barcelona: UOC.

APÉNDICES

Apéndice 1. Aspectos generales de la ciudad de Santiago de Cali

Cali (oficialmente, Santiago de Cali) es la capital del departamento de Valle del Cauca y la tercera ciudad más poblada de Colombia. Por extensión es la segunda ciudad más grande del país después de Bogotá, al poseer un área de 564 km². La ciudad forma parte del Área Metropolitana de Santiago de Cali, junto con los municipios aledaños a ésta.⁶ Fue fundada el 25 de julio de 1536 por Sebastián de Belalcázar lo que la convierte en una de las ciudades más antiguas de América.

Cuenta con una de las economías de mayor crecimiento e infraestructura en el país debido a su ubicación geográfica, la ciudad se encuentra a apenas 115 km del océano pacífico Cali es uno de los principales centros económicos e industriales del país además de ser el principal centro urbano, cultural, económico, industrial y agrario del suroccidente colombiano. Como capital departamental, alberga las sedes de la Gobernación del valle del cauca , la Asamblea Departamental, el Tribunal departamental la Fiscalía General , Instituciones y Organismos del Estado, también es la sede de empresas oficiales como la municipal EMCALI.

Es además uno de los principales centros deportivos de Colombia. Ha sido la única ciudad colombiana en organizar los juegos panamericanos siete Paradas Mundiales de Ciclismo en Pista, el Campeonato Mundial de Patinaje, y será la sede de la IX edición de los juegos Mundiales 2013, esta será la primera vez que una ciudad Latinoamérica sea anfitriona de los juegos. También será sede del IX Campeonato Mundial Juvenil de Atletismo en 2015.

Es también reconocida por su diversidad étnica y cultura. Ha sido nombrada por los mejores cantantes de Salsa en el mundo como «La Capital Mundial de

la Salsa», pues a pesar de ser de origen cubano, o puertorriqueño es en Cali donde se ha vuelto más popular.

La ciudad está ubicada en las coordenadas 3°27'00"N 76°32'00"O, en el departamento del Valle del Cauca. Geográficamente Cali está en el valle del río Cauca el segundo en importancia del país. A la altura de Cali este valle tiene 35 km de ancho y la zona urbana está sobre el costado occidental del río. La parte occidental de la ciudad se encuentra custodiada por los célebres Farallones de Cali que hacen parte de la cordillera occidental de los Andes colombianos.