

# **Cartilla**

**experiencias investigativas**

**de las ciencias del**

**deporte1**

**ISBN:978-958-5467-46-0**

**Diogo Rodrigues Bezerra**  
**Julie Hortencia Gomez Solano**



**UMB**  
**UNIVERSIDAD**  
**MANUELA BELTRÁN**

# Cartilla de experiencias investigativas de las ciencias del deporte 1

Diogo Rodrigues Bezerra

Julie Hortencia Gomez Solano

Deporte Y Sociedad

Grupo de investigación Biomecánica y  
Fisioterapia Musculoesquelética y tegumentaria.



Rodríguez Bezerra, Diogo

Cartilla experiencias investigativas de las ciencias del deporte 1.

Diogo Rodríguez Bezerra. - Bogotá: Universidad Manuela Beltrán, 2018.

59 p.: ilustraciones, tablas, gráficas ; [versión electrónica]

Incluye bibliografía

ISBN: 978-958-5467-46-0

1. Deportes 2. Dopaje en los deportes 3. Vida al aire libre. i.

Gómez Solano, Julie Hortencia.

796.071 cd 21 ed.

CO-BoFUM

Catalogación en la Publicación – Universidad Manuela Beltrán.

Diagramación: Robinson Hernández Torres

Diseño de portada: Robinson Hernández Torres

Compiladores:

Diogo Rodrigues Bezerra

Julie Hortencia Gomez Solano

Atribución–No comercial–Compartir igual.

Hecho en Colombia.

# Contenido

Uso y aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes universitarios <i>(Kevin Amorocho Blanco, Tania Benavides Carvajal, Julián Medina Patiño, Tatiana Palencia Arango)</i>	6
Dopaje en competencia <i>(Yesid Herrera, Wilton Velasquez)</i>	15
Importancia de juegos tradicionales en niños de bajos recursos <i>(Angie Calderón S, Edwar Rojas C, Daniela Bejarano)</i>	24
Los juegos tradicionales en vía de extinción gracias a la tecnología <i>(Carlos Duarte Avellaneda, José Cortés Danilo)</i>	30
Tauromaquia Artículo investigativo. Tauromaquia: ¿Ocio, recreación o tiempo libre? <i>(Murcia, R. Moreno, P. Molina, C. Sánchez.)</i>	38
Transición del tejo <i>(Iris Bolívar, Cristian Bernal, Camilo Escamilla, Sebastián Rodríguez)</i>	47
Buen uso del tiempo libre en jóvenes universitarios <i>(Karen Solórzano, Neys Cantillo)</i>	52



# Introducción

La investigación es una herramienta académica que permite indagar en diferentes temas, este fue la excusa para motivar a los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Deporte para apropiarse de este espacio generador de conocimiento partir de la lectura y escritura frente a um tema específico. Es así como nace la primera versión de la cartilla de la asignatura Deporte y Sociedad; que tiene como objetivo evidenciar los diferentes beneficios que proporciona el deporte a la sociedad, destacando la inclusión social, prevención y promoción de la salud, disminución de violencia, resolución conflictos intrafamiliares y extraescolares, como consecuencia a estos beneficios contribuir a la promoción de la seguridad pública.

En este documento se recopila el ejercicio investigativo de los estudiantes de III y IV semestre que cursan la LCD en el que abordan temas que atañen las ciências sociales relacionadas con el deporte y su impacto en la sociedad. Generando expectativa frente al poder de transformación que tiene el deporte en todos los sectores productivos mejorando la calidad de vida de las personas que participan en él, fortaleciendo aspectos como autoestima, desempeño laboral, salud, entre otros.

# Uso y aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes universitarios

## Use and exploitation of leisure time in young people university

*Kevin Amorocho Blanco, Tania Benavides Carvajal, Julián Medina Patiño, Tatiana Palencia Arango*

### Resumen

Este artículo analiza e identifica el uso y aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes estudiantes universitarios. La principal característica de este artículo es el análisis que será realizado por medio de la revisión bibliográfica a partir de bases de datos y la observación a la comunidad estudiantil universitaria, con el cual buscamos identificar el tiempo libre que posee nuestra población y las diferentes actividades que realizan. En la actualidad se ve reflejado que los jóvenes desaprovechan el tiempo libre en actividades que no aportan

### Abstract

*This article analyzes and identifies the use and use of leisure time in young university students. The main feature of this article is the analysis that will be carried out through the bibliographic review from databases and observation to the university student community, with which we seek to identify the free time that our population has and the different activities that Perform. At present it is reflected that young people waste their free time in activities that do not contribute to phy-*

*sical or intellectual development; this is due to the boom of technology and the little sports and*

al desarrollo físico o intelectual; esto se debe al auge de la tecnología y al poco interés deportivo y/o recreativo. La revisión bibliográfica a partir de bases de datos de este fenómeno social es con el interés de caracterizar la comunidad universitaria comprobando si hacen parte del porcentaje de personas que desaprovechan su tiempo libre. Además, con los resultados obtenidos generaremos una serie de propuestas con las cuales la comunidad universitaria puede utilizar el tiempo libre en actividades que de verdad generen un buen uso y aprovechamiento del tiempo libre.

### **Palabras claves**

Tiempo libre, deporte, estudios, tecnología, esparcimiento, juventud, redes sociales.

### **Introducción**

El objetivo principal de este trabajo se basa en realizar una revisión bibliográfica que permita estudiar y analizar la cantidad, el uso adecuado o inadecuado del tiempo libre de un colectivo poblacional específico como lo son los jóvenes estudiantes universitarios. Se pretende comprobar si los estudios realizados frente al uso del tiempo libre en jóvenes, es información actualizada y veraz obtenida a través de una revisión bibliográfica y observaciones a la comunidad universitaria en general. La reflexión teórica y conceptual que se encuentra en la red, ayudarán a adoptar un enfoque al delimitar la población

específica a quién irá dirigida la observación, con el fin de obtener resultados más concretos.

### **Marco teórico**

Universitarios con tiempo libre,

¿realidad o ficción?

Este tema del tiempo libre es más complejo de lo que parece a simple vista, pues aunque no sea un tema muy explotado o explorado por la literatura si tiene varios escritores que difieren tanto en su definición como en su manifestación, es por esto que este texto intenta entender un poco más este término y determinar sus relaciones con otros concep-



tos, pues es de gran importancia entender bien este término antes de empezar a analizarlo con otros aspectos como lo son su manifestación en jóvenes y más específicamente estudiantes universitarios, además se le debe dar una interpretación a esto pues se encontraron jóvenes quienes no están conformes con la cantidad de este tiempo libre en su vida diaria.

Para empezar el tiempo libre es un término muy utilizado por la gente del común para referirse al o los momentos en los que no tienen obligaciones, como referente de una definición clara se encuentran autores como Carl Marx (1862) quien nos dice que este periodo de tiempo no es más que una creación de la sociedad capitalista por ser un tiempo alienado, por otro lado tenemos la definición que nos expone Dumazedier (1966) en la cual nos dice que son todas esas ocupaciones voluntarias y que pueden ser: descanso, diversión o desarrollo, teniendo en cuenta estas definiciones se pueden crear muchas más para dar respuesta a lo que significa el tiempo libre y lo que envuelve.

Para entender un poco más la importancia y la gran complejidad del tiempo libre en la sociedad en general debemos conocer

que el tiempo libre no se rige directamente por generar felicidad a quien lo obtiene y para esto se encuentra este fragmento “El tiempo libre es esencial para la civilización, y, en épocas pasadas, sólo el trabajo de los más hacía posible el tiempo libre de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menoscabo para la civilización...”

En un mundo sensato, todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho, y todo lo demás continuaría como antes. Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal. ¿Puede imaginarse algo más insensato?” (Bertrand Russell 2, 1935, Elogio de la ociosidad, Edhasa, Barcelona, 1989, p.14-15).

Dejando de lado un poco el hecho de la revisión de la literatura y luego de tener definiciones claras de nuestro tema principal podemos entrar a relacionar el tiempo libre y sus manifestaciones en jóvenes universitarios

Se han realizado diversas investigaciones para determinar el porcentaje de alumnos universitarios que aprovechan su tiempo libre y en que lo hacen, esto con el fin de saber cuáles son los precursores que los motivan a realizar o por lo contrario a abstenerse. Se ha evidenciado que múltiples investigaciones tienen como objetivo estudiar el aprovechamiento del tiempo libre en realizar actividades físico-deportivas, en estas diversas investigaciones se observa que tienen en común utilizar métodos similares (en este caso encuestas), con el fin de realizar una caracterización de la población y determinar la cantidad de tiempo libre que tienen esa comunidad.

Como nos muestra Viviana Carmona

Lopera (2015), en su investigación el

26,87% de los estudiantes encuestados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria, pero el 83,58% de los estudiantes de-

dicen con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o laborales, con lo cual se puede concluir que gran parte de la comunidad universitaria desconoce el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físico-deportivas. Esta conclusión se puede corroborar con otra investigación realizada por la Universidad Pedagógica Nacional (2009) la cual realizó una investigación para determinar cuáles eran las actividades más realizadas en tiempo libre de estudiantes, para esto eligieron un total de 533 estudiantes a los cuales se les aplicó una encuesta cerrada, los resultados arrojaron estadísticas como que el 5% de los estudiantes utilizaba su tiempo libre en realizar actividades deportivas, un dato que en nuestra opinión es muy bajo para tratarse de un grupo poblacional joven.

Observando estos datos de investigaciones pasadas podemos llegar

a algo muy importante y es proponer acciones que permita generar un cambio en la rutina de los jóvenes universitarios así como lo indican Hernández, A.I.; García, M.E. y Oña, A. (2002) luego de aplicar una encuesta en la Universidad de Almería.

De igual manera es importante abordar el concepto de juven-

tud que según la Organización Mundial De La Salud (2000), se define como el trayecto de tiempo que comprende desde los 10 hasta los 24 años, aunque puede haber una discrepancia entre la edad cronológica, la biológica y las etapas psicosociales del desarrollo, o también las grandes variaciones debidas a factores personales y ambientales, siguiendo esta línea se encuentran diferentes referentes para dar distintas visiones de la juventud, como lo es Zárraga (1985) el cual entiende la juventud como el proceso que requiere el cumplimiento de cuatro condiciones: Independencia económica, autoadministración de los recursos disponibles, autonomía personal (capacidad de decisión) y construcción de un hogar propio, otro gran exponente que nos puede explicar a que hace referencia este término es Zamora Acosta (1993) quien considera que los jóvenes son aquellos individuos que tras lograr superar fisiológica y psicológicamente la edad adolescente y reuniendo las condiciones necesarias para desempeñar las funciones propias de los adultos carecen de las condiciones suficientes para independizarse de su familia de origen o para organizar su propio grupo doméstico, concepto por el cual nos guiaremos en el recorrido del texto.

Una vez obtenida la definición de juventud debemos abordar el término tiempo libre el cual es un tanto más complejo, al realizar una revisión teórica debido a la gran cantidad de exponentes de este término y la diferentes variaciones relacionadas como ocio, recreación, entre otras.

Tiempo Libre: Inicialmente se debe tener en cuenta la definición “globalizada” de este término o aquella que se le atribuye generalmente, la cual aunque junta aspectos de algunos importantes autores no es muy precisa y se define como: Todo tiempo que la gente dedica a aquellas actividades que no tienen que ver con trabajo formal o tareas domésticas, y un aspecto importante es que este tiempo debe ser de libre práctica o uso.

Adentrándonos más en lo que se ha dicho de este tema tenemos al filósofo y matemático alemán Carl Marx (1862), quien principalmente tiene cierta visión crítica hacia el tiempo libre pues nos dice que este periodo de tiempo no es más que una creación de la sociedad capitalista por ser un tiempo alienado y patológico (enfermo), por otro lado encontramos a Lanfant (1972) quien nos habla de ocho proposiciones que deben tenerse en cuenta al momento de hablar de tiempo libre

las cuales denomina como la “teoría del ocio”.

El tiempo libre se ha separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.

El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.

El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.

El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.

Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.

El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.

Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.

El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Por otro lado nos encontramos con Kraus (1978) quien reconoce ciertos problemas en la contextualización del tiempo libre vs tiempo de trabajo y adopta el concepto de tiempo semilibre. (figura 1)

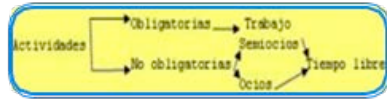


Figura 1.

Además de lo anterior puede considerarse el tiempo libre desde tres diferentes tendencias como nos lo explica Hernández Meno (2000).

**Subjetivismo:** se concibe el tiempo libre como la vivencia de un estado subjetivo de libertad.

**Individualismo:** se considera que el tiempo libre pertenece a una esfera diferente a lo colectivo, porque no depende de los demás, sino que es individual.

**Liberalismo:** se destaca que el tiempo libre es privado por lo que la sociedad no puede determinar su empleo personal.

**Esparcimiento:** Por esparcimiento se entienden experiencias en que las personas viven significados (dimensiones) valorados que las hacen ser, crecer, trascender, expandirse, extenderse o esparcirse y por lo tanto gozar. Estos significados se construyen y se viven en procesos interactivos simbólicos. Consecuentemente, la teoría sociológica denominada Intención Simbólica y entendida como experiencias de interacción humana mediada por el

lenguaje y otros símbolos, es útil para entender cómo emergen los significados en las experiencias de esparcimiento.

### **Discusión**

Los estudiantes de la presente revisión bibliográfica, reflejan la falta de tiempo libre, esto se asume al observar los horarios de jornadas extensas, y en algunos casos trabajo arduo que ocupa mayor cantidad de tiempo.

En lo que respecta al tema es- cogido, es posible evidenciar que hay mayor cantidad de tiempo ocupado, que cantidad de tiempo libre. En algunos casos este tiempo libre es utilizado para tener una relación más cercana con la tecnología y la navegación por internet.

Teniendo este punto de vista claro, se pretende indicar que el tiempo libre no suele ser mucho, ya que en la mayoría de casos, los universitarios viven con una intensidad horaria académica alta, que no deja mucho para actividades deportivas o de recreación; con lo que se concluye, que la mayoría de tiempo libre de los jóvenes de las universidades, usan también su tiempo libre en actividades que no aportan ni a su desarrollo físico, ni intelectual.

### **Conclusión**

se pudo evidenciar que a medida en que se avanza en semestres superiores de una carrera profesional, el tiempo libre de los estudiantes de la comunidad estudiantil universitaria es limitado, ya que este se restringe a fines de semana y vacaciones, debido a que la intensidad horaria y la carga académica es pesada, por otro lado un número de estudiantes se le añade el hecho de que laboran limitando aún más su tiempo libre.

Se reveló que el uso y aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes universitarios ha cambiado gracias a la nueva ola de la tecnología, la observación refleja de que una de las principales actividades realizadas por los jóvenes universitarios es salir a discotecas, bares, cafeterías y cine, sin embargo, los juegos de computadores y electrónicos, son de sus actividades preferidas a la hora de decidir qué hacer en el tiempo libre. Esto se debe a que el uso diario que hacen del computador es cada vez mayor ya se puede certificar que 8 de cada 10 jóvenes lo usa.

Comprobamos que, en la mayoría de ocasiones, los estudiantes no toman su tiempo libre para realizar actividades que logren

un desarrollo ya sea cognitivo o físico.

Esta revisión teórica también nos dio la posibilidad de generar una pregunta para cuestionar que generaría una mayor participación en actividades físicas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre, a lo cual se concluyó que se debe generar más actividades y más propagandas por parte de las universidades para llamar la atención de los estudiosos.

Muchos de los estudiantes no conocen un concepto general del tiempo libre.

El tiempo libre es necesario para llevar una vida sana, tratando de evitar el estrés, causal de actividades que involucran disponibilidad de tiempo y una alta demanda de conocimientos específicos.

## Referencias bibliográficas

- lopera, V. C. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *CES Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22.
- Bringas Mollada, C., Rodríguez Díaz, F. J., & Herrero Díez, F. J. (2008). Adaptación y motivación escolar: Análisis de la influencia del consumo de medios electrónicos de comunicación por adolescentes. *Cuadernos de trabajo social*.
- Munné, F. (2017). Psicología del tiempo libre. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 5(9).
- Sabino, C. (2014). El proceso de investigación. Editorial Episteme.
- Tamayo, M. (2007). Metodología de la Investigación. México: Limusa.
- Ochoa Díaz, D., Silva Arias, A. C., & Sarmiento Espinel, J. A. (2015). Actividades y uso del tiempo de las y los jóvenes que ni estudian ni trabajan en Colombia. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 15(29), 149-162.
- Ander-Egg, E. (1980). Técnicas de investigación social.
- Mendo, A. H., & Sánchez, V. M. (2008). Una revisión teórica: ocio,

- tiempo libre y animación sociocultural. Obtenido de Efdportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-yanimacion-sociocultural.htm>.
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (6), 13-20.
- Rodríguez Suárez, J., & Agulló Tomás, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11 (2).
- Muros, B., Aragón, Y., & Bustos, A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. *Comunicar*, 20(40), 31-39
- Vélez, C., & Vidarte, J. (2012). Caracterización de la realidad juvenil de Caldas (Colombia): Área de Deporte, Recreación y Tiempo libre. *Apuntes: Educación Física Y Deportes*, (110), 78-88.
- Ruiz-Juan, F., de la Cruz-Sánchez, E., & García-Montes, M. E. (2009). Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles. *Salud Pública De México*, 51(6), 496-504.
- Creswell, John (1998). *Qualitative inquiry and Research Design* (2.ªed.). United States of America: SAGE Publications.
- De Marco, T., & Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59(8), 337-340. doi:10.1111/j.1746-1561.1989.tb04739.x
- Denzin, N; Giardina, M (2008). *Qualitative Inquiry and the politics of Evidence*. United States of America: Left Coast press.
- Scruton, S. (1995). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata S.L.
- Zamora, R y García, M. (1986). *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: Editorial PW.

# Dopaje en competencia

Yesid Herrera

Wilton Velasquez

## Resumen

La necesidad de abordar una cuestión tan compleja como el dopaje desde el campo académico se debe a una preocupación cada vez más generalizada, no sólo del mundo deportivo, sino también de una parte importante de la sociedad. Las ciencias de la salud han marcado la línea principal de investigación cuando se trata de abordar la cuestión del dopaje. Su utilización en pruebas deportivas se consideró inmoral, perversa e indecente, y cambió la cara del deporte moderno al arrojar la sombra de la sospecha sobre los atletas.

## Abstrac

*The need to address such a complex issue as doping from the academic field is due to a concern more and more generalized, not only of the sports world, But also of an important part of society. It has been the health sciences that have marked the main line of research when it comes to address the issue of doping. The first studies Of the use of doping substances go back to the year 1876 in the British Medical Journal, dated In which the one considered as the first article Scientific evaluation of the effect of substances on Physical activity, which led to a growing interest not only on the sports field, but also in the army or in the population in general.*

## Palabras clave

dopaje, deporte, competencia perversa, actividad física, salud



## Introducción

el presente trabajo Toma como referencia las marcas deportivas alcanzadas en el alto rendimiento deportivo, día a día se buscan nuevos métodos y técnicas para tratar de superar dichos parámetros. Una forma externa de influir en el desempeño físico del atleta ha sido mediante el consumo de sustancias prohibidas por los reglamentos de las organizaciones deportivas.

En el trabajo que desarrollaremos a continuación se tratara el tema de doping en el deporte, en él veremos sus orígenes, sus causas y consecuencias, las sanciones que se le dan a los deportistas que son detectados, los tipos de sustancias que están prohibidas, La aparición y extensión del doping se debe en gran parte a factores externos a la misma esencia del deporte como el abuso de fármacos que se da en la actualidad y a la presión que ejerce la sociedad sobre el deportista al que le exige una superación continua de su rendimiento deportivo.

En nuestra sociedad, el medicamento no sólo se usa para combatir la enfermedad, sino también como ayuda en estados fisiológicos (cansancio, dolor, sueño, ansiedad, frustración, etc.). El deportista también recurre a

ellos para estimularse o sedarse, aumentar su fuerza y masa muscular, su capacidad cardíaca, concentración, calmar la fatiga, incluso la provocada por su entrenamiento. En definitiva usa el doping para obtener el triunfo o para conseguirlo con menor esfuerzo.

Por esta razón ahondaremos desde lo más puntual hasta lo más excén-

trico con el fin de demostrar que este tipo de reacciones no solo son por recuperación física si no por las ganas de demostrar que somos fuertes y quizá poder sobrepasar metas y retos.

## Marco teorico

Definición de dopaje:

El dopaje es el uso intencionado o no intencionado por parte de un deportista de una sustancia o método prohibido por la Lista de Prohibiciones de la AMA. Es, además, la administración o intento de administración de cualquier sustancia prohibida o método prohibido a cualquier deportista.

El dopaje incluye otras formas de conducta indebida, como asistir, alentar, ayudar, incitar o encubrir una infracción de las normas antidopaje o de cualquier intento de infracción de las nor-

mas antidopaje, por parte de un deportista o un miembro de su entorno, como su médico, preparador, etc. El dopaje constituye un fraude por infracción de las normas del deporte. Un fraude cometido por personas que están sometidas a las normas del deporte, se trate de deportistas o de personal de apoyo a los deportistas.

El dopaje es una forma de robar el derecho de los deportistas limpios a participar en una competición justa, se produzca durante el evento, durante el entrenamiento, durante la selección del equipo o en cualquier otra fase del deporte

## Historia

La palabra dopaje se deriva probablemente del término holandés “Dop”, el nombre de una bebida alcohólica hecha de piel de uva y usada por los guerreros zulú a fin de mejorar sus destrezas en batalla. El

término entró en uso en el siglo XX, originalmente refiriéndose a las sustancias ilegales en las carreras de caballos. La práctica de mejorar el rendimiento a través de sustancias exógenas u otros medios artificiales es, sin embargo, tan antigua como el deporte mismo.

Los primeros estudios sobre el uso de sustancias dopantes se remontan al año 1876 en el British Medical Journal, fechado en el que se consideraba el primer artículo de la evaluación científica del efecto de las sustancias sobre la actividad física, lo que condujo a un creciente interés no sólo en el campo de los deportes, Sino también en el ejército o en la población en general. Para el deportista de alto nivel el éxito sólo es alcanzable batiendo récords, siendo vulnerable, particularmente el joven atleta, a convertirse en esta nueva versión del ángel caído: el que fue héroe elevado a los altares, símbolo de identidad y fervor de la opinión pública, se convierte en villano a los ojos del mundo, excluido de su propio ambiente como un paria y con escasos recursos para la redención deportiva y social.

### Línea en el tiempo del dopaje

Los antiguos deportistas griegos eran conocidos por el uso de dietas especiales y pociones estimulantes para fortalecerse. En el siglo XIX, con frecuencia, los ciclistas y otros deportistas de resistencia utilizaban estrocnina, cafeína, cocaína y alcohol. Thomas Hicks logró la victoria en la maratón de los Juegos Olímpicos de 1904 en San Luis con la ayuda de huevos crudos, inyecciones de

estricnina y dosis de brandy administradas durante la carrera.

Hacia 1920 era evidente que se necesitaban restricciones respecto del uso de determinadas sustancias en el deporte.

### **Primeros intentos**

En 1928, la IAAF (Federación Internacional de Atletismo) se convirtió en la primera Federación Deportiva Internacional en prohibir el dopaje (uso de sustancias estimulantes). Muchas otras Federaciones Internacionales imitaron esta medida pero las restricciones no eran efectivas, ya que no se realizaban controles. Mientras tanto, el problema empeoró con la incorporación de hormonas sintéticas inventadas en 1930 y su uso cada vez mayor para fines de dopaje desde 1950. La muerte del ciclista danés Knud Enemark Jensen mientras competía durante los Juegos Olímpicos de Roma 1960 (la autopsia reveló rastros de anfetamina) aumentó la presión sobre las autoridades deportivas para que incorporan controles de sustancias.

En 1966, UCI (ciclismo) y FIFA (fútbol) fueron las primeras Federaciones Internacionales en incorporar controles de dopaje en sus respectivos Campeonatos

Mundiales. En el siguiente año, el Comité Olímpico Internacional (COI) creó su Comisión Médica y armó su primera lista de sustancias prohibidas. Los controles de sustancias se introdujeron por primera vez en los Juegos Olímpicos de Invierno en Grenoble de 1968 y en los Juegos Olímpicos de México en

1968. El año anterior, se hizo notoria una vez más la urgencia de la implementación del antidopaje debido a otra muerte trágica; esta vez la del ciclista Tom Simpson durante el Tour de Francia.

Los controles comienzan a funcionar

Si bien la mayoría de las federaciones aplicaron los controles de sustancias a partir de 1970, el uso de esteroides anabólicos era cada vez más común, en especial, en disciplinas de fuerza, ya que no había manera de detectar dichas sustancias. En 1974, finalmente se introdujo un método de control fiable y en 1976 el COI agregó los esteroides anabólicos a su lista de sustancias prohibidas. A finales de 1970 se produjo un aumento marcado de descalificaciones relacionadas con el dopaje, en especial, en deportes relacionados con la fuerza como lanzamiento y levantamiento de pesas.

## Dopaje de estado

El trabajo del antidopaje se complicó entre 1970 y 1980 por las sospechas de prácticas de dopaje patrocinadas por el gobierno de algunos países. Esto fue confirmado por la ex República Democrática Alemana. El material de archivo y los testimonios de los atletas indicaron que entre 10.000 y

100.000 atletas utilizaron esteroides sin su conocimiento, lo cual ocasionó graves consecuencias para la salud.

El caso de dopaje más famoso de los años 80 tuvo como protagonista a Ben Johnson, el campeón de 100 metros que resultó positivo en estanozolol (esteroide anabólico) en los Juegos Olímpicos de 1988 en Seúl. El caso de Johnson centró la atención mundial en el problema del dopaje a un nivel sin precedentes.

## Clases de dopaje

-Esteroides, las drogas implicadas en lo que se ha definido como “el suceso más grave de la historia olímpica”: la descalificación en Seúl de Ben Johnson, plusmarquista mundial en los 100 metros lisos. Son sustancias que, al influir en la producción de aminoácidos, contri- buyen

al aumento de la masa muscular y de la fuerza, así como de la agresividad. Se dice, por ejemplo, que todos los récords de levantamiento de pesas alcanzados en los últimos diez años deben atribuirse al uso de estas sustancias.

-Estimulantes, como la cafeína y la estricnina, que se utilizan para estar más despierto y demorar la fatiga.

-Analgésicos narcóticos, para mitigar el dolor y conseguir un efecto tranquilizante.

-Betabloqueantes, sustancias que disminuyen los latidos del corazón y estabilizan el organismo, por lo que particularmente los usan los arqueros y los tiradores.

-Diuréticos, para perder peso en poco tiempo y para que, cuando se lleven a cabo las pruebas, no se detecten otras sustancias prohibidas.

Estas son solo algunas de las sustancias más conocidas que se utilizan en el doping, pero el Comité Olímpico Internacional ha confeccionado una lista de unas cien drogas prohibidas. El problema es que, tan pronto como se prohíbe una de ellas o se desarrollan métodos para detectar su presencia, equipos enteros de médicos y químicos comienzan a trabajar para producir otras. No

obstante, todavía existen otros recursos mediante los que los deportistas tratan de mejorar su rendimiento de manera fraudulenta. A fin de aumentar su flotabilidad, algunos nadadores se han hecho llenar los intestinos de gas helio.

Muchos deportistas han admitido haber recibido transfusiones de sangre para mejorar su rendimiento. Según algunos, la transfusión de sus propios glóbulos rojos mejora el aporte de oxígeno a todas las partes del cuerpo, incluidos los músculos. La prensa ha revelado recientemente que algunas atletas han utilizado el embarazo como una forma de dopaje. Las embarazadas experimentan un aumento de volumen sanguíneo, lo cual, a su vez, incrementa el aporte de oxígeno a los músculos. Algunas atletas, en especial las que participan en deportes que requieren una gran fuerza física, se han aprovechado de las etapas iniciales del embarazo para mejorar su rendimiento, y, después de la competición, han abortado.

En culturismo de alta competición suele ser habitual el dopaje prohormonal. Sus variados efectos secundarios, pueden abarcar cambios fisiológicos, psicológicos y físicos considerables (Andreas Münzer).

## Legislación del dopaje

La legislación del dopaje está regida por el código mundial antidopaje

El artículo 2 del Código Mundial Antidopaje establece las diez infracciones de las normas antidopaje.

La presencia de una sustancia prohibida o de sus metabolitos o marcadores en la muestra de un deportista.

Uso o intento de uso por parte de un deportista de una sustancia prohibida o de un método prohibido.

Evitar, rechazar o incumplir la obligación de someterse a la recogida de muestras.

Incumplimiento relativo a la localización/paradero del deportista/controles fallidos.

Manipulación o intento de manipulación de cualquier parte del procedimiento de control del dopaje.

Posesión de una sustancia prohibida o un método prohibido.

Tráfico o intento de tráfico de cualquier sustancia prohibida o método prohibido.

Administración o intento de administración en competición o

fuera de ella a un deportista de una sustancia prohibida o método prohibido.

**Complicidad.** El Código define esta conducta como el hecho de “asistir, alentar, ayudar, incitar, colaborar, conspirar o encubrir” intencionadamente una infracción de las normas antidopaje.

**Asociación prohibida.** El Código prohíbe que un deportista trabaje con cualquier persona de apoyo, como médicos o entrenadores, que hayan sido sancionados o condenados por la comisión de una conducta relacionada con el dopaje.

### **Opinion, dopaje en competencia**

a nuestro parecer, los deportistas que utilicen este medio para poder ganar una competencia, tienen que ser despojados de por vida de su disciplina, no es justo que un entrenamiento de muchos meses para otros deportistas que limpiamente quieren hacer quedar en alto su país y en la competencia “compitan” contra un ser artificial que por bien propio, dañe el buen nombre de un país y del deporte que practica.

Gracias al buen uso de tecnología en estos momentos han

disminuido los índices del dopaje en competencia y eso es un factor muy importante con esta problemática que vemos en el deporte. No estamos de acuerdo con sanciones pequeñas. Cualquier individuo que tome la iniciativa de doparse es por bien propio y en juegos olímpicos que es donde esta problemática es frecuente el ideal es representar el país, “deportistas” así no merecen llevar el buen nombre de un país para su representación.

### **Conclusiones**

identificamos los deportistas que han salido con éxito tras utilizar este método para subir a un podio inmoralmente, y ser reconocidos a lo largo de su “carrera”, al fin de cuentas no les ha resultado bien su hazaña, debido a que con las actualizaciones tecnológicas se han descubierto deportistas que en su momento practicaron esta deshonesto manera de ganar una medalla, estas personas fueron despojados de sus “logros” además de una sanción que la AGENCIA MUNDIAL ANTI-DOPAJE les ha puesto por este acto ilegal.

Observamos también que los deportistas que salieron con total éxito y que no fueron sancionados por algún agente reglamentario y

que por su edad voluntariamente se retiraron de su disciplina, se a comprobado hoy en día las consecuencias que sufren por ingerir diferentes tipos de “drogas” para alterar su cuerpo en el momento que ellos lo requerían, con consecuencias que atacan a su salud encontramos enfermedades como dependencia psicológica y física, pérdida de la memoria atención y motivación entre otras, etc.

## Referencias bibliográficas

¿Qué es el dopaje?. (2014). De- portelimpio.com. Retrieved 25 May

2017, from <http://deportelimpio.com/informacion-b%C3%A1sica/qu%C3%A9-es-el-dopaje/>

Distintos tipos de doping–EL DOPING EN EL DEPORTE. (2015). Sites. google.com. Retrieved 25 May 2017, from <https://sites.google.com/site/eldopingenedeporte/distintos-tipos-de-doping>

Atienza Macías, E. (2013). Pre- ven- ción, represión y control del dopaje frente al derecho a la inti- midad del deportista en el marco jurídico español. Revista De Dere- cho (Valparaíso), (40), 323-351. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718->

68512013000100010

Atienza Macías, E. (2014). La protec- ción de los derechos fundamentales del deportista en la lucha contra el dopaje. Una visión desde el ordena- miento jurídico español\*\*El presente trabajo se enmarca en el Programa para la Formación de Personal Inves- tiguador de la Universidad de Deusto, referencia IT581-13, y con el apo- yo del Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco. Boletín Mexicano De Derecho Comparado, 47(140),

417-

448. [http://dx.doi.org/10.1016/s0041-8633\(14\)70042-0](http://dx.doi.org/10.1016/s0041-8633(14)70042-0)

Marco, L., López, J., & Mallén, J. (2009). El dopaje en los Juegos Olímpicos de verano (1968-

2008). *Apunts. Medicina De L'esport*, 44(162), 66-73. [http://dx.doi.org/10.1016/s1886-](http://dx.doi.org/10.1016/s1886-6581(09)70111-2)

6581(09)70111-2

Mendoza Calderón, S. (2016). La identificación de “los deportistas clientes” en los delitos de dopaje deportivo bajo la modalidad de autotransfusión sanguínea. *Revista De Estudios De La Justicia*, 0(25). [http://dx.doi.org/10.5354/0718-](http://dx.doi.org/10.5354/0718-4735.2016.44600)

4735.2016.44600

Missa, J. (2016). El deporte de competición, laboratorio de la medicina del mejoramiento: análisis ético y filosófico del problema del dopaje. *Revista Colombiana De Bioética*, 10(2),

210. <http://dx.doi.org/10.18270/rcb.v10i2.1766>

Ramos Gordillo, A. (1999). Lucha contra el dopaje como objetivo de salud. *Adicciones*, 11(4), 299. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.609>



# Importancia de juegos tradicionales en niños de bajos recurso

*Angie Calderón S, Edwar Rojas C, Daniela Bejarano*

## Resumen

en este texto se podrá contar con la opinión de diferentes artículos ligados al tema de juegos tradicionales, también se tendrá en cuenta las características que los juegos tradicionales aportan al desarrollo motor a niños de bajos recursos.

Además de esto podemos ver como esto puede mejorar a la conducta de un buen aprendizaje y habilidades que puedan cambiar la vida social de estos niños.

Palabras claves: juego, habilidades, desarrollo motor, aprendizaje, juegos tradicionales

## Summary

In this text will be able to count on the opinion of different articles related to the theme of traditional games, also will take into account the characteristics that the traditional games contribute to the motor development to children of low resources.

In addition to this we can see how this can improve the behavior of good learning and skills that can change the social life of these children

## Introduccion

En este artículo hablaremos sobre Juegos tradicionales en niños de bajos recursos los cuales son fundamentales para su desa-

rrollo en su niñez. Son actividades que usan para la diversión de los niños para que salgan de sus actividades cotidianas y es una pequeña guía para la ayuda de la educación ya que aprenden a

trabajar en comunidad. Los juegos tradicionales tienen diferentes caracte-

terísticas como actividades al aire libre para lo cual se usan mensajes simbólicos y desarrolla diferentes caracteres en los niños. Ayuda al desarrollo de las habilidades mentales ya que ayuda a que los niños por su parte exploren y conozcan cosas nuevas que descubran el mundo a su manera. ¿Porque es importante el juego tradicional? Es importante porque como lo mencione anteriormente ayuda a desarrollar habilidades motrices básicas por medio del juego y también por la tradición que probablemente la mayoría de estos juegos tradicionales fueron jugados por sus padres, lo cual demuestra que va pasando de generación en generación, son actividades participativas que ayudan a la socialización y al trabajo en equipo. Estas actividades mejoran las destrezas del niño, ayuda a conocer diferentes culturas y a la relación con diferentes ciudadanos sin importar sus diferencias.

### **Marco teórico**

Juegos tradicionales en niños  
El juego

El juego es una actividad generalmente relacionada con los

niños, es utilizado para el disfrute y la diversión de los participantes, también es muy utilizado como herramienta educativa. El juego es considerado como una actividad inherente del ser humano. Pues gracias a este hemos podido relacionarnos en nuestros ámbitos familiares, sociales, escolar, cultural, etc. Al juego se le considera como un término polisémico, y este tiene unas características comunes como:

- El juego es una actividad libre: es voluntaria, nadie está obligado a participar en el juego juega por que quiere.

- Tiene finalidad en si misma

- Se desarrolla en un mundo ficticio, con un continuo mensaje simbólico.

- Es una actividad convencional y de consenso

- Tiene un carácter incierto.

Además de disfrute este puede también ayudar a incentivar el desarrollo de las habilidades mentales y además este puede aportar con ejercicio físico que ayude a desarrollar las habilidades motrices y las capacidades físicas de quien lo practica. Existen diversos tipos de juegos entre los más conocidos están los juegos tradicionales.

## **Juegos tradicionales:**

Son aquellos juegos típicos de una región o país, estos les permiten a los participantes conocer un poco de más acerca de las raíces culturales de su región, contribuyendo a la preservación de la cultura de un país y en donde quedan resumidas las experiencias colectivas de generaciones. Creando un medio de enseñanza, en donde el niño aprende de sus raíces jugando, son una fuente de transmisión de cultura, conocimientos, tradiciones de otras épocas. Su práctica contribuye a una mejor interacción con el medio que lo rodea y con las personas además de ayudar a un desarrollo de las habilidades y capacidades motoras. Su objetivo puede ser variable y puede ejecutarse de forma individual o colectiva, sus reglas son sencillas y en estos juegos se puede encontrar amplia modali-

dades lúdicas. Son juegos realizados por el simple placer de jugar, los participantes deciden, cuando, como, con qué y donde jugar. Las relaciones sociales establecidas por los participantes que casi siempre son niños en los juegos especialmente cuando se realizan por fuera de la casa ya sea en la calle o en las escuelas se producen una verdadera cultura

propia que se denomina cultura infantil.

## **El juego en los niños.**

El juego tiene diversas funciones en el niño y más si este no cuenta con los recursos, el juego es una alternativa que puede lograr que los niños tengan un sentido de eficacia, comprueba que es capaz de hacer, que puede superar obstáculos, puede ayudar a desarrollar la imaginación y la concentración del niño el juego estimula la colaboración entre sus participantes, lo que contribuye a mejorar las relaciones interpersonales, ayuda al aprendizaje de nuevas cosas y al mejoramiento de sus habilidades, ayuda al desarrollo motor y físico del niño. El juego permite vivir plenamente en un clima, un ámbito de aprendizaje participativo y creativo, el juego pasa a hacer un instrumento esencial en el desarrollo y potenciación de las diferentes capacidades infantiles.

La importancia del juego tradicional

El juego tradicional es una aproximación al folklore, a las tradiciones, a las costumbres, usos, creencia y leyendas de una región. Resulta difícil disociar el juego tradicional del comportamiento humano. Si bien no todos

los juegos son iguales y hay una diferencia en la forma del juego, en el diseño, en la utilización, o en algún otro aspecto, la esencia del mismo permanece. Y estos juegos pueden repetirse en los lugares más

remotos aun con la marca característica de cada lugar y cultura.

Los juegos tradicionales serán novedad para los niños. Ellos juegan y conocen en más de una ocasión estos tipos de juegos pero estos han perdido gran significado etnográfico. Es interesante el desafío de fomentar, favorecer y apoyar el juego activo, participativo, comunicativo y relacional entre los niños frente a una cultura. El hecho de reactivar los juegos tradicionales para profundizar y enseñar nuestras raíces y así poder comprender un poco de nuestro presente.

Los juegos tradicionales son importantes y estos ofrecen unas ventajas si los incorporarlos a nuestros programas:

-Son de fácil acceso y estos se acoplan a las características de la persona y de su contexto social y cultural.

-Son elementos multidisciplinares en la educación, ya que estos pueden ayudar al niño a entender más fácil.

- puede mejorar el nivel de destreza del niño

- puede acercar al niño a conocer aspectos culturales de sus raíces y del lugar en donde vive.

- ayudara al niño a relacionarse con su comunidad o con otras comunidades.

- mayor relación con las personas que le rodean

- enseñanza de la cultura y de las costumbres.

### **Discusión juegos tradicionales en niños**

¿Porque es importante el juego tradicional? Es importante porque ayuda a desarrollar habilidades motrices básicas por medio del juego y también por la tradición que probablemente la mayoría de estos juegos tradicionales fueron jugados por sus padres, lo cual demuestra que va pasando de generación en generación, son actividades participativas que ayudan a la socialización y al trabajo en equipo. Estas actividades mejoran las destrezas del niño, ayuda a conocer diferentes culturas y a la relación con diferentes ciudadanos sin importar sus diferencias. Decidimos trabajar con este tipo de población ya que es una de las más ignoradas por todos los ciudadanos y los niños de

bajos recursos buscan la manera fácil de salir de ahí metiéndose en las drogas, prostitución, narcotráfico, etc... Y aparte de eso la mayoría de veces sufren maltrato intrafamiliar por lo cual queremos por medio del juego ayudarles ya que estos niños se la pasan más en las calles de su barrio que en sus casas para evitar que estos sean parte de esos problemas sociales que por facilismo acceden a ellos. Para poder trabajar con estos tipos de poblaciones se recomienda tener una buena charla con estos niños si se puede dialogar con los padres para que no pongan problema al llegar a interactuar con los niños y para que los niños sientan más seguridad al momento de jugar con ellos. Este artículo se realiza con el fin de que los niños de bajos recursos busquen una manera de distracción y de un mejor desarrollo motriz y de un buen aprendizaje.

### **Conclusiones**

analizamos que los juegos tradicionales en niños de bajos recursos son un gran impacto en la sociedad ya que estos juegos los ayuda a tener un desarrollo motor según las capacidades de cada niño haciendo un aprendizaje de enseñanza feliz para que ellos se acoplen a diferentes juegos.

Identificamos que en la población de la ciudad de Bogotá hay muchos niños de bajos recursos que no tienen una recreación óptima para su desarrollo de capacidades el cual este artículo nos muestra los factores positivos y negativos que puede tener los juegos tradicionales y cómo podemos fundamentarlos en cada niño

Conocimos que en la actualidad los juegos tradicionales ya no son un buen desarrollo, el cual hicimos una discusión explicando porque es tan importante los juegos tradicionales ya que estos desarrollan las primeras habilidades motrices básicas así conociendo las manipulaciones y aprendizaje de cada niño en diferentes juegos recreativos

## Referencias bibliográficas

- Munuera., C. (2014). Los juegos tradicionales en la educación infantil. Diseño de un programa de intervención. Publicaciones. Uniroja, 1(1). Retrieved from <http://publicaciones.uniroja.es>
- López, I. (2010). EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA. ANPE, 1. <http://dx.doi.org/1989-9041>
- Muñoz, E. (2007). Los juegos y deportes tradicionales y populares: conceptos y clasificaciones. Valor cultural y educativo de los mismos. Sporta- quus, 1(1). Retrieved from <http://www.sportaquus.com>
- ASTUDILLO, M., & IÑIGUEZ, M. (2010). "JUEGOS TRADICIONALES COMO RECURSO PEDAGOGICO PARA EL DESARROLLO SOCIAL EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS". UNIVER- SIDAD DE CUEN- CA FACULTAD DE PSICO- LOGÍA, 1. Retrieved from <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23171/tps618.pdf>
- ARIZA, R., & PERTUZ, C. (2011). LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA EN QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRI- TAL FUNDACIÓN PIES DES- CAL- ZOS. CUC, 1(1). Retrieved from <http://repositorio.cuc.edu.com>
- Meneses, M., & Alvarado, M. (2001). EL JUEGO EN LOS NIÑOS: ENFO- QUE TEÓRI- CO. Educación, 25(2). <http://dx.doi.org/0379-7082>
- Definista, G. (2016). ¿Qué es Juegos tradicionales?-Su Definición, Concepto y Significado. Concep- todefinicion.de. Retrieved 20 May 2017, from <http://conceptodefinicion.de/juegos-tradicionales/>
- PÉREZ, V. (2013). Juegos tradicionales, una opción saludable para su niño. El Universal Cartage- na. Retrieved 20 May 2017, from <http://www.eluniversal.com.co/cartagena/vida-sana/juegos-tradicionales-una-opcion-saludable-para-su-nino-117776>

# Los juegos tradicionales en vía de extinción gracias a la tecnología

*D. Avellaneda Carlos*

*C. Danilo José*

Los juegos tradicionales han hecho parte de un proceso social que ha permitido que las generaciones anteriores tuvieran un desarrollo a nivel social, cognitivo e interacción, que simplemente están ligados a la imaginación y otros aspectos simbólicos y con la actividad física. A medida que pasa el tiempo se ha sacado a un lado la idea de jugar de manera tradicional por la generaciones del hoy, puesto que algunos prefieren utilizar los medios tecnológicos o estar en máquinas que afectan y detienen el desarrollo de los niños a nivel de su motricidad por otra parte va encaminado en la disminución de la concentración y la memoria y sigue generando preocupaciones en los niños como lo son las alteraciones en el sueño y bajo rendimiento académico. Incluye de igual manera ámbitos y que relacionan esta práctica con el perjuicio de la salud y algo muy importante, bajos niveles de actividad física. En algunas organizaciones de salud se catalogan algunos aparatos como cancerígenos y dañinos para los niños de edades tempranas y entrando en ultimo la interacción social y facultades cognitivas. Lo más preocupante es que cada día las generaciones nuevas pretenden jugar más frente a una pantalla que en un espacio abierto donde tendrá muchos beneficios y podrá tener diferentes oportunidades para distraerse y divertirse. El desarrollo tecnológico permite que cada cosa se maneje a través de un aparato generando problemas aún más grandes que conlleva a los niños a situaciones como problemas para relacionarse con las personas más cercanas de su entorno llevándolo a que sea asocial y puede inducir a la depresión, limitar su imaginación y la falta de procesos mentales, para entender situaciones

cotidianas que podría haber desarrollado gracias al juego tradicional. No obstante la tecnología aporta en cierta medida un beneficio a la generación más joven ,gracias a su desarrollo ha hecho que se tenga en cuenta que el sedentarismo en estos niños los llevara a proponer juegos tecnológicos donde se desarrollen los factores faltantes ,pensando más en una adaptación del niño a situaciones de desplazamientos , facultad cognitiva , socialización y recreación en un mismo sitio, como lo hace el juego tradicional, pero esto no llena las expectativas totalmente porque quedan muchos vacíos en la formación , proceso y desarrollo en la nueva generación que profundiza en más situaciones de riesgo para ellos.

**PALABRAS CLAVE:** Juegos tradicionales, tecnología, nueva generación, juegosocial, beneficio del juego.

**ABSTRACT:**

*The traditional games in via of extinction thanks to technology*

*The traditional games have been a part of a social process that has allowed the previous generations had a development at the social level, cognitive and interaction, which are simply linked to the imagination and other symbolic aspects and with the physical activity. As it passes the time has been brought to a side the idea of playing in a traditional manner by the generations of today, since some people prefer to use the technological means or be on machines that affect and stop the development of children at the level of its motor functions moreover aims in the decrease of the concentration and memory and continues to give rise to concerns in children such as sleep*

*disturbances and low academic performance. Includes similarly areas and that relate this practice with the prejudice of health and something very important, low levels of physical activity. In some health organizations are catalog some appliances as carcinogenic and harmful to children of early ages and entering last social interaction and cognitive faculties. What is most worrying is that every day the new generations seek to play more in front of a screen that in an open space where you will have many benefits and may have different opportunities for leisure and fun. Technological development provides that each thing is handled through an apparatus generating problems still larger than leads children to situations such as problems to relate, to*



*limit your imagination and the lack of mental processes, to understand everyday situations that might have developed thanks to the traditional game. However the technology brings to some extent a benefit to the younger generation, thanks to its development has made that we bear in mind that the sedentary lifestyle in these children take them to propose games technology where they develop the factors missing ,thinking more in an adaptation of the child to situations of displacement , faculty cognitive, socialization and recreation in a same site, as does the traditional game, but this does not fill the expectations completely because there are still many gaps in the formation , process and development in the new generation that deepens in more situations of risk for them.*

*Key words: games traditional, technology, new generation, game-social, benefit of the game.*

## **Introducción**

¿Juegos tradicionales el fin de una era? La sociedad ha venido cambiando y evolucionando a través del tiempo e historia, partiendo de ahí se han estado viendo transformaciones en las culturas, como lo es su comunicación, transporte, formas de pensar de opinar, también su alimentación, su forma de vestir y expresarse, en otros campos como la forma en que se divierten y se relacionan con los demás incluyendo su estado de salud. Todo esto se da a la inclusión de un factor que desarrollo la humanidad para su propio beneficio y estamos hablando de la tecnología.

Esto ha generado grandes avances y valiosas ayudas a la po-

blación mundial proporcionando infinitudes de logros, potenciando y revolucionando al planeta, pero tiene una mitad mala, todo no es bueno, se torna a cuestiones negativas y aparece un lado oscuro que repercute especialmente en las nuevas generaciones , que se ven muy afectadas por el contacto con lo tecnológico, ya que su visión al mundo se centra en un aparato o maquina llevándolos a consecuencias perjudiciales para su salud y sociabilidad con el entorno. Al contrario las generaciones que preceden antes del 2000 tuvieron una vida diferente que no iba tan arraigada a la tecnología generando en ellos un percepción del mundo diferente que los llevaron a introducirse a la sociedad de una manera diferente por medio de los juegos en

su niñez más específico los juegos tradicionales.

La generación de hoy no hace ese tipo de socialización a través de dinámicas motrices, todo se ve estancado al uso de la tecnología. Y es impactante ver el como el centro del mundo está a la alcance de la mano con un simple celular, en este periodo de tiempo los niños y jóvenes no se involucran con el juego tradicional que pudieron llegar a realizar sus padres e inclusive sus abuelos, todo esto nos deja ver que los juegos tradicionales están dejándose a un lado por la tecnología y nos lleva a pensar que los juegos tradicionales, de barrio, de noches incasables están en vía de extinción por el fenómeno global de la tecnología.

### **Marco teórico:**

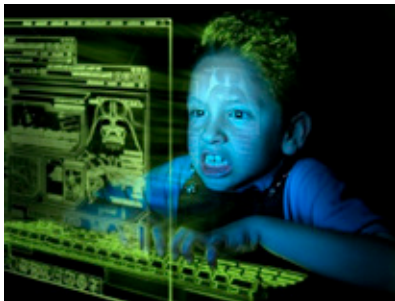
Los componentes más relevantes que observaremos son como los niños han dejado de interactuar y hacer su vida social por medio de los juegos tradicionales que son las actividades recreativas propias de una región o país, los cuales no tienen la intervención o la ayuda de tecnología para su realización, al contrario manejan factores corporales (propio cuerpo) y de recursos que se encuentran en el medio donde

se hará la actividad. Estos juegos permiten al niño un desarrollo de la sociabilidad y se enriquece con la cultura del lugar donde vive, también el niño adquiere el simbolismo permitiendo desarrollarse y capacitarse para su vida adulta. Desarrollando en el niño unos hábitos favorables y saludables para su vida que lo mantendrá activo a través de la actividad física, que precisamente es el movimiento que hacen trabajar los músculos y genera una contracción muscular, esta actividad produce efectos positivos en varias partes del cuerpo y también benefician a un mejor rendimiento académico y a mejorar su estado físico y anímico.

Pero al contrario con la innovación del mundo en la nueva generación han aparecido muchos factores da-

ños para ellos, ya que se ven vulnerados a nivel social, físico y psicológico. Uno de los factores más importantes que se enmarca en estas generaciones es el sedentarismo que ha generado que los niños se vean perjudicados y apartándolos de una interacción social llevándolos a resguardarse y quedarse atrapados, buscando o entrando en situaciones poco favorables prefiriendo estar aislados dentro de un mundo virtual que hace que cada día se vuelvan

más asociales y afectan la relación con sus persona cercanas. Este factor que conduce a los niños y jóvenes a las consecuencias mencionadas es la tecnología, la cual indirectamente con sus dispositivos que se utilizan para pretender una mayor funcionalidad para beneficio de las personas, pero hay un componente negativo que lleva a generar el problema que conduce a las nuevas generaciones a depender en un 100% de lo tecnológico, sabiendo esto tenemos que el apartar a los niños de la tecnología



Sabiendo esto, tenemos que preten- der que el niño salga a jugar en la calle y aprenda a divertirse con variaciones en un ambiente libre y amplio, con recursos y métodos que generan y promueven la actividad física y el beneficio a nivel mental, físico y social. Y por esta razón debemos seguir promoviendo los juegos

tradicionales para evitar problemas a futuro y no perder lo sociocultural que ha venido des-

de mucho tiempo evitando que la tecnología de por extinto y/o acabe con los juegos tradicionales para la entretención de las nuevas generaciones.



Tomado de: [https://es.slideshare.net/drmar-tindemera/efectos-negativos-del-uso-de-tecnologa-en-nios?next\\_slideshow=1](https://es.slideshare.net/drmar-tindemera/efectos-negativos-del-uso-de-tecnologa-en-nios?next_slideshow=1)

### Discusión:

Hemos visto que la tecnología ha permitido a la humanidad muchos avances en diferentes campos y podemos ver que trae beneficios si se sabe utilizar, también manejar las ciertas herramientas que brindan para disminuir la complejidad en menor medida de las actividades diarias por las cuales pasa un individuo. A medida que las personas se involucran con la tecnología se van apegando más a ella y es ahí donde empieza la problemática que no solo acoge a los niños sino que también en parte afecta a las personas adultas, la primera consecuencia que podemos evidenciar es la adicción a los dispositivos, como lo es el celular, tablets o

computadoras portátiles, al pasar el tiempo consumiendo en estos dispositivos empiezan los problemas psicológicos (depresión), problemas de salud (obesidad), estos son algunos de los problemas más comunes que presentan en parte los adultos, pero los niños son los que en mayor parte se ven afectados por este fenómeno una de las consecuencias más grandes es que el niño de hoy se empieza a privar de ciertas cuestiones como lo es la falta de interactividad física, lo cual es que se enfocan más en el mundo tecnológico que dejan a un lado la actividad física, como lo son los juegos que se realizaban hace algunos años atrás (juegos tradicionales donde había una interacción social y se pretendía entablar relaciones, y se veía mejor condición de vida en la niñez y juventud debido a que en la época no se veía involucrado y en cierta medida había poca interacción de manera constante con la tecnología.

Lo que podemos observar hoy en día es que la tecnología tiene una influencia muy grande en los niños generando hábitos como estar en promedio 7.5 horas interactuando con la tecnología un simple niño de primaria y no solo eso también se observa en estudios realizados a la población de Estados Unidos que el 75% de

los niños tiene un televisor en su cuarto, luego se han visto muchas consecuencias debido a eso, se ha encontrado enfermedades como la obesidad, en igual medida problemas del habla, procesamiento sensorial y coordinación una de las cuestiones más importantes es que cuando un niño está involucrado en actividades aislantes una consecuencia inmediata es la pérdida de la habilidad de comunicación, sin embargo esa es una de las primeras incidencias, las que siguen a partir de esta son en medida preocupantes debido a que se puede ver alterado el desarrollo psicomotor, también la sobreestimulación cerebral afectando la ejecución de acciones, también alteración en el aprendizaje y la atención, por otra parte la agresividad se ve aumentada y es un factor de riesgo al cual está expuesto el niño. Y ahí es cuando se pregunta dónde quedaron los juegos tradicionales que generaban todo lo contrario a lo anterior, se veía una socialización entre las personas que realizaban estas actividades, el desarrollo motor que tenían estos niños al jugar y también el progreso social que se dieron por la práctica de cada una de las acciones realizadas en un simple juego. En las anteriores generaciones se dio ese importante momento donde la tecnología no era el centro de

atención, lo que estaba presente en los niños y jóvenes fue una niñez diferente en la cual mien- tras se divertían iban aprendiendo, desarrollándose y generando ex- periencias para su vida adulta.

Lo más importante que debe tener un niño es una buena for- mación y desarrollo y la tecno- logía no se lo va a brindar com- pletamente y no será beneficioso, por el contrario la actividad física que pueda tener un niño le gene- ra y le puede asegurar un buen desarrollo y también grandes beneficios, como lo es el mejorar el rendimiento académico ya que si se practica una actividad física extraescolar no competitiva se ve un mejor rendimiento en los estudiantes en cambio los niños que practican una actividad física competitiva tiene una mejor condición física pero un menor porcentaje de rendimiento aca- démico, pero aun así se puede demostrar que el con la actividad física el niño potencia muchas aspectos positivos y permiten su buen desarrollo. Esta actividad física pueden ser los juegos tradi- cionales que en cierta medida han venido desapareciendo y siendo remplazados por la tecnología, esto es algo que no puede desapa- recer porque detrás de ellos hay un sinfín de beneficios para las nuevas generaciones.

## Conclusión

Lo importante es tener un margen y equilibrio en los niños respecto al uso

Actividad	Beneficios	Riesgos	Precauciones	Condiciones	Recomendaciones
Videojuegos	Desarrollo de habilidades cognitivas, coordinación motora.	Adicción, aislamiento social, problemas de sueño.	Controlar tiempo de uso, establecer reglas.	Entorno seguro, supervisión parental.	Limitar tiempo de juego, fomentar actividades físicas.
Tabletas/Smartphones	Acceso a información, comunicación instantánea.	Exposición a contenido inapropiado, ciberbullying.	Configurar restricciones de contenido.	Uso responsable, educación digital.	Establecer zonas libres de dispositivos, promover el uso educativo.
Televisión	Entretenimiento, aprendizaje de valores.	Sedentarismo, exposición a violencia.	Seleccionar programas educativos.	Uso moderado, supervisión.	Limitar tiempo de pantalla, fomentar la lectura.

y la práctica deportiva o la ac- tividad física.

Esto hará que el niño se vea beneficiado por los dos temas tratados y más por los juegos ya que son la herramienta con la que puede llegar a formarse para el mundo.

Los beneficios de los estar en contacto con actividad física y desarrollarlos en los juegos tra- dicionales genera un gran desa- rrollo en aspectos que la tecno- logía no alcanzaría a proyectar, también se busca un bien para las nuevas generaciones y que no es- tén en un mundo virtual sino que se explore el mundo y se diviertan de la mejor manera como lo es ju- gar con lo que nuestros abuelos y padres lo hacían y lo bien que los preparo para la vida adulta, todo esto se logró gracias a los juegos tradicionales quienes siguen pre- sentes para fortalecer el desarro- llo de los niños.

**Bibliografía:**

- Dr. Hiram O. Martín D., M. (2017). Efectos negativos del uso de tecnología en niños. Es.slideshare.net. Recuperado 25 May 2017, a partir de [https://es.slideshare.net/drmartindemera/efectos-negativos-del-uso-de-tecnologia-en-nios?-next\\_slideshow=1](https://es.slideshare.net/drmartindemera/efectos-negativos-del-uso-de-tecnologia-en-nios?-next_slideshow=1)
- Sommerfeld. (2017). El efecto que causa en los niños la tecnología. Es.slideshare.net. Recuperado 25 May 2017, a partir de <https://es.slideshare.net/MarielaSommerfeld/el-efecto-que-causa-en-los-nios-la-tecnologia>
- Ventajas y Desventajas de la tecnología sobre los niños.—Es Asombroso. (2017). Es Asombroso. Recuperado 25 May 2017, a partir de <http://es-asombroso.com/ventajas-y-desventajas-de-la-tecnologia-sobre-los-ninos/>
- Nuviala, A., Ruíz, F., & García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación,(6), 13–20
- Abbott, R., Macdonald, D., Ziviani, J., & Cuskelly, M. (2014). Activekids active minds: a physical activity intervention to promote learning? Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education, 5(2), 117–131.
- Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. (2017). Recuperado 25 May 2017, a partir de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747012.pdf>
- Balanta Agrono, D., & Perdomo Mejía, M. D. L. Á. (2013). Los juegos tradicionales y los juegos tecnológicos en la niñez y juventud de Cali: realidades e implicaciones en la actividad física [recurso electrónico] (Doctoral dissertation).
- Branger, F. (2017). Los juegos tradicionales vs la tecnología • Fundación Russián Branger. Fundación Russián Branger. Recuperado 25 May 2017, a partir de <http://fundacionrussian-branger.com.ve/noticias/los-juegos-tradicionales-vs-la-tecnologia/>

# Tauromaquia

## Artículo investigativo. Tauromaquia: ¿Ocio, recreación o tiempo libre?

Murcia, R. Moreno, P. Molina, C. Sánchez.

### Resumen

en este artículo se investigara a profundidad la esencia de la tauromaquia desde dos puntos de vista, con sus respectivos encuentros de ideas que desde hace muchos años atrás han tratado de encontrar razón alguna de entender y comprender las diferencias de pensamientos respecto a este tema.

Se analizara las opiniones de los espectadores fanáticos y no fanáticos de la tauromaquia en Bogotá D.C. implementándose entrevistas organizadas con preguntas abiertas y cerradas, totalmente imparciales al tema.

Los resultados se analizaran en programas, con el objetivo de arrojar conclusiones, que determinen la tauromaquia como ocio, tiempo libre o recreación.

Palabras claves: tauromaquia, ocio, cultura, violencia

### Abstract

*In this article investigate in depth the essence of the bullfighting from two points of view, with their respective meetings of ideas that from many years ago have tried to find any reason to understand and come to understand the different of thoughts with respect to this topic.*

*Will be analyzed the opinions of the spectators, fans and not fans of the bullfighting in Bogotá, implementing interviews organized with questions open and closed, complete impartial to the topic.*

*The results will analyze in programs, with objective of shed conclusions, will be determine the bullfighting as leisure, free time or recreation.*

Keywords: Bullfighting, leisure, cul- ture, violence

## Introducción

Se levanta la tribuna con gran fervor, aplaudiendo el espectáculo vivencia- do en la plaza de toros La Santamaría de Bogotá D.C. El toro, a punto de terminar su acto en el campo de ba- talla contra su ejecutor, que prepara el golpe final. Los espectadores al mirar el torero tirar su montera en el centro del campo sienten satisfacción y agradecimiento por su fiesta brindada, dando la oportunidad al ani- mal de defenderse y salvar su vida, privilegio que no tiene ningún animal al morir; los asistentes aplauden el bovino muerto al mismo tiempo que está siendo arrastrado por el contorno de la plaza, dándole honor a su gran última corrida.

Por lo contrario, a los alrededores de la Santamaría hay una decoración por policías antidisturbios, distribuidos en puntos estratégicos vulnerables por los protestantes anti taurinos. Se desata un acto violento en el cual salen heridos tanto policías, como protestantes. Actos provocados por pensamientos antagónicos y dogmáticos de juntas partes, que no encuentran razón de sus formas de pensar y sus maneras de comportarse ante ello.

Sin duda alguna el toreo es un arte, por lo tanto el arte se con-

templa y permite un momento de ocio en el ser humano, así como lo afirma Camilo José Cela, escritor español, diciendo que “El toreo es un arte misterioso, mitad vicio y mitad ballet. Es un mundo abigarrado, caricaturesco, vivísimo y entrañable el que vi- vimos los que, un día soñamos con ser toreros”, o como dice el escritor y dramaturgo español José Bergamín, “El toreo es un acto de fe: en el arte, en el juego, en Dios”. Por lo tanto la profesión del toreo también hace parte de los que proporcionan a la humanidad el arte, como los músicos, los pintores o los poetas, de esta manera los define Manuel Vicent, escritor Español, “El arte de torear consiste en convertir en vein- te minutos a un bello animal en una albóndiga sangrante ante un público alborozado”.

Lo más importante de la tauromaquia, por encima de factores que crean esta actividad, como el comercio, la generación de empleo, las ayudas benéficas y la contribución de impuestos, busca principalmente dos aspectos importantes que son: la conservación de la tradición de la fiesta brava, y la más significati- va, proporcionar al espectador unas cuantas horas de diversión, ocio y recreación e incluso momentos familiares inolvidables.



Llueven críticas cada día de la tauromaquia, los pensamientos y debates se proporcionan aún más vehementes, lo que para unos es ocio, arte o recreación, para otros es violencia, maltrato y crueldad. Definitivamente nunca habrá una solución para ese conflicto.

Este ejercicio tiene como propósito indagar a profundidad la esencia de la tauromaquia y la anti tauromaquia, para esto, ambos pensamientos serán analizados y enfrentados, con el fin de facilitar el entendimiento de las perspectivas encontradas de ambos bandos y poder arrojar

conclusiones coherentes del tema, otorgando la dirección del toreó en Colombia.

### **Marco teórico**

se cuenta que desde la prehistoria paleolítica el hombre ha cazado toros, comprobado gracias a las pinturas rupestres encontradas. Inicialmente el animal era utilizado en la agricultura y recurso cárnico. Este rumiante se iría convirtiendo a través del tiempo en varias civilizaciones en un animal con diferentes simbologías como la fuerza, la virilidad, la capacidad para engendrar, la fertilidad, la deidad protectora de la agricultura etc.; en el imperio romano se tiene documentadas

las primeras participaciones de los espectáculos taurinos cuyo fin era brindar violencia gratuita, las practicas consistían en poner a luchar animales con otros animales, hombres contra animales y las mujeres eran lanzadas a las fieras como castigo, esto se tomaba como diversión para el pueblo. Un conocido matador de toros fue un tal Karpóforo que fue el pionero de la tela roja que llamaba la atención del toro para que embistiera, y luego ser sacrificado con una espada y un escudo.

La tradición taurina se convertiría en una forma de festejar bodas, coronaciones, bautizos, victorias en batallas, homenajes fúnebres, canonización de santos, e incluso en España ya se manifestaban torneos medievales entre caballeros, que tenía como principal objetivo embrutecer la gente. (Rojas, L, 2011, p. 20) teniendo en cuenta esto, la práctica se empieza a expandir por varios continentes, convirtiéndose en una tradición, llegando a países latinoamericanos como México, Colombia, Bolivia y Venezuela.

En Colombia las corridas de toros han existido desde la colonia española, y se han mantenido luego de la independencia, hasta nuestros días. (García, S, 2012, p. 121.). La fiesta taurina era utilizada por los colombianos para

celebrar, festejar y divertirse después de conseguir un logro, en una conmemoración o en una fecha especial. Un ejemplo claro de esto fue la fiesta taurina que se hizo días después de conseguir la independencia en el año 1810, o también tras ganar la batalla de Boyacá en 1819. Muchos años después, alrededor del año 1890 empiezan a llegar las fiestas taurinas mucho más organizadas, con toros de lidia o casta españoles, toreros profesionales y plazas hechas en concreto. Años después en Bogotá se empiezan a celebrar las verdaderas corridas con toreros profesionales españoles que venían con sus trajes coloridos, luces y banderillas a influenciar en el toreo colombiano, además se sabe que al darse por terminada la guerra de los mil días se celebró con corridas, en pocas palabras toda celebración importante se celebraba con una corrida de toros teniendo en cuenta la influencia española en la tauromaquia, así como el lenguaje y la religión legada por los conquistadores. Es así como se puede señalar lo importante que es para la cultura y tradición colombiana las fiestas taurinas, esto sin ninguna comparación entre las elites gobernantes y a la población del común que disfrutaba de los festejos, todos aceptan como tradición y cultura la tauromaquia sin

importar estrato socio-económico, las fiestas taurinas terminaron convirtiéndose en un legado para algunos pobladores colombianos.

A medida que pasan los años, hay cambios en el pensamiento, en el actuar y en la forma de expresarnos, apareciendo una serie de opiniones a favor y en contra de la tauromaquia, aunque en el siglo XIX la gran mayoría de las personas apoyaban estas fiestas y hacían parte de ellas, esto ha ido cambiando, surgiendo los grupos ambientalistas, animalistas y demás grupos de personas que van en contra de ese movimiento social, de esta tradición, ahí es cuando empiezan las discusiones respecto a la continuidad o no continuidad de las corridas de toros.

Hay miles de razones del por qué estar a favor y en contra de la tauromaquia, es una discusión que viene arraigada al conflicto entre las dos posiciones frente al tema, que durante mucho tiempo han tratado de dar juicio uno al otro, como por ejemplo, el defensor de la tauromaquia Luis Alfonso García Carmona, Director Ejecutivo de ASOTAURO, dice “Los toros en el ruedo liberan beta endorfinas, también conocidas como la «hormona de la felicidad», que bloquea los receptores de dolor en el sitio en el

que este se está produciendo, hasta que llega un momento en que el dolor y el placer se equiparan y deja de sentirse dolor.

Por otra parte, Gustavo Páez Escobar, presidenta de la Asociación para la Defensa de los Derechos del Animal –ADDA, afirma que La tal Fiesta Brava NO es una actividad cultural. Es una actividad cruel y sangrienta que ignora el dolor y el sufrimiento de los animales que Dios colocó en este planeta para compartirlo con esta Raza Humana, esa que comete muchos desatinos, brutalidades y monstruosidades inhumanas dignas de muchos desalmados. Son dos posiciones que se encuentran de extremos a extremo, pero es la realidad que hoy día se enfrenta este caos taurino en Colombia y en algunos rincones del mundo.

Entre los conceptos a definir, encontramos el Ocio más apropiado para discutir sobre este tema. (Elizalde, R. 2010) El ocio necesita ser comprendido y reconocido como una dimensión de la cultura, De esta manera, cada pueblo y cada sociedad que compone la región del mundo construye y significa sus prácticas culturales, que son vividas como disfrute de la cultura y de la vida social en sus propias temporalidades. Las manifesta-

ciones culturales que constituyen el ocio son prácticas sociales vivenciadas como disfrute de la cultura, tales como: fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, grafiti y murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, ferias con nuevas modalidades de intercambio, actividades recreativas y deportivas, festivales y eventos artísticos. Tanto la naturaleza como el mundo construido por los seres humanos, incluidos los fenómenos concretos y abstractos, pueden ser (y de hecho son) traducidos en conceptos, que solo son interpretaciones y explicaciones de lo real. Frente a lo cual deberemos tener presente que todos los conceptos son solo construcciones humanas, por lo cual parciales y provisionales, factibles de perfección y en constante cambio, así como, con múltiples posibilidades de visiones y perspectivas diferentes, y con diversos niveles de profundización. (Elizalde, R., Gomes, C. 2010).

### Terminología

tiempo libre: fenómeno social que

surge en las sociedades industrializadas donde se establece como aquel tiempo sociocultural,

donde se realizan prácticas sociales individuales y colectivas que son resultado de interacción social y que se conforma por el propio contexto social de la cultura misma (Valdez, D. 1988). Igualmente se considera todo aquel tiempo que se tiene disponible después del trabajo o del tiempo ocupado.

**Ocio:** Se entiende como sensación de trabajo o diversión tiempo que queda después de trabajar y después de cumplir nuestras necesidades básicas (Weber, 1969).

También desde otro autor es tomado como el tiempo que se utiliza a fines no productivos (Grushin, 1968).

**Recreación:** la recreación es el conjunto de actividades que el hombre puede realizar a su antojo, sea para descansar, divertirse, para adquirir más conocimientos o para ejercitarse, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (Dumazedier, J. 1970).

La recreación también se conoce como el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con objetivo de satisfacer ansias psicológicas, espirituales, descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. (Overs-trut, H. 1967).

## Metodología

Este documento se elaboró por medio de una revisión documental en fuentes de información confiable. Para realizar la búsqueda se utilizaron palabras clave como “Tauromaquia, sociedad, historia, actualidad, pensamiento” unidas con conectores booleanos como “and, or, not” para filtrar la información. Las fuentes consultadas son: artículos encontrados en las bases de datos Ebsco Host, Science Direct, Dialnet y Scielo, Columnas de medios de comunicación como “El tiempo, el espectador y el colombiano”, proyectos de grado de Universidades colombianas como Javeriana y publicaciones en revistas de universidades como el Rosario. Solo se tuvieron en cuenta los documentos elaborados después del año 2000. De esta manera se obtuvo información que alimentó nuestro artículo de opinión.

## Discusión u opinión:

después de realizar una revisión documental y un análisis profundo sobre las principales características de la tauromaquia y las finalidades por las que las personas asisten al evento, desde nuestra percepción de la tauromaquia se pretendía definir

¿Con cuál de los 3 términos se relaciona más la tauromaquia? ¿Ocio, recreación o tiempo libre? Pero luego de una charla entre los autores en donde dimos cada uno nuestro punto de vista respecto a la tauromaquia y sus actores políticos, sociales, económicos y demás, en donde se dialogó sobre el ocio, recreación y tiempo libre y se tuvo en cuenta la experiencia personal frente al tema concluimos que definir la tauromaquia con un solo término puede ser un análisis muy general o erróneo porque existen 3 posturas que piensan y opinan diferente sobre la fiesta taurina. Así que por esta razón se decide definir de manera neutral la tauromaquia desde cada posición (a favor y en contra) con un solo término para abordar más detalles en profundidad.

Es importante mencionar que las relaciones de términos se realizaron desde la perspectiva de los autores.

Desde la posición que se encuentra a favor de la fiesta brava, se percibe que el término que define y se relaciona directamente con la tauromaquia es OCIO, porque las personas seguidoras dedican un momento específico de su día para asistir a la corrida de toros por gusto, sin obligaciones, a observar y vivenciar

una manifestación cultural de su país.

Desde la posición que se encuentra en contra de la fiesta brava, se percibe que el término que define y se relaciona directamente con la tauromaquia es RECREACIÓN, porque las personas seguidoras asisten a la corrida en busca de entretenimiento, diversión, integración y relajación pero a diferencia de los que se encuentran a favor esta parte odia rotundamente cuando se le da muerte al animal, cuando este es ultrajado o maltratado por parte de los toreros a cargo del show.

Ahora bien ¿porque ocio? y ¿porque recreación? o en el caso neutral ¿porque tiempo libre?, el ocio lo definimos como aquel espacio de tiempo que queda en el diario vivir de las personas para dedicarse a realizar cualquier actividad que los entretenga, divierta, relaje, estimule el aprendizaje, la libertad, la participación o simplemente el salir de su rutina diaria. En el caso contrario (no apoyo) asociamos la recreación ya que se define como aquel escenario en donde las personas se desarrollan personal y socialmente a través de una serie de actividades que generan el desarrollo de las condiciones y capacidades propias del individuo ya sea psicológicas, sociales, físicas,

emocionales, entre otras. Y ya por otro lado el tiempo libre como el termino asociado a la postura neutra frente a la tauromaquia ya que definimos el tiempo libre como aquel espacio específico del día (24 horas) de la persona en donde lo utiliza para realizar cualquier actividad que desee esa persona.

### Conclusiones tauromaquia

Se llega a la conclusión de que hay tres posturas diferentes frente a la tauromaquia, desde nuestra perspectiva cada una de ellas se relaciona con un término diferente siendo estos ocio, recreación y tiempo libre.

Después de realizar un análisis documental imparcial entre los autores frente a la tauromaquia se concluye que la posición a favor relaciona la tauromaquia con el ocio, la posición en contra con la recreación y la posición neutra la relacionan con tiempo libre.

Se evidencia choques ideológicos de los autores de los documentos de consulta frente a la tauromaquia, trayendo como consecuencia la dificultad para definir si el toreo se clasifica entre ocio, recreación o tiempo libre.

Entre los autores de este artículo se llega a la conclusión de tomar la tauromaquia desde un punto de vista neutro con el fin de no direccionar el artículo hacia una sola postura (positiva o negativa) y así crear rechazo de la lectura por parte de la contraparte.

### Referencias

- ETICA PARA MATADOR.  
SAVATER, LOS TOROS  
Y LA ÉTICA: EBSCOhost.  
Tó- picos. Revista de Filosofía, 46(46), 205–236. Retrieved from <http://nebulosa.icesi.edu.co:2517/ehost/detail/detail?sid=d318ff72-4edc-44fd-a97a-5b53710f6569%40sessionmgr107&vid=22&hid=101&bdata=Jmxhbm9ZXM-mc2l0ZT1laG9zdC-1saXZl#AN=99126457&d-b=a9h>
- Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis (Santiago)*, 9(26), 19–40. <https://doi.org/10.4067/S0718-65682010000200002>
- GARCÍA JARAMILLO, S. (2012). La Tauromaquia: Expresión Artística De Los Pueblos Iberoamericanos, Análisis Jurídico En El Contexto Colombiano.

no. Universitat Estudiantes,  
p121–143. 23p. Retrieved  
from <http://nebulosa.icesi.edu.co:2516/ehost/detail/detail?vid=3&sid=18f98ec3-0721-40dd-a1d0-d5220c61e-ba4%40sessionmgr4009&hid=4212&bdata=Jmxhbmct9ZXMmc2l0ZT1la-G9zdC-1saXZl#AN=89213262&db=a9>

Wolff, F. (n.d.). Cincuenta razones para defender las corridas de toros. Gregorio, R. S. A. N. (2015). Toros y antropólogos : interpretaciones simbólicas del sacrificio en las corridas de toros.

Shubert, A. (2010). El toreo en la historia de España. Revista de Estudios Taurinos, (28), 15–41. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/ejemplar/401838>

Fans, I. N. B., About, D., Without, B., & Essencialidades, T. S. E. M. (2015). ENTRE AFICIONADOS Y ANTI-TAURINOS APUNTES PARA UNA DISCUSIÓN SOBRE LA TAUROMAQUIA SIN ESENCIALISMOS IN BETWEEN FANS AND ANTI BULLFIGHTING ACTIVISTS : POINTING OUT A DISCUSSION ABOUT BULLFIGHTING WITHOUT ESSENTIALISM ENTRE FÂS E ANTI-TOURADAS : NOTAS PARA , 30–44. Ferradans, C. (2012). TMS 170 : El Debate Sobre Los Toros.

# Transición del tejo

*iris Bolívar*

*Cristian Bernal*

*Camilo Escamilla*

*Sebastián Rodríguez*

## Resumen

en este trabajo vamos hacer un estudio de como el tejo o turmequé el cual ha pasado de ser un juego autóctono, el cual lo practican más del

80% del país ( Colombia ) a pasar a ser parte de la rama deportiva, saber cómo fue ese proceso, cuales son los entes reguladores que rigen y dirigen esta actividad, también conocer cómo fue esa evolución histórica, como son sus instalaciones, reglas y además el impacto social y cultural que podemos ver que nos ofrece este deporte donde en este momento no solo es practicado por las personas de tercera edad como se conocía, si no también ya es practicado en todo el país, aunque, más en la región Andina donde se encuentran muchos niños y jóvenes practicando este deporte; también miraremos cómo ha cambiado el concepto de esta práctica deportiva la cual antes era muy segregada por sus antecedentes los cuales eran que se practicaban para el libertinaje.

Palabras clave:

Tejo, juego, deporte, transición, Colombia

## *Abstract*

*In this work we will make a study of how the “Tejo” or “Turmequé”, has gone from being an autochthonous game, practiced by more than 80% of the country (Colombia) to become part of the sports branch, whit this we can know, how was the process, which are the regulating entities that govern and handle this activity, also know, how was that historical evolution, such as its facilities, rules and also the social*



*and cultural impact that we can see that offers us this sport where at this time not only is Practiced by the elderly as it was known, if not already practiced throughout the*

*country, although, more in the Andean region where many children and teens people are practicing this sport, We will also see how the concept of this sport has changed, which was previously very segregated by its antecedents, which were practiced for debauchery.*

*Keywords:*

*Tejo, game, sport, transition, Colombia*

## **Introducción**

en este artículo vamos a hablar sobre un deporte que ha sido “desacreditado” por el deporte competitivo, pero muy aceptado por la población al experimentar que es un deporte en el cual se puede disfrutar, pasar un rato agradable y en compañía de los seres que quizás más se quiere. El tejo como deporte, el tejo está determinado por la Ley 613 de 2000 como deporte nacional de Colombia, tiene reconocimiento por Coldeportes y el Comité Olímpico Colombiano, y está regido por la fedetejo

## **Marco teórico**

### **Historia**

el tejo versión moderna del turmequé de los muisca, es practicado hace más de quinientos

años en el altiplano cundiboyacense.

El juego del turmequé; consistía en lanzar un disco de oro llamado “zepguagoscua”, el cual evolucionó con los siglos en el juego del tejo practicado hoy en Colombia y de donde ha salido a sus países vecinos. Al popularizarse, el “zepguagoscua” fue sustituido por un disco de piedra y actualmente se usa uno de metal (tejo).

## **Metodología**

tejo o turmequé es un deporte que consiste en lanzar un disco metálico de aproximadamente 660-690 gramos a unas canchas de arcilla (ubicadas en los extremos), dentro de un área de juego de 19.5 metros de largo y 2.5 metros de ancho, para hacer estallar las mechas (pequeños sobres con pólvora) que se encuentran en el

bocín (círculo metálico que está ubicado en la cancha) y así ir su-  
mando puntos

Consiste en..

El tejo es un deporte de com-  
petencia, en el cual se enfrentan  
jugadores en forma individual o  
conformando equipos. El juego  
consiste en lanzar el tejo desde una  
cancha a la otra, con el objetivo  
de enterrarlo dentro del bocín,  
reventar una mecha o en su de-  
fecto, enterrarlo más cerca al bo-  
cín que los demás competidores.

### El tejo internacionalmente

El tejo ha llegado a varios paí-  
ses de Sudamérica y de Europa.  
Por ejem- plo en Venezuela se  
práctica hace más de 20 años en  
competición pro- fesional, ejem-  
plo de ello está la Liga de Tejo del  
Centro Occidente de Ve- nezuela

### Dimensiones

ELEMENTO	TEJO	MINI TEJO O PONY TEJO
<b>CANCHA</b>		
Longitud total	19.50 m	9 m
Ancho	2.50 m	8R
Distancia a línea de lanzamiento	3.50 m	1.55 m
Distancia de líneas de salida	1.50 m	0.45
<b>TABLERO</b>		
Altura	1.50 m	1 m
Ancho	0.90 a 1 m	50
<b>CAJA</b>		
Altura mayor	35 a 40	30
Altura menor	5	3
Longitud	300	45
Ancho	90 a 100	50

BOCÍN		
Díametro Interior	11	8
Espesor	1 x 2	1
MECHA		
Lados	5	3,5
TEJO		
Base Inferior	9	7
Base (cara) superior	5,5	4
Borde	3,5	1,15
Altura	4	3,2
CALIBRADOR DE TEJOS		
Base Inferior	9,1	7,1
Base (cara) superior	5,6	4,1
Borde	3,6	1,25

### Como jugar tejo

para realizar una partida de tejo, se ubican todos los competidores en una de las dos canchas. Se sortea el **turno** de juego; si están por equipos los lanzamientos de los jugadores deben ser intercalados (jugador1 equipo1, jugador1 equipo2, jugador2 equipo1, jugador2 equipo2, etc).

Una vez definido el turno de lanzamiento, el primer jugador (careador) lanza su tejo y a continuación lanzan el resto de juga-

dores, ganando el punto el equipo que ubique el tejo más cerca al bocín.

En el evento de presentarse una figura (mecha, embocinada o moñona) originará la suspensión de los lanzamientos faltantes y a su vez, el equipo que la consiguió obtiene el derecho a lanzar primero en la siguiente ronda, la cual debe realizarse desde la otra cancha. Los jugadores que quedan sin lanzar, serán los primeros en hacer uso del turno de lanzamiento de su respectivo equipo.

La partida se realiza a 27 puntos, por lo que se deben efectuar las rondas necesarias hasta completar la puntuación. Ganará el juego el equipo que complete primero este marcador.

### Teorías

existen varias teorías acerca del origen del tejo, pero todas coinciden en que nació en el altiplano cundiboyacense; específicamente en el municipio de Turmequé en el departamento de Boyacá. Los muiscas crearon este juego como un desafío para acompañar las celebraciones, nacimientos, ofrendas, e incluso para el arreglo de matrimonios. La joven que ganara en el juego se casaba con alguno de los caciques de la comunidad.

Este deporte ha llegado a otros países de sur América. Los ecuatorianos y venezolanos son los rivales de los campeones colombianos. También se juega en países como España, México, Estados Unidos y Perú.

El tejo está determinado por la Ley

613 de 2000 como deporte nacional de Colombia, tiene reconocimiento por colporte y el comité olímpico

colombiano, y está regido por la Federación Colombiana.

## Conclusiones

En esta investigación vemos que después de muchos años una tradición que paso de generación en generación y a trascendió de un juego a un deporte no solamente reconocido nacionalmente al contrario a trascendido fronteras y es un icono representativo de nuestro país es algo que nos muestra de donde somos como nuestra gente después de días de trabajo descansaba practicando este deporte, gracias a cosas como estas actividades deportivas estamos traspasando fronteras y ahora con un deporte nuestro nos estamos dando a conocer no solo como grandes jugadores en deportes extranjeros sino aho-

ra como potencia deportiva en nuestro deporte.

## Referencias

Alcaldía de Turmequé – Boyacá (2017) DEPORTE Y GESTIÓN, TRANSPARENCIA Y PROGRESO PARA TURMEQUE. recuperado de: <http://www.turmeque-boyaca.gov.co/index.shtml?apc=B1—&s=v&no-cache=1&als%5Bvbuscar%5D=te-jo&lr>

Alcaldía de Bogotá (2017) Recreación y deporte. Recuperado de: <http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotantitos/recreacion/tejo>

# Buen uso del tiempo libre en jóvenes universitarios

## Good use of free time in college teens

*Karen Solórzano, Neys Cantillo*

### Resumen

el buen uso del tiempo libre puede contribuir a una mejor calidad de calidad de vida, divertimento y esparcimiento de las personas, pero de igual forma, el mal uso del tiempo libre puede influir de forma negativa a la apariencia física, psicológica o social de un individuo, ya que en su tiempo libre pueden realizar actividades nocivas para la salud, esto a largo plazo puede estar asociado a problemas de estrés, sedentarismo o problemas cardiovasculares.

Con la revisión bibliográfica se busca contextualizar al lector sobre diferentes conceptos que se tratan en la idea general del artículo, como definición de las problemáticas, la delimitación de la población y aclaración de conceptos en cuanto al desarrollo del escrito.

### *Abstract*

*The good use of free time can contribute to a better quality of life, amusement and recreation of people, but likewise, misuse of free time can negatively influence the physical, psychological or social appearance of a person. Individuals, since in their free time they can carry out activities harmful to health, this in the long term can be associated with problems of stress, sedentarism or cardiovascular problems.*

*The bibliographical review seeks to contextualize the reader on different concepts that are dealt with in the general idea of the article, such as definition of problems, delimitation of the population and clarification of concepts in terms of writing development.*

### Palabras claves

Sedentarismo, juventud, ocio, tiempo libre, actividad física, hábitos, estilo de vida, estudiantes universitarios.

## Introducción

La evidencia actual sobre la relación entre los estilos de vida y las principales problemáticas de salud mundial es amplia, teniendo en cuenta los comportamientos y riesgos de salud que impactan a la población.

Los estilos de vida encierran aspectos relacionados en cuanto a la sexualidad, la alimentación, la actividad física, las relaciones interpersonales el consumo de sustancias psicoactivas, entre otras las cuales cada vez más son evidentes en la juventud actual, esta es una etapa de mayor riesgo e incidencias de estos aspectos en cuanto a lo negativo, teniendo en cuenta que una mala alimentación puede traer problemas nutricionales, la falta de actividad física consigo el sedentarismo y el consumo de sustancias al deterioro físico, social y psicológico de los estudiantes universitarios.

Según Valera, Ochoa y Tovar (2016), Los estudios que buscan describir los estilos de vida de jóvenes, principalmente de estudiantes universitarios, son abundantes incluso en Colombia, pero se han enfocado principalmente en evaluar comportamientos no saludables de manera aislada, si bien la evidencia señala cada vez con mayor fuerza que

los hábitos de salud coexisten y se agrupan entre sí.

Un estudio con 1.262 estudiantes de primer año de una universidad en Alemania evaluó la prevalencia de comportamientos de riesgo en salud (consumo de frutas y verduras, ejercicio, tabaquismo y consumo excesivo de alcohol), su agrupación y la intención de cambio de comportamiento. Al respecto encontraron una alta prevalencia de los cuatro comportamientos en salud evaluados, sólo el

2% de los jóvenes no tenía ningún comportamiento de riesgo, el 10% presentaba un sólo comportamiento de riesgo, el 35% presentaba dos, el

35% tenía tres y el 18% cuatro comportamientos de riesgo, igualmente encontraron una baja intención de cambio de comportamiento. (Valera, Ochoa y Tovar, 2016, p.247)

### Marco teórico

**Sedentarismo:** Es uno de los grandes problemas de salud que afrontan en todas las naciones.

Se define vida sedentaria aquella en la que no se evidencia actividad física constante. Las personas que llevan este tipo de vida sufren de fatiga generaliza-

da, no necesariamente por causa de una afección sino al mal estado físico en que están y por las cargas de trabajo diario es que permanecen agotados.

Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos es de 17%, mientras que la de actividad física moderada es de 31% a 51%. En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN)<sup>3</sup>, la prevalencia de actividad física mínima en adolescentes entre los 13 y 17 años fue 26%, siendo mayor en hombres que en mujeres (27.6% y 24.2% respectivamente). Sin embargo, se encontró una mayor prevalencia de actividad física mínima en adultos entre 18 y 64 años (42.6%), tanto en hombres (38.1%) como en mujeres (46.4%). Especifi-

camente en Cali, se estima que el sedentarismo alcanza cifras de 79.5%.

En su mayoría las personas sedentarias dan a conocer diferentes puntos de vista del porque no realizan actividad física, uno de estos son: La falta de tiempo, de interés, de dinero, lo que más se evidencia es la falta de motivación al realizar ejercicio.

Son puntos de vista respetables y válidos, pero no son justifi-

cables, ya que de naturaleza el ser humano es movimiento y el no realizarlos puede conllevar consigo problemas de salud graves.

El haber pasado por una etapa de ejercicio activo en la adolescencia y estar en una etapa de juventud, no le asegura a ninguna persona no padecer en la adultez de enfermedades crónicas, la actividad física debe realizarse en todo el trascurso de la vida sin importar la edad, para eso cada ejercicio o actividad es adaptable al ser humano.

Refiriéndose a la juventud, se ve un gran número de casos que el joven no se preocupa por llevar hábitos de vida saludable. En muchas ocasiones y mayormente en su tiempo libre u ocio, las actividades más realizadas son: Ver televisión, películas, estar en redes sociales, fumar, beber alcohol o ir a fiestas haciendo de esto los causantes del sedentarismo en la juventud y la adultez.

Cada vez la actividad física predomina más en la evolución humana, pero las personas ignoran estas dos palabras que a simple vista para muchos no es importante y dejan de hacer ejercicio vigoroso y regular llevando a cabo problemas de salud y malos hábitos de vida.

Ocio y tiempo libre: El ser humano tiene un tiempo ocupado y el tiempo restante se le puede definir como tiempo libre, es aquel tiempo que el individuo le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. entonces el ocio será, dentro de tiempo libre, aquel tiempo elegido libremente por las personas para realizar actividades y prácticas deseadas, es un tiempo que se caracteriza por ser de libre elección las cuales conllevan a la satisfacción de las necesidades personales buscando una diversión, descanso o el desarrollo del sujeto ya sea a nivel cognitivo o motriz.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas -ONU- (2005), el tiempo libre ha sido reconocida en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de la sociedad, considerando que en este se incrementan las probabilidades de inclusión social, participación comunitaria, practicar deportes, recrearse y participar de programas y actividades culturales. Estas actividades, disminuyen las probabilidades de la ocurrencia de hechos delictivos y el consumo de drogas.

Juventud: Principalmente para poder referirse a un joven,

se clasifica por la edad. Se definen jóvenes a todas aquellas personas entre 18 y 25 años.

Este criterio permite hacer comparaciones más que todo entre las edades haciendo que se omitan las condiciones del contexto tempororo-espacial en donde interactúan los jóvenes llegando a una conclusión que ser joven únicamente es definido por un número.

Teniendo en cuenta otra definición, se tiene que la juventud es una Etapa de Moratoria desde el adultocentrismo. Y según esto la juventud responde a una construcción de identidad. Esta es una etapa de funciones a nivel sexual, intelectual, afectivo, social y físico motor en donde el joven es considerado una persona en preparación, en espera para poder asumir los roles de un adulto.

Respecto a cifras refiriéndose a la etapa sexual, el 85% de estudiantes universitarios ya han tenido relaciones sexuales resaltando que la primera experiencia sexual (21%) oscila entre los 17 años de edad y el 20% a los 18 años de edad.

Mayormente son personas alegres y extrovertidas las cuales se relacionan con su entorno buscando un mayor número de amigos y un grupo sólido en donde



puedan compartir su tiempo libre y hablar de situaciones personales.

Las relaciones interpersonales, la diversión, el consumo de alcohol, de sustancias psicoactivas, la alimentación; todos estos son aspectos relevantes al momento de realizar un estudio detallado de la juventud universitaria de hoy en día, son aspectos que influyen en gran parte estos jóvenes ya sea positiva o negativamente.

Las discordias, la envidia, las emociones, la sexualidad, los deseos, todos estos son situaciones presentes en un ámbito universitario, los cuales en muchas ocasiones conllevan a que el joven estudiante pase por etapas que le pueden perjudicar en el estilo de vida que lleva o favorecer.

**Actividad física:** La actividad física se define como aquellos movimientos corporales y actividades que necesitan un consumo energético mayor al que se produce en un estado de reposo o al realizar alguna actividad cognitiva y que favorece la salud.

Se ha demostrado que la actividad física minimiza el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y de igual forma se asocia con la salud mental, disminuye el estrés y el bienestar emocional.

**Hábitos y estilo de vida:** El estilo de vida encierra un conjunto amplio de hábitos en aspectos como lo son: la alimentación, la sexualidad, el tiempo libre y ocio, la actividades física, el consumo de sustancias psicoactivas, entre otros. Según Arrivillaga, los estilos de vida son un conjunto de conductas relacionadas con la salud, valores y actitudes adoptados por una persona en respuesta a su ambiente social, cultural y económico.

La juventud ha sido considerada mayormente como una etapa en donde aumenta la incidencia de los embarazos, las enfermedades de transmisión sexual, lesiones, muertes en accidentes de tránsito, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos en la conducta, siendo esto propio del paso de la etapa de la adolescencia a la juventud. De igual forma las ocupaciones de los jóvenes, el ingreso a la universidad, las relaciones sociales y el uso constante de la tecnología es lo que disminuye la realización de actividad física, haciendo que sus hábitos de alimentación cambie y donde los niveles de estrés son mayores. Todo lo anteriormente plasmado, da a conocer los estilos de vida regular de esta población, pudiendo ser considerados de alto riesgo.

En esta etapa prevalecen comportamientos de riesgo en salud como lo son el consumo de frutas y verduras

que es nulo, el ejercicio no es constante, tabaquismo y consumo excesivo de alcohol cada vez es más común, esto se debe a la agrupación en la que se relacionan los jóvenes universitarios y la intención de cambio del comportamiento.

### Discusión

Tras la revisión crítica de los artículos encontrados e información relevante, la mayoría de los estudios evaluados arrojan que los jóvenes de hoy en día ocupan el 83% su tiempo de ocio en actividades recreativas como ver televisión, escuchar música o leer revistas, un 66% practica deportes o utilizan Internet y videojuegos (56%). Así lo refleja un estudio realizado por la Universidad de Piura.

No obstante cabe resaltar que de acuerdo a los porcentajes antes vistos y evaluados en distintos países, un 88% presentan comportamientos de riesgo y una baja intensidad de cambio de comportamiento bien sea negativos o positivos. Por lo tanto también se analizó la prevalencia de actividades físicas mínimas y resulta en

este caso que en los jóvenes entre 18 a 25 años prevalece, su actividad física en ocasiones es menor, ya que se interesan más por cargas académicas o en utilizar su tiempo libre en diferentes actividades que en ocasiones no le aportan buenos hábitos a sus vidas, aunque se es más notorio y evidente en los jóvenes universitarios quienes cuentan con más actitud de cambios, causando esto el sedentarismo, problemas de salud, entre otros. De tal manera se puede considerar que gran parte utilizan su tiempo de forma negativa en actividades nocivas para la salud. Ya que encierran sus vidas en aspectos relacionados en cuanto a lo sexual, la alimentación, relaciones interpersonales y el consumo de sustancias psicoactivas; también podemos considerar que esto podría influenciar un factor de riesgo estudiantil y deserción en muchas ocasiones. Los hábitos de vida de los jóvenes según el estudio de varias fuentes no es el mejor, influyendo en esto los círculos de vida social y comportamientos que se toman estando ya en un ciclo universitario. Por ende los estilos, hábitos influyen en el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes universitarios siendo cada vez mayor la existencia de riesgos de salud y sedentarismo por no utilizar el tiempo libre como una estrategia

de beneficios que puedan aportar, bien sean aspectos físicos, estéticos en donde podemos hablar de actividad física, recreación o deporte y nutricionales en cuanto al consumo de frutas, verduras y alimentación balanceada.

### Conclusiones

es importante que las personas utilicen provechosamente el tiempo libre, en especial en este artículo se habla de los jóvenes, teniéndolos a ellos como referencia en cuanto a la utilización de su tiempo para el desarrollo de la actividad física, se observó en la revisión bibliográfica que no para todos es importante o prioritaria esta opción, evidenciando un ascenso en el porcentaje de jóvenes sedentarios e inversamente proporcional a esto un descenso en el número de jóvenes activos.

Se debe incitar a los jóvenes a la práctica de la actividad física teniendo en cuenta que esto trae beneficios para su salud a corto, mediano y largo plazo, también recalcar que esta debe ser constante, y que es importante junto a la realización de esto

llevar hábitos de vida saludable, que incluyen una buena alimentación y que sus actividades de tiempo libre deben ser encaminadas a su aprovechamiento

en beneficio propio y si se quiere colectivo.

### Referencias bibliográficas

- cardoso, C. (2005). Jóvenes Universitarios, ¿quiénes y cómo son? *Revista de educación, Cultura y Sociedad*, [online] (9), pp.98, 99. Available at: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bib-Virtual-data/publicaciones/umbral/v05\\_n09-10/a15.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bib-Virtual-data/publicaciones/umbral/v05_n09-10/a15.pdf) [Accessed 16Apr. 2017].
- Carmona, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. *Prueba piloto*. Fundación ALAMOS. 3(1): 16-22. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientosalud/article/download/3572/pdf>
- Meneses Montero, Mauren, & Monge Alvarado. (1999). *Actividad física y recreación*. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), 16-24. Recuperado de [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&tlng=es)
- Varela, M; Ochoa, A; Tovar, J. *Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios*. *Rev Univ. Salud*. 2016;18(2):246-256.





UNIVERSIDAD  
MANUELA BELTRÁN



ISBN 978-958-5467-46-0