

# Los juegos recreativos en el uso del tiempo libre en los niños: Revisión Sistemática

*Recreational games in the use of free time in children: Systematic Review*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12667162>

**AUTORES:** Antonio de Jesús Leal Quesada<sup>1\*</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [adleal@uce.edu.ec](mailto:adleal@uce.edu.ec)

**Fecha de recepción:** 10 / 03 / 2024

**Fecha de aceptación:** 05 / 06 / 2024

## RESUMEN

En el contexto actual los antecedentes revelan una disminución en la participación de los niños en actividades recreativas tradicionales debido a la creciente presencia de dispositivos electrónicos y horarios escolares ocupados. Esto ha llevado a preocupaciones sobre el declive en la salud física y mental de los niños, así como en su habilidad para interactuar socialmente. El objetivo de este estudio fue analizar los postulados teóricos y metodológicos sobre los juegos recreativos en el uso del tiempo libre de los niños. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), a partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los últimos 5 años 2019-2023, se seleccionarán artículos en idioma español, inglés y portugués de bases de datos como: Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo, empleando los buscadores: Google Académico y Semantic Scholar. Los principales resultados que se esperan después de la elaboración del artículo es contar con un documento que sistematice los aspectos teóricos y metodológicos de los juegos recreativos para el uso del tiempo libre en los niños, además resalto los principales aportes innovadores de los autores, documento que contribuirá a una mejor preparación de los profesores que trabajan con estas edades para el desarrollo de las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los niños.

**Palabras Claves:** *Juegos recreativos, Tiempo Libre, beneficios, TICs, niños.*

---

<sup>1\*</sup> Universidad Central del Ecuador, Quito - Ecuador [adleal@uce.edu.ec](mailto:adleal@uce.edu.ec) <https://orcid.org/0000-0002-2011-7922>

## ABSTRACT

In the current context, background research revealed a decline in children's participation in traditional recreational activities due to the increasing prevalence of electronic devices and busy school schedules. This has raised concerns about the decline in the physical and mental health of children, as well as their ability to interact socially. The aim of this study was to analyze theoretical and methodological postulates regarding recreational games in children's leisure time. The methodology employed was a systematic review applying the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) protocol. Through the critical analysis of bibliographic sources primarily published in the last 5 years (2019-2023), articles in Spanish, English, and Portuguese from databases such as Latindex, Redalyc, Dialnet, and Scielo were selected using search engines like Google Scholar and Semantic Scholar. The main expected outcomes after the article's completion include a document that systematizes the theoretical and methodological aspects of recreational games for children's leisure time. Furthermore, it highlights the primary innovative contributions of the authors, a document that will contribute to better preparing teachers working with these age groups for the development of recreational activities and the use of children's leisure time.

**Keywords:** *Recreational Games, Leisure Time, benefits, ICTs, children.*

## INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, los niños están expuestos a una creciente cantidad de información debido al desarrollo vertiginoso de las nuevas tecnologías (TIC's) por ende, tienen múltiples opciones de entretenimiento en los dispositivos tecnológicos electrónicos ya que pasan muchas horas sentados frente a la pantalla del televisor o celulares. Por lo tanto, se determina que las nuevas generaciones parecen haber nacido con el celular en las manos y han perdido las ganas de moverse, por el contrario, a las generaciones anteriores que crecieron en la calle jugando.

Ante lo expuesto anteriormente, se menciona que las TIC's como tal no es el problema sino radica en el uso inadecuado de la tecnología y el desgaste del tiempo libre

dando como consecuencia problemas de salud que no eran relativos a la infancia, como son el sedentarismo, obesidad, diabetes y afectaciones en el bienestar físico, cognitivo-emocional.

En el mismo sentido, la falta de control de los padres es otra problemática en los niños, ya que la mayoría de ellos pasan más en el trabajo y en sus propias ocupaciones descuidando a sus hijos e incitan a que estos estén más pendientes del celular que la práctica de juegos recreativos, además ocupan su tiempo libre en realizar tareas, es decir utilizan más el internet y las redes sociales convirtiéndose en algo repetitivo e inestable por ende resulta ser un problema incapaz de controlar por parte de los padres.

La conceptualización de los juegos recreativos (JR) se definen como actividades lúdicas que estimulan el interés, la creatividad, la diversión y la socialización de los niños, al mismo tiempo que favorecen el desarrollo de sus habilidades motrices, cognitivas, afectivas y comunicativas (Vásquez, 2012). Por otro lado, las actividades recreativas surgen en función de unas necesidades que existen entre los miembros de la sociedad, por lo que se explicitan los beneficios que éstas tienen en los individuos. De forma general, el juego en las clases de educación física debe ser un proceso que aporte a la formación del educando y facilite el trabajo del docente (Renzi, 2009). Por lo tanto, el juego en la infancia es una forma de aprendizaje ya que, a través de las actividades lúdicas, los niños pueden fortalecer el trabajo en equipo, fomentar la creatividad e innovación, desarrollar habilidades cognitivas y motoras.

Los juegos recreativos son considerados un fenómeno cultural a nivel mundial, donde, a través del ejercicio físico, los niños muestran espontaneidad, fomentan su creatividad y, lo más importante, permiten que se relacionen o se conozcan, respeten y se valoren a sí mismos y a los demás (Castro, 2011). Por ello, las diversas actividades que realizan a través del juego son fundamentales, ya que desarrollan las habilidades del movimiento físico, la emoción social y el movimiento cognitivo, lo que les ayuda a desarrollarse de mejor manera (Moreira & Sánchez, 2021).

Asimismo, las actividades recreativas como los juegos pueden ser una forma saludable y enriquecedora de utilizar el tiempo libre en la infancia. Estas actividades contribuyen al desarrollo físico, social, emocional y cognitivo de los niños, fomentando la creatividad, la imaginación, el trabajo en equipo y la diversión. Por eso es necesario cambiar la actitud ante la recreación y la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias, de modo que se utilice todo el potencial humano y recursos disponibles para

optimizar la calidad de vida de sus habitantes vinculando los centros estatales, la recreación incluye una gama de actividades que se pueden clasificar en: deportes, juegos y actividades físicas, actividades artísticas, recreación social, actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza, actividades cognoscitivas, actividades de enriquecimiento y actualización personal, pasatiempos y turismo (Hernández *et al.*, 2022).

Por otro lado, el tiempo libre (TL) puede ser tiempo de formación, aprendizaje, crecimiento personal, proyección profesional y de socialización; por consiguiente, los individuos deben ser educados en relación a este aspecto (Fernández & Huerta, 2021).

En el estudio realizado por Gregorio (2008) sobre juegos recreativos y su aporte en el uso del tiempo libre en la infancia menciona que ofrece beneficios en el uso del tiempo libre, mejora el aprendizaje y contribuye al desarrollo de habilidades básicas en los niños, además, Salazar-Torres *et al.* (2010) menciona que todas estas actividades proporcionan beneficios físicos, intelectuales, sociales, psicológicos-espirituales a las personas participantes y beneficios para la familia, grupos sociales, la economía y el ambiente, la importancia de la recreación radica en contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas.

En conclusión, investigar los juegos recreativos y el uso del tiempo libre en niños es fundamental debido a sus implicaciones en el desarrollo integral y su calidad de vida. Los hábitos adquiridos en la infancia suelen persistir en la adultez, lo que resalta la importancia de comprender cómo las actividades recreativas pueden influir en la salud y el aprendizaje a largo plazo. Además, esta investigación podría proporcionar información valiosa para profesores, padres y responsables de políticas públicas, permitiéndoles tomar decisiones informadas para promover estilos de vida activos y saludables en la escuela.

En resumen, para la realización de esta revisión sistemática primero se buscó información relevante y siguiendo criterios de selección de material elegido con palabras claves (*juegos recreativos, tiempo libre, beneficios, TICs, niños*), ya que es necesario indagar en fuentes de confiabilidad para obtener respuestas favorables (Sánchez-Meca y Botella, 2017). Por ende, el objetivo de este estudio fue analizar los postulados teóricos y metodológicos sobre los juegos recreativos en el uso del tiempo libre de los niños.

## METODOLOGÍA

La metodología que se utilizó una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*), en la cual se buscaron fueron en bases de datos como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, Science Direct, y los buscadores académicos como Google académico y Semantic Scholar. Para la realización de esta investigación, se consideró lo propuesto por Sánchez-Meca y Botella (2017), referente a las revisiones que permitió una búsqueda de información siguiendo un criterio de selección del material elegido con las palabras claves (juegos recreativos, tiempo libre, beneficios, TICs, niños).

Se seleccionó estudios que cumplan con criterios de inclusión como que sean documentos publicados en los últimos diez años, que aborda directamente los juegos recreativos y el uso del tiempo libre en los niños en idioma español, mientras que, como criterios de exclusión se descartaron los artículos en el análisis básico preliminar no aporten con información relevante al objetivo del estudio, repetidos, en otros idiomas diferentes, además de solo resúmenes.

### Criterios de Inclusión y Exclusión

**Tabla 1**

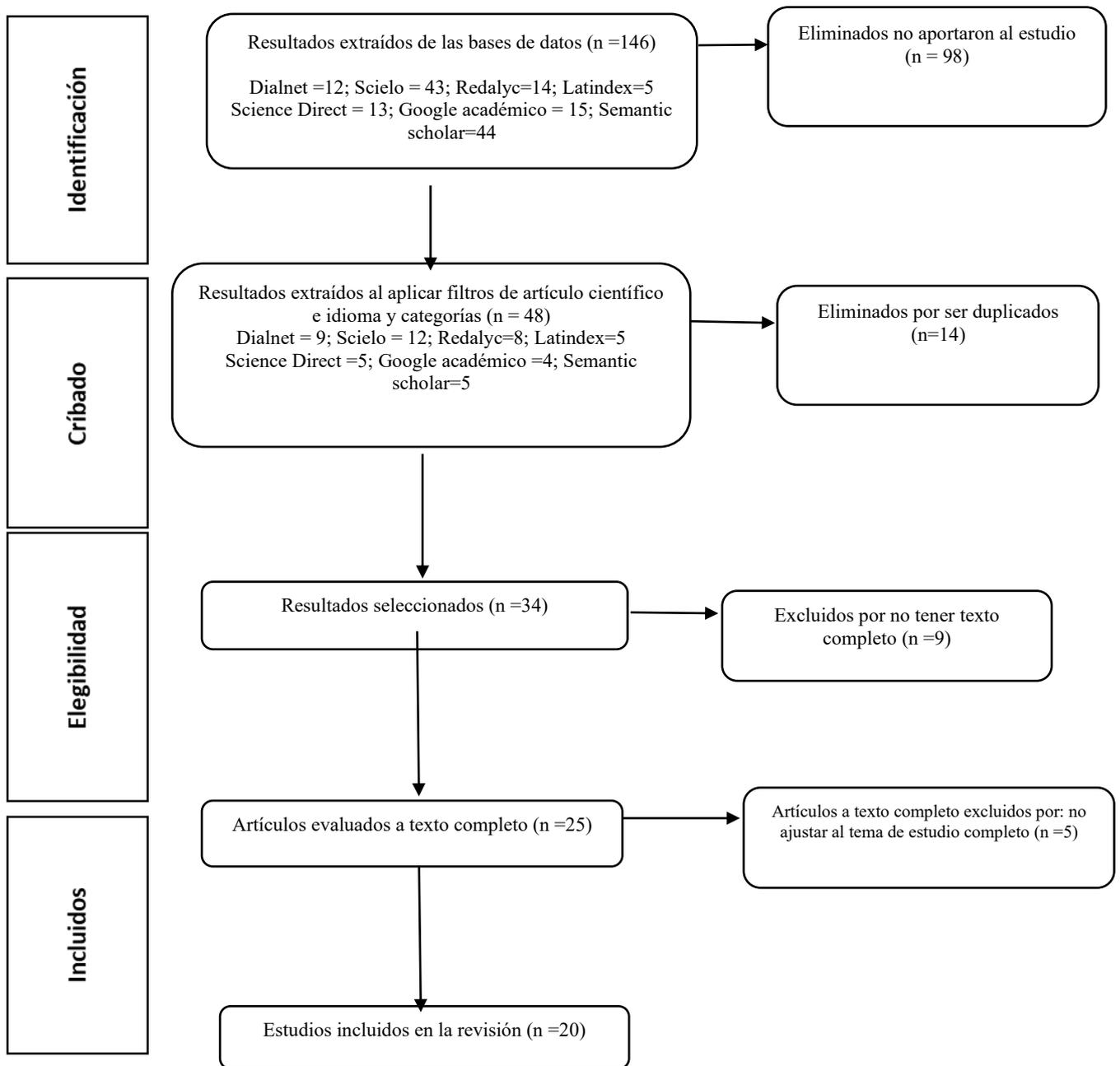
*Parámetros que se Aplicaron para la Inclusión y Exclusión de Artículos.*

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
a) rtículos publicados en los últimos 10 años (2019 - 2023).	a) rtículos no fueron publicados dentro del período (2019 - 2023).
b) olo artículos en español.	b) rtículos que no sean español.
c) rtículos que sean de acceso gratuito.	c) rtículos que sean de pago.
d) rtículos que se relacionen con las palabras claves: Juegos recreativos, Tiempo Libre, beneficios, TICs, niños.	d) rtículos que no se relacionen con las palabras claves.

*Nota.* Elaboración propia (Antonio Leal).

**Figura 1**

*Diagrama de Flujo del Proceso de Selección Bibliográfica.*



*Nota.* Elaborado por el investigador (Antonio Leal).

## **RESULTADOS**

Durante la búsqueda de los artículos y utilizando los operadores booleanos en primer momento arrojó una totalidad de 146, de los cuales Dialnet (12 artículos), Scielo (43 en español), Redalyc (14 artículos), Latindex (5 artículos), Science Direct (13 artículos), Google Académico (15 artículos) y Semantic Scholar (44 artículos), con la aplicación de los criterios de elegibilidad se determinó que los artículos seleccionados fueron ( $n=34$ ), de ellos se excluyó ( $n =9$ ) por no tener texto completo, para quedar ( $n=25$ ) artículos que fueron evaluados a texto completo, a esto se excluyó ( $n=5$ ) por no ajustarse al tema de estudio, quedando finalmente 20 artículos que cumplieron con los parámetros de inclusión y exclusión para el presente estudio de revisión sistemática.

Por lo tanto, se diseñó un esquema de información resumida sobre los juegos recreativos en el uso del tiempo libre que abarcó las dimensiones como: 1) Autor y año de publicación; 2) Título; 3) Conclusiones; 4) Instrumento; 5) País; 6) Diseño de investigación; 7) Resultados; 8) Base detallados en la Tabla 2.

Autor y año de publicación	Título	Conclusiones	Instrumento	País	Diseño de investigación	Resultados	Base
Baque (2017)	Los juegos tradicionales y las destrezas psicomotoras con niños.	Los juegos corporales son considerados también así, ya que estos ocurren desde los primeros años de vida constituye el matiz desde la cual se organizan los juegos de la niñez.	Cuestionario	Ecuador	Descriptivo	Busca el rescate de los juegos tradicionales y las destrezas psicomotoras en actividades físico – recreativas para los niños.	Science Direct
Benzart <i>et al.</i> (2013)	Juego, simbolización y regulación afectiva en niños preescolares.	Los juegos que permiten la estimulación de la motricidad como elemento indispensable para el desarrollo del niño con necesidades educativas especiales, lo que permitirá favorecer el movimiento psicomotor con el fin de mejorar las capacidades intelectuales, afectivas y	Observación, entrevista	Cuba	Descriptivo	En el trabajo se proponen algunos elementos teóricos y metodológicos de la psicomotricidad debido a que su conocimiento y práctica ayudan a mejorar y comprender las particularidades e los niños con necesidades educativas especiales a partir de la ilustración de juegos.	Dialnet

		sociales permitiendo la adquisición de los nuevos aprendizajes.					
Benece & Lourenco (2011)	Acciones para el uso del tiempo libre en niños adictos a la tecnología en las comunidades.	A pesar de los resultados agradables también traen consecuencias negativas en el proceso de formación integral del niño; la cuestión radica en que los niños por su mayoría ya no le prestan mucho atención las actividades naturales, sino las más modernas esto entorpece el desarrollo de la personalidad de los niños.	Observación Cuestionario	Colombi a	Experimental	En el mundo se incrementa la cantidad de niños adictos a la tecnología según varias informaciones dadas por los especialistas de la salud, causándoles enfermedades, cardiovasculares, diabetes, problemas emocionales, mentales, distracciones, afectando así el proceso de formación de valores, por este propósito en este trabajo se reflejará como influye de forma negativa la adicción de la tecnología en las edades tempranas.	Science Direct
Casco & López (2020)	Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física.	El bienestar subjetivo del alumnado, especialmente si se trabaja desde edades tempranas. La asignatura de educación física dispone de un	Observación directa, entrevista individual y análisis documental	España	Estudio de casos múltiples	El juego motor es uno de las herramientas de primer orden cuando se trata de promover una educación física plural. Cada juego se basa en un sistema de reglas (derechos y prohibiciones) que pone a prueba a sus	Google Académico

gran repertorio de recursos pedagógicos para promover una educación física integral, destacando entre ellos el juego motor. El objetivo de este estudio fue desvelar la fuerza predictiva de dos variables asociadas al juego (dominio de acción motriz:

protagonistas de un modo distinto. Según la teoría de la acción motriz.

Gallardo <i>et al.</i> (2014)	<i>et</i> El tiempo libre de los estudiantes de la ESPE y sus actividades físico-recreativas.	Sus objetivos se centraron, en establecer el grado de relación entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas de dichos estudiantes para poder elaborar una propuesta de actividades físico-recreativas que satisfaga sus necesidades,	Cuestionario, Lista de Cotejo.	Ecuador	Experimental	El libre diario existe una marcada diferencia entre la disponibilidad del tiempo libre diario de que disfrutan con el tiempo libre de fin de semana, siendo las actividades físico-recreativas de su preferencia el caminar, jugar fútbol, bailar y practicar basquetbol lo que expresa que existe una relación positiva muy fuerte entre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas que	Dialnet
-------------------------------	---	---	--------------------------------	---------	--------------	---	---------

		gustos y preferencias coadyuvando de esta manera a elevar su calidad de vida con eficiencia y eficacia.				ellos realizan.	
Infante <i>et al.</i> (2023)	Juegos infantiles para estimular el aprendizaje en niños de educación inicial, querecotillo-sullana	El juego infantil (y algunos aspectos del aprendizaje en educación inicial) han sido referenciados en varias investigaciones. A nivel internacional, Fernández <i>et al.</i> (2015), hicieron una revisión bibliográfica para fundamentar la importancia del juego en los niños; asimismo, Sanz (2019), fundamentó sobre el valor del juego para el desarrollo intelectual, emocional y motor en niños.	Entrevista estructura	Perú	Cuantitativa, descriptiva y no experimental	El juego tiene una base teórica que la sostiene y que respalda de manera suficiente su aplicación en actividades formativas. No obstante, se están presentando situaciones en las que no se utiliza con criterio didáctico desde el trabajo de aula o que se está debilitando debido a la aparición de nuevas formas que prefieren los niños para pasar su tiempo libre. Hoy los niños juegan menos o si lo hacen es a través de juegos digitales, que podrían favorecer en algo su desarrollo cognitivo.	Google Académico
Lourdes	Juego	Las primeras	Lista de	Perú	Cualitativa	Se trabajaron en una	Dialnet

(2019)	recreativo y logro de aprendizaje en el área de matemática en niños de cinco años de la institución educativa privada inicial Miguel De Cervantes Saavedra	responden a factores como: entorno escolar, interacción social, maestros y técnicas de enseñanza. Mientras que las internas se refieren a problemas en el hogar, estado emocional y madurez del niño, principalmente.	Cotejo			base de datos evaluado por el asesor para trabajar los puntajes de los niños para determinar si eran estadísticos o dinámico y evaluar el juego recreativo como estrategias didácticas fueron elegidas como primera prioridad.	
Martínez <i>et al.</i> (2023)	Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas	Se centra en la implementación de actividades que combinan el juego y la recreación. Estas actividades buscan proporcionar beneficios tanto físicos como mentales para los participantes. El objetivo principal es crear un ambiente divertido y participativo que contribuya al desarrollo	Entrevista y Cuestionario	Colombia	Descriptivo	Las actividades lúdicas y recreativas promueven la salud física y mental. Estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y fomentar la actividad física, lo que a su vez contribuye a un estilo de vida más saludable.	Redalyc

		integral de las personas.					
Manzarbeitia & Arroba (2018)	El tiempo libre de los niños.	El tiempo libre está destinado al descanso, a la diversión y al desarrollo de la personalidad y la sociabilidad. El descanso pasivo consiste en emplear el tiempo en no hacer nada para recuperarse de la fatiga causada por el esfuerzo intelectual o la actividad de la vida diaria e incluye las horas de sueño.	Cuestionario	España	Descriptivo	Pretende revisar el descanso activo, considerado tiempo de diversión o de cambio a actividades que divierten al niño (el juego, las vacaciones activas). También aporta alguna reflexión sobre el aburrimiento y la transformación del ocio en un bien de consumo.	Dialnet
Mendoza <i>et al.</i> (2017)	Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de educación física	Se enfocó específicamente en los Juegos Tradicionales y Populares, en el desarrollo integral del niño o niña. Se revisó bibliografía relevante de últimos 15 años, valorando su aporte al objetivo de la investigación.	Cuestionario y entrevista	Ecuador	Experimental	Es prioritario el impulso de los juegos populares en los establecimientos educativos por todos los aportes detallados y especialmente fortalecer su práctica en familia para acrecentar la buena convivencia, crear el sentido de pertenencia e identidad, robustecer la auto estima de todos los que	Google Académico

participan, sin dejar de lado

Los beneficios que aportan en la salud y las experiencias motoras a los niños y niñas.

El docente de Educación Física tiene la obligación de enseñar al estudiante.

a valorar la identidad nacional, uno de los mecanismos son los juegos populares, los cuales tienen un enorme capital motriz que permiten transmitir

manifestaciones y herencias culturales, permite un aprendizaje

significativo, existe un accionar cooperativo,

integrador, inclusivo, intercultural, permite la masificación de la actividad física, el respeto a su identidad, a sí mismo y a los demás, e incentiva el respeto a las reglas y el juego limpio.

Padilla & Andrade (2022)	Comprendiendo las experiencias de juegos lúdicos en niños	Las experiencias de niños de 5 años en una	Encuesta, entrevista	Perú	Descriptivo-Experimental	Los juegos una forma de aprendizaje y crecimiento armónico varios maestros como	Semantic Scholar
--------------------------	---	--	----------------------	------	--------------------------	---	------------------

de cinco años en una institución educativa de Antioquia, Colombia utilizó una metodología de tipo cualitativa fenomenológica, se recolectó la información a través de la entrevista a profundidad.

Juana están evidenciando la problemática que ocasiona que los niños no utilicen estas herramientas, enfrascados en el mundo digital no logran ver la amplia gama de juegos lúdicos que tradiciones colombianas intentan no dejar en el olvido.

Perez & Uvillús (2019)	Los juegos recreativos en el desarrollo del equilibrio motriz de niños/as en manta – Ecuador	Los juegos recreativos y el desarrollo del equilibrio motriz, para determinar las actividades que contribuyen a potenciarlo y las estrategias para su correcta aplicación por parte de los educadores de Educación inicial y de Educación física.	Observación Cuestionario	Ecuador	Estudio de caso	La Educación física (EF) como disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para desarrollar de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona; al realizar intervenciones sobre la corporeidad y la motricidad.	Semantic Scholar
Pico <i>et al.</i> (2023)	Juegos lúdicos para mejorar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años.	La actividad lúdica que niños realizan crea conocimiento del contexto y permiten	Encuesta, Entrevista	Ecuador	Descriptivo- Correlacional	La idea de aprender jugando ya que se nos permite contemplar cual es el fundamento psicológico del uso del juego como forma de estudio, la razón	Dialnet

reconocer sus capacidades, es por esto por lo que los estudios relacionados al juego ayudan identificar el grado de cognición y permite visualizar que las habilidades estimuladas en este caso son: simbólicas, motrices, sensoriales y de razonamiento.

principal es que el juego les da una libertad constante de recibir la información sin una imposición, en este caso el juego también propone el dar placer o satisfacción durante el proceso de aplicación contemplando así el principio de asociación por estímulos positivos.

Rivero (2018)	Dimensiones para pensar el juego como práctica saludable y derecho de la infancia.	El juego aporta al bienestar de las personas. Se hace presente en propuestas educativas y/o recreativas con diferentes grados de formalidad (sistema educativo formal, clubes, vecinales, centros comunitarios, merenderos) en atención a diferentes poblaciones (escolares,	Cuestionario, Entrevista	Brasil	Descriptivo	Sobre el juego, en el que convergen tres grandes universos de significado: educación, salud y derecho, tres universos en apariencia inconexos (cuyo análisis detenido excede en sobra la intención y las posibilidades de este documento) que destellan esporádicamente a fin de ir tejiendo una red contenedora para acciones concretas por, con y para niñas y niños de distintos países, envueltos en	Science Direct
---------------	--	--	--------------------------	--------	-------------	--	----------------

Rodríguez <i>et al.</i> (2023)	Impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor de los estudiantes de primaria.	preescolares. El impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor de los alumnos del nivel primario en las clases de Educación Física, con la finalidad de que a través de los juegos recreativos puedan desarrollar su motricidad mientras disfrutan de la actividad lúdica.	Cuestionario y Entrevista	República Dominicana	Descriptivo-Experimental	realidades diferentes. El impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor en los alumnos del nivel primario es un tema de gran relevancia para la educación física y la pedagogía. Los juegos recreativos son actividades lúdicas que estimulan el interés, la creatividad, la diversión y la socialización de los niños y niñas, al mismo tiempo que favorecen el desarrollo de sus habilidades motrices, cognitivas, afectivas y comunicativa.	Dialnet
Rozengardt (2010)	Aprendizaje, juego y niño: un modo de entender la educación física	Los profesores de Educación Física “ponemos en movimiento” un conjunto de representaciones acerca de la tarea, de los contenidos a enseñar y también acerca de la infancia, del niño que tenemos delante. Como	Cuestionario	Argentina	Experimental	Los niños como sujetos, con una dinámica vital y una lógica particular: la del hombre que se está construyendo y a la vez ya está siendo una persona. Es un proyecto de vida y una vida actual que se proyecta. La educación no puede reducirse a un aprendizaje instituido.	SciELO

categoría social  
y, más aún,  
como categoría  
didáctica la  
idea de infancia  
es una  
construcción de  
la modernidad,  
producto de un  
conjunto de  
cambios  
sociales y no  
queda definido,  
se revisa  
continuamente  
en los discursos  
y en las  
prácticas.

Torres (2010)	Juegos didácticos para motivar por el ajedrez a los niños de 8-10 años.	La propuesta de juegos didácticos garantiza la integración de conocimientos sin perder de vista las necesidades cognitivas, afectivas y motivacionales de los alumnos y profesores desde las clases hasta las actividades deportivas- recreativas. Favorece la solidez de los	Cuestionario	Cuba	Cuasi experimental	Se logren afianzar las habilidades del ajedrez en los principiantes es necesaria una buena motivación desde los inicios mismos de la práctica. La motivación constituye un elemento de vital importancia que despierta en las personas el deseo de participar, de hacer actividades de cualquier índole y estas pueden ser de carácter físico, deportivo y recreativo.	Dialnet
------------------	--	---	--------------	------	-----------------------	--	---------

		conocimientos en los alumnos, y contribuye a mejorar las clases impartidas.					
Unicef & CEPAL (2016)	El derecho al tiempo libre en la infancia	El esparcimiento es entendido como un tiempo de crecimiento personal, creación, recreación y participación en la sociedad. El artículo central recoge el tema como una dimensión del bienestar de las y los adolescentes en la región, indaga en las actividades que estos realizan.	Cuestionario	Chile	Descriptivo	El tiempo dedicado a la vida social y al tiempo libre también difiere entre las y los adolescentes, con un mayor número de horas dedicadas a esta actividad por parte de los varones. Esta es una tendencia que ha sido documentada por otros estudios.	Redalyc
Vega <i>et al.</i> (2010)	Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares.	El tiempo fuera del horario lectivo, surgido en la jornada escolar continua, supone un auténtico desafío para los padres y madres que	Observación Cuestionario	España	Experimental	La ocupación del tiempo libre en actividades extraescolares organizadas se presenta como una potencial fuente de beneficios, y por otra parte, los padres muestran gran preocupación por la	Google Académico

necesitan  
conciliar los  
horarios  
laborales y  
familiares. Esta  
creciente  
situación de  
necesidad de  
utilización de  
recursos extra  
familiares  
públicos ha  
llevado a la  
Junta de  
Extremadura  
(una vez  
asumidas las  
competencias  
en materia de  
educación no  
universitaria en  
el curso  
académico.

educación que puedan  
recibir sus hijos e  
hijas para la vida,  
hecho que influye en  
las alternativas que  
escogen para dichas  
actividades.

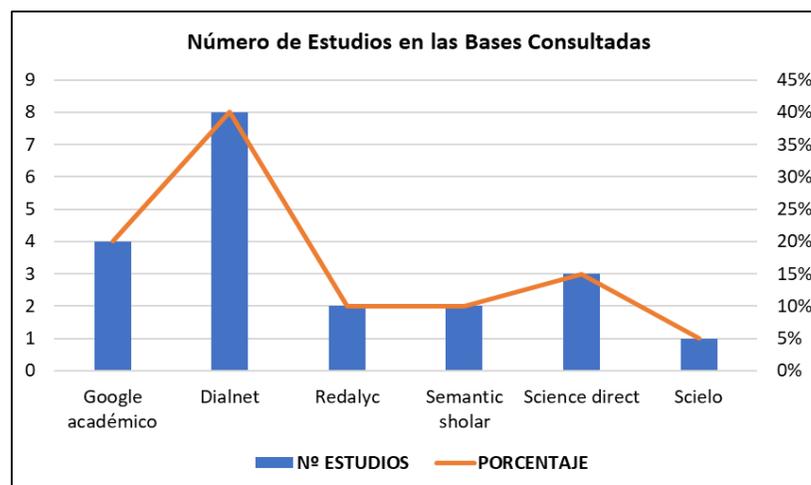
<p>Zambrano &amp; García (2020)</p>	<p>Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes.</p>	<p>La presente investigación que se propone a continuación pretende determinar y analizar la incidencia que los juegos, tanto individuales como colectivos, en el desarrollo de los estudiantes.</p>	<p>Entrevista y Observación</p>	<p>Ecuador</p>	<p>Descriptivo-Correlacional</p>	<p>Las actividades lúdicas constituyen un poderoso aliado para los docentes en el ámbito formativo. Los juegos, particularmente, contribuyen de forma significativa al desarrollo de habilidades y destrezas de los estudiantes tanto físicas como cognitivas debido a que dinamizan el proceso de enseñanza y aprendizaje.</p>
-------------------------------------	--	--	---------------------------------	----------------	----------------------------------	---

*Nota.* Elaboración propia (Antonio Leal).

*Nota.* Elaboración propia (Antonio Leal).

**Figura 2**

*Distribución de los Estudios Según las Bases Académicas.*



*Nota.* Elaboración propia (Antonio Leal).

En la Figura 2 según los datos obtenidos se determinó que la base de datos Dialnet aportó con mayores estudios para la elaboración del trabajo, el cual fue el 40% (8 estudios), posterior Google académico aportó el 20% (4 estudios), Science Direct contribuyó con un 15% (3 estudios), Redalyc y Semantic Scholar aportaron con un 15% (2 estudios) respectivamente cada uno y Scielo aportó un 5% de los estudios (1 estudio). Por lo se concluyó que la base de datos Dialnet resultó ser una fuente confiable para la extracción de los estudios.

## **DISCUSIÓN**

Al realizar la revisión sistemática se seleccionó y clasificó la información más relevante, la misma que permite discutir el punto de vista y posición de los autores, y permite extraer conclusiones relevantes sobre los principales aportes de los juegos recreativos en el uso del tiempo libre de los niños.

Por ende, los 20 artículos seleccionados y sus aportes se han clasificado según los términos antes explicados, las principales contribuciones sugieren que los juegos recreativos estimulan el interés, la creatividad, la diversión y la socialización de los niños y niñas, al mismo tiempo que favorecen el desarrollo de sus habilidades motrices, cognitivas, afectivas y comunicativa (Rodríguez *et al.*, 2023). Del mismo modo, Galak & Riveros (2022) resalta la importancia de los juegos ya que convergen en tres universos de significado: educación, salud y derecho, es por ello que los autores coinciden que los juegos son una forma de aprendizaje y crecimiento armónico, es decir es una completa metodología para usar en el aula y en el tiempo libre

Asimismo, Boggio & Mendoza (2017) y Baque (2017) menciona que es prioritario el impulso de los juegos populares en los establecimientos educativos, especialmente para fortalecer su práctica en familia para acrecentar la buena convivencia, crear el sentido de pertenencia e identidad, robustecer la auto estima de todos los que participan, sin dejar de lado los beneficios que aportan en la salud y las experiencias motoras a los niños y niñas. Entre los beneficios destacan que permite un aprendizaje significativo, existe un accionar

cooperativo, integrador, inclusivo, intercultural, permite la masificación de la actividad física, el respeto a su identidad, a sí mismo y a los demás, e incentiva el respeto a las reglas y el juego limpio (Mendoza *et al.*, 2017).

Al mismo tiempo existen varios estudios que evidencian la problemática que ocasiona en los niños la no utilización de los juegos recreativos debido a que están enfrascados en el mundo digital por lo que se incrementa la adicción a la tecnología resultando en enfermedades no transmisibles como diabetes, problemas emocionales, mentales, distracciones, entre otros (Lourenco *et al.*, 2015; Infante *et al.*, 2023). Por tanto, esto surge la necesidad de la aplicación de las actividades lúdicas y recreativas permiten una salud física y mental, ayudan a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y fomentar la actividad física, lo que a su vez contribuye a un estilo de vida más saludable (Argumedo *et al.*, 2023).

Al mismo tiempo, la ocupación del tiempo libre de manera organizada se presenta como una potencial fuente de beneficios, por otra parte, los padres muestran gran preocupación por la educación que puedan recibir sus hijos e hijas para la vida, hecho que influye en las alternativas que escogen para dichas actividades (Padilla & Andrade, 2022; Romero *et al.*, 2010); del mismo modo aporta alguna reflexión sobre el aburrimiento y la transformación del ocio en un bien de consumo, por lo que varios criterios coinciden con Sánchez-Rodríguez *et al.* (2023) indica que el juego tiene una base teórica que la sostiene y que respalda de manera suficiente su aplicación en actividades formativas y educativas. Ante todo lo expuesto, Ripani *et al.* (2018) consideran prioritario el descanso activo entre el tiempo de diversión y las actividades que divierten al niño (el juego, las vacaciones activas). En conclusión, está más que respaldado el uso y los beneficios que aportan los juegos recreativos en el uso del tiempo libre aunque se entienda su conceptualización como el tiempo sobrante después de sus responsabilidades en la etapa infantil por lo que se recomienda no dejar solos a los niños.

## **CONCLUSIONES**

Después de analizar los principales aportes de los autores de la revisión sistemática, se logró concluir que:

Los juegos recreativos promueven el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional en los niños, ya que varias evidencias en los estudios determinan que proporcionan beneficios adicionales para la salud física y mental en comparación con otras actividades rígidas. Los juegos de rol y dramáticos tienen un impacto positivo en el desarrollo del lenguaje, la autorregulación de emociones y habilidades sociales durante la infancia temprana y media, la participación en juegos competitivos en grupo contribuye al desarrollo de la responsabilidad personal, el espíritu deportivo y la capacidad de liderazgo en edades escolares, del mismo sentido los juegos populares contribuye al desarrollo corporal, afectivo y sociocultural del niño, fortaleciendo su identidad cultural y acercándolo, de manera más dinámica, a su entorno local.

El tiempo dedicado a los videojuegos debe ser balanceado entre el juego activo y al aire libre con el fin de evitar consecuencias negativas como el sedentarismo, la obesidad y problemas de socialización, por lo que se requieren más estudios de alta calidad sobre los efectos diferenciados de tipos específicos de juegos recreativos en diversos grupos de edad y contextos socioculturales.

Por lo tanto, se busca con la aplicación de estas actividades recreativas una participación activa y responsable en los niños siempre y cuando hagan un compromiso por parte de los padres de familia y la escuela ocupar su tiempo libre en actividades productivas y beneficiosas para su desarrollo integral.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Argumedo, G., Cruz-Casarrubias, C. A., Bonvecchio-Arenas, A., Jáuregui, A., Saavedra-Romero, A., Martínez-Montañez, O. G.,... & Barquera, S. (2023). Hacia el diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en

- México. *Salud pública de México*, 65(1, ene-feb), 82-92.  
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14212>
- Baque, M. G. (2017). *Los juegos tradicionales y las destrezas psicomotoras con niños de nivel Básico en la Escuela Particular Ancón en la Ciudadela Beata Mercedes Molina* [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deporte y Recreación]. Universidad de Guayaquil.  
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/22889>
- Benese, J. A., & Lourenco, M. (2011). Acciones para el uso del tiempo libre en niños adictos a la tecnología en las comunidades. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 6(4), 326-337.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173829>
- Benzart de Schejtman, C., Duhalde, C., Silver, R., Vernengo, P., & Huerin, V. (2013). Juego, simbolización y regulación afectiva en niños preescolares. *Anuario de investigaciones*, 20(2), 269-276. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862013000200033&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862013000200033&script=sci_abstract)
- Boggio, R. D. O., & Mendoza, V. E. Z. (2017). Procrastinación e intereses a los videojuegos en ingresantes a la escuela de psicología de una universidad privada. *PAIAN*, 8(1), 4-14.  
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/545>
- Casco, V., & López, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física.  
<https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/68981>
- Castro Beltrán, I. D. (2011). *El Juego de Circuitos como Propuesta Pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de Educación Física del Curso 5 de Primaria del Colegio Santa Cristina de Toscana* [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad Libre de Colombia]. Universidad Libre de Colombia.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/5968/CastroBeltranIvanDario2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

CEPAL, N., & Unicef. (2016). El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/40563>

Fernández Urbano, J. V., & Huerta Mujica, G. (2021). *Efectos de una intervención educativa sobre uso de suplementos con hierro en madres de niños menores de 1 año Hualmay 2021* [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. [https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4494/FERN%  
c3%81NDEZ%20y%20HUERTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4494/FERN%c3%81NDEZ%20y%20HUERTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Galak, E., & Rivero, I. V. (2022). Juego y cuerpo en la educación infantil: de la frivolidad productiva y el desorden ordenado a la intensidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 642-650. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8410699>

Gallardo, A., Cervantes, J., & Aguilar, L. (2014). *El tiempo libre de los estudiantes de la Espe y sus actividades físico-recreativas* [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad de las Fuerzas Armadas]. Universidad de las Fuerzas Armada. *Quito, Pichincha, Ecuador*. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6419/1/AC-RTL-ESPE-038235.pdf>

Gregorio, A. G. (2008). *La recreación en la niñez: conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños* [Tesis Doctoral, Repositorio de la Universidad Nacional de Mar del Plata]. Universidad Nacional de Mar del Plata. [https://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio\\_ag\\_2008.pdf](https://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio_ag_2008.pdf)

Hernández-Mosqueira, C., Quezada, H. C., Troncoso, S. P., Palma, F. H., Adasme, G. P., Da Silva, S. F., ... & Fernandes Filho, J. (2022). Perfil Antropométrico de Futbolistas profesionales de acuerdo a la posición ocupada en el Campo de

- Juego. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 702-708. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8211472>
- Infante, M. P. G., Estrada, Y. Y. T., & La Chira, R. H. P. (2023). Juegos infantiles para estimular el aprendizaje en niños de educación inicial, querecotillo-sullana. *Revista SCIENCEEVOLUTION*, 1(5), 42-51. <http://revista.scienceevolution.com/index.php/scienceevolution/article/view/35>
- Lourdes, M. M. (2019). Juego recreativo y logro de aprendizaje en el área de matemática en niños de cinco años de la institución educativa privada inicial Miguel de Cervantes Saavedra, distrito, de Juliaca, provincia de San Román, región Puno, año 2019. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/16186>
- Lourenço, L. B. D. A., Rodrigues, R. C. M., São-João, T. M., Gallani, M. C., & Cornélio, M. E. (2015). Calidad de vida de pacientes con enfermedad coronaria después de implementación de estrategias de planificación para adherencia a medicamentos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23, 11-19. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/jKg7rrjCwX5ZxvyxRC3h4DJ/?lang=es>
- Manzarbeitia, A. N., & Arroba, M. E. G. (2018). 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. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282437.pdf>
- Martínez, J. I. Q., Coronado, A. P., & Arenas, F. A. D. L. E. (2023). Actividad lúdico-recreativa para instituciones educativas. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 1-26. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/321>
- Mendoza Yépez, M. M., Analuiza, E., & Chalá, L. L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (44), 79-93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807536>

- Moreira, F. E. Z., & Sánchez, J. L. M. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 137. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383978.pdf>
- Padilla, E., & Andrade, Y. (2022). Revista Estudios Psicológicos. <https://pdfs.semanticscholar.org/1d20/2de8c718af10ecccbae029cac6e367efd975.pdf>
- Perez Fabara, A. L., & Uvillús Sumba, M. J. (2023). *Los juegos recreativos en el desarrollo del equilibrio motriz en niños y niñas de Educación Inicial* [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC)]. Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC). <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/10737>
- Pico, D. P. L., Sifas, G. S. C., López, G. A. A., & Casco, T. Y. B. (2023). Juegos lúdicos para mejorar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. *ConcienciaDigital*, 6(1.4), 489-505. <https://www.cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/2010>
- Renzi, G. M. (2009). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(7), 1-14. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2663Renzi.pdf>
- Ripani, U., Manzarbeitia-Arroba, P., Guijarro-Leo, S., Urrutia-Graña, J., & De Masi-De Luca, A. (2019). Vitamin C may help to reduce the knee's arthritic symptoms. Outcomes assessment of nutraceutical therapy. *Medical Archives*, 73(3), 173. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6643354/>
- Rivero, I. V. (2018). Dimensiones para pensar el juego como práctica de vida saludable y derecho de la infancia. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 4(1), 203-229. <http://micologia.uv.cl/index.php/IEYA/article/view/944>

- Rodríguez de Jesús, A., Gómez, E. J. T., & Rosario-Rodríguez, J. L. (2023). Impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor de los estudiantes de primaria. *MENTOR Revista de investigación educativa y deportiva*, 2(Especial), 739-760. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6468>
- Rodríguez, Á., Garcés, J., García-Gaibor, J., Córdova-Portilla, M., Correa, J., y AimaraPaucar, J. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Revista Polo de Conocimiento*, 62 (6,9), 991-1015. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/229>
- Romero, S., García, J., Valdez, B., & Vega, M. (2010). Calidad del agua para actividades recreativas del Río Hardy en la región fronteriza México-Estados Unidos. *Información tecnológica*, 21(5), 69-78. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642010000500010&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642010000500010&script=sci_arttext&tlng=en)
- Rozengardt, R. (2010). Aprendizaje, juego y niño: Un modo de entender la Educación Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 26(3). <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/163>
- Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., & Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12, 599-611. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2010.v12n4/599-611/es>
- Sánchez-Meca, J. y Botella, J. (2017). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles Del Psicólogo*, 31(1), 7–17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3150797>
- Sanchez-Rodríguez, G. J., Herrera-Meza, G., & Vazquez-Sanroman, D. B. (2023). Impacto cognitivo y conductual en infantes expuestos a opioides durante el desarrollo

- neonatal. *Revista de la Innovación a la Práctica*, 1(2), 73-94.  
<http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/12707>
- Torres Lobaina, E. (2010). Juegos didácticos para motivar por el ajedrez a los niños de 8-10 años. *EduSol*, 10(30), 1-9. <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748669001.pdf>
- Vázquez Cabrera, C. S. (2012). *Programa de juegos recreativos para los estudiantes del octavo año educación general básica de la Escuela Isaac María Peña de la parroquia San José De Raranga Cantón Sigsig* [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad de Cuenca]. Universidad de Cuenca.  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1911/1/tef124.pdf>
- Vega, Y. H., Preciados, V. G., & Minguet, J. L. C. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (18), 9-13. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732284002.pdf>
- Yépez, M. M. M., Analuiza, E., & Chalá, L. L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (44), 79-93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807536>
- Zambrano, E. C., & García, R. C. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(2), 70-84.  
<https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171025007.pdf>