

## **Juegos tradicionales, motivación y nivel de actividad física en estudiantes de 10 a 12 años de la Escuela de Educación Básica “Medardo Neira Garzón”**

*Traditional Games, Motivation, and Physical Activity Level in Students Aged 10 to 12 Years at the “Medardo Neira Garzón” Basic Education School*

Mirian Esperanza Puin Gutama, Zoila Guillermina Torres-Palchisaca

### **Resumen**

En estudiantes de 10 a 12 años se observa una disminución en la motivación hacia la educación física tradicional. Ante ello, los juegos tradicionales se presentan como una herramienta pedagógica capaz de reavivar el interés intrínseco por la actividad física. El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de los juegos tradicionales en la motivación y el nivel de actividad física de los niños de la Escuela de Educación Básica “Medardo Neira Garzón”. Para ello, se aplicó una metodología basada en juegos tradicionales, con el propósito de fomentar hábitos saludables y reducir el sedentarismo. Se diseñó un estudio cuasi-experimental, longitudinal y con enfoque cuantitativo. Se utilizaron el Cuestionario de Motivación en Educación Física (CMEF-EP) y el Cuestionario de Actividad Física para Niños (PAQ-C), aplicados antes y después de la intervención. La propuesta consistió en ocho semanas de actividades con sesiones de 60 minutos diarios, tres veces por semana. La muestra incluyó estudiantes de ambos sexos, entre 10 y 12 años. Los resultados evidenciaron un incremento en la motivación genuina y en los niveles de actividad física de los participantes. En conclusión, la incorporación de juegos tradicionales en las clases de educación física no solo mejora la condición física, sino que actúa como un catalizador emocional. Estos juegos se muestran más efectivos que las clases convencionales para lograr la adherencia al ejercicio, fortaleciendo la participación activa y el desarrollo de hábitos saludables en el contexto escolar.

Palabras clave: Educación física; Motivación; Juegos Tradicionales; Niños; Condición Física.

---

### **Mirian Esperanza Puin Gutama**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | mirian.puin.36@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-6102-4504>

### **Zoila Guillermina Torres-Palchisaca**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | ztorresp@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

<http://doi.org/10.46652/pacha.v7i21.563>

ISSN 2697-3677

Vol. 7 No. 21 mayo-agosto 2026, e260563

Quito, Ecuador

Enviado: febrero 13, 2026

Aceptado: abril 12, 2026

Publicado: mayo 22, 2026

Continuous Publication

## Abstract

Among students aged 10 to 12, a decrease in motivation towards traditional physical education is observed. In response, traditional games are presented as a pedagogical tool capable of rekindling intrinsic interest in physical activity. The objective of this research was to determine the influence of traditional games on the motivation and level of physical activity of children at the “Medardo Neira Garzón” Basic Education School. To this end, a methodology based on traditional games was applied, with the purpose of promoting healthy habits and reducing sedentary behavior. A quasi-experimental, longitudinal study with a quantitative approach was designed. The Physical Education Motivation Questionnaire (CMEF-EP) and the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) were used, administered before and after the intervention. The program consisted of eight weeks of activities with 60-minute sessions, three times a week. The sample included students of both sexes, between 10 and 12 years old. The results showed an increase in genuine motivation and physical activity levels among the participants. In conclusion, incorporating traditional games into physical education classes not only improves physical fitness but also acts as an emotional catalyst. These games proved more effective than conventional classes in promoting adherence to exercise, strengthening active participation, and fostering the development of healthy habits within the school setting.

Keywords: Physical education; Motivation; Traditional games; Children; Physical fitness.

## Introducción

La falta de motivación de los estudiantes es hoy uno de los mayores problemas en las clases de educación física, por factores como: la tecnología del entretenimiento, infraestructura inadecuada, falta de materiales deportivos y disminución del tiempo destinado a esta asignatura. Pues, el estudiante espera que las clases sean más divertidas y desafiantes, si no pierde el interés. Por esto, el docente debe buscar estrategias de enseñanza que le permitan recuperar la motivación en sus estudiantes, ya al tener estudiantes altamente motivados por las clases de educación física favorece el aprendizaje de habilidades motrices y mejora del rendimiento físico (Baños et al., 2021). Así mismo, el docente debe mantener la motivación durante la participación en clases para que no decaiga (Moreno Tapia et al., 2025) y de esta manera potenciar en el estudiante el gusto por el ejercicio físico y estilos de vida saludables (Huang & Jeong, 2025). Por esto es necesario que el docente conozca el nivel de motivación que sienten sus estudiantes, con el fin de ajustar sus clases al contexto e interés de los mismos (Prat Lopichich et al., 2025).

Según la Organización Mundial de la Salud (2025), los niños no realizan suficiente actividad física, por lo que el sedentarismo, la falta de movilidad ha generado problemas de salud en este grupo etario, recomendando que los niños realicen por lo menos 60 minutos diarios de actividad física; situación que ni la educación física puede cubrir debido al tiempo muy escaso que se destina a esta disciplina en las instituciones educativas. Esto genera preocupación en la población a nivel mundial como un llamado de atención para utilizar diversas estrategias y recuperar el gusto por la actividad física en los niños y de esta manera revertir y prevenir las consecuencias que trae consigo el sedentarismo a nivel físico y psicológico. Y que mejor en el lugar donde estos permanecen mucho tiempo como es la institución educativa.

La práctica masiva y publicidad de ciertos deportes como el fútbol, el baloncesto entre otros han opacado el interés en los niños por los juegos tradicionales, perdiendo de esta manera incluso

la identidad cultural (Abadi & Nugroho, 2024), lo que limita su potencial como estrategia pedagógica y motriz. En las instituciones educativas no se los enseña como juego, si no, como movimiento pedagógico, por lo que, termina pasando al olvido una vez terminada la instrucción formal. En investigaciones científicas como las de González et al. (2022) y Prat Lopichich et al. (2025), destacan las ventajas de los juegos tradicionales, entre ellas la mejora significativa de las habilidades motrices, la coordinación, el equilibrio, la fuerza, entre otras cualidades en los niños (Sánchez, 2024). Por ello, la falta de práctica de estos juegos puede generar deficiencias en su desarrollo motriz y poner en riesgo su futuro como adultos saludables.

En base a lo expuesto, se ha establecido el siguiente objetivo de investigación: Determinar la influencia de los juegos tradicionales en la motivación y el nivel de actividad física de los niños de 10 a 12 años de la Escuela de Educación Básica “Medardo Neira Garzón”, mediante la aplicación de una metodología basada en juegos tradicionales, para fomentar hábitos saludables y mejorar la participación activa en el contexto educativo

## Marco teórico

Los juegos tradicionales son actividades de carácter lúdico que son transmitidos de generación en generación por los miembros de una comunidad sean familiares, amigos u otros medios como libros y otras fuentes; son propios de una región, comunidad o localidad y son conocidos por todos porque son parte de la cultura y tradición, además no están sujetos a reglas estrictas, por lo que, pueden ser practicados de manera colectiva o de forma individual y puede ser adaptable al nivel de los participantes (Ministerio de Educación, Deporte y Cultura. 2026). En lo cultural sirven para integrar a las personas de la comunidad (Cazco et al., 2022).

En la parte física, Pisco Loor (2024) y Gaupaz Benavides (2024), señalan que los juegos tradicionales son ideales para mantener, desarrollar y mejorar las diferentes capacidades motrices, siendo la herramienta ideal para los niños, quienes disfrutan aprender jugando y para su práctica no requieren de materiales costosos o complejos de adquirir. En lo cognitivo, diversos estudios de carácter científico como (Hasan & Husein 2024, Raval 2023, Agualongo & Lliguisupa, 2024), mencionan las ventajas que generan la práctica de los juegos para la estimular diversas áreas cerebrales relacionadas con la orientación, el equilibrio, la reacción, capacidad de respuesta ante estímulos, la lógica, el análisis, la estrategia, etc.; también ayuda a la capacidad de tener paciencia, respetar reglas mejorar el auto estima y la motivación.

Además, los juegos populares son actividades que permiten aprovechar el uso del tiempo libre y de esta manera combatir el sedentarismo y las consecuencias negativas que esto genera, es por esto, que en las clases de educación física no debe faltar la práctica de los juegos tradicionales. En este contexto autores como Gonzales (2023), menciona que, los juegos quitan la rigurosidad de las clases de educación física por un ambiente más recreativo, lo que permite la libre expresión del niño para participar sin miedo al fallo. Por lo tanto, es muy importante que el docente conozca el nivel de actividad física que realizan sus estudiantes fuera de las clases de Educación física y así

trabajar es esa deficiencia, dotándole de herramientas y conocimientos de actividades que practiquen le en su momento de ocio o tiempo libre.

Con respecto a la *motivación*, esta ha sido abordada desde diferentes perspectivas. Sellan (2017), la define como el motor que impulsa a las personas a realizar acciones, considerándola un proceso innato del ser humano que se desarrolla mediante la interacción con otros y con el entorno. La motivación permite plantearse objetivos y, además, constituye una herramienta fundamental para el aprendizaje, ya que el estudiante aprende cuando lo desea y siente la necesidad de hacerlo (Mendoza, 2019). Diversos estudios señalan que la motivación resulta esencial para comprender el rendimiento académico, dado que influye directamente en los procesos de aprendizaje (Pérez et al., 2015). En este sentido, la motivación en el ámbito educativo se vincula estrechamente con la disposición y el interés del estudiante, factores que deben complementarse con las actividades propuestas por el docente. De esta manera, mientras mayor sea la motivación del estudiante, más fácil será alcanzar un aprendizaje significativo (Sellan, 2017).

Por otro lado, existen diferentes niveles de motivación como son: la motivación intrínseca, extrínseca y desmotivación (Mendoza, 2019). La motivación intrínseca se basa en factores internos como la curiosidad, autodeterminación, desafío y esfuerzo, que resultan de forma espontánea promoviendo la conducta sin esperar recompensas externas, esto quiere decir que sí disminuye los sentimientos de competencia en el estudiante esto repercute en la disminución de la motivación intrínseca (Sellán, 2017). El concepto de motivación intrínseca se refiere a la tendencia natural hacia la asimilación, la búsqueda de dominio, el interés espontáneo y la exploración, aspectos cruciales para el desarrollo cognitivo y social que constituyen una fuente principal de placer y vitalidad a lo largo de toda la vida (Ryan & Decy, 2000). La motivación extrínseca se define como la realización de una actividad con el propósito de alcanzar algún resultado externo, a base de premio o castigos (Ryan & Decy, 2000). En el punto más extremo, se encuentra la desmotivación, que es un estado el cual existe una falta total de intención de emprender acciones (Ryan & Decy, 2000).

Ya en el ámbito de la educación física, la motivación se la puede trabajar utilizando una variedad de métodos. Uno de estos métodos es el juego y sus variantes. Para los niños el aprendizaje a través de la práctica del juego resulta ser una de las herramientas más adecuadas que se puede utilizar. Con el juego se fomenta la autonomía al permitir que el estudiante pueda decidir sobre una actividad o rol. Esto promueve mayor compromiso del estudiante dentro de la actividad, incrementando de esta manera su nivel motivacional más de tipo intrínseca.

En la actualidad la preocupación por la inactividad de los niños se ha vuelto un tema de carácter urgente. Es así que existen diferentes estudios como los de Çinar y Hassani (2026), que habla sobre los efectos positivos de los juegos tradicionales como herramienta para combatir la inactividad física en los niños. De la misma, un estudio reciente Marhani (2026), demuestra un aumento significativo de la motivación y la participación activa de los estudiantes de primaria utilizando juegos tradicionales como media de enseñanza. También Aliriad et al. (2024), realizaron una investigación experimental, llegando a la conclusión que los juegos tradicionales mejoran la motivación para aprender educación física y las habilidades motoras en estudiantes. De igual ma-

nera el estudio realizado por Purnama et al. (2024), analizaron la influencia de los juegos tradicionales y la motivación sobre los resultados en condición física en estudiantes de educación básica. El estudio de Alcaraz et al. (2024), sobre el disfrute percibido en juegos deportivos tradicionales de educación física en primaria, no mide motivación de forma directa, pero analiza el *disfrute* de los juegos tradicionales, lo cual está vinculado a la motivación intrínseca y al nivel de actividad física percibido.

En el contexto ecuatoriano también existen estudios como el desarrollado en la Universidad Católica de Cuenca por González y Jarrin (2021), quienes analizaron un estudio sobre el uso de los juegos tradicionales como estrategia pedagógica dentro de las clases de educación física, comiserándolo como una estrategia muy útil y divertida en los estudiantes. Otro estudio realizado en la Universidad Católica de Cuenca por González (2023), titulado "*Los juegos tradicionales en la educación física como método para disminuir el sedentarismo en niños*", analizó la implementación de actividades lúdicas tradicionales en las clases de educación física con el objetivo de reducir los niveles de inactividad física en estudiantes de educación básica.

## Metodología

### Diseño

El presente estudio es un diseño cuasi-experimental, de corte longitudinal, ya que se obtiene datos de la variable de estudio en dos momentos para evaluar el cambio de la misma (Hernández et al., 2014). Además, tiene un alcance descriptivo – correlacional en el que se analiza el grado de relación entre la motivación y el nivel de actividad física como resultado de la aplicación de un programa de juegos tradicionales. Al ser un estudio de tipo cuantitativo sus datos son de carácter numérico y posibilitan un análisis estadístico y presentar los resultados de diferentes formatos como tablas y/o gráficos.

### Muestra

En este estudio participaron un total de  $n = 42$  estudiantes de sexto, séptimo y octavo de Educación General Básica, matriculados en el periodo escolar septiembre 2025 a junio del 2026 y distribuidos de la siguiente manera: sexo masculino  $n = 21$  (50%) y sexo femenino  $n = 21$  (50%) de la Institución Educativa Medardo Neira Garzón, que se encuentra ubicada en Narancay alto, en la ciudad de Cuenca. La muestra fue determinada de forma no probabilística por conveniencia, pues se seleccionó a los sujetos accesibles para el investigador, lo que facilitó la recolección de datos y facilitó la obtención de los resultados (Otzen & Manterola, 2017).

## Instrumentos

Se utilizó el Cuestionario de Actividad Física para Niños (PAQ-C), instrumento diseñado para conocer los niveles de actividad física moderada e intensa en niños de 8 a 14 años. Es una de las herramientas más utilizadas y fácil de aplicar en entornos escolares, fue diseñado originalmente por Kowalski et al. (2004). Se utilizaron 4 ítems (1,4,5,6) para las actividades físicas fuera de la institución educativa y los ítems (2,3) para las actividades dentro de la institución. El ítem 7 es una evaluación general de los ítems anteriores. Las preguntas tienen varias opciones, donde puede ser seleccionada una o más opciones y en otras preguntas deberá señalar solamente una respuesta.

El Cuestionario de Motivación en Educación Física (CMEF-EP), se utiliza para evaluar el tipo de motivación (extrínseca e intrínseca) y el nivel de motivación, que sienten los estudiantes hacia las clases de educación física. Fue desarrollado en base a la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017), está compuesto por un total de 20 ítems. La Motivación intrínseca la conocemos a través de los ítems 1, 6, 11, 16; la Regulación identificada 2, 7, 12, 17; Regulación introyectada 3, 8, 13, 18; Regulación externa 4, 9, 14, 19 y la Desmotivación por medio de los ítems 5, 10, 15, 20. Estos ítems tienen una medida tipo Likert de cinco puntos. Cuyos valores van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta el 5 (totalmente de acuerdo).

## Procedimiento

Este estudio se realizó durante 8 semanas con un total de 24 horas. Con sesiones de 60 minutos diarios. Tres veces por semana, durante las horas utilizadas para impartir las clases de Educación Física. El programa de intervención comenzó desde el 9 de diciembre del 2025, hasta 09 de febrero del 2026. Previo a una socialización con los directivos del plantel, padres de familia y estudiantes del establecimiento. Luego, de haber solicitado los permisos respectivos de la institución para utilizar diferentes espacios físicos para ejecutar los diferentes juegos. Antes de la aplicación del programa de intervención se procedió a aplicar a los estudiantes, los cuestionarios antes mencionados (pre test), y, una vez finalizado el programa de intervención (post test) también se procedió a aplicar los mismos cuestionarios para obtener la información pertinente por parte de los estudiantes. Visitando para ello cada aula de manera que los estudiantes pudieran conocer el objetivo de los cuestionarios y solventando dudas. Los cuestionarios se llenaron de forma manual previa a la aceptación del consentimiento informado, esto en el pre test por parte de los padres o representantes de los estudiantes y que constaba dentro de los formularios. Cada estudiante empleó un tiempo aproximado 20 minutos por cada formulario, en total 40 minutos aproximadamente para los dos formularios.

## Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó mediante el software IBM SPSS Statistics 22. En primera instancia se ejecutó el análisis de fiabilidad del “*Cuestionario de Motivación en Educación* obtenién-

dose una fiabilidad superior a .70, valor considerado como aceptable. En segundo lugar, se realizaron los análisis descriptivos de media y desvío estándar. Finalmente se realizó la prueba T de Student para comparar medias y evaluar si las diferencias observadas entre grupos son estadísticamente significativas.

## Resultados

Tabla 1. Nivel de actividad física.

|          | Pre test   |            | Post Test  |            |
|----------|------------|------------|------------|------------|
|          | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Muy bajo | 19         | 44.2       | 1          | 4.6        |
| Bajo     | 17         | 39.5       | 9          | 20.9       |
| Moderado | 6          | 16.3       | 27         | 62.8       |
| Alto     | 0          | 0          | 5          | 11.6       |
| Total    | 42         | 100%       | 42         | 100%       |

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 1, se observa que el nivel de actividad física clasificado como muy bajo alcanza un valor de 19 estudiantes, lo que representa el 44,2% del grupo. Este resultado evidencia que la inactividad dentro de la muestra es preocupante, ya que una gran proporción presenta niveles reducidos de actividad. En contraste, en el post-test únicamente se registra un estudiante con nivel de actividad muy bajo, equivalente al 4,6%. Del mismo modo se observa en el post test que existe un nivel alto de actividad física con 5 estudiantes que corresponde al 11.6 %. Este cambio demuestra que la implementación de un programa basado en juegos tradicionales en las clases de Educación Física contribuyó de manera significativa al incremento de los niveles de actividad física y a la motivación de los estudiantes hacia el movimiento y la vida activa. De esta manera, se favorece su salud integral y, además, se les proporciona conocimientos prácticos sobre juegos que pueden aplicar tanto dentro como fuera de la institución educativa.

Tabla 2. Análisis descriptivos, fiabilidad y significancia.

|                         | Cuestionario CMEEF |      |          |     |           |      |        |
|-------------------------|--------------------|------|----------|-----|-----------|------|--------|
|                         | Pre Test           |      |          |     | Post Test |      | P Sig. |
|                         | M                  | DS   | $\alpha$ | R   | M         | DS   |        |
| Motivación intrínseca   | 3.27               | 0,43 | 0,88     | 1-5 | 4.53      | 0.33 | <.001  |
| Regulación identificada | 2.96               | 0,48 | 0,82     | 1-5 | 4.22      | 0.30 | <.001  |
| Regulación introyectada | 3.34               | 0,32 | 0,74     | 1-5 | 4.54      | 0.25 | <.001  |
| Regulación externa      | 3.38               | 0,47 | 0,71     | 1-5 | 2.23      | 0.26 | <.001  |
| Desmotivación           | 3.08               | 0,40 | 0,85     | 1-5 | 1.03      | 0.08 | <.001  |

Fuente: elaboración propia.

Nota: M=Media, DS=Desvío Estándar,  $\alpha$ =Alfa de Crombach, R=Rango, P Sig.= <.005

En la Tabla 2 se observa que la prueba de fiabilidad arroja valores superiores a .7, lo que indica que los resultados obtenidos son confiables. En el pre-test, la variable de *regulación externa* presenta una media de 3.38, lo cual sugiere que la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física estaba motivada principalmente por factores externos, como la obtención de una calificación impuesta por el docente o el cumplimiento de los requisitos curriculares. Sin embargo, en el post-test esta misma variable disminuye de manera significativa, mientras que las variables *regulación introyectada e intrínseca* alcanzan los valores más altos. Esto evidencia que, tras la implementación del programa de juegos tradicionales, los estudiantes desarrollaron una motivación más genuina hacia la actividad física, orientada al disfrute y la valoración personal del movimiento. Asimismo, la prueba de significancia respalda esta mejora, ya que el valor obtenido fue  $p < .001$ , inferior al umbral de  $p < .005$ , confirmando estadísticamente el incremento en la motivación de los estudiantes hacia la práctica de la actividad física y, en consecuencia, hacia una vida más activa y saludable.

## Discusión

Siendo el objetivo de ésta investigación: *Determinar la influencia de los juegos tradicionales en la motivación y el nivel de actividad física de los niños de 10 a 12 años de la Escuela de Educación Básica “Medardo Neira Garzón”, mediante la aplicación de una metodología basada en juegos tradicionales, para fomentar hábitos saludables y mejorar la participación activa en el contexto educativo, se ha llegado a obtener resultados muy preocupantes con respecto al nivel de actividad física, siendo este muy bajo al inicio de la investigación, lo que contrasta con el post-test donde únicamente se registra un estudiante con nivel de actividad muy bajo, y se evidencia la presencia de un nivel alto de actividad física en 5 estudiantes, lo que demuestra que la implementación de un programa basado en juegos tradicionales en las clases de Educación Física contribuyó de manera significativa al incremento de los niveles de actividad física. Estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Herrera (2021), en un estudio realizado sobre el uso de los Juegos tradicionales como estrategia didáctica para mejorar la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física, donde la participación activa incremento un promedio de 25–30% respecto al grupo control. De igual forma Matiz-Echeverri et al. (2025), en un estudio de revisión sistemática sobre la utilización de juegos tradicionales y el nivel de actividad física en niños, señalan que los juegos tradicionales disminuyen el sedentarismo en escolares.*

De la misma manera, estos resultados se asemejan a los obtenidos por González y Martínez (2020), sobre la implementación de juegos tradicionales y su impacto en la motivación y actividad física en escolares, buscaron demostrar que los juegos tradicionales no solo tienen valor recreativo, sino también educativo y de promoción de hábitos saludables; para lo cual, realizaron un estudio cuasi-experimental con grupo de intervención y grupo control, en escolares de educación primaria. Para esto, aplicaron sesiones de 45–50 minutos aproximadamente de juegos tradicionales durante ocho semanas, integradas dentro del horario de educación física, obteniendo resultados

similares a este estudio como el incremento en el tiempo de actividad física moderada y vigorosa en comparación con el grupo control.

Considerando la segunda variable de este estudio: *el nivel de motivación* se observa que, en el pre-test, la regulación externa es la más alta con una media de 3.38, indicando que la participación de los estudiantes en Educación Física estaba motivada por factores externos. Sin embargo, tras la aplicación del programa de juegos tradicionales, esta disminuyó y la regulación introyectada e intrínseca aumentó, reflejando un interés más genuino por la actividad física. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Herrera (2021), mencionado anteriormente, en donde la motivación intrínseca mostró un aumento del 20–25% en la puntuación de las escalas de auto-reporte. La Interacción social positiva se incrementó en 30%, especialmente en actividades cooperativas. De igual manera Matiz-Echeverri et al. (2025), señala que los juegos tradicionales mejoran la motivación y disminuye el sedentarismo en escolares. Así mismo, Calle Urgílez (2023), quien desarrolló una propuesta didáctica basada en juegos tradicionales como herramienta pedagógica para mejorar la motivación de los estudiantes durante las clases de educación física. Aplicó un pre test y post test al grupo participante, los resultados obtenidos mostraron aumento de la motivación intrínseca entre el 50% y el 80%. Al igual que en este estudio, se utilizaron las mismas herramientas para la recolección de datos y el mismo número de semanas de aplicación de juegos tradicionales (8 semanas). Sin embargo, aunque Calle Urgílez (2023), aplicó su programa durante un periodo de clase más prolongado de 120 minutos y con mayor frecuencia de días a la semana (5 días), en comparación a este estudio donde se aplicó tres veces por semana, esta diferencia no influyó significativamente en los resultados sobre la mejora de la motivación. Esto podría explicarse debido a que la motivación analizada se relaciona principalmente con el gusto por la actividad física, especialmente en el contexto de las clases de Educación Física, donde factores como el carácter lúdico, la participación activa y el interés de los estudiantes juegan un papel más determinante que la frecuencia de la intervención. Así mismo, en el estudio de González y Martínez (2020), sobre la implementación de juegos tradicionales y su impacto en la motivación y actividad física en escolares. Los escolares del grupo de intervención mostraron una mejora significativa en la motivación intrínseca.

A diferencia de los resultados obtenidos en las investigaciones antes mencionadas. En esta investigación se evidencian un impacto aún más marcado, particularmente en las dimensiones motivacionales evaluadas mediante el cuestionario CMEEF. Estos resultados sugieren una transición hacia formas más auto determinadas de motivación, lo cual no solo implica mayor disfrute, sino también una participación más activa y sostenida en la actividad física. En comparación con González y Martínez (2020), donde se reportan mejoras en la motivación y el nivel de actividad física desde un enfoque recreativo general, lo que confirma una vez más, que el uso de juegos tradicionales, los mismos que a la vez incorporan un componente cultural, parece generar mayor identificación y compromiso por parte de los estudiantes; en segundo lugar, la estructura de las sesiones, centrada en la participación activa, habría favorecido una mayor implicación motriz, elevando así el nivel de actividad física; y, finalmente, el enfoque pedagógico orientado al disfrute y la inclusión habría contribuido a reducir significativamente la desmotivación.

De esta manera, todos los estudios coinciden en la efectividad del componente lúdico, los resultados del presente trabajo sugieren que los juegos tradicionales no solo igualan, sino que potencialmente superan a otras estrategias recreativas en su capacidad para mejorar tanto la motivación como el nivel de actividad física, especialmente al promover formas de motivación más autónomas y duraderas para el estudiante dentro y fuera del contexto escolar.

Entra las limitaciones de este estudio fue el tamaño reducido de la muestra, lo que disminuye la representatividad de los resultados y limita su generalización a otras poblaciones de estudiantes de educación básica. Además, al centrarse únicamente en estudiantes de 10 a 12 años de la Escuela de Educación Básica “Medardo Neira Garzón”, los hallazgos reflejan la realidad particular de este contexto educativo y podrían no ser extrapolables a otras instituciones con diferentes características socioeconómicas, culturales o de infraestructura. Además, aunque se utilizó un diseño pretest y postest para evaluar los efectos del programa de juegos tradicionales sobre la motivación y el nivel de actividad física, no se realizó un seguimiento a largo plazo, por lo que no es posible determinar la sostenibilidad de los cambios observados en los estudiantes. A pesar de estas limitaciones, los resultados proporcionan evidencia relevante sobre el impacto positivo de los juegos tradicionales en la motivación y el nivel de actividad física en este grupo etario.

## Propuesta

Tabla 3. Propuesta de implementación de Juegos Tradicionales en las clases de Educación Física.

| Fase / Semana | Nro. horas | Objetivo   | Actividades   | Observaciones  |
|---------------|------------|--|---|--|
| Semana 1      | 3 horas    | Desarrollar el equilibrio dinámico, la coordinación motriz y la precisión en los desplazamientos, la planificación de movimientos y la participación colaborativa. | Juego individual y en grupo. Ejercicios de saltos. Respetar turnos. Juega a la semanita/ Rayuela. Juega al avioncito. | Contribuye a reforzar el gusto por la actividad física a través de una experiencia tradicional vinculada a la cultura local. |
| Semana 2      | 3 horas    | Desarrollar el control de la fuerza de manos, agilidad y reflejos. Tolerancia a la frustración, paciencia y auto confianza   | Hacer bailar el trompo. Mini torneo de trompo.  | En la motivación se trabaja. Tolerancia a la frustración, paciencia y auto confianza.  |
| Semana 3      | 3 horas    | Estimular la precisión motriz, la planificación y el respeto de turnos. Autonomía, toma de decisiones, sentido de pertenencia.                                     | Trabajo cooperativo. Juega a las canicas. Mini torneo de canicas.   | En la motivación se trabaja. Autonomía, toma de decisiones, sentido de pertenencia.  |
| Semana 4      | 3 horas    | Desarrollar la sincronización el ritmo y la comunicación asertiva  | Trabajo cooperativo. Ejecuta el juego de tres pies.   | En la motivación se fortalece la cohesión grupal. Gestionar la frustración y resiliencia.                                    |
| Semana 5      | 3 horas    | Desarrollar la coordinación dinámica, la coordinación, esquema corporal, el control postural y la lateralidad  | Realizar juegos cooperativos con la cuerda y el elástico.   | A nivel motivacional ayuda a gestionar la frustración en satisfacción. Generación de ánimos positivos.                       |

|          |         |   |   |   |
|----------|---------|---|---|---|
| Semana 6 | 3 horas | Desarrollar la motricidad gruesa. El equilibrio y control postural. Además de la resistencia, fuerza explosiva. Y el respeto de reglas                                  | Ejecutar juegos utilizando saquillos (ensacados.)         | Motivación: Superación personal, reto individual, disfrute del logro.   |
| Semana 7 | 3 horas | Desarrollar la propiocepción sensorial, confianza y el sentido sensorial y la orientación espacial.   | Ejecutar el juego de la gallinita ciega y las quemaditas. | En lo motivacional se desarrolla el control del impulso, empatía, socialización, empatía y socialización y el sentido de pertenencia. |
| Semana 8 | 3 horas | Desarrollar la coordinación óculo-manual y fina, estimulación del pensamiento lógico-matemático. La concentración, atención sostenida y las habilidades de negociación. | Jugar a los tazos. Mini torneo de tazos.                  | En la parte motivacional genera el deseo de competencia, autoeficacia, es estatus y la autonomía.                                     |

Fuente: elaboración propia.

## Conclusiones

La implementación de juegos tradicionales en las clases de educación física no solo incrementó la motivación y el gusto de los estudiantes por la actividad física gracias a su componente cultural y de disfrute, sino que, además, mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados, se evidenció de manera objetiva el impacto positivo del programa. Los resultados mostraron que los estudiantes desarrollaron una motivación más genuina y orientada al valor personal del movimiento, y esta mejora quedó respaldada estadísticamente con un valor de significancia  $p < .001$ , confirmando un incremento sólido en la motivación hacia la práctica de la actividad física y, en consecuencia, hacia una vida más activa y saludable.

## Referencias

- Abadi, A., & Nugroho, S. (2024). The effect of traditional game use on motor development: A meta analysis. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(4), 541–546.
- Agualongo, E. C., & Lliguisupa Pastor, D. M. (2024). Impacto de los juegos tradicionales en el desarrollo de nociones espaciales en niños de cuatro años. *Rimarina. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1), 81-91. <https://doi.org/10.61236/rima.v9i1.1049>
- Alcaraz Muñoz, V., Alonso Roque, J. I., & Yuste Lucas, J. L. (2024). Disfrute percibido en juegos deportivos tradicionales de educación física en primaria. *Universitas Psychologica*, 23, 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy23.dpjd>
- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of motor skills and motivation to learn physical education through the use of traditional games. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 32–40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>

- Baños, R., Meroño, L., & Valero-Valenzuela, A. (2021). Análisis de la motivación de los estudiantes del último ciclo de Educación Primaria en la asignatura de Educación Física. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Calle Urgilez, J. P. (2023). *Juegos tradicionales como estrategia para mejorar la motivación en estudiantes de educación básica* [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca].
- Cazco Maldonado, D. A., & Cazco Maldonado, C. D. (2022). *Juegos y rondas tradicionales ecuatorianos*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra.
- Çinar, M., & Hassani, F. (2026). The effects of traditional games on physical literacy among school-aged children. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1759890>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Gaupaz Benavides, E. J. (2024). *Los juegos tradicionales como estrategia para el desarrollo de las habilidades motrices en niños de educación básica* [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca].
- González Herrera, J. F. (2023). *Los juegos tradicionales en la educación física como método para disminuir el sedentarismo en niños* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Cuenca].
- González, L., & Martínez, P. (2020). Implementación de juegos tradicionales y su impacto en la motivación y actividad física de escolares. *Educación Física y Deporte*, 15(3), 33–46. <https://doi.org/10.24215/efyd.15.3.33>
- González-Becerra, M. J., Gómez-Paniagua, S., Merellano-Navarro, E., & Adsuar, J. C. (2022). [Título del artículo no proporcionado]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1332. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031332>
- González-Cordero, L. H., & Jarrín-Navas, S. A. (2021). Los juegos tradicionales en la educación física como método de desarrollo de las capacidades coordinativas. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 234–257.
- Hasan, B., & Husein, M. (2024). Traditional games as a means of cognitive stimulation: An analysis of child development: A systematic review. *International Journal of Multidisciplinary Research Academy*, 7(10). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i10-28>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera, F. (2021). Juegos tradicionales como estrategia didáctica para mejorar la participación en Educación Física. *Revista Ciencias de la Educación*, 19(1), 50–64. <https://doi.org/10.24215/rce.19.1.50>
- Huang, H., & Jeong, H. C. (2025). The dynamic effect of physical education teachers' support on exercise adherence: A longitudinal study. *Behavioral Sciences*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/bs15060802>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) manual*. University of Saskatchewan.

- Marhani, M. (2026). The effect of traditional game-based learning media on students' motivation and participation in physical education at an elementary school in Parepare. *International Journal of Humanities, Education, and Social Sciences*, 4(1), 158–175. <https://doi.org/10.58578/ijhess.v4i1.9168>
- Matiz-Echeverri, L. F., Ariza-Aguirre, D. P., Ortega-Mora, G. I., Gil-Moreno, D., & Correa-Bautista, J. E. (2025). Juegos infantiles tradicionales como estrategia pedagógica para promover la actividad física: Una revisión de alcance. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 107-130. <https://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.9>
- Mendoza, P. (2019). *Motivación y aprendizaje significativo en el contexto educativo*. Editorial Académica Española.
- Moreno Tapia, C. B., Maldonado Gavilanes, Z. R., & Bayas Machado, R. F. (2025). Motivación y barreras para la práctica deportiva en el entorno educativo. *Revista de Investigación Educativa Niveles*, 2(1), 64–76. <https://doi.org/10.61347/rien.v2i1.71>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Global recommendations on physical activity for health: Children and adolescents aged 5–17 years* (Actualización).
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232.
- Pérez, R., López, A., & Torres, G. (2015). La motivación y su influencia en el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 9(1), 23-34.
- Pisco Loor, N. C. (2024). *Juegos didácticos para fortalecer el aprendizaje de las matemáticas en estudiantes de tercer grado de educación básica* [Trabajo de titulación, Universidad Estatal Península de Santa Elena].
- Prat Lopichich, A., Maureira Cid, F., & Moreno Burgos, I. (2025). Motivación por las clases de Educación Física en una muestra de escolares de educación media de Chile. *Retos*, 74. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.117988>
- Purnama, M. N., Semarayasa, I. K., Lesmana, K. Y. P., Artanayasa, I. W., Tuti Ariani, L. P., & Suidiana, I. K. (2024). The influence of traditional games and learning motivation to improve physical fitness learning outcomes. *Cuestiones de Fisioterapia*, 53(3), 1406–1425. <https://doi.org/10.48047/4gqwzm03>
- Raval, R. N. (2023). The importance of traditional outdoor games in children's cognitive and social development. *International Education and Research Journal (IERJ)*, 9(7).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sánchez Siguiencia, F. X. (2024). *Juegos tradicionales y su efecto en las habilidades motrices básicas en niños de 5 a 10 años* [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca].

Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Kinnafick, F. E., & García-Calvo, T. (2014). Physical education lessons and physical activity intentions within Spanish secondary schools: A self-determination perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(2), 232–249. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0043>

Sellan, J. (2017). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 14(1), 67-82.

## **Autores**

**Mirian Esperanza Puin Gutama.** Licenciada en Ciencias de la Educación en la especialización de Cultura Física por la Universidad Estatal de Cuenca. Magíster en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Estatal de Cuenca. Docente de Cultura Física en el ministerio de Educación de los niveles de Inicial a Bachillerato. Atletista de alto rendimiento en carreras de Trail Running y Montaña.

**Zoila Guillermina Torres-Palchisaca.** Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física por la Universidad Estatal de Cuenca. Magister en Cultura Física por la Universidad de Guayaquil. Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo por la Universidad Católica de Cuenca. Docente de la Universidad Católica de Cuenca en las Carreras de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Sede Azogues y Ciencias de la Actividad Física y Deporte Matriz Cuenca.

## **Declaración**

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.