

JUEGOS PARA ATENDER LAS ENFERMEDADES TECNOLÓGICAS EN LOS ADOLESCENTES DE LA SECUNDARIA BÁSICA “LIDIA DOCE”

GAMES FOR ATTENDING TECHNOLOGICAL DISEASES IN ADOLESCENTS OF THE BASIC SECONDARY "LIDIA DOCE"

Autores: Lic. Yuslenin Hernández- López

MSc. Miguel Angel Avila- Solis

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

La esfera de actuación del profesional de Educación Física como proceso docente-educativo en la adolescencia va dirigido al desarrollo de componentes del rendimiento psíquico, la consolidación de cualidades volitivas, precisado en la esfera social afectiva mediante el fomento y mantención de una buena salud, así como influir en la formación de la personalidad, la creación de hábitos higiénicos, adquisición de conocimientos, vida sana, una cultura higiénica, deportiva y política. La propone un conjunto de juegos para aplicarlos dentro de las clases de Educación Física que permitan atender las enfermedades tecnológicas en los adolescentes de la Secundaria Básica “Lidia Doce”. Para su logro se utilizaron como métodos, el

histórico lógico, el análisis crítico de las fuentes de información, la observación, encuestas y entrevistas, los principales resultados se centran en el conocimiento de las principales enfermedades tecnológicas presentes en la población objeto de estudio y el tratamiento adecuado en relación con estas.

Palabras clave. Educación Física, juegos, enfermedades tecnológicas

ABSTRACT

Within the sphere of action of Physical Education as a pedagogical process are the development of components of psychic performance and the consolidation of volitional qualities, defined in the affective social sphere through the promotion and maintenance of good health in youth, in this address are directed to its essential

objectives: the improvement of the capacity of physical performance of young people, the promotion of their health, as well as influencing the formation of personality, the creation of hygienic habits, acquisition of knowledge, healthy life, a culture hygienic, sports and politics. The objective of the research is defined as: Design a set of physical activities to be applied within the physical education classes that allow to address technological illnesses in adolescents of the "Lidia Doce" Secondary School. For its achievement, the logical historical, critical analysis of information sources, observation, surveys and interviews were used as methods, the main results are focused on the knowledge of the main technological diseases present in the population under study and the appropriate treatment in relation to these. The applied statistical processing allowed to know the main trends and arrive at conclusions that serve as a guide for future research.

Key words. Game, technological diseases

INTRODUCCIÓN

La tecnología se ha convertido en una parte integrante de la vida cotidiana en los dos siglos que han transcurrido desde la revolución industrial. En un principio, la

percepción era la de una solución a los problemas de diario; pero en las últimas décadas se ha tornado a la vez compleja y en este contexto, se distribuye en una gama de matices entre dos extremos: la tecnofilia, que percibe a la tecnología como deshumanizante y enredosa, y la tecnofobia, que percibe a la tecnología como una respuesta a las necesidades de todas las personas.

Las nuevas tecnologías como internet, los *smartphones*, los videojuegos, la realidad virtual, la realidad aumentada y otros adelantos, han revolucionado la forma de comprar, comportarse, trabajar, viajar, relacionarse entre personas y también ha supuesto el desarrollo de nuevos problemas psicológicos si estas se comparan con las analógicas de información y comunicación, como los libros impresos, cuadernos y cartas, con las digitales, es posible pensar que son fruto de una transformación histórica.

Los medios pueden considerarse partes del cuerpo y son esas las que reestructuran la sensibilidad y cambian la visión del mundo. Las TICs tienen la propiedad de ampliar los órganos de los sentidos, pero además modifican el modo de interactuar, pensar, expresarse e

informarse; como resultado, su impacto es elevado.

El uso indiscriminado de la tecnología propicia la aparición de enfermedades denominadas tecnológicas al entender por ellas, de acuerdo con diferentes autores entre los que se pueden citar algunos de ellos.

Pereira (2012, p.1) al definir el término "Enfermedades Tecnológicas" plantea que se utiliza para referirse a todas aquellas patologías que están relacionadas con la tecnología como el uso del ordenador, el teléfono móvil, las videoconsolas, y otros tipos de *gadget*, actualmente están siendo diagnosticadas y tomadas cada vez con mayor seriedad, debido a las repercusiones que causan en los afectados.

Gordo, Rivera y López (2013), al estudiar la sociogénesis de nuevos trastornos y de las enfermedades tecnológicas consideran que están aparejadas a las nuevas tecnologías analizadas desde un prisma ergonómico y disciplinar.

Para Pérez (2013, p. 3) son aquellas causadas por el uso indiscriminado de la tecnología, dígame la computadora, el teléfono celular o los videojuegos.

Según Caycho et al. (2014) y Ramírez- (2015) las enfermedades tecnológicas se utilizan para referirse a todo aquel conjunto de patologías cuyo origen o causa se encuentra en el entorno tecnológico; específicamente en el uso del ordenador, el teléfono móvil, los videojuegos y cualquier otro tipo de *gadget*.

Sobre la base de estas definiciones se asume como enfermedades tecnológicas aquellas que provocan alteraciones en el sistema psicosomático de los usuarios por el uso indiscriminado de los aditamentos relacionados.

Para su atención se aplicaron juegos con el fin de potenciar la cooperación y ayuda mutua entre los integrantes de los grupos en todos los grados analizados, aunque no se le puede atribuir como causa fundamental a las enfermedades tecnológicas el deterioro de estas manifestaciones.

Los argumentos anteriores permitieron determinar el problema científico: ¿cómo atender las enfermedades tecnológicas de los estudiantes de la Secundaria Básica "Lidia Doce" en las clases de Educación Física? Y en consonancia se propone un conjunto de juegos para aplicarlos dentro de las clases de educación física que

permitan atender las enfermedades tecnológicas en los adolescentes de la Secundaria Básica "Lidia Doce".

METODOLOGÍA

La población seleccionada para la realización del estudio está conformada por los estudiantes de la secundaria básica "Lidia Doce". Su composición es heterogénea por lo que es necesario estratificarla a partir del grado, el criterio seguido en concordancia con el estudio realizado solo tiene en cuenta este indicador. Para ello se utilizó el tabulador electrónico Microsoft Excel, con los siguientes pasos:

Se determinó el tamaño de la población $N = 807$. El tamaño de la muestra que se desea obtener $n = N \cdot 30/100$, donde 30 fue el porciento escogido. Se seleccionó el número de estratos (3)

Se eligió de cada estrato la fijación simple $= n/3$

Cálculo de sujetos en cada estrato para ello se determina la proporción $N_j/N \cdot 100$ y la proporción * el tamaño de la muestra que se desea obtener/100

De acuerdo con estos resultados se confeccionó la Tabla 1.

Tabla 1. Población y muestra

Grados	Población	Muestra
7mo	145	43
8vo	124	37
9no	118	35

Los métodos del nivel teórico empleados fueron el histórico-lógico, en la búsqueda de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico; así como en la determinación de las regularidades y tendencias del objeto de estudio. De igual manera con este se pudo conocer los puntos de vista de algunos autores en momentos históricos diferentes y el desarrollo del tema investigado en su decursar.

El análisis y crítica de fuentes de información, a través de los procedimientos del pensamiento lógico: análisis-síntesis y la inducción-deducción, permitió penetrar en la esencia de los argumentos teóricos para generalizar y adoptar las posiciones necesarias en la consecución del objetivo propuesto

El sistémico-estructural-funcional, se utilizó con el objetivo de determinar la, estructura, relaciones, funciones y jerarquía entre los diferentes componentes de los juegos propuestos.

Del nivel empírico, la observación estructurada, en el antes (diagnóstico) y el después de la aplicados los juegos.

El experimento se utilizó para comprobar la validez en la aplicación de los juegos y los ejercicios en cada estrato de la muestra, con una preprueba y una posprueba (diseño preexperimento)

Como técnicas la encuesta para indagar acerca del estado de opinión sobre el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (Tic), su relación con las enfermedades tecnológicas y la práctica de ejercicios físicos. La entrevista en la recopilación de información pertinente en profesores, estudiantes y padres durante el diagnóstico, en la cual se hizo una valoración predictiva de los participantes en el estudio

La técnica criterio de usuario en la investigación estuvo dirigida hacia la determinación de la factibilidad de la estrategia pedagógica, basada en una escala Likert

La tormenta de ideas se concretó en la etapa de diagnóstico de la estrategia para saber la situación interna y externa del entorno.

El estudio panel: en el tipo de investigación longitudinal para comprobar la efectividad del tratamiento aplicado a

los estudiantes, a través de encuestas en dos momentos, su procesamiento estadístico a un nivel de significación de 0,05 con la prueba no paramétrica de *McNemar*

La escala Likert permitió evaluar la fiabilidad de la estrategia, para ello se presentó un conjunto de ítems en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pidió la reacción de los sujetos a los que se les administra.

RESULTADOS

La influencia educacional de los juegos constituye una parte de la educación general de la joven generación de cubanos con el fin de que se desarrollen en correspondencia con los principios de la sociedad contemporánea. Por medio de los juegos se puede desarrollar diferentes capacidades o cualidades condicionales y coordinativas, así como morales volitivas, representadas en las distintas situaciones que surgen en las actividades del juego.

Por lo general los juegos son considerados como medio de realización de clases más alegres amenas, tanto en la educación física y el entrenamiento deportivo. En el juego son reconocidos los valores pedagógicos y biológicos, pero estos no siempre son aprovechados

conscientemente por el profesor o entrenador.

Pasos metodológicos para la aplicación de los juegos

En la literatura relacionada con juegos, aparecen diferentes pasos para enseñar, describir y aplicar los juegos Sánchez, Caballero y Guerrero (2003), en el libro "Los 100 juegos del plan de la calle: algunas teorías sobre los juegos", plantean 4 pasos, Cuesta et al. (1990) refiere que los pasos metodológicos se deben aplicar en correspondencia con el grado de conocimiento que se tenga sobre el juego,

En el libro de teoría y práctica de los juegos de un Colectivo de autores (1999) del departamento de Educación del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) se plantean 10 pasos para la descripción de los juegos. Como la tesis va a la aplicación de los juegos se adhiere a los 10 pasos dados por Torres y López (2000). En la descripción de los juegos la autora incluye el objetivo.

El profesor que dirige la actividad debe tener en cuenta: la disposición que tienen los participantes hacia la actividad lo cual puede lograr mediante una conversación informal; las opiniones de los participantes hacia los juegos que quisieran realizar,

después de indicarle las características de los juegos e informar los pasos metodológicos para su desarrollo.

Enunciado del juego: Dar a conocer el nombre del juego.

2. Motivación y explicación del juego: Se realizará inmediatamente después de la enunciación, consiste en la conversación o cuento que hace el profesor con el fin de interesar al participante por la actividad, en ocasiones de una buena motivación dependerá el éxito del juego. Por otra parte la explicación debe ser comprensible, auxiliándose de los medios audiovisuales de los juegos, donde se expongan todas las acciones que se realizarán durante el juego.

3. Organización: En este caso se incluye lo concerniente a la distribución de los participantes, la estructura básica de organización estará preestablecida por el profesor, pero cuando las distribuciones grupales se harán sobre la base de las preferencias, aceptación y expansión emocional de los participantes.

4. Entrega de los materiales: Consiste en repartir en ese momento los materiales necesarios para realizar el juego que así lo requiera.

5. Demostración: En este paso se explicará el juego de forma práctica, por parte del profesor.

6. Práctica inicial del juego: Una vez que se haya demostrado el juego se realizará una pequeña práctica por parte de los abuelos, a la señal del profesor, esto puede ser con todo el grupo o solo por una parte de él, como lo disponga el profesor. Esto ayudará a reafirmar el aprendizaje del juego y a evacuar las dudas que hayan quedado con la explicación y la demostración.

7. Explicación de las reglas: Esta se realizará durante la ejecución práctica del juego, en la cual se expondrán los deberes y derechos que tienen los jugadores durante el juego. Se hará énfasis en el cumplimiento de ellas por parte de los participantes, para lograr el éxito de la actividad.

8. Desarrollo: Consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se podrá comenzar hasta que todos los participantes hayan comprendido. Es muy importante que aunque el juego no propicia altas exigencias de carga física, realizar un pequeño calentamiento.

9. Variantes: Después que haya concluido el juego, el profesor puede realizar

variantes de ese juego o dejar que sea por parte de los participantes en dependencia de sus motivaciones y gustos, en la descripción de los juegos se incluyen variantes en aquellos que se considera necesario.

10. Evaluación: Aquí se evaluarán los resultados obtenidos en el juego, partiendo de los objetivos trazados por el profesor al inicio de la actividad.

Los juegos aplicados se seleccionaron sobre la base de lograr la integración de los estudiantes que manifiestan alguna enfermedad psicológica relacionada con el autismo funcional o tecnológico

DESCRIPCIÓN DE LOS JUEGOS

Nombre: El observador

Objetivos. Propiciar la cooperación entre todos los integrantes del mismo equipo,

Recordar la mayor cantidad de objetos y ganar.

Desarrolla la esfera cognoscitiva, la memoria e imaginación del niño.

Tipo: Sensorial

Materiales: Diferentes objetos papel y lápiz

Organización: Se confeccionarán dos equipos o más, en dependencia de la matrícula del grupo.

Desarrollo:

Se colocarán en una bandeja de 10 a 20 objetos durante 3 minutos y luego el profesor lo retirará.

Cada equipo debe escribir en el papel todos los objetos que recuerda, el equipo que recuerde más será el ganador.

Reglas:

- 1) Los objetos que se coloquen en la bandeja deben ser similares, que tengan algo en común para que los estudiantes puedan recordar.
- 2) Pueden utilizarse fotografía

Nombre: Chicos a la olla

Objetivos. El valor que aporta es la ayuda mutua y cooperación entre todos para ayudarse y correr rápido hacia la meta.

Tipo: Persecución

Materiales: Ninguno

Organización: Dos equipos

Desarrollo:

A la señal del profesor, los dos primeros integrantes de cada equipo saldrán corriendo hasta llegar a la olla que se encuentra a una distancia de 30 (m) y regresará a la hilera por el segundo jugador que lo llevará de mano hasta la olla. Se queda el primero y el segundo

regresará para traer al tercero y así sucesivamente, el ultimo debe volver a la partida y regresar.

Reglas:

- 1) Solo el jugador puede llevar uno a la vez.
- 2) Ganará el equipo que lleve primero a todos sus jugadores a la olla.

Nombre: El equipo saltarín

Objetivo. Incentivar la cooperación entre todos, para saltar más y llegar primero a la meta.

Tipo: Motriz

Materiales: Cubos

Organización: Dos equipos de igual número de jugadores

Desarrollo:

A la señal del profesor los dos primeros integrantes de cada equipo realizarán un salto con el cubo en la mano, el cual será dejado marcando la distancia saltada, luego del salto regresará corriendo a su equipo para topar al otro compañero y que este vaya hacia donde él dejó el cubo; lo tomará en las manos y realizará el salto. De esta forma se seguirá repitiendo la actividad hasta que los equipos lleguen a la meta.

Reglas:

- 1) El salto se realizará sin carrera de impulso.
- 2) No se puede dejar caer el cubo a la hora del salto.
- 3) Ganará el equipo que llegue primero a la meta.

Nombre: El Cieguecito

Objetivo. El valor de este juego consiste en la cooperación de cada uno de los integrantes para que su compañero que no puede ver llegue a depositar el aro sobre el cono.

Tipo: Sensorial

Materiales: Cinta, conos, aros.

Organización: Se confeccionarán dos equipos o más en dependencia de la matrícula del grupo.

Desarrollo:

Cada equipo se colocará detrás de una línea que estará en el terreno indicando la salida y el primer integrante se vendará los ojos y tomará en sus manos un aro, el resto del grupo le indicará a su compañero por dónde debe caminar para llegar a la meta y colocar el aro dentro de un cono que se encontrará allí. Cada alumno que llegue primero le aportará un punto a su

equipo, al final el que tenga más puntos ganará.

Reglas:

- 1) El jugador que hace de cieguecito no puede quitarse la venda de los ojos.
- 2) El jugador no regresará hasta que ponga el aro sobre el cono.
- 3) Gana el equipo que más puntos obtenga.

Nombre: El aro Caliente

Objetivos. Desarrollar la cooperación y ayuda mutua que todos deben tener para ganar el juego

Tipo: Motriz

Materiales: Aros

Organización: Dos equipos

Desarrollo:

Los equipos, cada uno formando una fila tomados de las manos, tratarán de pasarse un aro entre el cuerpo lo más rápido que puedan, sin que las manos sean utilizadas.

Reglas:

- 1) No se podrán soltar las manos los integrantes de cada equipo.
- 2) No pueden utilizar las manos para que el aro pase por el cuerpo.

3) Ganará el equipo que primero llegue a pasar el aro por todos sus integrantes.

Nombre: Atrapando cintas

Tipo: Persecución

Objetivo. Contribuir a la cooperación entre todos los integrantes del mismo equipo por atrapar más cintas del otro y al mismo tiempo cuidar los de su mismo bando. y poder ganar. Es un juego que desarrolla la rapidez

Materiales: Cintas

Organización: Se forman dos o más equipos en dependencia de la matrícula. Se ata alrededor de las manos una cinta.

Desarrollo:

Cada equipo tratará de cogerle la cinta al otro equipo, mientras al mismo tiempo cada uno velará a los integrantes del suyo para que no le sean atrapados los de ellos.

El equipo que más cintas tenga, ese será el ganador.

Reglas:

- 1) El equipo que más cintas tenga será el ganador.
- 2) Los integrantes de cada equipo deberán cuidarse entre sí para que sus cintas no sean cogidas.

3) El terreno debe ser delimitado por el profesor antes de comenzar a jugar.

Nombre: La empresa

Objetivo. Desarrollar la ayuda mutua y la cooperación entre todos los integrantes del equipo, para adivinar la representación que está haciendo su compañero y poder ganar.

Material: Área determinada

Organización: Dos grupos de igual número de participantes.

Desarrollo:

Ambos grupos seleccionan cada uno una profesión que se desarrolle en una empresa determinada, luego llama a un representante del grupo contrario para informarle la profesión que han escogido, el que irá a donde sus compañeros para dramatiza dicha profesión para que sus ellos la descifren. Por cada profesión descifrada recibirán un punto. Gana el grupo que más puntos acumule.

Reglas:

- 1) En la dramatización no se permite hablar.
- 2) Gana el equipo que adivine.

Nombre: El Animado

Objetivo. Contribuir a la cooperación y ayuda mutua entre los compañeros del mismo equipo para identificar el animado y ganar.

Desarrollar la expresión corporal de los niños.

Nombre: Cabeza y Cola

Objetivo. Elevar la ayuda mutua y la cooperación entre todos los integrantes del equipo y entre todos ayudar a la cabeza y a la cola del cuerpo de la serpiente para atraparse.

El juego servirá para desarrollar la fuerza de brazo, pierna y tronco.

Material: Ninguno

Organización: En una fila, los jugadores abrazan la cintura del jugador precedente.

Desarrollo:

El primer jugador de la fila es la cabeza, tiene que tratar de cazar la cola, el último jugador de la serpiente, acción en la que todos tienen que participar en los movimientos de serpenteo, agarrándose fuertemente para que la cadena no se rompa.

Reglas:

1) Si el primer jugador logra agarrar al último, los dos se integran al centro de la fila y el juego empieza de nuevo. Pero si la

cabeza no le es posible impartir el tope a la cabeza, será remplazado por el segundo jugador.

Variante: Se puede hacer lo mismo pero los jugadores deberán tomarse de la cintura y saltar sobre un pie.

Nombre: La cadena

Objetivo. Desarrollar la cooperación y ayuda mutua entre los compañeros que estarán formando parte de la cadena para atrapar al resto de los jugadores.

Tipo: Persecución

Materiales: Ninguno

Organización: Se colocarán dispersos en el terreno.

Desarrollo:

El profesor seleccionará un estudiante que hará de perseguidor. Cuando el profesor dé la orden, el alumno perseguidor tratará de coger al resto de los jugadores y cada vez que tope a uno se tomaran de las manos formando una cadena para ayudar al compañero a coger al resto del grupo.

Reglas:

- 1) Los integrantes de la cadena no se pueden soltar las manos.
- 2) Solo los extremos de la cadena pueden atrapar a los demás jugadores.

3) No se pueden salir del terreno planificado por el profesor. El jugador que se salga pasará automáticamente a la cadena.

4) Ganará el último que quede sin ser escogido.

Nombre: Lanzar y lanzar

Objetivo. Propiciar la ayuda mutua y la cooperación entre todos los integrantes del equipo para entre todos lanzar la pelota para que llegue más lejos y puedan ganar.

Tipo: Motriz

Materiales: Una cinta métrica, bala

Organización: Delimitación del área. Grupo en equipos

Desarrollo:

El primer integrante de cada equipo lanzará la bala y el siguiente la lanzará desde el pique del lanzamiento del primero, y así cada integrante de los equipos.

Reglas:

1) Ganará el equipo que lograr mayor distancia en el lanzamiento de la bala

Nombre: El cien pie

Objetivo. Propiciar la ayuda mutua y la cooperación entre todos los integrantes del

equipo para entre todos lanzar la pelota para que llegue más lejos y puedan ganar.

Tipo: Motriz

Materiales: Ninguno

Organización: Se colocarán en varios equipos

Desarrollo:

Se hacen equipos de 5 a 6 jugadores y se colocan en hileras unos detrás de otros, sentados en el suelo con las manos en el piso y los pies sobre la cintura del jugador que está delante. Cuando estén detrás de la línea de salida y el profesor de la orden, todos se impulsarán al mismo tiempo hacia la meta, siempre utilizarán las manos para el esfuerzo, los pies deben quedarse en su lugar, de lo contrario ese equipo tiene que parar y acomodar el pie en su lugar antes de continuar la carrera.

Reglas:

1) El jugador que toque con los pies el suelo parará y se reorganizará.

2) Ganará el equipo que primero llegue a la meta.

Nombre: El acordeón

Objetivo. Desarrollar la ayuda mutua y la cooperación entre todos los integrantes del equipo, para ayudar a su jugador en que el

recorrido lo haga menor cuando le toque pasar por debajo

Tipo: Persecución

Materiales: Una pelota pequeña

Organización: Se divide el grupo en dos equipos.

Desarrollo:

Cada equipo formará una hilera y se separará del otro a una distancia de 4 (m), en la mitad de cada equipo se colocará una pelota pequeña u otro material parecido. Cuando el profesor dé la orden los primeros de cada equipo correrán a pasarle por detrás a la hilera que está formada, por el contrario, este equipo tiene que tomarse de las manos y estirarse lo más que puedan para que el jugador del otro equipo que está corriendo por detrás tenga que hacer un esfuerzo mayor. Cuando el corredor pase por detrás de la hilera del contrario, vendrá hacia su equipo por donde pasará por debajo de ellos, para lo cual el equipo tendrá que separar las piernas y cada compañero, uno detrás del otro, se unirán para que su jugador no tenga que hacer mucho esfuerzo, en atrapar la pelota que le quede delante de su equipo. De esta forma este se recogerá como un acordeón.

Reglas:

- 1) Los jugadores no se pueden soltar de las manos mientras que el del otro equipo este pasando por detrás.
- 2) Ganará el equipo que más veces llegue primero y agarre la pelota del centro

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

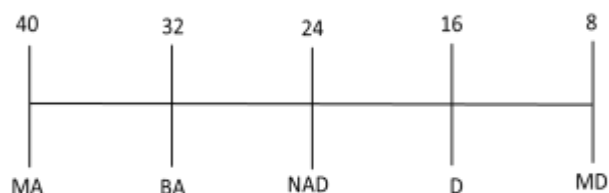
Para constatar la pertinencia de la aplicación se aplicó una escala Likert, (anexo 1), la que permitió evaluar la falibilidad de la estrategia, para ello se presentó un conjunto de ítems en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los estudiantes a los que se les administra.

El objeto de actitud medido con la escala Likert fue la aceptación de la estrategia pedagógica para atender las enfermedades tecnológicas por parte de los profesores de la secundaria básica

1. Se aplicó la escala con 8 ítem o afirmaciones
2. Se confeccionó una escala ordinal con 4 intervalos, como son 8 ítem y 5 categorías (de 1 a 5), el menor valor de la escala es igual a 8 y el mayor es igual a 40
3. Luego se trazaron los índices de forma paulatina mediante la determinación de

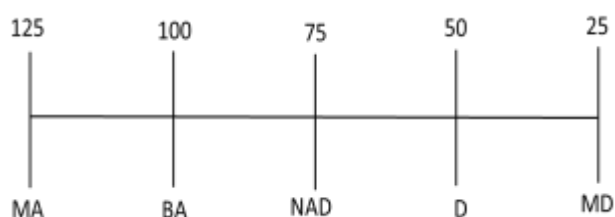
la amplitud (Amplitud = valor máximo – valor mínimo)

4. Para la determinación de la amplitud de cada intervalo se dividió la Amplitud sobre $K = 4$ (número de intervalos de clase)
5. El valor resultante del paso 4, se adicionó al valor mínimo, hasta llegar al valor máximo
6. La escala de evaluación quedó de la siguiente manera:



Escala 1 Reacción de cada sujeto

De igual manera se procedió por cada uno de los ítems, pero la escala queda conformada a partir de 25 por ser la cantidad de personas investigadas y el valor máximo es de 125. Los resultados se muestran en la tabla Likert por ítems.



Escala 2. Reacción en cada ítem

En la tabla se muestran los resultados del procesamiento de acuerdo con la escala establecida para cada uno de los ítems, como se aprecia en solo uno se ubican en NAD y los restantes entre en DA y MA, lo que indica una reacción positiva por parte de los muestreados con el instrumento sometido a su consideración.

Tabla 2. Reacción por ítems

Variable	Clasificación por Ítems							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Puntos	99	1	1	1	1	1	1	1
		2	2	0	0	2	0	0
		5	5	1	7	5	1	3
Categorías	N A D	M A	M A	D A	D A	M A	D A	D A

Para conocer la reacción de cada uno de los sujetos investigados se procedió a confeccionar la tabla sobre la base de la escala 1, en ella se puede observar que el mayor por ciento se encuentra en DA, lo que permite aceptar los indicadores sometidos a valoración.

	CONTEO POR INDIVIDUOS				
Categorías	MA	DA	NAD	D	MD
Total	5	18	1	1	0
%	20	72	4	4	0

CONCLUSIONES

Los juegos propuestos pueden realizarse en lugares y espacios diferentes de la escuela, deporte participativo y clases de Educación Física centrados en buscar un equilibrio armónico entre las actividades y las alteraciones provocadas por el uso indiscriminado de la tecnología

Para cumplir con el objetivo de los juegos en la atención a las enfermedades tecnológicas en los adolescentes es necesario desarrollar acciones dentro de la escuela, en función de concientizar y destacar su importancia para lograr la prevención de las mismas y mejorar así la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bastante Ceca, M. J. y Diego Más, J. A. (2012) *Evaluación ergonómica del puesto de trabajo*. Recuperado de <https://www.ergonautas.upv.es/ergonomia/evaluacion.html>

Circo, F.A. (2013) *Clasificación de los ejercicios físicos*. Recuperado de: <http://www.instructorado-iafa.com>

Colectivo de autores (2008) *Teoría y práctica de los juegos*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Deportes.

Cuesta, Z. et al. (1990) *Orientaciones metodológicas Educación Física: tercer grado. Educación general politécnica y laboral*. La Habana, Cuba: Ministerio de Educación.

Curbelo, T. (2004) *Fundamento de Salud Pública 1*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales. Recuperado de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/29128/Documento_completo_.pdf?sequence=4

Feraud, G., Gutiérrez, Y., Gutiérrez, D y Milan, A. (2013) Propuesta de un conjunto de ejercicios correctivos para la prevención y el tratamiento de los defectos posturales en niñas y niños con necesidades educativas especiales. *Revista Digital. EFDeportes*, 18 (180) Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd180/ejercicios-correctivos-para-los-defectos-posturales.htm>

Gardiner, D. (1964) *Manual de ejercicios de rehabilitación (cinesiterapia)*.

Barcelona, España: Editorial JIMS.
Recuperado de <https://www.iberlibro.com/MANUAL-EJERCICIOS-REHABILITACION-CINESITERA-PIA-Dena-Gardiner/4707224634/bd>

González M.; Rodríguez J.L J.M., Gimeno, De La Puente F.E. y Díaz M.A. (2000) Tratamiento de la columna vertebral en la Educación Secundaria Obligatoria: Parte I. Prevención y ejercicios poco recomendables. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1 (1), 27-48. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista1/ESO1.htm>

Guillén M. (2013) Propuesta de acciones para contribuir a la prevención de las enfermedades profesionales en el informático a través de actividades físicas y educativas. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 14(1):67-72. Recuperado en http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol14_1_13/rst09113.html

Torres Rodríguez, M. A. y López Ortega, M. C. (2000) *Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos*. Escuela

Internacional de Educación física y Deporte (Cuba) La Habana: Ed. EIEFD.

Recibido: 16072018

Aprobado: 23102018

Datos de los autores:

Yuslenin Hernández- López

Licenciada

Miguel Angel Avila- Solis

Doctor en Ciencias de la Ciencias de la Cultura Física

Profesor Titular

Licenciado en Cultura Física

ANEXO

Escala Likert, para conocer la aceptación o no de los juegos por parte de los estudiantes, se aplicaron los siguientes ítems.

1. Los juegos aplicados propician la integración entre mis compañeros.

2. Los juegos disminuyen el tiempo frente a los aditamentos tecnológicos.
3. La cantidad de juegos en cada clase es correcta.
4. Los juegos aplicados en las clases de Educación Física son complementos para la mente.
5. Con la aplicación de los juegos las clases son más motivadas.
6. Los profesores aplican los juegos en correspondencia con las posibilidades de los alumnos.
7. Los juegos aplicados son fáciles de entender y de aplicar.
8. Los juegos aplicados no sustituyen a los juegos tecnológicos.