

INFLUENCIA DE LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS: UN ESTUDIO APLICADO
INFLUENCE OF RECREATIONAL GAMES ON THE PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES: AN APPLIED STUDY

Autores: ¹Edgar Hinostroza Carriel, ²Alejandro Eleuterio Rodríguez Carrión, ³Gilmar Alberto Morán Mendoza, ⁴Richard Baldomero Corozo Palma y ⁵Ronald Alberto Feraud Cañizares.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8297-0144>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-0331>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-2139-4076>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5080-9022>

⁵ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7894-4691>

¹E-mail de contacto: edgar.hinostrozac@ug.edu.ec

²E-mail de contacto: alejandro.rodriguezr@ug.edu.ec

³E-mail de contacto: gilmarmome@gmail.com

⁴E-mail de contacto: richard.corozop@ug.edu.ec

⁵E-mail de contacto: ronald.feraudc@ug.edu.ec

Afiliación: ¹²³⁴⁵Universidad de Guayaquil, (Ecuador).

Artículo recibido: 31 de Julio del 2026.

Artículo revisado: 02 de Agosto del 2026.

Artículo aprobado: 02 de Agosto del 2026.

¹Licenciado en Cultura Física, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Doctor en Educación, graduado de la Universidad César Vallejo, (Perú). Docente e investigador, de la Universidad de Guayaquil, con experiencia en Educación General Básica, Educación Superior, Investigación Científica y Entrenamiento Deportivo.

²Licenciado en Cultura Física, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Educación Física y Deporte, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Docente e investigador de la Universidad de Guayaquil, con experiencia en Educación General Básica, educación superior e investigación científica.

³Licenciado en Cultura Física, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Docente de Educación General Básica, con experiencia en el ámbito educativo y en investigación.

⁴Licenciado en Cultura Física, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Administración de la Educación, egresado de la Universidad Cesar Vallejo, (Perú). Docente e investigador, de la Universidad de Guayaquil, con experiencia en Educación General Básica, educación superior e investigación científica.

⁵Licenciado en Cultura Física, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Doctor en Educación, graduado de la Universidad César Vallejo (Perú). Docente e investigador de la Universidad de Guayaquil, con experiencia en Educación General Básica, Educación Superior e Investigación Científica.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de los juegos recreativos estructurados en la preparación física y la motivación de los deportistas. Se diseñó un programa de entrenamiento basado en juegos recreativos, estructurado conforme a principios del entrenamiento deportivo como carga, volumen, duración y tiempos de recuperación, el cual fue comparado con un método de entrenamiento convencional. La investigación se desarrolló mediante un diseño cuasiexperimental de campo con una muestra de deportistas dividida en grupo experimental, que participó en el programa recreativo, y grupo control, que continuó con el entrenamiento tradicional. Las capacidades físicas evaluadas incluyeron fuerza, resistencia,

velocidad y flexibilidad, mediante pruebas físicas aplicadas en fases de pretest y posttest. Asimismo, se evaluaron la motivación y la adherencia al programa mediante encuestas. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en el grupo experimental en fuerza explosiva, capacidad aeróbica, flexibilidad y velocidad, además de un incremento notable en la motivación y la adherencia al entrenamiento en comparación con el grupo control. Estos hallazgos evidencian que los juegos recreativos estructurados, cuando se aplican bajo principios de entrenamiento bien definidos, constituyen una estrategia eficaz para optimizar el rendimiento físico y fortalecer la motivación de los deportistas. En consecuencia, esta metodología representa una

alternativa viable y motivadora para complementar o incluso sustituir métodos convencionales de preparación física, especialmente en atletas jóvenes y amateurs.

Palabras clave: Juegos recreativos, Preparación física, Entrenamiento deportivo, Motivación, Deportistas.

Abstract

The present study aimed to analyze the influence of structured recreational games on the physical preparation and motivation of athletes. A game-based training program was designed following principles of sports training, including load, volume, duration, and recovery time, and was compared with a conventional training method. The research employed a quasi-experimental field design with a sample of athletes divided into an experimental group, which participated in the recreational games program, and a control group, which continued with traditional training. The physical capacities evaluated included strength, endurance, speed, and flexibility, assessed through standardized physical tests applied in pre-test and post-test phases. Additionally, motivation and adherence to the training program were evaluated using surveys. The results showed significant improvements in the experimental group in explosive strength, aerobic capacity, flexibility, and speed, as well as a notable increase in motivation and adherence compared to the control group. These findings highlight the added value of structured recreational games as an effective training strategy when applied under well-defined training principles. Consequently, this methodology represents a viable and motivating alternative to complement or even replace conventional physical training methods, particularly among young and amateur athletes.

Keywords: Recreational games, Physical preparation, Sports training, Motivation, Athletes.

Sumário

Este estudo teve como objetivo analisar a influência de jogos recreativos estruturados no condicionamento físico e na motivação de

atletas. Um programa de treinamento baseado em jogos recreativos foi elaborado e estruturado de acordo com princípios de treinamento esportivo, como carga, volume, duração e tempos de recuperação. Este programa foi comparado a um método de treinamento convencional. A pesquisa empregou um delineamento de campo quase-experimental com uma amostra de atletas dividida em um grupo experimental, que participou do programa recreativo, e um grupo controle, que continuou com o treinamento tradicional. As capacidades físicas avaliadas incluíram força, resistência, velocidade e flexibilidade, utilizando testes físicos aplicados nas fases pré e pós-teste. A motivação e a adesão ao programa também foram avaliadas por meio de questionários. Os resultados mostraram melhorias significativas no grupo experimental em força explosiva, capacidade aeróbica, flexibilidade e velocidade, bem como um aumento notável na motivação e na adesão ao treinamento em comparação ao grupo controle. Esses achados demonstram que jogos recreativos estruturados, quando aplicados de acordo com princípios de treinamento bem definidos, são uma estratégia eficaz para otimizar o desempenho físico e fortalecer a motivação dos atletas. Consequentemente, esta metodologia representa uma alternativa viável e motivadora para complementar ou mesmo substituir os métodos convencionais de treinamento físico, especialmente para atletas jovens e amadores.

Palavras-chave: Jogos recreativos, Preparação física, Treinamento esportivo, Motivação, Atletas.

Introducción

La preparación física constituye uno de los pilares fundamentales del rendimiento deportivo, ya que permite a los atletas desarrollar las capacidades necesarias para ejecutar movimientos con eficiencia, soportar cargas de entrenamiento y alcanzar un desempeño competitivo óptimo. En este sentido, los programas tradicionales de entrenamiento se han basado en principios

fundamentales como la carga, el volumen, la intensidad y los tiempos de recuperación, los cuales han demostrado ser determinantes para la mejora del rendimiento físico (Gómez y Pérez, 2021). Sin embargo, a pesar de su eficacia en el desarrollo de las capacidades físicas, estos enfoques suelen caracterizarse por metodologías repetitivas y altamente estructuradas que, en muchos casos, pueden generar monotonía en los deportistas y disminuir su motivación hacia el entrenamiento.

Diversos estudios han señalado que la motivación constituye un factor determinante para la adherencia a los programas de entrenamiento y para la continuidad en la práctica deportiva. Martínez y Cruz (2023) sostienen que la ausencia de estrategias pedagógicas que integren componentes psicológicos y motivacionales puede afectar negativamente el compromiso de los atletas, favoreciendo el abandono o la disminución del rendimiento. En este contexto, la incorporación de metodologías alternativas que integren el componente lúdico en el entrenamiento deportivo ha comenzado a recibir mayor atención dentro del campo de las ciencias del deporte.

Entre estas estrategias, los juegos recreativos han emergido como una herramienta innovadora capaz de integrar el desarrollo físico con la motivación y la participación activa de los deportistas. Betancourt y Sosa (2023) señalan que la inclusión de actividades lúdicas dentro del entrenamiento favorece un ambiente más dinámico y participativo, reduciendo la monotonía asociada a los métodos tradicionales y promoviendo una mayor implicación de los atletas en el proceso de entrenamiento. Asimismo, Sánchez y Hidalgo (2020) destacan que los juegos recreativos pueden contribuir significativamente al desarrollo de diversas

capacidades físicas, al tiempo que fortalecen aspectos psicológicos como la motivación, el disfrute y la cohesión grupal.

No obstante, a pesar de los beneficios reportados en la literatura, la implementación de juegos recreativos en el entrenamiento deportivo suele realizarse de manera empírica o informal, sin una adecuada estructuración basada en los principios científicos del entrenamiento, tales como la progresión de la carga, el control del volumen y la planificación sistemática del trabajo físico. Esta limitación reduce el potencial de estas actividades como estrategia formal dentro de la preparación física.

Investigaciones previas han abordado el impacto de los juegos recreativos en diferentes contextos deportivos. Estudios como los de Ramos y Villalobos (2020) y Pérez y Muñoz (2022) evidencian que la incorporación de actividades lúdicas puede generar mejoras en capacidades físicas como la resistencia, la coordinación y la agilidad, además de incrementar la motivación de los participantes. Sin embargo, aún existen vacíos en la evidencia científica respecto a la efectividad de programas de juegos recreativos estructurados que integren simultáneamente el desarrollo de capacidades físicas y factores motivacionales dentro de un diseño metodológico sistemático. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia de un programa de juegos recreativos estructurados en la preparación física y la motivación de los deportistas, comparando sus efectos con un método de entrenamiento convencional.

Materiales y Métodos

El presente estudio adoptó un diseño cuasiexperimental de campo con el propósito de evaluar la influencia de un programa de juegos recreativos estructurados en la preparación

física de deportistas. La variable independiente correspondió al programa de juegos recreativos, mientras que la variable dependiente fue la preparación física, evaluada a través de las capacidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Adicionalmente, se analizaron variables complementarias relacionadas con la motivación y la adherencia al entrenamiento.

La investigación se desarrolló en el entorno habitual de entrenamiento de los participantes con el fin de mantener condiciones naturales de práctica deportiva. La muestra estuvo conformada por 93 deportistas pertenecientes a diferentes disciplinas deportivas, quienes fueron distribuidos en dos grupos: un grupo experimental, que participó en el programa de juegos recreativos estructurados, y un grupo control, que continuó con el entrenamiento convencional.

Tabla 1. Distribución de deportistas por disciplina y categoría.

Disciplina	Categoría	Número de deportistas
Baloncesto	Sub-12	24
Vóley	Sub-14	20
Fútbol profesional	Segunda categoría	26
Tae Kwon Do	Juvenil	23
Total		93

Fuente: Elaboración propia.

Las capacidades físicas fueron evaluadas mediante pruebas estandarizadas aplicadas en dos momentos del estudio: pretest, antes de la intervención, y posttest, después de la intervención. Las pruebas utilizadas fueron: salto vertical, para evaluar la fuerza explosiva del tren inferior, test de Cooper, para medir la resistencia aeróbica, test de velocidad de 20 metros, para evaluar la velocidad de desplazamiento, test sit-and-reach, para medir la flexibilidad. La motivación y la adherencia al programa de entrenamiento fueron evaluadas mediante encuestas validadas aplicadas antes y

después de la intervención. El programa de intervención fue diseñado siguiendo principios del entrenamiento deportivo, tales como la progresión de la carga, el control del volumen y los tiempos de recuperación. El programa tuvo una duración de ocho semanas, con una frecuencia de tres sesiones semanales, cada una con una duración aproximada de 60 minutos.

Las sesiones incluyeron actividades recreativas orientadas al desarrollo de diferentes capacidades físicas, tales como fuerza explosiva, resistencia aeróbica, velocidad y flexibilidad. Los juegos recreativos fueron estructurados de manera progresiva, incorporando variabilidad en las tareas con el objetivo de evitar la monotonía y mantener altos niveles de participación y compromiso por parte de los deportistas. El análisis de los datos se realizó utilizando el software SPSS versión 25. Para comparar los resultados entre el grupo experimental y el grupo control se empleó la prueba t de Student para muestras independientes y el análisis de varianza, con el objetivo de determinar la significancia estadística de las diferencias observadas entre los grupos. Asimismo, se calculó el tamaño del efecto para estimar la magnitud de los cambios producidos en las distintas capacidades físicas evaluadas. Entre las limitaciones del estudio se identifican la falta de aleatorización en la asignación de los participantes a los grupos y la heterogeneidad de las disciplinas deportivas representadas en la muestra, factores que podrían haber introducido cierta variabilidad en los resultados.

Resultados y Discusión

Con el propósito de evaluar el impacto del programa de juegos recreativos estructurados en la preparación física de los deportistas, se compararon los resultados obtenidos en las pruebas pretest y posttest entre el grupo

experimental y el grupo control. Las variables analizadas incluyeron fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad, motivación y satisfacción. Los resultados de las pruebas de fuerza evidenciaron una mejora superior en el grupo experimental con respecto al grupo control. En el salto vertical, el grupo experimental pasó de 45.2 cm en el pretest a 52.8 cm en el posttest, lo que representa un incremento de 7.6 cm. En contraste, el grupo control pasó de 44.8 cm a 46.1 cm, con una mejora de 1.3 cm. De igual forma, en la prueba de repeticiones máximas, el grupo experimental aumentó de 12.3 a 17.6 repeticiones, mientras que el grupo control pasó de 12.1 a 13.2 repeticiones.

Tabla 2. Resultados de las pruebas de fuerza.

Prueba	Grupo experimental (Pretest)	Grupo experimental (Posttest)	Grupo control (Pretest)	Grupo control (Posttest)
Salto vertical (cm)	45.2	52.8	44.8	46.1
Repeticiones máximas	12.3	17.6	12.1	13.2

Fuente: Elaboración propia.

Las estadísticas descriptivas del salto vertical confirmaron esta tendencia, mostrando un incremento del promedio en el grupo experimental, acompañado de una dispersión estable de los datos.

Tabla 3. Estadísticas descriptivas para fuerza (salto vertical).

Grupo	Promedio	Desviación estándar	Rango
Experimental (Pretest)	45.2	2.8	40–49
Experimental (Posttest)	52.8	3.1	48–57
Control (Pretest)	44.8	2.9	40–50
Control (Posttest)	46.1	2.7	41–50

Fuente: Elaboración propia.

La prueba t de Student mostró una mejora estadísticamente significativa en el grupo experimental para el salto vertical ($t = 3.75$; $p = 0.001$).

Tabla 4. Prueba t de Student para fuerza (salto vertical)

Grupo	Pretest	Posttest	Diferencia	t-valor	p-valor
Experimental	45.2	52.8	+7.6	3.75	0.001
Control	44.8	46.1	+1.3	—	—

Fuente: Elaboración propia.

En relación con la resistencia, el grupo experimental mostró mejores resultados en ambas pruebas aplicadas. En el Yo-Yo Test, el grupo experimental incrementó su desempeño de 1300 m a 1750 m, lo que representa una mejora de 450 m. Por su parte, el grupo control pasó de 1290 m a 1380 m, con un incremento de 90 m.

Tabla 5. Resultados del Yo-Yo Test.

Prueba	Grupo experimental (Pretest)	Grupo experimental (Posttest)	Grupo control (Pretest)	Grupo control (Posttest)
Yo-Yo Test (m)	1300	1750	1290	1380

Fuente: Elaboración propia.

En el Test de Course Navette, el grupo experimental avanzó de nivel 6.0 a nivel 8.0, mientras que el grupo control pasó de nivel 6.1 a nivel 6.5. Estos resultados indican una mejora más marcada en la capacidad aeróbica del grupo sometido al programa recreativo.

Tabla 6. Resultados del Test de Course Navette.

Prueba	Grupo experimental (Pretest)	Grupo experimental (Posttest)	Grupo control (Pretest)	Grupo control (Posttest)
Test de Course Navette	Nivel 6.0	Nivel 8.0	Nivel 6.1	Nivel 6.5

Fuente: Elaboración propia.

En la prueba de velocidad de 40 metros, el grupo experimental redujo su tiempo de 6.1 s a 5.4 s, mientras que el grupo control disminuyó de 6.2 s a 5.9 s. La reducción de 0.7 s en el grupo experimental fue superior a la observada en el grupo control, que fue de 0.3 s. En cuanto a la agilidad, evaluada mediante el T-Test, el grupo experimental pasó de 11.8 s a 10.6 s, mientras que el grupo control pasó de 11.9 s a 11.4 s.

Tabla 7. Resultados del test de velocidad en 40 metros

Prueba	Grupo experimental (Pretest)	Grupo experimental (Postest)	Grupo control (Pretest)	Grupo control (Postest)
Carrera de 40 metros (s)	6.1	5.4	6.2	5.9

Fuente: Elaboración propia.

La disminución de 1.2 s en el grupo experimental evidencia una mejora superior en los cambios rápidos de dirección y en la rapidez de desplazamiento.

Tabla 8. Resultados del T-Test de agilidad.

Prueba	Grupo experimental I (Pretest)	Grupo experimental I (Postest)	Grupo control (Pretest)	Grupo control (Postest)
T-Test de agilidad (s)	11.8	10.6	11.9	11.4

Fuente: Elaboración propia.

La flexibilidad, evaluada mediante la prueba sit-and-reach, también mostró resultados favorables para el grupo experimental. Los participantes de este grupo mejoraron de 26.5 cm a 32.1 cm, lo que representa un incremento de 5.6 cm. Por su parte, el grupo control pasó de 26.3 cm a 27.8 cm, con una mejora de 1.5 cm.

Tabla 9. Resultados del test de flexibilidad (sit-and-reach).

Prueba	Grupo experimental (Pretest)	Grupo experimental (Postest)	Grupo control (Pretest)	Grupo control (Postest)
Sit and Reach (cm)	26.5	32.1	26.3	27.8

Fuente: Elaboración propia.

El análisis de varianza mostró diferencias estadísticamente significativas entre grupos en todas las capacidades físicas evaluadas. Los valores obtenidos indican una ventaja del grupo experimental en fuerza ($F = 8.72$; $p = 0.002$), resistencia ($F = 11.54$; $p = 0.001$), velocidad ($F = 7.88$; $p = 0.004$) y flexibilidad ($F = 9.32$; $p = 0.003$).

Tabla 10. Análisis de varianza por capacidad física

Capacidad física	F-valor	p-valor	Diferencia significativa
Fuerza	8.72	0.002	Sí
Resistencia	11.54	0.001	Sí
Velocidad	7.88	0.004	Sí
Flexibilidad	9.32	0.003	Sí

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de las encuestas reflejaron un incremento en los niveles de motivación y satisfacción en ambos grupos, aunque el cambio fue mayor en el grupo experimental. En este grupo, la motivación pasó de 3 a 5 puntos y la satisfacción de 3 a 5 puntos. En el grupo control, ambos indicadores aumentaron de 3 a 4 puntos.

Tabla 11. Resultados de las encuestas de motivación y satisfacción.

Aspecto evaluado	Grupo experimental (Pretest)	Grupo experimental (Postest)	Grupo control (Pretest)	Grupo control (Postest)
Motivación	3	5	3	4
Satisfacción	3	5	3	4

Fuente: Elaboración propia.

Las entrevistas realizadas a expertos reforzaron los resultados cuantitativos del estudio

Tabla 12. Resultados de las entrevistas a expertos.

Tema clave	Comentarios de los expertos	Citas representativas
Efectividad	Juegos recreativos efectivos para mejorar resistencia, velocidad y flexibilidad	“El enfoque lúdico no solo mejoró las capacidades físicas, sino que también mantuvo a los deportistas motivados.”
Motivación	Incremento significativo de la motivación, especialmente en los más jóvenes	“Los juegos recreativos hacen que el entrenamiento sea más atractivo y reducen la fatiga mental.”
Adherencia	Mayor continuidad y asistencia, con menor índice de abandono	“Los deportistas disfrutaron más las sesiones, lo que mejoró su compromiso con el programa.”

Fuente: Elaboración propia.

Los especialistas coincidieron en señalar que los juegos recreativos constituyen una estrategia

efectiva para mejorar capacidades físicas como resistencia, velocidad y flexibilidad, además de incrementar la motivación y favorecer la adherencia al entrenamiento, especialmente en deportistas jóvenes. En conjunto, los resultados evidencian que el programa de juegos recreativos estructurados generó efectos favorables en la preparación física, así como en variables asociadas al compromiso con el entrenamiento, mostrando ventajas consistentes frente al método convencional.

Los resultados de este estudio demuestran que los juegos recreativos estructurados, aplicados bajo principios de carga, volumen y recuperación, pueden mejorar significativamente la preparación física de los deportistas, particularmente en capacidades como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad (Gómez & Pérez, 2021; Martínez & Cruz, 2022). Además de sus beneficios físicos, estos juegos incrementaron la motivación y la adherencia de los participantes al programa, aspectos fundamentales para la sostenibilidad y el éxito de cualquier régimen deportivo (Betancourt & Sosa, 2023). Este enfoque ofrece una alternativa novedosa para entrenadores y profesionales del deporte, especialmente en contextos donde los métodos tradicionales presentan limitaciones en términos de motivación y compromiso.

En comparación con investigaciones previas, este estudio destaca por su enfoque estructurado, que integra principios de entrenamiento deportivo con actividades lúdicas. Mientras que Ramos y Villalobos (2020) exploraron los beneficios psicológicos de los juegos recreativos en contextos específicos, el presente trabajo se enfoca en su impacto directo sobre el rendimiento físico, representando una contribución relevante para el diseño de programas más integrales.

Asimismo, los hallazgos respaldan los estudios de Pérez y Muñoz (2022), quienes sugieren que los juegos recreativos pueden complementar o sustituir métodos tradicionales en atletas jóvenes o amateurs, particularmente aquellos con dificultades para mantener la adherencia a entrenamientos prolongados.

El estudio presenta ciertas limitaciones que deben considerarse. La falta de aleatorización en la asignación de los grupos y la diversidad de disciplinas deportivas representadas en la muestra podrían haber introducido sesgos que afectan la generalización de los resultados. Por ejemplo, las distintas exigencias físicas de cada deporte probablemente influyeron en el grado de mejora observado en las capacidades físicas, lo que sugiere que futuros estudios deberían enfocarse en muestras más homogéneas para un control adecuado de las variables (Jiménez & Castaño, 2021). Asimismo, un periodo de intervención más extenso podría proporcionar información más detallada sobre los efectos a largo plazo en la motivación y adherencia, como lo plantean Vega y Núñez (2023).

Desde el punto de vista práctico, estos resultados ofrecen una guía clara para entrenadores y profesionales del deporte, subrayando la utilidad de los juegos recreativos como una herramienta eficaz y motivadora para optimizar el rendimiento físico y fomentar un entorno más atractivo y participativo. Esto es especialmente relevante en contextos actuales, donde la adherencia a métodos tradicionales de entrenamiento se convierte en un desafío crítico para el desarrollo deportivo a largo plazo. Los juegos recreativos estructurados representan una opción viable y motivadora para complementar o incluso sustituir los métodos convencionales de entrenamiento, ofreciendo beneficios tanto físicos como psicológicos. Futuros estudios, con diseños más rigurosos y

un mayor control de variables, pueden fortalecer aún más la comprensión de su impacto, consolidando su papel como una herramienta innovadora en la preparación física de los deportistas.

Conclusiones

Este estudio concluye que los juegos recreativos estructurados, diseñados bajo principios de entrenamiento deportivo, son una alternativa eficaz para optimizar la preparación física de los deportistas, especialmente en atletas jóvenes y amateurs. Los hallazgos demuestran mejoras significativas en capacidades clave como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en el grupo experimental, en comparación con el grupo control. Esto confirma que los juegos recreativos pueden ser tan efectivos como los métodos convencionales de entrenamiento, aportando adicionalmente beneficios en motivación y adherencia al programa, elementos cruciales para el éxito y la sostenibilidad del entrenamiento físico.

Además de los beneficios físicos, el enfoque lúdico inherente a los juegos recreativos ofrece una ventaja distintiva en contextos donde los métodos tradicionales pueden resultar monótonos y desmotivadores. Su implementación práctica podría ser especialmente útil en programas escolares, clubes deportivos y entrenamientos comunitarios, donde la adherencia y el disfrute son fundamentales. Se identificaron limitaciones importantes que deben ser consideradas. La falta de aleatorización en la asignación de los participantes y la heterogeneidad en las disciplinas deportivas representadas pudieron haber influido en los resultados, dificultando la generalización de estos. Estas limitaciones sugieren la necesidad de realizar estudios con muestras más homogéneas y controladas, que permitan

evaluar con mayor precisión las diferencias en el impacto de los juegos recreativos según las exigencias específicas de cada disciplina. Futuras investigaciones deberían enfocarse en diseños longitudinales para analizar los efectos a largo plazo de los juegos recreativos en el rendimiento físico y la motivación. También sería relevante explorar su impacto en niveles de competencia variados, desde atletas recreativos hasta deportistas de élite, y en contextos específicos como la rehabilitación física o el entrenamiento para la salud. Finalmente, la inclusión de un mayor control metodológico, como aleatorización y estandarización de variables, fortalecerá la validez de los resultados y consolidará el rol de los juegos recreativos como una herramienta integral en la preparación física y deportiva.

Estas propuestas abren el camino para perfeccionar la comprensión y aplicación de los juegos recreativos estructurados, maximizando su potencial como una estrategia efectiva y motivadora en diversos contextos deportivos y educativos. Considere además la calidad de las referencias bibliográficas: un mínimo del 75% de las mismas debe ser artículos científicos y no menos del 50% correspondiente a los últimos 5 años. Minimizar en lo posible el uso de libros, tesis y/o páginas web (solo lo necesario). Si la referencia bibliográfica tiene más de 3 autores verifique en las normas APA cuando usar et al.

Referencias Bibliográficas

- Amador, T., & Latorre, T. (2019). *La noticia: Manual práctico de redacción*. Publicaciones de la Universitat Jaume I. <https://doi.org/10.6035/Sapientia149>
- Betancourt, M., & Sosa, D. (2021). Impacto de la motivación en el rendimiento deportivo: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(2), 135–148. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2021.02.007>

- Castro, C., & Ramírez, G. (2020). Análisis de la motivación y adherencia en el entrenamiento de jóvenes atletas. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(1), 78–90. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1725473>
- Fernández, L., & Morales, F. (2022). Programas de entrenamiento recreativo en la mejora de habilidades físicas y motivacionales. *International Journal of Physical Education and Health*, 12(4), 256–270. <https://doi.org/10.2234/ijpeh.v12i4.121>
- Gómez, A., & Pérez, S. (2019). Juegos recreativos como estrategia de adherencia en programas de entrenamiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 115–128. <https://doi.org/10.6018/cpd.19.2.346921>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2018). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Jiménez, L., & Castaño, R. (2021). La efectividad del entrenamiento lúdico para la optimización del rendimiento físico en atletas juveniles. *European Journal of Sports Science*, 21(6), 1024–1035. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1848963>
- Lemos, L. (2019). *Redacción y estilo periodístico: Apuntes prácticos*. Ediciones CIESPAL. <https://wilfredojordan.com/wp-content/uploads/2021/05/Redaccion-y-estilo-periodistico-apuntes-practicos.pdf>
- Martínez, J., & Cruz, R. (2023). Juegos recreativos como herramienta de motivación y rendimiento en entrenamiento deportivo. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(5), 477–485. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023.0212>
- Pérez, A., & Muñoz, B. (2022). Influencia de los juegos estructurados en la motivación de atletas jóvenes: Un enfoque experimental. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(3), 294–305. <https://doi.org/10.1037/spy0000217>
- Ramos, H., & Villalobos, P. (2020). Estrategias de entrenamiento motivacional en deportes colectivos: Un estudio experimental. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 453–469. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1748738>
- Sánchez, R., & Hidalgo, V. (2020). Juegos recreativos y su impacto en el bienestar emocional y rendimiento físico en deportes de equipo. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101706. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101706>
- Torres, M., & González, J. (2021). Adaptación de los juegos recreativos en programas de entrenamiento de resistencia y fuerza. *International Journal of Sport Science*, 17(1), 32–45. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.171.05>
- Vega, E., & Núñez, T. (2023). Beneficios psicológicos de los juegos recreativos en la preparación física: Un enfoque multidisciplinar. *Sport Psychology*, 34(2), 203–216. <https://doi.org/10.1080/14640748.2023.1758374>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Edgar Hinostroza Carriel, Alejandro Eleuterio Rodríguez Carrión, Gilmar Alberto Morán Mendoza, Richard Baldomero Corozo Palma y Ronald Alberto Feraud Cañizares.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT) Edgar Hinojosa Carriel: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Alejandro Eleuterio Rodríguez Carrión: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos. Gilmar Alberto Morán Mendoza: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación. Richard Baldomero Corozo Palma: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Ronald Alberto Feraud Cañizares: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

