

Universidad Ana G. Méndez
Recinto de Cupey
Escuela de Educación
Programa Graduado

La Efectividad de las Actividades Físico Recreativas para Mejorar el Desempeño Académico
y Social en Niños con Déficit de Atención e Hiperactividad

Aliana Cruz de Jesús

Mayo, 2019

Dedicatoria

Dedico primeramente este trabajo a Dios, ya que me dio las fuerzas para terminar esta meta pese a todos los obstáculos que tuve. Además se lo dedico a mi grandiosa madre que me instruyó desde muy pequeña a realizar todo lo que me proponga. A enseñarme que soy capaz y que nunca debo rendirme.

Agradecimientos

Al haber concluido este capítulo en mi vida profesional me llena de satisfacción y de orgullo,

le doy las gracias a las personas que contribuyeron a que esta meta la pudiese lograr.

A mis hijos por darme los ánimos cuando los necesitaba, a mi esposo por su apoyo incondicional,

a mi tía y a mi madre que me ayudaron a que el camino fuese menos difícil. Le agradezco

a los diferentes profesores durante todo este proceso universitario por aportar sus conocimientos en mi.

Sumario

Esta investigación presenta como la recreación puede ayudar al niño con déficit de atención e hiperactividad en su desempeño social y escolar. Con esta herramienta se quiere comprobar que los niños con este trastorno tienen diferentes alternativas para mejorar la condición.

Además, se busca que estos tengan una mejor calidad de vida, y que los padres puedan identificar los intereses de sus niños y los puedan ayudar en conjunto con ayuda profesional. Se espera que estas actividades recreativas puedan ayudar los síntomas de este trastorno, los cuales son: impulsividad, inatención, conducta antisocial, conducta desafiante, memoria entre otros.

Aparte de controlar estos síntomas el niño se mantiene saludable e invierte su tiempo en actividades positivas. Finalmente, cabe mencionar que la recreación es parte integral de la vida del ser humano ya que es toda aquellas actividades y situaciones en las cuales están en marcha la diversión, como así la relajación y el entretenimiento (Bembibre).

Por eso todo niño debe tener algún tipo de actividad recreativa, ya que mediante la actividad elegida puede desarrollar o superar dificultades en su vida.

Tabla de contenido

Tema.....	I
Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	III
Sumario.....	IV

CAPÍTULO I

Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	2
Justificación del estudio.....	3
Preguntas de investigación.....	4
Definición de términos.....	5

CAPÍTULO II

Marco Conceptual.....	7
Marco Teórico.....	10
Marco Empírico.....	13
Metodología.....	19
Muestra.....	19
Procedimiento.....	19
Análisis de datos.....	20

CAPÍTULO III

Hallazgos.....	21
Respuestas a preguntas de investigación.....	23

CAPÍTULO IV

Conclusiones y Recomendaciones.....	26
Referencias.....	30

Capítulo I

Introducción

Hoy día existe una gran necesidad de buenos programas recreativos para niños con déficit de atención e hiperactividad, ya que es una población muy importante. Por qué cada día son más los casos con este trastorno de conducta. El déficit de atención e hiperactividad tiene una gran repercusión en el rendimiento escolar y social de los niños. Esta condición limita la manera de inhibir sus propias respuestas y controla sus propias conductas (Rief,1998). Sin lugar a duda la recreación es de suma importancia para estos niños, ya que los ayuda para la dificultad de resistir la distracción y puedan realizar tareas dadas y terminarlas. (Rief,1998)

La familia debe poner más énfasis a estos niños para que tengan un buen uso de su tiempo libre y no se involucren en cosas negativas que puedan retrasar ese proceso de aprendizaje que es tan vital para el desarrollo humano de cada individuo (Universidad de Chile,2003).Según el Departamento de Recreación y Deportes de Puerto Rico, la importancia que tiene la recreación y los deportes todavía es cuestionable en el siglo 21, no debe ser así ya que es un derecho del ser humano (Pantin 2007).

Planteamiento del problema

Según la literatura revisada, no existen programas recreativos diseñados de acuerdo a la necesidad de estos niños con déficit de atención e hiperactividad, sin embargo hay alternativas para mejorar su condición . Según la Universidad Internacional de Valencia los programas deben ser diseñados específicamente para trabajar con esta condición y los maestros implicados con estos niños deben ser formados adecuadamente para así proveer la información adecuada y puedan ejecutar su labor de la mejor forma posible.

Esto debe ser una prioridad tanto para las escuelas y familiares.

Cuando hablamos de la familia de este niños, debe haber un ambiente de estructura y estabilidad, ya que el estado emocional de sus familiares influirá en su conducta (Cubero, Venegas, 2006). Con actividades recreativas adecuadas el niño mejora su atención y autocontrol. Esto además de ser un rato de diversión debe ser algo necesario para el niño, ya que lo ayudara en su crecimiento integral. Los niños con este tipo de trastorno, son una población que va en aumento y se debe comenzar a orientar, educar a las personas que se involucren con ellos para que estos niños tengan un mejor aprovechamiento académico y social. Según Trujillo, Pérez & De León (2010), establecen que algunas de las actividades que deben realizar los niños con (TDAH) son:

- Deportes como: baloncesto, futbol y beisbol
- Karate o Taekwondo
- boys scouts
- arte y música

Algunas de estas son actividades en conjunto, para así mejorar las relaciones interpersonales, ya que es una de las características que ellos carecen. No solo es el ámbito deportivo y actividades de movimiento, también es bien importante el arte, como la modalidad de arte terapia que incluye: la música, el baile y el teatro mostrando excelentes resultados en su implementación. La música ha demostrado efectos positivos tanto en la áreas académicas como en áreas conductuales (Mojica 2009). Uno de los aspectos importantes al trabajar efectivamente con estos niños es que los profesores se involucren con ellos. Deben ser educadores informados sobre esta condición. Los profesores deben ser sensibles, responsables con su papel social y comprometidos con el desarrollo humano (Cubero, Venegas, 2006)

Justificación del estudio

La recreación es fundamental para el desarrollo del ser humano y para obtener una mejor calidad de vida (Moreno 2019). Realmente estos niños muchas de las veces utilizan su tiempo libre para conductas negativas. Es de gran importancia el tipo de recreación que se les brinda a estos niños. Las actividades lúdicas y recreativas que se le ofrezcan deben satisfacer sus intereses y necesidades (Trujillo, Ramos & Ramos). La práctica deportiva es muy aplicable para estos niños ya que ayuda a mejorar su comportamiento, autocontrol y disciplina, canaliza conductas negativas como la agresividad (Fundación CADAH, 2012).

Preguntas de investigación

- a. ¿Cuáles son las necesidades e intereses recreativos para la población con déficit de atención e hiperactividad?

- b. ¿Cómo ayudan las actividades recreativas a los niños con déficit de atención e hiperactividad?

- c. ¿Que programas recreativos son efectivo para niños con déficit de atención con hiperactividad puedan mejorar su desempeño escolar y social?

Definición de términos

Los términos utilizados de forma conceptual para este estudio son:

1. Hiperactividad - Trastorno de conducta que despliega un individuo y que se caracteriza por el exceso de actividad que la misma manifiesta (Ucha, 2009).
2. Recreación - Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento (Bembibre, 2009).
3. Aprendizaje - Se denomina aprendizaje al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia (Perez, Porto & Gardey, 2008).
4. Conducta - La conducta está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida (Pérez, Porto & Merino, 2008).
5. Distracción - Es un término usado para describir una desviación de la atención por parte de un sujeto cuando éste debe atender a algo específico. La distracción puede ser un fenómeno absolutamente mecánico, y puede ser causado por una inhabilidad de prestar atención, una falta de interés en el objeto de la atención, un mayor interés o atracción hacia algo diferente al objeto de la atención o bien por trastornos de la atención. (Masson, 1999).

6. Socialización - Se denomina socialización como el proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una determinada sociedad y cultura específica. Este aprendizaje les permite obtener las capacidades necesarias para desempeñarse con éxito en la interacción social (Porto, Merino, 2008).

Capítulo II

Marco Conceptual

Al revisar la literatura se encontraron muchos conceptos relacionados con el tema a investigarse. A tales efectos, se encontraron temas como el déficit de atención e hiperactividad, este es un trastorno de neurodesarrollo de carácter neurológico originado en la infancia y a lo largo de su vida, que se caracteriza por tres síntomas típicos que son: déficit de atención, impulsividad e hiperactividad motora o vocal (Barkley, 1995). Cabe señalar que lo que se quiere demostrar es que esa condición puede ser controlada de diferentes formas, en la cual el niño puede recrearse.

Esto debido a que la recreación es todas aquellas actividades y situaciones en las cuales está puesta en marcha la diversión, como así también la relajación y el entretenimiento (Bembibre, 2009). Existen distintas maneras en las cuales estos niños pueden recrearse, una de ellas es el arteterapia, que es una forma de terapia expresiva que usa el proceso creativo del arte para mejorar el estado físico y psicológico del paciente (García, 2019). Este menciona que ayuda con muchas condiciones y entre esas, está el TDAH y algunos síntomas que acompañan a la condición, que son: adaptación social, ansiedad, concentración y conducta. Se utilizan varias manifestaciones artísticas como: pintura, teatro, collage, danza, escultura, música etc. (artcoaching, 2019).

Menciona que ayuda con los conflictos, miedos, angustias, necesidades, frustraciones, anhelos y sueños... Afloran cuando la persona se deja llevar por lo que está expresando. La musicoterapia, se puede definir como la utilización de la música o sus elementos, para promover y facilitar la comunicación, el aprendizaje, el movimiento y la expresión, satisfaciendo las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas del niño o la niña (Asociación internacional de la musicoterapia).

La música aporta beneficios tanto en el desarrollo sensorial, emocional cognitivo, motor, el lenguaje o la memoria, y sirve de estímulo a la creatividad y el pensamiento (Campo & Lozano, 2018). Beneficios de la música para niños con TDAH, les ayuda a relajarse, a la atención y concentración, creatividad e imaginación, memoria y observación, mejora autoestima y a concentrarse mejor (Campo & Lozano, 2018). Al revisar se pudo encontrar una investigación sobre la música clásica de Mozart y música suave, señala que ofrece efectos positivos tanto en las áreas académicas como las áreas conductuales (Mojica, 2009).

Otro tipo de recreación que ha mostrado ser efectiva en la población de déficit de atención e hiperactividad, es la recreación terapéutica (Tapia & Candelaria, 2014). Esta utiliza varias alternativas para tratar condiciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales relacionadas con enfermedades o discapacidades crónicas.

Dentro de las estrategias que se utilizan en las intervenciones que realiza la terapia recreativa con pacientes incluye: ejercicios, actividades sociales, actividades acuáticas entre otras (Sociedad de Terapia Recreativa de Puerto Rico, 2001). Al revisar la literatura acerca de la terapia recreativa, nos menciona la importancia del juego como terapia, nos habla de que mejor que la medicación se deben realizar juegos recreativos para los niños que padecen de déficit de atención e hiperactividad tales como, buscar un rincón en su casa y amarrar un pedazo de tela y hacer una pequeña cueva con muchas colores, allí será un rincón de dialogar, leer cuentos e inventar historias, estas actividades le transmiten seguridad y a la vez desarrollan concentración, ya que están libres de estímulos externos (Prados, 2019).

Esta añade, que otras maneras de que el niño se desahogue cuando está en movimiento, es montando en bicicleta, corriendo por el parque y actividades relacionadas. Por otro lado, sería una buena estrategia para controlar la impulsividad juegos con reglas como: escondite, juegos de mesa, como parchís y ajedrez si son más grandes (Prado, 2019). Como actividades en la sala de clase para mejorar la concentración, son crucigramas, sopa de letras, conectar números, orden de sucesos y buscar semejanzas entre otros (Orjales, 2003).

El otro aspecto que se menciona, es el de la socialización, ya que es el proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una sociedad y cultura en específica. Este aprendizaje les permite obtener las capacidades necesarias para desempeñarse con éxito en la interacción social (Porto, Merino, 2008).

En la literatura nos señala que para reforzar la socialización es importante que los niños participen en actividades sociales estructuradas para así ayudarles a entrar a un grupo social ya formado. Por ejemplo grupos de scout, teatro, baile o deportes de equipo o individuales, esto ayuda a conocer otros niños. Es recomendable buscar actividades fuera de su entorno habitual en algunos casos ya ha sido rechazado o ha creado mala fama (Hergueta, 2013).

En las investigaciones se encontró sobre la recreación familiar que es, el tiempo que utilizamos para restaurar, refrescar y recuperar el control de nuestra vida (Widmer, 1995). Este menciona que esta manifestación recreación brinda oportunidades para el logro y fomenta sentimientos de autoestima, disfrute y placer. Es socialmente construido y moralmente aceptable. La recreación familiar promueve la unión familiar y el desarrollo infantil. Los niños aprenden habilidades sociales y del lenguaje y ganan más aprecio por el mundo natural. Además en esta investigación menciona que este tipo de recreación protege contra la delincuencia de los adolescente (Widmer,1995).

Marco Teórico

Según la teoría del Flow de Mihaly Csikszentmihalyi, describe que las personas pueden organizar sus actividades para fomentar su rendimiento, aparte de que es un estado en que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer o disfrute, durante la cual el tiempo vuela, las acciones, pensamientos y movimiento suceden uno tras otro sin pausa.

Según Jacobis (2017), la teoría del flow tiene algunas características que son útiles para mejorar el desempeño con estos niños con déficit de atención e hiperactividad, algunas de estas son:

1. Sin miedo a fallar. Si haces algo con fluidez no temes a cometer errores, piensas que va a salir bien, y si no, no importa porque es parte de algo positivo.
2. Se une la acción, la sensibilidad y el pensamiento. La mente sigue al unísono al desempeño de la tarea.
3. Las distracciones son eliminadas de la conciencia. Solo son relevantes el aquí y ahora.

Cabe mencionar que para llegar a el estado del “flow” se debe poner en práctica varias acciones, como lo es, intentar hacer cada tarea como si fuera un juego. Se debe concentrar en la tarea que se está realizando, fijarse una meta y controlar el estado de conciencia. Estas son algunas de las sugerencias que se explica en el artículo para poder llegar a ese estado.

Como parte de las teorías, que se relacionan con la importancia que debe tener la recreación para la vida del ser humano, está la teoría de Maslow que propone una teoría hacia la motivación humana, diciendo que hay una jerarquía de necesidades humanas, y defiende de que como se deben satisfacer las necesidades más básicas ya que los seres humanos desarrollan necesidades y deseos humanos más elevados.

Maslow en su pirámide señala en la parte de Afiliación, que está relacionada con el desarrollo afectivo del individuo, y sus necesidades, estas son: asociación, participación y aceptación (Castro & Rodríguez, 2016). Estas se consiguen mediante, funciones de servicios, que incluyen; actividades deportivas, culturales y recreativas. Con esta parte de la afiliación en la teoría de Maslow, el ser humano se siente con la necesidad de relacionarse, ser parte de la comunidad, además de ser parte de organizaciones sociales. Es interesante la importancia que Maslow le dio a las necesidades del ser humano, y que resalta la recreación en la pirámide como parte esencial de ese desarrollo integral (Rodríguez, 2016).

La teoría de desarrollo humano de Piaget son de las más utilizadas en el ámbito educativo. Uno de los principales argumentos de Piaget, era que el desarrollo cognitivo, era un proceso que se produce debido a la maduración biológica y su interacción con el medio ambiente. Esta teoría guarda mucha relevancia ya que el autor menciona que la inteligencia de un individuo va evolucionando por cada etapa de su vida. Se alinea a la investigación cuando menciona que después de evaluarse cada niño es que se imparten las tareas adecuadas. Cuando se trata de esta condición hay que estar primeramente como educador bien instruido, para así desarrollar la manera específica de enseñanza. (Cubero & Venegas, 2009).

Como parte de las teorías, hablamos de un teórico llamado Rousseau en un análisis hecho de su libro por (Rodríguez, 2015), que propone en su libro II de la educación a la primera infancia nos dice nada de lecciones y largos razonamientos que a nada conducen. Son las cosas las que deben poner freno y los límites a la libertad del educando, no a la obediencia ni al temor. Aboga por la necesidad de conocer al educando antes de querer educarlo.

Defiende el castigo natural, o sea, que sufre las consecuencia de sus acciones, y propugna el desarrollo de todos los sentidos porque no sabemos tocar, ver ni oír sino como hemos aprendido. El en su libro II también propone que los niños sean felices, aunque también en el disfrute aprendan.

Esto nos da pie a cuando hablamos de que esto niños les dificulta mantener la atención y enfocarse, en una de sus teorías se menciona la importancia de que la carga escolar no debe ser larga si no precisa, y que cada niño aprende a su ritmo. Menciona que el niño aprende con todos sus sentidos, como cuando se expone a diferentes experiencias recreativas.

Marco empírico

Al realizar la revisión de literatura se encontraron varias investigaciones que sustentan los aspectos antes mencionados, de cómo puede ayudar la recreación a los niños con déficit de atención e hiperactividad. Según un estudio realizado por la Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (2012), que obtuvieron unos resultados satisfactorios en cuanto los ejercicios aeróbicos, las carreras y los equipos deportivos ya que fueron los más recomendables, siempre que sea con un rango moderado.

Se demostró que en sesiones de 50 minutos los resultados eran notables y en cambio el ejercicio con una duración mayor los efectos eran inversos (Osses & Paredes, 2012).

Esto refleja que el niño con esta condición al realizar ejercicios de baja intensidad debe tener un mejor desempeño académico. Este estudio tiene mucha efectividad cuando se habla de controlar la hiperactividad de estos niños. Siguiendo por la línea de actividad física que mejora esta condición, se encontró una investigación realizada por Susanne Ziereis y Petra Jansen en la Universidad Regensburg en Alemania (2015), se quería comprobar, cómo la actividad física mejora la atención de los niños con TDAH.

Se estudiaron 43 niños con este trastorno, 32 niños y 11 niñas de las edades de 7 a 12 años.

Implementaron dos programas de entrenamiento de 12 semanas.

El estudio dividió a los participantes en 3 grupos; dos experimentales que practico deporte y un grupo control que no realizo ningún tipo de deporte durante ese tiempo. El primer grupo se centró en ejercicio de manejo de balón, equilibrio y destreza manual y el otro practicar diferentes deportes sin ningún enfoque en específico. Después del periodo de intervención de 3 meses los dos grupos que practican deportes mejoraron sus habilidades cognitivas. Respecto al tercero sin que en ellos hubiesen diferencias reseñables fueron evaluados a través de pruebas de memorias de trabajo y rendimiento motor. Estos hallazgos apoyan la hipótesis, de que a largo plazo la actividad física tiene efectos positivos en las funciones cognitivas de los niños con TDAH, con independencia del tipo de ejercicio físico y que es un buen tratamiento para complementar este trastorno.

En las investigaciones encontradas coinciden mucho en que definitivamente el ejercicio moderado y estructurado por tiempo cantidades específicas han dado resultados beneficiosos. Se encontró en un estudio realizado en la Universidad de Jaén en España, los investigadores Sara Suárez y Emilio Martínez investigaron que la actividad física diaria beneficia el aprendizaje de los jóvenes con TDAH. Los científicos pertenecen al grupo de investigación Actividad Física Aplicada a la Educación y Salud .Los expertos crearon un programa de al menos 5 semanas, que la síntesis de los estudios realizados, arrojó que al realizar una caminata- carrera o pedaleo durante un intervalo de 20-30 minutos, mejora inmediatamente los niveles de atención y concentración.

Los resultados muestran además que un programa de actividad física debidamente planificado con una duración mínima de 5 semanas y de 3-5 sesiones por semana a medio y largo plazo incrementa la actividad cerebral, mejora las funciones ejecutivas y favorece el comportamiento hacia el aprendizaje con estudiantes diagnosticados con déficit de atención e hiperactividad y por consecuencia mejora su desempeño académico. (2018).

Apoyándose en la evidencia empírica, sostiene que el ejercicio aeróbico mejora el desempeño cognitivo debido a una mayor activación de las regiones de la corteza prefrontal asociada con el funcionamiento ejecutivo (Halperin, Bedard & Curchack, 2012).

Se realizó un estudio durante dos años y medio con niños preescolares para determinar el efecto de un programa de movimiento sobre la salud mental (comportamientos internalizantes y externalizantes).

El programa de estudio estuvo conformado por actividades en habilidades motoras, ejercicios con el cuerpo en diferentes posiciones, ejercicios para la postura correcta, ejercicios de gimnasia, juegos, artes marciales, danza, actividades al aire libre, natación, estiramientos y la relajación. En los niños que conformaron el estudio se presentó una diferencia estadísticamente significativa en los comportamientos externalizantes (se caracteriza por conductas motora o verbal como: gritar, insultar, agresión, comportamientos impulsivos, Achevan & Edelbrocks, 1984).

El efecto sobre los comportamientos internalizantes tuvo un efecto menos significativo. Pese a esto, los autores concluyeron que el programa de intervención de movimientos para niños de edad preescolar condujo a la disminución de ambos tipos de comportamientos problemático examinado, pero los efectos fueron visibles en los indicadores de comportamiento externalizado, donde los valores disminuyeron casi todas las variables monótonamente (Tuvie & Dordie, 2013).

En la misma línea de recreación cambiando de actividad física a una actividad más pasiva se encontró un estudio empírico y analítico a nivel descriptivo realizado en la American School en Colombia con 56 docentes, que era observar el comportamiento de 20 niños con TDAH de su escuelas luego que realizaban la clase de teatro, arrojó que un 95% de los docentes afirmó que como estrategia para mejorar conducta la clase de teatro es una buena alternativa (2012). El teatro se convierte en un herramienta terapéutica y socializadora donde el niño juega a crear, inventar, aprende a colaborar en grupo y ayuda a la capacidad de memoria (Orozco & Peña, 2012).

Siguiendo la línea de las artes el mecanismo de la atención orientado con actividades musicales da como respuesta en el niño un proceso más receptivo al ambiente que lo rodea y a las tareas más motivadoras. La experiencia musical temprana ejerce una gran influencia en el desarrollo intelectual, emocional e intelectual del niño (Brown, Sherrill & Gench, 1981). Estos llegaron a la conclusión que la participación con preescolares acelera y mejora aptitudes cognitivas y psicomotoras. Estos beneficios los llevaron a diseñar para evaluar de base auditiva con elementos musicales. El Test de Atención y Discriminación Auditiva de (Alonso, 2001).

Dado que la hiperactividad fue la muestra escogida. Se recorrieron varios Colegios con un total de 73 alumnos siendo el grupo experimental de 27 y el de control de 46. El estudio de los procesos cognitivos y su aplicación práctica en la escuela con tareas musicales ha dado un cambio cualitativo en el cambio del aprendizaje, ya que esta intervención ha comprobado que el Test Atención y Discriminación Auditiva es una herramienta adecuada para medir la atención a niños hiperactivos. Los estudios encontrados han reflejado aspecto positivos de la recreación en cada uno de ellos. La musicoterapia ha sido de mucha ayuda en varias investigaciones encontradas, como lo es un estudio realizado por Albert Acabes y David Carabias en el 2016. Este estudio se llevó a cabo en un carácter mixto, combinado con un enfoque cualitativo a través de tablas de observación.

La investigación desarrollada fue llevada a cabo con dos niños de tercer grado que responden al diagnóstico de TDAH. Tuvo lugar en las horas de educación musical dedicando una hora semanal a cada grupo con la sintomatología que presenta este trastorno y en el nivel de aprendizaje de los sujetos del estudio. En conclusión, la hora de Educación Musical compagina el desarrollo con el tratamiento orientado a niños con necesidades específicas de apoyo educativo a través de la musicoterapia. Al revisar más a fondo la literatura se encontró una investigación de terapia del juego, realizada en la Universidad Caminar en Quetzal, de tipo cuantitativo y con un diseño experimental.

La muestra es de 80 estudiantes de un centro educativo de primer grado a quinto grado con edades de 6 a 9 años, que padecen de hiperactividad, inatención impulsividad y trastorno de conductas asociadas. La terapia estaba dirigida a trabajar movimientos motores y se presenta a los niños a través de diferentes juegos tales como: juego en arena, juegos de mesa, juegos de expresión corporal y expresión de emociones. La investigación se realizó con 8 sesiones de 45 minutos cada uno se forma individual. Por lo que se pudo constatar que es aceptada la hipótesis que dice, la terapia de juego influye de forma positiva en el manejo de la hiperactividad en los niños. La cual es recomendada para ser utilizada en este trastorno (Ramos, 2016).

Metodología

En este capítulo se presenta de forma detallada todo el procedimiento realizado para la recopilación de datos y la elaboración de este estudio. Por otro lado se muestra como los datos fueron analizados.

Muestra

Para efectos del estudio la muestra a analizarse consiste en investigaciones realizadas con niños de edad preescolar hasta 12 años que fueron expuestos a diferentes actividades recreativas integradas al currículo escolar o extracurricular, pero de manera regular y organizada. La investigación consta de 8 investigaciones que 4 de ellas son artículo de revistas profesionales y 4 de ellas son tesis de maestrías y disertaciones. Estas investigaciones se llevaron a cabo en diferentes países tales como: Costa Rica, Alemania, España, Guatemala, Colombia y Estados Unidos.

Procedimiento

Al realizar la investigación, además de las investigaciones de los países mencionados, se encontró algunas investigaciones en la base de datos de la Universidad Ana G. Méndez (UAGM), recinto de Cupey que alguna de ellas aportan en cierta manera lo que se estaba investigando. Los descriptores más utilizados fueron : “ TDAH y recreación” , “terapias que ayudan el TDAH”, “actividad física y TDAH”. La mayoría de las investigaciones fueron en español. Luego de haber encontrado más de 15 investigaciones encontré que 10 de ellas eran apropiadas para el desarrollo de la revisión de literatura, que compone el marco conceptual marco teórico y marco empírico. Las investigaciones la mayoría fueron a un nivel descriptivo, con un diseño experimental, algunas de tipo cuantitativo y cualitativo.

Análisis de los datos

La finalidad de este estudio es comprobar que las actividades recreativas son un método efectivo para mejorar el desempeño académico y social de el niño. Para esto, los datos obtenidos fueron de diferentes bases de datos y publicaciones de diferentes tipos de investigaciones. Las actividades recreativas relacionadas con el estudio fueron: actividad física moderada, musicoterapia, deportes de conjunto, deportes individuales y juegos pasivos y recreativos.

Capítulo III

En este capítulo se presentan los resultados de las investigaciones analizadas acerca de cómo la recreación ayuda a los niños con déficit de atención e hiperactividad. Para esto las preguntas de este estudio sirvieron como guías para la elaboración de este capítulo, en el cual se reseña los resultados y hallazgos de la misma.

Hallazgos

La muestra que se utilizó en este estudio fue de niños de preescolar hasta doce años. Se encontró una investigación con jóvenes, no se especifica la edad, pero los resultados fueron positivos. Durante la investigación se descubrió que existen varias actividades que se relacionan con la recreación para controlar estos síntomas que padecen los niños con este trastorno. La recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad (Plant & James, 2009).

Se ha dicho que el juego va a ser un ente para ayudar al desarrollo del carácter de ser humano desde la etapa de la niñez y en la socialización (Guzmán, 1993). A su vez establece que el juego da un sentido a la ocupación vital y añade que todo juego significa algo. El aspecto del juego no es simplemente exceso de energía, sino el impulso a la imitación y la necesidad de relajamiento. El juego sirve como ejercicio para adquirir dominio de sí mismo (Huizinga, 1936).

En la mayoría de las investigaciones se encontró que mientras más temprano se intervenga con actividades recreativas se tienen mejores beneficios, como en el caso de (Brown, Sherrill & Grench, 1981). Mencionan que la experiencia musical temprana ejerce una gran influencia en el desarrollo intelectual y emocional del niño. Estos llegaron a la conclusión que la participación en preescolares acelera y mejora aptitudes cognitivas y psicomotoras. En gran parte de la investigación hace referencia a la importancia que tiene la actividad física para niños con esta condición, hay investigaciones recientes que indican que el ejercicio físico parece modificar la estructura y función del cerebro de manera beneficiosa para niños con TDAH y mencionan que la actividad física podría ser útil como terapia de reemplazo (Smith, Verret, Guay, Berthiaume, Gardiner & Belineau, 2013).

Resultados publicados en la revista PLOS ONE (2015), señalan que el ejercicio físico fue positivo para niños con TDAH. Esto después de hacer un experimento con niños con la condición niños con la condición, pero que no realizaron actividad física. Llegaron a la conclusión que luego de carreras de relevos obtuvieron mejores resultados en la memoria que niños con la condición que no se expusieron al ejercicio. Por otra parte en la investigación se encontró información de los deportes individuales, ya que son buenos para la concentración cuando se tiene contacto directo con el entrenador, ya que mucha de ellas se enseña disciplina y autocontrol. Las instrucciones en este tipo de deportes suelen ser más claras y sencillas, además a eso, se usan bastantes las rutinas. Todas estas características son muy beneficiosas para niños con TDAH (Parrado, 2017).

Respuestas a preguntas de investigación

Uno de los objetivos de esta investigación era responder a las preguntas de investigación formuladas al inicio de este estudio. El investigador expresara su punto de vista de las preguntas de investigación a base de los estudios e investigaciones tales como: tesis, bases de datos, revistas electrónicas. La primera pregunta de investigación era sobre las necesidades e intereses recreativos de los niños con TDAH. De acuerdo a la investigación los niños con esta condición, más que intereses deben ser necesidades de obtener actividades que puedan ayudarlos a controlar los síntomas de esta condición siempre y cuando estos sean de su agrado, como lo son: impulsividad, concentración, socialización entre otras.

Se pudo encontrar que las actividades recreativas más efectivas para controlar estas características eran: actividades físicas, que conlleva realizar ejercicios de baja o alta intensidad en un nivel moderado, estructurado y organizado, sean deportes individuales, en conjunto o destrezas físicas con función motora. Por otra parte en la segunda pregunta se quiere saber cómo ayudan estas actividades recreativas a los niños con déficit de atención con hiperactividad. Se pudo demostrar por medio de varias investigaciones que el aspecto de musicoterapia ayuda a la concentración de los niños y jóvenes, esto con sesiones diarias, con música suave por ejemplo la de Mozart, ya que está activa la función cerebral en el niño.

Siguiendo el ámbito de las artes, hay que señalar que el teatro como actividad para ayudar estos niños es importantes porque señala que ayuda al control de sus emociones y a ponerse en el lugar de otro al desempeñar las diferentes actuaciones y esto se relaciona con la socialización. Sin lugar a duda, un aspecto mencionado durante la investigación, fue el juego como terapia para apoyar tratamientos de esta condición. Señala que los juegos individuales con arena, juegos de mesas y de expresión corporal son algunos de los que utilizados.

El beneficio de estos le da rienda a la creatividad y por consecuencia desarrollan su aspecto critico y analítico. Todas estas actividades reflejaron una disminución de síntomas relacionados con la condición de déficit de atención con hiperactividad. La tercera pregunta de investigación estaba dirigida a entender que programas son efectivos para que los niños con TDAH puedan mejorar su desempeño escolar.

Como parte de un buen programa recreativo para mejorar estas deficiencias que acompañan la condición, no se debe perder de perspectiva el interés de cada niño en particular, y que la actividad que se llevará a cabo sea del agrado y derive placer y satisfacción de las actividades que se pondrán en marcha para el niño. Cabe mencionar que no todos los niños son iguales, cuando padecen de esta condición hay unos niños que en su condición predomina la falta de atención, otros la hiperactividad y en otros casos la impulsividad, esto va de acuerdo al diagnóstico establecido por el profesional de la salud.

Estos programas serían de actividad física moderada, que incluye deportes en equipo o individuales, actividades que tengan relación con el juego y actividades de arte que incluyen: teatro, música, dibujo entre otros. Los padres deben tener en cuenta los intereses de sus niños y cuál es el mejor tratamiento complementario para trabajar con esa condición. El objetivo de esta investigación es tener una visión más clara de qué actividades pueden complementar un buen tratamiento para estos niños, para que puedan tener un mejor desempeño escolar y social.

El rol de los padres juega una parte de suma importancia ya que si los niños sienten que sus padres les dedican tiempo, aprenderán a valorarse más y así mismo, tendrán más herramientas para adelantar una socialización adecuada en el mundo (García, 2017). De acuerdo a un buen plan entre padres y profesionales, se podrá evitar muchas conductas negativas en las próximas etapas de su vida como lo son: deserción escolar, delincuencia, baja autoestima entre otras.

Capítulo IV

Conclusiones y Recomendaciones

Esta investigación refleja que la recreación debe ser parte importante para que los niños con déficit de atención e hiperactividad tengan mejor desempeño académico y desarrollen relaciones sociales más efectivas. Se quiere demostrar que las actividades recreativas son efectivas para poder ayudar a niños con esta condición.

Para llevar a cabo esta investigación se realizó una extensa búsqueda en diferentes fuentes de investigación como lo son: revistas electrónicas, bases de datos electrónicos, tesis y disertaciones de la Universidad Ana G. Méndez recinto de Cupey y de Universidades de otros países utilizando los siguientes descriptores: recreación, déficit de atención, hiperactividad, socialización, terapias entre otras. En efecto este análisis reflejó que la recreación si tiene efectos positivos en el aspecto escolar y social de los niños con déficit de atención e hiperactividad.

Conclusiones

A continuación, las siguientes conclusiones se producen basadas en los resultados de esta investigación:

1. Unos de los aspectos más importantes, es que mientras más temprano se intervenga con los niños en actividades recreativas mejor va hacer su desempeño.
2. La investigación reflejó que las actividades más utilizadas para trabajar con estos niños fueron: las actividades físicas, deportes individuales y en equipo, arteterapia y terapias de juego.
3. Casi todas las investigaciones coinciden en que las actividades realizadas por los niños deben ser organizadas y estructuradas por secciones y tiempos establecidos.
4. Estas actividades recreativas deben ser de acuerdo a la necesidad y el interés de cada niño.
5. Para que el niño obtenga mejores resultados de estas terapias o actividades debe estar combinados con una buena interacción con la escuela y la familia, ya que forma un rol importante en su crecimiento.
6. A medida de que se establezcan estas actividades, el niño o joven estaba más aislado de conductas negativas y tendrá mejor calidad de vida.
7. Cabe mencionar que como parte de un buen tratamiento, debe estar a la mano de una buena recreación familiar, ya que esto fortalecerá los vínculos entre sus padres y tendrán estrategias adicionales para lidiar situaciones en la vida.

Recomendaciones

A continuación se enumeran las recomendaciones para futuros estudios en el área de la recreación para niños con déficit de atención e hiperactividad:

1. El Departamento de Recreación y Deportes principalmente debe encargarse de educar a la sociedad sobre qué es la recreación y los beneficios que tiene para las personas.
2. El Departamento de Educación y el Departamento de Recreación y Deportes en conjunto, deben impartir talleres a maestros de Educación Física y maestros regulares sobre educación de la recreación.
3. Alternativas para que el padre pueda saber qué tipo de actividad recreativa puede ayudar a su hijo a mejorar.
4. Diseñar programas gratuitos recreativos para niños con esta condición.
5. Capacitar a los profesores para que puedan desarrollar estrategias más efectivas para trabajar con estos niños.
6. Los padres deben educarse mas al respecto de esta condición y buscar alternativas recreativas para ayudar a niños que padecen de este trastorno.
7. Se debe legislar bajo el currículo de enseñanza una clase de recreación, para fomentar una cultura con alternativas en el tiempo libre y que tengan la recreación como opción para problemas tanto emocionales como sociales.
8. Programas de recreación familiar que le brinden las herramientas para una buena recreación a cada familia.

Se recomienda que se siga promoviendo los diferentes tipos de recreación, en las agencias involucradas con la niñez y cada persona en particular. La recreación es uno de los hábitos más importantes de la vida de un ser humano. Hay que educar para que esto sea una pertinencia para las personas, ya que cuando esa visión de la recreación cambie habrá muchos cambios positivos tales como: males sociales, emocionales y de desarrollo entre otros.

En esta investigación el énfasis es la recreación para niños con déficit de atención e hiperactividad, y quedó comprobado que las diferentes tipos de terapias y actividades recreativas tales como: arte-terapia, musicoterapia, terapia del juego, actividades físicas y deportes, benefician a estos niños en estas condiciones. Se recomienda que se continúen realizando más investigaciones en el campo de la recreación relacionado con el déficit de atención e hiperactividad, al igual para otras condiciones que afectan el desarrollo de los niños y jóvenes.

Referencias

- Acebes, A. (2016). La musicoterapia como herramienta integradora dentro del contexto del aula de música. *LEEME*.
- Actividades específicas para niños con TDAH. (2018, Marzo 21). *Universidad Internacional de Valencia*.
- Equipos de expertos
- Alonso M.A, & Bermell. (2008). *La Música como instrumento de evaluación con niños hiperactivos*.
- Bautista, A. (2007). *La recreación una estrategia para el aprendizaje* (2004th ed.). kinesis editorial.
- Bembibre, C. (2009). Definición de recreación. En *Definición ABC*.
- Carrasquillo, E. (2019). *Experiencias que contribuyen al éxito en el aprendizaje significativo con estudiantes con déficit de atención*.
- Cubero, C. (2006, Abril). Trastornos de la atención con o sin hiperactividad : una mirada teórica desde lo pedagógico. *Actualidades Investigativas En Educación Universidad de Costa Rica*.
- Cubero, C. (2007). Escuela y docencia: esenciales para el éxito académico y personal con trastorno de déficit de atención. *Actualidades Investigativas*.
- García, J. (2016, Enero 16). Arte terapia: terapia psicológica a través del arte. *Psicología y Mente*.
- Hergueta, Lendínez, & Rufino. (2013). *Cómo ayudar a los niños con TDAH en sus relaciones sociales*.
- Centro de Salud Pino Montano España
- Jacobis, I. (2017, Febrero). Cómo ayuda la teoría del flow a mejorar tu desempeño. *Mba & Educación Ejecutiva*.
- Martínez, E., & Suárez, S. (2018). La actividad física diaria beneficia el aprendizaje de los jóvenes con TDAH. *Publicaciones Sanitarias*.

- Masson. (1999). Distracción. In *Wikipedia*. Muñoz, I., & Santiago, P. (2013, Marzo 21). Tiempo libre, un bien escaso y mal aprovechado. *Universia Chile*.
- Orozco, Z. (2012, June). El teatro como estrategia didáctica para mejorar la autorregulación de la conducta en niños con TDAH. *Mba & Educación Ejecutiva*.
- Perez, J., & Gardey, A. (2008). Definición de aprendizaje. En *Definicion.DE*.
- Perez, J., & Merino, M. (2008a). Definición de conducta. En *Definicion.DE*.
- Prados, L. (2018). Juegos para niños hiperactivos, el mejor medicamento. *Ebm En Buenas Manos*
- Ramos, L. (2016). *Terapia del juego e Hiperactividad*.
- Restrepo, J., & Rivera, J. (2017). practica de taekwondo y comportamientos internalizantes y externalizantes en niños con edades de 6 a los 12 años. páginas 2-17. *Revista Katharsis*.
- Retrieved from <http://revistas.iue.edu.co/index.php/catharsis>
- Ucha, F. (2009). Definición de hiperactividad. In *Definición ABC*.
- Vergara, C. (2017, Mayo 4). Piaget y las 4 etapas del desarrollo cognitivo. *Actualidad En Psicología*
- Villalobos, Perez, & De León. (2010, Agosto). Actividades físico-recreativas para el déficit de atención en niños de 8 y 9 años de la comunidad Micro A poblado de Gaspar. *EF Deportes*.
- Widmer, M. (1995). Through Wholesome Recreation. *Strengthening Marriage and Families*.
- Ziereis, S., & Jason, P. (2015, Abril 15). Efectos positivos de la Actividad física en los niños con TDAH.