



*Incidencia del deporte de judo, vóleybol y baloncesto en niños de 8 a 12 años:  
Caso Cantón Milagro*

*Impact of judo, volleyball, and basketball among children aged 8 to 12: The case  
of Cantón Milagro*

*Impacto do judo, voleibol e basquetebol entre crianças dos 8 aos 12 anos: o caso  
do Cantón Milagro*

Cruz Abigail Culque-Nuñez <sup>I</sup>

[cculquen@unemi.edu.ec](mailto:cculquen@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0001-2091-0963>

David Antonio Delgado-Santillán <sup>II</sup>

[ddelgados2@unemi.edu.ec](mailto:ddelgados2@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0009-0980-8341>

**Correspondencia:** [cculquen@unemi.edu.ec](mailto:cculquen@unemi.edu.ec)

Ciencias del Deporte  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 02 de mayo de 2025 \* **Aceptado:** 20 de junio de 2025 \* **Publicado:** 28 de julio de 2025

- I. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- II. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

## Resumen

El presente estudio nace como una propuesta de intervención de la Universidad Estatal de Milagro, en la ciudadela Judith Ortega del Cantón Milagro sobre la incidencia del deporte de judo, vóleybol y baloncesto en niños y niñas de 8 a 12 años. Se analizó cómo la participación en estas disciplinas deportivas influye en el desarrollo físico, social y psicológico de las niñas y niños en ese rango de edad. Para ello, se utilizó un método de investigación descriptiva y cuantitativa, mediante encuestas y observaciones en la comunidad, con una muestra representativa de 180 niños.

Los resultados mostraron que la práctica regular de judo, vóleybol y baloncesto contribuye significativamente a mejorar la condición física, habilidades motrices, trabajo en equipo y autoestima de los niños. Además, se evidenció que la participación en estos deportes favorece la socialización y fomenta hábitos saludables, además de reducir comportamientos sedentarios.

En conclusión, la investigación confirma que la incorporación de estos deportes en la rutina de los niños del Cantón Milagro tiene un impacto positivo en su desarrollo integral, por lo que se recomienda promover su práctica en las instituciones escolares y comunitarias para potenciar sus beneficios.

**Palabras claves:** incidencia del deporte; judo; vóleybol; baloncesto; los niños y la práctica deportiva.

## Abstract

This study was developed as an intervention proposal by the Milagro State University, located in the Judith Ortega neighborhood of Milagro Canton, regarding the impact of judo, volleyball, and basketball on children aged 8 to 12. The study analyzed how participation in these sports influences the physical, social, and psychological development of children in this age range. A descriptive and quantitative research method was used, utilizing surveys and community observations with a representative sample of 180 children.

The results showed that regular practice of judo, volleyball, and basketball significantly contributes to improving children's physical fitness, motor skills, teamwork, and self-esteem. Furthermore, it was found that participation in these sports promotes socialization and healthy habits, in addition to reducing sedentary behaviors. In conclusion, the research confirms that incorporating these sports into the routines of children in the Milagro Canton has a positive impact on their overall

development. Therefore, it is recommended that their practice be promoted in schools and community institutions to maximize their benefits.

**Keywords:** impact of sports; judo; volleyball; basketball; children and sports practice.

## Resumo

Este estudo foi desenvolvido como uma proposta de intervenção pela Universidade Estadual de Milagro, localizada no bairro Judith Ortega, no Cantão de Milagro, sobre o impacto do judo, voleibol e basquetebol em crianças dos 8 aos 12 anos. O estudo analisou como a participação nestes desportos influencia o desenvolvimento físico, social e psicológico das crianças desta faixa etária. Utilizou-se um método de investigação descritivo e quantitativo, utilizando questionários e observações comunitárias junto de uma amostra representativa de 180 crianças.

Os resultados mostraram que a prática regular de judo, voleibol e basquetebol contribui significativamente para a melhoria da aptidão física, das capacidades motoras, do trabalho em equipa e da autoestima das crianças. Além disso, verificou-se que a participação nestes desportos promove a socialização e hábitos saudáveis, bem como reduz os comportamentos sedentários. Em conclusão, a investigação confirma que a incorporação destes desportos nas rotinas das crianças do Cantão de Milagro tem um impacto positivo no seu desenvolvimento geral. Assim, recomenda-se que a sua prática seja promovida nas escolas e instituições comunitárias para maximizar os seus benefícios.

**Palavras-chave:** impacto dos desportos; judo; voleibol; basquetebol; crianças e a prática desportiva.

## Introducción

El deporte es tan antiguo como la humanidad y refleja la evolución de las sociedades (Chiva & Hernando, 2014), las culturas y las formas en que los seres humanos han buscado mantenerse activos, competir y socializar (Pérez & Muñoz, 2018). Desde las civilizaciones antiguas hasta la actualidad, el deporte ha desempeñado un papel fundamental en el desarrollo físico, psicológico y social de las personas (Luarte, et al., 2016). En Egipto (2020), Grecia (2015), Roma (2008) y China (2012), se practicaban actividades físicas y juegos que tenían propósitos recreativos, militares o religiosos. Por ejemplo, en la antigua Grecia, los Juegos Olímpicos (comenzados en 776 a.C.) eran

una celebración religiosa y un evento deportivo que promovía la unión y la competencia entre Ciudades-Estado. (Coarg, 2025)

Las antiguas civilizaciones crearon o desarrollaron los juegos de lucha, carreras, lanzamientos y deportes con bolas o discos que eran comunes en muchas culturas, sirviendo también como entrenamiento militar o rituales religiosos (Salvador, 2006). En la Edad Media, algunos deportes se practicaban en monasterios y comunidades, aunque con menor organización. Con el Renacimiento y la modernidad, surgieron clubes deportivos y reglas más estructuradas. (Cirigiliano, 2020)

Científicamente está comprobado que la actividad física y la práctica deportiva, incide de manera significativa en el desarrollo psico y motriz del ser humano (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004). En este sentido, el deporte tiene un impacto positivo en el desarrollo integral de los niños, promoviendo aspectos físicos, sociales, emocionales y cognitivos. (Velásquez, Monsalve, Meza, Toledo, & Illanes, 2022)

Entre los beneficios que tiene la práctica deportiva en los niños, podríamos decir que ayuda a prevenir la obesidad, fortalece músculos y huesos, y mejora la coordinación (Delgado, 2012). De igual manera fomenta valores como el trabajo en equipo, el respeto, la disciplina y la tolerancia. Contribuye a gestionar emociones, desarrollar autoestima y aprender a afrontar la derrota o el éxito. También mejora en el niño la concentración, la planificación y el pensamiento estratégico. (Woolridge, 2023)

El presente estudio titulado incidencia del deporte de judo, vóleybol y baloncesto en niños de 8 a 12 años, en la ciudadela Judith Ortega del Cantón Milagro, tiene como objetivo analizar cómo la participación en estas disciplinas deportivas influye en el desarrollo de niños en esta franja etaria en una comunidad específica. Estos Vodeportes fueron seleccionados por su popularidad en la región y por las diferentes habilidades que promueven: el judo, como disciplina de autoconocimiento y control emocional; el vóleybol, por su énfasis en el trabajo en equipo y coordinación; y el baloncesto, por su dinamismo y desarrollo de habilidades motrices.

Este estudio se fundamenta en la importancia de promover la actividad física en la infancia, considerando que la participación en deportes contribuye a reducir niveles de sedentarismo, mejorar la condición física y potenciar habilidades sociales. Además, permite identificar las potencialidades y necesidades de la población infantil en el Cantón Milagro, aportando información

valiosa para la formulación de políticas públicas y programas deportivos que beneficien a los niños y a la comunidad en general.

La investigación busca, además, comprender la incidencia de la participación en estos deportes en aspectos específicos como el rendimiento físico, la autoestima, la integración social y el comportamiento de los niños, con el fin de promover una práctica deportiva que favorezca su desarrollo integral y bienestar.

## Metodología

Para realizar esta investigación se consideró oportuno aplicar un método de investigación descriptiva y cuantitativa, mediante encuestas y observaciones en la comunidad. La población estuvo centrada en niños y niñas entre 8 a 12 años, en las disciplinas de judo, vóleybol y baloncesto. La muestra fue seleccionada mediante muestreo intencional o por conveniencia, considerando un tamaño representativo (180 de las diferentes disciplinas). Para el levantamiento cuantitativo, se estructuró un cuestionario con escala de likert que permitió evaluar aspectos físicos, sociales y psicológicos. La realización de la parte de observación, se lo realizó mediante pruebas físicas para medir de resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, específicas para cada deporte. De la misma manera para observar desarrollo físico, social y psicológico de las niñas y niños.

## Resultados

De acuerdo a los métodos aplicados en este estudio, se pudo obtener la siguiente información que a continuación se detalla:

*Tabla 1: Edad de los estudiantes.*

Rango de Edad	Número de estudiantes
8 años	16
9 años	25
10 años	37
11 años	48
12 años	54
Total:	180

*Fuente: elaboración propia.*

**Tabla 2: Género**

Aplicación de métodos	Participantes
Hombre	87
Mujer	93
Total:	180

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 3: encuesta socioemocional aplicada a los niños.**

Cuestionario	Respuesta	TOTAL
1. ¿Alguna vez has pensado en hacerte daño?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tengo pensamiento así. 4,4%</li> <li>• Tengo pensamiento triste. 46,3%</li> <li>• A veces desearía no estar. 0%</li> <li>• En ocasiones he pensado en hacerme daño. 33,1%</li> </ul>	100%
2. ¿Cómo te sientes respecto a la tristeza?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No me siento triste. 23%</li> <li>• A veces me siento triste. 57%</li> <li>• Muchas veces me siento triste. 16%</li> <li>• Siempre me siento triste. 4%</li> </ul>	100%
3. ¿Cómo te sientes de energía?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo tanta energía como siempre. 82%</li> <li>• Tengo menos energía que antes. 14%</li> <li>• No tengo suficiente energía. 4%</li> </ul>	100%
4. ¿Has tenido dificultad para conectarte últimamente?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedo conectarme como siempre. 43%</li> <li>• No puedo conectarme bien. 37%</li> <li>• Me es difícil mantener la mente en algo. 18%</li> </ul>	100%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentro que no puedo concentrarme en nada.</li> </ul>		
5. ¿Cómo te ves cuando cometes errores?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No me critico ni me culpo de lo habitual.</li> <li>• A veces soy más crítico conmigo mismo.</li> <li>• Me critico a mí mismo por algunos errores.</li> <li>• Me culpo a mí mismo por todo lo que sucede.</li> </ul>	47% 26% 20% 7%	100%
6. ¿Has sentido cambio de apetito?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi apetito no ha disminuido.</li> <li>• No tengo tan buen apetito como antes.</li> <li>• Ahora tengo mucho menos apetito.</li> <li>• He perdido completamente el apetito.</li> </ul>	47% 39% 10% 4%	100%

*Fuente: Elaboración propia*

### **Análisis de la encuesta socioemocional:**

De acuerdo a los datos levantados en esta encuesta que se encuentra graficada en la tabla 3, se puede evidenciar en la pregunta 1, que la mayoría indicó tener pensamientos tristes (46,30%), a veces desearía no estar (33,10%), otros, en ocasiones han pensado en hacerse daño (16,2%). Con respecto a la pregunta2, la mayoría se siente triste.

En la pregunta 3, el 82% indicó tener tanta energía como siempre. Mientras que en la pregunta 4, la mayoría indicó tener dificultad para conectarte últimamente. La pregunta 5, la mayoría manifestó culparse cuando cometes errores. Y la pregunta 6, la mayoría tienen problema de apetito.

**Tabla 4:** encuesta a participantes sobre incidencia de disciplinas deportiva

<b>Cuestionario</b>	<b>Respuesta</b>	<b>TOTAL</b>
1. ¿Cuál es su nivel de satisfacción en el proyecto deportivo que se implementó entre la Universidad Estatal de Milagro y Misión Alianza Noruega?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena.</li> <li>• Regular.</li> <li>• Mala.</li> </ul>	97.4% 1.6% 1% 100%
2. ¿Qué deporte le gustó dentro de este proceso?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo.</li> <li>• Vóleibol.</li> <li>• Baloncesto.</li> </ul>	26,1% 25,5% 48,4% 100%
3. ¿Has notado mejoras en tu fuerza física desde que practicas este deporte?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí, mucho.</li> <li>• Sí, algo.</li> <li>• No, no he notado cambios</li> </ul>	60% 35% 5% 100%
4. ¿Crees que practicar este deporte ha mejorado tu resistencia y coordinación motriz?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí, mucho.</li> <li>• Sí, algo.</li> <li>• No.</li> </ul>	65% 32% 3% 100%
5. ¿Participar en estas disciplinas deportivas te ha ayudado a hacer nuevos amigos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí, mucho.</li> <li>• Algo.</li> <li>• No.</li> </ul>	77% 23% 0% 100%
6. ¿Participas en actividades en equipo con tus compañeros?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí, siempre.</li> <li>• A veces.</li> <li>• No.</li> </ul>	57% 39% 4% 100%

7. ¿Te sientes motivado a seguir practicando este deporte?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí, mucho.</li> <li>• Algo.</li> <li>• No.</li> </ul>	82%	100%
8. ¿Consideras que la práctica del deporte te ayuda a sentirte mejor contigo mismo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí, mucho.</li> <li>• Algo.</li> <li>• No.</li> </ul>	85%	100%
		18%	
		0%	
		15%	
		0%	

*Fuente: Elaboración propia*

### **Análisis sobre la incidencia de las disciplinas deportivas:**

La encuesta sobre la incidencia de las disciplinas deportivas en los estudiantes graficada en la tabla 4, indican lo siguiente con respecto a la pregunta 1, el 97.4% de los niños ve como buena la satisfacción de este proyecto deportivo en la ciudadela. Con respecto a los deportes que le gustaron del proyecto, el 48,4% de los niños indicaron el baloncesto, 25,5% el vóleybol, y el 26,1, el judo. En la pregunta 3, la mayoría (95%) han notado mejoras en tu fuerza física desde que practican estos deportes.

La pregunta 4, el 97% indicó que estás prácticas ha mejorado tu resistencia y coordinación motriz. Mientras que en la pregunta 5, el 77% manifestó que esto le ha permitido hacer nuevos amigos. Así como el 57% participa en equipo con sus compañeros.

En la pregunta 7, el 82% de los niños indicaron sentirse motivados a seguir practicando este deporte y el 85%, considera que la práctica de estos deportes le ha permitido sentirte mejor.

*Tabla 5: observación de pruebas físicas*

Categoría	Observación
<b>Resistencia</b>	➤ Los niños que practican vóleybol y baloncesto mostraron niveles moderados a altos de resistencia aeróbica, probablemente debido a la naturaleza de estos deportes que exigen movimientos continuos y esfuerzos prolongados.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los practicantes de judo presentaron menor resistencia aeróbica, dado que el entrenamiento en este deporte se enfoca más en fuerza y técnica que en resistencia prolongada.</li> </ul>
<b>Fuerza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los niños que participan en judo demostraron mayor fuerza en pruebas de fuerza máxima y resistencia muscular localizada, atribuible a los ejercicios específicos y la exigencia de fuerza en las técnicas de agarre y lanzamiento.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En vóleybol y baloncesto, la fuerza fue mayor en aspectos relacionados con la fuerza explosiva y resistencia muscular en brazos y piernas, necesarios para saltar, rematar y bloquear.</li> </ul>
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En judo, la flexibilidad fue destacada, especialmente en hombros, caderas y piernas, debido a las técnicas de agarre y movimientos de lanzamiento.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vóleybol y baloncesto mostraron niveles adecuados de flexibilidad, aunque en menor medida comparados con el judo, enfocados en movimientos rápidos y estiramientos dinámicos.</li> </ul>
<b>Coordinación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Todos los deportes mostraron buenos niveles de coordinación motriz, con ligeras ventajas en vóleybol y baloncesto, por la necesidad de movimientos precisos en recepción, pase y salto.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El judo también requiere coordinación, especialmente en la ejecución de técnicas y en la defensa, pero en menor medida en comparación con los otros deportes.</li> </ul>

*Fuente: Elaboración propia*

## Conclusión

De acuerdo al trabajo de campo y al procesamiento de los resultados en la investigación sobre la incidencia del deporte de judo, vóleybol y baloncesto en niños de 8 a 12 años, se puede mostrar que la participación en estas disciplinas deportivas tiene un impacto positivo en el desarrollo integral de los niños.

Este cambio se evidencia de acuerdo a la encuesta de partida (socioemocional) y está graficada en la tabla 3, donde la mayoría decía sentirse triste, con dificultad para conectarse, sentirse culpable cuando comete errores, hasta tener pérdida de apetito.

Lo que se evidencia que la práctica regular de estos deportes contribuye a mejorar aspectos físicos, como la coordinación, la fuerza y la resistencia, así como habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto por los demás. Además, la intervención de organizaciones como Misión Alianza ha sido fundamental para promover el acceso a la actividad deportiva en la

comunidad, fomentando hábitos saludables y motivando a los niños a mantenerse activos. Lo que demuestra que el trabajo coordinado con instituciones aliadas es fundamental para el éxito de los proyectos de vinculación con la sociedad, debido a que se aprovechan las fortalezas, recursos y conocimientos de cada institución, creando sinergias que potencian el impacto del proyecto. Al unir esfuerzos, se puede llegar a un mayor número de beneficiarios y cubrir diferentes ámbitos sociales, económicos o culturales, logrando un efecto más amplio y duradero.

Los resultados del estudio destacan que la implementación de programas deportivos en entornos comunitarios son una estrategia efectiva para promover el bienestar físico y emocional de los niños en esta etapa de desarrollo. El deporte de judo, vóleybol y baloncesto en el Cantón Milagro no solo contribuye a la salud física de los niños, sino que también fortalece valores importantes y favorece su integración social, lo que refuerza la importancia de seguir promoviendo estas actividades con el apoyo de organizaciones comprometidas como Misión Alianza.

## Referencias

1. Arredondo, P. (2008). Los deportes y espectáculos del Imperio Romano vistos por la literatura cristiana. Foro de Educación(10). Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2906973.pdf&ved=2ahUKEwjtfzqhauOAxVPVzABHdYnBQcQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw3DQZQXV04Gsb9KRjDP9zUf>
2. Chiva, Ó., & Hernando, C. (2014). Origen, evolución y actualidad del hecho deportivo. Revista Digital de Educación Física, 6(31). Obtenido de <http://emasf.webcindario.com/>
3. Cirigiliano, H. (2020). Revista Aire Libre. Obtenido de <https://www.revista-airelibre.com/2020/06/09/el-deporte-en-la-edad-media/>
4. Coarg. (07 de 07 de 2025). Comité Olímpico Argentino. Obtenido de <https://www.coarg.org.ar/institucional/sponsors-coi/item/209-historia-de-los-juegos-olimpicos>
5. Delgado, A. (2012). La actividad física como prevención de obesidad en niños entre 6 a 12 años en los centros educativos de la Parroquia Sucre de la Ciudad de Cuenca. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2620/14/UPS-CT002440.pdf>

6. García, F. (2015). Deporte y Educación en la Grecia Clásica. Materiales para la Historia del Deporte(2). Obtenido de [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://polired.upm.es/index.php/materiales\\_historia\\_deporte/article/download/4270/4406/15986&ved=2ahUKEwjwourxhKuOAxUJSzABHeSbMFwQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw1weVaYw7JYAJm\\_UTWkwBeV](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/download/4270/4406/15986&ved=2ahUKEwjwourxhKuOAxUJSzABHeSbMFwQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw1weVaYw7JYAJm_UTWkwBeV)
7. Herrador, J. (2020). Juegos tradicionales en el antiguo egipto. Museo del juego. Obtenido de <http://www.museodeljuego.org/>
8. Luarte, C., Garrido , A., Pacheco , J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. Revista Ciencias de la Actividad Física, 17(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/html/>
9. Mezcuca, A. (2012). Introducción a la Historia de los Deportes en la China Antigua. Materiales para la Historia del Deporte(X). Obtenido de [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://polired.upm.es/index.php/materiales\\_historia\\_deporte/article/download/4154/4384/15931&ved=2ahUKEwjvoqryhauOAxW0QjABHdXwLmAQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw1ryvLXRe7dHcSAEGvvTWQJ](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/download/4154/4384/15931&ved=2ahUKEwjvoqryhauOAxW0QjABHdXwLmAQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw1ryvLXRe7dHcSAEGvvTWQJ)
10. Pérez, A., & Muñoz, V. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. Revista de Humanidades(34). Obtenido de <https://revistas.uned.es/index.php/rdh/article/view/21881>
11. Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón , G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales(18). Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008)
12. Salvador, J. (2006). El deporte en occidente: Historia, Cultura, Política y Espacios. (U. D. Coruña, Ed.) Obtenido de <https://core.ac.uk/download/61896449.pdf>
13. Velásquez, J., Monsalve, C., Meza, S., Toledo, J., & Illanes, L. (2022). Actividad Física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: revisión sistemática. Revista Educación Física Chile. Obtenido de <https://revistas.umce.cl/index.php/refc/article/view/2428>

14. Woolridge, T. (07 de 03 de 2023). Healthychildren.org. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sports/Paginas/mental-skills-needed-for-sports.aspx>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).