EL JUEGO ACTIVO :

MAS QUE UNA ESTRATEGIA DE MOVIMIENTO

39 º Congreso Argentino de Pediatría

24 ,25 26,27,28 y 29 de septiembre de 2017

Ciudad de Rosario, Provincia de Santa Fe

Dr. Daniel Ponczosznik

✓Médico Pediatra

✓Médico Especialista en Medicina del Deporte

✓Médico Coordinador de Fútbol Juvenil e Infantil C.A. Boca Juniors

✓Miembro del Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil de la SAP

JUEGO

- El juego es reconocido como un derecho de los niños y las niñas en la Convención de los Derechos del Niño en el artículo 31, donde se establece:
- *"el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes "*
- Asociado al bienestar del/la niño/a y en tal sentido es considerada una práctica saludable.

JUEGO ACTIVO

- En el juego infantil se reconoce el movimiento como un comportamiento presente y global en el que se relacionan la actividad física y el gasto energético

- Se considerará al juego activo como una manifestación más de la actividad física.

JUEGO ACTIVO

- La actividad física regular de intensidad moderada a vigorosa se encuentra asociada de manera positiva con la salud osteomuscular, el bienestar cardiovascular, un metabolismo y peso corporal saludables
- El bienestar psicológico, la mejora de la autoestima y la reducción de la ansiedad y la depresión

JUEGO ACTIVO

Recomendaciones de la OMS:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

JUEGO ACTIVO

- Los juegos son parte importante en el desarrollo del niño
  - Intelectual y físico
  - Amplia las cualidades del ser
  - Dependiendo de las edades
  - Beneficios en cada caso en particular

JUEGO ACTIVO

- Importancia crítica para facilitar la participación de los padres
- Promoviendo relaciones seguras , estables y enriquecedoras
- Alentar el desarrollo de numerosas competencias
  - ✓ Habilidades de funcionamiento ejecutivo
  - ✓ Mejorar las trayectorias del curso de la vida

(Pediatrics AAP Aug15/2019)

JUEGO ACTIVO

- Las habilidades sociales que son parte del aprendizaje lúdico permiten
  - ✓ Escuchar instrucciones
  - ✓ Prestar atención
  - ✓ Resolver disputas con palabras
  - ✓ Concentrarse en tareas sin supervisión constante

JUEGO ACTIVO

DEFINICION (AAP)

- Actividad intrínseca motivada, implica un compromiso activo y resulta en un descubrimiento alegre
- Es voluntario y a menudo no tiene objetivos extrínsecos
- Divertido y espontáneo
- Participan activamente y apasionados
- Crea una realidad privada imaginativa y elementos de fantasía

JUEGO ACTIVO

DEFINICION (AAP)

- Aprenden distintas habilidades a través del juego
- Construcción de un cerebro pro social que pueda efectivamente interactuar con los demás
- Resolución de problemas
- Colaboración
- Creatividad

JUEGO ACTIVO

DEFINICION (AAP)

4 Principios reactores para apoyar el aprendizaje creativo a través del juego

- ✓ Proyectos
- ✓ Pasión
- ✓ Compañeros
- ✓ Juegos

Divertirse, Correr riesgos , experimentar y probar límites

CATEGORIAS DEL JUEGO

- A) Juego de objetos
- B) Juego físico, locomotor o rudo y caído
- C) Juego al aire libre
- D) Juego social o de simulación solo o con otros

EL JUEGO ACTIVO

Todo Juego está representado por una variedad de componentes:

- Las reglas
- Se comparte el tiempo dos o más personas
- Se interactúa físicamente, mentalmente y muscularmente
- Se conjuga lo físico con su entorno muscular
- Se arma el funcionamiento de lo que vendría

JUEGO ACTIVO

- Durante la adolescencia, la actividad física normalmente disminuye en un 60-70%.
- El comportamiento sedentario sigue siendo elevado y se encuentra ubicado entre 7-14 horas al día en promedio

JUEGO ACTIVO

OPORTUNIDADES

- Las niñas y adolescentes para el juego en movimiento y la actividad física necesitan :

✓ espacio público de las ciudades

✓ espacio escolar

✓ espacio privado de sus hogares

- Toma de conciencia sobre el derecho al juego

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PÚBLICO

- Los entornos sociales y físicos son amigables en términos de la "*CAMINABILIDAD*" de sus barrios,

Accesibilidad a distintos destinos, conectividad entre las calles y avenidas, la densidad residencial y la utilización combinada del suelo, la extensión y estado de los espacios verdes

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PÚBLICO

- Las últimas investigaciones indican que la actividad física de los adolescentes tiende a ocurrir en relación a sus hogares
- Asociaciones fuertes ocurren entre la insuficiente actividad física y la baja caminabilidad de los barrios y la cantidad de espacios públicos abiertos (por ejemplo, parques y plazas),
- La seguridad de los barrios.

Encuesta de la Deuda Social Argentina

BARÓMETRO DE LA DEUDA SOCIAL DE LA INFANCIA **Serie del Bicentenario 2010-2016** boletín N:2 – año 2015

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PÚBLICO

- Lo que se constata a través de la Encuesta de la Deuda Social Argentina (2010-2014) es que las infancias argentinas en su mayoría residen en espacios urbanos con significativas "barreras" para el desarrollo del juego activo y el movimiento autónomo
- Considerando el déficit medioambiental y la inseguridad, la mitad de los niños y las niñas , reside en barrios poco propicios para los comportamientos activos y el juego al aire libre

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PÚBLICO

- La inseguridad exhibe desigualdades que son constantes a lo largo del período.
- Es más frecuente que los sectores sociales más desventajados se sientan inseguros en el barrio en comparación con los estratos mejor posicionados
- En 2014, el porcentaje de percepción de inseguridad entre los más pobres fue de 59,7%, y entre los más ricos de 52,3%.

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PÚBLICO

- La desigualdad en la cercanía a un centro de deportes.
- Mayor dotación de infraestructura deportiva en los barrios más pobres de las ciudades.

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PÚBLICO

- Aproximadamente el 60% de las infancias urbanas cuenta con un bicicleta o un par de patines en el hogar.
- El goce del aire libre en este sector social se ve más afectado por otras cuestiones como puede ser las condiciones en que se encuentra el barrio.
- Las diferencias existentes de nivel socioeconómico por cercanía a un centro de deportes, no se altera por más de que se viva cerca o lejos de un centro para practicar deportes.

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO ESCOLAR
LAS CLASES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Una publicación sostiene que en Latinoamérica se deben implementar intervenciones de alta calidad basadas en la Educación Física escolar; y su progreso depende de la capacitación docente, la mejora de los diseños curriculares, del equipamiento y la infraestructura, y realizar los ajustes necesarios desde las dimensiones política, cultural y socioeconómica

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO ESCOLAR
LAS CLASES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Existe una fuerte corriente que promueve la adopción de la promoción de la salud como una misión fundamental de la Educación Física
- Existe una escuela de pensamiento, "Educación Física Relacionada con la Salud" (Health Related Physical Education), cuya propuesta refiere a que la promoción de la salud debería ser un objetivo prioritario de la Educación Física escolar.

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO ESCOLAR
LAS CLASES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Se deberían cumplimentar :
- 150 minutos por semana, para alumnos de nivel primario
- 225 minutos por semana, para alumnos de nivel secundario
- El 50% del tiempo de cada clase debe ser invertido en actividad física de intensidad moderada a vigorosa

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO ESCOLAR
LAS CLASES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- En la Argentina urbana todavía una proporción relevante de chicos/as no tiene o tiene un solo estímulo semanal.
- En 2010 el 42,1% de los niños/as y adolescentes escolarizados estaban en esta situación, aunque el indicador muestra mejoras en su evolución, y en 2014 dicho porcentaje fue de 39,3%.

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO ESCOLAR
LAS CLASES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- En el espacio escolar los desafíos son superlativos en términos de garantizar la cantidad de estímulos de educación física semanales que se consideran básicos, y se advierte un claro retroceso en propiciar actividades de intercambio deportivo como son los intercolegiales o en torneos escolares.

LOS RECREOS ESCOLARES UNA OPORTUNIDAD PARA EL JUEGO ACTIVO

- Los resultados de este estudio sugieren que el tiempo de recreo de la escuela es un escenario importante para promover el juego en movimiento, contribuyendo significativamente a la actividad física diaria en los niños, y sobre todo en las niñas
- Los patios escolares se muestran como un facilitador para el juego en movimiento durante los recreos, especialmente en las niñas.

LOS RECREOS ESCOLARES UNA OPORTUNIDAD PARA EL JUEGO ACTIVO

- Se concluyó que la accesibilidad a las instalaciones escolares, el suministro de equipamiento lúdico, y la identificación de las formas de promover el estí-mulo por la realización de actividad física,

Potencial para diseñar y llevar adelante estrategias que permitan elevar los niveles de actividad física durante los períodos de recreo

LOS RECREOS ESCOLARES UNA OPORTUNIDAD PARA EL JUEGO ACTIVO

- Los resultados sugieren que en el rediseño del patio, se deben utilizar :
- marcas multicolores
- tienen gran importancia las estructuras físicas utilizadas, como estímulos adecuados para incrementar los niveles de actividad física de los/as niños/ as durante los recreos
- Un factor que puede condicionar la realización de recreos activos es que no esté permitido este tipo de juegos/actividades en el tiempo de descanso

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PRIVADO DE LOS HOGARES

- Como promedio de los años 2011 a 2014 se observó que el 61,9% de los chicos/as tienen exposiciones a pantallas por un tiempo que supera las dos horas promedio diarias.

FUENTE: EDSA – BICENTENARIO (2010 – 2016).

OBSERVATORIO DE LA DEUDA SOCIAL ARGENTINA, UCA.

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PRIVADO DE LOS HOGARES

- Si se examinan los datos según la edad y el sexo de los/as niños/as, vemos que los adolescentes de 13 a 17 años tienden a pasar más tiempo frente a panta-llas (69%) en comparación con los/as niños/as de 5 a 12 años (58,5%).
- Asimismo, los varones suelen presentar mayor nivel de déficit (65,9%) que las mujeres (59,3%).

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PRIVADO DE LOS HOGARES

- Asimismo, se ha sugerido acerca de la conveniencia de la incorporación de los vídeos juegos activos en la clase de Educación Física con el objetivo de que en los estudiantes, mejorar la motivación, aumentar la actividad física, y facilitar el aprendizaje de las habilidades motoras.
- No obstante, la evidencia empírica que avala lo expresado es escasa

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PRIVADO DE LOS HOGARES

- Por lo tanto es prematuro avalar los vídeo juegos activos en la promoción de la actividad física realizada en las clases de Educación Física, con el objetivo de obtener beneficios para la salud
- El poder del juego: cumbre sobre innovaciones para mantenerse activo

American Heart Association (AHA)

OPORTUNIDADES PARA EL JUEGO EN MOVIMIENTO EN EL ESPACIO PRIVADO DE LOS HOGARES

- Los juegos y los desarrollos tecnológicos del futuro podrían ser diseñados con el objetivo de optimizar la actividad física realizada, aumentar el gasto energético, y abordar de manera efectiva las capacidades e intereses de poblaciones diversas y específicas

JUEGO ACTIVO
RECOMENDACIONES PARA LOS PEDIATRAS

- Alentar a los padres a reconocer las etapas neuromadurativas para poder interactuar en todas las etapas de la vida
- Proteccion por el tiempo de juego no estructurado
- Aprendizaje lúdico vs didáctico , así toman la iniciativa y la creatividad
- Alentar la curiosidad de los ninos ya que los ayuda a desarrollar habilidades físicas y sociales necesarias para la escuela y vida posterior

JUEGO ACTIVO
CONCLUSIONES

1) Los cambios culturales, que incluyen menos participación de los padres debido a que los padres trabajan a tiempo completo.

menos lugares seguros para jugar y más distracciones digitales, tienen oportunidades limitadas para que los niños jueguen.

Estos factores pueden afectar negativamente la preparación escolar, el ajuste saludable de los niños y el desarrollo de habilidades importantes de funcionamiento ejecutivo

JUEGO ACTIVO
CONCLUSIONES

2) El juego tiene una motivación intrínseca y conduce a un compromiso activo y a un descubrimiento alegre. Aunque el juego libre y el recreo deben seguir siendo aspectos integrales del día del niño,

los componentes esenciales del juego también pueden ser aprendidos y adoptados por los padres, maestros y otros cuidadores para promover el desarrollo saludable del niño y mejorar el aprendizaje

JUEGO ACTIVO
CONCLUSIONES

3) El modelo educativo óptimo para el aprendizaje es para el maestro en el campo del desarrollo, que se logra mejor a través del diálogo y la orientación, no a través de ejercicios pasivos y aprendizaje pasivo. Existe un debate actual, especialmente sobre los planes de estudio preescolares, entre un énfasis en el contenido y los intentos de fomentar la participación activa en el aprendizaje a través del juego.

Con nuestra comprensión del desarrollo temprano del cerebro, sugerimos que el aprendizaje es mejor alimentado por la motivación intrínseca del niño a través del juego en lugar de las motivaciones extrínsecas, como los puntajes de los exámenes

JUEGO ACTIVO
CONCLUSIONES

4) Un modelo alternativo para aprender a desarrollar una relación segura, estable y enriquecedora con el niño para disminuir el estrés, aumentar la motivación y garantizar la receptividad a las actividades que promueven las habilidades dentro del área de desarrollo próximo de cada niño

5) El énfasis en este modelo de prevención y desarrollo es promover la resiliencia ante la adversidad mejorando el funcionamiento y el juego ejecutivo

JUEGO ACTIVO
CONCLUSIONES

6) Brinda amplias oportunidades para que los adultos desarrollen las habilidades motoras, socioemocionales, de lenguaje, funcionamiento ejecutivo, matemáticas y autorregulación fundamentales necesarias para tener éxito en un mundo cada vez más complejo y colaborativo.

7) El juego ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para nuestro mundo cambiante

JUEGO ACTIVO
CONCLUSIONES

8) El juego brinda una oportunidad singular para desarrollar el funcionamiento ejecutivo que subyace a los comportamientos adaptativos al hogar

9) Mejorar las habilidades del lenguaje y matemáticas en la escuela, construir relaciones seguras, estables, y enriquecedores que protegen contra el stress y construir la resiliencia socioemocional

Muchas Gracias

Dr.Daniel Ponczosznik
Vocal Comité Nacional de Medicina Deporte Infanto Juvenil Sociedad Argentina de Pediatría

dponczosznik@bocajuniors.com.ar