



---

## LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN LA SALUD DE NIÑOS ESCOLARES

Milagros Damián Díaz<sup>1</sup>

Facultad de Estudios Superiores Iztacala.  
Universidad Nacional Autónoma de México

### Resumen

Las encuestas nacionales en México en el 2006, acerca de la salud y obesidad en la infancia indican que los niños con obesidad en México aumentan cada año, de acuerdo con datos proporcionados por la Secretaría de Salud, el 50% por ciento de los niños mexicanos sufren de sobrepeso y el 24.5 por ciento padecen obesidad. De ese 50% el 5.4 por ciento de los niños manifestó signos de hipertensión arterial, y de los obesos el 10.6 por ciento. El juego físico es una opción para mejorar el condicionamiento físico de los niños y para la salud en general. El objetivo de este artículo es analizar y estudiar las preferencias de juego en 2536 niños escolares a través de un cuestionario, tomando en consideración variables como sexo, tipo de escuela (privada y pública), primeros grados escolares, para ser comparados con el juego se practican en el colegio, en la casa y su juego favorito. Los resultados indican que Los siguientes datos muestran que los *juegos practicados* de mayor frecuencia entre los niños son: Atrapadas, futbol, y escondidas.

Palabras clave: juegos, niños escolares básicos, escuelas privadas y públicas, juego en casa, colegio y barrio.

---

<sup>1</sup> Profra. del Área de Educación Especial y Desarrollo. Correo Electrónico: mgmdd@servidor.unam.mx

Esta investigación fue financiada por del Programa de Apoyo a los Profesores de Carrera para la Formación de Grupos de Investigación (PAPCA 2008-2009)

## Abstract

National surveys in Mexico in 2006 on health and childhood suggest that obese children in Mexico are increasing every year, according to data compiled by the Ministry of Health, 50% percent of Mexican children overweight and 24.5 percent are obese. 50% of that 5.4 percent of children show signs of hypertension, and 10.6 percent obese. The physical play is an option for improving children's fitness and health in general. The aim of this paper is to analyze and study the play preferences in 2536 school children through a questionnaire, taking into account variables such as sex, type of school (private and public), basic grades, for comparison with the game practice at school, at home and his favorite game. The results that the games played most frequently among children are: Caught, Football soccer, and hidden.

Key words: games, healthy, school children basic primary, preferences play games.

Se ha observado un constante cambio en el panorama epidemiológico a nivel mundial, por un lado, se ha manifestado un decremento en las enfermedades infecciosas, y por otro, un constante aumento en las enfermedades crónico degenerativas. Especialmente en las enfermedades cardiovasculares. Cada vez se hace más evidente que las conductas, hábitos y estilos de vida de las personas, pueden afectar tanto a la salud como a la enfermedad. Concretamente, se sabe que ciertos estilos de vida condicionan uno de los problemas principales, la enfermedad crónica, por lo que estos estilos de vida son considerados como factores de riesgo.

Es importante mencionar que se ha visto un incremento en enfermedades como hipertensión arterial y diabetes en los niños y adolescentes, esto se atribuye principalmente al incremento del sobrepeso y la obesidad en las niñas y niños. Becoña, Vázquez y Oblitas, (2000) mencionan que los hábitos alimenticios de las personas que viven en las sociedades desarrolladas, han pasado desde los estragos de las deficiencias dietéticas hasta los problemas derivados de los excesos como por ejemplo, la obesidad, la cuál ha dejado de ser un padecimiento exclusivo de los adultos y ha pasado a ser uno de los problemas más importantes en la población infantil.

De acuerdo con los datos arrojados por la última Encuesta Nacional, sobre obesidad infantil, 2006, después de Estados Unidos, México es el segundo lugar con problemas de obesidad y sobrepeso en los niños, el total son 40 millones de mexicanos obesos. Las cifras de niños con obesidad en México aumentan cada año, de acuerdo con datos proporcionados por la Secretaría de Salud, el 50% por ciento de los niños mexicanos sufren de sobrepeso y el 24.5 por ciento padecen obesidad. De ese 50% el 5.4 por ciento de los niños manifestó signos de hipertensión arterial, y de los obesos el 10.6 por ciento. (FUENTE: SECRETARIA DE SALUD).

Por otro lado, es importante mencionar, que un niño obeso tiene un 80 por ciento de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, colesterol alto e hipertensión, problemas en riñones y pulmones, enfermedades respiratorias, lesiones de huesos y articulaciones.

Estas cifras nos indican que a futuro estos niños están en riesgo de padecer alguna enfermedad de las que se mencionaron anteriormente. Lo cual les traerá serias consecuencias a sus vidas. Por lo tanto, esta situación nos obliga a centrarnos también en las conductas y estilos de vida de los niños. Latorre y Herrador (2005), mencionan que los niños, se encuentran en un periodo de la vida muy crítico en el ámbito de los estilos de vida saludables, con comportamientos estereotipados del adulto, no son conscientes de que a esas edades se asientan los hábitos de vida relacionados con la salud. En el mismo sentido, es evidente que los niños aprenden los comportamientos de salud durante las primeras experiencias de socialización, especialmente en el contexto familiar, donde los padres les inculcan determinados comportamientos que paulatinamente se convertirán en verdaderos hábitos que tienden a perdurar toda la vida y que en su mayoría son excepcionalmente resistentes al cambio. Gutiérrez (2006).

Se puede decir que los padres, contribuyen en gran medida a los estilos de vida que llevan los niños en la actualidad, estos cambios en los estilos de vida de los niños, tienen que ver con el hecho de que los niños realizan más actividades sedentarias.

Dawn (1997) refiere que las últimas generaciones de niños, tienen más oportunidades de llevar una vida sedentaria debido a que pasan más tiempo en los videojuegos, la computadora, el internet y la televisión, estos estilos de vida sedentaria aumentan los riesgos en la salud de los niños. Antes se podía ver a los niños jugando en las calles, o practicando algún deporte al aire libre, sin embargo, el desarrollo de la tecnología y la influencia de los medios de comunicación, han impactado de forma negativa, los estilos de vida de los niños.

A esa vida sedentaria se refuerza la preocupación de que las actividades extraescolares se han reducido en gran medida y los niños han dejado de realizar actividades físicas extraescolares como por ejemplo, practicar juegos que requieren un aumento de la actividad física. (Tirado, Barbancho, Hernández y Santos, 2004.

Ante una necesidad tan importante como es atender a la población infantil con sobrepeso y obesidad y como parte de la promoción de la salud y su prevención se ha priorizado el objetivo de modificar anticipadamente las condiciones sociales y ambientales; así como las conductas de las personas que pueden afectar negativamente a su salud tanto a corto, como medio y largo plazo, para promover conductas favorecedoras de la misma. Brannon y Feist (2002) proponen, tomar medidas preventivas para el control de la obesidad en los niños a través del control de la alimentación, sin embargo, ésta tiene que ir acompañada de la actividad física.

Cada vez hay más indicios del efecto benéfico que tiene la actividad física para la salud y la calidad de la vida de las personas obesas y los niños no son la excepción.

Para los niños, una alternativa de actividad son los juegos en los que pueden desarrollar una actividad física, estos juegos representan un recurso de gran ayuda en los programas para el control de peso en los niños. Otras de las posibles alternativas, para combatir la obesidad en los niños es el fomento de las actividades extraescolares que implican actividades físicas y recreativas que fomenten la calidad de vida y la promoción de la salud.

Es importante, que los niños utilicen adecuadamente el tiempo libre sobre todo, si por medio del juego se realiza el papel de educarlo y formarlo para que adquiera elementos para su desarrollo de manera integral y conducirlos a adquirir hábitos de vida saludables. Es decir, formar a los niños para que utilicen su tiempo libre desde una perspectiva formativa, recreativa y lúdica que le permita crecer y desarrollarse, prevenir y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer los espacios de socialización, de integración, de autoafirmación.

Por otro lado, West (1994) menciona que el juego es una oportunidad para el crecimiento físico, emocional, cognoscitivo y social, con frecuencia es placentero, espontáneo y creativo. Dentro del concepto de juego como actividad física, se contempla también el juego, por lo que es necesario diferenciar estos conceptos:

Por actividad física, se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo y que se realiza durante el tiempo libre. En tanto el juego se entiende como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según las reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de tensión y alegría y algunas veces de displacer por las pérdidas obtenidas.

El juego también es considerado, como un acto libre pero que conlleva tensión, de gran valor social, que permite descargar energía física y psíquica, expresar el inconsciente y afirmar la personalidad, que constituye una realidad aparte y un fin en sí mismo y que implica compromiso. Por otra parte, el juego en los niños permite controlar ansiedades individuales y colectivas, acceder a unas actitudes activas, poner en contacto la fantasía y la realidad todo aquello bajo una actividad lúdica. (Miranda 2005, en Luengo 2007).

Muñoz (1998) afirma que enseñar a percibir y a pensar al niño a través de una suma de experiencias vivenciadas y sobre todo apoyadas en gran medida en los diferentes juegos, le permite formar estructuras mentales indispensables para la posterior adquisición de conocimientos reales. Se puede decir que los juegos son formas de comportamiento recreativo que tienden a seguir un patrón, formado

y compartido por varios individuos. Algunos tipos de juego que incluyen la actividad física, suelen ser actividades sociales donde los participantes, individualmente o como miembros de un equipo, intentan, por habilidades y por suerte, alcanzar un determinado objetivo, sujetándose a las normas que regulan el juego.

Los juegos en los que la actividad física es el objetivo principal, se caracterizan por los siguientes elementos:

- Cierta organización: presupone pocas reglas más o menos complicadas, prefijadas y obedecidas por todos, habiendo, generalmente, penalidades para los infractores.
- Determinado desarrollo: donde hay fases regularmente previstas, culminando generalmente con la victoria de la habilidad, de la velocidad o de la fuerza o bien alguna forma de competición, cuya intensidad es muy variable, yendo desde una pequeña disputa con una pelota, hasta una lucha entre bandos.
- El juego como parte de la actividad física, es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y el deporte a lo largo de su vida. Por lo tanto, contribuye a un desarrollo físico integral y la salud como parte de un completo bienestar tanto físico como mental.
- Otro aspecto positivo, es que ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta.

Tercedor, Jiménez y López (1998), mencionan que dentro de las ventajas del juego físico, se encuentran las siguientes:

- a. Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.

- b. Ayuda a comprender la importancia de la actividad física en el desarrollo y mantenimiento de la salud.
- c. Contribuye a fortalecer en los niños el concepto y el respeto por sí mismos.
- d. Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- e. Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

En cuanto a las ventajas que tiene el juego físico para la salud de los niños encontramos las siguientes:

- ✓ El juego físico activo es crucial para la salud y desarrollo de los niños.
- ✓ El juego físico es una alternativa beneficiosa para los niños en la prevención de la obesidad y a futuro de enfermedades crónico degenerativa como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Los niños se sienten más atraídos por el juego activo.
- ✓ Fomentan y se establecen patrones saludables de actividad física.
- ✓ Se adquieren destrezas motrices y de exploración del medio ambiente físico.
- ✓ Se aumenta el desarrollo físico, mental y social general de los niños.

Cómo se puede observar el juego en caminado a realizar una actividad física representa un punto de apoyo importante para los niños en el desarrollo de hábitos saludables y fomenta un estilo de vida físicamente activo, lo que repercute positivamente sobre el cuidado de la salud, sobre todo para los niños que padecen sobre peso y obesidad.

Por lo tanto, el juego debiera ser una actividad que tanto padres, como maestros debieran fomentar en los niños para contrarrestar los estilos de vida sedentaria a lo que día con día están expuestos. De esta manera, el tratamiento ideal de la obesidad es la prevención, el apoyo de la escuela y el uso del tiempo

libre, ya suponen dos aspectos importantes: un lugar adecuado para informar sobre la alimentación en general y educando en hábitos alimenticios saludables en particular, así como para promover y facilitar el desarrollo de ejercicio físico a través del juego y la educación física.

### Objetivo

Presentar datos de una investigación para analizar y estudiar las preferencias del juego en los escolares.

*Variables Atributivas:* Sexo, Tipo de escuela (privada y oficial), Grados escolares.

*Variables Dependientes:* El Juego que se práctica en la escuela y en la casa. Y el Juego favorito.

### Método

Sujetos: 2536 niños y niñas de cada grado escolar desde primero a 3º de primaria, tanto de escuelas privadas y oficiales (lo que nos reflejaría el nivel socioeconómico).

Grado escolar	Sexo	Tipo de escuela		Total
		Pública	Privada	
1º primaria	Masculino	157	138	295
	Femenino	190	107	297
	<b>Total</b>	<b>347</b>	<b>245</b>	<b>592</b>
2º primaria	Masculino	231	171	402
	Femenino	209	175	384
	<b>Total</b>	<b>440</b>	<b>346</b>	<b>786</b>
3º primaria	Masculino	244	357	601
	Femenino	263	294	557
	<b>Total</b>	<b>507</b>	<b>651</b>	<b>1158</b>



*Aparatos y materiales:* Cuestionarios impresos, computadora y programa estadístico SPSS, Grabadora, Mesas y sillas, lápices y colores.

### **Procedimiento**

*Primera Fase:* Aplicación de los cuestionarios

*Segunda Fase:* Se organizarán, codificarán, clasificarán las respuestas y se analizará la información recabada en los cuestionarios.

Tercera fase: análisis de los datos *cuantitativo* para obtener la descripción de los datos se utilizará un (estadístico descriptivo y paramétrico Crosstab).

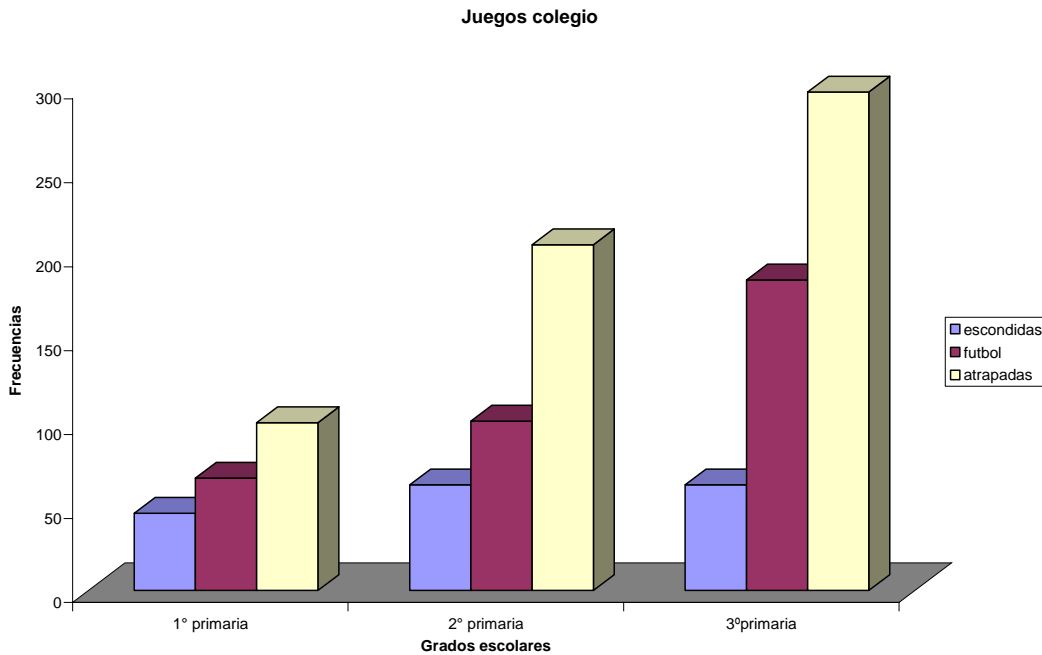
### **Resultados:**

Los datos que a continuación exponemos obviamente no son todos ni mucho menos, sólo se escogieron a los niños más pequeños por comenzar un orden, debido a que es poco probable que en este espacio se agoten todos los resultados.

Los siguientes datos muestran que los *juegos practicados en el colegio* de menor frecuencia entre los niños son:

1. *Escondidas* (172 niños y niñas)
2. *Futbol* (353 niños y niñas)
3. *Atrapadas* (603 niños y niñas) Véase gráfica 1

Los niños y niñas que *no contestaron* la pregunta o bien contestaron *ninguno* fueron 150

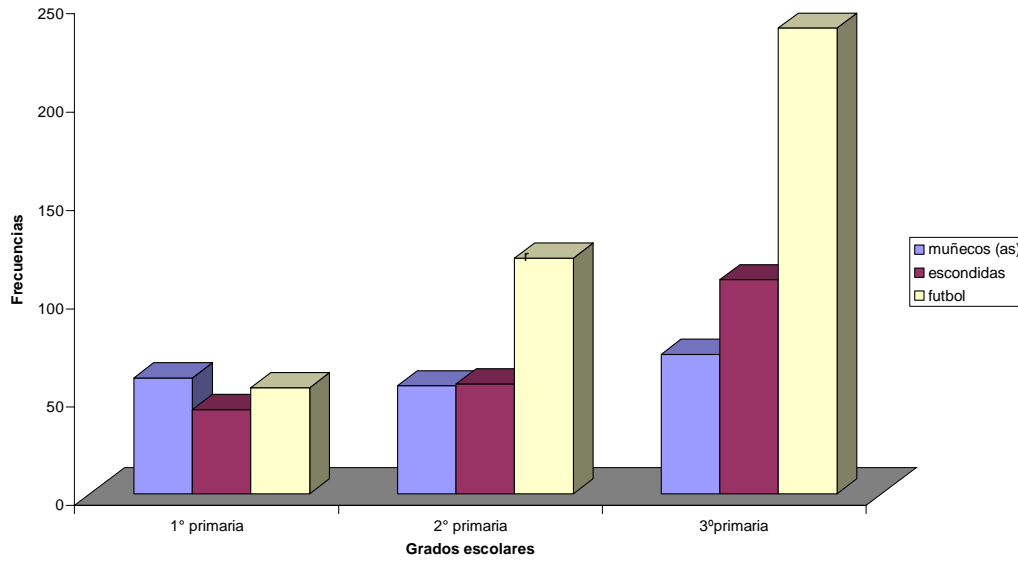


Los juegos que practican los niños y niñas en el *barrio* fueron por orden de mayor frecuencia:

1. Muñecos o muñecas (195 niños y niñas)
2. Escondidas (211 niños y niñas)
3. Futbol (420 niños y niñas) Véase gráfica 2

Los niños y niñas que *no contestaron* la pregunta fueron 105, o bien contestaron *ninguno* fueron 127.

Gráfica 2: Juegos Barrio

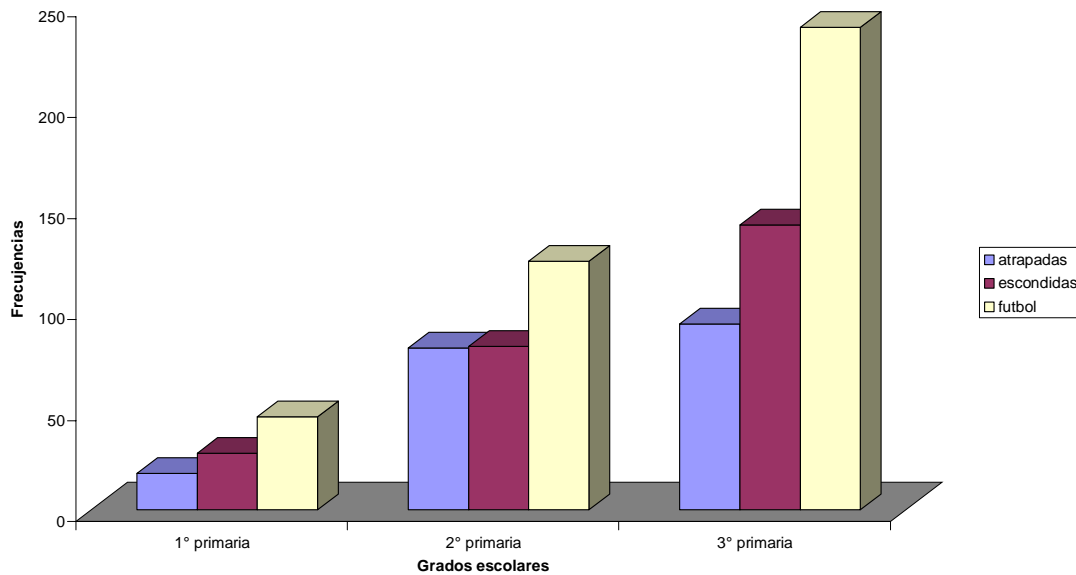


Los juegos preferidos de niños y niñas son:

1. Atrapadas (192 niños y niñas)
2. Escondidas (250 niños y niñas)
3. Futbol (408 niños y niñas) Véase gráfica 3

Los niños y niñas que respondieron ninguno fueron (27) o no contestaron (224)

Gráfico 3: juegos preferidos



### Discusión y Conclusiones:

Los resultados aunque halagadores muestran que los niños y las niñas practican juegos donde la actividad física juega un papel importante. Lo cual redundaría en ventajas para su salud. Ya que en la literatura se menciona que cada vez hay más indicios del efecto benéfico que tiene la actividad física para la salud y la calidad de la vida de las personas, especialmente por su relación con la obesidad y los niños no son la excepción.

Por otra parte, lo que se demuestra en los datos de esta investigación es que los niños y las niñas no contestan o describen ninguno o nada, de juegos favoritos, este ausentismo es importante, tomando en cuenta que el total de los niños es de **1,158**.

Es notorio el hecho de que los datos apuntan al futbol como primer juego en el colegio, en el barrio y como preferido o favorito, pero son los niños quienes lo practican en mayor medida.

Los juegos que los niños y niñas juegan en esta investigación son un ejemplo de la actividad física, representan el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños y niñas las habilidades, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas. Además para los niños y niñas estos juegos representan un recurso de gran ayuda en los programas para el control de peso.

La situación de estos juegos (fútbol, escondidas, atrapadas y muñecas o muñecos), proporciona igualmente estimulación, variedad, interés, concentración y motivación.

Los juegos que juegan los niños que participaron en esta investigación incluyen los cuales son actividades sociales donde los participantes, individualmente o como miembros de un equipo, intentan, por habilidades y por suerte, alcanzar un determinado objetivo, sujetándose a las normas que regulan el juego.

En cuanto al lugar y el espacio los juegos que aquí presentamos están al margen del lugar donde lo practican por ejemplo, en la escuela lo que resulta motivador para los niños ahí no es de interés para explorar y experimentar lo que se realizaría en el hogar, el jardín, la calle, la tienda la vecindad, proporciona una escala de tiempo y un aprendizaje más largos que probablemente se extiendan y continúen encontrando diferencias dependiendo del lugar escogido. Contribuyendo así a un desarrollo físico integral y a la salud como parte de un completo bienestar tanto físico como mental.

## Referencias bibliográficas.

Becoña, E., Vázquez, F., y Oblitas, L. (2000) Psicología de la salud: Antecedentes, Desarrollo actual y Perspectivas. En: L. Oblitas y E. Becoña (Eds.), *Psicología de la salud*. México, D.F.; Plaza y Valdés. P.p. 60-63.

Brannon, L. (2001). *Psicología de la salud*. España, Paraninfo.

Dawn G. (1997). The persistence of fitness variables and physical activity behaviour in children with contrasting motor abilities. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of master of science. Págs. 1-10

Luengo Vaquero, C. (2007) Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol.7 Número 27 pp. 174-184*

Muñoz C. (2003) *Una estrategia más de la educación física*. Ministerio de Educación y Cultura. España. Ed. Morata.

Tercedor, P., Jiménez, M.J., López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Revista Psicomotricidad 4, 203-217*

Tirado, F., Barbancho, F., Hernández, M. y Santos, J.(2004). Repercusión de los hábitos televisivos sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los niños. *Revista Cubana de Enfermería. Vol. 20 Número 2 p.p. 214-221.*

West, J., (1994). *Terapia de juego centrada en el niño*. México: Manual Moderno