

LA IMPORTANCIA DE LOS LUGARES DE JUEGO de niños mexicanos en edad escolar en su salud

- M. en P. Daniel Briones Villegas.¹
- Dr. José Gómez Herrera.²
- Dra. Mayra Mónica Hernández Moreno.³
- Arq. César Rodarte Rangel.⁴

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Los estilos de vida sedentarios, formas de crianza y características ambientales tienen una relación con el nivel de salud de los niños mexicanos en edad escolar. Desde la psicología ambiental es posible identificar qué tipo de lugares son frecuentados por esta población ya que, de acuerdo con el concepto de "escenario conductual", los niños desarrollan sus actividades lúdicas en los lugares que les ofrecen las condiciones para ello —es decir, en dependencia de los elementos que son más atractivos para ellos— y son los que serán visitados para jugar.

OBJETIVO: Determinar la importancia de los lugares de juego de niños mexicanos en edad escolar.

METODOLOGÍA: Diseño exploratorio con muestra no probabilística de 423 niños entre los cinco y 12 años de edad, en tres escuelas primarias públicas. Se usó una escala de evaluación y la aplicación fue individual, en parejas y grupal, de acuerdo con el grupo de edad.

RESULTADOS: Las frecuencias de los lugares de juego ordenaron en jerarquía a la escuela, la casa, el parque y otros lugares; pero las respuestas cambiaron de acuerdo con el género y la edad. Se mostró que los niños prefieren la casa, la escuela y el parque, entre otros, como espacios para jugar.

CONCLUSIONES: Los niños mencionaron que uno de los últimos lugares de juego son los parques, esto puede ser por la falta de guías de diseños arquitectónicos y urbanísticos, que den ofrecimientos ambientales para realizar actividades físicas en espacios urbanos, por lo que se busca que sean más atractivos, ya que esto se relaciona con problemas de obesidad infantil.

PALABRAS CLAVE

Pediatría, calidad de vida, niños, ambiente, juego, salud.

RESUMEN

INTRODUCTION: Sedentary lifestyles, parenting styles, and environmental characteristics have a relationship with the level of health of Mexican children of school age. From the point of view of environmental psychology it is possible to identify what kind of places are frequented by this population since, according to the concept of "behavioral scenario", children develop their playful activities in places that offer them the conditions for it—that is, depending on the elements that are most attractive to them—and they are the ones who will visit to play.

OBJECTIVE: Determine the importance of play places for Mexican children of school age.

METHODOLOGY: Exploratory design with non-probabilistic sample of 423 children between five and 12 years of age, in three public elementary schools. An evaluation scale was used and the application was individual, in pairs and in groups, according to the age group.

RESULTS: The frequencies of the play places ordered the school, the house, the park and other places in hierarchy; but the answers changed according to gender and age. It was shown that children prefer the house, school and park, among others, as spaces to play.

CONCLUSIONS: The children mentioned that one of the last places to play is the parks, this may be due to the lack of architectural and urban design guides, which offer environmental offers to perform physical activities in urban spaces, so they are looking to make them more attractive, since this is related to problems of childhood obesity.

KEY WORDS

Pediatrics, quality of life, children, environment, play, health.

¹Psicólogo Ambiental Especializado en Hospitales, Egresado del Programa de Posgrado de Maestría y Doctorado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, Proyectos Especiales ARQmedya, Despacho de Arquitectos Especializados en Salud.

²Profesor Titular A Definitivo de Tiempo Completo de la Carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Egresado del Programa de Doctorado de Psicología Social de la Universidad París Descartes, Francia.

³Profesora del Laboratorio de Etnología y Jefa de la Mapoteca de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Egresada del Programa de Posgrado de Ciencias Biológicas de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México.

⁴Arquitecto Especializado en Salud, Egresado de la Facultad de Arquitectura de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Director General de ARQmedya, Despacho de Arquitectos Especializados en Salud.

* Correspondencia:
Pirules Norte 32, San José Huilango, Cuautitlán Izcalli
C.P. 54710, Estado de México, México
Teléfono: (55) 4775-4421
e-mail: daniel.briones.villegas@gmail.com

Introducción

Los niños de seis a 11 años se encuentran en la edad escolar porque es la etapa de la vida cuyo eje es el aprendizaje, que se logra en las clases, en los juegos y en las relaciones con los demás.¹

De acuerdo con lo reportado por la literatura nacional e internacional, existen variables claramente relacionadas con el problema del peso corporal excesivo (sobrepeso y obesidad) en la población infantil, como son: la dinámica familiar y los estilos de crianza paternos. Esto es porque, desde edades tempranas, las reglas de conducta alimentaria son moldeadas, a saber:²

- Aumento en el consumo de alimentos hipercalóricos, lo cual se ve establecido como una conducta en la edad adulta, lo que favorece una preferencia en la elección de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares sintéticos.
- Incremento en el uso de dispositivos electrónicos, como la televisión, las tabletas, los celulares o las computadoras, lo que inhibe la actividad física y el ejercicio. Lo anterior también se ve favorecido por el incremento de la violencia y la inseguridad que prevalece en el país.
- Presencia de sintomatología psicológica como ansiedad, estrés o depresión, situaciones que suelen paliarse mediante un aumento de la cantidad y frecuencia en el consumo de alimentos.

De lo anteriormente expuesto surge el interés por profundizar sobre el tema, desde el enfoque de la psicología ambiental, y por ello el objetivo del presente documento fue determinar la importancia de los lugares de juego de niños mexicanos en edad escolar.

Antecedentes

Alimentación

Los problemas relacionados con el peso corporal se han convertido en una de las enfermedades metabólicas más frecuentes, ya que su prevalencia aumentó de 59.7% en 2000 a 66.7% en 2006. Por este motivo, se ha convertido en una de las patologías que ocupan los primeros lugares en morbilidad y mortalidad en México.³

Actualmente, México y Estado Unidos son los países que a nivel mundial ocupan los primeros lugares con problemas de obesidad en su población. En el caso de México, la población infantil ocupa el cuarto lugar de prevalencia con esta enfermedad, con 28.1% en niños y 29% en niñas, superando a países de Latinoamérica y Europa.⁴

Este sector de la población es uno de los más vulnerables, ya que está involucrado un constante cambio en los estilos de vida asociados con la urbanización, la variabilidad en la economía, el desarrollo tecnológico y los estilos de crianza, así como la alimentación, los procesos de cotidianidad y el mismo proceso de adaptación a la globalización y el incremento del llamado *fast food*; todo lo anterior se traduce en un incremento de casos de niños con sobrepeso y obesidad.⁴

A nivel nacional, esta problemática se ha incrementado en las últimas décadas pues, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), el porcentaje de niños obesos en edad escolar se estima en 52.7% en ambos géneros: 26.8% en los niños y 25.9% en las niñas; sin embargo, en 1999, tales porcentajes habían sido de apenas 37.2%, en ambos géneros, de los cuales 20.2% correspondieron a niñas y 17% a niños; esto significó un incremento de 15.5% tan sólo en siete años.

Actividad física

El ejercicio físico en la edad pediátrica es uno de los factores fundamentales para alcanzar y mantener un buen estado físico y psíquico.⁶

Cuando un niño lleva a cabo un programa de ejercicio físico, los objetivos son conservar su estado de salud, así como crear y desarrollar hábitos en ese sentido, mejorar su forma física, optimizar sus aptitudes y rendimiento psicomotor e integrarlo en un estilo de vida positivo para que desarrolle la capacidad de interactuar con los demás. Dentro de los beneficios asociados con la práctica deportiva están los siguientes:^{6,7}

- Mejora la resistencia física y la agilidad, además de aumentar la velocidad y potenciar los reflejos
- Favorece el mantenimiento de un peso ideal y previene el sobrepeso y la obesidad
- Estimula el buen funcionamiento del sistema inmunitario y ayuda a prevenir infecciones y procesos oxidativos
- Previene elevaciones de la glucosa sérica y reduce las necesidades de insulina en pacientes con diabetes
- Mantiene niveles adecuados de presión arterial
- Ayuda a incrementar los niveles de colesterol asociado con lipoproteínas de alta densidad (c-HDL) y a reducir los de triglicéridos
- Aumenta la autoestima y reduce la ansiedad y la depresión
- Reduce la probabilidad de desarrollar conductas agresivas
- Favorece la integración social, el rendimiento académico y el compañerismo

Existe una relación estrecha entre el ejercicio y los cambios fisiológicos que se generan en el sistema inmune, los cuales ocurren independientemente de las variaciones en el tipo, la duración, la intensidad y la cronicidad del ejercicio y de las diferencias de la constitución de los individuos.⁸

Existen teorías que postulan que la actividad física puede favorecer la eliminación de bacterias a nivel de las vías respiratorias; otras mencionan que también ayuda a estimular la producción de linfocitos y anticuerpos. Adicionalmente, es sabido que niveles altos de estrés pueden incrementar la probabilidad de enfermedades, de manera que, si la actividad física reduce la liberación de cortisol, también podría reducir el riesgo de enfermedad.^{7,8}

Finalmente, la respuesta integrada al ejercicio es lo que permite una adaptación de los diferentes sistemas que se activan cuando un niño realiza una actividad física durante un período sostenido, y a una intensidad y frecuencia adecuadas para el correcto mantenimiento de sus funciones orgánicas.⁸

Medio ambiente

Los problemas relacionados con el peso corporal se refieren a una patología de carácter multifactorial y, de acuerdo con lo que se reporta en la literatura nacional e internacional, esta enfermedad parece estar relacionada con un conjunto de variables que dificultan la situación de salud; los factores genéticos, el nivel socioeconómico y los factores ambientales facilitan el desarrollo de la obesidad infantil, y dichas variables influyen sobre el aporte calórico ante una marcada disminución del gasto energético.²

Son precisamente los factores ambientales los que se enfatizan en el presente trabajo, el cual está guiado por los preceptos de la psicología ambiental —el área que se encarga del estudio de la relación recíproca entre el ser humano y su ambiente construido o natural—.⁹ Así pues, se considera que los elementos ambientales son de suma importancia en las actividades que pueden realizar los niños en edad escolar y que finalmente tienen impacto sobre su salud.

Desde mediados del siglo pasado se han realizado diversos trabajos sobre el desplazamiento autónomo en niños a través de la actividad física y este tema ha sido de interés, ya que ha funcionado para evaluar distintos aspectos dentro del desarrollo integral de los niños, dentro de los cuales se encuentran las áreas: cognitiva, física y emocional.¹⁰

Además, se ha observado que las áreas de la salud física y el desarrollo de habilidades motoras tienen una relación positiva con la salud y que se ven reflejadas en la disminución de niveles de obesidad, especialmente en este sector poblacional.¹¹

Adicionalmente, el desplazamiento autónomo también fomenta la interacción social, principalmente con otros niños del vecindario y con los

adultos.¹² Es decir, la existencia de un proceso de socialización con sus pares permite que el niño genere una amplia gama de estrategias para su vida diaria, por ejemplo, le ayuda a aprender a relacionarse con los demás y a navegar dentro de los entornos cercanos a su vivienda.¹³ En este sentido, mientras que los niños aprenden a tener un desplazamiento autónomo, también deben de interactuar con diversos obstáculos, como:¹⁴

1)Dinámicas parentales: deben de contar con la autorización para poder salir.

2)Reglas sociales: si es posible salir a jugar con niños de su edad.

3)Barreras ambientales: si los lugares de juego son cercanos a su hogar o si debe de recorrer alguna distancia para llegar al lugar de juego.

Este último aspecto es de suma importancia, ya que el lugar de juego debe de dar al niño los ofrecimientos necesarios para que éste sea considerado como un lugar para realizar alguna actividad lúdica.

De acuerdo con Gibson, los “ofrecimientos” se definen como las propiedades funcionalmente significativas del medio ambiente y proporcionan un concepto psicológicamente relevante para el análisis de la evolución de la relación niño-medio ambiente.¹⁵ Es decir, para los niños los espacios tienen una función especial, ya que en cada uno de ellos pueden realizar una actividad en específico de acuerdo con su edad y circunstancias; por ello, ha de evaluarse si estos espacios han sido diseñados para jugar o para realizar actividades de dispersión en cualquier otra área informal con sus pares o vecinos.¹⁶ En este sentido, Roger Backer¹⁷ menciona que el comportamiento de las personas se deriva de una amplia fluctuación de variables internas y externas: las primeras, se refirieron a respuestas fisiológicas; y las segundas, al contexto exterior (lugar, educación, religión, características ambientales). Por ello, es complicado imponer medidas de comportamiento estables —entendidas como un organismo holístico o molar—, sin embargo, gracias a la psicología científica, es posible desarrollar métodos para identificar y medir el comportamiento individual.

Adicionalmente, el concepto de “escenario conductual”¹⁷ hace referencia a si las actividades que desempeñamos en cada uno de los espacios están delimitadas por el tope de ofrecimientos que da el lugar; por ejemplo, podemos cocinar, lavar y dormir en nuestros hogares, porque existe un lugar con el equipamiento para hacerlo; en cambio, difícilmente podríamos dormir en el cuarto de lavado, cocinar en la recámara o lavar en la cocina. Lo mismo pasa con los lugares de juego, es necesario que el entorno/escenario cuente con los ofrecimientos necesarios para realizar algún tipo actividad lúdica, ya sea en equipamiento, espacio o diseño.

Objetivo

Determinar la importancia de los lugares de juego, de acuerdo con la frecuencia de uso por parte de niños mexicanos en edad escolar.

Figura 1. Frecuencias absolutas de los lugares de juego.

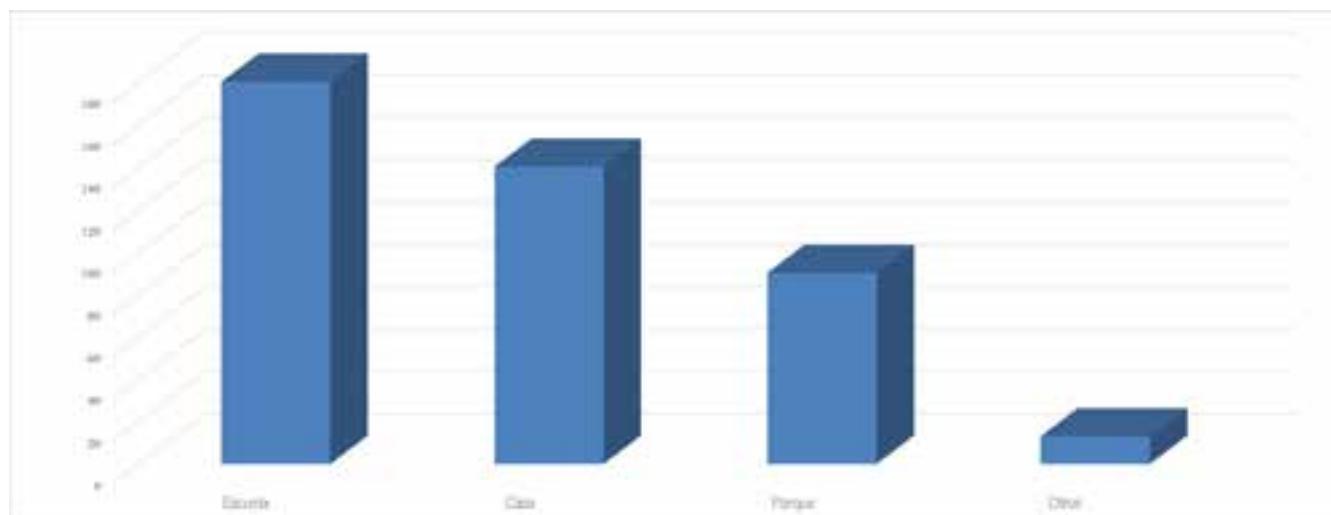


Figura 2. Frecuencias absolutas de los lugares de juego vs. género.

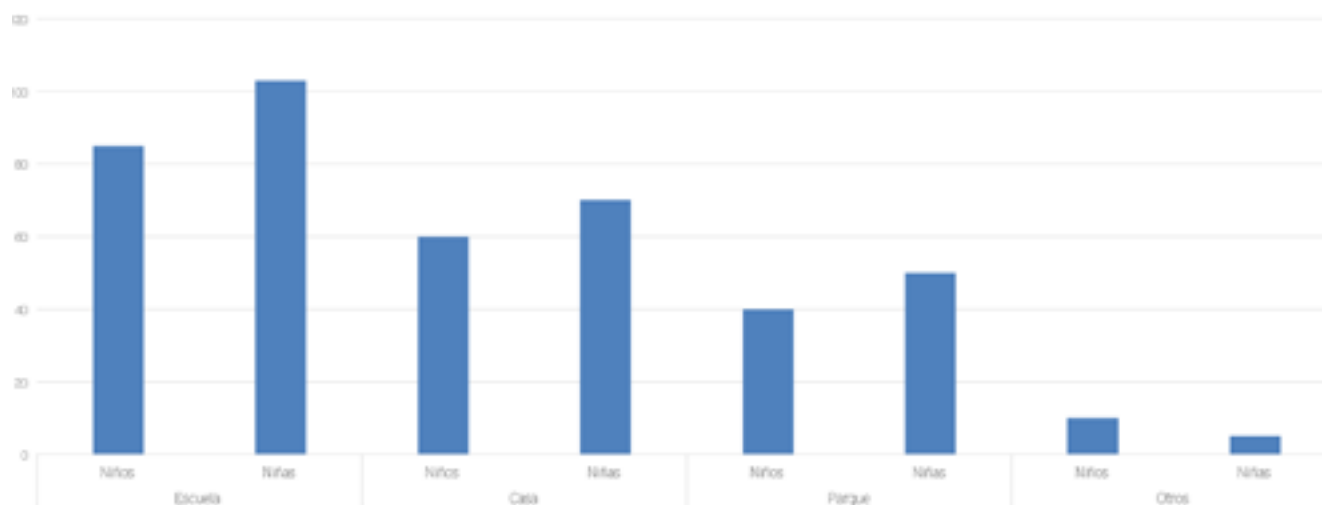
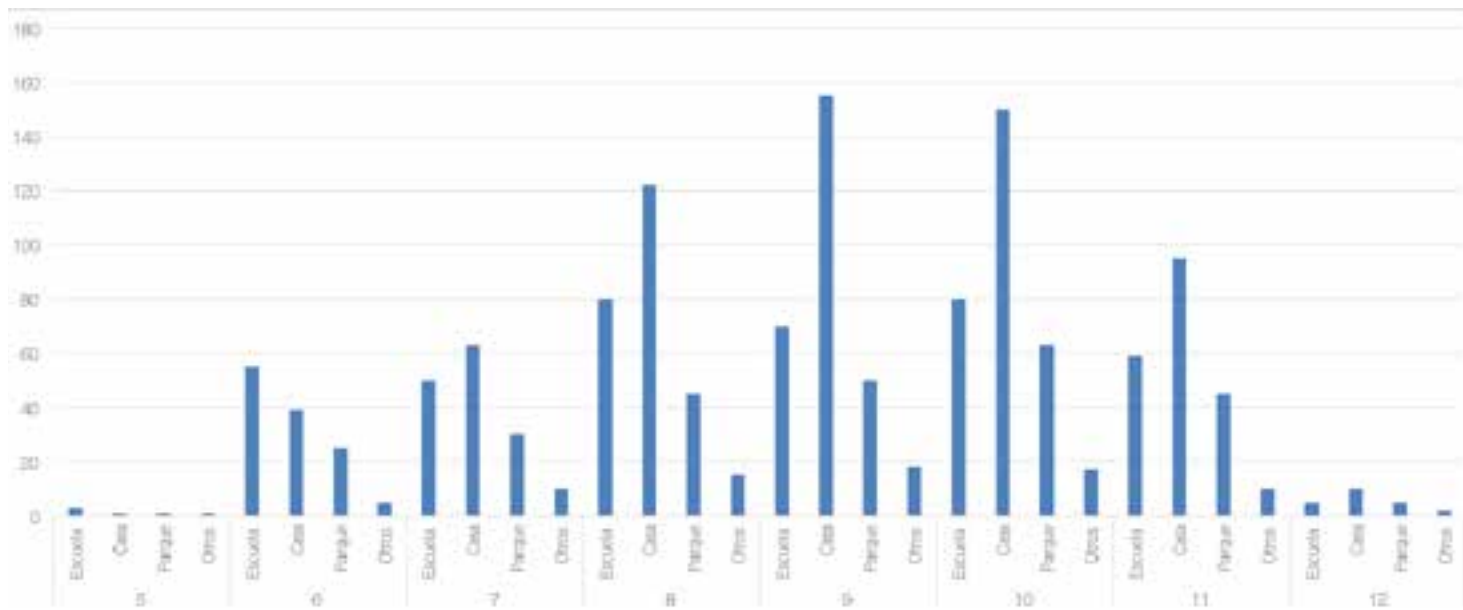


Figura 3. Frecuencias relativas de los lugares de juego vs. edad.



Metodología

Se utilizó un diseño exploratorio, con un muestreo no probabilístico de caso-tipo.¹⁸

Población

La muestra estuvo conformada por 423 alumnos: 196 niños y 226 niñas, de tres escuelas primarias públicas en México, en un rango de edad de cinco a 12 años.

Instrumento de medición

Se utilizó la traducción al español del cuestionario “*Les endroits où je joue avec mes amis*” (“Los lugares donde juego con mis amigos”); el cual está conformado por dos secciones de preguntas abiertas y tres secciones de preguntas con opciones de respuesta tipo Likert.⁹

Criterios de exclusión

Aquellos niños en edad escolar que presentaran dificultades auditivas, visuales y/o cognitivas.

Procedimiento

Los niños con edades entre cinco y ocho años de edad fueron entrevistados de

manera personalizada. Con los niños de nueve y 10 años el instrumento se aplicó en parejas o triadas mixtas, cuidando que no hubiera una relación de amistad, para evitar la influencia de las respuestas. Finalmente, a los niños de 11 y 12 años se les aplicó el instrumento de forma grupal, por lo que hubo el apoyo y supervisión de varios aplicadores.

Resultados

De acuerdo con el objetivo del presente trabajo —que fue determinar la importancia de los lugares de juego—, se realizaron análisis de frecuencia de uso de lugares de juego favoritos, reportados en el cuestionario, de niños mexicanos en edad escolar y se diferenciaron entre género y edad. La **Figura 1 y 2** muestran los resultados a partir de las respuestas de cada niño para los lugares de juego, mientras que la **Figura 3** fue realizada a partir de las respuestas de las secciones de la escala, con las opciones de respuesta tipo Likert, cuyas opciones son: “jamás”, “una o dos ocasiones”, “varias veces” y “muy frecuentemente”.

En la **Figura 1** se observa que la escuela es el lugar en donde los niños en edad escolar más frecuentan jugar con respecto a la casa y el parque; dejando como última opción “otros”, que hace referencia a jugar en la calle, andadores o callejones. La **Figura 2** muestra las frecuencias absolutas de los lugares de juego vs. género y la **Figura 3** las frecuencias relativas de los lugares de juego vs. edad.

Al revisar la elección de los lugares de juego de acuerdo con el géne-

ro, encontramos que se repite el orden de la elección de los lugares: escuela, casa, parque y otros. En la mayoría de los casos, las niñas fueron las que menos eligieron como lugares de juego “otros” sitios, como la calle, andadores o callejones. Al respecto, se entiende que por cuestiones sociales y culturales, son los niños quienes acostumbran salir más a jugar en áreas como la vía pública.

Discusión

En nuestro estudio encontramos que los niños mexicanos en edad escolar eligieron a la escuela como el primer lugar de juego. Una posible explicación a este fenómeno son las características socio-demográficas de la población analizada, que no cuenta con una amplia gama de opciones para realizar actividades lúdicas. Por otra parte, la mención de cada uno de los espacios, se atribuye a distintos motivos:

1) Casa: entendida como un espacio privado donde se encuentran materiales lúdicos físicos, simbólicos o digitales.

2) Parque: definido como un espacio público dado su diseño, tipo de juegos al aire libre, características naturales (pasto, árboles, flores) y equipamiento lúdico (columpios, resbaladillas, sube y baja, toboganes, pasa manos, etcétera).

3) Otros: se refiere a espacios semi-privados para la realización de actividades físicas como fútbol, basquetbol, voleibol, natación, pintura, música, danza, etc. Estos otros espacios también hacen referencia a deportivos, clubes o vías públicas.

Respecto a la elección de lugares de juego de acuerdo con el género, tanto niñas como niños ubicaron a la escuela y a sus casas en las primeras opciones de respuesta; esto puede empatar por lo reportado en las revisiones teóricas de Barker,¹⁷ ya son estos los lugares donde las niñas y niños encuentran mayores ofrecimientos a nivel social y físico para realizar actividades lúdicas con sus amigos.

Aunque el parque pudiera identificarse como el sitio que más ofrecimientos tiene para este escenario conductual, los niños de ambos géneros lo consideran como una tercera opción, pues las condiciones de estos lugares no cuentan con la infraestructura para cubrir la demanda.

Por último, muy pocos niños y niñas mencionaron otros lugares de juego, debido al costo económico que demanda para las familias.

Por otra parte, se observó que entre los niños de siete a 12 años de edad se mantiene la elección de la casa como primer lugar de juego, seguido por la escuela, el parque y otros. Para la edad de seis años cambia la preferencia, pues se eligió la escuela, la casa, el parque y otros. Esos datos pudieron cambiar debido al incremento de la edad y a la posible facilidad por parte de los padres para permitir el juego en la casa propia o en la de los amigos.

Finalmente, la cantidad de veces que se reportaron lugares favoritos de juego aumentó de acuerdo con la edad, por lo menos de entre los ocho y 10 años de edad. Una posible explicación es que con la edad aumenta también la posibilidad de salir de casa para realizar alguna actividad lúdica, aunado a las condiciones multifactoriales que se han mencionado a lo largo de este trabajo. Se espera que trabajos empíricos puedan determinar más análisis conductuales al respecto

Conclusiones

Como se ha mencionado, existen diversos trabajos que señalan que la falta de ejercicio es una de las causas de las altas tasas de obesidad infantil.²⁰ Asimismo, un espacio público debe proporcionar mayores ofrecimientos y favorecer, además, la práctica de ejercicio, fortalecer las relaciones interpersonales de los usuarios, así como mejorar las funciones músculo-esqueléticas, la autoestima y la relajación a través del contacto con la naturaleza y el conocimiento del entorno.¹⁹

De acuerdo con los resultados del presente trabajo, es fundamental reconsiderar el uso que damos a los espacios públicos en México, pues si por una parte son importantes los estilos de crianza y los factores sociales (como la seguridad), los espacios públicos —como los parques— deberían de contar con el refuerzo de una guía de diseño arquitectónico y urbanístico que le ofrezca a los usuarios más elementos para realizar actividades físicas.

Agradecimientos

El presente trabajo es la continuación de un proyecto de investigación iniciado en Francia y desarrollado por el Dr. Alain Legendre, investigador en el Centro Nacional para la Investigación Científica (CNRS).

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de interés alguno.



REFERENCIAS

1. Consejo Consultivo de UNICEF México. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La edad escolar. Vigía de los derechos de la niñez mexicana 2005;2(1):4.
2. Rivera D, Hernández A, Aguilar S, Vadillo O, Murayama R. Obesidad en México: recomendaciones para una política de estado. Academia Nacional de Medicina, UNAM. 2012.
3. Barrera-Cruz A, Rodríguez-González A, Molina-Ayala. Escenario actual de la obesidad en México. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social 2013;51(3):292-9.
4. Franco S. Obesity Update 2012. Organization for the Economic Cooperation and Development. OECD publishing; 2012.
5. Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Mundo-Rosas V, Morales-Ruán C, Cervantes-Turrubiates L, Villalpando-Hernández SJ. Estado de salud y nutrición de los adultos mayores en México: resultados de una encuesta probabilística nacional. Salud Pública de México 2008;50(5):383-9.
6. Fernández-Fairen M, Busto-Villarreal JM. El niño y el deporte. Ortho Tips 2019;5(1):6-27.
7. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Biblioteca de la OMS. Suiza, 2010. pp. 1-56.
8. Aguilar-Londoño C, Zuluaga-Zapata N, Patiño-Grajales PJ, Carballo-Gracia D. Ejercicio y sistema inmune. Iatreia 2006;19(2):189-98.
9. Aragón Tapia JI, Amerigo Cuervo-Arango M. Psicología ambiental. Editorial Pirámide. Madrid, 2010.
10. Kytä MJ. The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. Journal of Environmental Psychology 2004;24(2):179-98.
11. Brown B, Mackett R, Gong Y, Kitazawa K, Paskins J. Gender differences in children's pathways to independent mobility. Children's Geographies 2008;6(4):385-401.
12. Prezza M, Pacilli MGJ. Current fear of crime, sense of community, and loneliness in Italian adolescents: the role of autonomous mobility and play during childhood. Journal of Community Psychology 2007;35(2):151-70.
13. Rissotto A, Tonucci FJ. Freedom of movement and environmental knowledge in elementary school children. Journal of environmental Psychology 2002;22(1-2):65-77.
14. Carver A, Timperio AF, Crawford DA. Young and free? A study of independent mobility among urban and rural dwelling Australian children. Journal of Science Medicine in Sport 2012;15(6):505-10.
15. Gibson JJ. The ecological approach to visual perception: classic edition. Psychology Press, 2014.
16. Elsley S. Children's experience of public space. Children & Society 2004;18(2):155-64.
17. Barker RG. Ecological psychology: concepts and methods for studying the environment of human behavior: Stanford University Press, 1968.
18. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 6ª Edición. Editorial McGraw-Hill. México, 2014.
19. Legendre A, Briones-Villegas DG, Green del I. Lieux de rencontre des amis de six à douze ans en France et au Mexique. 2017.
20. Rodríguez N. Impacto del juego en exteriores y en interiores en el desarrollo de niños y niñas en edad escolar. UNAM: Universidad Nacional Autónoma de México; 2012.

Este artículo debe citarse como:
 Briones-Villegas D, Gómez-Herrera J, Hernández-Moreno MM, Rodarte-Rangel C. La importancia de los lugares de juego de niños mexicanos en edad escolar en su salud. Rev Enferm Infecc Peditr 2018;31(126):1390-6.