

# PLAY BOOK

M É X I C O



Anáhuac  
México

THE ASPEN INSTITUTE  
MÉXICO  
**PROJECT PLAY**  
JUGAR PARA TRASCENDER

PLAY  
BOOK  
MÉXICO



## GUÍA DE JUEGO PROJECT PLAY

The Aspen Institute México

### ¡QUE COMIENCEN LOS JUEGOS!

Con esta frase emotiva, el Presidente del Comité Olímpico Internacional marca el arranque de las Olimpiadas cada cuatro años. Ahora, con esta *Guía de Juego* deseamos que México inicie una nueva etapa en que la infancia del país realice más actividad física y que ellos, los padres de familia y la sociedad entera, comprendan la importancia capital que reviste la práctica continua y debidamente estructurada del deporte.

Está empíricamente comprobado que los niños que se acercan al deporte entre las edades de 5 a 12 años no solamente gozan de una salud notoriamente mejor que los niños sedentarios, sino que tienen también un mejor desempeño académico, seguridad en sí mismos, son más sociables, más capaces de enfrentar las adversidades de la vida, aumentan las posibilidades de terminar exitosamente sus estudios y obtienen ingresos más altos a lo largo de su vida laboral y profesional. Diversas investigaciones muestran que la calidad de vida de los niños deportistas es muy superior, prácticamente en todos los ámbitos, a la de quienes no realizan actividad física.

Tomando como referencia dichos análisis internacionales, Aspen México decidió realizar el primer estudio nacional sobre el desempeño físico de los niños y las niñas mexicanas. En colaboración con la Facultad de Psicología y la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Anáhuac, realizamos una encuesta sin precedente con niños, padres de familia y entrenadores de 11 estados de la República y 13 ciudades de todo el país. El estudio arrojó resultados inquietantes.

En un día cualquiera entre semana, la infancia mexicana pasa un promedio de seis horas y media ante un dispositivo electrónico. Los fines de semana los hacen por más de ocho horas y media. Esta condición explica en buena medida que uno de cada tres menores en nuestro país tenga obesidad, sobrepeso o sea proclive a adquirir una enfermedad degenerativa y crónica como la diabetes. Más de la mitad de la infancia mexicana simple y sencillamente no practica ningún deporte. Sólo el 35% realiza actividad física entre 75 y 150 minutos a la semana.

Ante este panorama, nuestro estudio centró su atención en detectar las barreras que existen en México para desarrollar una vida más sana y activa y, lo más importante, ofrecer una estrategia viable para que nuestra sociedad pueda superar esta grave condición. Descubrimos que la mayoría de los niños y las niñas de nuestro país quisieran practicar una diversidad muy amplia de deportes y no necesariamente los más habituales o los más populares. Encontramos también que en esas edades, la razón primordial que encuentran para hacer deporte es el simple ánimo de divertirse, de hacer amigos, aprender cosas nuevas y sentirse más sanos. Ganar y competir, al menos en estas edades, no forma parte primordial de sus motivaciones. El grueso de los padres de familia señaló la falta de tiempo, preocupaciones de seguridad, horarios laborales muy prolongados e impedimentos económicos para acercar a sus hijos al deporte. Finalmente, los entrenadores señalaron como las barreras principales la carencia de materiales y equipamiento, infraestructura deportiva escasa, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de motivación.

Esta Guía de Juego ha sido confeccionada por más de sesenta expertos y deportistas de México y otros países. Pretende ser el detonador de una nueva conciencia sobre la relevancia de la actividad física en etapas clave de la infancia, no sólo por razones de salud y desempeño general ante la vida, sino porque el deporte abona positivamente a la construcción de comunidades mejor integradas, más colaborativas, alejadas de las adicciones y seguras. El equipo que hemos integrado alrededor de este proyecto, Project Play, tiene la meta de llevar esta estrategia a todos los rincones de nuestro país y ser un aliado comprometido y profesional con el México deportista.

Al igual que en las Olimpiadas queremos:

**¡qué comiencen los juegos en México!**

**Emb. Enrique Berruga Filloy**

Director General Ejecutivo  
The Aspen Institute México



## PRESENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC

Nuestra sociedad ha cambiado, lo que anteriormente resultaba normal y cotidiano, pareciera ser que se ha vuelto excepcional; movernos, correr, saltar, divertirnos, resulta tan ajeno a nosotros hoy en día, que comenzamos a normalizar la inactividad física como parte de nuestra naturaleza, lo cual no sólo resulta preocupante, sino que plantea uno de los retos más grandes de nuestra generación: construir sociedades más sanas, caracterizadas por niños que corren, saltan y se divierten.

Por otra parte, son evidentes los costos que implica para nuestro país la inactividad física, en términos de salud y de obesidad infantil, aunados al impacto económico y a las consecuencias en los ámbitos académico, familiar y psicológico; una sociedad que no se mueve detiene su crecimiento.

Frente a este panorama, surge la necesidad y el interés por llevar a cabo la iniciativa *Project Play*, la cual surge en Estados Unidos, a través de *Sport and Society* y *The Aspen Institute*, con el objetivo de favorecer la práctica del deporte y de la actividad física en niños menores de 12 años, realidad que de alguna forma se comparte en nuestro país, lo que llevó al establecimiento de una alianza entre la Universidad Anáhuac y *The Aspen Institute México*, para poder construir la Guía que tienen ustedes en sus manos, documento que se deriva de una serie de mesas de trabajo integradas por diversos actores de la sociedad civil, dentro de los cuales destacaron expertos en el deporte, líderes de instituciones públicas y privadas, medios de comunicación, académicos e investigadores, filántropos, empresarios, entrenadores deportivos, formadores de recursos humanos y atletas olímpicos, quienes de manera conjunta sumaron esfuerzos para aportar información; ésta, junto con información arrojada por niños y padres, conformaron los insumos con los que se llevó a cabo la construcción del documento que se presenta, el cual contiene la identificación de una serie de barreras que impiden o limitan la práctica deportiva, así como plantea una serie de lineamientos y recomendaciones que permitan a los diferentes actores e instancias interesadas poder construir estrategias y acciones específicas que favorezcan la actividad física en nuestros niños.

Cabe señalar que para la Facultad de Psicología y para la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad

Anáhuac México fue un honor ser parte de este logro, confirmando así nuestro interés en el desarrollo de una sociedad saludable. Este resultado fue posible gracias al trabajo de todo un equipo de investigación, a cargo del Doctor Alejandro González González, Coordinador del Centro Anáhuac de Investigación en Psicología; de la Doctora Diana Betancourt Ocampo, investigadora responsable del proyecto; la Licenciada Laura Jaimes Reyes; y la Licenciada Mydori Harumi Téllez, asistentes de investigación.

No cabe duda de que el *PlayBook México* será de mucha utilidad para todos aquellos interesados en el bienestar y desarrollo saludable de nuestros niños, a través de la construcción de una cultura basada en el deporte y en la actividad física.

No olvidemos que lo que hagamos hoy por nuestros niños, nos permitirá contar con mejores adultos el día de mañana.

### **Mtro. José María López Landiribar**

Director de la Facultad de Psicología

### **Dr. Héctor Igor Rubio Sosa**

Director de la Escuela de Ciencias del Deporte

#### UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO

Dr. Alejandro González-González  
*Coordinador del proyecto*  
Dr. Igor Rubio Sosa  
*Director de la Escuela de Ciencias del Deporte*  
Mtro. José María López Landiribar  
*Director de la Facultad de Psicología*  
Dr. José Rodrigo Pozón López  
*Director de Investigación*  
Dra. Diana Betancourt Ocampo  
*Investigadora responsable*  
Lic. Ana Laura Jaimes Reyes  
*Asistente de investigación*  
Lic. Mydori Harumi Téllez Vásquez  
*Asistente de investigación*

#### ASPEN INSTITUTE MÉXICO

Lic. Luis Gerardo del Valle Torres  
*Presidente de la Asamblea General del Aspen Institute México*  
Embajador Enrique Berruga Filloy  
*Director General Ejecutivo del Aspen Institute México*  
Mtro. Dieter Holtz Wedde  
*Coordinador del Grupo Asesor de Project Play México*  
Mtro. Miguel Limón García  
*Director de Programas del Aspen Institute México*  
Lic. Irwin Guillén Vega  
*Asistente de proyecto*  
Ing. Adalberto Palma Gómez  
*Consejero Honorario del Aspen Institute México*

---

UN ESPECIAL  
AGRADECIMIENTO  
A TOM FARREY,  
DIRECTOR DE PROJECT PLAY,  
ASPEN INSTITUTE EUA

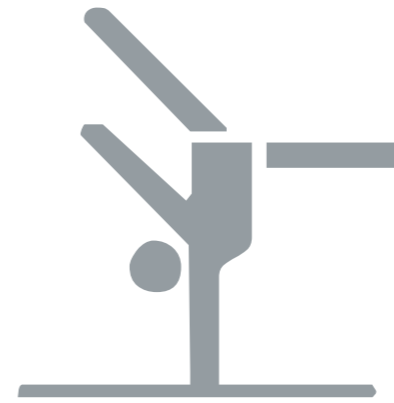
# CON- TE- NIDO



## TABLA DE CONTENIDO

9	El Problema
15	La Solución
19	Proceso y Metodología
23	El <i>Playbook</i>
75	¿Qué dicen los niños, padres y entrenadores?
93	Un llamado a los líderes
101	Lo que se puede hacer
114	Sobre los términos utilizados
115	Referencias
119	Anexo

# EL PROBLEMA



## EL PROBLEMA

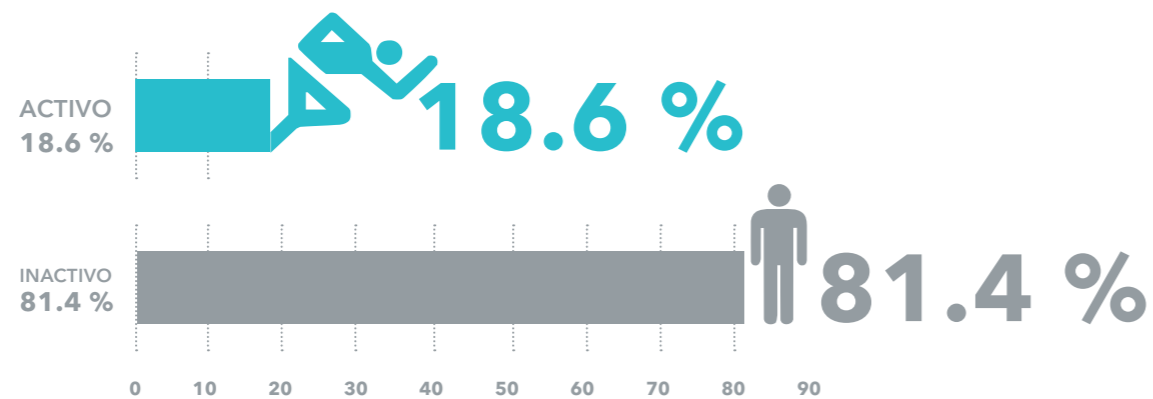
UN NIÑO ES FÍSICAMENTE ACTIVO AL REALIZAR 60 MINUTOS AL DÍA DE CUALQUIER MOVIMIENTO CORPORAL QUE CONSUMA ENERGÍA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup> (OMS) para considerar que un niño\* es físicamente activo, este debe realizar alrededor de 60 minutos al día de cualquier movimiento corporal que conlleve un consumo de energía. Los niños pueden ir acumulando actividad física a lo largo del día mediante diferentes comportamientos, como el transporte a la escuela (por ejemplo, caminar o andar en bicicleta), el involucramiento en deportes o actividades organizadas y el juego al aire libre o dentro de los espacios del hogar. Para el 2016, la OMS<sup>2</sup> estimó que a nivel mundial sólo el 19.3% de los niños y adolescentes eran físicamente activos, lo cual es un dato sumamente preocupante, ya que existe evidencia que sugiere que los patrones de actividad física en los niños se asocian con los patrones de la etapa adulta, es decir, quienes no realizan actividad física en etapas tempranas del desarrollo tienen mayor probabilidad de tener un riesgo importante para presentar enfermedades crónicas no transmisibles como accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer.<sup>3</sup>

Dada esta preocupante problemática, la OMS<sup>4</sup> ha sugerido el mantener un monitoreo mundial sobre los niveles de actividad física para tener datos que permitan valorar la efectividad de las políticas y programas que se realizan en cada país en la promoción de la activación física. Sin embargo, en nuestro país contamos con muy poca información sobre la prevalencia y tendencia de actividad física en niños.<sup>5</sup> Los últimos datos de la Encuesta Nacional de

\* A lo largo del documento el término "niño(s)" se utiliza de manera genérica tanto para niñas como para niños.

Salud y Nutrición de México 2016<sup>6</sup> (ENSANUT) proporcionan información sobre niños de 10 a 14 años, la cual indica que el 51.1% de los menores en este rango de edad no realizan actividad física, 45.8% realizan de una a dos actividades y sólo el 3.1% llevan a cabo de tres a más actividades; al realizar el análisis de acuerdo a los criterios que establece la OMS para determinar si una persona es activa o no, los datos del ENSANUT indicaron que la mayoría de los niños se pueden categorizar como inactivos (véase Figura 1).



[ F. 1 ]

**Nota.** Elaboración propia con datos tomados del ENSANUT 2016.

### Figura 1.

Prevalencia de actividad física en niños de 10 a 14 años en México.

## LA SITUACIÓN RESPECTO A LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN POBLACIÓN INFANTIL EN NUESTRO PAÍS ES ALARMANTE

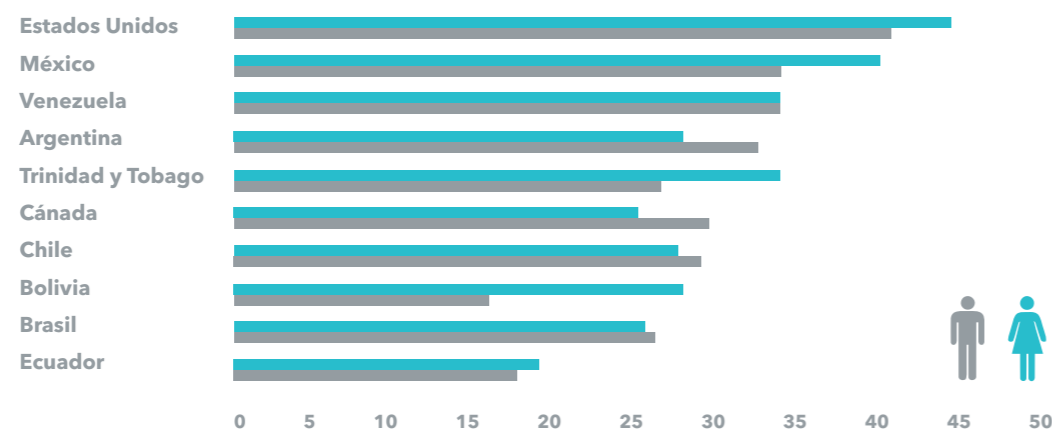
Como se observa, la situación respecto a la activación física en población infantil en nuestro país es alarmante, lo cual, aunado a los datos que presenta la ENSANUT del 2016 en cuanto a que el 33.2% de niños de entre 5 y 11 años en México sufren sobrepeso (17.9%) y obesidad (15.3%), vuelve más complicado el panorama. Debido a que la actividad física es el único componente del gasto de energía que puede modificarse voluntariamente, debe considerarse como un elemento fundamental para incidir en el problema de peso poco saludable que tiene nuestra población infantil. Además, de acuerdo con datos del Observatorio Global de Obesidad,<sup>7</sup> México ocuparía el segundo lugar de obesidad infantil en la región de las Américas (véase Figura 2).

Si bien es complicado hacer comparaciones exactas entre los distintos países debido a que existen diferencias en algunos aspectos, tales como años de recolección de información, rango de edad, entre otros, es innegable que nuestro país se ubica en los primeros lugares de obesidad infantil.

Si aunado a este panorama se considera que el gasto programable en cuestión de salud representó en nuestro país sólo el 3.2% del Producto Interno Bruto (PIB) en 2013, para el 2015 fue de 3.1% y para el 2017 fue de 2.8%, cifra muy por debajo a lo que estima la OCDE (6.3%) que se necesita para proveer un sistema de salud óptimo.<sup>8</sup> En este mismo sentido, respecto a la inversión que se realiza en nuestro país en el ámbito deportivo, también se muestra una baja del presupuesto asignado en los últimos años, en el 2013 la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) recibió un monto de \$7,179 millones de pesos, para el 2015 se le asignaron \$3,605 millones de pesos y para el 2019 se le otorgaron \$1,718 millones;<sup>9</sup> es

importante mencionar que para el 2020 en la propuesta del paquete económico<sup>10</sup> para el deporte se contempla un presupuesto de \$2,774,567,779, lo cual sería un incremento substancial.

Los deportes no existen sin recursos y apoyo de empresas, instituciones y el mismo gobierno. Necesitamos brindar información acerca de los deportes y actividad física en los temas de salud. Tenemos que conectar a los organismos involucrados en esta problemática ya que al parecer trabajan de manera desarticulada, y brindar más recursos a aquellos organismos, como la CONADE, cuyo encargo es el fomento de la actividad física y la coordinación del desarrollo del deporte para el bienestar público.<sup>11</sup>



[ F. 2 ]

**Nota.** Elaboración propia con datos tomados del Observatorio Global de Obesidad.

## Figura 2.

Porcentaje de sobrepeso y obesidad infantil en la región de las Américas.

## BENEFICIOS QUE CONLLEVA EL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA A EDADES TEMPRANAS

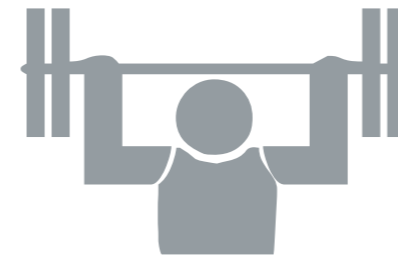
Aunado a la información anterior, es importante señalar que existen numerosos estudios que dan cuenta de los distintos beneficios que conlleva el realizar actividad física a edades tempranas, entre ellos se pueden mencionar: un mejor desarrollo motor, equilibrio y flexibilidad,<sup>12</sup> mayor resistencia ósea,<sup>13</sup> mayor autoestima y reducción de sintomatología depresiva,<sup>14</sup> así como la formación de hábitos de ejercicio durante toda la vida.<sup>15</sup> Además, no se debe olvidar que los primeros años de vida un momento crucial dentro del desarrollo para moldear tanto cogniciones como conductas en los niños, y es ahí donde se incluyen las motivaciones para la activación física.

Como se puede observar, frente a esta problemática tan compleja en nuestro país, The Aspen Institute México lanza esta iniciativa llamada: *PlayBook*, la cual es una Guía que contiene una serie de recomendaciones y acciones para integrar esfuerzos de diferentes sectores sociales en la solución de esta problemática. Este documento será de mucha utilidad para todos aquellos que estén interesados en la búsqueda del bienestar y del desarrollo saludable de los niños de nuestro país, a través de la construcción de una cultura basada en el deporte y en la actividad física.





# LA SOLUCIÓN



ADOPTAR  
UN MODELO  
DEL DEPORTE  
QUE FAVOREZCA  
A TODOS  
LOS NIÑOS

## LA SOLUCIÓN

El modelo aspiracional “Deporte para todos, juego para la vida” tiene por objetivo guiar a los jóvenes de todas las comunidades, alineando los intereses del deporte profesional con la salud pública y otros sectores. Este modelo tuvo origen en Canadá y fue modificado por el *Project Play* para dar a conocer las necesidades y oportunidades en Estados Unidos respecto a la alfabetización física. En México, se adopta este modelo a través de la iniciativa *Project Play*.

El objetivo principal de este modelo es que todos los niños de 5 a 12 años estén físicamente alfabetizados, lo que implicaría que deben tener las habilidades, la confianza y el deseo de ser físicamente activos en su vida.

### 1. HABILIDAD

Se refiere a la capacidad de realizar los movimientos básicos y al estado físico que le permita a las personas participar en diversos juegos y actividades. Esto se logra a partir del juego informal y la enseñanza de las habilidades del movimiento, como correr, balancearse, saltar, nadar, lanzar, patear, entre otras que requieren coordinación mano-ojo.

**HABILIDAD • CONFIANZA • DESEO**

---

“JUEGO  
PARA TODOS,  
JUEGO  
PARA LA VIDA”

PROYECT PLAY

## 2. CONFIANZA

---

Consiste en tener conocimiento de las habilidades con las que se cuenta para practicar algún deporte o disfrutar de otra actividad física. La confianza es el resultado de programas de activación física y espacios físicos que involucran a personas con diferentes habilidades, así también, el apoyo y acompañamiento de los padres, tutores, entrenadores y compañeros brindarán mayor confianza para realizar cualquier actividad física.

## 3. DESEO

---

Es el entusiasmo y motivación por realizar alguna actividad física, ya sea de forma organizada o informal en cualquier deporte. Este resultado se logra a partir de las experiencias positivas divertidas y que motiven a los niños a dar lo mejor de sí mismos.

Cada uno de los componentes anteriores se construye uno sobre otro, para dar a los niños los fundamentos para estar físicamente activos a lo largo de su vida.


La alfabetización física es un elemento central dentro de la propuesta “Juego para todos, juego para la vida” de *ProjectPlay*, donde a través de la guía de juego *PlayBook* se proporcionan las herramientas para que los niños y niñas elijan el camino apropiado y saludable, en su tránsito hacia la adolescencia. Las estrategias desarrolladas en

EN MÉXICO  
SE REQUIERE  
DE LA  
PARTICIPACIÓN  
DE DIVERSOS  
SECTORES PARA  
MOTIVAR A LOS  
NIÑOS A REALIZAR  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
O DEPORTES

este modelo han sido propuestas por profesionales del deporte y expertos en el desarrollo e intereses de los jóvenes.

Algunos se enfocarán en practicar deportes de alto rendimiento, con la motivación de competir a nivel estatal o profesional. Otros, se interesarán por competir en su escuela, clubes deportivos o dentro de su propia comunidad. El resto de los jóvenes se interesará en actividades menos estructuradas, pero todos habrán desarrollado las habilidades y el deseo de disfrutar de una variedad de deportes a lo largo de sus vidas, desde el ciclismo, escalar o el atletismo, hasta estar en equipos de fútbol de su colonia o disfrutar de otras actividades como andar en patines, natación o gimnasia.

En México, existen escuelas deportivas de alto rendimiento, sin embargo, son pocos los niños y jóvenes que llegarán a competir profesionalmente, ya que es más probable que a jóvenes que han dejado pasar mucho tiempo para especializarse en un deporte se les dificulte alcanzar un nivel profesional. Por ello, tanto la salud como la actividad física deben estar implicadas desde la infancia, para fomentar la alfabetización física. Es importante señalar que la iniciativa *ProjectPlay* no busca formar atletas de alto rendimiento, sino más bien fomentar que los niños se activen físicamente.

En México se requiere de la participación de diversos sectores para motivar a los niños a realizar actividades físicas o deportes, como parte de los beneficios de tener una calidad de vida saludable en la población infantil a partir de este modelo. 

# PRO- CE- SO Y ME- TO- DO- LO- GÍA



**PROJECT PLAY**  
ES UNA INICIATIVA  
QUE BUSCA  
CONTRIBUIR A  
LA SOLUCIÓN  
DEL GRAVE  
PROBLEMA QUE  
REPRESENTAN  
LA INACTIVIDAD  
FÍSICA, EL  
SOBREPESO  
Y LA OBESIDAD,  
PRINCIPALMENTE  
EN NIÑOS  
DE NUESTRO PAÍS

## PROCESO Y METODOLOGÍA

*Project Play* es una iniciativa que busca contribuir a la solución del grave problema que representan la inactividad física, el sobrepeso y la obesidad, principalmente en niños de nuestro país, por lo que el The Aspen Institute México se dio a la tarea de capitalizar la experiencia y metodología utilizada en los Estados Unidos para el desarrollo de un reporte que permita conocer la problemática de manera particular, así como las diferentes alternativas de solución, a través de la convocatoria y participación de líderes concedores e involucrados en el campo de la salud, las políticas públicas y el deporte, para de esta forma incidir en el sano desarrollo de las prácticas deportivas en un segmento particularmente vulnerable de la sociedad: los niños menores de 12 años.

Inicialmente se trabajó en el desarrollo de lo que se denominó “fábrica de ideas”, instrumento que sirvió para explorar políticas, prácticas y posibles alianzas, mediante nueve mesas de discusión con la participación de más de 60 expertos y líderes de instituciones públicas y privadas del deporte, medios de comunicación, académicos, investigadores, empresarios, filántropos, entrenadores deportivos, líderes en la formación de recursos humanos y deportistas olímpicos; a través de una guía estructurada se obtuvo información sobre las posibles barreras, soluciones y sectores involucrados para solucionar la falta de actividad física en los niños; además se obtuvieron datos sobre los posibles programas que han tenido éxito en la promoción de la activación física.

---

Posteriormente, debido a la poca información que existe en nuestro país sobre la actividad física y/o deportiva de niños pequeños (menores de 10 años) se realizó un estudio a nivel nacional en once Estados de la República Mexicana: Baja California, Coahuila, Nuevo León, Aguascalientes, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Estado de México, Puebla, Guerrero y Yucatán, donde se le preguntó a un grupo de niños y sus padres acerca de sus hábitos saludables, así como de la actividad física y deportiva.

Estas dos estrategias, complementadas con un estudio realizado con entrenadores y profesores de Educación Física acerca de los motivos que ellos consideran que son importantes para que los niños practiquen o no actividad física y/o deportiva, sirvieron como marco de referencia para la elaboración del *PlayBook México*, el cual es un reporte que ofrece información y recomendaciones basadas en evidencia a los diferentes sectores de la sociedad, quienes podrán contribuir en el desarrollo de acciones específicas que favorezcan beneficios como resultado de la activación física de los niños, entre ellos la reducción del sobrepeso y la obesidad infantil.

Dentro de esta iniciativa, se reconoce el apoyo y participación en cada una de las fases de construcción del presente reporte de todas y cada una de las instituciones involucradas, y cuyo trabajo fue coordinado por investigadores de la Facultad de Psicología y de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Anáhuac México. 🏀

DENTRO DE ESTA INICIATIVA, SE RECONOCE EL APOYO Y PARTICIPACIÓN EN CADA UNA DE LAS FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL PRESENTE REPORTE DE TODAS Y CADA UNA DE LAS INSTITUCIONES INVOLUCRADAS, Y CUYO TRABAJO FUE COORDINADO POR INVESTIGADORES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO.



# EL PLAY BOOK



## EL PLAYBOOK

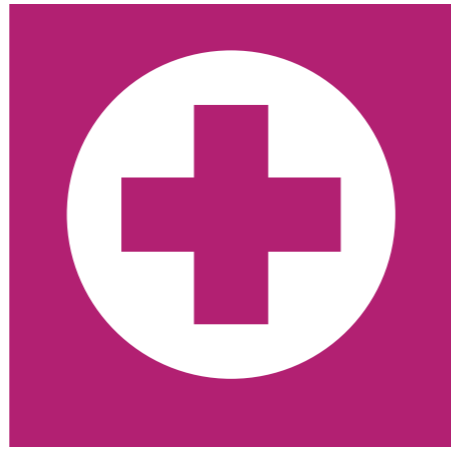
El *Project Play* identificó nueve barreras que deben solucionarse para hacer que todos los niños de México sean físicamente activos. Cada una de las barreras se describe en las siguientes páginas e incluyen los siguientes componentes:

- 1. BARRERA**  
Una barrera importante que debe solucionarse.
- 2. ESTRATEGIA**  
Propuesta de solución.
- 3. IDEAS**  
Formas en que los distintos sectores y grupos de la sociedad podrían apoyar la solución de la barrera.





GOBIERNO



SECTOR  
SALUD



ASOCIACIONES  
CIVILES

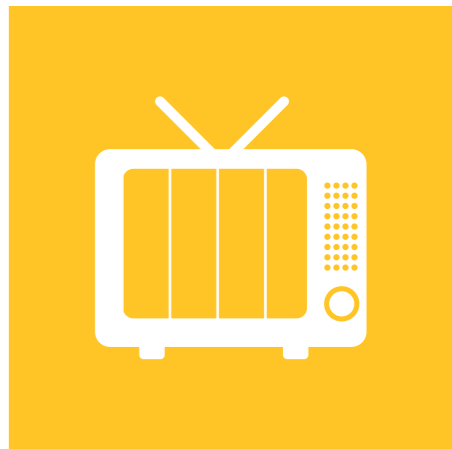
SECTOR  
EDUCATIVO



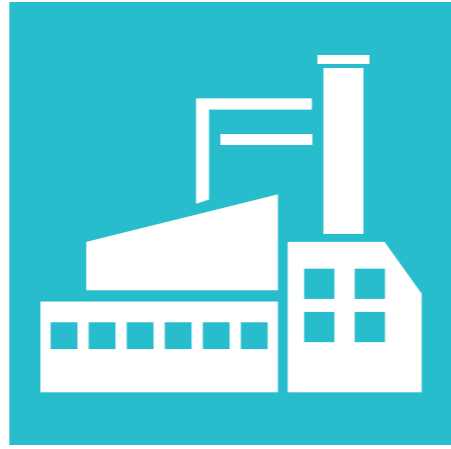
ASOCIACIONES  
FEDERACIONES  
DEPORTIVAS



MEDIOS DE  
**COMUNICACIÓN**  
Y TECNOLOGÍA



SECRETARÍA  
DE **SEGURIDAD**  
PÚBLICA

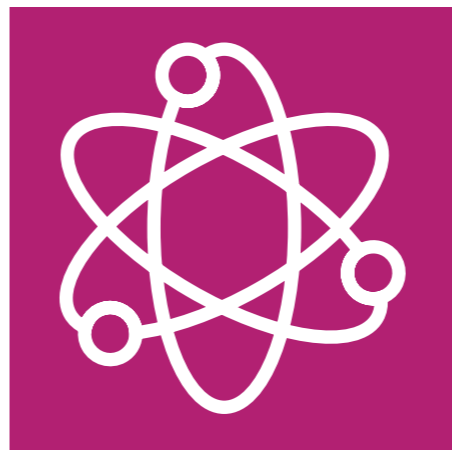


INDUSTRIA  
E INICIATIVA  
PRIVADA



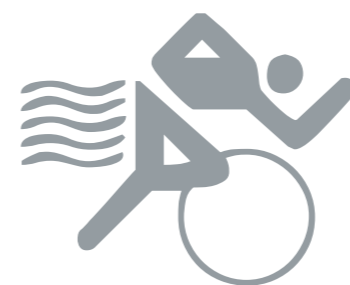
LÍDERES  
Y GRUPOS  
**COMUNITARIOS**

PADRES  
DE **FAMILIA**



INVESTIGADORES

# EVIDENCIA EXITOSA



EVIDENCIA  
EXITOSA  
APROXIMACIONES  
QUE SE HAN  
REALIZADO

## EVIDENCIA EXITOSA

**BARRERA 1.**  
**Experiencias tempranas desalentadoras**

**ESTRATEGIA:**  
*Construyamos un buen inicio*

La regla número uno en los negocios indica que se debe conocer a los clientes para detectar tanto sus intereses como sus necesidades y de esta forma obtener los resultados deseados; esta misma regla podría aplicar para buscar estrategias exitosas que ayuden a motivar a los niños para que se activen físicamente, es decir, se debe conocer cuáles son sus gustos y preferencias, lo que desafortunadamente ocurre muy poco, ya que los adultos rara vez les preguntan a los niños qué es lo que desean hacer. Asimismo, se debe considerar que en la mayoría de las ocasiones, las actividades deportivas están organizadas por adultos; son ellos quienes dictan las reglas y las condiciones en las que se practican los deportes, lo que muchas veces desmotiva a los niños, ya que por lo general, los adultos buscan que los niños compitan para ganar, lo cual no siempre sucede, dejando a un lado la “diversión”, elemento fundamental en la iniciación deportiva. Al respecto, existen datos de un estudio<sup>16</sup> en Estados Unidos que indican que al preguntarles a los niños cuáles eran las principales razones que tenían para practicar deportes, nueve de cada diez respondieron que lo hacían sólo por “diversión”, dejando de lado el

“ganar”. Es por ello que se debe tener en cuenta que son distintos los factores que ayudan a que el niño se divierta realizando actividad física y/o deportiva, entre ellos: el que sus padres les den la libertad para elegir lo que ellos quieren practicar, que los padres se sepan “comportar” si acuden con ellos a su práctica deportiva, además, un punto que les interesa a los niños es la aceptación de sus pares y de otros adultos, como puede ser el profesor de Educación Física y/o entrenador.

El desarrollo de cualquier persona está determinado por procesos interactivos que se establecen entre el contexto y aquellos con quienes se relaciona un individuo, particularmente en las primeras etapas del ciclo vital y que influirán en la adquisición de capacidades cognitivas, emocionales y sociales, aunadas al repertorio conductual que el individuo es capaz de construir; esto sentará las bases de un adecuado desarrollo en etapas posteriores, por lo que las primeras experiencias son de vital importancia en cualquier actividad del ser humano, ya que dependiendo de los primeros resultados observados por el niño, se desarrollará la disposición para repetir y mantener la conducta, implicando también el desarrollo de cierto grado de confianza frente a nuevos retos y experiencias.<sup>17</sup> Asimismo, es importante considerar que es durante las primeras experiencias donde se debe buscar la estimulación de diversas habilidades motoras en los niños, antes de que los menores se desarrollen por completo, lo cual puede favorecer al mantenimiento de la activación física de por vida y a su vez, romper con los ciclos de inactividad en nuevas generaciones.

El hecho de que sean los adultos quienes organicen las actividades deportivas trae como consecuencia que las primeras experiencias de los niños en este tipo de

SI LAS EXPERIENCIAS TEMPRANAS EN LA VIDA (ANTES DE LOS 10 AÑOS) RESULTAN POSITIVAS, SE INCREMENTA LA PROBABILIDAD DE UNA PARTICIPACIÓN PERMANENTE A TRAVÉS DEL TIEMPO

prácticas sean desalentadoras, frustrantes y desmotivadoras, ya que muchas ocasiones estos primeros acercamientos se vuelven punitivos y demandantes por parte de los adultos, lo que representa un grave problema si se pretenden instaurar conductas saludables a edades tempranas. Lo fundamental en estas primeras experiencias deberá ser el establecer un vínculo positivo con el entorno del niño, en donde se considere como elemento primordial la diversión. Para ello, se debe tomar en cuenta a los propios niños, hacerlos partícipes en la planeación y elección de las actividades tempranas, dejando a un lado la necesidad de “ganar” y “competir” por parte de los padres, para así construir experiencias tempranas positivas en la actividad física, de lo contrario, se verá afectada la adquisición de capacidades cognitivas, emocionales y sociales, fundamentales en etapas posteriores.

Diversos estudios<sup>18</sup> indican que si las experiencias tempranas en la vida (antes de los 10 años) resultan positivas, se incrementa la probabilidad de una participación permanente a través del tiempo. Aunado a esto, la promoción de experiencias positivas sobre la actividad física y/o deportiva en niños puede contribuir a romper ciclos de inactividad en nuevas generaciones. Un contexto estimulante y receptivo puede poner al niño en el camino del descubrimiento, de la apertura al mundo exterior y de la capacidad de integrar informaciones que le servirán para toda la vida, ya que un niño sufrirá de diversas formas, si es privado de la experiencia y del uso de los sentidos. Los niños que no juegan mucho o que son escasamente abrazados y acariciados por sus padres o tutores poseen cerebros menos desarrollados, es decir, las experiencias variadas pueden contribuir a un mejor desarrollo cognitivo. 🧠



## IDEAS

	<b>Padres de familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preguntarles a sus hijos</b> qué es lo que les gustaría practicar de actividades físico-deportivas, escuchar sus necesidades y diseñar actividades de manera conjunta, es decir, padres-hijos.</li> <li>• <b>Involucrarse</b> en las primeras actividades físico-deportivas de sus hijos, en las cuales se deberán reforzar tanto la participación como los logros, por mínimos que parezcan; asimismo, trabajar los errores como nuevas oportunidades y no como fracasos en estas primeras experiencias.</li> <li>• <b>Considerar la diversión</b> como elemento fundamental en las primeras experiencias del niño, enfocándose en el juego libre, antes de limitarlo con reglas y formalidades, es decir, se debe privilegiar los aspectos lúdicos antes que la competencia.</li> </ul>
	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Favorecer</b> a través de las escuelas y asociaciones deportivas eventos (por ejemplo, campamentos, convivencias) donde motiven a los niños para incursionar y practicar actividades físico-deportivas, considerando los gustos y preferencias de los menores.</li> </ul>
	<b>Asociaciones y federaciones deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tomar en cuenta</b> lo que los niños quieren, preguntarles por sus gustos y preferencias y qué es lo que les divierte al practicar deportes.</li> <li>• <b>Hacer que los niños</b> vean al deporte como una actividad libre y no sistemática, aburrida u obligatoria.</li> <li>• <b>Involucrar a los padres</b> en las primeras experiencias deportivas de los niños que se realicen en los espacios educativos, haciendo énfasis en la diversión y convivencia más que en la competencia y descalificación. Asimismo, enseñar a los padres de familia sobre de la importancia que tiene la iniciación deportiva.</li> <li>• <b>Reconocer la importancia</b> de las primeras experiencias positivas en la práctica de algún deporte, ser agentes activos en este proceso a partir de la construcción de vínculos favorables con los niños, para que lejos de ser una primera experiencia desagradable, los primeros intentos se conviertan en una actividad motivadora y auto-reforzante.</li> </ul>
	<b>Profesores y entrenadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> nuevas aplicaciones para dispositivos móviles, que les permitan a los padres de familia y profesores contar con estrategias para favorecer la motivación e involucramiento en actividades físicas y/o deportivas de los niños.</li> <li>• <b>Generar campañas</b> de concientización sobre la importancia de las primeras experiencias de los niños en actividades físico-deportivas, las cuales deben ser positivas y alentadoras, favoreciendo la cultura de la motivación más que la de los castigos y haciendo énfasis en la importancia de que el niño se divierta.</li> </ul>
	<b>Medios de comunicación y tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> nuevas aplicaciones para dispositivos móviles, que les permitan a los padres de familia y profesores contar con estrategias para favorecer la motivación e involucramiento en actividades físicas y/o deportivas de los niños.</li> <li>• <b>Generar campañas</b> de concientización sobre la importancia de las primeras experiencias de los niños en actividades físico-deportivas, las cuales deben ser positivas y alentadoras, favoreciendo la cultura de la motivación más que la de los castigos y haciendo énfasis en la importancia de que el niño se divierta.</li> </ul>
	<b>Empresas desarrolladoras y distribuidoras de videojuegos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> el uso de videojuegos que favorezcan la actividad física de los niños, buscando que las primeras experiencias con este tipo de juegos sean divertidas.</li> </ul>



### EVIDENCIA EXITOSA:

Tanto en Inglaterra como en Brasil existen programas como *Creating Chances*<sup>19</sup> y *Bola Pra Frente*,<sup>20</sup> que trabajan en conjunto con los padres de familia, escuelas y comunidades, para motivar a los niños a que realicen actividad física, así como promover la educación integral mediante el deporte y cultura. Con estas herramientas (manuales, aplicaciones programas de iniciación deportiva, etcétera.), los niños pueden explorar y reconocer sus habilidades de manera divertida y segura, lo cual, favorecerá sus primeras experiencias en las actividades físico-deportivas. Estos programas trabajan con un diseño enfocado en el empoderamiento de los niños, así como en fomentar la confianza en sí mismos, que vean y crean que son capaces de realizar lo que se propongan, y de esta forma prepararlos para el futuro.



UNO DE  
LOS PROBLEMAS  
AL MOMENTO  
DE ELEGIR  
ALGÚN TIPO DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
O DEPORTIVA  
PARA LOS NIÑOS  
ES LA FALTA DE  
OPCIONES

## BARRERA 2.

Opciones limitadas, más de lo mismo

### ESTRATEGIA:

*Motívalos a probar nuevas alternativas*

En nuestro país, uno de los problemas al momento de elegir algún tipo de actividad física o deportiva para los niños es la falta de opciones; la diversidad de alternativas por lo general es limitada y muchas veces las que existen no tienen la infraestructura o materiales necesarios y adecuados para su realización; asimismo, no se cuenta con profesores, entrenadores, expertos o conocedores de cómo se deben de realizar otros deportes, así como que en muchas ocasiones los profesores y/o entrenadores tampoco cuentan con la capacitación adecuada para la implementación de actividades de acuerdo con la edad de los niños y como consecuencia, originan lesiones en los niños al momento de intentar algo nuevo. Además, no se debe olvidar que los niños consideran que al momento en que un adulto dirige una actividad se vuelve menos divertida.

De acuerdo con el Observatorio Global de la Actividad Física,<sup>21</sup> hasta el 2017 en México no existían datos sobre los niveles de actividad física de los niños, ni mucho menos hay un registro oficial de cuáles son los deportes o actividades físicas que más se practican. A pesar de esta



falta de información oficial, en el 2018 se publicó un estudio<sup>22</sup> donde se indica que los deportes más populares en nuestro país, fueron fútbol, boxeo, béisbol, básquetbol, lucha libre y fútbol americano; cabe señalar que estos datos sólo hacen sugerencia sobre popularidad, lo que no necesariamente implica que sean los deportes que más se practican en México, ni que sean lo que los niños quieren hacer.

Lo anterior trae como consecuencia que la mayor parte de los recursos y los esfuerzos se dirijan a seguir fortaleciendo los mismos deportes, dejando a un lado la creación de nuevas opciones, lo que ocasiona que los niños se aburran de practicar los mismos deportes todo el tiempo y, por consiguiente, abandonen la práctica del mismo. Si bien resulta importante preguntarles a los niños qué es lo que les gustaría intentar y/o practicar, también es sustancial que se cuente con la infraestructura, materiales y recursos humanos que los puedan guiar en la iniciación de actividades o deportes alternativos, por lo que resulta fundamental generar las condiciones que garanticen que esto ocurra.

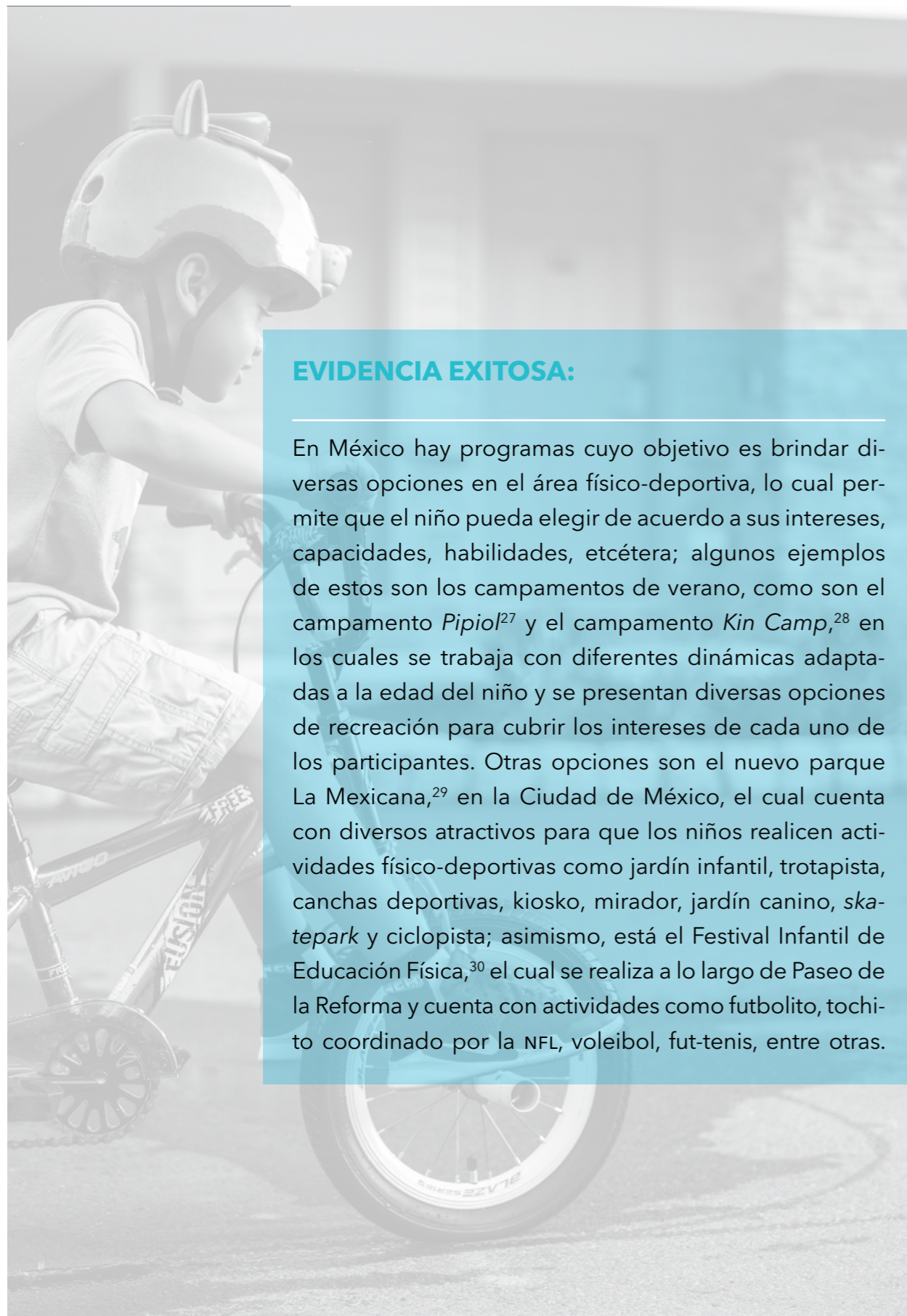
Es sumamente importante favorecer que los niños participen en diferentes opciones de actividad física y/o deportiva, sin que necesariamente se especialicen en alguna de ellas a edades tempranas, ya que, contrario a lo que los padres buscan regularmente, es fundamental que los niños “prueben” varias opciones de deportes para de esta forma construir un repertorio y un bagaje de habilidades motrices, cognitivas y sociales que le permitan tener un favorable desarrollo, para que posteriormente sea el mismo niño quien decida especializarse en alguna actividad o deporte particular<sup>22,23,24</sup>.

DE LOS 9 A LOS 12 AÑOS, ES UN BUEN MOMENTO PARA PROMOVER EL TRABAJO Y ACTIVIDADES FÍSICAS EN EQUIPO

No hay que perder de vista que las diferentes opciones que se les ofrezcan a los niños deben estar pensadas de acuerdo a las características de la etapa del desarrollo en la que se encuentra. Para que la actividad física y/o deportiva genere una experiencia positiva, se deben buscar actividades acordes a la edad específica y el nivel de desarrollo del niño; esto se refiere a la edad funcional de los menores y no necesariamente a la edad cronológica. Durante el periodo de los 5 a los 8 años de edad se deben promover actividades motrices sencillas y divertidas, buscando variedad y oportunidades donde los niños puedan practicar sus destrezas en distintos contextos. De los 9 a los 12 años es un buen momento para promover el trabajo y actividades físicas en equipo, así como seguir favoreciendo que los niños realicen una amplia variedad de movimientos a través del "juego" (cuyo competente central es la diversión), a diferencia de aquellos que implican competir.<sup>25</sup>

Por todo lo anterior, es primordial que se busque que los niños experimenten diferentes opciones de actividades físicas y elijan aquellas que disfruten más, lo cual podrá ayudar a que se conviertan en jóvenes y adultos físicamente activos, y dejar de lado la especialización deportiva temprana, que con el tiempo puede producir abandono, debido a los niveles de exigencia, al hartazgo o a la frustración que se experimenta al someterse a demandas cada vez mayores, no sólo en lo físico, sino en cuestión de tiempos de dedicación y recursos económicos, entre otros aspectos.<sup>26</sup>

IDEAS		
	<b>Padres de familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> juegos novedosos para los niños, dentro de los cuales pueden incluirse algunos juegos tradicionales; lo importante es enfocarse en el fomento del juego libre.</li> <li>• <b>Evitar que los niños</b> practiquen actividades físicas o deportivas que son sólo del interés de los padres.</li> <li>• <b>Buscar información</b> sobre los diferentes programas deportivos y de activación física para niños que existen fuera del ámbito escolar (costos, requisitos, etcétera), para contar con más opciones que ofrecerle al niño.</li> </ul>
	<b>Autoridades escolares</b>  <b>Profesores y entrenadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Procurar</b> que en los periódicos murales y en medios de comunicación de las escuelas (por ejemplo, Facebook, Twitter, etcétera) exista un espacio donde sea posible brindar información sobre las diferentes opciones de actividades físicas y/o deportes en que los niños pueden ir incursionando. Esta información se puede generar en las propias escuelas e invitar a deportistas para que colaboren.</li> <li>• <b>Diseñar</b> nuevas opciones de práctica físico deportiva, de acuerdo con los intereses que tienen los niños, aprovechando los espacios físicos y los recursos con los que se cuentan en las escuelas.</li> </ul>
	<b>Medios de comunicación y tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> una variedad más amplia de opciones para la práctica deportiva a través de campañas de difusión, destacando los beneficios de intentar nuevas experiencias y de la importancia de la formación multideportiva en el desarrollo saludable del niño.</li> <li>• <b>Difundir material</b> que les enseñe a los padres qué otras actividades o juegos pueden intentar con sus hijos, que los materiales sean prácticos y accesibles.</li> </ul>
	<b>Creadores de políticas públicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Recomendar</b> que los organismos de promoción del deporte, las escuelas, los parques y las instancias involucradas en el deporte, ofrezcan una mayor diversidad de opciones para practicar deportes, y no sólo enfocarse en cinco o seis deportes, ya que es importante que se tome en cuenta lo que los niños prefieren.</li> <li>• <b>Promover</b> la canalización de recursos para la apertura de nuevas opciones, compra de equipos, infraestructura y capacitación de entrenadores y promotores en la enseñanza de una variedad más amplia de actividades.</li> </ul>



### EVIDENCIA EXITOSA:

En México hay programas cuyo objetivo es brindar diversas opciones en el área físico-deportiva, lo cual permite que el niño pueda elegir de acuerdo a sus intereses, capacidades, habilidades, etcétera; algunos ejemplos de estos son los campamentos de verano, como son el campamento *Pipiol*<sup>27</sup> y el campamento *Kin Camp*,<sup>28</sup> en los cuales se trabaja con diferentes dinámicas adaptadas a la edad del niño y se presentan diversas opciones de recreación para cubrir los intereses de cada uno de los participantes. Otras opciones son el nuevo parque La Mexicana,<sup>29</sup> en la Ciudad de México, el cual cuenta con diversos atractivos para que los niños realicen actividades físico-deportivas como jardín infantil, trotapista, canchas deportivas, kiosko, mirador, jardín canino, *skatepark* y ciclopista; asimismo, está el Festival Infantil de Educación Física,<sup>30</sup> el cual se realiza a lo largo de Paseo de la Reforma y cuenta con actividades como futbolito, tochito coordinado por la NFL, voleibol, fut-tenis, entre otras.



A MEDIDA QUE EVOLUCIONAN LAS ECONOMÍAS, LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADULTOS DISMINUYE

### BARRERA 3. Falta de adultos como modelos saludables

#### ESTRATEGIA:

*Los adultos como buen ejemplo*

A pesar de que los seres humanos por naturaleza estamos diseñados para ser activos físicamente, y hasta hace algunas generaciones esto se cumplía, pues la gente caminaba, corría, saltaba, bailaba, e inclusive muchos trabajos requerían esfuerzos físicos, entre otras muchas cosas; en la actualidad los datos indican que a medida que evolucionan las economías, la actividad física de los adultos disminuye;<sup>2</sup> lo anterior es preocupante y tiene un impacto negativo en la población infantil, ya que son justamente los adultos quienes funcionan como los principales modelos<sup>31</sup> para los niños en el inicio y mantenimiento de la actividad física y/o deportiva,<sup>32</sup> pero muchas veces más bien actúan como modelos de conductas no saludables, caracterizadas por el sedentarismo, la mala alimentación y la poca preocupación por la salud.<sup>33</sup>

La familia como el primer agente socializador del niño tiene un papel fundamental en la construcción de muchas de las conductas del niño,<sup>17</sup> por lo que resulta preocupante que muchas veces sea la misma familia quien promueva conductas poco saludables, como la

---

**RESULTA PREOCUPANTE QUE MUCHAS VECES SEA LA MISMA FAMILIA QUIEN PROMUEVA CONDUCTAS POCO SALUDABLES**

falta de ejercicio y la mala alimentación, ya sea por desconocimiento o porque les resulta más fácil delegar esta responsabilidad a los profesores o entrenadores, ya que cuando el niño está en casa, prefieren que éste pase el tiempo sentado frente al televisor o entretenido con algún dispositivo electrónico, y de esta forma, evitar el llevar a cabo actividades físicas con ellos, como pudiera ser llevarlos al parque a practicar algún deporte.

El impacto que pueden tener los modelos no saludables en los niños resulta alarmante, no sólo por lo que ocasiona a su salud y a su condición física, sino porque involucra el inicio de trayectorias nocivas para el niño,<sup>34,35</sup> la probabilidad de que éste tenga un menor rendimiento académico, y lo que resulta aún más preocupante, el que esos niños perpetúen este círculo de inactividad con sus propios hijos.<sup>18</sup> En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016,<sup>6</sup> sólo una quinta parte de los niños de entre 10 y 14 años son activos físicamente, por lo que es un dato preocupante.

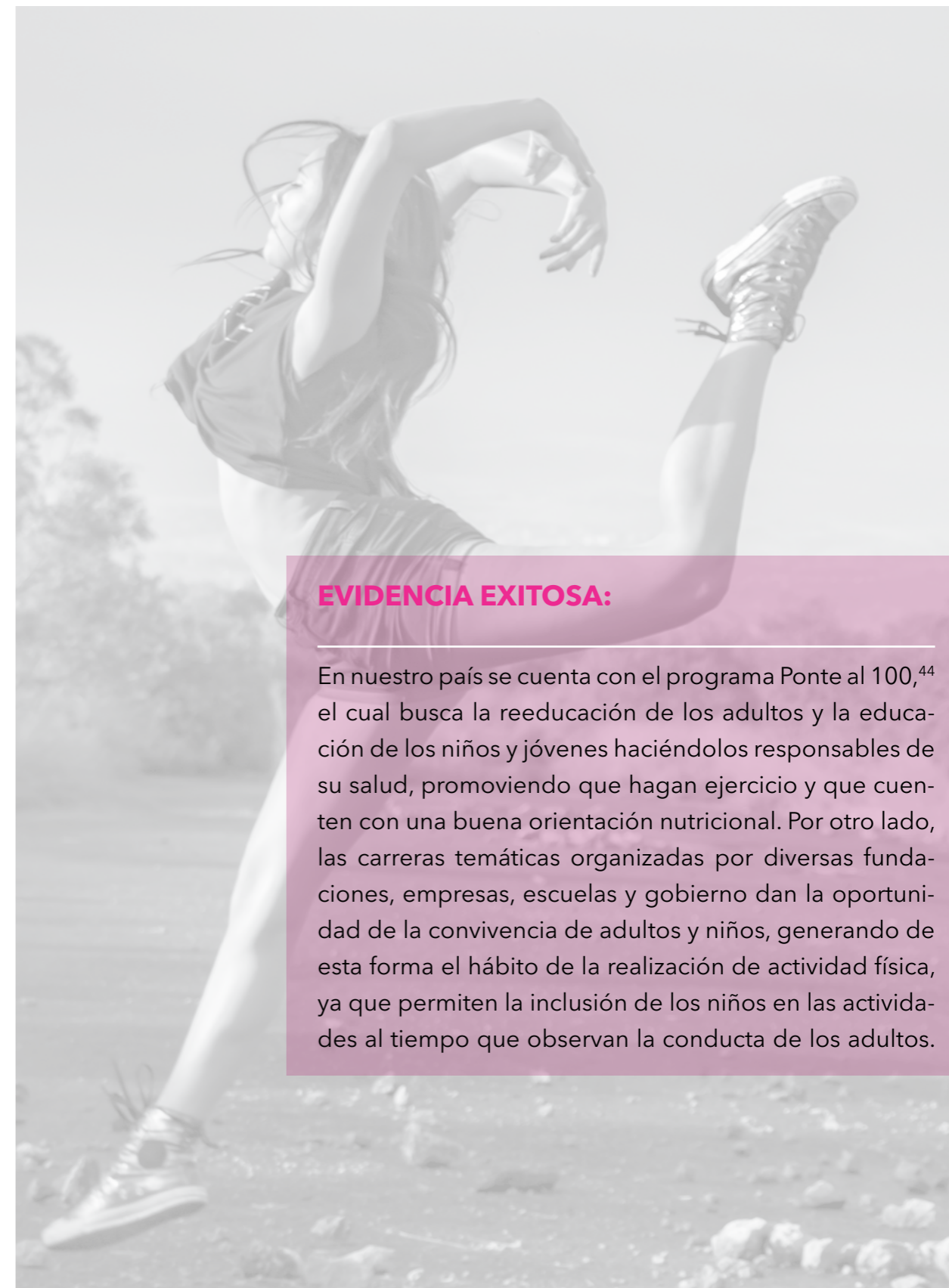
Por el contrario, diversos estudios refieren que los niños con padres que realizan algún tipo de actividad física tienen una mayor probabilidad de realizar actividad física y/o deportes;<sup>36,37</sup> algunos estudios sugieren el rol diferencial entre el padre y la madre, es decir, hay evidencia que indica que la madre tiene un efecto más significativo

**SI AMBOS PADRES REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE ALGÚN DEPORTE HAY HASTA SEIS VECES MÁS PROBABILIDADES DE QUE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA (INCLUYENDO LOS NIÑOS) REALICEN ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS**

que el padre.<sup>38,39</sup> Más aún, otros estudios respaldan que si ambos padres realizan actividad física a través de algún deporte hay hasta seis veces más probabilidades de que todos los miembros de la familia (incluyendo los niños) realicen actividades físicas y/o deportivas, en comparación con familias donde los padres eran inactivos físicamente.<sup>35,40,41,42</sup>

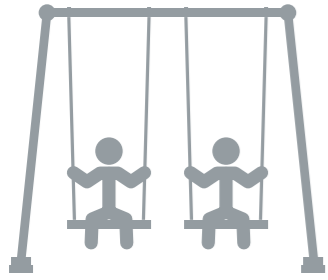
Es importante señalar que si bien los padres juegan un rol importante en el desarrollo de hábitos en los niños, no son las únicas figuras de socialización, también hay otros adultos significativos que pueden tener una influencia importante en los comportamientos de los menores, como pueden ser los profesores y/o hermanos mayores, quienes también funcionan como modelos de conductas que promuevan la activación física en los niños.<sup>43</sup> Como se puede observar, los adultos son modelos importantes para promover la activación física de los niños; de hecho, algunos estudios recomiendan la importancia de que los niños valoren positivamente la actividad física y/o el deporte antes de los 10 años de edad, lo que contribuye en la formación de hábitos saludables por el resto de sus vidas.<sup>18</sup> Además, no se puede olvidar que los niños que obtengan los beneficios de la activación física podrán ser modelos para futuras generaciones, lo que implica la creación de un círculo virtuoso.

IDEAS		
 	<b>Padres de familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> que tanto los padres como los adultos del contexto cercano a los menores sean físicamente activos, ya que no deben olvidar que son modelos para los niños.</li> <li>• <b>Generar</b> programas de activación física y/o deportiva dirigidos a las madres para que lo repliquen a sus hijos.</li> </ul>
	<b>Líderes y grupos comunitarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Participar</b> con los niños en las actividades deportivas escolares, así como generar actividades de manera conjunta.</li> <li>• <b>Inspirar</b> a los niños a través de adultos activos y saludables, apoyándose en la presencia de deportistas o atletas reconocidos en las actividades comunitarias.</li> </ul>
 	<b>Asociaciones y federaciones deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Implementar</b> tanto en los espacios educativos como en los centros deportivos, eventos donde los padres y madres participen activamente como modelos, dando prioridad a ser un buen ejemplo en la convivencia, sin buscar necesariamente la competencia.</li> </ul>
	<b>Sector educativo</b>	
	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sensibilizar</b> a los profesores del papel que juegan como modelos de comportamiento ante sus alumnos, por lo que es importante que funcionen como modelos saludables.</li> </ul>
	<b>Medios de comunicación y tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Difundir</b> las actividades físico-deportivas donde participan los adultos, ya que pueden servir como modelos saludables.</li> <li>• <b>Diseñar</b> estrategias de comunicación dirigidas a las madres de familia donde se muestre su papel fundamental como modelo saludable.</li> <li>• <b>Desarrollar</b> campañas de comunicación donde se promuevan los hábitos saludables en general, no sólo en la actividad física, sino también en la alimentación.</li> </ul>
	<b>Industria e iniciativa privada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fomentar</b> actividades deportivas al aire libre en adultos, en donde se involucre a los niños.</li> <li>• <b>Hacer</b> que los adultos saludables sean más visibles, para que las comunidades puedan contar con estos modelos.</li> </ul>



### EVIDENCIA EXITOSA:

En nuestro país se cuenta con el programa Ponte al 100,<sup>44</sup> el cual busca la reeducación de los adultos y la educación de los niños y jóvenes haciéndolos responsables de su salud, promoviendo que hagan ejercicio y que cuenten con una buena orientación nutricional. Por otro lado, las carreras temáticas organizadas por diversas fundaciones, empresas, escuelas y gobierno dan la oportunidad de la convivencia de adultos y niños, generando de esta forma el hábito de la realización de actividad física, ya que permiten la inclusión de los niños en las actividades al tiempo que observan la conducta de los adultos.



ES IMPORTANTE  
CONTAR CON  
ESPACIOS  
ACCESIBLES,  
SEGUROS Y CON  
INFRAESTRUCTURA  
ACORDE A LA  
EDAD DE LOS  
NIÑOS

## BARRERA 4.

**Contextos inseguros e inaccesibles para los niños**

### ESTRATEGIA:

*Que los niños vuelvan a jugar en los espacios públicos y que éstos sean adecuados para su edad*

A través del juego los niños se comunican, expresan, aprenden y desarrollan diferentes habilidades para responder creativamente ante distintas situaciones de la vida, por lo que es importante contar con espacios accesibles, seguros y con infraestructura acorde a la edad de los niños, en donde ellos puedan practicar algún deporte o actividad física. Sin embargo, a pesar de que en nuestro país existe un número importante de instalaciones formales e informales [47,553 espacios, entre albercas, autódromos, estadios, canchas, módulos deportivos, parque nacionales, ciudades deportivas, parques urbanos, centros deportivos (públicos y privados), gimnasios urbanos, salas de acondicionamiento físico, etcétera], de acuerdo con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte,<sup>45</sup> muchos de éstos son sitios aislados, lejanos e inseguros, aunado a las condiciones deficientes respecto a su infraestructura; la mayoría no cuenta con las condiciones apropiadas para que las personas con discapacidad puedan hacer usos de ellas, lo que resulta preocupante en nuestro país. De acuerdo a un estudio<sup>46</sup> en 2018 las malas condiciones de los espacios



públicos tanto en las calles como en fraccionamientos privados han provocado el aumento de la delincuencia y la percepción de inseguridad de las personas, lo cual por consiguiente ocasiona pérdida de actividades por parte de la sociedad, incluyendo la práctica de actividad física al aire libre.

Por otra parte, muchas veces, las escuelas no cuentan con espacios destinados a la práctica deportiva, o los que se tienen se encuentran en malas condiciones, lo que dificulta su aprovechamiento, sumado a la necesidad de contar con la supervisión de algún adulto para evitar un uso incorrecto de las instalaciones y de esta forma evitar accidentes o lesiones.

Si bien algunos de los gobiernos estatales han hecho inversión en infraestructura, no se genera una corresponsabilidad con la sociedad civil para que se haga un correcto aprovechamiento de las mismas; tampoco se han encontrado estrategias para hacerlos auto-sustentables, lo cual complica darles seguimiento y mantenerlos en buenas condiciones, aunado a la falta de difusión sobre la ubicación de las instalaciones en cada uno de los municipios, a donde la gente pueda acudir y llevar a sus niños a practicar algún deporte o a realizar actividad física de manera gratuita, accesible y sobre todo segura, ya que ésta es una de las principales preocupaciones de los padres, ya que existe evidencia que muestra que haber sido víctima de algún delito y la percepción de inseguridad en espacios públicos impactan en los niveles de satisfacción con la vida, y genera la adopción de medidas de protección física, incluyendo el mantenerse en casa y, por consiguiente, evitar que los niños acudan a algún parque o instalación deportiva.<sup>47</sup>

29 DE LAS 32  
ENTIDADES  
DEL PAÍS  
SEÑALAN A LA  
INSEGURIDAD  
COMO PRINCIPAL  
PREOCUPACIÓN

Aunado a esto, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2017,<sup>48</sup> el 61.9% de las personas mayores de 18 años en nuestro país considera la inseguridad y delincuencia como los problemas más importantes de su entidad federativa. Al hacer el análisis por cada uno de los estados, se encontró que en 29 de éstos la inseguridad fue la principal preocupación, además de que los datos que muestra la ENVIPE indican un incremento constante de esta preocupación del 2013 a la medición del 2017. Otro dato interesante que se reporta en esta encuesta, es que dentro del periodo de marzo-abril de 2017 más de la mitad de hombres y mujeres (50.4% y 60.8%, respectivamente) indicaron que se perciben inseguros en parques o centros recreativos, lo cual puede asociarse con que no acudan a este tipo de espacios para llevar a los niños a realizar actividad física. Además, la ENVIPE reporta que 70.5% de la población en nuestro país indicó que dentro de los cambios de comportamientos que ha tenido que realizar debido a su percepción de inseguridad fue el no dejar que sus hijos menores salieran solos de casa, el cual fue el comportamiento que apareció en primer lugar.



A todo esto se agrega el que muchas veces en la planeación de los espacios deportivos no siempre se toman en cuenta las necesidades de desarrollo en cada una de las etapas infantiles, así como los gustos, intereses y capacidades de éstos, lo que trae como consecuencia espacios diseñados por y para los adultos, dejando a un lado la posibilidad de que los niños puedan jugar y experimentar la práctica deportiva de manera espontánea y no necesariamente estar sometidos a reglas o limitaciones impuestas por los adultos (tamaño de las canchas, peso de balones, altura de redes y canastas, etcétera).

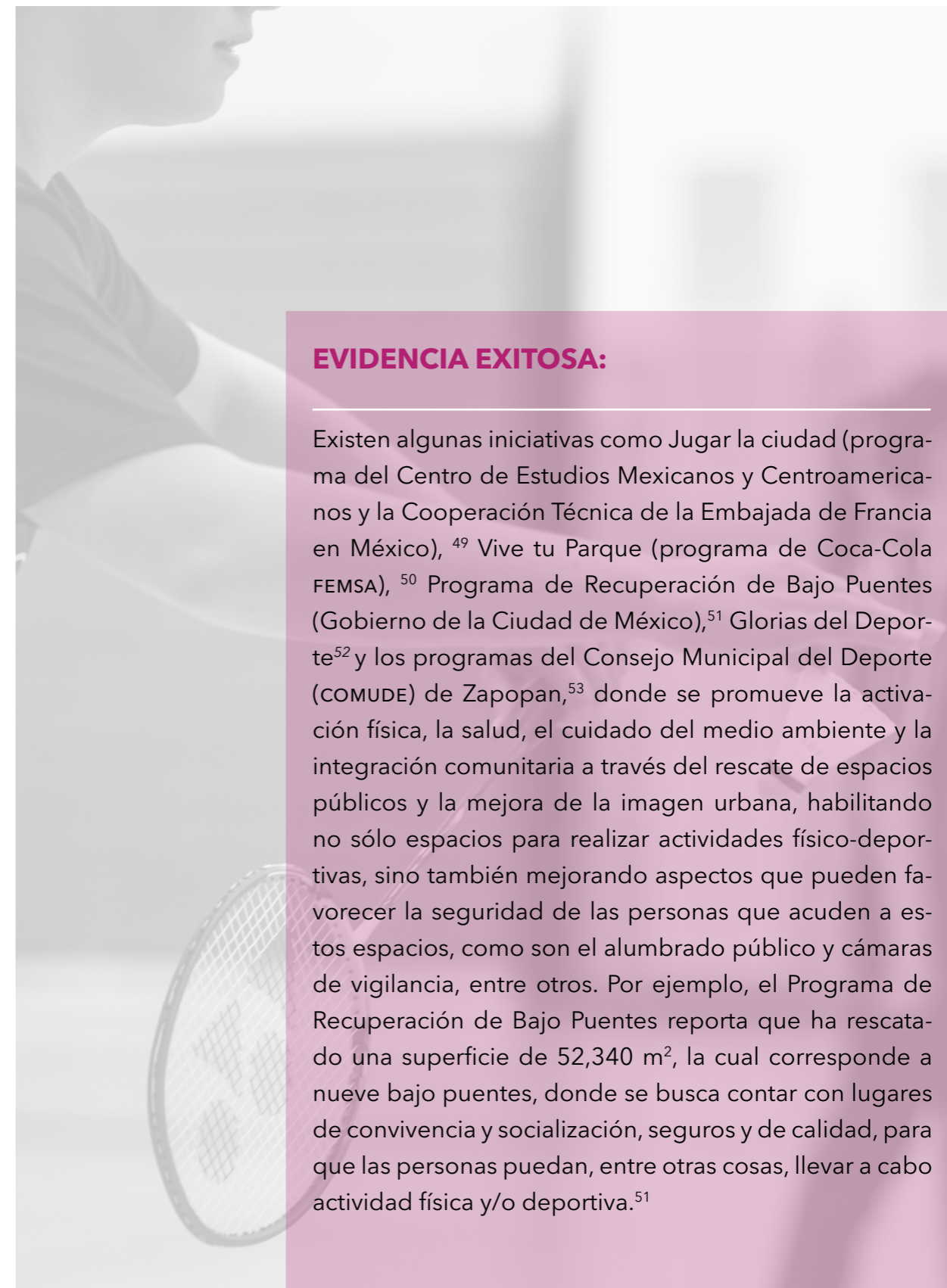
Es por lo anterior que se requiere iniciar un trabajo de reacondicionamiento de espacios, que incluya el adecuar los tamaños de las canchas, albercas, las alturas de redes, canastas, las medidas de balones o implementos requeridos para la práctica deportiva. También es necesario conocer qué es lo que los niños y niñas necesitan y quieren, desarrollar un sistema de evaluación para la reactivación de espacios abandonados, inseguros o poco accesibles y adaptarlos para que los niños jueguen libremente.





## IDEAS

    	<b>Gobierno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> un diagnóstico de los espacios donde los niños puedan realizar actividad física y deportiva, para determinar qué tan seguros y accesibles son; con esta información se pueden diseñar medidas de mejora.</li> </ul>
	<b>Líderes y grupos comunitarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Empoderar</b> a las comunidades para crear espacios seguros y apropiarse de los ya existentes donde los niños puedan realizar actividades físicas y/o deportivas.</li> </ul>
	<b>Industria e iniciativa privada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proporcionar</b> medios de transporte seguros a los parques o canchas (de ida y regreso).</li> </ul>
	<b>Asociaciones y federaciones deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crear clubes</b> o espacios comunitarios en los cuales se puedan realizar actividades que en las escuelas no se pueden llevar a cabo (ya sea por tiempo, recursos o espacio).</li> </ul>
	<b>Asociaciones civiles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coordinar</b> los esfuerzos con la comunidad para generar comités de apoyo en el uso de espacios seguros y acondicionados.</li> <li>• <b>Rehabilitar</b>, acondicionar y aprovechar espacios de acuerdo a las necesidades físicas y motrices de la población en general y de los infantes en particular, en función de las edades y características de quienes practiquen actividad físico-deportiva.</li> <li>• <b>Brindar</b> apoyo en la realización y planeación de las actividades o programas.</li> </ul>
	<b>Medios de comunicación y tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> un directorio interactivo/digital para ubicar lugares cercanos en los que se pueda realizar actividad físico-deportiva, el cual deberá mantenerse actualizado.</li> <li>• <b>Realizar</b> una campaña de difusión sobre el buen uso de los espacios físicos donde se practican actividades físico-deportivas.</li> </ul>
  	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> espacios de recreación en escuelas, así como el cambio de restricciones (por ejemplo, no correr, no brincar, etcétera) respecto a la actividad física que los niños pueden realizar durante el tiempo de recreo/receso.</li> <li>• <b>Favorecer</b> condiciones que garanticen la seguridad de los niños en los escenarios educativos, al momento de realizar actividades físicas.</li> <li>• <b>Promover</b> que las escuelas abran los fines de semana para que las familias tengan acceso al espacio, se integren y jueguen libremente.</li> </ul>
 	<b>Padres de familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organizar</b> comités y/o grupos que busquen mantener la seguridad de los niños en espacios donde practican actividad física y/o deportiva.</li> </ul>
<b>Secretaría de educación pública</b>		
 	<b>Padres de familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> la actividad física con sus hijos en diferentes espacios (casa, escuela, parque) y no sólo en espacios destinados para ese tipo de actividades.</li> </ul>
	<b>Secretaría de Seguridad Pública</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Garantizar</b> el correcto funcionamiento tanto de aplicaciones móviles como de infraestructura (botón de pánico, cámaras de seguridad) para solicitar apoyo en situaciones de emergencia en aquellos espacios donde se realiza actividad física y/o deportiva.</li> </ul>



### EVIDENCIA EXITOSA:

Existen algunas iniciativas como Jugar la ciudad (programa del Centro de Estudios Mexicanos y Centroamericanos y la Cooperación Técnica de la Embajada de Francia en México),<sup>49</sup> Vive tu Parque (programa de Coca-Cola FEMSA),<sup>50</sup> Programa de Recuperación de Bajo Puentes (Gobierno de la Ciudad de México),<sup>51</sup> Glorias del Deporte<sup>52</sup> y los programas del Consejo Municipal del Deporte (COMUDE) de Zapopan,<sup>53</sup> donde se promueve la activación física, la salud, el cuidado del medio ambiente y la integración comunitaria a través del rescate de espacios públicos y la mejora de la imagen urbana, habilitando no sólo espacios para realizar actividades físico-deportivas, sino también mejorando aspectos que pueden favorecer la seguridad de las personas que acuden a estos espacios, como son el alumbrado público y cámaras de vigilancia, entre otros. Por ejemplo, el Programa de Recuperación de Bajo Puentes reporta que ha rescatado una superficie de 52,340 m<sup>2</sup>, la cual corresponde a nueve bajo puentes, donde se busca contar con lugares de convivencia y socialización, seguros y de calidad, para que las personas puedan, entre otras cosas, llevar a cabo actividad física y/o deportiva.<sup>51</sup>



LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PRESENTAN LIMITACIONES, UNA DE ELLAS ES QUE ÚNICAMENTE SE DESTINAN DE 50 A 60 MINUTOS A LA SEMANA PARA QUE LOS NIÑOS TENGAN ACTIVIDAD FÍSICA

## **BARRERA 5.** **Carencias en los planes y programas educativos**

### **ESTRATEGIA:**

*El plan es hacer el plan*

Una de las carencias que impactan en la promoción de actividad física y deportiva en nuestro país es la deficiencia en los planes y programas educativos, los cuales muchas veces carecen de objetivos a largo plazo, claros y consistentes con la realidad, aunado a la falta de recursos disponibles para su implementación en escuelas y centros deportivos, incluyendo parques y espacios informales comunitarios.

En particular, los programas de Educación Física presentan una serie de limitaciones, una de ellas es que únicamente se destinan de 50 a 60 minutos a la semana para que los niños tengan actividad física y/o deportiva,<sup>54,55</sup> lo cual es insuficiente, ya que, de acuerdo a la evidencia, en realidad sólo son en promedio 37 minutos los que pueden considerarse como totalmente efectivos en actividad física.<sup>54</sup> El porcentaje de tiempo útil de las clases de Educación Física es consumido por diferentes situaciones, como actividades de formación y orientación hacia el alumno, la explicación y demostración de las actividades a realizar, la corrección de los ejercicios, la organización de la clase, la ejecución y el análisis y despedida





de clase. Lo cual muestra que no se utiliza ni si quiera la mitad del tiempo disponible para la realización de actividad motriz; esto frena, de cierta forma, la realización de actividad motriz,<sup>56</sup> lo que comparado con el resto de las materias del programa resulta muy poco tiempo en la promoción de la actividad física en los niños.

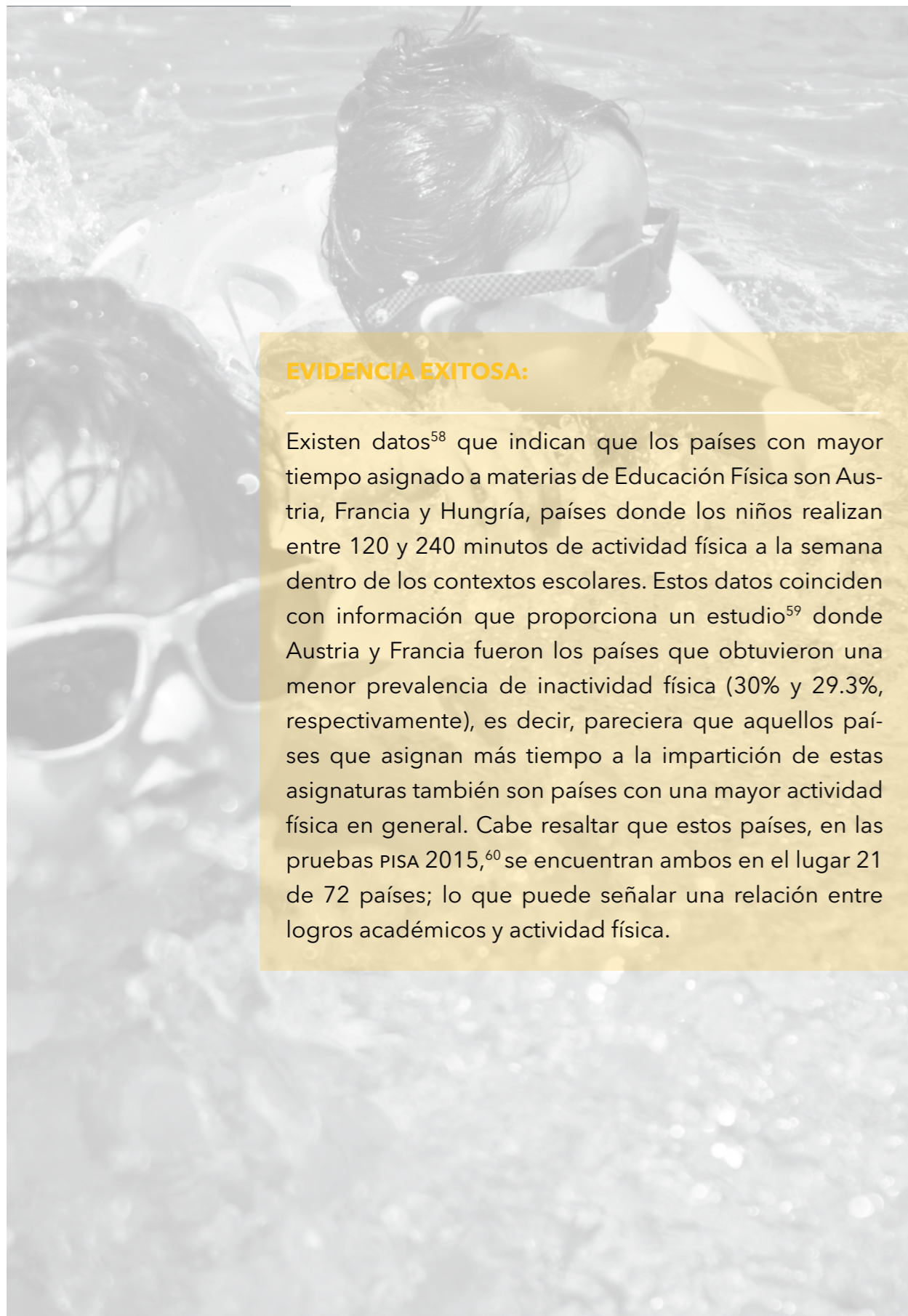
Esto está muy lejos de las recomendaciones realizadas por la OMS, que sugiere que los niños de 5 a 12 años deberían de realizar como mínimo 60 minutos diarios de activación física,<sup>1</sup> es decir, que si comparamos lo propuesto por la OMS con lo que está en los planes y programas educativos, los niños sólo realizan dentro del contexto escolar lo que equivaldría al 8.8% de la actividad física que deberían hacer; si bien la escuela no es la única responsable de que los niños lleven a cabo este tipo de actividades, es un buen ambiente propicio para promover el desarrollo de hábitos saludables, por lo que sería importante que dentro de los programas educativos se le diera un mayor peso a la promoción de la actividad físico deportiva.

Aunado a esto, muchas veces, la implementación de los programas educativos está dirigida exclusivamente a un deporte específico, ya sea por la falta de una programación adecuada o porque no existe un diseño claro de la realización de actividades, lo cual en muchas ocasiones conlleva a que tanto profesores como alumnos no se sientan motivados a realizar actividad física. Si a esto sumamos la carencia de protocolos de evaluación que permitan conocer si los programas implementados están funcionando, se concluye que se requiere un rediseño en la forma en la que se están elaborando los planes y programas educativos en materia de actividad física y deportiva.<sup>57</sup>

LOS NIÑOS  
DE 5 A 12 AÑOS  
DEBERÍAN DE  
REALIZAR COMO  
MÍNIMO 60  
MINUTOS DIARIOS  
DE ACTIVACIÓN  
FÍSICA

Todo esto pone en relieve la problemática que enfrenta nuestro sistema educativo en cuanto a la elaboración e implementación de programas dentro del contexto escolar, que favorezcan el inicio y mantenimiento de la actividad física en edades tempranas. Asimismo, es importante considerar el papel que juegan otros organismos en la promoción de la actividad física y/o deportiva de los niños, como lo podrían ser las federaciones y asociaciones deportivas nacionales, estatales e incluso municipales, las cuales desafortunadamente no cuentan con programas o planes a largo plazo que les permitan cumplir de manera eficaz con dicho objetivo.<sup>57</sup> Como se puede apreciar, son diversos los contextos donde se debería favorecer el que los niños realicen actividades físicas y/o deportivas, para lo cual es importante que se desarrollen planes que permitan plantear objetivos claros y congruentes desde los diferentes contextos (escuelas, asociaciones, federaciones, etcétera), con base en evidencia, con indicadores y estándares motrices, para poder dar seguimiento y ser evaluados, ya que dichos resultados serán los que guíen los programas anuales y mensuales de cada federación y asociaciones deportivas del país.

IDEAS		
	<b>Medios de comunicación y tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> herramientas tecnológicas (aplicaciones móviles, cursos en línea, etcétera) que apoyen el diseño, implementación, evaluación y seguimiento de los programas de Educación Física, acorde a las necesidades y contexto en los que se implementarán.</li> </ul>
	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reestructurar</b> los planes educativos en función de los recursos y necesidades, buscando que la Educación Física sea una actividad transversal en el programa educativo, lo cual también involucraría el tiempo dedicado a este tipo de actividades dentro del contexto escolar.</li> <li>• <b>Instaurar</b> en escuelas un programa obligatorio de activación física de al menos 30 minutos al iniciar el día, para que los alumnos tengan un mejor desempeño académico y físico, e involucrar a toda la comunidad académica en la realización de este tipo de actividades.</li> </ul>
	<b>Asociaciones y federaciones deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conformar</b> grupos de trabajo integrados por expertos para la elaboración de planes a largo plazo con objetivos claros y estrategias que permitan llevarlos a cabo.</li> <li>• <b>Desarrollar</b> un modelo de capacitación para promotores deportivos que trabajen dentro de su propia comunidad.</li> </ul>
	<b>Creadores de políticas públicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> una visión inclusiva e incluyente en los planes y/o programas de Educación Física, tanto para niños como para la formación de recursos humanos.</li> <li>• <b>Impulsar</b> el desarrollo de programas para capacitar y formar especialistas técnicos y entrenadores deportivos del país.</li> </ul>



#### EVIDENCIA EXITOSA:

Existen datos<sup>58</sup> que indican que los países con mayor tiempo asignado a materias de Educación Física son Austria, Francia y Hungría, países donde los niños realizan entre 120 y 240 minutos de actividad física a la semana dentro de los contextos escolares. Estos datos coinciden con información que proporciona un estudio<sup>59</sup> donde Austria y Francia fueron los países que obtuvieron una menor prevalencia de inactividad física (30% y 29.3%, respectivamente), es decir, pareciera que aquellos países que asignan más tiempo a la impartición de estas asignaturas también son países con una mayor actividad física en general. Cabe resaltar que estos países, en las pruebas PISA 2015,<sup>60</sup> se encuentran ambos en el lugar 21 de 72 países; lo que puede señalar una relación entre logros académicos y actividad física.



MÉXICO ES UNO DE LOS PAÍSES QUE CUENTA CON MAYOR DIVERSIDAD DEL MUNDO, CON DISTINTOS PENSAMIENTOS, INTERESES Y COSTUMBRES, LO CUAL EN OCASIONES ES MOTIVO DE DISCRIMINACIÓN Y EXCLUSIÓN

### BARRERA 6. Exclusión y discriminación en la práctica del deporte

#### ESTRATEGIA:

*El juego no conoce diferencias*

Los seres humanos nos encontramos conformados en distintos grupos étnicos, sociales y económicos, los cuales presentan diferencias físicas, culturales, económicas, religiosas y políticas. México es uno de los países que cuenta con mayor diversidad del mundo, con distintos pensamientos, intereses y costumbres, lo cual en ocasiones es motivo de discriminación y exclusión, sobre todo en grupos minoritarios, es decir, aquellos pequeños grupos de personas que tienen características físicas, étnicas, lingüísticas, culturales, religiosas y/o de orientación sexual diferentes a la mayoría de la sociedad.<sup>61</sup>

En México, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía,<sup>62</sup> en el 2017, el 19.7% de la población de nuestro país estaba conformada por niños de entre 4 y 14 años de edad, de los cuales, de acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica,<sup>63</sup> 3.1% sufren algún tipo de discapacidad (3.7% de los niños y 2.6% de niñas). Como se puede observar, la proporción de niños con alguna discapacidad es importante; de ahí que, por un lado, se deban adaptar los es-

---

## LA POBLACIÓN INFANTIL QUE PRESENTA ALGUNA DISCAPACIDAD NO TIENE LAS MISMAS OPORTUNIDADES EN EL ÁMBITO ESCOLAR, SOCIAL Y DEPORTIVO

pacios diseñados para la actividad físico-deportiva para que todos los niños, sin importar su condición física, puedan acceder a éstos. Además, también se debe considerar que los programas desarrollados para la promoción de actividad física y/o deportiva incluyan a población que presenta algún tipo de discapacidad, para que ningún niño sea excluido, ya que la población infantil que presenta alguna discapacidad no tiene las mismas oportunidades en el ámbito escolar, social y deportivo por lo tanto, pasa con mayor frecuencia en zonas rurales.<sup>64</sup> Los niños con discapacidades experimentan discriminación y exclusión dentro de las escuelas y la sociedad. Con el paso del tiempo se han planteado programas, como el Programa Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad 2014-2018,<sup>65</sup> que apoya la inclusión en el área de la salud, la educación, la cultura, el deporte y el juego, con la finalidad de que todos los niños tengan las mismas oportunidades de aprendizaje, que puedan jugar en cualquier espacio y practicar algún deporte de acuerdo a los intereses y gustos de cada niño.

Otra de las principales problemáticas a la que nos hemos enfrentado en nuestro país es la exclusión por cuestiones de género, en donde, a pesar de los grandes esfuerzos realizados por parte de gobiernos y sociedades civiles, es innegable que el género masculino ha sido dominante en la mayoría de los deportes, por lo que cuando se excluye la participación de las niñas<sup>66,67,68</sup> se genera desconfianza, baja autoestima, desmotivación y afecta también el rendimiento académico de éstas. Aunado a esto, muchas veces en los hogares y en las escuelas se fomenta que las niñas realicen actividades que las alejan de la práctica física, optando por juegos de mesa o manualidades;<sup>69,70</sup> esta situación necesita revertirse: se requieren niñas cada vez más participativas y activas, ya

que de lo contrario, cuando las niñas comienzan a presentar un desarrollo físico propio de la preadolescencia, muchas veces no se sienten cómodas al realizar deporte y los responsables de conducir las en este proceso no lo toman en cuenta, favoreciendo con ello el abandono de la práctica deportiva.<sup>43</sup>

Diversos estereotipos en la sociedad, como “los niños juegan fútbol y las niñas juegan con muñecas”, siguen siendo una limitante importante en la práctica deportiva, por lo que es necesario promover en los diferentes contextos de la sociedad que tanto los niños como las niñas tengan acceso y oportunidad de practicar cualquier deporte, actividad física o juegos de acuerdo a sus intereses y capacidades, que motiven y generen mayor interés para el cuidado de su salud física y mental. Es muy importante fomentar actitudes positivas hacia las diferentes capacidades de los niños y niñas, y que puedan participar en cualquier actividad sin importar el género del menor.






La discriminación en la infancia ocurre en diversos ámbitos en la escuela, en la comunidad y en equipos deportivos, es por eso que violenta los derechos de los niños y las niñas de tener acceso a los servicios básicos, la educación, la diversión y el juego, lo que provoca efectos en su desarrollo cognitivo, físico y emocional.<sup>71</sup>

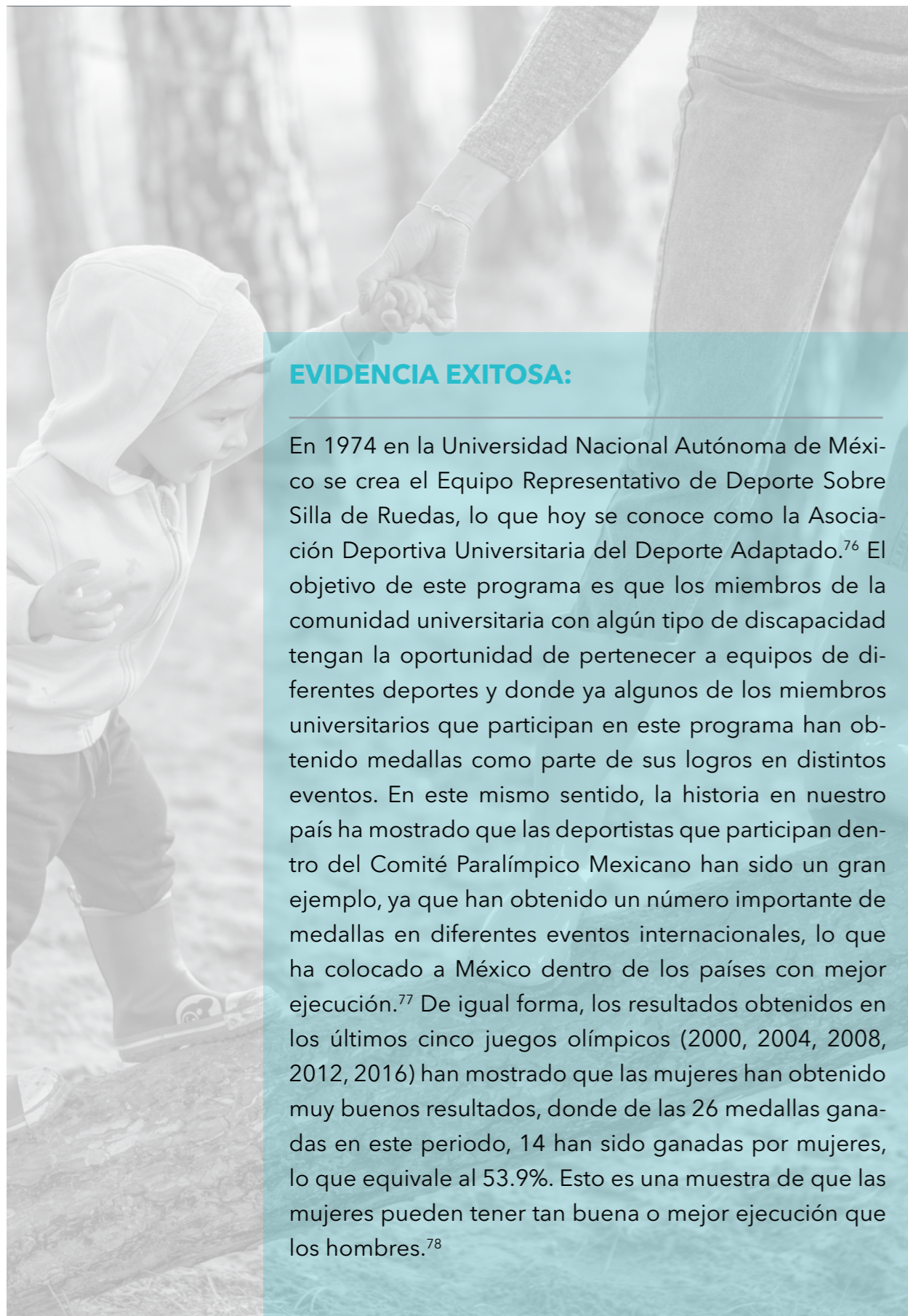
Otro ámbito de la discriminación se presenta en relación con pueblos indígenas. En México existe información que indica que estos pueblos, como los rarámuri, tarahumaras, mayas, entre otros, son discriminados y excluidos, lo que les impide tener las mismas oportunidades que la mayoría de la población mexicana en aspectos como educación, deporte, alimentación y recursos económicos.<sup>72</sup> Si bien existen intentos de algunas instituciones

DIVERSOS ESTEREOTIPOS EN LA SOCIEDAD COMO “LOS NIÑOS JUEGAN FUTBOL Y LAS NIÑAS JUEGAN CON MUÑECAS

para apoyar a este tipo de grupos en distintas áreas, la actividad física y/o deportiva no ha sido la prioridad, empezando por la falta de recursos y de espacios adaptados para la práctica de los deportes. A pesar de estas carencias, existen algunos intentos, como el proyecto de Academia de Baloncesto Indígena México,<sup>73</sup> que busca el desarrollo de la niñez y el fomento del deporte en pueblos indígenas y que ha tenido resultados bastante alentadores como lo es el equipo de básquetbol conformado por niños de la etnia triqui, de la Sierra de Oaxaca, quienes en el 2013 se ganaron el respeto y admiración del público nacional e internacional, jugando descalzos en el Festival Internacional de Minibásquetbol en Argentina, del cual resultaron campeones.

Cabe señalar que el juego y el deporte son actividades totalmente inclusivas, por lo que tienen gran importancia en los programas educativos y sociales, representan un momento y espacio único en el que los niños se integran, interactúan, comparten sus intereses, conocen las diferencias entre sus habilidades, aptitudes y capacidades.<sup>74</sup> Existen datos<sup>75</sup> que sugieren que las dificultades físicas, cognitivas, afectivo-emocionales, sociales, culturales, raciales y de orientación sexual no pueden considerarse como factores de exclusión, sino que cada uno de los niños pueden ser parte de cualquier actividad física y juego libre, sin necesidad de excluir o hacer una actividad diferente.

IDEAS		
	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Implementar</b> los programas de actividad física desde una visión inclusiva e incluyente, con énfasis en las diversas capacidades físicas y diferencias de género.</li> <li>• <b>Realizar</b> evaluaciones acordes a las capacidades de los alumnos, las cuales consideren el proceso y no sólo el resultado.</li> <li>• <b>Acondicionar</b> espacios y materiales en las escuelas que permitan que todos los niños puedan participar en las actividades físicas y/o deportivas.</li> </ul>
	<b>Industria e iniciativa privada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promover</b> actividades donde participen los hijos de trabajadores, buscando integrarlos, sin importar diferencias físicas, de género o sociales.</li> </ul>
	<b>Medios de comunicación y tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> campañas de comunicación que favorezcan la participación de los niños con algún tipo de discapacidad y/o pertenecientes a grupos minoritarios, en deportes o programas de actividad física.</li> <li>• <b>Considerar</b> la perspectiva de género en las diversas campañas de difusión.</li> </ul>
	<b>Padres de familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Enseñar</b> a sus hijos a respetar y apoyar a los niños que tengan algún tipo de discapacidad física, sean de otro género, religión, etnia, etcétera, al momento de practicar ejercicio.</li> <li>• <b>Promover</b> conciencia en los niños sobre sus diferencias de género, lo cual en muchas ocasiones pudiera resultar en niveles de desempeño distintos; sin embargo, se debe promover un ambiente de respeto ante las diferencias.</li> <li>• <b>Fomentar</b> la activación física y deportiva en las niñas, dejando que ellas elijan la actividad que quieran realizar, sin importar que opten por un deporte más común en los niños.</li> </ul>
	<b>Líderes y grupos comunitarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Realizar</b> actividades que promuevan la actividad física y/o deportiva desde una visión inclusiva.</li> </ul>



### EVIDENCIA EXITOSA:

En 1974 en la Universidad Nacional Autónoma de México se crea el Equipo Representativo de Deporte Sobre Silla de Ruedas, lo que hoy se conoce como la Asociación Deportiva Universitaria del Deporte Adaptado.<sup>76</sup> El objetivo de este programa es que los miembros de la comunidad universitaria con algún tipo de discapacidad tengan la oportunidad de pertenecer a equipos de diferentes deportes y donde ya algunos de los miembros universitarios que participan en este programa han obtenido medallas como parte de sus logros en distintos eventos. En este mismo sentido, la historia en nuestro país ha mostrado que las deportistas que participan dentro del Comité Paralímpico Mexicano han sido un gran ejemplo, ya que han obtenido un número importante de medallas en diferentes eventos internacionales, lo que ha colocado a México dentro de los países con mejor ejecución.<sup>77</sup> De igual forma, los resultados obtenidos en los últimos cinco juegos olímpicos (2000, 2004, 2008, 2012, 2016) han mostrado que las mujeres han obtenido muy buenos resultados, donde de las 26 medallas ganadas en este periodo, 14 han sido ganadas por mujeres, lo que equivale al 53.9%. Esto es una muestra de que las mujeres pueden tener tan buena o mejor ejecución que los hombres.<sup>78</sup>



LOS  
ENTRENADORES  
Y/O PROFESORES  
DE EDUCACIÓN  
FÍSICA DEBERÁN  
FOMENTAR  
EN LOS NIÑOS  
AUTOEFICACIA Y  
AUTOCONFIANZA

**BARRERA 7.**  
**Deficiencias en la formación de recursos humanos**

**ESTRATEGIA:**  
*Fortalecer los programas de capacitación*

Todos reconocemos el papel tan importante que juega el profesor de Educación Física y/o entrenador para que los niños realicen actividad física y/o deporte, además de ser en quienes recae la mayoría de las ocasiones la planeación o programación de actividades deportivas, por lo que vale la pena conocer y analizar de qué manera se está llevando a cabo su formación y/o capacitación.

Diversas investigaciones<sup>79,80,81</sup> sugieren que dos de los factores más importantes, tanto para el inicio como para el mantenimiento de la actividad física y/o deportiva en niños son el apoyo afectivo y la comunicación interpersonal; por lo que los entrenadores y/o profesores de Educación Física deberán fomentar en los niños autoeficacia y autoconfianza, así como promover que los menores reconozcan y asuman tanto sus éxitos como sus fracasos. Por lo que se refiere a la comunicación, algunos autores sugieren que el entrenador y/o profesor de Educación Física son fuentes de información importantes para los niños, ya que son ellos quienes les proporcionan información importante de su ejecución corporal. Como se puede apreciar, los profesores de Educación Física y los

LOS FACTORES  
MÁS IMPORTANTES,  
TANTO PARA  
EL INICIO  
COMO PARA EL  
MANTENIMIENTO  
DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y/O  
DEPORTIVA EN  
NIÑOS SON  
EL APOYO  
AFECTIVO Y LA  
COMUNICACIÓN  
INTERPERSONAL

entrenadores contribuyen de manera significativa para que los niños disfruten la actividad física, por lo que favorecerá que adopten este tipo de actividades como un hábito en sus vidas; de ahí que sea importante el priorizar su formación y/o capacitación.

Sin embargo, en nuestro país, una de las principales limitaciones que tenemos es el número tan reducido de profesores de Educación Física. Al respecto, y de acuerdo con datos de la Secretaría de Educación Pública<sup>82</sup> en el ciclo escolar 2017-2018, estuvieron inscritos 25,447,467 de alumnos en educación básica (preescolar, primaria y secundaria), los cuales contaron con 100,864 profesores de Educación Física, es decir, que cada profesor de Educación Física atiende en promedio 252 alumnos. Por otro lado, no se encuentran datos precisos sobre el número de entrenadores acreditados por medio de una licenciatura, certificación o competencia laboral, esto sin tomar en cuenta a los entrenadores con otra preparación que va más allá del entusiasmo; a su vez, cada federación deportiva de nuestro país forma nuevos practicantes y busca que los entrenadores estén preparados, para lo cual recurren al Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos,<sup>83</sup> que es un programa federal perteneciente a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Por otra parte, resulta preocupante que existan muchas deficiencias en la formación y dignificación de la figura del entrenador y profesor de Educación Física, ya que muchas veces a estos profesores no se les toma en cuenta para la generación de contenidos de aprendizaje, pero sí se les considera para suplir a los profesores de otras asignaturas que por alguna razón no asisten a laborar en algún día o días a la semana, pidiéndoles que asuman grupos que no tienen programados bajo la indicación de



que los mantenga “ocupados”, sin importar los resultados de esas actividades. Todo esto ocasiona deficiencias en su desempeño que junto con la falta de apoyo a nivel institucional y las presiones por parte de los padres de familia al exigirles que sus hijos sean los más destacados en deportes, representan una problemática en nuestro país.<sup>57</sup> El modelo de enseñanza de los profesores carece de método y técnicas estructuradas; el problema es que las actividades suelen ser espontáneas y no tienen una dirección con base en objetivos diseñados para el niño, lo que, aunado a la falta de creatividad de los docentes, evita que las actividades creen nuevas experiencias para los alumnos y se limiten a una forma de enseñanza con los mismos contenidos y planeaciones.<sup>84</sup>

En México existen 84 instituciones públicas y privadas formadoras de recursos humanos para la cultura física,<sup>85</sup> de las que anualmente egresan profesionistas en Educación Física, entrenamiento deportivo y áreas afines, en donde el Estado es responsable del plan de estudios de las 52 escuelas de Educación Física. Sin embargo, el resto de las instituciones (32) conforman su modelo académico con base en sus expectativas y experiencia; lo anterior en ocasiones no responde a la demanda social y por el contrario, ocasiona una formación deficiente, en donde los egresados carecen de los conocimientos y competencias necesarias para llevar a cabo un trabajo de calidad frente a los niños.





Se requiere, por tanto, que los educadores físicos fortalezcan la enseñanza de la actividad física a partir de criterios tales como nutrición, acciones variadas, comprensión, carácter, capacidades, imaginación y totalidad para asentar en los educandos prácticas sistemáticas como habilidades que deben poseer para estar físicamente

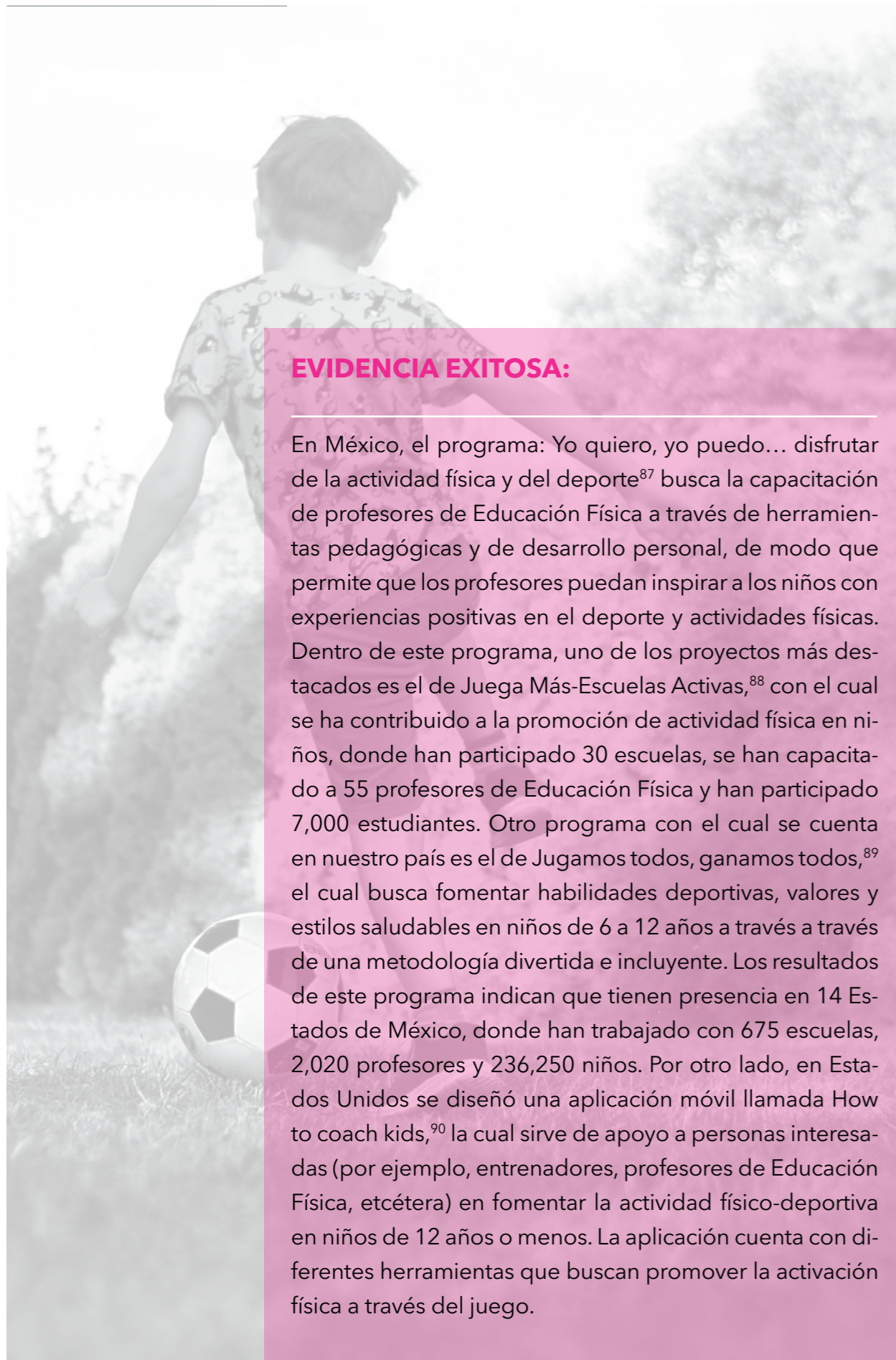


EL MODELO DE ENSEÑANZA DE LOS PROFESORES CARECE DE MÉTODO Y TÉCNICAS ESTRUCTURADAS

educados.<sup>86</sup> La carencia en la formación de calidad de los profesores de Educación Física o recursos humanos genera problemáticas para el aprendizaje y desarrollo motor de los niños. Los principales problemas en relación con la deficiencia en la enseñanza de los profesores se caracterizan por la ausencia de evaluación para evitar la uniformidad en clase, falta de claridad en las actividades, ausencia de estrategias metodológicas y falta de actualización constante por parte de los profesores.

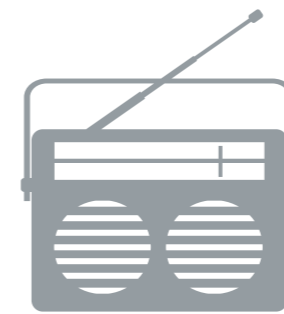
Otro aspecto que es importante considerar es el papel de las federaciones deportivas en la formación de recursos humanos, ya que es en estas instituciones donde se ubica una población importante de entrenadores que no cuentan con estudios con validez oficial, pero que han adquirido sus conocimientos y habilidades a través de la práctica, por lo que sería de suma importancia que estas instituciones buscaran alianzas con el sector educativo para desarrollar planes y programas de estudio acordes a las necesidades actuales de nuestro país, sin dejar de lado el sustento teórico-metodológico que permitirá dar una mejor formación y/o capacitación a los entrenadores, siempre teniendo en mente que son ellos quienes favorecerán los primeros contactos de los niños en las actividades físico-deportivas.<sup>57</sup>

IDEAS		
	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reestructurar</b> los planes educativos para formar profesores de Educación Física y/o entrenadores, buscando que estos programas respondan a las demandas sociales de nuestro país y necesidades de los infantes.</li> <li>• <b>Exigir</b> que los planes educativos cuenten con un sustento basado en evidencia para garantizar una adecuada formación y/o capacitación de los profesores y/o entrenadores.</li> <li>• <b>Coordinar</b> la profesionalización e impulso de carreras técnicas relacionadas a la educación y actividad física, así como buscar expertos en el tema para la realización de estos programas y capacitación de recursos humanos aptos para la implementación de las tareas que impulsen la actividad física.</li> </ul>
	<b>Asociaciones y federaciones deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> e implementar cursos de capacitación y actualización presenciales y en línea, basados en evidencia; dirigidos a aquellos interesados en la promoción de la actividad física y/o el deporte, y que no cuentan con una formación oficial.</li> <li>• <b>Vincular</b> esfuerzos con la Secretaría de Educación Pública, para generar sinergias y aprovechamiento de fortalezas en materia de formación de recursos humanos.</li> </ul>
	<b>Industria e iniciativa privada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proporcionar</b> recursos humanos y/o materiales para favorecer la implementación de cursos de capacitación y/o actualización, para personas interesadas en la promoción de la actividad físico-deportiva.</li> <li>• <b>Establecer</b> sistemas de becas o incentivos para aquellos que se interesen en adquirir una formación profesional.</li> </ul>
	<b>Asociaciones civiles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incentivar</b> la formación, capacitación y/o actualización de las personas interesadas en promover la actividad física a través de eventos (p.e. ferias, concursos, eventos deportivos, etcétera).</li> </ul>



### EVIDENCIA EXITOSA:

En México, el programa: Yo quiero, yo puedo... disfrutar de la actividad física y del deporte<sup>87</sup> busca la capacitación de profesores de Educación Física a través de herramientas pedagógicas y de desarrollo personal, de modo que permite que los profesores puedan inspirar a los niños con experiencias positivas en el deporte y actividades físicas. Dentro de este programa, uno de los proyectos más destacados es el de Juega Más-Escuelas Activas,<sup>88</sup> con el cual se ha contribuido a la promoción de actividad física en niños, donde han participado 30 escuelas, se han capacitado a 55 profesores de Educación Física y han participado 7,000 estudiantes. Otro programa con el cual se cuenta en nuestro país es el de Jugamos todos, ganamos todos,<sup>89</sup> el cual busca fomentar habilidades deportivas, valores y estilos saludables en niños de 6 a 12 años a través a través de una metodología divertida e incluyente. Los resultados de este programa indican que tienen presencia en 14 Estados de México, donde han trabajado con 675 escuelas, 2,020 profesores y 236,250 niños. Por otro lado, en Estados Unidos se diseñó una aplicación móvil llamada How to coach kids,<sup>90</sup> la cual sirve de apoyo a personas interesadas (por ejemplo, entrenadores, profesores de Educación Física, etcétera) en fomentar la actividad físico-deportiva en niños de 12 años o menos. La aplicación cuenta con diferentes herramientas que buscan promover la activación física a través del juego.



EL APOYO DE  
**LOS MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN  
Y DE LAS NUEVAS  
TECNOLOGÍAS EN  
LA DIFUSIÓN DE  
LAS ACTIVIDADES,  
EVENTOS Y  
OPCIONES  
DEPORTIVAS QUE  
PUEDEN EXISTIR EN  
SU COMUNIDAD ES  
MUY IMPORTANTE**

**BARRERA 8.**  
**Deficiencias en el aprovechamiento de medios de comunicación**

### ESTRATEGIA:

*Uso eficaz y optimización de medios de comunicación*

Uno de tantos problemas a los que se deben enfrentar los padres de familia y maestros que desean que sus hijos y/o alumnos realicen actividades físico-deportivas es el desconocimiento por no saber qué deben hacer los niños para que dejen atrás la vida sedentaria y practiquen ejercicio de forma regular,<sup>91</sup> por lo que el apoyo de los medios de comunicación y de las nuevas tecnologías en la difusión de las actividades, eventos y opciones deportivas que pueden existir en su comunidad es muy importante, ya que muchas veces, a pesar de que se pudiera contar con información útil acerca de opciones de diferentes programas o actividades que la población y los niños podrían realizar, no existen mecanismos de comunicación eficientes que garanticen que los beneficiarios reciban los mensajes adecuados y por los medios más efectivos; esto se debe a que en ocasiones, al tratarse de un mensaje, no basta con comunicarlo, por lo que el éxito de una campaña también está dado por el adecuado balance de penetración y frecuencia que hace que los mensajes lleguen a su público objetivo y que sean recordados.<sup>92</sup>



También hay que profundizar en el contenido del mensaje en sí mismo. Éste debe ser lo suficientemente llamativo para que logre transmitir su concepto pero que a la vez facilite su memorización. Una mala planeación, enfocarse a un público objetivo limitado que excluye a una parte importante de la población, transmitir un mensaje reducido y con poca fuerza son factores que pueden llevar al fracaso el lanzamiento de una campaña que tenga como objetivo la promoción de una cultura que facilite la adopción de estilos de vida saludables y que procuren la salud de las personas.<sup>93</sup>

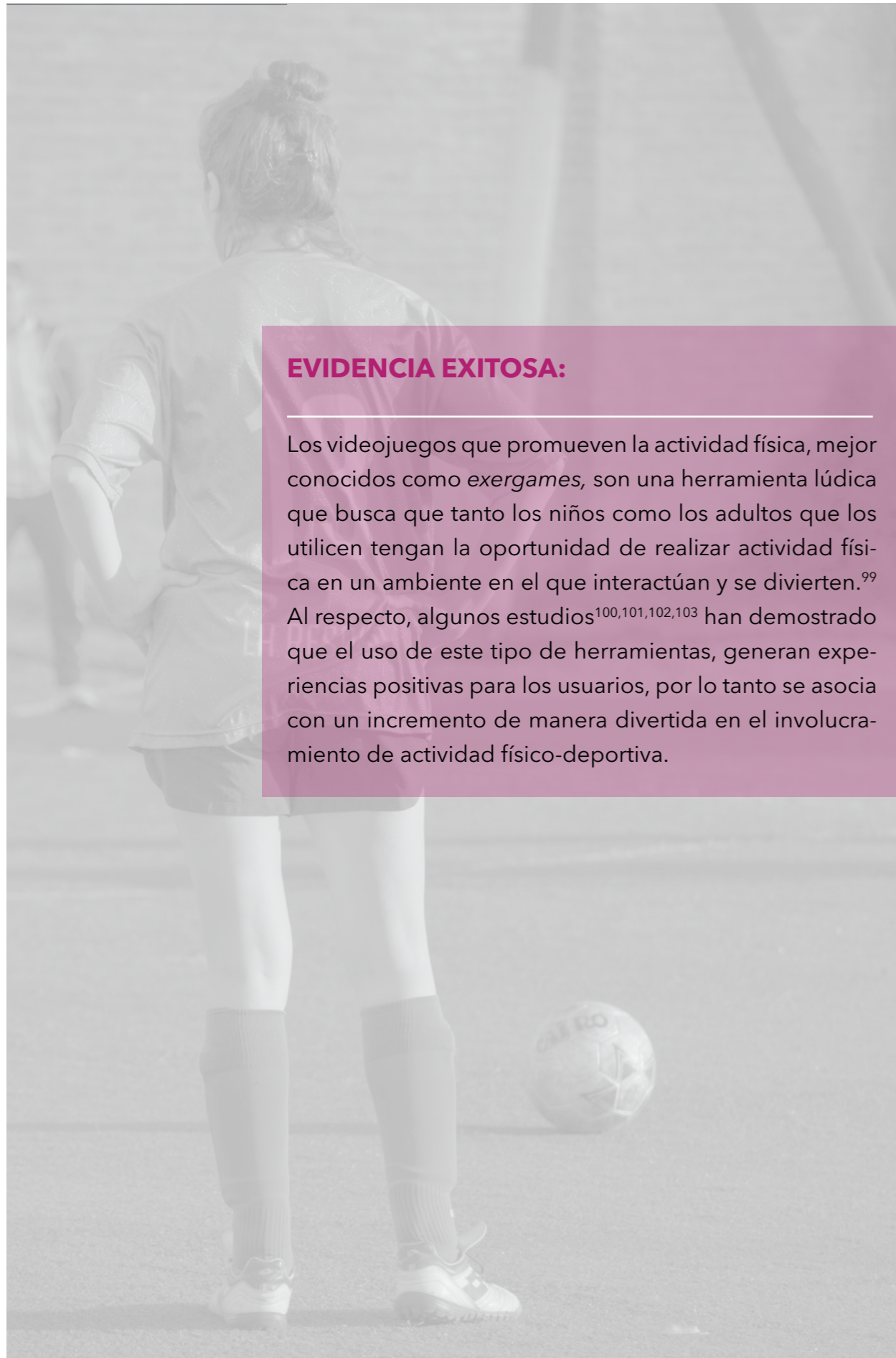
Al respecto, la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2017,<sup>94</sup> realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, indica que en nuestro país existen 71.3 millones de personas mayores de seis años de edad que son usuarios de internet, de los cuales 96.9% lo utilizan para la obtención de información y 90% como método de comunicación. En este mismo sentido, existe información que reporta que el 93.2% de los hogares en México cuenta con televisores y el 40% de la población escucha la radio.<sup>95</sup> Estos datos permiten dar un panorama de la cantidad de gente a la que se puede llegar a través de estos medios; por ello los hace fuentes importantes en la difusión de cualquier información. En México se han desarrollado iniciativas como Muévete,<sup>96</sup> Ponte al 100,<sup>44</sup> Chécate, mídete y muévete<sup>97</sup> o Actívate, vive mejor,<sup>98</sup> las cuales han buscado promover que la gente realice actividad física y/o deportiva, sin embargo, no han tenido un impacto importante en la población, muy posiblemente por dificultades de difusión y comunicación.

Tomando en cuenta lo anterior, los medios de comunicación pueden favorecer los deportes, juegos y actividad

física, no como algo comercial sino motivando a la población a tener mejores hábitos y más experiencias positivas. Si esta información llega a los adultos y éstos la integran a su vida, seguramente el impacto que tendrá en la población infantil generará cambios importantes en lo que respecta al tema.

Como se puede apreciar, es importante aprovechar los medios de comunicación para compartir las prácticas y esfuerzos que den resultados positivos sobre la actividad física de niños, pero además es fundamental buscar a través de las nuevas tecnologías, herramientas que ayuden a combatir el sedentarismo.

IDEAS		
	<p><b>Medios de comunicación y tecnología</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incrementar</b> la difusión de programas que promuevan la activación física en diversos medios de comunicación (internet, radio, televisión, anuncios).</li> <li>• <b>Crear</b> campañas para niños y adultos que informen acerca de los riesgos y enfermedades que se pueden derivar de una mala alimentación y sedentarismo.</li> <li>• <b>Enfocar</b> las campañas en los costos que se ahorrarían mediante estilos de vida más saludables que los que hoy tiene nuestra población.</li> <li>• <b>Generar</b> campañas dirigidas a los padres de familia que resalten la importancia y beneficios de que sus hijos practiquen actividad física.</li> <li>• <b>Desarrollar</b> un mayor número de herramientas tecnológicas (por ejemplo, aplicaciones para celular o tabletas electrónicas) que favorezcan la actividad física en los niños y niñas a través de ambientes interactivos.</li> </ul>
	<p><b>Industria e iniciativa privada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contribuir</b> con recursos económicos para la promoción y difusión de los programas de actividad física, en cualquier medio de comunicación.</li> </ul>
	<p><b>Creadores de políticas públicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Establecer</b> estímulos fiscales para las empresas que difundan campañas y programas de activación física.</li> <li>• <b>Promover</b> que los espacios en medios de comunicación que tiene el gobierno para difundir campañas, programas y alternativas se utilicen para promover la actividad física y el deporte infantil.</li> </ul>



### EVIDENCIA EXITOSA:

Los videojuegos que promueven la actividad física, mejor conocidos como *exergames*, son una herramienta lúdica que busca que tanto los niños como los adultos que los utilicen tengan la oportunidad de realizar actividad física en un ambiente en el que interactúan y se divierten.<sup>99</sup> Al respecto, algunos estudios<sup>100,101,102,103</sup> han demostrado que el uso de este tipo de herramientas, generan experiencias positivas para los usuarios, por lo tanto se asocia con un incremento de manera divertida en el involucramiento de actividad físico-deportiva.



CREAR UN SISTEMA DE EVALUACIÓN A NIVEL NACIONAL PARA QUE EN TODAS LAS ESCUELAS PUEDAN APLICAR PRUEBAS SENCILLAS, FIABLES Y SEGURAS, PARA CREAR UN CONTROL Y AVANCE DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS NIÑOS

## BARRERA 9.

**Ausencia de sistemas de evaluación, monitoreo e investigación en México**

### Estrategia:

*Fortalecimiento de la investigación para el desarrollo de soluciones*

Uno de los aspectos fundamentales para saber si los programas o iniciativas en materia de activación física y/o deportiva están generando resultados favorables es contar con mecanismos de evaluación y monitoreo permanente, lo que en nuestro país representa un reto importante, ya que se carece de un sistema que permita al profesor o entrenador contar con criterios o protocolos estandarizados para evaluar; esto ocasiona que se utilicen diversos criterios y pruebas de medición, en muchas ocasiones de manera equivocada, ya que al existir un gran número de herramientas disponibles, éstas pueden llegar a confundir al docente sin saber cuáles serían las más adecuadas, ya que se deben de tomar en cuenta diversos criterios, como validez científica, fiabilidad y comodidad, así como la etapa del desarrollo motor en que se encuentra el niño.<sup>104</sup> Es por ello que hay que unificar criterios entre los profesionales del ámbito deportivo y crear un sistema de evaluación a nivel nacional para que en todas las escuelas puedan aplicar pruebas sencillas, fiables y seguras, para poder crear un control y avance de las capacidades físicas de los niños.

En nuestro país, no existe información acerca de cuáles son los niveles de actividad física en niños menores de diez años,<sup>5</sup> lo que ocasiona errores en la toma de decisiones al momento de determinar qué tipo de actividades son necesarias promover o cuáles son los gustos y preferencias de los niños, así como las razones por las que los niños practican deportes. Aunado a esto, se deben generar datos sobre qué tan efectivos son los programas y esfuerzos que se realizan en la promoción de la activación física y/o deportiva en niños, ya que por más iniciativas que se lleven a cabo, si no se cuenta con un punto de referencia, no se puede saber cuál es el impacto que están teniendo.

Acorde a las carencias en los sistemas de evaluación y monitoreo, en nuestro país también existe un escaso apoyo a la investigación, la cual tendría que ser un elemento primordial en la toma de decisiones para erradicar el sedentarismo en los niños. De acuerdo con datos del Banco Mundial,<sup>105</sup> México es uno de los países que menos invierten en investigación; específicamente, al analizar la información de esta fuente, nuestro país se encuentra en el lugar 73 de un total de 149 países de los cuales se obtuvo información por el periodo 2015-2016, en donde México invirtió el 0.49% del PIB en el ámbito de Ciencia y Tecnología. Por lo que es un porcentaje muy por debajo de países como Israel (4.25%), Suiza (3.37%), Suecia (3.25%), Japón (3.14%) y Estados Unidos. (2.74%), entre otros; así pues representa una gran desventaja de nuestro país frente a otros, ya que debemos reconocer a la investigación como uno de los pilares del crecimiento económico y mejora de las condiciones sociales; por lo que es necesario poner en el centro de la política pública el factor ciencia como palanca para el desarrollo.<sup>106</sup>

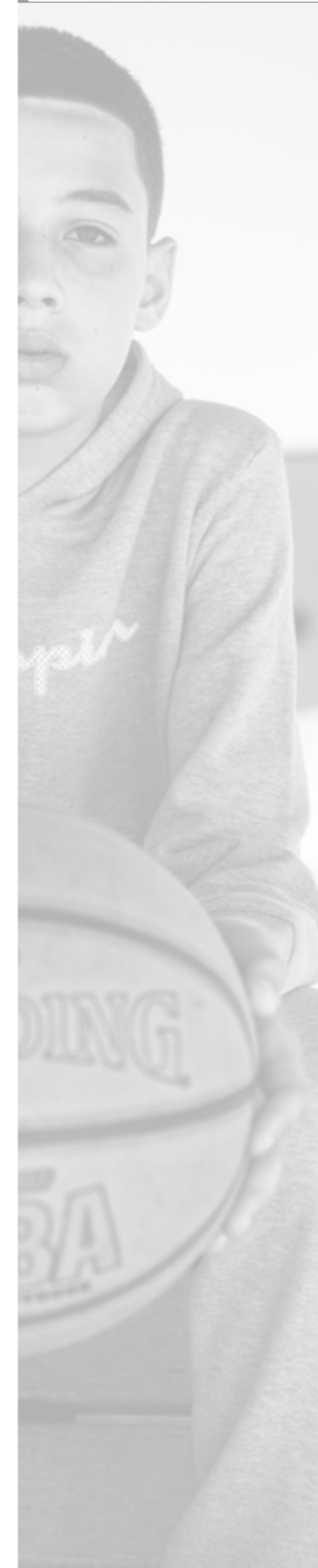
## HACE FALTA MAYOR CONOCIMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN EN EL CAMPO DE LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

Sin embargo, esto no ocurre de la forma en la que todos desearíamos, particularmente en materia de activación física y deportiva, ya que la investigación que se realiza en este ámbito se enfoca únicamente en deportes de alto rendimiento o comerciales, como el fútbol o deportes olímpicos, por ejemplo, y se deja de lado el establecimiento de hábitos saludables relacionados con la actividad física, lo que a su vez da como resultado investigaciones casi nulas respecto a la situación actual de los niños en este tema. En pocas palabras hace falta mayor conocimiento y profundización en el campo de las ciencias del deporte, a través de proyectos de investigación que nos permitan conocer los mecanismos que subyacen a esta práctica en nuestra población, para de esta forma diseñar alternativas de solución y promoción de la actividad física y el deporte acordes a nuestros recursos y necesidades. La investigación científica permite establecer contacto con la realidad que se vive día a día, ampliar el conocimiento de forma sistemática, organizada, objetiva, concreta y certera.

De manera conjunta, se requiere el desarrollo de una infraestructura que promueva la investigación en materia deportiva, alimentada por bases de datos que documenten los resultados de los programas de activación física, así como la evidencia que permita reconocer los factores determinantes en este campo, el papel que juegan los diferentes actores y la efectividad de los sistemas de evaluación y monitoreo, para poder orientar el desarrollo de políticas públicas correctas, acordes a la realidad local y a los recursos y necesidades de cada comunidad, acompañadas también de la formación de recursos humanos especializados que permitan generar conocimiento científico y promover su aplicación a la solución de problemas nacionales en materia de activación física y deportiva.

## IDEAS

	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incorporar</b> protocolos y sistemas de evaluación basados en evidencia, que permitan conocer los logros y avances de los niños en las actividades físico-deportivas.</li> <li>• <b>Capacitar</b> a los responsables de las actividades físico-deportivas, en el correcto manejo de herramientas de evaluación.</li> <li>• <b>Desarrollar</b> e implementar en las escuelas una boleta universal en la que se haga una evaluación física de cada alumno con al menos tres mediciones (al inicio de curso, a mitad de curso y a la finalización de este mismo), para poder revisar los avances de cada alumno en el plano físico y lograr una clasificación de atención (semáforo, rojo: atención inmediata, amarillo: el alumno requiere seguimiento en su actividad física; y verde: el alumno está físicamente apto).</li> </ul>
	<b>Padres de familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Solicitar</b> la generación de información sobre el estado y la evolución de sus hijos en cuanto a las actividades físicas y/o deportivas en las que participan los niños, involucrando a los propios menores para que tomen responsabilidad de su salud, tal y como ocurre con las otras materias del programa académico.</li> </ul>
	<b>Medios de comunicación y tecnología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> campañas para fomentar la cultura de la evaluación, como herramienta de mejora.</li> </ul>
	<b>Sector educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollar</b> e implementar una encuesta a nivel nacional para conocer el panorama de las actividades físico-deportivas en nuestro país, la cual se recomienda debería realizarse de manera periódica (cada tres o cuatro años).</li> <li>• <b>Fortalecer</b> líneas de investigación enfocadas en la actividad físico-deportiva y sus factores asociados.</li> <li>• <b>Fomentar</b> la vinculación entre la academia y los sectores público, privado y social.</li> </ul>
	<b>Sector Salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Generar</b> programas que estimulen la investigación (becas, estancias de investigación en otros Estados y/o países).</li> <li>• <b>Elaborar</b> programas de capacitación en investigación del personal relacionado con temas de actividad físico-deportiva.</li> </ul>
	<b>Creadores de políticas públicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Favorecer</b> el incremento de recursos para la generación de investigación en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</li> <li>• <b>Desarrollar</b> políticas públicas que permitan la regulación y homologación de los sistemas de evaluación en materia de actividad física y deportiva.</li> <li>• <b>Promover</b> la difusión y la divulgación de la ciencia y la tecnología en las áreas de competencia de cada uno de los participantes en materia deportiva.</li> </ul>
	<b>Investigadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crear</b> herramientas y protocolos de evaluación para los programas de promoción de actividad física y deportiva, basados en evidencia, incluyendo factores asociados a la práctica del deporte, como la diversión, diversidad, participación y mantenimiento.</li> <li>• <b>Crear</b> un repositorio donde se documenten los hallazgos de las evaluaciones realizadas.</li> </ul>
	<b>Industria e iniciativa privada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apoyar</b> con recursos para el desarrollo de programas de investigación y formación de recursos humanos que aporten evidencia respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>



## EVIDENCIA EXITOSA:

En la búsqueda de contar con elementos estandarizados para conocer el panorama a nivel mundial sobre la actividad física, la OMS<sup>107</sup> desarrolló el Cuestionario Global de Actividad Física (Global Physical Activity Questionnaire/GPAQ), con el cual se pretende obtener información de distintos países en población general. Asimismo, la Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud (International Society for Physical Activity and Health, ISPAH) diseñó el Observatorio Global de la Actividad Física,<sup>5</sup> el cual reúne una variedad de indicadores sobre actividad física de 217 países. La información se obtuvo a través de diferentes fuentes, como OMS, Datos del Observatorio de Salud, Banco Mundial, The Lancet 2012 Physical Activity Series y PubMed. El observatorio plantea la necesidad de contar con esta información estandarizada para plantear acciones a nivel mundial sobre la promoción de la actividad física. Respecto a la investigación, la UNESCO<sup>108</sup> publicó información sobre cuánto invierten los países del PIB en innovación y desarrollo. Entre los datos que se aportan, los cinco países con una mayor inversión del PIB en la materia fueron Corea del Sur (4.3%), Israel (4.2%), Japón (3.4%), Suiza (3.2%) y Finlandia (3.2%), mientras que en México únicamente se invierte el 0.5%. Estos datos coinciden con un estudio realizado por el Observatorio Global de la Actividad Física,<sup>5</sup> donde se indica que entre los países con mayor prevalencia de actividad física en adultos se encuentran China, Japón y Finlandia, los cuales son países que tienen una contribución importante del PIB en la investigación respecto al tema de actividad física.



EN PROJECT PLAY SE REALIZÓ UN ESTUDIO QUE PERMITIÓ OBTENER INFORMACIÓN DE UNA MUESTRA DE NIÑOS Y SUS PADRES, ASÍ COMO UN GRUPO DE ENTRENADORES

## ¿QUÉ DICEN LOS NIÑOS, PADRES Y ENTRENADORES?

Debido a que en nuestro país existe muy poca información sobre la actividad física y/o deportiva de niños menores de 10 años, así como de las posibles dificultades que tienen para llevar a cabo este tipo de actividades, como parte de la iniciativa *Project Play* se realizó un estudio que permitió obtener información de una muestra de niños y sus padres, así como un grupo de entrenadores.

### A quién le preguntamos...

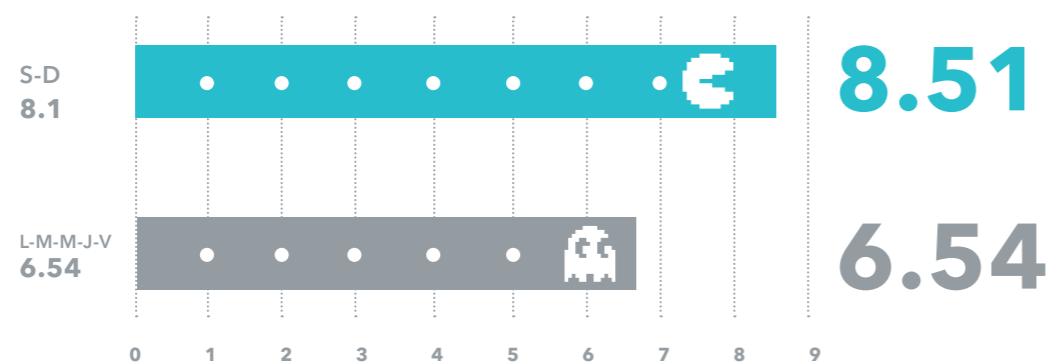
Participaron en el estudio 2,621 niños (47.1%) y niñas (52.5%) de 13 localidades urbanas de 11 estados de la República, con un rango de edad de 8 a 13 años ( $M=9.86$ ,  $DE=1.24$ ), quienes cursaban de tercero a sexto grado de educación primaria; la mayoría (80.9%) informó vivir con ambos padres.

También participaron en el estudio 3,754 padres y madres de niños de 3° a 6° grado de nivel primaria; 44% fueron hombres y 56% mujeres, con un promedio de edad de 38.91 años ( $DE=6.86$ ), de los cuales el 74.2% indicaron que se encontraban casados, asimismo, 75.8% mencionaron que vivían con su pareja e hijos. Respecto a su escolaridad, el mayor porcentaje (34.3%) cuenta con estudios de licenciatura, seguido de quienes mencionaron que tenían estudios de bachillerato (24.7%) y en tercer lugar se ubicaron con el 18.4% los padres con estudios de secundaria. El 59.3% de los padres informaron que tienen trabajo de tiempo completo, 22.3% mencionaron que se dedican al hogar y en tercer lugar con un 11.1% se ubicaron los padres que reportaron que cuentan con un trabajo de medio

tiempo. Asimismo, participaron 134 entrenadores, de los cuales 64.2% fueron hombres y 35.8% mujeres, con un promedio de edad de 37.29 años ( $DE=6.86$ ).

### Qué dicen los niños...

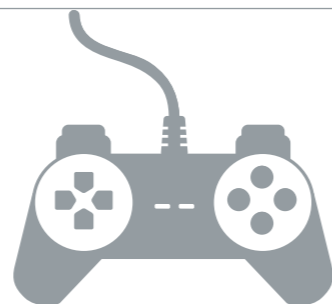
Para obtener información sobre conductas sedentarias, se preguntó a los niños cuánto tiempo de un día normal entre semana y de un día en fin semana pasan frente a la televisión, videojuegos y otros dispositivos electrónicos (p.e. teléfono, tableta, computadora); los resultados mostraron (véase Figura 3) que, en promedio, en un día entre semana, los niños pasan casi siete horas utilizando este tipo de dispositivos y en un día de fin de semana, el promedio se incrementa a casi nueve horas; lo anterior es preocupante, ya que si partimos de que un niño duerme entre ocho y diez horas, el tiempo que está dedicando al uso de este tipo de dispositivos es prácticamente la mitad del tiempo que está despierto.



[ F. 3 ]

### Figura 3.

Promedio de tiempo de conductas sedentarias en niños.



Por otra parte, respecto a la actividad física y de acuerdo a la definición de la OMS,<sup>1</sup> la cual menciona que *un niño es físicamente activo cuando realiza alrededor de 60 minutos al día cualquier movimiento corporal que conlleve un consumo de energía*, los resultados mostraron que sólo el 17.3% de los niños de los cuales se obtuvo información se considerarían como físicamente activos.













Otro dato importante fue el conocer los motivos que refieren los niños para no practicar alguna actividad físico-deportiva o no hacerlo de manera regular, y dentro de los cuales se encontró: falta de tiempo debido a responsabilidades tanto en el hogar como en la escuela (42.5%), falta de confianza para realizar este tipo de actividades (29.5%), enfermedades o problemas de salud (15.5%), factores económicos (15.2%) y porque consideran que no hay opciones suficientes para elegir deportes que les llamen la atención (14.4%).

Por otro lado, se obtuvo información sobre el tipo de deportes que han practicado alguna vez en la vida, así como los deportes que practicaron el mes previo al estudio y los que les gustaría intentar practicar; al respecto, la mayoría de los niños (99%) mencionaron que han practicado algún tipo de deporte en su vida, donde el promedio de edad de inicio de la práctica deportiva fue de 5.21 años ( $DE=2.07$ ). Cuando se les preguntó qué los había motivado para practicar algún deporte por primera vez, una tercera parte de los niños (33.4%) mencionaron que algún miembro de su familia habían influido, en segundo lugar (15.7%) indicaron que la admiración a un deportista y/o equipo, así como el gusto por el propio deporte y en la tercera posición se encontró que iniciaron su práctica deportiva por diversión (8.8%).



En la Figura 4 se presentan los resultados de los deportes que alguna vez en la vida han practicado niños y niñas. Respecto a los niños el deporte que más se reportó fue el fútbol, seguido de correr; en tercer y cuarto lugar se encontraron andar en bicicleta y el básquetbol, en el quinto lugar se encontró el caminar. Para la muestra de niñas, caminar fue la actividad física que más se mencionó, seguida de correr y andar en bicicleta, las cuales igual que en los niños se ubicaron en el segundo y tercer lugar de frecuencia. En cuarto lugar, para el grupo de las niñas se reportó el practicar algún tipo de baile y en quinto lugar el fútbol.

**Nota.** Por cuestiones de espacio sólo se mencionan de los cinco deportes que con mayores porcentajes.\*

	90.3%	75.8%	75.5%	72.2%	72.0%
	 FUTBOL	 CORRER	 Andar en BICICLETA	 BÁSQUET BOL	 CAMINAR
	80.6%	79.7%	78.0%	75.0%	74.0%
	 CAMINAR	 CORRER	 Andar en BICICLETA	 BAILAR	 FUTBOL

[ F. 4 ]













**Figura 4.**

*Deportes que han practicado alguna vez en su vida niños y niñas.*

\* Los resultados completos sobre el tipo de actividades físico-deportivas reportadas por niños y niñas se encuentran en el anexo.

Respecto a las actividades físico-deportivas que los niños y niñas practicaron el mes previo al estudio, los hallazgos mostraron que para el caso de los varones (véase Figura 5), el fútbol y correr se mantuvieron en el primer y segundo lugar, igual que cuando se les preguntó por las actividades que habían realizado alguna vez en su vida; en tercer lugar, se encontró el caminar, seguido del básquetbol y en quinto lugar andar en bicicleta. Algo similar ocurrió con el grupo de niñas, donde el caminar y correr también fueron el primer y segundo lugar de las actividades deportivas que mencionaron haber realizado alguna vez en su vida; para el tercer lugar se encontró bailar, seguido del fútbol y andar en bicicleta.

**Nota.** Por cuestiones de espacio sólo se mencionan de los cinco deportes que con mayores porcentajes.\*

	77.2%	59.6%	56.8%	48.3%	46.7%
	 FUTBOL	 CORRER	 CAMINAR	 BÁSQUET BOL	 Andar en BICICLETA
	65.8%	65.8%	56.0%	53.2%	46.2%
	 CAMINAR	 CORRER	 BAILAR	 FUTBOL	 Andar en BICICLETA

[ F. 5 ]













**Figura 5.**

*Deportes que han practicado en el último mes niños y niñas.*

\* Los resultados completos sobre el tipo de actividades físico-deportivas que practicaron los niños y niñas durante el mes previo al estudio se encuentran en el anexo.

En cuanto a los deportes que más les gustaría practicar, los niños reportaron en primer lugar el ping pong, después se encontró el box, andar en patineta, atletismo y practicar karate o taekwondo. Para la muestra de niñas, en primer lugar se ubicó ser porrista, seguida de gimnasia, karate o taekwondo, atletismo y en quinto lugar, andar en patineta (véase Figura 6).

**Nota.** Por cuestiones de espacio sólo se mencionan de los cinco deportes que con mayores porcentajes.\*

	39.6%	39.2%	37.4%	35.8%	35.2%
	 <b>PING PONG</b>	 <b>BOX</b>	 <b>Andar en PATINETA</b>	 <b>ATLETISMO</b>	 <b>KARATE-TAEKWON-DO</b>
	49.4%	48.6%	39.9%	38.5%	38.2%
	 <b>PORRISTA</b>	 <b>GIMNASIA</b>	 <b>KARATE TAEWON-DO</b>	 <b>ATLETISMO</b>	 <b>Andar en PATINETA</b>

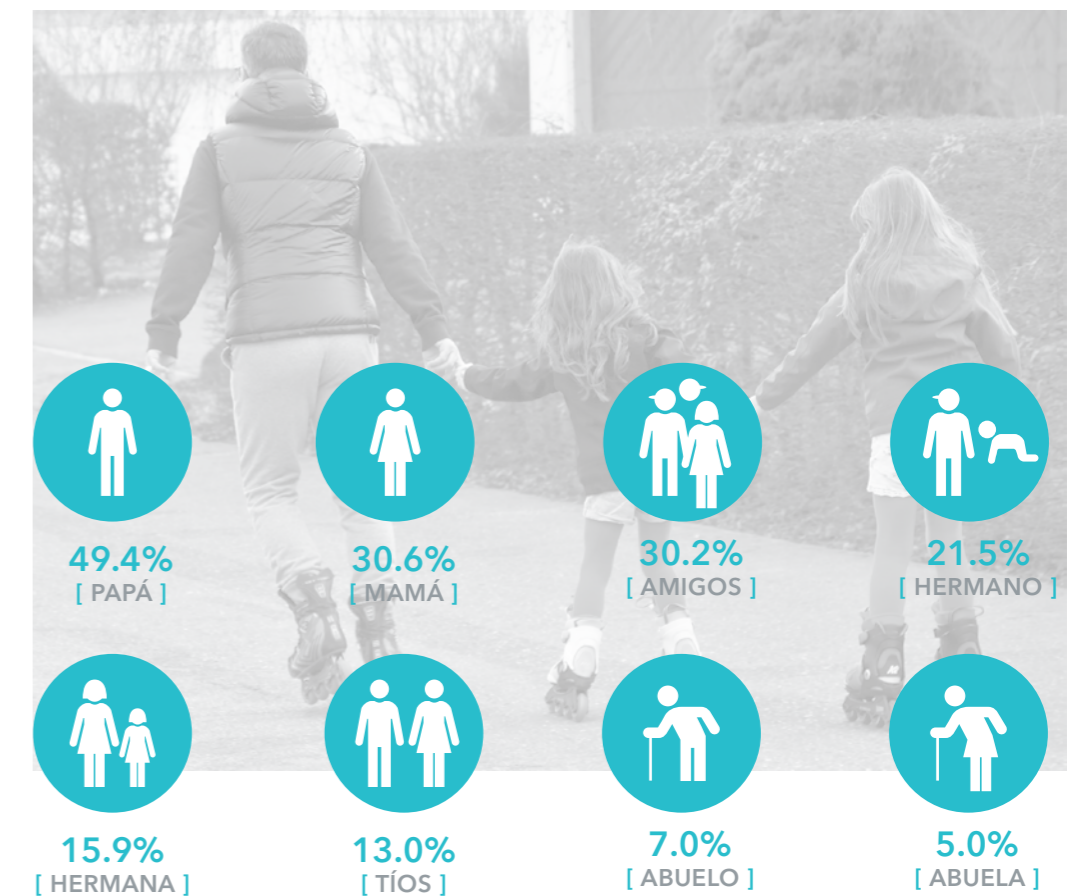
[ F. 6 ]

**Figura 6.**

*Deportes que les gustaría practicar niños y niñas.*

\* Los resultados completos sobre el tipo de actividades físico-deportivas que les gustaría practicar a los niños y niñas durante el mes previo al estudio se encuentran en el anexo.

Por otro lado, aproximadamente la mitad de los participantes (véase Figura 7) mencionaron que fue con el padre con quien iniciaron su práctica físico-deportiva; en segundo y tercer lugar se encontraron la madre y los amigos, respectivamente.



[ F. 7 ]

**Figura 7.**

*Distribución de con quién refieren los niños haber practicado deporte por primera vez.*

En cuanto a los espacios donde los niños reportan que realizan actividad física y/o deportiva, el mayor porcentaje (43.8%) indicó que lo llevan a cabo en la escuela durante la clase de Educación Física, en segundo lugar se mencionaron los parques (42.2%) y en tercer lugar, durante el descanso (recreo) de la escuela (35.2%). Además, se les preguntó si en su colonia existen lugares seguros donde ellos puedan practicar alguna actividad física y/o deportiva: más de la mitad (64.2%) de los niños, mencionaron que sí ubican dentro de su colonia lugares seguros. Otro aspecto del cual se obtuvo información fue sobre los medios de transporte que utilizan para llegar a los lugares donde suelen practicar deportes y/o actividad física: el medio más utilizado fue el automóvil (61.3%), seguido de caminar (36.9%), bicicleta (16.5%) y taxi/Uber (14.3%).

Algo importante fue conocer quiénes motivaban a los niños para practicar algún deporte. El 69.3% de los niños mencionaron que los adultos los motivan frecuentemente para que ellos practiquen algún deporte o actividad física. Sin embargo, también un número importante de niños (77.2%) reportó que los profesores pocas veces o nunca les preguntan qué tipo de actividad física y/o deportiva les gustaría realizar. Respecto a qué es lo que más les agrada a los niños de practicar deporte, la mayoría indicó que por divertirse, seguido de estar sano y jugar con sus amigos (véase Tabla 1).

**Nota.** Por cuestiones de espacio sólo se mencionan los porcentajes más altos.



	%
<b>Divertirse</b>	<b>75.6</b>
Estar sano	<b>72.0</b>
<b>Jugar con sus amigos</b>	<b>65.8</b>
Aprender cosas nuevas	<b>65.3</b>
<b>Ejercitarse</b>	<b>61.7</b>
Jugar bien	<b>60.8</b>
<b>Desafiarse a sí mismo</b>	<b>53.6</b>
Sentir apoyo de amigos/compañeros de equipo	<b>52.7</b>
<b>Que la familia se sienta orgullosa</b>	<b>50.2</b>
Hacer nuevos amigos	<b>47.7</b>

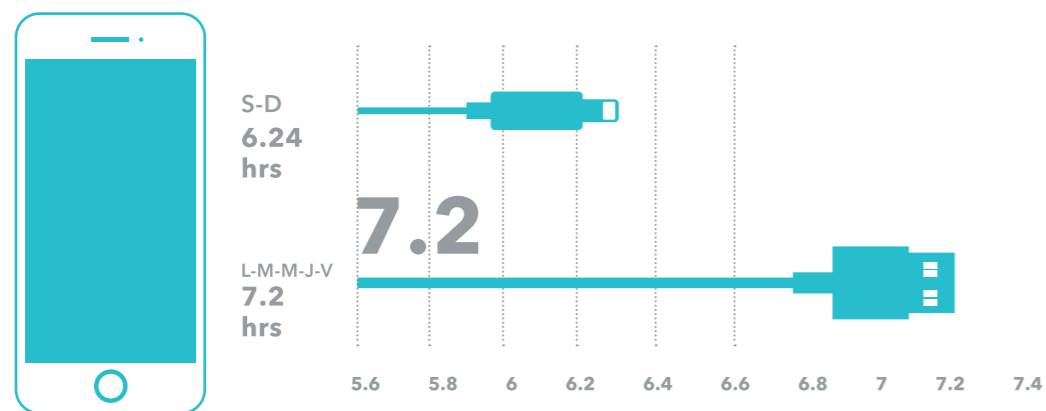
[ T. 1 ]

**Tabla 1.**

*Distribución de los participantes por lo que más les agrada de practicar deporte.*

### Qué dicen los padres y entrenadores...

Dentro de la información que se obtuvo del grupo de padres, se encontró que tomando como base la definición de la OMS<sup>1</sup> sobre actividad física en población adulta (realizar actividad física moderada durante 150 minutos semanales o 75 minutos semanales de actividad física vigorosa), sólo el 35.4% de los padres y madres de los cuales se obtuvo información podrían clasificarse como físicamente activos. Respecto a las conductas sedentarias, se les preguntó igual que a los niños cuánto tiempo de un día normal entre semana y de un día en fin semana pasan frente a la televisión, videojuegos y otros dispositivos electrónicos (p.e. teléfono, tableta, computadora); como se puede observar en la Figura 8, los padres, contrario a lo encontrado en los niños, presentaron un mayor tiempo de conductas sedentarias entre semana que los días de fin de semana; esto podría deberse a que uno de los criterios utilizados es el tiempo frente a la computadora,



[ F. 8 ]

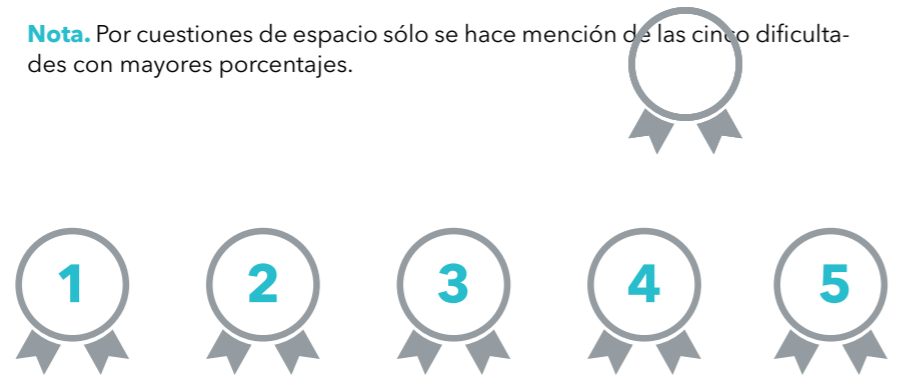
#### Figura 8.

*Promedio de tiempo de conductas sedentarias en padres.*

tableta electrónica o teléfono, por lo que podría ser parte de una de las herramientas de trabajo de los padres. No obstante, sigue siendo preocupante el tiempo, que al igual que los niños, los adultos están utilizando este tipo de dispositivos y por lo tanto, no están siendo físicamente activos.

Tanto a los padres como a los entrenadores se les preguntó cuáles consideraban que fueran las principales dificultades que existen para que los niños realicen alguna actividad física o practiquen deporte. Respecto a las dificultades que un mayor número de entrenadores perciben que existen en nuestro país (véase Figura 9), en primer lugar se encontró el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, seguido de problemas económicos y en tercer lugar se mencionó la falta de cultura física y el que los padres no fomentan este tipo de actividades en sus hijos. Por lo que se refiere a las dificultades que enfrentan los entrenadores para fomentar la actividad física y/o deportiva en los niños, mencionaron en primer lugar que no cuentan con espacios adecuados para la práctica deportiva, en segundo lugar se ubicó la falta de materiales, seguida de una falta de disposición y apoyo por parte de las familias (Figura 9). En cuanto a las dificultades que mencionaron los padres que tienen que enfrentar para promover la actividad física en sus hijos, más de una tercera parte de los padres indicaron que es por falta de tiempo, lo cual va íntimamente relacionado con la dificultad que mencionaron en segundo lugar, que fue el exceso de trabajo; además, en tercer lugar mencionaron aspectos relacionados con el contexto (p.e. falta de lugares adecuados, inseguridad en los espacios, distancia y accesibilidad), así como problemas económicos y el uso excesivo, por parte de los niños, de los dispositivos electrónicos (Figura 9).

**Nota.** Por cuestiones de espacio sólo se hace mención de las cinco dificultades con mayores porcentajes.



	1	2	3	4	5
<b>DIFICULTADES</b> que los entrenadores consideran existen en nuestro país	19.2%	7.6%	7.1%	6.7%	4.9%
	Uso excesivo de la tecnología	Problemas económicos	Falta de cultura física  Los padres no fomentan la actividad física en sus hijos	Falta de tiempo de los padres  Falta de espacios adecuados	Falta de promoción de las actividades deportivas en las escuelas
<b>DIFICULTADES</b> que enfrentan los entrenadores	16.5%	13.6%	10.3%	9.0%	6.6%
	Falta de espacios adecuados	Falta de material	Falta de disposición y apoyo de la familia	Falta de apoyo	Sueldos bajos
<b>DIFICULTADES</b> que enfrentan los padres de familia	38.1%	20.5%	7.3%	6.8%	6.7%
	Falta de tiempo	Exceso de trabajo	Factores del contexto*	Problemas económicos	Uso excesivo de la tecnología

\*Falta de lugares adecuados, inseguridad, distancia y accesibilidad.

[ F. 9 ]

**Figura 9.**

*Principales dificultades para fomentar la actividad física en niños.*

En la Figura 10 se muestran resultados sobre tres cuestiones que se les plantearon sólo a los entrenadores, mismas que se refieren a cuáles son los elementos para la iniciación, mantenimiento y abandono de la actividad físico-deportiva. Respecto a lo que opinaron los entrenadores para promover la iniciación de la actividad física y/o el deporte, el mayor porcentaje refirió que los adultos como modelos saludables son un elemento clave, seguido de la motivación y en tercer lugar se situó el plantear actividades que busquen la diversión en los niños antes que la competencia. Por lo que se refiere a los elementos que ayudan a que los niños sigan practicando algún deporte o actividad física, los entrenadores mencionaron en primer lugar que se necesita del apoyo de los padres y que se necesita motivar a los niños; con el segundo porcentaje más alto se encontró tanto el planteamiento de entrenamientos divertidos como no perder de vista dar retroalimentación a los niños sobre sus logros y resultados; en el tercer lugar se encontró el propio gusto que tengan los niños por practicar alguna actividad física así como el pertenecer a un grupo o equipo deportivo.

En cuanto a cuáles son los elementos que contribuyen a que los niños abandonen la actividad física y/o deportiva (Figura 10), el mayor porcentaje de los entrenadores indicaron que la falta de apoyo por parte de los padres, seguido de la falta de motivación, así como la falta de tiempo de los padres para llevar a los niños a actividades deportivas, aspectos económicos y una alta exigencia a los niños para obtener buenos resultados.



	1	2	3	4	5
<b>ELEMENTOS que alientan el inicio de la actividad física</b>	<b>12.8%</b> Adultos como modelos saludables	<b>11.5%</b> Motivación	<b>8.8%</b> Diversión	<b>7.1%</b> Apoyo de los padres	<b>6.2%</b> Gusto por el deporte
<b>ELEMENTOS que alientan la continuidad de la actividad física</b>	<b>12.2%</b> Apoyo de los padres	<b>8.8%</b> Entrenamientos divertidos Logros y resultados	<b>6.7%</b> Gusto por el deporte y/o actividad física	<b>5.9%</b> Entrenadores amigables y preparados	<b>4.6%</b> Competencias deportivas
	<b>Motivación</b>		<b>Pertenencia a un equipo</b>		
<b>ELEMENTOS que llevan al abandono de la actividad física</b>	<b>13.2%</b> Falta de apoyo de los padres	<b>10.8%</b> Falta de motivación	<b>4.8%</b> Falta de tiempo de los padres	<b>4.0%</b> Problemas con los otros niños (bullying)	<b>3.2%</b> Falta de apoyo
			<b>Factores económicos</b> <b>Alta exigencia en los resultados</b>		

**Nota.** Por cuestiones de espacio sólo se hace mención de los cinco elementos con mayores porcentajes.

[ F. 10 ]

### Figura 10.

*Principales elementos que permiten fomentar el inicio, mantenimiento y abandono de la actividad física en niños.*

Otro elemento del cual se obtuvo información fue sobre los aspectos que tanto los padres de familia como los entrenadores refirieron que consideraban importante para fomentar la actividad física y/o deportiva en los niños; como se observa en la Figura 11, casi una cuarta parte de los padres mencionaron que era importante considerar aspectos del tiempo, por ejemplo, reducir los tiempos de sus actividades de trabajo, organizar y planear bien sus horarios, e inclusive mencionaron el pasar tiempo de calidad con sus hijos. En segundo lugar, los padres mencionaron que ellos deben funcionar como modelos saludables, y en tercer lugar, los padres indicaron que deben involucrarse en las actividades físicas y deportivas de sus hijos, así como promover las actividades en familia.

Por lo que respecta los entrenadores, en primer lugar mencionaron que es importante la planeación de actividades lúdicas para promover el interés de los niños para que realicen actividades físicas y/o deportivas, además se encontró con el segundo porcentaje más alto la propia motivación de los niños y en tercer lugar se mencionó el anteponer la diversión de los niños antes que la competencia deportiva (véase Figura 11). 🏆



Lo que dicen LOS PADRES	<b>23.4%</b> Organizar y priorizar el tiempo	<b>16.9%</b> Ser un modelo saludable	<b>16.8%</b> Involucrarse en las actividades físicas y deportivas, así como promover las actividades en familia	<b>13.4%</b> Motivar a los niños	<b>8.6%</b> Llevar a los niños a centros deportivos
Lo que dicen LOS ENTRENADORES	<b>11.0%</b> Diseño de actividades lúdicas	<b>8.9%</b> Incrementar la propia motivación de los niños	<b>7.6%</b> Buscar que los niños se diviertan	<b>7.2%</b> Involucrar a los niños en competencias y/o torneos deportivos	<b>4.2%</b> Buscar proporcionar una mayor diversidad de opciones de actividades para los niños

**Nota.** Por cuestiones de espacio sólo se hace mención de los cinco aspectos con mayores porcentajes.

[ F. 11 ]

### Figura 11.

Principales aspectos que los padres de familia y entrenadores deben considerar para fomentar la actividad física en niños.



# LLA- MA- DO A LOS LÍ- DE- RES



## UNA MIRADA AL AÑO 2030

### UN LLAMADO A LOS LÍDERES

Imaginemos que todos los niños de México tienen acceso a experiencias tempranas positivas en el deporte. Muchos de ellos además de experimentar la camaradería y el compañerismo en un equipo, o el sentimiento de anotar el gol ganador, podrán adquirir conocimientos y desarrollar habilidades generales y específicas para el deporte, incluyendo el amor al juego y mantenerse físicamente activos desde la infancia. Estos niños experimentarán los beneficios, físicos, sociales, emocionales, y cognitivos que una persona puede tener al realizar ejercicios básicos como caminatas, jugar con la pelota, etcétera. Ahora, imaginemos los beneficios para las diversas comunidades en nuestro país al reconocer la importancia de la actividad física y los deportes para los niños como productores de adultos físicamente activos y con una vida saludable. Imaginemos ciudades que son más entusiastas y unidas, más pro-ambientales, con más parques y espacios de recreación.

Éste es el motor principal de la iniciativa *Project Play*; la posibilidad de construir nuevas generaciones, más activas y saludables, con la capacidad de mejorar nuestra sociedad, apegados a los valores y características fundamentales que orientan el deporte y la actividad física: diversión, honestidad, confianza, deseo, responsabilidad, disciplina, lealtad, esfuerzo y recompensa.



RECORDEMOS  
QUE LO QUE  
HAGAMOS HOY  
POR NUESTROS  
NIÑOS NOS  
PERMITIRÁ CONTAR  
CON MEJORES  
ADULTOS EL DÍA  
DE MAÑANA

Es por ello que *Project Play* ofrece un marco conceptual que ayuda a los sectores interesados a comprender cómo trabajar juntos para servir a los intereses de los niños, comunidades y salud pública. Todo esto será posible sólo si sumamos esfuerzos del sector público y privado, de líderes formales e informales, de organismos e instancias gubernamentales y de todos aquellos interesados en hacer de esto un movimiento que nos una y genera sinergias en pro de nuestros niños de México.

Esperamos que las estrategias e ideas que contiene esta guía inspiren a organizaciones e individuos a realizar acciones significativas. Al mismo tiempo, reconocemos que se puede hacer más tomando un compromiso de impacto colectivo, generando mayores movimientos sociales a gran escala, creando sistemas de cambio en las escuelas y comunidades, sin olvidar que esto requiere de una amplia colaboración intersectorial.

## EL IMPACTO COLECTIVO DEPENDI DE CINCO CONDICIONES

“LA MEJOR  
FORMA DE  
PREDECIR EL  
FUTURO ES  
CREÁNDOLO”  
PETER DRUCKER

### 1. AGENDA EN COMÚN

Cada movimiento necesita un enfoque compartido por todos los interesados. Esperamos que este reporte ayude a crear una visión en común, que alinee los intereses de diversos sectores públicos y privados. Existen dos intereses muy importantes que compiten dentro de los deportes: uno de ellos es ampliar el acceso de los niños al deporte como un beneficio para su salud y el otro se enfoca en el deporte profesional en adolescentes y adultos. Ambos intereses se pueden lograr si se crea un sistema deportivo holístico e integrado y no de forma separada. Necesitamos aspirar a hacer ambas cosas mientras se atiende a las necesidades de salud más importantes del país como lo es la obesidad e inactividad física.

Es importante saber que no todas las organizaciones estarán de acuerdo con las estrategias o ideas que se plantean en este documento o con los objetivos individuales de cada grupo involucrado; lo más importante es, que los interesados cuenten con el modelo “Deporte para todos, juego para la vida”, con la finalidad de comprender que todos los niños de 5 a 12 años de edad necesitan participar en actividades que favorezcan la alfabetización física.

## 2. SISTEMA DE MEDICIÓN COMPARTIDO

Cada programa o iniciativa necesita una forma de medir los éxitos. Sin embargo, México carece de datos que evidencien cuáles son los deportes que más practican los niños de acuerdo a la edad, género e intereses. Existen datos de la ENSANUT,<sup>6</sup> sin embargo, sólo los proporcionan respecto a la prevalencia de actividad física en niños/adolescentes de 10 a 14 años e información en cuanto a la prevalencia de niños que padecen sobrepeso y obesidad, no de menores de esas edades.

Los datos ayudan a que las instituciones deportivas elaboren políticas clave y conocimientos para que los líderes motiven a los niños a mantenerse involucrados en los deportes, así como a desarrollar herramientas que midan las experiencias deportivas, incluyendo la alfabetización física y los beneficios de practicar algún deporte. En el 2016, la ENSANUT<sup>6</sup> proporcionó datos respecto a la actividad física de los niños, donde se observó que sólo el 18.6% de los niños de 10 a 14 años son físicamente activos. La meta, por tanto, será incrementar la actividad física de los niños en nuestro país para que tengan mejor calidad de vida. Los líderes de cada organización deportiva deben establecer sus propias métricas de evaluación, siempre y cuando éstas puedan ser comparables entre sí, al igual que se requiere obtener datos relevantes de los niños y jóvenes dentro del deporte y actividad física.

## 3. REFORZAMIENTO DE ACTIVIDADES

Aunque el deporte juvenil en su mayoría se encuentra fragmentado en esfuerzos aislados y organizado a nivel local y/o comunitario en gran medida, se cuenta con el apoyo de personas que brindan oportunidades a los

jóvenes y que se encuentran afiliados a organizaciones deportivas y comerciales, quienes deberán trabajar de manera conjunta, de forma que reconozcan y aprovechen las fortalezas y experiencias de cada grupo juvenil.

## 4. COMUNICACIÓN CONTINUA

El *Project Play* en México ha brindado un espacio para que los líderes de diferentes sectores públicos y privados puedan compartir ideas, hablar de temas y tener intereses en común. Las mesas de discusión que se realizaron en un principio fueron importantes para desarrollar estrategias y un plan de trabajo respecto a la implementación de la alfabetización física en los niños en el país.

## 5. CONTAR CON EL APOYO DE LAS ORGANIZACIONES

Todos los movimientos sociales se mantienen día a día gracias a los esfuerzos cotidianos y a la responsabilidad colectiva. De lo contrario, incluso los líderes más comprometidos o las partes más interesadas pueden perder el enfoque.

En nuestro país existen instituciones y organizaciones que se preocupan por promover la activación física; un ejemplo de ello es el Movimiento para una Vida Saludable (MOVISA)<sup>109</sup>, el cual es un movimiento en el que participan alrededor de 82 empresas, las cuales buscan promover que las personas adopten hábitos de vida saludables, entre ellos, la actividad física. Dicha iniciativa cuenta actualmente con dos grandes proyectos: Empresa Activa y Saludable y Juntos Contamos, en ambos se busca empoderar a distintas poblaciones, entre ellas los niños, para realizar cambios positivos en sus estilos de vida.


De igual manera, se busca que las organizaciones que promueven la activación física asuman responsabilidades, con el objetivo de incrementar la participación en las actividades deportivas. Una idea que ofrece *Project Play* consiste en enfocar los recursos de diversas organizaciones en el establecimiento de estándares de *coaching*. Este modelo ha sido utilizado en Reino Unido para incrementar la calidad de vida como resultado de la práctica deportiva de distintas comunidades en la última década. De tal forma, se pretende que las organizaciones que promueven la activación física puedan trabajar con las diferentes instituciones gubernamentales para cumplir con los requisitos establecidos en la realización de deporte amateur como apoyo en el fomento de oportunidades para las mujeres, grupos minoritarios y atletas con discapacidades. Se podría también ayudar a las instancias federales a coordinar el financiamiento de los subsidios vinculados a la actividad física, usando criterios consistentes con el diseño de programas que atraigan y mantengan el interés de los niños en este tipo de actividades.

A todos nos queda claro que se podría hacer más si hubiera más fondos disponibles, lo cual no siempre es posible. Pero, ¿de dónde vendrían estos fondos? En muchas otras naciones, el gobierno es quien brinda financiamiento. Por ejemplo, en Canadá, el Ministerio del Deporte ha ayudado a grupos de académicos y líderes en deportes para trabajar juntos y rediseñar el sistema de deportes de la nación y basarlo en el concepto de alfabetización física y deportes para la vida. En Europa, también se hace una fuerte inversión en deporte con apoyo del gobierno; otros países tienen muy buenos resultados al obtener beneficios de diferentes fuentes no gubernamentales. Por lo que es necesario que los

líderes en deporte busquen oportunidades de apoyo en entidades sin fines de lucro lo que favorecerá el fomento de la práctica del deporte.

Otra iniciativa que surgió en Estados Unidos, fue la creación de 1% para el juego en el 1% del planeta<sup>110</sup>, propuesta creada por los líderes de la industria en el 2002. Desde entonces, esta iniciativa se ha convertido en un movimiento global; dicha acción consiste en la donación del 1% de las ganancias de una empresa a causas sociales.

Otro factor importante para generar una infraestructura social que promueva la actividad física y el deporte son los padres de familia, quienes toman la mayoría de las decisiones en la vida de un niño (por lo menos en los primeros años), por lo que es esencial su papel en la demanda de políticas y prácticas deportivas. Aunado a esto, las empresas privadas, organizaciones civiles y gubernamentales podrían coordinar recursos, ya sea a nivel local o estatal, compartiendo la misión de ayudar a aquellos interesados en el fomento del deporte.

Re-imaginar los deportes juveniles en México es sólo el primer paso para la construcción del movimiento Deporte para Todos, Juego para la Vida de las comunidades. El modelo que prevalece en la promoción de deportes escolares exige una actualización, así como la participación de los jóvenes y el planteamiento de nuevas interrogantes acerca del papel de los deportes dentro de la misión educativa. Las opciones recreativas disponibles para los adultos también necesitan atención, tomando en cuenta que las tasas de participación deportiva descienden dramáticamente tan pronto como los adolescentes egresan de la universidad.<sup>111,112</sup> 

ES POR ELLO  
QUE EXISTE LA  
NECESIDAD  
DE INTERVENIR  
OPORTUNAMENTE  
Y DE MANERA  
PARTICULAR EN  
LA POBLACIÓN  
DE NIÑOS  
MENORES DE 12  
AÑOS DE EDAD,  
AL SER ÉSTA UNA  
ETAPA CRUCIAL Y  
DETERMINANTE  
PARA SU  
DESARROLLO  
FÍSICO,  
PSICOLÓGICO Y  
SOCIAL



A  
CONTINUACIÓN  
SE ENLISTAN  
LAS DIFERENTES  
IDEAS PARA  
PROMOVER LA  
ACTIVIDAD FÍSICA  
DE LOS NIÑOS  
DE ACUERDO  
CON EL SECTOR  
INVOLUCRADO\*

## LO QUE SE PUEDE HACER



GOBIERNO

- Desarrollar un diagnóstico de los espacios donde los niños puedan realizar actividad física y deportiva para determinar qué tan seguros y accesibles son con esta información se pueden diseñar medidas de mejora.
- Empoderar a las comunidades para crear espacios seguros y apropiarse de los ya existentes donde los niños puedan realizar actividades físicas y/o deportivas.
- Proporcionar medios de transporte seguros a los parques o canchas (de ida y regreso).
- Crear clubes o espacios comunitarios en los cuales se puedan realizar actividades que en las escuelas no se pueden llevar a cabo (ya sea por tiempo, recursos o espacio).
- Coordinar los esfuerzos con la comunidad para generar comités de apoyo en el uso de espacios seguros y acondicionados.
- Rehabilitar, acondicionar y aprovechar espacios de acuerdo a las necesidades físicas y motrices de la población en general y de los infantes en particular, en función de las edades y características de quienes practiquen actividad físico-deportiva.
- Brindar apoyo en la realización y planeación de las actividades o programas.
- Establecer estímulos fiscales para las empresas que difundan campañas y programas de activación física.
- Recomendar que los organismos de promoción del deporte, las escuelas, los parques y las instancias involucradas en el deporte ofrezcan una mayor diversidad de opciones para practicar deportes, y no sólo enfocarse en cinco o seis deportes, ya que es importante que se tome en cuenta lo que los niños prefieren.

\* Algunas de las ideas se mencionan más de una ocasión ya que se considera está involucrado más de un sector.

- Promover la canalización de recursos para la apertura de nuevas opciones, compra de equipos, infraestructura y capacitación de entrenadores y promotores en la enseñanza de una variedad más amplia de actividades.
- Promover una visión inclusiva e incluyente en los planes y/o programas de Educación Física, tanto para niños como para la formación de recursos humanos.
- Impulsar el desarrollo de programas para capacitar y formar especialistas técnicos y entrenadores deportivos del país.
- Promover que los espacios en los medios de comunicación que tiene el gobierno para difundir campañas, programas y alternativas se utilicen para promover la actividad física y el deporte infantil.
- Favorecer el incremento de recursos para la generación de investigación en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- Desarrollar políticas públicas que permitan la regulación y homologación de los sistemas de evaluación en materia de actividad física y deportiva.
- Promover la difusión y la divulgación de la ciencia y la tecnología en las áreas de competencia de cada uno de los participantes en materia deportiva.



## SECTOR EDUCATIVO

- Realizar, a través de las asociaciones deportivas, eventos (por ejemplo, campamentos, convivencias) donde motiven a los niños para incursionar y practicar actividades físico-deportivas, considerando los gustos y preferencias de los menores.
- Tomar en cuenta lo que los niños quieren, preguntarles por sus gustos y preferencias y qué es lo que les divierte al practicar deportes.
- Hacer que los niños vean al deporte como una actividad libre y no sistemática, aburrida u obligatoria.
- Involucrar a los padres en las primeras experiencias deportivas de los niños que se realicen en los espacios educativos, haciendo énfasis en la diversión y convivencia más que en la competencia y descalificación. Asimismo, enseñar a los padres de familia sobre de la importancia que tiene la iniciación deportiva.

- Reconocer la importancia de las primeras experiencias positivas en la práctica de algún deporte; ser agentes activos en este proceso a partir de la construcción de vínculos favorables con los niños para que, lejos de ser una primera experiencia desagradable, los primeros intentos se conviertan en una actividad motivadora y auto-reforzante.
- Procurar que en los periódicos murales y en medios de comunicación de las escuelas (por ejemplo, Facebook, Twitter, etcétera.) exista un espacio donde se pueda brindar información sobre las diferentes opciones de actividades físicas y/o deportes en que los niños pueden ir incursionando. Esta información se puede generar en las propias escuelas e invitar a deportistas para que colaboren.
- Diseñar nuevas opciones de práctica físico-deportiva de acuerdo a los intereses que tienen los niños, aprovechando los espacios físicos y los recursos con los que se cuentan en las escuelas.
- Implementar tanto en los espacios educativos como en los centros deportivos eventos donde los padres y madres participen activamente como modelos, dando prioridad a ser un buen ejemplo en la convivencia, sin buscar, necesariamente, la competencia.
- Sensibilizar a los profesores del papel que juegan como modelos de comportamiento ante sus alumnos, por lo que es importante que funcionen como modelos saludables.
- Promover espacios de recreación en escuelas, así como el cambio de restricciones (por ejemplo, no correr, no brincar, etcétera.) respecto a la actividad física que los niños pueden realizar durante el tiempo de recreo/receso.
- Favorecer condiciones que garanticen la seguridad de los niños en los escenarios educativos al momento de realizar actividades físicas.
- Promover que las escuelas abran los fines de semana para que las familias tengan acceso al espacio, se integren y jueguen libremente.
- Reestructurar los planes educativos en función de los recursos y necesidades, buscando que la Educación Física sea una actividad transversal en el programa educativo, lo cual también involucraría el tiempo dedicado a este tipo de actividades dentro del contexto escolar.
- Implementar los programas de actividad física desde una visión inclusiva e incluyente, con énfasis en las diversas capacidades físicas y diferencias de género.

- Realizar evaluaciones acordes a las capacidades de los alumnos, las cuales consideren el proceso y no sólo el resultado.
- Instaurar en escuelas un programa obligatorio de activación física de al menos 30 minutos al iniciar el día, para que los alumnos tengan un mejor desempeño académico y físico, e involucrar a toda la comunidad académica en la realización de este tipo de actividades.
- Acondicionar espacios y materiales en las escuelas que permitan que todos los niños puedan participar en las actividades físicas y/o deportivas.
- Restructurar los planes educativos para formar profesores de Educación Física y/o entrenadores, buscando que estos programas respondan a las demandas sociales de nuestro país y necesidades de los infantes.
- Exigir que los planes educativos cuenten con un sustento basado en evidencia para garantizar una adecuada formación y/o capacitación de los profesores y/o entrenadores.
- Coordinar la profesionalización e impulso de carreras técnicas relacionadas con la educación y actividad física, así como buscar expertos en el tema para la realización de estos programas y capacitación de recursos humanos aptos para la implementación de las tareas que impulsen la actividad física.
- Incorporar protocolos y sistemas de evaluación basados en evidencia, que permitan conocer los logros y avances de los niños en las actividades físico-deportivas.
- Capacitar a los responsables de las actividades físico-deportivas en el correcto manejo de herramientas de evaluación.
- Desarrollar e implementar en las escuelas una boleta universal en la que se haga una evaluación física de cada alumno con al menos tres mediciones (al inicio, a la mitad y al final del curso) para poder revisar los avances de cada alumno en el plano físico y lograr una clasificación de atención (semáforo rojo: atención inmediata; amarillo: el alumno requiere seguimiento en su actividad física, y verde: el alumno está físicamente apto).
- Desarrollar e implementar una encuesta a nivel nacional para conocer el panorama de las actividades físico-deportivas en nuestro país, la cual se recomienda debería realizarse de manera periódica (cada tres o cuatro años).
- Fortalecer líneas de investigación enfocadas en la actividad físico-deportiva y sus factores asociados.
- Fomentar la vinculación entre la academia y los sectores público, privado y social.

- Generar programas que estimulen la investigación (becas, estancias de investigación en otros estados y/o países).
- Elaborar programas de capacitación en investigación del personal relacionado con temas de actividad físico-deportiva.



#### SECTOR SALUD

- Desarrollar e implementar una encuesta a nivel nacional para conocer el panorama de las actividades físico-deportivas en nuestro país, la cual se recomienda debería realizarse de manera periódica (cada tres o cuatro años).
- Fortalecer líneas de investigación enfocadas en la actividad físico-deportiva y sus factores asociados.
- Fomentar la vinculación entre la academia y los sectores público, privado y social.
- Generar programas que estimulen la investigación (becas, estancias de investigación en otros estados y/o países).
- Elaborar programas de capacitación en investigación del personal relacionado con temas de actividad físico-deportiva.



#### SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA

- Organizar comités y/o grupos que busquen mantener la seguridad de los niños en espacios donde practican actividad física y/o deportiva.
- Garantizar el correcto funcionamiento tanto de aplicaciones móviles, como de infraestructura (botón de pánico, cámaras de seguridad) para solicitar apoyo en situaciones de emergencia en aquellos espacios donde se realiza actividad física y/o deportiva.



#### INDUSTRIA E INICIATIVA PRIVADA

- Promover el uso de videojuegos que favorezcan la actividad física de los niños, buscando que las primeras experiencias con este tipo de juegos sean divertidas.

- Fomentar actividades deportivas al aire libre en adultos, en donde se involucre a los niños.
- Hacer que los adultos saludables sean más visibles para que las comunidades puedan contar con estos modelos.
- Promover actividades donde participen los hijos de trabajadores, buscando integrarlos sin importar diferencias físicas o de género o sociales.
- Proporcionar recursos humanos y/o materiales para favorecer la implementación de cursos de capacitación y/o actualización para personas interesadas en la promoción de la actividad físico deportivo.
- Establecer sistemas de becas o incentivos para aquellos que se interesen en adquirir una formación profesional.
- Contribuir con recursos económicos para la promoción y difusión de los programas de actividad física en cualquier medio de comunicación.
- Apoyar con recursos para el desarrollo de programas de investigación y formación de recursos humanos que aporten evidencia respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.
- Desarrollar un diagnóstico de los espacios donde los niños puedan realizar actividad física y deportiva, para determinar qué tan seguros y accesibles son; con esta información se pueden diseñar medidas de mejora.
- Empoderar a las comunidades para crear espacios seguros y apropiarse de los ya existentes donde los niños puedan realizar actividades físicas y/o deportivas.
- Proporcionar medios de transporte seguros a los parques o canchas (de ida y regreso).
- Crear clubes o espacios comunitarios en los cuales se puedan realizar actividades que en las escuelas no se llevan a cabo (ya sea por tiempo, recursos o espacio).
- Coordinar los esfuerzos con la comunidad para generar comités de apoyo en el uso de espacios seguros y acondicionados.
- Rehabilitar, acondicionar y aprovechar espacios de acuerdo a las necesidades físicas y motrices de la población en general y de los infantes en particular, en función de las edades y características de quienes practiquen actividad físico-deportiva.
- Brindar apoyo en la realización y planeación de las actividades o programas, promoviendo la participación conjunta con los tres niveles de gobierno.



## ASOCIACIONES Y FEDERACIONES DEPORTIVAS

- Realizar eventos (por ejemplo, campamentos, convivencias) donde motiven a los niños para incursionar y practicar actividades físico-deportivas, considerando los gustos y preferencias de los menores.
- Implementar en los centros deportivos eventos donde los padres y madres participen activamente como modelos, dando prioridad a ser un buen ejemplo en la convivencia, sin buscar, necesariamente la competencia.
- Desarrollar un diagnóstico de los espacios donde los niños puedan realizar actividad física y deportiva, para determinar qué tan seguros y accesibles son; con esta información se pueden diseñar medidas de mejora.
- Empoderar a las comunidades para crear espacios seguros y apropiarse de los ya existentes donde los niños puedan realizar actividades físicas y/o deportivas.
- Crear clubes o espacios comunitarios en los cuales se puedan realizar actividades que en las escuelas no se llevan a cabo (ya sea por tiempo, recursos o espacio).
- Coordinar los esfuerzos con la comunidad para generar comités de apoyo en el uso de espacios seguros y acondicionados.
- Rehabilitar, acondicionar y aprovechar espacios de acuerdo a las necesidades físicas y motrices de la población en general y de los infantes en particular, en función de las edades y características de quienes practiquen actividad físico-deportiva.
- Brindar apoyo en la realización y planeación de las actividades o programas, promoviendo la participación del gobierno.
- Conformar grupos de trabajo integrados por expertos para la elaboración de planes a largo plazo con objetivos claros y estrategias que permitan llevarlos a cabo.
- Desarrollar un modelo de capacitación para promotores deportivos que trabajen dentro de su propia comunidad.
- Desarrollar e implementar cursos de capacitación y actualización, presenciales y en línea, basados en evidencia, dirigidos a aquellos interesados en la promoción de la actividad física y/o el deporte, y que no cuentan con una formación oficial.

- Vincular esfuerzos con la Secretaría de Educación Pública para generar sinergias y aprovechamiento de fortalezas en materia de formación de recursos humanos.



### ASOCIACIONES CIVILES

- Desarrollar un diagnóstico de los espacios donde los niños puedan realizar actividad física y deportiva para determinar qué tan seguros y accesibles son; con esta información se pueden diseñar medidas de mejora.
- Empoderar a las comunidades para crear espacios seguros y apropiarse de los ya existentes donde los niños puedan realizar actividades físicas y/o deportivas.
- Proporcionar medios de transporte seguros a los parques o canchas (de ida y regreso).
- Crear clubes o espacios comunitarios en los cuales se puedan realizar actividades que en las escuelas no se llevan a cabo (ya sea por tiempo, recursos o espacio).
- Coordinar los esfuerzos con la comunidad para generar comités de apoyo en el uso de espacios seguros y acondicionados.
- Rehabilitar, acondicionar y aprovechar espacios de acuerdo a las necesidades físicas y motrices de la población en general y de los infantes en particular, en función de las edades y características de quienes practiquen actividad físico-deportiva.
- Brindar apoyo en la realización y planeación de las actividades o programas, promoviendo la participación del gobierno.
- Incentivar la formación, capacitación y/o actualización de las personas interesadas en promover la actividad física a través de eventos (ferias, concursos, eventos deportivos, etcétera).



### LÍDERES/GRUPOS COMUNITARIOS

- Promover que tanto los padres como los adultos del contexto cercano a los menores sean físicamente activos, ya que no deben olvidar que son modelos para los niños.

- Generar programas de activación física y/o deportiva dirigidos a las madres para que lo repliquen a sus hijos.
- Participar con los niños en las actividades deportivas escolares, así como generar actividades de manera conjunta.
- Inspirar a los niños a través de adultos activos y saludables, apoyándose en la presencia de deportistas o atletas reconocidos en las actividades comunitarias.
- Desarrollar un diagnóstico de los espacios donde los niños puedan realizar actividad física y deportiva para determinar qué tan seguros y accesibles son; con esta información se pueden diseñar medidas de mejora.
- Empoderar a las comunidades para crear espacios seguros y apropiarse de los ya existentes donde los niños puedan realizar actividades físicas y/o deportivas.
- Proporcionar medios de transporte seguros a los parques o canchas (de ida y regreso).
- Crear clubes o espacios comunitarios en los cuales se puedan realizar actividades que en las escuelas no se llevan a cabo (ya sea por tiempo, recursos o espacio).
- Coordinar los esfuerzos con la comunidad para generar comités de apoyo en el uso de espacios seguros y acondicionados.
- Rehabilitar, acondicionar y aprovechar espacios de acuerdo a las necesidades físicas y motrices de la población en general y de los infantes en particular, en función de las edades y características de quienes practiquen actividad físico-deportiva.
- Brindar apoyo en la realización y planeación de las actividades o programas, promoviendo la participación del gobierno.
- Realizar actividades que promuevan la actividad física y/o deportiva desde una visión inclusiva.



### PADRES DE FAMILIA

- Preguntarles a sus hijos qué es lo que les gustaría practicar de actividades físico-deportivas, escuchar sus necesidades y diseñar actividades de manera conjunta, es decir, padres-hijos.
- Involucrarse en las primeras actividades físico-deportivas de sus hijos, en las cuales se deberán reforzar tanto la participación como los logros, por mínimos que parezcan, así-



mismo trabajar los errores como nuevas oportunidades y no como fracasos en estas primeras experiencias.

- Considerar la diversión como elemento fundamental en las primeras experiencias del niño, enfocándose en el juego libre, antes de limitarlo con reglas y formalidades; es decir, se debe privilegiar los aspectos lúdicos antes que la competencia
- Promover juegos novedosos para los niños, dentro de los cuales pueden incluirse algunos juegos tradicionales; lo importante es enfocarse en el fomento del juego libre.
- Evitar que los niños practiquen actividades físicas o deportivas que son sólo del interés de los padres.
- Buscar información sobre los diferentes programas deportivos y de activación física para niños que existen fuera del ámbito escolar (costos, requisitos, etcétera), para contar con más opciones que ofrecerle al niño.
- Promover que los adultos del contexto cercano a los menores, incluidos los propios padres, sean físicamente activos, ya que no deben olvidar que son modelos para los niños.
- Generar programas de activación física y/o deportiva dirigidos a las madres para que lo repliquen a sus hijos.
- Participar con los niños en las actividades deportivas escolares, así como generar actividades de manera conjunta.
- Inspirar a los niños a través de adultos activos y saludables, apoyándose en la presencia de deportistas o atletas reconocidos en las actividades comunitarias.
- Organizar comités y/o grupos que busquen mantener la seguridad de los niños en espacios donde practican actividad física y/o deportiva.
- Promover la actividad física con sus hijos en diferentes espacios (casa, escuela, parque) y no sólo en espacios destinados para ese tipo de actividades.
- Enseñar a sus hijos a respetar y apoyar a los niños que tengan algún tipo de discapacidad física, sean de otro género, religión, etnia, etcétera, al momento de practicar ejercicio.
- Promover conciencia en los niños sobre sus diferencias de género, lo cual en muchas ocasiones pudiera resultar en niveles de desempeño distintos; sin embargo, se debe promover un ambiente de respeto ante las diferencias.

- Fomentar la activación física y deportiva en las niñas, dejando que ellas elijan la actividad que quieran realizar, sin importar que opten por un deporte más común en los niños.
- Solicitar la generación de información sobre el estado y la evolución de sus hijos en cuanto a las actividades físicas y/o deportivas en las que participan, involucrando a los propios menores para que tomen responsabilidad de su salud, tal y como ocurre con las otras materias del programa académico.




## MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y TECNOLOGÍA

- Generar campañas de concientización sobre la importancia de las primeras experiencias de los niños en actividades físico-deportivas, las cuales deben ser positivas y alentadoras, favoreciendo la cultura de la motivación más que la de los castigos y haciendo énfasis en la importancia de que el niño se divierta.
- Promover una variedad más amplia de opciones para la práctica deportiva a través de campañas de difusión, destacando los beneficios de intentar nuevas experiencias y de la importancia de la formación multideportiva en el desarrollo saludable del niño.
- Difundir material que les enseñe a los padres qué otras actividades o juegos pueden intentar con sus hijos, que los materiales sean prácticos y accesibles.
- Difundir las actividades físico-deportivas donde participan los adultos, ya que pueden servir como modelos saludables.
- Diseñar estrategias de comunicación dirigidas a las madres de familia donde se muestre su papel fundamental como modelo saludable.
- Desarrollar campañas de comunicación donde se promuevan los hábitos saludables en general, no sólo en la actividad física, sino también en la alimentación.
- Desarrollar un directorio interactivo/digital para ubicar lugares cercanos en los que se pueda realizar actividad físico-deportiva, el cual deberá mantenerse actualizado.

- Realizar una campaña de difusión sobre el buen uso de los espacios físicos donde se practican actividades físico-deportivas.
- Desarrollar campañas de comunicación que favorezcan la participación de los niños con algún tipo de discapacidad y/o pertenecientes a grupos minoritarios, en deportes o programas de actividad física.
- Considerar la perspectiva de género en las diversas campañas de difusión.
- Enfocar las campañas en los costos que se ahorrarían mediante estilos de vida más saludables que los que hoy tiene nuestra población.
- Diseñar estrategias de comunicación dirigidas a las madres de familia donde se muestre su papel fundamental como modelo saludable.
- Desarrollar campañas para fomentar la cultura de la evaluación, como herramienta de mejora.
- Desarrollar nuevas aplicaciones para dispositivos móviles que les permitan a los padres de familia y profesores contar con estrategias para favorecer la motivación e involucramiento en actividades físicas y/o deportivas de los niños.
- Desarrollar un directorio interactivo/digital para ubicar lugares cercanos en los que se pueda realizar actividad físico-deportiva, el cual deberá mantenerse actualizado.
- Realizar una campaña de difusión sobre el buen uso de los espacios físicos donde se practican actividades físico-deportivas.
- Desarrollar herramientas tecnológicas (aplicaciones móviles, cursos en línea, etcétera) que apoyen el diseño, implementación, evaluación y seguimiento de los programas de Educación Física, acorde a las necesidades y contexto en los que se implementarán.
- Desarrollar un mayor número de herramientas tecnológicas (por ejemplo, aplicaciones para celular o tabletas electrónicas) que favorezcan la actividad física en los niños y niñas a través de ambientes interactivos.



## INVESTIGADORES

- Crear herramientas y protocolos de evaluación para los programas de promoción de actividad física y deportiva, basados en evidencia, incluyendo factores asociados a la práctica del deporte, como la diversión, diversidad, participación y mantenimiento.
- Crear un repositorio donde se documenten los hallazgos de las evaluaciones realizadas. 



## SOBRE LOS TÉRMINOS UTILIZADOS

A continuación se definen algunos de los términos utilizados en el reporte:

<b>DEPORTE</b>	Son todas las formas de actividad física en las que, a través de la organización o juego espontáneo, se tenga como objetivo el expresar o trabajar en la mejora de las aptitudes físicas y el bienestar mental. Los participantes pueden ser motivados por recompensas tanto internas como externas, y la competencia puede presentarse con otras personas o con ellos mismos, como un reto personal. <sup>113</sup>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Es todo aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige un gasto de energía. Abarca el ejercicio, pero también otras actividades que involucran movimiento corporal, las cuales se realizan en el juego, en el trabajo, como formas de transporte activo, en las tareas domésticas y actividades recreativas. <sup>114</sup>
<b>ALFABETIZACIÓN FÍSICA</b>	Es la habilidad, confianza y el deseo de ser físicamente activo. Es el resultado de cualquier actividad estructurada referente a la Educación Física, que se logrará plenamente si existen diversas opciones apropiadas para cada etapa de la vida y edad de la persona. <sup>113, 115</sup>
<b>JUEGO</b>	Es aquella actividad física relativamente espontánea, poco estructurada y expresiva que otorga un placer inmediato a quien la realiza.  "Juego deliberado" significa que se trata de actividades físicas con bajo monitoreo por parte de adultos o de otros niños. <sup>113</sup>
<b>DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO</b>	Es la realización del deporte de manera profesional y estructurada, requiere la formación de nuevas habilidades en el entrenamiento para alcanzar un nivel alto de competencia. Una de las metas del deportista de alto rendimiento es obtener logros deportivos del más alto nivel; generalmente siguen el siguiente ciclo de participaciones: nacional, centroamericano, panamericano, mundial y olímpico. <sup>116</sup>

## REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. Ginebra: OMS, 2010. Disponible en: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- World Health Organization. Global Health Observatory Data Repository. Prevalence of insufficient physical activity among school going adolescents [internet]. Geneva: WHO, 2016 [citado marzo 2017]. Disponible en: <http://apps.who.int/gho/data/view.main.2463ADO?lang=en>
- Pietilainen KH, Kaprio J, Borg P, Plasqui G, Yki-Jarvinen H, Kujala UM, et al. Physical inactivity and obesity: a vicious circle [Internet]. Obesity (Silver Spring). 2008;16(2):409-14. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/oby.2007.72>
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [internet]. Ginebra: OMS, 2004 [citado marzo 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
- 1<sup>st</sup>Physical Activity Almanac: The Global Observatory for Physical Activity-GoPA. [Internet] 2016. Disponible en: <https://indd.adobe.com/view/f8d2c921-4daf-4c96-9eaf-b8fb2c4de615>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Informe final de resultados [Internet] 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- World Obesity Federation [internet]. Londres: 2019. Disponible en: [https://ps-wod-web-prod.s3.amazonaws.com/media/filer\\_public/35/94/359430d5-bfd0-4ba6-ac1e-29d14ba3fb44/globces.pdf](https://ps-wod-web-prod.s3.amazonaws.com/media/filer_public/35/94/359430d5-bfd0-4ba6-ac1e-29d14ba3fb44/globces.pdf)
- Gobierno de México. Tabulados y Gráficos de Gasto en Salud [Internet]. Disponible en: [http://www.dgis.salud.gob.mx/contenidos/sinais/indica\\_financieros\\_gobmx.html](http://www.dgis.salud.gob.mx/contenidos/sinais/indica_financieros_gobmx.html)
- Notimex. Presupuesto de Conade para 2019 rondará los mil 718 mdp. Publímometro [publicación periódica en línea]. 10 de abril de 2019. Disponible en: <https://www.publímometro.com.mx/mx/deportes/2019/04/10/presupuesto-conade-2019-rondara-los-mil-718-mdp.html>
- Cruz C. Plantean subir presupuesto a deporte a un año de Tokio 2020 [Internet]. Milenio [publicación periódica en línea]. 9 de septiembre de 2019. Disponible en: <https://www.milenio.com/deportes/paquete-economico-2020-cual-es-el-presupuesto-para-el-deporte>
- Comisión Nacional de Cultura Física. Visión y Misión de la CO-NADE [Internet]. Febrero 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/conade/acciones-y-programas/vision-y-mision-de-la-conade?state=published>
- Roberts S. The role of physical activity in the prevention and treatment of childhood obesity. *Pediatr Nurs*. 2000;26:33-37.
- Laing EM, Massoni JA, Nickols-Richardson SM, Modlesky CM, O'Connor PJ, Lewis RD. A prospective study of bone mass and body composition in female adolescent gymnasts. *J Pediatr*. 2002;141:211-216.
- Haugland S, Wold B, Torsheim T. Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints. *Res Q Exerc Sport*. 2003;74:127-135.
- Twisk JW, Kemper HC, van Mechelen W. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32:1455-1461.
- Visek AJ, Achrati SM, Mannix HM, McDonnell K, Harris BS, DiPietro L. The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*. 2015;12(3):424-433.
- Yubero S. Socialización y aprendizaje social. En: Páez D, Fernández I, Ubillos S, Zubieta, editores. *Psicología Social, Cultura y Educación*. España: Pearson Prentice Hall 2004. p.820-844.
- International Council of Sport Science and Physical Education, Nike Inc. Designed to Move: A Physical Activity Action Agenda [Internet]. 2012. American College of Sports Medicine. Disponible en: <http://www.sportsthinktank.com/uploads/signed-to-move-full-report-13.pdf>.
- Premier League [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.premierleague.com/%20en-gb/creating-chances>.
- Bola Pra Frente [Internet]. Río de Janeiro: 2019. Disponible en: <http://bolaprafrente.org.br/>
- Sexenio. Los seis deportes más populares en México [Internet]. (05 de abril 2018). Disponible en: <http://www.sexenio.com.mx/aplicaciones/articulo/default.aspx?id=25834>
- Conde C, Vera C, Castillo E, Giménez FJ. La formación multideportiva de los jóvenes que se inician en el deporte. [Internet]. 2010. Disponible en: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/4966/formacion-multideportiva-jovenes.pdf?sequence=2>
- Dyment PG. Sports medicine: health care for young athletes. American Academy of Pediatrics. 2nd ed. Elk Grove Village, IL: USA. 1991.
- Olivera JL, Aliaga FN, Baquero MFF. Estrategia pedagógica para la potenciación de la iniciación deportiva en la educación física (revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*. 2017;14(42):87-96.
- Pastor VML, Brunicardi DP, Arribas JCM, Aguado RM. Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2016;(29):182-187.
- Mostafavifar AM, Best TM, Myer GD. Early sport specialisation, does it lead to long-term problems?. [Internet]. 2013. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/461f/1eb58d368588976206936863f615b11cc836.pdf>

27. Pipiol. Campamentos de verano, pascua, escolares y empresariales [Internet] México: 2017. Disponible en: <https://www.pipiol.com/es/index.php>
28. Kin Camp [Internet] México. Disponible en: <https://kincamp.com/>
29. Parque la mexicana [Internet]. México: 2019. Disponible en: <https://parquelamexicana.mx/>
30. Gran Actividad Física este domingo en CDMX. Benito Juárez Noticias [publicación periódica en línea]. Mayo 27. Disponible en: <https://www.bjnnoticias.com/2018/05/27/gran-actividad-fisica-este-domingo-en-cdmx/>
31. Darling N, Steinberg L. Parenting style as context: An integrative model. *Psychological bulletin*. 1993;113(3):487.
32. Taylor WC, Baranowski T, Sallis JF. Family determinants of childhood physical activity: a social cognitive model. En: Dishman RK, ed. *Advances in exercise adherence*. Champaign IL: Human Kinetics. 1994:319-42.
33. Olivares S, Bustos N, Moreno X, Lera L, Cortez S. Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. *Revista chilena de nutrición*. 2006;33(2):170-179.
34. McMurray RG, Bradley CB, Harrell JS, Bernthal PR, Frauman AC, Bangdiwala SI. Parental influences on childhood fitness and activity patterns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1993; 64(3):249-255.
35. Yan JH, McCullagh P. Cultural Influence on Youth's Motivation of Participation in Physical Activity. *Journal of sport Behavior*. 2004;27(4):378-390.
36. Moyano JF, Tendero GR, Ballesteros AM, Galán SR, Manzano RC. La influencia parental en la motivación y participación de los alumnos en actividades físico-deportivas en edad escolar. *EmásF: revista digital de educación física*. 2013;(20):67-78.
37. Ruiz J, García ME, Hernández I. El interés por la práctica de actividad físico deportiva de tiempo del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts Educación Física y deportes*. 2001; 63:86-92.
38. Yang X, Telama R, Laakso L. Parent's physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths - A 12-year follow-up study. *International Review for Social of Sport*. 1996;31:273-289.
39. Casimiro AJ, Piéron M. La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts: Educación física y deportes*. 2001;65:100-104.
40. Trost SG, Sallis JF, Pate RR, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American journal of preventive medicine*. 2003; 25(4):277-282.
41. McCambridge T, Bemhardt D, Brenner J, Congene J. Active healthy living: prevention of childhood obesity through increased physical activity. *Pediatrics*. 2006; 117:1834-1842.
42. McMurray RG, Bradley CB, Harrell JS, Bertalp PR, Frauman AC, Bangdiwala SI. Parental influences of childhood fitness and activity patterns. *Res Q Exerc Sport*. 1993; 64:249-255.
43. González SÁM, Otero PM. Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2005; 25(1,2):173-195.
44. Fundación Movimiento es Salud A.C. Ponte al 100 [Internet]. México: 2017. Disponible en: <https://fundacionmovimientoessalud.org.mx/ponte-al-100/>
45. Registro Nacional de Infraestructura Deportiva. CONADE [Internet]. Disponible en: [http://sistemas.conade.gob.mx/portalCenso/index\\_2.aspx](http://sistemas.conade.gob.mx/portalCenso/index_2.aspx)
46. Bautista Ramírez JM, Flores Lucero MDL, Guevara Romero ML. Recovery of public space to reduce the perception of insecurity: The case of Los Heroes gated community in Puebla, México. *Revista de Urbanismo*. 2018;39:1-16. Disponible en: <https://revistaschilenas.uchile.cl/handle/2250/51607?show=full>
47. Martínez-Ferrer B, Ávila-Guerrero ME, Vera-Jiménez JA, Bahena-Rivera A, Musitu-Ochoa G. Satisfacción con la vida, victimización y percepción de inseguridad en Morelos, México. *Salud Pública de México*. 2016; 58(1):16-24.
48. Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública [Internet]. (26 septiembre 2017). Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/envipe/2017/doc/envipe2017\\_mex.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/envipe/2017/doc/envipe2017_mex.pdf)
49. Laboratorio de la Ciudad de México [Internet]. 2013-2018. Disponible en: <https://labcd.mx/experimentos/jugar-la-ciudad/>
50. Vive tu parque- Industria Mexicana de Coca-Cola [Internet]. México: (8 junio 2017). Disponible en: <https://www.coca-colamexico.com.mx/historias/vive-tu-parque>
51. Programa de Recuperación de Bajo Puentes [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.aep.cdmx.gob.mx/programas/programa/proyecto-de-recuperacion-de-bajo-puentes>
52. Glorias del deporte [Facebook]. Disponible en: <https://www.facebook.com/Gloriasdeldeporte/>
53. Consejo Municipal del Deporte [Internet]. Rural urbano extremo, serial de carreras 2019. Disponible en: <https://comudezapopan.gob.mx/>
54. Bonilla AMP. Impacto de la clase de educación física sobre la actividad moderada y vigorosa en niños de primaria. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*. 2016; 1(1):150-173.
55. UNESDOC. Hacia una estrategia nacional para la prestación de educación física de calidad en el nivel básico del sistema educativo Mexicano [Internet]. 2018:77. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000264037>
56. Molina J, Garrido JC, Martínez-Martínez FD. Gestión del tiempo de práctica motriz en las sesiones de educación física en educación primaria. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 2017;12(1):129-138.
57. Universidad Anáhuac, Reporte sobre mesas de trabajo con expertos y líderes del deporte. Agosto, 2018.
58. Hardman K. Physical Education in schools: A global perspective. *Kinesiology*. 2008; 40(1):5-28.
59. Guthold R, Stevens G, Riley L, Bull F. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet*. 2018; 6(10):1077-1085.
60. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos [Internet]. 2016. Disponible en: <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus-ESP.pdf>
61. Schmelkes S. Educación para un México intercultural [Internet]. *Sinéctica*, 2013; (40):01-12. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-109X2013000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-109X2013000100002&script=sci_arttext)
62. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Mujeres y Hombres en México 2018 [Internet]. INEGI, México. 2018:260. Disponible en: [http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva\\_estruc/702825100766.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825100766.pdf)
63. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. La discapacidad en México, datos al 2014 [Internet]. INEGI, México. 2017:358. Disponible en: [http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva\\_estruc/702825094409.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825094409.pdf)
64. Pastor R, Romero A, Ortiz A. Consejo para prevenir y eliminar la discriminación de la Ciudad de México. la situación de discriminación de las personas con discapacidad en la ciudad de México. Un diagnóstico con perspectiva incluyente y de derechos humanos [internet] México. 2017. Disponible en: <https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5a7/a35/b07/5a7a35b07a964744531958.pdf>
65. Diario oficial. Séptima sección. Secretaría de Desarrollo Social [Internet]. 30 abril 2014. Disponible en: [https://www.gob.mx/uploads/attachment/file/23604/Programa\\_Nacional\\_Desarrollo\\_Inclusi\\_n\\_PD\\_2014-2018.pdf](https://www.gob.mx/uploads/attachment/file/23604/Programa_Nacional_Desarrollo_Inclusi_n_PD_2014-2018.pdf)
66. Escalante Y, Backx K, Saavedra JM, García-Hermoso A, Domínguez AM. Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*. 2011; 85(5):481-489.
67. Beighle A, Morgan CF, Le Masurier G, and Pangrazi RP. Children's physical activity during recess and outside of school. *J Sch Health*. 2006; 76:516-520.
68. Perula de Torres LA, Lluch C, Ruiz Moral R, Espejo Espejo J, Tapia G and Mengual Luque P. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Rev Esp Salud Pública*. 1998; 72:233-244.
69. Hamzeh, M. A unveiling narrative inquiry: entry and agency in body stories of Muslim girls (Doctoral dissertation, New Mexico State University). 2007.
70. Gil-Madróna P, Cachón-Zagalaz J, Díaz-Suarez A, Valdivia-Moral P, Zagalaz-Sánchez M. Las niñas también quieren jugar: la participación conjunta de niños y niñas en actividades físicas no organizadas en el contexto escolar. *Movimiento*. 2014; 20(1):103-124.
71. *Manual para las Escuelas Amigas de la Infancia [Internet]. UNICEF. 2009. Disponible en: https://www.unicef.org/ecuador/Escuelas\_Amigas\_de\_la\_Infancia\_ES.pdf*
72. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Discriminación en contra de la población indígena en México [Internet]. Disponible en: [https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=798&id\\_opcion=243&op=448](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=798&id_opcion=243&op=448)
73. ESPN Deportes. Descalzos y más allá: Una academia de básquetbol construye esperanza en México [Internet]. 21 junio 2017. Disponible en: [https://espndeportes.espn.com/basquetbol/nota/\\_id/3338342/descalzos-y-mas-alla-una-academia-de-basquetbol-construye-esperanza-en-mexico](https://espndeportes.espn.com/basquetbol/nota/_id/3338342/descalzos-y-mas-alla-una-academia-de-basquetbol-construye-esperanza-en-mexico)
74. Rodino AM. Educación en derechos humanos para una ciudadanía democrática e inclusiva: trabajar en la escuela y desde la Educación Física. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*. 2012; 20(74): 207-227.
75. Agramonte EA. Los juegos cooperativos en educación física. *Pedagogía magna*. 2011; (11):109-116.
76. Dirección General del Deporte Universitario. Deporte adaptado [Internet]. México: 2019. Disponible en: [http://www.deporte.unam.mx/disciplinas/deporte\\_adaptado.php](http://www.deporte.unam.mx/disciplinas/deporte_adaptado.php)
77. Centro Nacional de Información y Documentación de Cultura Física y Deporte. Deporte adaptado México, deporte paralímpico [Internet]. Disponible en: [http://www.deporte.gob.mx/deporteadaptado/paginas/medallas\\_en\\_jp.asp](http://www.deporte.gob.mx/deporteadaptado/paginas/medallas_en_jp.asp)
78. Vázquez L. Los 68 medallistas de México en Juegos Olímpicos [Internet]. *Diario AS México [publicación periódica]* 26 de mayo de 2017. Disponible en: [https://mexico.as.com/mexico/2016/08/21/masdeporte/1471753035\\_129783.html](https://mexico.as.com/mexico/2016/08/21/masdeporte/1471753035_129783.html)
79. Ábos Catalán A, Sevil Serrano J, Sanz Remacha M, Aibar Solana A, García González L. Experiencias positivas en Educación Física a través de la intervención docente en el contenido de fútbol sala. *Sportis Scientific Technical Journal*. [Internet]. 2019; 1(3): 220-238. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/75988302.pdf?fbclid=IwAR2TZsgljcnxpR1-HOyK5nmaA8hYqqQGz8DR9kPFqeXhfKGID4V629eDrl>
80. Gutiérrez, M. Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación [Internet]*. 2014;(26):9-14. Disponible en: [http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732292002.pdf?fbclid=IwAR1vrq-LGf7uVsBky4KzKyYHSAsjnEl7-fz68DOukHd2FZJP\\_sQWfsGSDopM](http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732292002.pdf?fbclid=IwAR1vrq-LGf7uVsBky4KzKyYHSAsjnEl7-fz68DOukHd2FZJP_sQWfsGSDopM)
81. Messner MA, Musto M. Where Are the Kids? *Sociology of Sport Journal*. 2014; 31:102-122.
82. Secretaría de Educación Pública. Sistema Interactivo de consulta de estadística educativa [Internet]. Disponible en: <https://www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/>
83. Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos. Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos [Internet] México: 2017. Disponible en: <http://ened.conade.gob.mx/sicced.html>
84. Hoyos Castro AF. Algunos problemas didácticos en la clase de Educación Física. *EFDeportes.com Revista digital [Internet]*. Enero 2011;15(152). Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd152/problemas-didacticos-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>
85. Gobierno de México. Licenciatura en Educación Física [Internet]. Disponible en: <https://www.dgespe.sep.gob.mx/planes/lef>
86. Abarca-Sos A, Murillo B, Julián JA, Zaragoza J, Generele E. La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2017;25:155-159.
87. Yo quiero, yo puedo [Internet] México: 2019. Disponible en: <https://yoquieroyopuedo.org.mx/es/yo-quiero-yo-puedo-disfrutar-de-la-actividad-fisica-y-del-deporte>
88. Juega Más-Escuelas activas [Internet] México: 2019. Disponible en: <https://yoquieroyopuedo.org.mx/es/juega-mas-escuelas-activas>
89. Federación Mexicana de Fútbol Asociación A.C. Jugamos todos [Internet]. 2017. Disponible en: <https://jugamostodos.mx/#/Inicio>
90. How to coach kids [Internet] 2019. Disponible en: <https://howtocoachkids.org/>
91. Aguilar Cordero MJ, Ortegón Piñero A, Mur Villar N, Sánchez García JC, García Verazaluze JJ, García García I, Sánchez López AM. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*. 2014;30(4):727-740.
92. Nikolova I. Estrategias de marketing aplicadas a los servicios [Internet]. Julio 2012 [Consultado el 28 de octubre del 2018].

- Disponible en: <https://solomarketing.es/estrategias-de-marketing-aplicadas-a-los-servicios/>
93. Brito-Fuentes C, Sánchez-Reina JR. Comunicación de la salud en la campaña «Chécate, Mídete, Muévete». Representaciones y Eficacia. Razón y Palabra. 2016;20(3\_94):640-56.
94. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. En México 71.3 millones de usuarios de internet y 17.4 millones de hogares con conexión a este servicio: ENUDITH 2017 [Internet]. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/OtrTemEcon/ENDUTIH2018\\_02.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/OtrTemEcon/ENDUTIH2018_02.pdf)
95. Instituto Federal de Telecomunicaciones. Encuesta Nacional de Consumo de Contenidos Audiovisuales [Internet]. México: 2017. Disponible en: <http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/comunicacion-y-medios/encca-2017191218vf.pdf>
96. Gobierno de México. Estrategia Nacional de Activación Física [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.mx/conade/acciones-y-programas/muevete-en-30-30m>
97. Instituto Mexicano del Seguro Social. Chécate, Mídete y Muévete [Internet]. México: 2015. Disponible en: <https://checate-midetemuevete.gob.mx/>
98. Centro Nacional de Información y Documentación de Cultura Física y Deporte. Activación Física, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte [Internet]. México: 2012. Disponible en: <http://activate.gob.mx/>
99. Oh Y, Yang S. Defining exergames & exergaming. Proceedings of Meaningful Play [Internet]. 2010: 1-17. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Stephen\\_Yang3/publication/230794344\\_Defining\\_exergames\\_exergaming/links/0fcfd5047ab31e6cde000000/Defining-exergames-exergaming.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Stephen_Yang3/publication/230794344_Defining_exergames_exergaming/links/0fcfd5047ab31e6cde000000/Defining-exergames-exergaming.pdf)
100. Muñoz JE, Villada JF, Trujillo JC. Exergames: una herramienta tecnológica para la actividad física. Revista Médica de Risaralda. [Internet]. 2013;19(2):126-130. Disponible en: [revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/download/8527/5391](http://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/download/8527/5391)
101. Larsen LH, Schou L, Lund HH, Langberg H. The Physical Effect of Exergames in HealthyElderly—A Systematic Review. Games for Health. [Internet]. 2013;2(4):205-212. Disponible en: <https://doi.org/10.1089/g4h.2013.0036>
102. Chacón Cuberos R, Espejo Garcés T, Cabrera Fernández Á, Castro Sánchez M, López Fernández JF, Zurita Ortega F. «Exergames» para la mejora de la salud en niños y niñas en edad escolar: estudio a partir de hábitos sedentarios e índices de obesidad. Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa [Internet]. 2015;14(2):39-50. Disponible en: [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3445/1695-288X\\_14\\_2\\_39.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3445/1695-288X_14_2_39.pdf?sequence=1)
103. Sun H. Impact of exergames on physical activity and motivation in elementary school students: A follow-up study. Journal of Sport and Health Science [Internet]. 2013;2(3):138-145. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254613000343>
104. Secchi JD, García GC, Arcuri CR. ¿Evaluar la condición física en la escuela? Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia. Enfoques. 2016;28(1):67-92.
105. Instituto de Estadística de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Gasto en investigación y desarrollo (% del PIB) [Internet]. Banco Mundial. 2019. Disponible en: [https://datos.bancomundial.org/indicador/GB.XPD.RSDV.GD.ZS?most\\_recent\\_year\\_desc=false](https://datos.bancomundial.org/indicador/GB.XPD.RSDV.GD.ZS?most_recent_year_desc=false)
106. Pino Farías A, Drucker Colín R, Universidades e innovación. REencuentro. Análisis de Problemas Universitarios [Internet]. 2006;45 [Fecha de consulta: 20 de agosto de 2019]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/26463219\\_Universidades\\_e\\_innovacion](https://www.researchgate.net/publication/26463219_Universidades_e_innovacion)
107. World Health Organization. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide [Internet]. 1-23. Disponible en: [https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ\\_Analysis\\_Guide.pdf](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf)
108. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. ¿Cuánto invierten los países en I+D? Una nueva herramienta de la UNESCO identifica a los nuevos protagonistas [Internet]. 2017. Disponible en: [http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/how\\_much\\_do\\_countries\\_invest\\_in\\_rd\\_new\\_unesco\\_data\\_tool\\_re/](http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/how_much_do_countries_invest_in_rd_new_unesco_data_tool_re/)
109. Movimiento por una vida saludable [Internet]. 2017. Disponible en: <https://movisa.org.mx/>
110. 1% for the planet [Internet] Estados Unidos. Disponible en: <https://www.onepercentfortheplanet.org/>
111. Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR, Kohl HW. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. International Journal of Epidemiology. 2011;40:685-698. doi: 10.1093/ije/dyq272.
112. Duncan SC, Duncan TE, Stryker LA, Chaumeton NR. A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12-17 years. Annals of Behavioral Medicine. 2007;33(1):80-89. doi: 10.1207/s15324796abm3301\_9.
113. The Aspen Institute. Sport for all, Play for life: A playbook to get every kid in the game [Internet]. Estados Unidos de America: 2014. Disponible en: <http://youthreport.projectplay.us/>
114. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
115. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Ciudadanos sanos, capaces y activos: la importancia de la alfabetización física [Internet]. Ciencias Sociales y Humanas. 2010. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/policy-project/physical-literacy/>
116. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Alto Rendimiento. Acciones y Programas [Internet]. 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/conade/acciones-y-programas/alto-rendimiento-26295?state=published>

## ANEXO

	DEPORTES QUE HAN PRACTICADO...				QUE LES gustaría practicar	
	Alguna vez en la vida		En el último mes			
	NIÑOS %	NIÑAS %	NIÑOS %	NIÑAS %	NIÑOS %	NIÑAS %
Básquetbol	72.2	64.0	48.3	40.8	13.5	14.1
Futbol soccer	90.3	74.0	77.2	53.2	8.5	9.0
Futbol americano	41.5	15.6	19.5	5.9	25.6	29.2
Tochito bandera	19.9	12.9	9.6	5.9	27.9	29.1
Béisbol	58.9	41.1	19.6	11.0	25.1	23.7
Squash	11.2	9.5	4.2	3.3	30.2	28.2
Andar en bicicleta	75.5	78.0	46.7	46.2	10.7	8.0
Frisbee	30.0	29.1	10.9	10.5	24.4	22.4
Voleibol	54.1	55.4	26.2	29.0	17.8	14.5
Pelota pateada	27.7	29.0	12.3	14.2	21.2	17.6
Natación	51.0	57.5	21.9	22.7	27.3	28.8
Atletismo	24.9	24.4	13.0	12.4	35.8	38.5
Gimnasia	8.7	34.0	3.8	15.7	28.7	48.6
Badminton	13.2	10.7	4.5	3.2	30.3	27.2
Porrista	1.6	13.4	1.4	6.2	12.6	49.4
Box	30.3	12.5	15.9	6.9	39.2	27.0
Andar en patines	31.7	67.7	14.3	41.6	25.2	17.9
Tenis	26.4	20.1	9.6	7.4	34.1	28.8
Bailar	43.8	75.0	27.2	56.0	10.5	7.3
Caminar	72.0	80.6	56.8	65.8	5.9	2.2
Ping pong	26.1	17.1	9.1	6.0	39.6	37.5
Andar en patineta	32.3	19.9	18.1	9.1	37.4	38.2
Correr	75.8	79.7	59.6	65.8	8.3	4.2
Escalar	33.2	29.6	12.8	11.0	31.9	38.0
Karate o Taekwondo	38.9	26.3	15.1	9.0	35.2	39.9
Frontón	11.3	4.7	6.2	3.1	31.5	31.0

[ T. 2 ]

Tabla 2.

Prevalencias de deportes que más han practicado alguna vez en su vida, en el último mes y que les gustaría practicar a niños y niñas.

**PLAY  
BOOK**  
M É X I C O



# PLAY BOOK M É X I C O

Más **juego**, mejor vida



“Hagamos **juntos** este proyecto”

[www.projectplay.mx](http://www.projectplay.mx)