Correr y saltar es cosa de niños

Carmen Giró

Publicado en “La Vanguardia” – Suplemento “Magazine” el 10 de enero de 2010

La creciente obesidad infantil tiene mucho que ver con la pérdida de la calle como espacio de juegos y de la libertad de movimientos. La situación lleva ahora a promover los juegos saludables.

La Rayuela Sanuela, La Ruleta de la Psicomotricidad, Corre, Corre, ¿Qué Hay para Comer? Son nombres de juguetes que se han creado bajo los auspicios del Instituto Tecnológico del Juguete (AIJU) de Alicante para prevenir la obesidad. Desde el año 2005, el departamento de pedagogía de ese centro tiene abierta una línea de investigación sobre juego, juguetes y obesidad infantil, con la que ha obtenido propuestas novedosas para ser aplicadas por las empresas jugueteras y diseñar nuevos productos que consoliden hábitos de vida saludable.

Que la Asociación de Fabricantes de Juguetes centre una de sus líneas de estudio en la obesidad infantil evidencia que es una cuestión que preocupa a la sociedad. Los datos se repiten en cada nueva encuesta. En España las cifras de sobrepeso y obesidad en los niños son de las más elevadas de Europa. En quince años, los porcentajes se han triplicado.

El sobrepeso y la obesidad radican en una dieta inadecuada y en la falta de ejercicio físico. Y es en este segundo factor en el que los estudiosos del juguete quieren aportar su granito de arena, para que cada familia sepa aprovechar el potencial que tienen los niños para moverse, vivir aventuras, explorar el mundo. Para introducirles en unos hábitos de vida activa que luego permanezcan en su rutina cotidiana.

Así, el centro tecnológico del juguete propone ayudar a los niños a integrar el ejercicio físico en las costumbres diarias, por ejemplo usar menos el ascensor y desplazarse andando o en bicicleta a lugares cercanos. Y otra idea es compartir en familia algunos de los muchos deportes y actividades que se pueden practicar juntos: desde ir a la piscina cubierta un domingo de lluvia, hasta salir a correr, a bailar, o apuntarse a la carrera popular de la ciudad, entre otras. La idea es habituar a los niños a que disfruten de la naturaleza y de los espacios abiertos, porque les motivan a moverse para explorar esos espacios.

Jugar a imitar

Hay múltiples juegos y juguetes que favorecen el movimiento. Los de siempre –cuerda de saltar, pelota– y otros nuevos, que relacionan ejercicio con diversas competiciones, o invitan a trepar o a agacharse, o incluso, juegos muy fáciles de llevar a cabo en casa. Como el que en el Instituto del Juguete llaman

mímica del deporte: los padres podrían jugar con sus hijos a adivinar qué tipo de deporte están realizando mediante gestos. O se puede jugar a asociar: escribir tarjetas con deportes, de las que se saca una y en un minuto se tiene que decir el mayor número de accesorios asociados (por ejemplo, con la tarjeta del esquí: gafas, guantes, botas…) mediante mímica. O se puede hacer manualidades con las que luego se juegue y que supongan algún tipo de movimiento, como realizar un tambor o unas maracas y usarlos para bailar.

Consuelo Mallebrera, pedagoga del AIJU, explica que "los padres tienen un papel importante en el proceso de adquisición de hábitos saludables". "Sus conductas y actitudes –añade– son básicas porque se convierten en modelos y es su responsabilidad organizar y facilitar gran cantidad de hábitos relacionados con la actividad física. Es fundamental predicar con el ejemplo y tratar de hacer divertidas las actividades que propongan." El juego es un excelente mediador para todo tipo de aprendizaje.

Los estudios de mercado que realizaron en el centro concluyeron que ya existen juguetes que promueven un estilo de vida saludable pero que todavía lo hacen de manera insuficiente o poco documentada. Por ello, se ha trabajado durante dos años con expertos en juegos, en educación y en salud infantil para obtener una gran cantidad de ideas para futuros juguetes que contribuyan a reducir la obesidad infantil.

¿Por qué un niño o un adolescente no encuentra tiempo para hacer ejercicio pero sí para ver la televisión o chatear? Quizás hay una relación inconsciente entre hacer ejercicio y sacrificarse. Pero, si se piensa en estar activo, poner la mesa, pasear al perro, ir andando al colegio, salir de excursión el fin de semana…, ya no suena tanto a sacrificio.

Niños quietos que no molesten

La fisioterapeuta neuropediátrica Noemí Suriol explica: "El niño se quiere mover, y disfruta haciéndolo. La naturaleza invita a los seres vivos a moverse. Existe una contradicción entre el espacio natural, que es un horizonte para explorar en un entorno armónico, y el espacio artificial, que cada vez es más complejo y pone nuevos límites físicos, generando que el cuerpo cada vez esté más controlado y limitado".

Así, el niño se desarrolla con mensajes a veces incoherentes, asegura Suriol. "Los adultos, a menudo sin darnos cuenta –dice–, emitimos el mensaje al niño de que no se mueva, que no moleste. La sociedad del bienestar, confort y seguridad invita a no salir a la calle a jugar, a quedarse quieto delante de una pantalla, pero como los adultos sabemos que los niños deben moverse, los llevamos a espacios limitados y controlados donde se mueven sin molestar: parques infantiles, actividades extraescolares, iniciación a los deportes. Los movimientos naturales del cuerpo humano están cada vez más limitados por barreras físicas y temporales: carril bici, cuatro paredes, horarios…"

La inercia de la actividad o de la actividad totalmente regulada hace que, por ejemplo, un chaval de nueve años se vaya a la playa con sus padres y con la

Nintendo. ¿No es capaz de pasárselo bien en la playa con un montón de alternativas de juego, si no lleva su preciada consola?

Quizá sería el momento para proponerse llevar un estilo de vida activo con los hijos como compañeros. La pedagoga Tere Vida, de la consultora de juegos Marinva, sugiere consejos tan sencillos como llevar siempre en el coche una bolsa con juguetes para promover el juego y la actividad física, como una pelota, unas raquetas, un cuerda de saltar…; y proponer actividades variadas para el fin de semana, acorde con las épocas del año, como excursiones a pie, en bicicleta o salir a patinar. La tecnología también puede ser una aliada: si a los niños les gustan los videojuegos, se les pueden comprar de los que impliquen movimiento, en los que hay que bailar, reproducir los movimientos de algún deporte…, y luego se pueden incorporar esos juegos a la vida real.

¿Cuándo fue la última vez que padres e hijos acabaron sudados, cansados pero felices después de jugar intensamente juntos? Lo mejor para un niño es jugar con sus padres. Aprende a moverse, se motiva y además se refuerza el vínculo afectivo. Una encuesta de la Fundación Alimentum a más de 1.500 personas concluyó que se conoce la teoría, pero no se lleva a la práctica: el 45% de los encuestados, padres de niños, reconoce que sus hijos dedican más de dos horas diarias al ocio pasivo –televisión, consolas, ordenador–, y seis de cada diez padres afirman que el estilo de vida actual les dificulta inculcar hábitos saludables. En el tiempo libre, sólo un 22% de los encuestados realiza alguna actividad física con sus hijos de manera habitual, frente a un 29% que reconoce no hacerlo nunca, un 32% que lo hace únicamente el fin de semana, y un 17% que aprovecha para hacerlo sólo en vacaciones.