

Ana Laura Jaimes Reyes  
Facultad de Psicología  
laura93jr@gmail.com

Mydori Harumi Téllez Vásquez  
Facultad de Psicología  
mydoritellez@gmail.com



Diana Betancourt Ocampo  
Facultad de Psicología  
diana.betancourt@anahuac.mx



Alejandro González González  
Facultad de Psicología  
alejandro.gonzalezg@anahuac.mx

Héctor Igor Rubio Sosa  
Escuela de Ciencias del Deporte  
igor.rubio@anahuac.mx



Alejandro Alberto López Niño  
Escuela de Ciencias del Deporte  
alejandroa.lopez@anahuac.mx

## INTRODUCCIÓN

La obesidad y sobrepeso infantil están entre las problemáticas de salud más graves a nivel mundial. En los últimos 30 años, la prevalencia de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad ha aumentado de manera alarmante [1]. La inactividad física o sedentarismo se considera como uno de los factores de riesgo más importantes para que las personas desarrollen enfermedades no transmisibles. Más de la mitad de la población (58.3%) en México no realiza actividad física en su tiempo libre [2]; por eso es necesario tomar medidas para incrementar la actividad física y disminuir la obesidad y sobrepeso [2].

Debido a esta problemática a nivel mundial, *The Aspen Institute* llevó a cabo en Estados Unidos la iniciativa: *Project Play*, la cual plantea a través del *Play Book* una serie de alternativas para promover la activación física en niños, a partir de la participación de líderes involucrados en el campo de la salud, políticas públicas y el deporte. A su vez, la Universidad Anáhuac diseñará el *Play Book* para México, en colaboración con *The Aspen Institute México*. El primer objetivo fue identificar las principales barreras a las que se enfrentan los niños para poder realizar actividad física, así como obtener información para dar solución a dichas problemáticas.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se llevaron a cabo cuatro mesas de discusión con la participación de más de 40 expertos y líderes de Instituciones públicas y privadas del deporte. Para ello se diseñó una guía estructurada para obtener información de las barreras que enfrentan los niños para tener actividad física y las posibles soluciones. Las mesas de discusión se grabaron en audio para transcribir la información.



## RESULTADOS

Se realizó análisis de contenido con la información obtenida en las mesas de discusión, el cual reveló 9 barreras (tabla 1), así como distintas posibilidades de solución, donde están involucrados 10 sectores, tanto públicos como privados.

	Barreras	Sectores	Soluciones
1	Experiencias tempranas desalentadoras	Padres de Familia	Preguntarles a los niños qué es lo que les gustaría practicar.
2	Opciones limitadas, más de lo mismo	Sector Educativo	Perifoneos murales en las escuelas donde se pueda dar información sobre las diferentes opciones de actividades físicas y/o deportes en que los niños pueden ir incursionando.
3	Falta de adultos como modelos saludables	Padres de Familia Sector educativo	Que dentro de los espacios educativos se implementen eventos donde los padres participen activamente como modelos, dando prioridad a ser un buen ejemplo, sin buscar la competencia.
4	Contextos inseguros e inaccesibles para los niños	Empresas e Iniciativa privada Gobierno	Rehabilitar y acondicionar espacios para el juego libre de los niños, considerando que existan espacios para las diferentes etapas del desarrollo.
5	Carencias en los planes y programas educativos	Sector educativo	Reestructurar los planes educativos buscando incrementar el tiempo asignado a la materia de educación física.
6	Exclusión y discriminación en la práctica del deporte	Padres de familia	Promover una cultura de la inclusión en los niños, enseñándolos a respetar y a apoyar a otros niños que tengan algún tipo de discapacidad física o que pertenezcan a un grupo minoritario.
7	Deficiencias y la formación de recursos humanos	Sector educativo	Desarrollar e implementar cursos de capacitación y actualización a personas interesadas en la promoción de la actividad física y/o deporte.
8	Deficiencias en el aprovechamiento de medios de comunicación	Medios de comunicación	Incrementar la difusión de programas que promuevan la actividad física en todos los medios de comunicación (Internet, radio, televisión, anuncios).
9	Ausencia de sistemas de evaluación y carencia de investigación en México	Investigadores científicos	Crear herramientas y protocolos de evaluación para los programas que promuevan la actividad física, basados en evidencia.

Nota: En esta tabla únicamente se describe la solución más importante y el sector o sectores involucrados

Tabla 1. Barreras y soluciones del Playbook

## DISCUSIÓN

Se espera que con esta iniciativa aumente el número de niños activos físicamente, que los entrenadores y profesores de Educación Física cuenten con la capacitación necesaria y haya una reestructuración de los programas educativos; asimismo, que surja un impacto positivo en la población mexicana respecto a la importancia de la activación física. Por último, se requiere de herramientas y protocolos de evaluación basados en evidencia, así como datos nacionales acerca de las actividades físico-deportivas.

## REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. Establecimiento de áreas de acción prioritarias para la prevención de la obesidad Infantil; 2016. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250750/9789243503271-spa.pdf?sequence=1>
- Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles. Más de la mitad de los mexicanos no realiza actividad física: INEGI. Universidad Autónoma de Nuevo León; 2018. Recuperado de: <http://oment.uanl.mx/mas-de-la-mitad-de-los-mexicanos-no-realiza-actividad-fisica-inegi/>