BORDES, AGOSTO-OCTUBRE DE 2026
AÑO 11 NÚMERO 42, ISSN 2524-9290 http://revistabordes.com.ar



Infancia en déficit

Analfabetos motrices

MARIANO FERRO (UNLP)
14 DE AGOSTO DE 2026

La infancia domesticada

No es que los niños no quieran moverse; es que, a menudo, los adultos no les dejamos. La escena es conocida y contemporánea: plazas vacías, veredas sin rayuela, árboles sin niños trepados. En su lugar, pantallas encendidas y agendas repletas de actividades estructuradas. La niñez se ha vuelto una experiencia bajo supervisión constante. Ese corrimiento del movimiento espontáneo hacia el encierro y el entretenimiento pasivo describe lo que aquí denomino "infancia domesticada".

No se trata solo de moverse; se trata de recuperar el sentido del movimiento como lenguaje social y emocional. El movimiento no es un accesorio del desarrollo; es su gramá-

tica profunda. Sin embargo, los niveles de actividad física de niños y adolescentes son insuficientes y decrecen desde edades cada vez más tempranas. Un análisis global de la Organización Mundial de la Salud indicó que el 85% de las niñas y el 78% de los niños en edad escolar no alcanzaban el nivel mínimo recomendado de actividad física diaria. Cuatro de cada cinco adolescentes no cumplían con los 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.[1]

El fenómeno no es azaroso. Responde a una ecología de prácticas familiares, escolares, urbanas y tecnológicas que, en conjunto, resultan desmovilizantes. La sobreprotección adulta, el excesivo miedo al riesgo, la reducción de la autonomía, la desaparición progresiva de los niños de los espacios públicos y el crecimiento del entretenimiento digital han construido una infancia en la que estar quieto suele resultar más sencillo, aceptable y seguro que moverse.

La actividad física comienza a disminuir cada vez a edades más tempranas. Durante mucho tiempo se pensó que el gran quiebre ocurría en la adolescencia. Hoy sabemos que el deterioro puede comenzar bastante antes. Con el ingreso a la escolaridad aparecen más horas sentados, más tiempo estructurado y menos oportunidades de desplazamiento espontáneo. Incluso existe evidencia de que, en una parte de la población pediátrica, el decaimiento del movimiento natural puede comenzar alrededor de los tres años.

Tal vez no debamos preguntarnos solamente por qué los niños se mueven poco, sino qué hemos hecho los adultos con los ambientes en los que deberían aprender a moverse. Cuando cada desplazamiento requiere permiso, cada riesgo es eliminado y cada momento libre es ocupado por una actividad organizada o una pantalla, la quietud deja de ser una elección infantil para convertirse en una construcción familiar y cultural.

Alfabetizar también es enseñar a moverse

La alfabetización motriz es un proceso integral que articula competencia física, motivación, confianza, conocimiento y comprensión para participar en actividades físicas a lo

1 Organización Mundial de la Salud. (2019). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030.* Suiza.

largo de la vida.[2] No alcanza con que un niño "haga actividad física". Necesita construir un repertorio motor suficientemente amplio para correr, saltar, lanzar, recibir, trepar, equilibrarse, desplazarse y resolver problemas motores en contextos diferentes. Necesita, además, sentirse competente para hacerlo.

Habilidad motriz, competencia motriz e inteligencia motriz forman un continuo. Una cosa es ejecutar un movimiento, otra, utilizarlo de manera competente en una situación real; y otra todavía más compleja es resolver de manera eficaz y creativa un problema motor en un entorno cambiante. Esa construcción no ocurre por generación espontánea. Necesita experiencias. Cuanto más variadas sean esas experiencias, mayor será el acervo motor disponible para responder a situaciones nuevas.

Aquí aparece una cuestión que las recomendaciones tradicionales de actividad física suelen subestimar. Contar minutos es necesario, pero insuficiente. Los niños no son adultos en miniatura. Tienen características metabólicas, cognitivas, emocionales y sociales propias, y sus formas de relacionarse con el movimiento también son diferentes. Myer y colaboradores advirtieron que concentrar las recomendaciones exclusivamente en acumular 60 minutos diarios puede relegar aspectos cualitativos decisivos: el desarrollo de habilidades, la socialización y el disfrute.[3]

Las recomendaciones suelen hacer foco en cuánto ejercicio debe realizarse y con qué intensidad. Es comprensible desde una perspectiva sanitaria, pero resulta incompleto desde una perspectiva educativa. ¿Sesenta minutos de qué? ¿De una actividad que el niño disfruta y puede sostener? ¿De repetir movimientos que no comprende? ¿De jugar con otros? ¿De esperar su turno en una clase? El mismo tiempo cronológico puede representar experiencias motrices completamente diferentes.

Un niño puede cumplir ocasionalmente una determinada cantidad de minutos de actividad y, aun así, no estar construyendo una relación rica con el movimiento. Si no desarrolla competencia, confianza y placer por moverse, difícilmente esos minutos se conviertan

2 International Physical Literacy Association. (2017). Definition of Physical Literacy.

3 Myer, G. D.; Faigenbaum, A. D.; Edwards, N. M.; Clark, J. F.; Best, T. M. y Sallis, R. E. (2015). Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *British Journal of Sports Medicine, 49*(23), 1510-1516.

en una trayectoria de vida activa. La alfabetización motriz permite justamente cambiar el foco: de contabilizar movimiento a construir personas capaces y deseosas de moverse.

Cuando el riesgo se vuelve enemigo

La sobreprotección adulta –impulsada por la aversión al riesgo– termina controlando el movimiento y, muchas veces, celebrando la quietud. Reducimos la autonomía, restringimos los espacios, estructuramos el tiempo y limitamos la exploración. Los llamados "padres helicópteros" representan una expresión visible de una cultura más amplia: adultos que giran constantemente alrededor de los pequeños intentando anticipar cualquier situación potencialmente riesgosa.

El movimiento libre siempre implica cierta dosis de imprevisibilidad. Y la imprevisibilidad, para el mundo adulto, se ha convertido demasiado fácilmente en sinónimo de peligro. Hemos patologizado el riesgo. Donde antes había calle, juego, escalada de árboles, caídas, raspones y negociación entre pares, hoy aparecen protocolos, espacios hipercontrolados y dispositivos electrónicos mantenedores de quietud. Incluso "Plazas Blandas".

El pedagogo italiano Francesco Tonucci advierte que las ciudades modernas se han vuelto hostiles para los niños: caminar, jugar y encontrarse han sido prácticas progresivamente expulsadas del trazado urbano.[4] La pérdida de la calle es también una pérdida de ciudadanía motriz. Los adultos decidimos cada vez más dónde, cuándo, cómo y con quién se mueven los niños. Organizamos su tiempo, controlamos sus desplazamientos y, paradójicamente, solemos vigilar mucho más una trepada a un árbol que tres horas frente a una pantalla.

El problema no son solamente las pantallas. Es el reemplazo del afuera compartido por un adentro solitario; del juego con otros por el scrolleo infinito; de la exploración por el entretenimiento administrado. Es más simple "entretener" que habilitar juego libre, pero es pedagógicamente inferior.

4 Tonucci, F. (2023). *La ciudad de los niños*. Roma: Fundación Tonucci.

Hace más de dos décadas, un estudio longitudinal ya mostraba asociaciones entre mayor consumo de televisión durante la infancia y la adolescencia y peores indicadores de salud en la adultez joven, incluyendo mayor sobrepeso, peor condición física y colesterol más elevado.[5] Vale la pena detenerse en la fecha: 2004. El problema fue advertido antes de que los teléfonos inteligentes ocuparan el lugar que hoy tienen en la vida cotidiana.

La cuestión, entonces, no consiste en demonizar la tecnología. Consiste en reconocer qué actividades desplazó. Una hora de pantalla no es solamente una hora frente a un dispositivo: puede ser también una hora menos de juego, una caminata que no ocurrió, un árbol que no se trepó, una pelota que no se lanzó o una negociación entre pares que nunca tuvo lugar.

Déficit de ejercicio, déficit de naturaleza

Los profesores Avery Faigenbaum y Gregory Myer propusieron el concepto de Trastorno por Déficit de Ejercicio para nombrar una insuficiencia de actividad física con relevancia para la salud infantil.[6] Más allá de la etiqueta, el concepto obliga a mirar el problema de otro modo: no como una falla individual del niño, sino como el resultado de ambientes que ofrecen cada vez menos oportunidades para moverse.

A esto se suma lo que Richard Louv denominó "déficit de naturaleza": la desconexión creciente de los niños respecto de los ambientes naturales.[7] Ambos procesos se superponen. Infancias más encerradas son, al mismo tiempo, infancias con menos movimiento, menos exploración, menos variabilidad perceptivo-motriz y menos oportunidades de enfrentar desafíos graduados.

Campamentos, caminatas, juegos en plazas, trepar, correr en superficies irregulares o explorar un ambiente natural no son simples "recreos". Son experiencias formativas. La naturaleza ofrece desniveles, texturas, distancias, incertidumbre y problemas que no vienen

5 Hancox, R. J.; Milne, B. J. y Poulton, R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *The Lancet, 364*(9430), 257-262.

6 Faigenbaum, A. D. y Myer, G. D. (2012). Exercise Deficit Disorder in Youth: Play Now or Pay Later. *Current Sports Medicine Reports.*

7 Louv, R. (2016). *Los últimos niños en el bosque.* Madrid: Capitán Swing.

prediseñados. Obliga a mirar, decidir, ajustar y volver a intentar. La reducción del riesgo controlado priva a los niños de una verdadera escuela de resiliencia, coordinación y juicio motriz. El cuerpo del niño es hoy un territorio en disputa entre control y libertad.

Y hay una consecuencia adicional: los niños con baja competencia motriz suelen participar menos en juegos y deportes, sienten menor confianza y pueden comenzar a evitar situaciones en las que su desempeño queda expuesto frente a otros. Se configura así una cascada: menor competencia motriz, menor disfrute, menor participación, peor condición física y mayor riesgo futuro. El déficit no es solamente de ejercicio; es también de experiencias motrices significativas.

Cuando un niño no alcanza una competencia motriz mínima puede aparecer una verdadera barrera de competencia. No se trata necesariamente de que no quiera jugar: puede no sentirse capaz de hacerlo. Si correr, lanzar, recibir, saltar o cambiar de dirección se convierten en experiencias frustrantes, la participación deja de ser placentera. Con el tiempo, evitar el movimiento puede resultar una respuesta lógica frente a un entorno en el que moverse significa sentirse menos competente que los demás.

Por eso la competencia motriz no es un lujo deportivo. Es una herramienta de inclusión. Poder participar de un juego, de una salida, de una actividad recreativa o de un deporte con una confianza mínima amplía las posibilidades sociales del niño y también sus posibilidades futuras de sostener una vida físicamente activa.

Repensar la educación física

Si el juego libre ha perdido espacio, la escuela y el club adquieren una responsabilidad todavía mayor. Pero existe una dificultad: en ambos ámbitos el movimiento suele ser estructurado. Hay un horario, una duración, un adulto que explica, organiza, propone, regula intensidades y administra conductas. Eso es necesario, pero no reemplaza la capacidad de autogestionar el propio movimiento.

Nuestros niños y adolescentes se desempeñan motrizmente, cada vez más, en esos pocos ámbitos formales. Fuera de ellos disminuye la experiencia autónoma. Esto puede

generar una paradoja: niños que realizan actividades deportivas varias veces por semana pero que, cuando disponen de tiempo libre, no saben qué hacer con su cuerpo si nadie organiza la actividad. Han aprendido a seguir propuestas, pero no necesariamente a crear su propio entorno lúdico.

La educación física no puede reducirse a deportes reglados y evaluación del rendimiento. Su propósito prioritario debería ser alfabetizar motrizmente: ampliar repertorios, construir confianza y cultivar placer por moverse. Incrementar el acervo motor. Para eso necesita variabilidad de tareas, situaciones abiertas, juego, resolución de problemas, evaluación formativa y experiencias que permitan a cada niño sentirse progresivamente más capaz.

También importa cuánto movimiento real existe dentro de una clase. El tiempo formal de educación física no equivale al tiempo efectivo en movimiento. Entre explicaciones, esperas, organización y transiciones, el compromiso motor puede reducirse considerablemente. Distintos trabajos han mostrado que solo una parte del tiempo total de clase implica actividad física efectiva y que el porcentaje puede variar ampliamente (entre el 15% y el 50%). Cuando ese tiempo se compara con las horas de quietud acumuladas durante el resto del día, la desproporción resulta evidente.

Esto no significa transformar la educación física en una carrera permanente contra el reloj. El compromiso fisiológico importa, pero no puede reemplazar al aprendizaje. Una clase de calidad debería conseguir ambas cosas: que los alumnos se muevan suficientemente y que ese movimiento tenga sentido, produzca aprendizajes, amplíe posibilidades y genere deseo de volver a hacerlo.

Fortalecer, además, no es "hacer pesas". Los niños necesitan fuerza, coordinación, estabilidad, velocidad, agilidad y control motor, pero desarrollados de acuerdo con su etapa evolutiva. El Entrenamiento Neuromuscular Integrativo combina movimientos fundamentales con estímulos de fuerza, estabilidad, pliometría y agilidad, con una enseñanza adaptada a la edad y al desarrollo físico y psicosocial.[8] El objetivo no es entrenarlos como a pequeños adultos en un gimnasio: es construir cuerpos capaces, curiosos y confiados.

8 Myer, G. D.; Faigenbaum, A. D.; Ford, K. R.; Best, T. M.; Bergeron, M. F. y Hewett, T. E. (2011). When to Initiate Integrative Neuromuscular Training to Reduce Sports-Related Injuries and Enhance Health in Youth? *Current Sports Medicine Reports, 10*(3), 155-166.

Desde que se consolidó la evidencia acerca de la conveniencia y seguridad del trabajo de fuerza en población pediátrica, apareció también el riesgo de trasladar directamente al niño las estructuras del entrenamiento adulto. Pero los niños no tienen un déficit de fuerza por las mismas razones que los adultos ni entrenan por las mismas motivaciones. En ellos, fuerza y condición física deben integrarse con patrones fundamentales de movimiento, coordinación, juego, desafío y aprendizaje.

Desdomesticar la infancia

Recuperar el movimiento exige actuar sobre varios ambientes al mismo tiempo. En la escuela significa rediseñar la educación física hacia la alfabetización motriz, habilitar recreos activos, utilizar patios y espacios verdes y devolver lugar al juego. También implica comprender que una cultura institucional de movimiento no puede depender únicamente de dos o tres horas semanales de una asignatura.

En las familias supone revisar acuerdos digitales, recuperar caminatas y plazas, favorecer vacaciones activas y, sobre todo, comprender que los adultos somos el espejo en el que los niños comienzan a construir su relación con el movimiento. No podemos exigir una infancia activa dentro de una cultura familiar organizada alrededor de la quietud.

En las ciudades y comunidades necesitamos calles de juego, corredores escolares, parques que permitan trepar, colgarse, arrastrarse y balancearse, y articulaciones entre escuelas, clubes y organizaciones que garanticen oportunidades accesibles. Los espacios públicos también educan. Una ciudad que impide a un niño desplazarse autónomamente está enseñando dependencia.

En salud, el ejercicio debería incorporarse como un indicador habitual en pediatría y no aparecer recién cuando el exceso de peso, la hipertensión o las alteraciones metabólicas ya están instaladas.[9] Preguntar cuánto se mueve un niño, cómo juega, qué habilidades posee, cuánto tiempo pasa sentado y qué relación tiene con la actividad física debería formar parte de una mirada preventiva.

9 Sallis, R. (2011). *Exercise Is Medicine: A Global Perspective*. American College of Sports Medicine.

El éxito no debería medirse solamente en minutos de actividad. También hay que mirar competencia, disfrute, autonomía, confianza y participación. Esa es la métrica de una infancia verdaderamente alfabetizada en movimiento.

Desdomesticar la infancia es, ante todo, una obligación ética. Supone devolver a cada niño el derecho a jugar, explorar, arriesgarse y aprender con el cuerpo. "Jugar ahora o pagar después", escribieron Faigenbaum y Myer. La frase dejó de ser una advertencia lejana. Serán, según los especialistas, la primera generación de la historia de la Humanidad, menos saludable que sus padres.

El sedentarismo pediátrico nos está atravesando y puede convertirse en una tragedia de salud pública en las próximas décadas. Los adultos elegimos, con cada decisión, de qué manera queremos llegar a nuestra vejez. Los niños y niñas no pueden hacerlo: somos nosotros quienes empezamos a construirles esa vejez y quienes les ofrecemos los modelos con los que comienzan a imaginarla.

Menos miedo, más juego; menos control, más confianza; menos sillas, más espacios seguros para moverse. No se trata de romantizar una infancia pasada ni de negar los cambios culturales. Se trata de reconocer que el desarrollo humano sigue necesitando cuerpo, experiencia, exploración y vínculo con otros. Debemos tomar hoy las decisiones difíciles que pueden hacer que nuestros niños tengan una vida más fácil, activa y plena después.