

Abordaje ludomotor como alternativa al uso prolongado de pantallas



*Alberto D'Agostino, Diego Julián Salto,
Tatiana Dias de Carvalho y Gabriela Barkáts**

Resumen

El desarrollo psicomotor del niño/a puede verse influenciado o alterado por la exposición prolongada a las pantallas. El tiempo de exposición a pantallas se acrecentó en los últimos años, así como la diversidad de pantallas a las cuales los/as niños/as se exponen, favoreciendo que disminuyan sus tiempos diarios de actividad física y, consecuentemente, sus experiencias motrices. Un abordaje ludomotor podría favorecer a habilitar experiencias que colaboren con el desarrollo psicomotor infantil.

Palabras clave: abordaje ludomotor - pantallas - niñez - desarrollo psicomotor - juego.

* Licenciado Alberto D'Agostino, docente (Universidad Nacional de José C. Paz); Diego Julián Salto, licenciado en Kinesiología y Fisiatría (Universidad Nacional de La Matanza), Doctora. Tatiana Dias de Carvalho, docente adjunta (Universidad Nacional de La Matanza) y Esp. Gabriela Barkáts Von Willei, docente adjunta (Universidad Nacional de La Matanza)..

Abstract

The child's psychomotor development can be influenced or altered by prolonged exposure to screens. The time spent on screens has increased in recent years, as well as the diversity of screens to which children are exposed, favoring children to reduce their daily physical activity times, and consequently, their motor experiences. A ludomotor approach could favor enabling experiences that collaborate with child psychomotor development.

Keywords: ludomotor approach - screens - childhood - psychomotor development - play.

Introducción

El desarrollo psicomotor puede ser contemplado desde la generalidad de los procesos madurativos que lo constituyen, así como por la singularidad que permiten las interacciones en contextos escolares y de crianza (Laguens, 2021).

Es un proceso gradual y continuo en el cual es posible identificar etapas o estadios de creciente nivel de complejidad, que se inicia en la concepción y culmina en la madurez, con una secuencia similar en todos los niños, pero con un ritmo variable (Illingworth, 1983). Uno de los aspectos del desarrollo psicomotor es el esquema y la imagen corporal, los cuales se van constituyendo a partir de experiencias perceptivo-motrices (Levin, 2002).

Realmente, el impacto de la tecnología en la vida de las personas está en aumento permanente y los niños no son ajenos a esta realidad. No obstante, en los últimos años, esos recursos tecnológicos han cambiado la forma de comunicarse, informarse y entretenerse. La cultura de las pantallas ha permeado casi toda actividad humana, a edades cada vez más tempranas (Waisman et al., 2018), y es frecuente observar niños muy pequeños, incluso lactantes, mirando videos en YouTube® mientras juegan con un teléfono celular o una tablet (García y Días de Carvalho, 2022).

Existen recomendaciones de tiempos máximos de exposición a las pantallas en los niños, por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Asociación Americana de Pediatría, que indican que a los niños de dos a los cinco años se tiene que limitar el uso de los medios entre media y una hora al día, siempre que los contenidos sean de alta calidad. Sin embargo, algunos estudios (Waisman et al., 2018; Sociedad Argentina de Pediatría, 2020) registran que esos tiempos de exposición son superados ampliamente. A su vez, estas mismas organizaciones recomiendan al menos 60 minutos diarios de actividad física en niños/as. Posiblemente, la pandemia por COVID-19 incrementó el tiempo de exposición de los niños a las pantallas.

Los profesionales de la salud y la educación, además de propuestas de intervención que podrían favorecer el desarrollo cognitivo, psicosocial y motor (Rodrigues y Lima, 2014), se apoyan en mo-

dernas tecnologías para desarrollar nuevas prácticas e intervenciones y estimular diferentes receptores sensoriales, optimizando la adquisición de habilidades motoras y cognitivas (Schiavinato et al., 2011; Wuang et al., 2011).

En este sentido, el objetivo de este ensayo es indagar sobre si esta exposición prolongada a las pantallas interfiere en el desarrollo psicomotor y, al mismo tiempo, generar espacios alternativos de experiencias que ayuden en este desarrollo.

Marco teórico

En esta sección se incluye una breve reseña sobre el desarrollo psicomotor del niño con énfasis en el esquema e imagen corporal. Luego, se abordarán algunos antecedentes acerca de los efectos negativos y positivos de exposición prolongada a las pantallas.

Desarrollo psicomotor: esquema e imagen corporal

La etapa temprana infantil es una de las más importantes de la vida para el desarrollo de habilidades motoras, sociales y cognitivas (García y Días de Carvalho, 2022). Durante los primeros mil días de vida, la plasticidad neuronal potencia e influye de manera positiva en el desarrollo cerebral (Berman Parks et al., 2016). Por tanto, el desarrollo psicomotor consta de etapas o estadios de creciente nivel de complejidad, o bien es un proceso evolutivo y continuo, que sigue una secuencia similar en todos los niños. Este se inicia desde la concepción y se continúa en la madurez, y una de las particularidades del desarrollo psicomotor es la existencia de variaciones interindividuales, lo que dificulta a menudo distinguir entre los cambios que podrían considerarse *normales* o esperables y los retrasos de maduración, alteraciones del desarrollo o un desarrollo psicomotor patológico (Poó Argüelles, 2006). Asimismo, este autor refiere que lo patológico es apartarse de una manera significativa de lo esperado para la edad, en un área concreta o en la globalidad. De todas formas, resulta difícil una diferenciación entre una alteración, un retraso y un desarrollo psicomotor patológico.

Bobath (1982), por ejemplo, considera que el desarrollo normal de un niño, tanto físico como mental, emocional y social, depende de su capacidad para moverse. En el útero ya mueve sus extremidades, presiona contra las paredes o su propio cuerpo y recibe retroalimentación táctil y propioceptiva. De este modo, comienza a desarrollar la percepción de su cuerpo, que continúa luego del nacimiento. Por otro lado, el desarrollo psicomotor resulta de la interacción de factores propios del individuo (biológicos) y aquellos vinculados a determinantes del contexto psicosocial (familia, condiciones de vida, juego, entre otras) y cuenta con aspectos entre los cuales se encuentra el desarrollo del esquema e imagen corporal.

Levin (2008) intenta marcar una diferencia desde distintos aportes del psicoanálisis diciendo que el esquema corporal es lo que uno puede decir o representar acerca de su propio cuerpo. La representación

que tenemos de este es del orden de lo evolutivo, de lo temporal. Dentro del esquema corporal se encuentran las nociones de propioceptividad, interoceptividad y exteroceptividad. Por ejemplo: cuando un niño patea una pelota, al tiempo que realizó el gesto motor, recibe aferencias vinculadas a la posición de sus diferentes segmentos corporales en el espacio, la fuerza que realizó para patear, la resistencia que la pelota ejerció sobre su pie, información visual de hacia donde la pateó, si coincide o no con su objetivo inicial, etc. Estas aferencias retroalimentan cada gesto motor previo, favoreciendo ajustes motores y posturales futuros, los cuales favorecen al desarrollo del esquema corporal (Santander, 2016).

Continuando con este concepto, Levin (2002) afirma que mientras la imagen corporal es constituyente del sujeto deseante y, como tal, es un misterio, no es en absoluto del orden de lo evolutivo, se va constituyendo en el devenir histórico de la experiencia subjetiva, el esquema corporal es susceptible de ser medido, de ser comparado con otro; por ejemplo, las medidas estándar, que para cada edad le corresponde a cada niño un peso, una altura, un determinado perímetro cefálico, etc. Medición corporal que implica una testificación de su masa corpórea. Además, la imagen corporal es singular, propia de cada sujeto, es incomparable e inmedible, y en este sentido torna singular y propio al esquema.

En relación a la imagen del cuerpo, Rodríguez Camacho y Alvis Gómez (2015) concluyen en que el desarrollo de actividades físico-deportivas influye positivamente en la imagen corporal en todas las edades.

Efectos de la exposición prolongada a las pantallas

La Sociedad Argentina de Pediatría y la Academia Americana de Pediatría desaconsejan la exposición a las pantallas antes de los dos años y limitan su uso a una hora diaria en niños de dos a cinco años, además de indagar en las consultas sobre la presencia de preocupación parental con respecto al desarrollo del niño (Pedrouzo et al., 2020). A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física en los niños/as.

Un estudio de revisión (Osika, 2021) halló una correlación negativa entre la exposición a las pantallas y las habilidades cognitivas, académicas y ejecutivas, estando incluidas, dentro de las denominadas pantallas, la televisión, la tablet y teléfonos *smartphone*.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) complementa las directrices de límites basados en el tiempo, con la regla de las tres "C": niño, contenido y contexto (por su sigla en inglés, *child, content and context*). Considera que, en el marco de la pandemia, es muy posible que se dedique más tiempo del habitual, por lo que es importante priorizar la calidad del contenido, pautar su uso, interactuar con los niños durante su tiempo frente a las pantallas y no ofrecerlas como recompensa (Sociedad Argentina de Pediatría, 2020).

En una encuesta realizada por el Instituto Gino Germani, de la Universidad de Buenos Aires, sobre el uso de tecnologías durante los tiempos de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO), en la Ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, se destinó una sección a conocer los hábitos y vínculos con la información, de los niños, niñas y adolescentes en tiempos de cuarentena. El 62% de los padres

encuestados respondió que en este período se les permite a los niños utilizar los dispositivos con más tiempo que el habitual. En dicha encuesta, se menciona que, respecto al uso de TV, el 55% de los niños pasan más de dos horas por día, a pesar de que numerosos estudios indican que la televisión de fondo juega un papel causal próximo en la reducción del tiempo de juego padres/hijo, distrae al niño, perturba la calidad y cantidad de horas de descanso y sueño y de cierta forma expone a los niños a noticias no controladas por el adulto (Sociedad Argentina de Pediatría, 2020).

Por su parte, Radesky y Christakis (2016) identificaron alteraciones en las áreas de sueño, obesidad, desarrollo infantil, funciones ejecutivas y conductas agresivas vinculadas al uso excesivo de pantallas.

Abordaje ludomotor

En relación al tema propuesto, se plantea si el hecho de que los niños pasen más tiempo expuestos a pantallas implica que dejen de lado otros espacios, como espacios de juego y diferentes exploraciones perceptivo-motrices.

Desde otra perspectiva, puede pensarse que el problema no sea necesariamente la exposición a las pantallas, sino, más bien, la disminución de otros espacios de juego, la disminución del contacto con pares, con padres, con juguetes o diferentes objetos. Vinculado a este tema, Estefanell (2020) afirma que, entre los cero y seis años, la tecnología no brinda ninguna ventaja adicional al desarrollo de niños y niñas. Por el contrario, su uso compite con experiencias que son útiles y enriquecedoras para el crecimiento. Es el contexto real el que tiene que entretener, calmar y estimular a niños y niñas a esta edad, no la tecnología.

Con relación a los espacios de juego, se hará referencia a los juegos psicomotores y sociomotores. Parlebás (2001) considera juegos psicomotores a los que, desde el punto de la resolución operatoria de la tarea, se practican en solitario. Mientras que los juegos sociomotores son aquellos en los que existe la presencia de una interacción motriz esencial, en la que se manifiesta una comunicación motriz de tipo cooperativo (Parlebás, 2001). Se conocen numerosas asociaciones positivas entre la actividad física y el estado físico y la cognición (Donnelly et al., 2016). La propuesta de abordaje ludomotor implica un espacio y tiempo en que el niño/a realice actividad física mediante situaciones jugadas. Estas situaciones pueden ser brindadas por profesionales de salud, con el objetivo de obtener algún efecto terapéutico; por profesionales de educación, con el objetivo de obtener un efecto pedagógico; o bien por padres/madres/cuidadores como parte de la crianza del niño/a. Algunos ejemplos pueden ser actividades o juegos que impliquen desplazamientos de diferentes tipos y direcciones, saltos, trepar, juegos con pelotas u otros elementos, entre otros.

En este sentido, el abordaje ludomotor brinda una alternativa a la quietud que conlleva la exposición a las pantallas en los/as niños/as.

Consideraciones finales

La exposición prolongada a las pantallas “invita” a la quietud y, considerando que es por medio del movimiento que se lleva a cabo el desarrollo psicomotor, este puede verse alterado o disminuido en caso de que no existan alternativas de experiencias psicomotrices. Al tiempo que el niño se está moviendo o interactuando con pares u objetos, recibe aferencias (sensitivas, sensoriales, propioceptivas) de esas acciones a modo de retroalimentación (Loyber, 1999), favoreciendo de esta manera ajustes permanentes a nivel motor y cognitivo (Mulder, 1991). En la medida que las experiencias motrices o lúdicas disminuyen, la retroalimentación constante está limitada en cantidad y calidad.

La imagen corporal se ve influenciada por el esquema corporal; de hecho, como profesionales se suele enfocar en el desarrollo de este último, pudiendo aplicarse indirectamente en la primera.

Tomando apoyo en esta premisa, puede considerarse que los espacios de juegos psicomotores y socio-motores para niños/as entre dos y cinco años favorecen diferentes experiencias perceptivas, motrices y simbólicas, que permiten apropiarse mejor del cuerpo y favorecen a un mejor desarrollo del esquema corporal. Ya que, en la medida en que el sujeto adquiere mayor motricidad, experiencias y vivencias, irá construyendo y enriqueciendo también su esquema e imagen corporal. De este modo, generar espacios de juego sería una alternativa a la exposición prolongada a las pantallas que a la vez contribuya con el desarrollo psicomotor del niño/a.

Cabe destacar la importancia del rol del adulto (madre, padre, cuidador/a) como habilitador/a de estos espacios de juego o ludomotrices es fundamental. Esto implica brindar tiempo y ofrecer la mirada, la voz, el cuerpo para que el niño/a tome posición en su desarrollo motriz. Difícilmente un niño/a pueda descubrir por sí mismo alternativas a una pantalla si no le son ofrecidas por otro.

Por supuesto que es un desafío *competir* con la atracción que las pantallas representan para los/as niños/as, con alternativas ludomotrices. Pensar estrategias superadoras a las pantallas requiere de un compromiso por parte del adulto en relación a marcar los tiempos y los espacios de uso de las pantallas así como las propuestas ludomotrices. Así, el rol del adulto/a, ya sea parental o profesional, no es meramente restringir el uso excesivo de las pantallas, sino también favorecer alternativas a estas.

Referencias bibliográficas

- Berman Parks, I.; Ortiz Ramírez, O.; Pineda Bahena, L. y Richheimer Wohlmuth, R. (octubre-diciembre de 2016). Los primeros mil días de vida. Una mirada rápida. *Anales Médicos (México)*, 61(4), 313-318.
- Bobath, K. (1982). Introducción. En K. Bobath, *Base neurofisiológica para el tratamiento de la parálisis cerebral* (pp. 13-16). Buenos Aires: Panamericana.
- Donnelly, J.; Hillman, C.; Castelli, D.; Etnier, J.; Lee, S.; Tomporowski, P.;_Lambourne, K. y Szabo-Reed, A. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000901

- Estefanell, L. (2020). *Pantallas en casa: Guía para acompañar a las familias en el uso de internet*. Montevideo: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
- García, S. y Días de Carvalho, T. (2022). El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 120(5), 340-345. DOI: 10.5546/aap.2022.340
- Levin, E. (2008). La imagen corporal sin cuerpo: angustia, motricidad e infancia. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(1), 91-112.
- Loyber, I. (1999). *Funciones motoras del sistema nervioso*. Córdoba: El Galeno.
- Mulder, T. (1991). A process-oriented model of human motor behavior toward a theory-based rehabilitation approach. *Physical Therapy*, 71(2), 157-164.
- Osika, E. (2021). The negative effects of new screens on the cognitive functions of young children require new recommendations. *Italian Journal of Pediatrics*, 47 (1), 1-6.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Pedrouzo, S.; Peskinsa, V.; Garboccia, A.; Sastrea, S. y Wassermana, J. (2020). Uso de pantallas en niños pequeños y preocupación parental. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 118(6), 393-398.
- Póo Arguelles, P. (2006). Desarrollo psicomotor: características evolutivas de 0-3 años, signos de alerta [ponencia]. *Resúmenes de la V Reunión Anual de la Sociedad Asturiana de Pediatría de Atención Primaria*. Sociedad Asturiana de Pediatría de Atención Primaria. Oviedo.
- Radesky, J. y Christakis, D. (2016). Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5), 827-839. DOI: 10.1016/j.pcl.2016.06.006
- Rodrigues, M. y Lima, S. (2014). Atividades motoras aquáticas na coordenação corporal de adolescentes com deficiência intelectual. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(2), 369-381. DOI: 10.1590/S0101-32892014000200007
- Rodríguez Camacho, F. y Alvis Gómez, K. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287. DOI: 10.15446/revfacmed.v63n2.49387
- Schiavinato, A.; Machado, B.; Pires, M. y Baldan, C. (2011). Influência da realidade virtual no equilíbrio do paciente portador de disfunção cerebelar. Estudo de caso. *Revista Neurociências*, 19(1), 119-127. DOI:10.34024/rnc.2011.v19.8422
- Sociedad Argentina de Pediatría. (2020). Uso de pantallas en tiempos de coronavirus. *Archivos Argentinos de Pediatría. Suplemento COVID*, 142-144.
- Waisman, I.; Hidalgo, E. y Rossi, M. (2018). Uso de pantallas en niños pequeños en una ciudad de Argentina. *Archivos argentinos de pediatría*, 116(2), 186-195. DOI: 10.5546/aap.2018.e186
- Wuang, Y.; Chiang, C.; Su, C. y Wang, C. (2011). Effectiveness of virtual reality using Wii gaming technology in children with Down syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 32(1), 312-321. DOI: 10.1016/j.ridd.2010.10.002