

Salud America!

The Robert Wood Johnson Foundation Research
Red de Investigación para Prevenir la Obesidad entre los Niños Latinos

RESEÑA TEMÁTICA

Julio 2013

El Juego Activo y los Niños Latinos

Introducción

La actividad física, o “juego activo”, es fundamental para mantener un peso saludable, sin embargo, los estudios sugieren que los niños latinos tienen menos oportunidades de participar en actividad física que sus compañeros blancos.

Los niños latinos tienen menos probabilidades que los niños blancos de cumplir con las recomendaciones federales de hacer por lo menos 60 minutos de actividad física/Moderada todos los días. Los niños latinos pueden ser menos activos porque ellos tienden a vivir en áreas con menos parques y otros espacios activos, o tienen menos programas de actividad física en la escuela o en la comunidad durante o después de la escuela. Las prácticas parentales latinas también pueden contribuir.

Enfocarse en estos factores puede ayudar a los jóvenes latinos—quienes se proyecta representarán el 35 por ciento de la población de jóvenes de los EE.UU. para el año 2050—a aumentar su tiempo de juego activo, a ser más activos físicamente y a mantener un peso saludable.

La Evidencia

Los vecindarios latinos suelen tener menos espacios o menos espacios seguros para el juego activo.

- Los recursos recreacionales difieren según el nivel de ingresos del vecindario y la composición racial/étnica, y los niños latinos son tres veces más propensos a vivir en la pobreza que los niños blancos.
- Los estudios muestran que los niños de los vecindarios de bajos ingresos tienen menos acceso a lugares de recreación y son menos propensos a ser físicamente activos que los niños de los vecindarios de mayores ingresos.
- Un estudio encontró que una tercera parte de los latinos vivían a poca distancia de un parque, en comparación con cerca de la mitad de los blancos.
- Los estudios de los vecindarios latinos han encontrado que los niños están expuestos frecuentemente a crímenes violentos en el vecindario y el miedo a la delincuencia frena su juego activo al aire libre.

Los niños latinos suelen tener pocas oportunidades para el juego activo durante y después de la escuela.

- Las escuelas con mayor número de minorías tienden a ofrecer pocos programas que apoyan la actividad física.
- Las escuelas primarias, con mayoría de estudiantes latinos, tenían menos probabilidades de ofrecer 20 minutos de receso al día o al menos 150 minutos de educación física por semana, que las escuelas con mayoría de estudiantes blancos.
- Incluso en los estados que tienen políticas de juego activo, las escuelas enfrentan retos para implementarlas debido a la existencia de otras prioridades y a la falta de



ACERCA DE ESTA RESEÑA TEMÁTICA

Esta reseña temática está basada en el reporte de investigación preparado por Jennifer Swanson, M.E., JS Medical Communications, LLC, y Amelie G. Ramirez, Dr.P.H., y Kipling J. Gallion, M.A., The University of Texas Health Science Center en San Antonio. El reporte completo de investigación, incluyendo las referencias, está disponible en www.salud-america.org.

Para más información sobre Salud America!, visite www.salud-america.org.

recursos o de conocimiento de la política.

Los estilos parentales o de crianza, las percepciones y los comportamientos pueden influir en el nivel de juego activo en los niños latinos.

- Los padres latinos sedentarios tenían hijos que también tendían a ser sedentarios.
- Una encuesta de padres y niños principalmente latinos encontró que los niños de padres que supervisaban y recompensaban los comportamientos de actividad física eran más activos físicamente, comparados con los niños de padres que no utilizaban estos estilos parentales.

La implementación de programas estructurados de juego activo durante y después de la escuela puede aumentar los niveles de actividad física en los niños latinos.

- Una intervención escolar para niñas latinas de secundaria redujo el comportamiento sedentario y aumentó la motivación para participar en actividad física regularmente.
- El programa *Míranos!* implementado en los centros Head Start en San Antonio, Texas, aumentó significativamente los niveles de juego activo en los niños latinos de edad preescolar.
- Un programa de caminata para los niños latinos de bajos ingresos, mejoró su condición física en un 37.1 por ciento.
- Un programa en Houston aumentó la capacidad aeróbica de las niñas latinas a través de actividad física (baile latino, deporte o juego libre), educación y orientación de comportamiento.

Los programas de la comunidad que utilizan mensajes culturalmente relevantes acerca de mantener una vida saludable pueden aumentar el juego activo después de la escuela en los niños latinos.

- El programa Active Living Logan Square promueve la actividad física en la comunidad latina incluyendo valores relacionados con la etnicidad, el idioma y la cultura en el desarrollo e implementación de todos los programas.
- La campaña VERB utiliza mensajes culturalmente relevantes sobre la salud y la actividad física para aumentar con éxito el juego activo entre los niños latinos.

Eliminar los factores que impiden el transporte activo a los sitios de recreación en los vecindarios latinos puede aumentar el juego activo en los niños latinos.

- Las iniciativas, tales como la Coalición Nacional de calles completas y la Asociación Nacional de Rutas Seguras a la Escuela, tienen por objetivo aumentar la seguridad en las calles del vecindario para facilitar el caminar y andar en bicicleta en las comunidades marginadas.

Conclusiones e Implicaciones de la Política

Conclusiones

- Los vecindarios latinos en los EE.UU. tienen menos sitios disponibles para el juego activo.
- Los niños latinos suelen tener menos oportunidades para el juego activo durante y después de la escuela.
- Los programas escolares y comunitarios estructurados que son culturalmente relevantes han demostrado tener cierto éxito en aumentar la actividad física en los niños latinos.

- Educar a los padres latinos acerca de la supervisión y la recompensa a los comportamientos saludables puede ayudar a que sus niños sean activos.
- Aumentar el acceso a los lugares de recreación y las barreras vecinales y ambientales para contar con un transporte activo puede mejorar las opciones de juego activo.

Implicaciones de la Política

- Los administradores y el personal de las escuelas deben desarrollar estrategias para aumentar las oportunidades para la actividad física durante el día escolar.
- Los departamentos de salud, las escuelas y las comunidades deben colaborar en programas o actividades culturalmente relevantes después de la escuela, para ayudar a los niños latinos a cumplir con la recomendación federal de hacer 60 minutos de actividad física diaria.
- Se necesitan programas para educar a los padres latinos sobre las estrategias para mejorar la actividad física en sus niños.
- Los mapas del vecindario con los recursos existentes de actividad física deben identificar la necesidad y las áreas apropiadas para la creación de más parques y espacios recreativos en las comunidades latinas.
- Se necesitan mejoras de las calles y programas que faciliten el transporte seguro para aumentar el uso de los lugares de actividad física en las comunidades latinas.