

Jugar no es solo un pasatiempo

FRANO GIAKONI

Director de Entrenador Deportivo, Universidad Andrés Bello

El 11 de junio se celebró el Día Internacional del Juego, declarado por las Naciones Unidas para reconocer el valor del juego en el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los niños. En un mundo marcado por la aceleración, la tecnología y la sobrecarga académica, esta fecha nos invita a detenernos y recordar algo esencial: jugar no es solo un pasatiempo, es un derecho. Y desde el mundo del deporte, tenemos mucho que decir al respecto.

Todo deportista —profesional o aficionado— comenzó jugando. En una plaza, en un pasillo, en un patio de colegio. El juego libre es el origen natural del movimiento, de la curiosidad por explorar el cuerpo y sus posibilidades. Es también el espacio donde nacen la cooperación, el respeto por reglas, la resolución de conflictos y la creatividad. El deporte, en sus formas más estructuradas, no es más que una sofisticación del juego. Por eso, cuando hablamos de fomentar la actividad física en la infancia, no basta con organizar competencias o aumentar las horas de Educación Física: necesitamos devolver el valor del juego como forma legítima de aprender, relacionarse y crecer. Hoy, los datos nos preocupan. El 78% de los niños en Chile no realiza suficiente actividad física, y los niveles de juego libre han caído drásticamente, reemplazados por pantallas y rutinas sedentarias. Las ciudades han dejado poco espacio para jugar. Los patios escolares son cada vez más rígidos. Y muchas veces, el juego se considera una pérdida de tiempo, en lugar de una oportunidad de aprendizaje vital. Frente a eso, el deporte tiene una misión: reivindicar el juego como herramienta de inclusión, expresión y desarrollo integral.

Desde la política pública, el Día Internacional del Juego debiera empujarnos a diseñar entornos más lúdicos, flexibles y accesibles. Los clubes deportivos, las escuelas, los municipios y las familias pueden —y deben— generar espacios donde el juego no se limite por género, rendimiento o expectativas adultas. Donde se valore por lo que es: una necesidad humana profunda que perdura a lo largo de toda la vida.

Porque al final, quienes mejor entienden el espíritu del deporte, son quienes nunca han dejado de jugar.