



La importancia del juego al aire libre en el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los niños

The importance of free air play in the physical, cognitive and socio-emotional development of children

A importância do jogo ao ar livre no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional das crianças

Pamela Johanna Caiza-Quinatoa ^I
pamela.caiza@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0003-0070-1691>

Katherine Michelle Moreno-Agama ^{II}
katy.2.michell@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-0903-2353>

Virginia Janeth Nieves Tachón ^{III}
virginiaj.nieves@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0009-5115-9920>

Mary Elisa Catota-Lanchimba ^{IV}
may_cat1979@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-6845-4939>

Correspondencia: pamela.caiza@educacion.gob.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 08 de julio de 2025 * **Aceptado:** 18 de agosto de 2025 * **Publicado:** 30 de septiembre de 2025

- I. Unidad Educativa Consejo Provincial de Pichincha, Maestría en Dirección y Gestión de Centros Educativos, Ecuador.
- II. Centro de Nivelación y Tareas Dirigidas Neuro Class Academi, Máster Universitario en Atención Temprana, Ecuador.
- III. Escuela de Educación Básica Víctor Mideros Almeida, Magister en Educación Básica, Ecuador.
- IV. Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, Investigador independiente, Ecuador.

Resumen

El juego al aire libre se constituye como un elemento esencial en el desarrollo integral de la infancia, al potenciar dimensiones físicas, cognitivas y socioemocionales, el presente estudio se llevó a cabo mediante una revisión de literatura basada en las directrices PRISMA 2020, que permitió seleccionar y analizar veintiún investigaciones publicadas entre 2020 y 2025 en bases de datos indexadas y repositorios académicos. La evidencia analizada revela que las actividades lúdicas realizadas en espacios abiertos favorecen la coordinación motora, la agilidad, la salud general y la prevención del sedentarismo, de igual manera, se observó que el juego exterior estimula funciones cognitivas como la atención, la memoria de trabajo, la creatividad y la resolución de problemas, contribuyendo a aprendizajes significativos. En el ámbito socioemocional, se destacó su aporte en la formación de competencias como la empatía, la cooperación, la autorregulación emocional y la autonomía, lo que repercute en la convivencia escolar y comunitaria. Sin embargo, los beneficios no se producen de forma homogénea, ya que dependen de factores contextuales como la seguridad barrial, la disponibilidad de áreas verdes y las prácticas culturales. En conclusión, el juego al aire libre debe ser reconocido no solo como una actividad recreativa, sino como un derecho fundamental y una estrategia indispensable para garantizar un desarrollo pleno en la infancia.

Palabras clave: juego al aire libre; desarrollo infantil; educación.

Abstract

Free air play is constituted as an essential element in the integral development of childhood, to enhance physical, cognitive and socio-emotional dimensions, this study was carried out through a literature review based on the PRISMA 2020 guidelines, which allowed the selection and analysis of several investigations published between 2020 and 2025 in indexed databases and academic repositories. The analyzed evidence reveals that recreational activities carried out in open spaces favor motor coordination, agility, general health and the prevention of sedentary lifestyle, in the same way, it was observed that outdoor play stimulates cognitive functions such as attention, work memory, creativity and problem solving, contributing to learning significant. In the socio-emotional sphere, its contribution to the formation of skills such as empathy, cooperation, emotional self-regulation and autonomy stands out, which has repercussions on school and community life. However, the benefits are not produced homogeneously, as they depend on

contextual factors such as public safety, the availability of green areas and cultural practices. In conclusion, free air play must be recognized on the ground as a recreational activity, as a fundamental right and an indispensable strategy to guarantee full childhood development.

Keywords: free air play; child development; education.

Resumo

O jogo ao ar livre constitui-se como um elemento essencial no desenvolvimento integral da infância, potenciando dimensões físicas, cognitivas e socioemocionais, o presente estudo foi levado a cabo através de uma revisão de literatura baseada nas diretrizes PRISMA 2020, que permitiu selecionar e analisar veias investigações publicadas entre 2020 e 2025 em bases de dados indexadas e repositórios académicos. A evidência analisada revela que as atividades lúdicas realizadas em espaços abertos, favorecendo a coordenação motora, a agilidade, a saúde geral e a prevenção do sedentarismo, de igual maneira, observaram que o jogo exterior estimula funções cognitivas como a atenção, a memória de trabalho, a criatividade e a resolução de problemas, contribuindo para a aprendizagem significativa. No meio socioemocional, o seu apoio à formação de competências é desfeito, como a empatia, a cooperação, a autorregulação emocional e a autonomia, o que se repercute na convivência escolar e comunitária. No entanto, os benefícios não são produzidos de forma homogénea, pois dependem de factores contextuais como a segurança residencial, a disponibilidade de áreas verdes e as práticas culturais. Concluindo, o jogo ao ar livre deve ser reconhecido não só como uma actividade recreativa, mas também como um direito fundamental e uma estratégia indispensável para garantir um desenvolvimento pleno na infância.

Palavras-chave: jogo ao ar livre; desenvolvimento infantil; educação.

Introducción

La importancia del juego al aire libre en el desarrollo integral de los niños ha sido ampliamente reconocida a nivel global, la investigación realizada por Pereira et al. (2024) evidenció que los atributos de los espacios exteriores como la vegetación, accesibilidad y diversidad de elementos influyen directamente en la conducta infantil y en su salud general, destacando que los niños con mayor contacto con entornos naturales presentan índices más altos de bienestar. De forma similar, Sun et al. (2024) concluyeron que los niños que dedican más de tres horas diarias al juego al aire

libre alcanzan un mejor nivel de preparación escolar, mostrando avances en lenguaje, numeración y autorregulación conductual.

El contacto con entornos naturales también ha sido estudiado en el ámbito de la educación temprana. Kiviranta et al. (2023) encontraron que los espacios naturales favorecen la creatividad, la exploración y la resolución de problemas, mientras que los entornos artificiales limitan estas oportunidades. Bento y Dias (2020) habían ya resaltado este efecto, al señalar que el juego exterior proporciona experiencias ricas en estímulos sensoriales que promueven aprendizajes globales. Además, Egan y Pope (2024) documentaron que factores contextuales como la seguridad barrial se constituyen en predictores esenciales del nivel de juego exterior activo en la niñez, lo cual refuerza la necesidad de políticas públicas que garanticen espacios seguros.

El papel de la familia también ha sido abordado en la literatura. Brussoni et al. (2021) demostraron que intervenciones orientadas a modificar la percepción parental sobre el risky play al aire libre aumentan la disposición de los adultos a permitir actividades más libres y desafiantes, lo cual repercute positivamente en la autonomía y la regulación emocional de los niños. Desde una perspectiva metodológica, Sim y Bond (2020) analizaron el juego físico-digital en comparación con el juego tradicional al aire libre, concluyendo que este último conserva ventajas significativas para el desarrollo social, motor y emocional. En la misma línea, Yang et al. (2025) emplearon modelos de lenguaje para analizar narrativas de juego libre, identificando progresos cognitivos y socioemocionales asociados a las interacciones en entornos exteriores.

Investigaciones observacionales como la de Helleman et al. (2023) en Países Bajos caracterizaron las dinámicas de socialización infantil en espacios exteriores, revelando que la interacción con pares y adultos potencia el desarrollo socioemocional. Por su parte, un estudio en contextos de cuidado temprano, Ramsden et al. (2025) evidenció que el juego exterior estimula funciones ejecutivas clave como la atención, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva, reforzando su impacto en el aprendizaje académico.

En el ámbito latinoamericano, la literatura reciente muestra un interés creciente por los beneficios del juego al aire libre en el desarrollo infantil. Rincón et al. (2023) señaló que los entornos abiertos favorecen competencias sociales como la cooperación, la negociación y el liderazgo, subrayando que la interacción entre pares en espacios no estructurados genera aprendizajes socioemocionales de gran valor. De manera complementaria, Medrano et al. (2024) concluyó que el movimiento libre

en contextos exteriores potencia habilidades motoras gruesas, tales como la coordinación, el equilibrio y la agilidad en niños preescolares.

Asimismo, Leal (2024) exploró el impacto de los juegos recreativos en la motricidad de estudiantes de primaria, confirmando mejoras significativas en fuerza, velocidad y resistencia, de igual manera, Borbor et al. (2024) destacaron que el juego libre no solo fomenta la motricidad, sino que también estimula procesos cognitivos básicos como la memoria, la atención y la resolución de problemas. A nivel comunitario, Torres y Lorenzo (2025) reportaron que las actividades físico-recreativas, realizadas principalmente en espacios abiertos, fortalecen tanto el desarrollo social como el emocional, en la medida en que promueven la interacción, el sentido de pertenencia y la autorregulación. Estos hallazgos regionales muestran que, más allá de los beneficios individuales, el juego al aire libre puede contribuir a la cohesión social y al fortalecimiento de la convivencia comunitaria.

En Ecuador, la producción científica sobre el tema se encuentra en expansión, aunque aún es limitada en comparación con la literatura internacional, Mera et al. (2023) resaltó que los juegos tradicionales al aire libre fortalecen la motricidad gruesa y constituyen una práctica cultural con gran potencial educativo. En esta misma línea, Borbor et al. (2024) subrayaron que las actividades lúdicas realizadas en espacios abiertos favorecen simultáneamente el desarrollo físico y cognitivo, aportando evidencias desde contextos escolares.

De forma más específica, López (2020) investigó los efectos del juego al aire libre en niños de educación inicial en Latacunga, concluyendo que estas prácticas fomentan competencias cognitivas como la atención y el pensamiento lógico, además de reforzar habilidades sociales como la cooperación y la empatía. En la misma dirección, estudios de repositorios ecuatorianos destacan que la falta de espacios adecuados y seguros constituye una barrera significativa para que los niños puedan disfrutar de actividades lúdicas al aire libre, lo cual genera desigualdades en el acceso al desarrollo integral (Torres y Lorenzo, 2025).

Asimismo, investigaciones comunitarias han demostrado que la incorporación de actividades recreativas en espacios naturales no solo mejora la condición física, sino que también fortalece la identidad cultural y el sentido de pertenencia, aspectos de gran relevancia en un país con amplia diversidad geográfica y étnica. Estos aportes nacionales son fundamentales porque revelan un panorama en el cual, pese a los beneficios evidentes del juego exterior, aún persisten limitaciones estructurales vinculadas al urbanismo, la inseguridad y la escasa planificación educativa.

La revisión de antecedentes permite establecer que, a nivel internacional, el juego al aire libre se asocia con múltiples beneficios en el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, respaldados por estudios con diseños experimentales y observacionales de gran rigor. En el plano regional, los hallazgos refuerzan la relevancia de estas prácticas en contextos escolares y comunitarios, enfatizando su papel en la cohesión social. En Ecuador, aunque la literatura aún es incipiente, se reconocen avances que vinculan el juego al aire libre con la motricidad, la cognición y la socialización, a la par que se visibilizan carencias en infraestructura y políticas públicas.

En conjunto, estas evidencias justifican la necesidad de una investigación que integre la literatura internacional con los aportes regionales y nacionales, para ofrecer una visión contextualizada y actualizada sobre el valor del juego al aire libre en el desarrollo infantil en Ecuador.

El juego al aire libre, considerado como variable independiente, se entiende como una actividad libre y no dirigida, que se lleva a cabo en espacios exteriores como patios, parques o entornos naturales, este tipo de juego se caracteriza por la mínima intervención del adulto y por la diversidad de oportunidades que ofrece para el movimiento, la exploración y la interacción con el medio físico y social. (Yang et al., 2025)

En cuanto a los procesos de desarrollo físico infantil, este comprende no solo el crecimiento corporal, sino también la coordinación motora gruesa y fina, la aptitud cardiovascular, la fuerza, el equilibrio, la agilidad y, en general, la salud integral del niño, dichas dimensiones se ven fortalecidas a través de la práctica frecuente de actividades al aire libre, las cuales estimulan el sistema motor y previenen los efectos adversos del sedentarismo.

Desde la perspectiva del desarrollo cognitivo, el juego exterior constituye un escenario privilegiado para el ejercicio de la atención, la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas, que incluyen la inhibición, la flexibilidad cognitiva y la capacidad de planificación. Además, favorece la resolución de problemas, el pensamiento lógico y la creatividad, todos ellos procesos que se vinculan con un aprendizaje académico más significativo (Brussoni et al., 2021).

Por su parte, según Kiviranta et al. (2023) el desarrollo socioemocional se refleja en competencias como la empatía, las habilidades sociales, la autorregulación emocional, la autoestima, la cooperación, la asertividad y el bienestar general, el juego al aire libre, en tanto práctica compartida con pares, propicia la construcción de lazos afectivos, el aprendizaje de normas sociales y el fortalecimiento de la confianza personal.

Diversas corrientes pedagógicas sustentan este enfoque, la teoría del aprendizaje experiencial de Dewey (1938) citado por Lascevena (2024) sostiene que el aprendizaje profundo se alcanza a través de la experiencia directa y la reflexión posterior; en este sentido, el juego al aire libre representa una experiencia rica en estímulos sensoriales y desafíos cognitivos que promueven aprendizajes duraderos. Por su parte, el constructivismo sociocultural de Vygotsky enfatiza la mediación social como motor del desarrollo, de manera que el juego compartido en entornos exteriores se convierte en un espacio propicio para la interacción y el avance dentro de la zona de desarrollo próximo (Bayanova, 2023).

Desde la óptica del juego libre planteada por Piaget y Bruner, se reconoce al juego como un mecanismo de asimilación y acomodación de esquemas cognitivos, así como un medio para la práctica simbólica y el estímulo de la creatividad (Morales, 2022). De igual manera, la perspectiva ecológica del desarrollo de Bronfenbrenner ubica al niño dentro de sistemas interrelacionados microsistema, mesosistema y exosistema, donde el entorno físico, particularmente los espacios verdes y accesibles, constituye un elemento esencial para su crecimiento integral. Finalmente, las teorías del desarrollo motor, impulsadas por autores como Egan y Pope (2024) destacan que la motricidad gruesa y fina se fortalecen mediante el movimiento libre y la exploración espacial, condiciones que los ambientes exteriores proporcionan de forma natural.

Sin embargo, en la actualidad, uno de los desafíos más significativos que enfrenta la infancia es la reducción progresiva del tiempo dedicado al juego al aire libre, factores como el crecimiento urbano acelerado, la inseguridad en los espacios comunitarios, la falta de áreas verdes accesibles y el incremento del uso de dispositivos digitales han limitado las oportunidades de los niños para interactuar libremente en entornos naturales, esta situación ha generado una tendencia hacia estilos de vida sedentarios que afectan directamente su desarrollo integral (Pereira et al., 2024).

La evidencia internacional demuestra que los niños que disponen de más de tres horas de juego diario al aire libre presentan mayores niveles de preparación escolar y mejor autorregulación conductual (Sun et al., 2024). En muchos países latinoamericanos, y en particular en Ecuador, las condiciones estructurales limitan el acceso equitativo a espacios de recreación, la ausencia de políticas públicas sostenidas que promuevan el uso pedagógico del entorno natural, sumada a la inseguridad urbana, ha disminuido la práctica del juego en exteriores, generando una brecha entre los beneficios potenciales y las oportunidades reales que tienen los niños (Ramsden et al., 2025)

En el plano físico, la falta de juego al aire libre se vincula con incrementos en la obesidad infantil y con una menor adquisición de habilidades motoras básicas como la coordinación y el equilibrio (Medrano, 2024). A nivel cognitivo, el contacto reducido con entornos naturales limita el desarrollo de funciones ejecutivas fundamentales para el aprendizaje, como la atención sostenida y la memoria de trabajo (Kiviranta et al., 2023). Por su parte, en el plano socioemocional, las escasas experiencias de juego compartido disminuyen las posibilidades de fortalecer la empatía, la cooperación y la autorregulación emocional, competencias esenciales para la convivencia escolar y social (Rincón et al., 2023).

En Ecuador, algunos estudios locales han advertido la pérdida de prácticas lúdicas tradicionales que antes constituían un soporte natural para el desarrollo motriz y social de la niñez (Mera et al., 2023). A pesar de que la literatura internacional ha consolidado la relevancia del juego exterior, aún existe un vacío de investigaciones sistemáticas en el contexto ecuatoriano que integren las dimensiones física, cognitiva y socioemocional de manera articulada, esta carencia de evidencias locales dificulta la formulación de programas educativos y comunitarios orientados a garantizar un desarrollo integral, lo que convierte al presente estudio en una necesidad urgente para comprender y promover el valor del juego al aire libre en la infancia.

El juego al aire libre constituye una práctica fundamental para el desarrollo integral de la infancia, ya que incide en la dimensión física al fortalecer la motricidad, el equilibrio y la salud general; en la dimensión cognitiva al estimular procesos como la atención, la memoria, la creatividad y las funciones ejecutivas; y en la dimensión socioemocional al fomentar la empatía, la cooperación, la autorregulación emocional y el bienestar subjetivo. Pese a esta relevancia, múltiples factores limitan su presencia en la vida cotidiana de los niños, entre ellos la falta de espacios verdes adecuados, la inseguridad en entornos comunitarios y el tiempo excesivo destinado al uso de dispositivos electrónicos. Estas restricciones plantean un escenario problemático en el cual los beneficios comprobados del juego al aire libre contrastan con las reducidas oportunidades reales de acceder a él, especialmente en el contexto ecuatoriano.

A partir de esta realidad, la investigación busca dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿Cuál es la importancia del juego al aire libre en el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los niños, según la evidencia científica reciente?

En correspondencia con esta pregunta, se establece como objetivo general analizar de manera sistemática la evidencia científica publicada en los últimos cinco años sobre la influencia del juego

al aire libre en el desarrollo integral infantil, considerando sus dimensiones físicas, cognitivas y socioemocionales.

De este propósito se desprenden los objetivos específicos, orientados a identificar estudios empíricos recientes que valoren el impacto del juego al aire libre sobre la salud física y las habilidades motrices; examinar la relación existente entre la práctica de este tipo de juego y el desarrollo cognitivo en aspectos como la memoria, la atención, la creatividad y las funciones ejecutivas; analizar las formas en que el juego exterior contribuye al fortalecimiento de competencias socioemocionales vinculadas con la empatía, la cooperación, la autorregulación emocional y el bienestar subjetivo; y contrastar los hallazgos consistentes con aquellos resultados que muestran discrepancias, atendiendo a factores moderadores como la edad, el contexto geográfico y el acceso a entornos naturales.

Materiales y métodos

La investigación se fundamentó en una revisión de literatura con un enfoque sistemático de carácter narrativo, sustentada en las directrices de la declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), dicho modelo proporcionó una estructura estandarizada para garantizar transparencia, rigor y replicabilidad en el proceso de búsqueda, selección y análisis de las fuentes.

Estrategia de búsqueda

Se efectuó una búsqueda exhaustiva en bases de datos internacionales y regionales como Scopus, Scielo, Latindex, Google Académico y MedRxiv, utilizando combinaciones de palabras clave en español e inglés: “juego al aire libre”, “outdoor play”, “desarrollo infantil”, “physical development”, “cognitive development” y “socioemotional development”. La búsqueda se restringió al período 2020–2025, lo que permitió concentrarse en aportes actuales y relevantes.

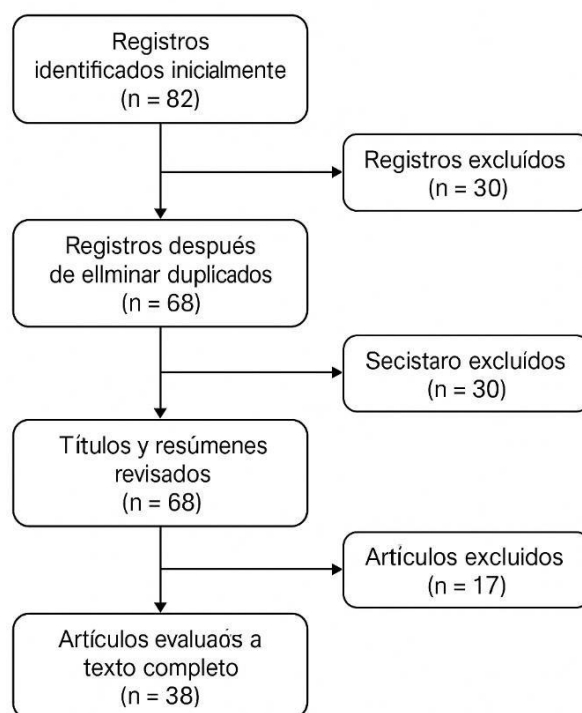
Criterios de inclusión y exclusión

Los estudios incluidos fueron artículos con DOI o alojados en repositorios indexados que abordaran explícitamente el juego al aire libre y sus efectos en el desarrollo físico, cognitivo o socioemocional infantil, se aceptaron tanto estudios empíricos (cuantitativos, cualitativos y mixtos) como revisiones sistemáticas. Se excluyeron documentos sin respaldo metodológico riguroso, trabajos centrados exclusivamente en videojuegos o contextos virtuales, informes técnicos no arbitrados y publicaciones previas al año 2020.

Proceso PRISMA de selección

Inicialmente se identificaron 82 registros en las bases de datos seleccionadas, tras eliminar 14 duplicados, se revisaron 68 títulos y resúmenes, de los cuales 30 fueron descartados por no cumplir los criterios temáticos o metodológicos. Los 38 artículos restantes pasaron a la fase de elegibilidad a texto completo; en esta etapa se excluyeron 17 por limitaciones de diseño, falta de variables pertinentes o ausencia de acceso completo. Finalmente, se incluyeron 21 estudios que conformaron el corpus analizado en esta revisión.

Figura 1: Proceso PRISMA selección



Nota. Elaboración propia

Procesamiento y análisis

Los artículos seleccionados fueron organizados en una matriz de sistematización que contempló autor, año, país, diseño de estudio, variables analizadas y principales hallazgos. Este procedimiento facilitó la comparación entre resultados internacionales, regionales y nacionales. Por ejemplo, se contrastaron los aportes de Pereira et al. (2024) quienes resaltaron la relación entre características del juego exterior y la salud infantil, con los hallazgos de Borbor et al. (2024) en Ecuador, que evidencian mejoras motrices derivadas de prácticas lúdicas al aire libre.

Aspectos éticos

Se respetaron los principios de integridad académica y reconocimiento de la autoría intelectual. Todas las referencias se citaron siguiendo las normas de la APA, séptima edición. Al tratarse de una investigación documental, no se requirió consentimiento informado ni procedimientos de intervención directa en poblaciones infantiles.

Resultados

El análisis de los 21 estudios seleccionados permitió obtener una visión amplia y comparada sobre la relevancia del juego al aire libre en el desarrollo infantil, los artículos incluidos abarcan contextos internacionales, regionales y nacionales, con metodologías diversas que van desde estudios empíricos experimentales hasta revisiones sistemáticas y marcos teóricos de apoyo. Esta variedad metodológica enriquece la comprensión del fenómeno, pues combina perspectivas clásicas como las aportaciones de Dewey, Vygotsky y Bruner con evidencias recientes que enfatizan los beneficios del juego en dimensiones físicas, cognitivas y socioemocionales. En la sistematización se observa que la mayoría de investigaciones reportan efectos positivos del juego al aire libre, aunque también se identifican limitaciones vinculadas a la seguridad, la disponibilidad de espacios adecuados y la inclusión de niños con necesidades especiales. Estos hallazgos, organizados en la tabla presentada, constituyen la base para la discusión crítica posterior.

Tabla 1: Sistematización de la información

Autor(es) y año	País / Contexto	Diseño metodológico	Variables analizadas	Principales hallazgos
Pereira et al. (2024)	Portugal	Revisión sistemática	Juego exterior y salud	El juego al aire libre mejora conducta y bienestar infantil.
Bento y Dias (2020)	Portugal	Estudio teórico	Juego y desarrollo integral	El juego exterior favorece salud física, socialización y aprendizaje.
Brussoni et al. (2021)	Canadá	Ensayo controlado randomizado	Juego riesgoso, crianza	Aumentar tolerancia parental al juego exterior mejora autonomía infantil.
Egan y Pope (2024)	Reino Unido	Estudio cuantitativo	Seguridad barrial y juego	La percepción de seguridad determina mayor participación en juego al aire libre.

Helleman et al. (2023)	Países Bajos	Estudio observacional	Actividades y contextos de juego	Los niños prefieren interactuar con pares en espacios comunitarios.
Kiviranta et al. (2023)	Finlandia	Investigación cualitativa	Juego exterior y aprendizaje	El aprendizaje al aire libre promueve creatividad y resolución de problemas.
Lascevena (2024)	Internacional (análisis filosófico)	Estudio teórico	Experiencia y aprendizaje (Dewey)	La experiencia práctica potencia aprendizajes duraderos.
Bayanova (2023)	Rusia	Estudio teórico	Método dialéctico y desarrollo (Vygotsky)	El juego exterior estimula pensamiento y personalidad en interacción social.
Morales (2022)	Colombia	Estudio teórico	Principios de Bruner y resolución de problemas	El juego simbólico fortalece la creatividad y la capacidad de resolver problemas.
Sun et al. (2024)	Países LMIC	Análisis de encuestas (MICS)	Desarrollo temprano y predictores	El acceso a juego exterior se relaciona con mejores indicadores de desarrollo.
Ramsden et al. (2025)	Canadá	Estudio de campo en guarderías	Características del entorno y juego	Elementos naturales fomentan interacción social y mayor actividad física.
Yang et al. (2025)	China	Validación metodológica (IA)	Juego libre y desarrollo infantil	Modelos de IA identifican avances cognitivos en contextos de juego exterior.
Sim y Bond (2020)	Internacional	Estudio tecnológico	Juego digital vs. físico	El juego digital no sustituye los beneficios del juego al aire libre.
Borbor et al. (2024)	Ecuador	Estudio empírico	Juego y habilidades básicas	El juego exterior mejora motricidad y procesos cognitivos iniciales.
Mera et al. (2023)	Ecuador	Estudio empírico	Juegos tradicionales y motricidad	Los juegos culturales al aire libre fortalecen coordinación y equilibrio.
Medrano et al. (2024)	Ecuador	Estudio experimental	Movimiento libre y motricidad	Se evidencian mejoras motoras en niños preescolares.
Leal (2024)	Ecuador	Revisión sistemática	Juegos recreativos y tiempo libre	El juego recreativo aporta al desarrollo social y físico.

López (2020)	Ecuador	Estudio de caso	Estimulación temprana y valores	Actividades lúdicas al aire libre fortalecen la inteligencia emocional.
Rincón et al. (2023)	Bolivia	Estudio empírico	Actividades lúdicas y autonomía	El juego exterior incrementa la independencia y toma de decisiones.
Torres y Lorenzo (2025)	Ecuador	Estudio empírico	Actividades recreativas inclusivas	El juego exterior mejora integración social en estudiantes con discapacidad.
Rincón et al. (2023)	Bolivia	Estudio empírico	Juego y autonomía infantil	Refuerza habilidades de autogestión y confianza personal.

Nota. Elaboración propia

El desarrollo físico

Los estudios revisados confirman que el juego al aire libre constituye un estímulo decisivo para el fortalecimiento de la motricidad gruesa y fina, así como para la salud general de los niños, en Ecuador, Mera et al. (2023) demostraron que los juegos tradicionales, practicados en entornos abiertos, potencian la coordinación y el equilibrio en niños de 4 a 5 años. De manera complementaria, Medrano et al. (2024) comprobaron que el movimiento libre favorece el desarrollo motor en la etapa preescolar, evidenciando mejoras en agilidad y fuerza. Borbor et al. (2024) también corroboraron que las actividades lúdicas en espacios exteriores estimulan habilidades básicas, consolidando el aprendizaje motor en la infancia. A nivel internacional, Pereira et al. (2024) mostraron que el contacto con entornos naturales repercute directamente en la salud y la conducta infantil, al tiempo que Ramsden et al. (2025) encontraron que los elementos naturales presentes en los centros de cuidado infantil promueven mayor actividad física.

Desarrollo cognitivo

En relación con el ámbito cognitivo, se constató que el juego exterior incide positivamente en la atención, la memoria de trabajo, las funciones ejecutivas y la creatividad, Kiviranta et al. (2023) subrayaron que el aprendizaje al aire libre estimula la resolución de problemas y la imaginación en la educación inicial, Yang et al. (2025), mediante un enfoque innovador apoyado en inteligencia artificial, confirmaron que el juego libre permite identificar avances cognitivos en diferentes

entornos de educación infantil. Asimismo, Bento y Dias (2020) destacaron que las experiencias al aire libre refuerzan la capacidad de aprendizaje significativo al ofrecer contextos de exploración activa. En América Latina, Morales (2022) evidenció que las propuestas pedagógicas inspiradas en los principios de Bruner encuentran en el juego simbólico exterior un medio idóneo para potenciar la creatividad y la capacidad de resolución de problemas. Estos hallazgos sugieren que los espacios abiertos no solo benefician el cuerpo, sino que también configuran entornos enriquecidos para el desarrollo intelectual.

Desarrollo socioemocional

El impacto socioemocional del juego al aire libre se refleja en la consolidación de competencias como la empatía, la cooperación, la autorregulación emocional y la autonomía. Brussoni et al. (2021) mostraron que las intervenciones dirigidas a flexibilizar la percepción de riesgo parental incrementan la autonomía infantil y la confianza personal, Helleman, Nio y Vries (2023) comprobaron que los niños tienden a interactuar con sus pares en espacios comunitarios, lo cual favorece la socialización y el sentido de pertenencia. En el ámbito regional, Rincón, Mero y Ruiz (2023) concluyeron que las actividades lúdicas incrementan la autonomía en la infancia temprana, mientras que Torres y Lorenzo (2025) evidenciaron que el juego recreativo inclusivo potencia la integración de estudiantes con discapacidad intelectual en el contexto ecuatoriano. De igual modo, López (2020) resaltó que las dinámicas lúdicas al aire libre fortalecen la inteligencia emocional en los primeros años de escolaridad, estos resultados coinciden en que el juego exterior constituye un espacio privilegiado para el aprendizaje socioemocional.

Factores contextuales moderadores

Más allá de los beneficios físicos, cognitivos y socioemocionales, la revisión identificó factores contextuales que condicionan los resultados, Egan y Pope (2024) demostraron que la percepción de seguridad en los barrios es determinante para que los niños participen de forma activa en el juego al aire libre, Sun et al. (2024) confirmaron que, en países de ingresos bajos y medios, el acceso a espacios naturales constituye un predictor significativo del desarrollo infantil temprano. Leal (2024), por su parte, sistematizó cómo el uso del tiempo libre mediante juegos recreativos se ve influenciado por la cultura local, lo que repercute en la manera en que se valoran y practican estas actividades. Finalmente, Lascevena (2024) y Bayanova (2023) recordaron que el juego exterior no puede desligarse de los marcos teóricos de Dewey y Vygotsky, donde la experiencia y la interacción social se consideran condiciones esenciales del aprendizaje, en conjunto, estos

factores explican la existencia de hallazgos discrepantes en algunos contextos, y reafirman que el impacto del juego al aire libre depende no solo de su práctica, sino también de las condiciones estructurales, culturales y ambientales en las que se desarrolla.

Discusión

En términos físicos, los estudios muestran que el juego al aire libre promueve mejoras en la motricidad gruesa y fina, el equilibrio, la coordinación y la salud general. Investigaciones como las de Medrano et al. (2024) y Mera et al. (2023) en Ecuador destacan que los juegos tradicionales y el movimiento libre favorecen el desarrollo motor en edades tempranas, mientras que Borbor et al. (2024) evidencian avances en habilidades básicas cuando se integran dinámicas lúdicas en entornos abiertos.

En el plano cognitivo, los hallazgos indican que el juego exterior estimula la atención, la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas, elementos clave para el aprendizaje escolar. Kiviranta et al. (2023) demostraron que el aprendizaje al aire libre fomenta la creatividad y la resolución de problemas, mientras que Yang et al. (2025) utilizaron metodologías innovadoras basadas en inteligencia artificial para mostrar avances en procesos cognitivos dentro de entornos de juego libre. Respecto al desarrollo socioemocional, se evidencia que el juego al aire libre potencia la empatía, la cooperación y la autorregulación emocional. Brussoni et al. (2021) destacaron que la flexibilización de las prácticas parentales frente al juego riesgoso fortalece la autonomía infantil, y Helleman et al. (2023) encontraron que la interacción con pares en espacios comunitarios refuerza las habilidades sociales. En América Latina, estudios como los de Rincón et al. (2023) y Torres y Lorenzo (2025) revelan que las actividades recreativas incrementan la autonomía y promueven la inclusión de estudiantes con discapacidad.

Se identifican factores contextuales moderadores que condicionan los beneficios del juego al aire libre, entre ellos la percepción de seguridad barrial (Egan y Pope, 2024), la disponibilidad de entornos naturales (Ramsden et al., 2025) y la influencia de la cultura local en las prácticas lúdicas (Leal, 2024; López, 2020). Estos elementos explican la existencia de resultados discrepantes en algunos estudios, lo que resalta la necesidad de analizar el fenómeno de forma contextualizada.

Conclusiones

La revisión realizada permite afirmar que el juego al aire libre constituye una práctica esencial para el desarrollo integral de la infancia, ya que sus beneficios abarcan dimensiones físicas, cognitivas y socioemocionales. La evidencia analizada demuestra que la interacción en entornos naturales o comunitarios favorece el crecimiento saludable, estimula la coordinación motriz, previene el sedentarismo y fortalece la salud general, aspectos indispensables en una etapa crítica del desarrollo humano.

De igual manera, los estudios revisados confirman que el juego exterior representa un espacio idóneo para potenciar funciones cognitivas como la atención, la memoria, la creatividad y la resolución de problemas, consolidando aprendizajes significativos que trascienden el aula y fortalecen las competencias necesarias para enfrentar los retos escolares y sociales.

En el ámbito socioemocional, se destaca que la participación activa en juegos al aire libre promueve la empatía, la cooperación, la autorregulación emocional y la autonomía. Estos resultados evidencian que los espacios lúdicos exteriores no solo generan bienestar individual, sino que también contribuyen a la cohesión social y a la formación de ciudadanos más solidarios e inclusivos.

No obstante, los beneficios del juego al aire libre no se producen de manera homogénea, sino que están condicionados por factores contextuales como la seguridad barrial, la disponibilidad de áreas verdes y las tradiciones culturales que influyen en la práctica del juego. Este aspecto explica la existencia de resultados divergentes entre países y comunidades, reforzando la necesidad de comprender el fenómeno desde una perspectiva situada.

En suma, los hallazgos de esta investigación subrayan la urgencia de promover políticas educativas, comunitarias y de salud pública que garanticen oportunidades de juego al aire libre seguras, accesibles y culturalmente significativas. Lejos de ser una actividad meramente recreativa, se trata de un derecho fundamental de la infancia y de una herramienta estratégica para asegurar un desarrollo pleno y equilibrado en las nuevas generaciones.

Referencias

1. Bayanova, L. (2023). Vygotsky's Hamlet: the dialectic method and personality. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6(1). <https://doi.org/10.11621/pir.2013.0103>

2. Bento, G., y Dias, G. (2020). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157-160. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>
3. Borbor, E., Zambrano, C., Zambrano, G., y Palma, I. (2024). Desarrollo de las habilidades básicas mediante el juego: Un enfoque científico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10665-10675. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13211
4. Brussoni, M., Han, C. S., Lin, Y., Jacob, J., y Pike, I. (2021). A Web-Based and In-Person Risk Reframing Intervention to Influence Mothers' Tolerance for, and Parenting Practices Associated With, Children's Outdoor Risky Play: Randomized Controlled Trial. *Med Internet Res*, 23(4). <https://doi.org/10.2196/24861>
5. Egan, S. M., y Pope, J. (2024). Streets ahead: Neighborhood safety and active outdoor play in early childhood using a nationally representative sample of 5-year-olds. *United Nations Convention on the Rights of the Child*, 14(2). <https://doi.org/10.1111/cdev.14132>
6. Helleman, G., Nio, I., y Vries, S. I. (2023). Playing outdoors: What do children do, where and with whom? *Journal of Childhood, Education y Society*, 4(3), 322–337. <https://doi.org/10.37291/2717638X.202343285>
7. Kiviranta, L., Lindfors, E., Rönk, M.-L., y Luukka, E. (2023). Outdoor learning in early childhood education: exploring benefits and challenges. *Educational Research*, 66(11), 102-119 . <https://doi.org/10.1080/00131881.2023.2285762>
8. Lascevena, M. (2024). Explorando la historia de la educación desde la perspectiva de John Dewey: Un análisis filosófico sobre la experiencia como generadora de aprendizaje en los tiempos contemporáneos. *Clío. Revista De Historia, Ciencias Humanas Y Pensamiento Crítico*, 8(4), 90-104. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12598171>
9. Leal, J. (2024). Los juegos recreativos en el uso del tiempo libre en los niños: Revisión Sistemática. *Journal of Science and Research*, 9(3), 1-30. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3143>
10. López, S. (2020). La estimulación temprana para desarrollar la inteligencia emocional con la práctica de valores en los niños de 3 a 4 años de edad de la escuela bilingüe María de Jesús Baquero, de la parroquia San Miguel, cantón Salcedo en el año lectivo 2009 – 2010. Universidad Técnica de Cotopaxi. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/1070>

11. Medrano, D., Ramos, J., Pacheco, J., y Avelindo, G. (2024). Efectos del juego y el movimiento libre en el desarrollo de habilidades motoras en niños preescolares. *Ciencia y educación*, 11. <https://zenodo.org/records/12721410>
12. Mera, D., Andrade Buenaño, N., Ortiz Quijije, J., Carvajal Zambrano, B., y Cantos Muñiz, Y. (2023). Los juegos tradicionales en la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años. *Educación;Publicaciones CIDE - Educación*, 97(8). <https://doi.org/10.33996/cide.ecuador.JU2636515>
13. Morales, L. (2022). Incidencia de los principios teóricos de Jerome Bruner en la resolución de problemas. Universidad de Pamplona.
14. Pereira, J. V., Vila-Nova, F., Veiga, G., Lopes, F., y Cordovil, R. (2024). Associations between outdoor play features and children's behavior and health: A systematic review. *Health y Place*, 87(1). <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103235>
15. Ramsden, R., Pike, I., Thorne, S., y Brussoni, M. (2025). Children's outdoor play at early learning and child care centres: examining the impact of environmental play features on children's play behaviour. *Medxric*, 26(1). <https://doi.org/10.1101/2025.01.21.25320884>
16. Rincón, L., Mero, M., y Ruiz, D. (2023). Impacto de las actividades lúdicas en el desarrollo de la autonomía en la infancia temprana. *Revista Franz Tamayo*, 5(14). <https://doi.org/10.61287/revistafranztamayo.v.5i14.1>
17. Sim, G., y Bond, R. (2020). Eye tracking in Child Computer Interaction: Challenges and opportunities. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 30(1). <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2021.100345>
18. Sun, J., Zhang, Y., Guo, Q., y Liang, M. (2024). Latent classes of early childhood development and their predictors in Low- and middle-income countries: Results from multiple indicator cluster surveys 2010 - 2020. *Early Childhood Research Quarterly*, 68(1). <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2024.04.006>
19. Torres, M., y Lorenzo, E. (2025). Actividades físico-recreativas como estrategia de desarrollo integral en estudiantes con discapacidad intelectual. *Dominio De Las Ciencias*, 12(2), 641–656. <https://doi.org/10.23857/dc.v11i2.4348>
20. Yang, Y., Shen, Y., Sun, T., y Xie, Y. (2025). Validating the Effectiveness of a Large Language Model-based Approach for Identifying Children's Development across Various

Free Play Settings in Kindergarten. Artificial Intelligence , 2(3).
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.03369>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).