Videojuegos y deporte, ¡mejor con amigos! - El Mundo Castellón al Día - 09/02/2016

LA ÚLTIMA SOCIEDAD

Una vida menos sedentaria. Un estudio publicado en la revista Paediatrics Child Health concluye que una solución para que niños y adolescentes practiquen deporte sin perder el interés y disfrutando podría encontrarse en uno de sus pasatiempos preferidos: los videojuegos. Los juegos activos colaborativos se presentan como el «mejor aliado» para llevar una vida más saludable.

VIDEOJUEGOS Y DEPORTE, ¡MEJOR CON AMIGOS!

UN ESTUDIO REALIZADO A 52 NIÑOS CONCLUYE QUE HACER DEPORTE JUGANDO A VIDEOJUEGOS SE HACE MÁS LLEVADERO SI SE JUEGA EN EQUIPO

EL MUNDO CASTELLÓN

Videojuegos activos colaborativos, siempre pautados por un especialista, constituyen un «gran aliado» para promover y mantener el interés por la actividad física entre los niños y jóvenes. Esta es una de las principales conclusiones de un estudio publicado recientemente en la revista Paediatrics Child Health y desarrollado por investigadores y médicos de la Universitat Politècnica de València, la Universitat Jaume I, la Universidad CEU-Cardenal Herrera, el Hospital General Universitario de Valencia, la Universitat de València y el CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición-Instituto de Salud Carlos III.

En el estudio participaron un total de 62 niños de la Escola d'Estiu de la Universitat Politècnica de València. Los investigadores analizaron la respuesta de los chavales, tanto desde el punto de vista psicológico como fisiológico, a tres tipos de ejercicio: andar sobre una plataforma de marcha, participar en un videojuego activo colaborativo de forma individual y jugar con otro compañero. En concreto, el juego que sirvió como base para el proyecto fue el Kinect Adventures.

«Nuestro objetivo era comprobar la adherencia del chaval al ejercicio físico y conocer cuáles eran sus sensaciones: cuándo se fatigaba más, cuándo quería seguir jugando y qué influía en ello», apunta Jaime Guixeres, investigador del LabLeni de la Universitat Politècnica de València.

Durante las pruebas los investigadores monitorizaron la frecuencia cardiaca de cada niño, para lo que emplearon camisetas biomédicas de la empresa valenciana Nuubo; y en la parte psicológica, evaluaron su nivel de satisfacción-disfrute ante la actividad física, el arousal –o nivel de activación- y la sensación de esfuerzo percibido, haciendo uso para ello de las escalas Feeling Scale, Arousal Scale y Eston-Parfitt.

Los investigadores comprobaron que cuando los chavales juegan con otros compañeros, siempre que el nivel entre ellos sea similar, aumenta el afecto y la sensación de esfuerzo es mucho menor, «con lo que se fatiga menos y, en último término, quiere seguir haciendo ejercicio, jugando», apunta Juan Francisco Lisón, investigador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad CEU-Cardenal Herrera.

«Es cierto que hay aspectos del ejercicio al aire libre que los videojuegos nunca podrán alcanzar, pero no menos cierto es que pueden llegar a ser una herramienta de apoyo muy eficaz para luchar contra el sedentarismo y conseguir que los niños hagan ejercicio físico, prácticamente sin darse cuenta», apunta Ausiàs Cebolla, investigador de la Universitat de València y miembro del Labspitec de la Universitat Jaume I. «Constituyen un complemento a la actividad física recomendada por los organismos internacionales», concluye Julio Álvarez, pediatra de la Unidad de obesidad y riesgo cardiovascular del Hospital General Universitario de Valencia.

Según la OMS, los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años deben completar como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Además, la actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Y conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

VIDEOJUEGOS PARA HACER DEPORTE

Kinect Adventures. Explotar burbujas, sortear obstáculos o manejar una balsa río abajo con tu propio cuerpo. Pequeños minijuegos cuyo nivel de dificultad aumenta progresivamente mientras se avanza.

Family trainer treasure adventure. Invita a los usuarios a vivir una emocionante búsqueda de tesoros ocultos por todos los continentes, con una fórmula divertida de mover el cuerpo y meterse en la piel de un verdadero héroe de acción.

Imagen de uno de los pasajes del videojuego activo colaborativo. E. M.