

Video Juegos Activos: Son buenos para Usted?

La nueva generación de video-juegos dan a los niños (y a las personas ancianas!) la oportunidad de saltar ó ser el Héroe de la Guitar—pero son ellos realmente buenos para usted?

La más reciente ola de video juegos, incluyendo el ubicuo Wii de Nintendo, ciertamente ha causado un cordón de jugadores: La alta tecnología que tienen los juegos interactivos está atrayendo adeptos de todas las edades, desde la escuela elemental y jugadores adultos hasta octogenarios. Lo que les diferencia a estos juegos, son sus controles de detección de movimiento, los cuales requieren que los usuarios se liberen del sofá y una caja o tazón virtual, y tocar un violento solo de guitarra en una banda de rock simulada. Por ejemplo, Guitar Hero, permite a los usuarios saltar alrededor “tocando” la guitarra en pantalla con notas musicales que corresponden al botón del traste en el controlador. Recientemente se estableció un record mundial de ventas alcanzando más de \$1 billón.

Jugadores ancianos han compartido la moda, habiendo descubierto una manera de regresar a hacer deportes simulando juegos como el pescar y baseball, lo cual les permite hacer mímica sobre sus movimientos de una línea de audición ó lanzamiento interno (una casa de retiro de Maryland fue anfitrión de “Wii Home Run Derby” que consiguió residentes balancearse con un lanzamiento de fastball de baseball). Y mientras que aquellos juegos han sido elogiados por ser atractivos para que los usuarios estén más activos, muchos padres de familia se preguntan si es que ellos realmente deben animar a sus hijos a que los enchufen y jueguen.

Mientras los beneficios e inconveniencias de los nuevos juegos de video están siendo estudiados, Bickham tiene cuidado en señalar que animen a los niños, especialmente a aquellos quienes tienen sobrepeso, a que reduzcan el tiempo global en jugar estos video-juegos ya que puede que ya no sean una ventaja como fueron en el pasado.

Investigadores de Children’s Hospital Boston(Hospital del Niño de Boston), se están haciendo la misma pregunta: “Estamos trabajando para lograr que todas las comunicaciones sea entre el uso de los medios de comunicación y la salud,” dice David Bickham, PhD, un investigador en Children Center on Media and Child Health (CMCH). Bickham y sus colegas han examinado estudios previos que han mostrado que algunos video-juegos son, en efecto, capaces de conseguir que los niños se paren del sofá por periodos extendidos de tiempo. Por ejemplo, Dance Dance Revolution (DDR), es un juego donde los jugadores pisan un tapete especial como respuesta inmediata a la pantalla, han sido exitosamente usados en escuelas, casas y en programas después del colegio, para animar a los niños a hacer ejercicio. “El jugar DDR durante 45 minutos ha logrado un incremento en la velocidad del corazón hasta un nivel suficiente como para quemar calorías y acelerar el metabolismo,” dice Bickham. “Para los juegos nuevos que sean igualmente exitoso, estos deben de requerir consistencia y relativamente movimientos extenuantes—no sólo el balanceo de brazos y movimientos de muñecas.” *(continued on other side)*



Además estos deben de tener sustancia y estilo. “si el juego activo depende de lo novedosos de los movimientos en vez de un buen diseño de juego, entonces la gente joven rápidamente volverán a los juegos sedentarios más divertidos.”

Además esta nueva generación de juegos activos está causando que los doctores hagan una investigación basada en el ver televisión, para determinar si los niños quienes juegan bastantes video- juegos tengan actualmente mayor peso y sean menos saludables.” “Resulta que la disminución del ver televisión en la gente joven hacen que ganen peso más lentamente, pero no incrementa su actividad física,” dice Bickham. Esto indica que el ver televisión no influye en la obesidad, simplemente hay que remplazarlo más por el ejercicio activo.

Que está pasando? Hay dos teorías que han sido sucesivamente puestas: los efectos de la publicidad de comida en elecciones nutricionales ó el comer mientras se ve televisión. Hasta ahora, los nuevos juegos activos, no tienen anuncios de comida, y dan sus requerimientos físicos, como el que no se está permitido comer y jugar simultáneamente. Así que si estos juegos están lejos de la publicidad, entonces los niños quienes los usan, puede que tengan un menor riesgo con los efectos de la salud negativa, que si ellos estuvieran dedicando la misma cantidad de tiempo a ver televisión.

Los beneficios potenciales de video-juegos activos demuestran una razón del porque los padres no deben agrupar todos los video-juegos en la categoría de comportamiento no saludable.

Los beneficios potenciales de video- juegos activos demuestran una razón del porque los padres no deben agrupar todos los video-juegos en la categoría de comportamiento no saludable. Sin embargo, Bickham señaló una desventaja muy importante: algunos juegos tienen jugadores que actúan de forma extremadamente violenta y en formas muy realistas. “Investigaciones han demostrado repetidamente que los video-juegos violentos incrementan la agresividad en el pensamiento y comportamiento de la gente joven,” él indica. Por ejemplo, en el Wii, los movimientos de golpes y puñaladas remplazan al presionar ciertos botones en los juegos. “Regresando a los movimientos de violencia, estos pueden tener en un futuro, una mayor fuerza en influenciar comportamientos que los tradicionales videos violentos de juegos.” Indica Bicklam.

Mientras que los beneficios y desventajas de los nuevos video-juegos están siendo estudiados, Bickham tiene mucho cuidado en señalar que animemos a los niños, especialmente a aquellos quienes tiene sobrepeso, a reducir el tiempo total de jugar video-juegos, ya que ya no es más una ventaja como lo fue en el pasado. “Con la llegada de la alta calidad, de los video-juegos activos, viene el potencial de incluirlos en los tratamientos para la obesidad, más que simplemente echarles la culpa por contribuir a la epidemia,” el indica.

Por Erin Graham
Children’s Hospital Boston, Dream Online



www.letsgo.org