Video juegos activos no ayudan a los niños

Categoría : ----Pediatria

Publicado por Narr el 3/3/2012

mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">**Los videojuegos 'activos' podrían no fomentar la aptitud física en los niños**
según un estudiomso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
Los juegos de la Wii no eran mejores que las opciones 'inactivas', hallaron los investigadores
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
Aparentemente, no hay garantía de que los niños dejarán de ser sedentarios si se les regala un videojuego de aptitud física.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
Un nuevo estudio no halló diferencias en la actividad física en un periodo de tres meses entre un grupo de niños que recibieron videojuegos "activos" que simulaban, por ejemplo, boxeo o baile, y un grupo que recibió videojuegos "no activos".
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
Los videojuegos de aptitud física se habían evaluado en el laboratorio, según el estudio que aparece en la edición en línea del 27 de febrero de la revista Pediatrics, pero no estaba claro si los juegos aumentaban la actividad física en casa, donde los niños eligen por sí mismos qué tanto y con qué intensidad desean jugar.

"Nos interesaba ver qué efecto tenía obtener un nuevo videojuego sobre la actividad física de los niños en el ámbito hogareño, bajo circunstancias naturales", señaló el autor del estudio, el Dr. Tom Baranowski, profesor de pediatría del Centro de Investigación sobre Nutrición Infantil del Colegio de Medicina Baylor, en Houston.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
Los científicos dieron seguimiento a 78 niños entre 9 y 12 años de edad, y proveyeron a cada niño una consola nueva de videojuegos Wii. Ninguno había tenido una antes. Se invitó a la mitad a elegir de una selección de cinco juegos enfocados en la aptitud física, como Wii Fit Plus, mientras que la otra mitad eligió entre juegos inactivos, como Mario Kart Wii. Los niños recibieron los accesorios necesarios, que incluyen tablas de equilibrio, controles remotos y bandas de resistencia.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
Baranowski apuntó que permitir a los niños elegir sus propios juegos era importante, y se les dio la oportunidad de elegir uno al inicio y otro nuevo tras seis semanas. "Queríamos asegurarnos de que obtenían algo que deseaban y que no los obligábamos", apuntó.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

Para medir la actividad física, cada participante usó un acelerómetro, un dispositivo electrónico sujeto a un cinturón y que rastrea el movimiento. Solo podían quitarse el cinturón para nadar o bañarse, y los niños llevaron un registro de los momentos en que se lo quitaban. Los autores aseguraron que el cumplimiento fue alto porque los niños deseaban conservar sus consolas Wii.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

Baranowski dijo que esperaban que a partir de la primera semana hubiera un aumento sustancial en la actividad física en el grupo que jugaba los juegos activos, pero no en el grupo de juegos inactivos. Esperaban otro aumento después de que los niños eligieran su segundo nuevo videojuego a mitad del estudio. Sin embargo, no hubo aumento en la actividad física.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

"Para la sexta semana, pensábamos que la actividad física se habría reducido, y que en la séptima semana, cuando podían elegir un segundo nuevo videojuego, podría haber un aumento en la actividad. Esperábamos que los videojuegos activos resultaran en un aumento modesto en estos periodos. Pero hallamos que no hubo diferencia en el nivel de actividad física entre el grupo de tratamiento y el de control. Lo que detectamos en la línea base, antes de jugar los videojuegos activos, fue exactamente igual en la primera, la sexta, la séptima y la decimosegunda semanas", señaló Baranowski.mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

Los autores teorizan que los niños no eligieron jugar sus videojuegos activos con el mismo nivel de intensidad que se observó en los estudios previos en laboratorio, o que quizás los niños compensaran al ser menos activos en otros momentos del día.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

Un experto externo aseguró que el estudio fue interesante.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

"Se pensaría que los niños que jugaban estos juegos quemarían más calorías, pero creo que la naturaleza de los juegos no es lo mismo que salir e interactuar. No anima directamente a los niños a salir y hacer ejercicio", apuntó el Dr. Gary Small, profesor de psiquiatría y ciencias bioconductuales de la Facultad de Medicina David Geffen de la Universidad de California, en Los Ángeles. Small ha estudiado y escrito sobre el impacto de la tecnología en niños y adultos.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

"Wii Fit no está hecha para que los niños hagan ejercicio, sino para vender juegos. Quizás tengan que diseñar los juegos de forma distinta, para realmente lograr que los niños se muevan más", comentó Small.mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

La Dra. Christina Suh, pediatra del Hospital Pediátrico de Colorado, que ha llevado a cabo investigaciones sobre la actividad física en niños con sobrepeso y obesos, dijo que no son noticias alentadoras en términos de usar los videojuegos de aptitud física como herramienta para atacar el creciente problema de la obesidad infantil.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

"La moraleja es que a nivel poblacional, parece que usar videojuegos activos no es una forma eficaz de lograr que los niños sean más activos. En otras palabras, si alguien piensa en regalarles consolas de aptitud física Wii a los niños en un distrito de escuelas públicas, por ejemplo, probablemente no resulte eficaz en cuanto a su impacto en la salud pública", apuntó Suh.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que los niños hagan por lo menos una hora de actividad física de moderada a vigorosa al día, como saltar la cuerda, montar bicicleta o jugar al corre que te pillo, anotó.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

"Como pediatra, cuando se receta actividad física a un niño para evitar que adquiera sobrepeso, o como programa de tratamiento para la obesidad, realmente hay que individualizar la receta. La clave es averiguar realmente qué resulta divertido para ese niño", aseguró Suh.

mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
Señaló que recomendar que los niños hagan su actividad física diaria mediante videojuegos resulta contraintuitivo.mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
"Confunde el mensaje de los pediatras de que hay que salir. Mi opinión es que si se desea ser físicamente activo, tiene más sentido jugar al tenis con un familiar al aire libre que bajo techo con un videojuego. Además, una raqueta de tenis y algunas pelotas serían mucho más baratas que una consola de videojuegos", aseguró Suh.
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare
mso-bidi-font-size:11.0pt;line-height:115%;font-family:"Verdana","sans-serif"">
FUENTES: Tom Baranowski, Ph.D., professor, pediatrics, Children's Nutrition Research Center, department of pediatrics, Baylor College of Medicine, Houston; Gary Small, M.D., professor, psychiatry and biobehavioral sciences, David Geffen School of Medicine, University of California, Los Angeles; Christina Suh, M.D., pediatrician, Children's Hospital Colorado, and instructor, pediatrics, University of Colorado School of Medicine; Feb. 27, 2012, Pediatrics, online