

Original

## LA VIDEOCONSOLA WII, ¿AMENAZA U OPORTUNIDAD?

## THE WII VIDEO GAME CONSOLE, ¿THREAT OR OPPORTUNITY?

**Burillo Naranjo, P.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Instituto de Ciencias del Deporte, Universidad Camilo José Cela

Correspondence to:

Pablo Burillo Naranjo

Instituto de Ciencias del Deporte, Universidad Camilo José Cela

C/ Castillo de Alarcón 49, Urb. Villafranca del Castillo, 28692 Madrid

Tlf. 918 153 131, ext. 1610

E-mail: [pburillo@ucjc.edu](mailto:pburillo@ucjc.edu)

Burillo Naranjo, P. (2011). The Wii video game console, ¿threat or opportunity?. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 1(2), 60-62.

Received: 05-08-2011

Accepted: 15-08-2011

Los hábitos de ocio y tiempo libre de la juventud han cambiado drásticamente en las últimas décadas. La era de la tecnología ha modificado significativamente sus rutinas diarias. Lejos quedan ya las tardes de jugar con la pelota en la calle. Esa niñez de juego libre, donde cada barrio imponía sus reglas y pasatiempos. Aquellos días en los que la creatividad era fiel compañera del juego y la actividad física.

Todo eso, se ha remplazado por actividades netamente sedentarias como ver la televisión, jugar con la videoconsola, navegar por Internet o el uso indiscriminado del teléfono móvil. Igualmente, desde muy pequeños, los niños asumen tareas y actividades en horario extraescolar, como música, idiomas, clases de repaso, etc., que aunque son muy interesantes para el desarrollo integral de su persona, en ocasiones poco tienen que ver con la también importante tarea de adquisición de hábitos físicos saludables. Si bien, estas conductas se encuentran avaladas por sus progenitores, que prefieren el tiempo de juego libre en casa por su concepción de actividad segura y resguardada, ante el impredecible e incierto juego de la calle. La actividad lúdica es practicada preferentemente dentro del entorno familiar, pero con tan poco control como si lo fuera en la calle con sus coetáneos.

La consecuencia, según los últimos estudios, es contundentemente clara: el aumento de niños con sobrepeso y obesidad en los países occidentales y desarrollados, con numerosos efectos perjudiciales añadidos para su salud.

Sin embargo, ante la máxima de "si no puedes con el enemigo, únete a él", a los profesionales de la actividad físico-deportiva se nos presentan nuevas armas para combatir esta incipiente epidemia. Las nuevas generaciones de videoconsolas *activas*, pretenden ser un acicate que incentive los hábitos saludables de la infancia. Ejemplos como Nintendo Wii<sup>®</sup>, Kinect Xbox 360<sup>®</sup>, Playstation Move<sup>®</sup>, ..., incluyen distintos juegos que implican el movimiento y la actividad física del participante (aunque su gasto calórico sea bajo), para que el jugador interactúe de un modo más real, ofreciendo acciones sugerentes y muy atractivas para estos "nativos digitales".

En este sentido, no se trata de sustituir la práctica deportiva; sino de lograr que los jóvenes que ni hacen ejercicio, ni tienen la menor motivación para hacerlo, puedan ir habituándose de alguna forma a la actividad física. Hasta el punto de crear un hábito que les permita dar el salto de los videojuegos *activos* a las actividades físico-deportivas al aire libre. De esta manera, se puede mejorar la condición física, optimizar las rutinas saludables y abandonar los estímulos negativos (desmotivación por la actividad física tradicional, cansancio intenso, comparación de la imagen corporal, etc.) que les hicieron abandonar la práctica deportiva. Es decir, convertir las amenazas en oportunidades.

Hacen falta nuevos estudios que investiguen estas tesis, pero las primeras experiencias encontradas parecen esperanzadoras. Un equipo multidisciplinar de investigadores de Valencia (integrado por la Universidad de Valencia, la Universidad Politécnica, la Universidad Jaume I, el hospital General de Valencia y el Centro de Investigación Biomédica en Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición) se encuentra desarrollando un novedoso estudio sobre la eficacia de los juegos de consolas sobre la actividad física y control del peso en niños con sedentarismo, con resultados positivos. Por el momento, aunque la intensidad de estos juegos no es muy alta, se está consiguiendo mejorar el tiempo total de actividad física diaria en los participantes. Esta interesante vía de investigación pretende conseguir, si las conclusiones son positivas, la prescripción facultativa de este tipo de videoconsolas *activas*. No obstante, hay que tener en cuenta que no todas las videoconsolas y videojuegos son iguales, puesto que algunos incentivan la realización de actividad física y otros no.

Igualmente, debemos considerar la opinión de los profesionales en esta materia. ¿Están los profesores de Educación Física suficientemente formados y preparados para utilizar las videoconsolas como medios en la adquisición de hábitos físicos saludables? Sinceramente, creo que sí. Nuestra profesión nos ha obligado a utilizar las más diversas e inauditas herramientas para diseñar sesiones en un medio incierto y heterogéneo, cuyos contenidos siempre están basados en la adquisición de

conductas físicas, habilidades motrices, la recreación, el ocio o la diversión.

Es posible que estas nuevas tecnologías traigan muchas discrepancias entre los docentes. Pero no tenemos que tener miedo al progreso. La era tecnológica nos hace navegar en este nuevo contexto, que debemos afrontar con profesionalidad, entendiendo todas las oportunidades que nos ofrece. Lo contrario, nos condena al inmovilismo. Algo para lo que no hemos sido educados (nunca mejor dicho).

**Pablo Burillo Naranjo**

Universidad Camilo José Cela  
Instituto de Ciencias del Deporte