UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

En el XIX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud

Experto habla sobre beneficios de los *exergames*

10 MAY 2013 Sociedad

En su estudio “El efecto agudo de una práctica ´exergame` en el rendimiento de una prueba de lanzamiento de baloncesto”, el Bach. Keven Santamaría determinó que la práctica de los videos juegos no reemplaza el desafío físico que se alcanza con el deporte
Laura Rodríguez Rodríguez

El Bach. Keven Santamaría Guzmán, estudiante de la Maestría Académica del Ciencias del Movimiento Humano de la UCR, presentó una ponencia sobre los posibles beneficios del uso de los exergames (video juegos), en el desarrollo de ciertas destrezas motoras y la mejora del rendimiento físico de una persona.

En el marco del XIX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud organizado por la Escuela de Educación Física y Deportes que se realiza esta semana en la

Universidad de Costa Rica; Santamaría se refirió a su estudio: ***El efecto agudo de una práctica ´exergame` en el rendimiento de una prueba de lanzamiento de baloncesto.***

El expositor explicó que los *exergames* (nombre en inglés) son juegos, en los cuales, una persona tiene que interactuar con una consola para generar su funcionamiento. Cuando el usuario está frente a la pantalla debe realizar ciertos movimientos para poder ganar el reto. A este tipo de entretenimiento también se le conoce como “ejerjuegos”.

A partir de los resultados arrogados en esta investigación, Santamaría logró determinar que, **a pesar de que la práctica de los *exergames* tiene ciertos beneficios para los usuarios, su uso no reemplaza el desafío físico que se alcanza con el deporte o la actividad recreativa.**

Con los resultados de su investigación Santamaría concluyó que la práctica del *exergame* no mejora el rendimiento de una persona, en una prueba de baloncesto Laura Rodríguez Rodríguez

“Varios estudiosos del tema como Middlemas (2009), y Salazar y Salazar (2010) hallaron **ciertos beneficios del uso del *exergame* en aspectos como la rehabilitación de lesiones deportivas y en los procesos educativos**, pero no existen investigaciones ni datos, sobre la mejora del rendimiento físico a partir del uso del uso de los video juegos” afirmó Santamaría.

Según Santamaría, estas investigaciones también encontraron que en el proceso de aprendizaje, el uso de video juegos genera beneficios en destrezas motoras, en información verbal, en destrezas intelectuales y procesos cognitivos.

Resultados del estudio

Para corroborar la hipótesis de investigación, la cual, se centró, en el desarrollo de destrezas motoras a partir del uso de los *exergames*; Santamaría reclutó a 46 personas sin experiencia previa en la práctica de baloncesto o de algún video juego, que tenían un promedio de edad de 20.4 años. A esta agrupación el investigador la dividió en cuatro grupos distintos para realizarles un "pre test" de lanzamiento al aro.

"El primer grupo fue de "control"; mientras que en la segunda agrupación, se colocó a los participantes que solo jugarían con Wii, durante el "pre test" del estudio; en el tercero se ubicaron las personas que solo practicarían baloncesto y en el cuarto grupo denominado "Baloncesto y Wii" se incluyeron personas que practicarían ambas actividades" mencionó Santamaría.

Esta ponencia se realizó en el marco del XIX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, organizado por la Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR Laura Rodríguez Rodríguez

Luego de observar los primeros resultados del "pre test" el investigador aplicó una prueba posterior con el fin de comprobar ¿cuáles de los grupos mejoraron o empeoraron sus destrezas en la prueba del lanzamiento al aro de baloncesto?

De esta manera, el investigador pudo demostrar que los grupos que más optimaron sus destrezas motoras entre una prueba y otra fueron **el grupo control que mejoró en un 60%** y el **grupo Baloncesto y Wii que obtuvo un porcentaje mayor al 80%.**

Con estos datos, el investigador hizo varias interpretaciones, entre ellas, que **las personas no alcanzan el mismo desafío físico de un deporte, con la práctica de los *exergames***, esto debido al efecto inmediato y al bajo nivel de dificultad de los video juegos.

Asimismo, Santamaría observó que los *exergames* no mejoran el efecto agudo en el rendimiento de una prueba, pero que quizás podrían optimizar el efecto crónico de las personas; en este punto, el investigador rescató la necesidad de realizar estudios exploratorios sobre el tema.

A partir de todas estas interpretaciones, Santamaría concluyó que **la práctica del exergame no mejora el rendimiento de una persona, en el caso especifico de una prueba de baloncesto.**

Tatiana Carmona Rizo
Periodista Oficina de Divulgación e Información
jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr

Etiquetas: simposio, deporte, internacional, costa rica, exergame, baloncesto, destrezas, motoras, rendimiento.