

5 verdades sobre

Los video juegos y el bienestar

Los video juegos activos han ganado mucha popularidad, entre ellos están *Wii Fit™*, *Gold's Gym Cardio Workout* y *Kinect™ Xbox 360®*. Puede encontrarlos en las salas de los hogares o en los gimnasios escolares. Sin embargo, ¿estos juegos ayudan a estar en buena forma física? Respuesta: Pues, depende.

1. Haga ejercicio moderado.

Se quemarán calorías jugando video juegos activos; se quemarán más que si solamente ve la televisión sentado en el sillón. Esta no sólo es una declaración de las empresas, sino que los investigadores independientes han hecho estudios al respecto. Sin embargo, no todas las personas gastan la misma cantidad de energía; hay variaciones de persona a persona. En general, jugar con video juegos activos quema tantas calorías como dar una caminata moderada.

2. Comience con movimientos lentos y en privado.

Los video juegos permiten entrar en actividad fácilmente, lo cual es bueno para personas que no han estado activas por mucho tiempo. Los adultos mayores o las personas sedentarias necesitan ir formando su autoconfianza para realizar actividades físicas y pueden lograrlo con los video juegos, desde la privacidad de su casa. Es posible que aprendan a disfrutar del movimiento de sus cuerpos de diferentes maneras.

3. Esté alerta acerca de las mediciones de los video juegos.

Algunos video juegos hacen cálculos del índice de masa corporal (IMC); otros le indican cuántas calorías ha quemado. Sin embargo, algunos expertos piensan que estos cálculos están equivocados. Por ejemplo, existen diferentes maneras de calcular el IMC para adultos y para niños. Es posible que los cálculos de algunos video juegos para el IMC de los niños estén equivocados.

4. Juegue los video juegos activos regularmente para notar los beneficios.

La mayoría de los estudios sobre video juegos no se han realizando “en la vida real”, así que no sabemos si se obtienen beneficios a largo plazo. Un estudio sobre familias que usan el juego *Wii Fit™* mostró que la condición física mejoró al principio, pero con paso del tiempo, la familia utilizó el *Wii Fit* menos y la condición física disminuyó.

5. No hay nada como el juego al exterior.

Durante años los padres les han dicho a sus niños “váyense a jugar afuera”. Las investigaciones confirman la sabiduría detrás de este consejo: la actividad al aire libre es buena para el cuerpo, el cerebro y el estado de ánimo.

