

# **RELACIÓN ENTRE OBESIDAD, USO DE VIDEOJUEGOS Y COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS EN UNA POBLACIÓN ESCOLAR Y UNIVERSITARIA**

Manuel Castro, Félix Zurita y Antonio José Pérez

Universidad de Granada.

Correspondencia: manuel\_cs87@hotmail.com

---

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad uno de los principales problemas a nivel mundial de los países desarrollados es la obesidad, considerada una epidemia global desde 1998 por la Organización Mundial de la Salud (Alustiza, 2004). El sedentarismo es otro de los principales problemas a los que se enfrenta la sociedad actual, al sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por la realización de actividades de tipo sedentario. En las últimas dos décadas, emparejado al fuerte desarrollo tecnológico que vive nuestra sociedad, el problema del sedentarismo ha derivado en una nueva vertiente, el llamado “sedentarismo tecnológico”, que ha hecho aumentar dichas conductas por la masiva implantación de dispositivos tecnológicos en los hogares, como smartphones, tabletas digitales, ordenadores y videoconsolas, entre otros (Valencia-Peris, 2013).

El binomio obesidad-ocio digital es un elemento estrechamente relacionado; por tanto en este trabajo donde se asocian obesidad, conductas sedentarias y conductas de ocio digital, junto a una serie de parámetros de tipo antropométrico, plantea indagar sobre éstas conductas sedentarias y su relación con la práctica de actividad física y la obesidad (Zurita et al., 2009).

Por éstos motivos planteamos el uso de los exergames o videojuegos deportivos, en los que el control a través de un periférico se ha sustituido por el control a través del movimiento corporal, como complemento de la actividad física para ayudar a combatir el estilo de vida cada vez más sedentario de la sociedad y el creciente grado de obesidad de ésta.

El objetivo es determinar los perfiles sociodemográficos, antropométricos, de conductas sedentarias y de ocio digital en una población de estudiantes de Educación Primaria, Secundaria y Universidad, así como establecer las posibles relaciones que existen entre el género, la etapa y la obesidad en función de las variables de tipo antropométrico, sedentarias y de ocio digital.

## MÉTODO

---

### *Participantes*

Los participantes fueron un total de 155 sujetos procediendo el 26,1% de la muestra proviene de centros de enseñanza de Primaria de la ciudad de Granada (n=41). El 34,2% (n=53) procede del instituto de Educación Secundaria de Puente de Génave (Jaén). Y el 39,4% de la muestra ha sido extraído de la Universidad de Granada (n=61). Del mismo modo indicar que sus edades oscilaban entre los 10 y los 28 años de edad años (M=15,75 años; DT= 4,420), y que el 50,3% (n=78) pertenecen al sexo masculino y el 49,7% (n=77) al femenino.

### *Instrumentos de medida*

Para la realización de éste estudio se ha utilizado un diseño descriptivo y de corte transversal, y los instrumentos utilizados para la recogida de datos fueron un cuestionario que contenía ítems de tipo sociodemográfico, físico-deportivo y de ocio digital, un estadiómetro para medir la altura, una cinta métrica para la envergadura de los participantes, y para realizar el cálculo del I.M.C., se utilizó un analizador de impedancia bioeléctrica "Tanita TBF 300<sup>a</sup>", que calcula automáticamente el I.M.C. introduciendo la edad, talla y sexo del sujeto.

### *Procedimiento*

Desde la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada (Área de Didáctica de la Expresión Corporal), y en contacto con la Delegación de Educación de la Junta de Andalucía, se solicitó la colaboración de los Centros Educativos seleccionados, a partir de un muestreo de conveniencia de las categorías objeto de estudio. El estudio cumplió con las normas éticas y se contó en todos los casos con el consentimiento informado de los participantes y se respetó el resguardo a la confidencialidad. Para el Análisis de los Datos se utilizó el programa estadístico software SPSS 21.0.

## RESULTADOS

Señalar que la mayoría de los sujetos se encuentran en su peso normal; ven la televisión menos de dos horas diarias y casi la totalidad de los estudiantes tienen videoconsola; asimismo se detectó que los varones hacen más deporte y prefieren los videojuegos deportivos y de disparos; frente a las chicas que tienen un mayor pliegue tricótipal, son más sedentarias y juegan preferentemente a los juegos tipo puzzle.

Igualmente se detectó que se produce un incremento de la altura y envergadura conforme aumenta la edad cronológica y del mismo modo en la

etapa universitaria se percibe un descenso de la práctica de actividad física con respecto a las otras etapas, que los estudiantes de Primaria tienen mayor número de videoconsolas, dedican más tiempo a jugar con ellas, prefieren los juegos de tipo puzzle y jugar con mando, ya sea solos o con amigos; mientras en Secundaria dedican menos tiempo a jugar a videojuegos, prefieren los de disparos y deportes, jugar con amigos y hacerlo con mando.

En cuanto a los sujetos de la etapa universitaria son los que menos videoconsolas tienen y menos tiempo dedican a jugar con ellas, prefieren jugar a los juegos de tipo puzzle en su mayoría y hacerlo con amigos y por último al relacionar la obesidad con el tamaño del pliegue tricípital, se ha comprobado que existe una relación directamente proporcional en la que al aumentar el grado de obesidad, aumenta el cúmulo de grasa del pliegue tricípital.

#### DISCUSIÓN

La mayoría de los participantes son normopesos (Sánchez-Cruz, Jiménez-Moleón, Fernández-Quesada y Sánchez, 2013). En la etapa universitaria se percibe un descenso de la práctica de actividad física con respecto a la Primaria y Secundaria. (Cabrera, Gómez y Matheus, 2013).

Los chicos hacen más deporte y prefieren los videojuegos deportivos y de disparos; frente a las chicas que tienen un mayor pliegue tricípital, son más sedentarias y juegan preferentemente a los juegos tipo puzzle. (García, 2012)

Los estudiantes de la etapa de Primaria son los que tienen mayor número de videoconsolas, dedican más tiempo a jugar con ellas, prefieren los juegos de tipo puzzle y jugar con mando, ya sea solos o con amigos; mientras en Secundaria dedican menos tiempo a jugar a videojuegos, prefieren los de disparos y deportes, jugar con amigos y hacerlo con mando; y los sujetos estudiados de la etapa universitaria son los que menos videoconsolas tienen y menos tiempo dedican a jugar con ellas, prefieren jugar a los juegos de tipo puzzle en su mayoría y hacerlo con amigos. (Chóliz y Marco, 2011)

Los datos obtenidos en éste estudio de investigación invitan a pensar en la inclusión de los exergames o videojuegos activos como complemento de la educación física, intentando sustituir el tiempo que los niños, jóvenes y adolescentes pasan delante de la televisión, el ordenador o la videoconsola, por el uso de videojuegos que producen mejoras a nivel cardiovascular, tonificación muscular y un gasto calórico moderado, efectos similares a los obtenidos con la realización de actividad física moderada.

#### REFERENCIAS

Alustiza, E. (2004). Prevención y tratamiento de la obesidad en Atención Primaria. *Revista Española Nutrición Comunitaria*, 10(4), 192-196.

- Cabrera, G., Gómez, L., y Mateus, J. C. (2013). Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. *Colombia Médica*, 35(2), 82-86.
- Chóliz, M. y Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología*, 27(2), 418-426.
- García, S. K. (2012). The Influence of Personality Type and Gender To Computer Game Preferences of Senior High School Students of Liceo De Cagayan University SY 2008-2009. *Advancing Psychology Research*, 1(1), 54-66.
- Valencia-Peris, A. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
- Zurita, F., Fernández, R., Cepero, M, Zagalaz, M. L., Valverde, M. et al. (2009). The relationship between pain and physical activity in older adults that begin a program of physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 4(3), 248-297.