



## CARTA AL DIRECTOR

### Los videojuegos activos en tiempos de pandemia por COVID-19: una potencial estrategia para aumentar la actividad física de los escolares



#### Active video games in times of pandemic by COVID-19: A potential strategy for increasing physical activity among schoolchildren

Debido al incremento en el riesgo de contagio y transmisión a través de las vías respiratorias de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)<sup>1</sup>, las autoridades sanitarias y gubernamentales han suspendido o no aconsejan la práctica de actividad física (AF) y de ejercicio físico al aire libre por las consecuencias deletéreas que implica para la salud<sup>1</sup>. Al respecto, los mandatos y las cuarentenas establecidas que obligan al confinamiento han aumentado el consumo de entretenimiento digital, particularmente los videojuegos en los niños y jóvenes en etapa escolar<sup>2</sup>. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la utilización de los «videojuegos activos», dada la interacción física con las imágenes en la pantalla, en lugar de los videojuegos pasivos y/o la conducta sedentaria<sup>2</sup>. Al respecto, la evidencia actual muestra, consistentemente, respuestas positivas en el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria y del gasto energético (GE)<sup>3</sup>, además de disminuciones en el índice de masa corporal y el peso corporal<sup>4</sup>.

De acuerdo con lo anterior, sin embargo, es relevante considerar la variabilidad interindividual de la respuesta del GE en niños con obesidad vs. delgados saludables<sup>4</sup>. En este sentido, desde una óptica multidisciplinaria, los fisioterapeutas y profesionales del ejercicio físico, tienen un rol importante en la prescripción, el tratamiento y el monitoreo de la obesidad en esta población<sup>5</sup>. Por otra parte, también es importante que los padres o tutores velen por un enfoque equilibrado y efectivo con el uso de estas tecnologías con los niños y jóvenes en el uso de estas tecnologías, ya que también se han reportado convulsiones al jugar o mirar videojuegos en exceso<sup>2</sup>. También, para prevenir la adicción a los videojuegos durante la pandemia por COVID-19<sup>2</sup>.

En consecuencia, los videojuegos activos promueven y favorecen el incremento de las características de la

aptitud física en niños y jóvenes en etapa escolar. Por lo que los fisioterapeutas podrían recomendar el uso de videojuegos activos con fines terapéuticos enfocados en disminuir los niveles de sedentarismo y obesidad. Además de promover un buen uso de estas nuevas tecnologías.

#### Financiación

Los autores declaran no tener financiación.

#### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

#### Bibliografía

- Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* 2020;9:103.
- Humphreys G. Sharpening the focus on gaming disorder. *Bull World Health Organ.* 2019;97:382–3.
- Gao Z, Chen S, Pasco D, Pope Z. A meta-analysis of active video games on health outcomes among children and adolescents. *Obes Rev.* 2015;16:783–94.
- Oliveira CB, Pinto RZ, Saraiva BTC, Tebar WR, Delfino LD, Franco MR, et al. Effects of active video games on children and adolescents: A systematic review with meta-analysis. *Scand J Med Sci Sport.* 2020;30:4–12.
- Hansen D, Hens W, Peeters S, Wittebrood C, Van Ussel S, Verleyen D, et al. Physical Therapy as Treatment for Childhood Obesity in Primary Health Care: Clinical Recommendation From AXXON (Belgian Physical Therapy Association). *Phys Ther.* 2016;96:850–64.

J. Azócar-Gallardo<sup>a,b</sup> y A. Ojeda-Aravena<sup>a,b,\*</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Los Lagos (ULA), Región de Los Lagos, Puerto Montt, Chile

<sup>b</sup> Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), Toledo, España

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: alex.ojeda@ulagos.cl (A. Ojeda-Aravena).