

Desarrollo de la actividad física y experiencias educativas mediante la práctica de exergames en niños y adolescentes

Hoy en día se puede observar una constante evolución en el ámbito socioeducativo en busca de nuevas estrategias metodológicas que permitan un mejor desarrollo holístico de los jóvenes. Estas deben ser atractivas y motivadoras, a la vez que permitan contribuir a mejorar las competencias sociales y cognitivas. La evidencia científica actual ha demostrado que con la inclusión de actividades lúdicas como los exergames durante la jornada académica ayuda a incrementar la cantidad de actividad física practicada, así como a mejorar la socialización y el rendimiento cognitivo. Estos juegos utilizan las nuevas tecnologías en la búsqueda de un enfoque innovador para aumentar la práctica de actividad física, mejorar la condición física y la calidad de vida. Se sugiere el empleo de los exergames en los centros educativos, con el objetivo de inculcar hábitos saludables a nivel fisiológico, reducir el tiempo diario de sedentarismo y mejorar los niveles de condición física.