



La adicción a los videojuegos cómo afecta el bienestar de la actividad física en estudiante de básica superior

How does video game addiction affect the well-being of physical activity in high school students?

Como o vício em videogame afeta o bem-estar da atividade física em estudantes do ensino médio?

Ajila Ordoñez Kevin Alexander ^I
kevin.ajila@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-4659-138X>

Elvis Daniel Angamarca Gómez ^{III}
elvis.angamarca@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-2147-545X>

Siguencia Verdugo Jaime Ronaldo ^V
jaime.siguencia@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-9319-0631>

Collaguazo Sellán Dayanara Mishell ^{II}
dayanara.collaguazo@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-7438-6713>

Josué Vinicio Gutama Maldonado ^{IV}
josue.gutama.40@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-8368-6891>

Cristian Ismael Yumbra Gutierrez ^{VI}
jaime.siguencia@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-9319-0631>

Fanny Lizbeth Tenesaca Alvarez ^{VII}
fanny.tenesaca@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-7218-8403>

Correspondencia: kevin.ajila@est.ucacue.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de enero de 2024 * **Aceptado:** 22 de febrero de 2024 * **Publicado:** 18 de marzo de 2024

- I. Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
- II. Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
- III. Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
- IV. Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
- V. Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
- VI. Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.
- VII. Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

Resumen

Una de las causas atribuibles a la reducción de los niveles de práctica de actividad física en los estudiantes de Básica Superior es el aumento del uso de los videojuegos. El objetivo de este estudio fue conocer el porcentaje de práctica de actividad física en dichos estudiantes y su relación con el uso de videojuegos. El presente trabajo identifica cómo la adicción a los videojuegos afecta el bienestar de la Actividad Física. El levantamiento de la información en la presente investigación se realizó mediante el instrumento de la encuesta aplicando el método de la escala de Likert, el cual se efectuó a estudiantes de Básica Superior en la Unidad Educativa Luis Cordero, la población constó de 60 alumnos, en el que se efectuó el respectivo análisis estadístico mediante el uso del programa Google Forms, cuya validación se realizó a través de la revisión de profesionales de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues. El planteamiento y determinación de la problemática busca tener como resultado el bienestar en la actividad física de los estudiantes que puedan vincularse al proceso de una vida saludable sin la adicción a los videojuegos, a través de una propuesta metodológica a aplicarse en las clases de Educación Física, permitiendo que los docentes de Educación Física formen parte del proceso de los estudiantes de una vida sin la adicción a los videojuegos y una mayor práctica de Actividad Física, quienes serán los futuros representantes de la provincia del Cañar en diferentes tipos de competencias provinciales, nacionales e internacionales.

Palabras Clave: Actividad Física; Adicción a los videojuegos; Educación Física; Estudiantes; Básica Superior.

Abstract

One of the causes attributable to the reduction in the levels of physical activity practice in Upper Basic students is the increase in the use of video games. The objective of this study was to know the percentage of physical activity practice in these students and its relationship with the use of video games. The present work identifies how the addition of video games affects the well-being of Physical Activity. The collection of information in this research was carried out using the survey instrument applying the Likert scale method, which was carried out on Higher Basic students at the Luis Cordero Educational Unit, the population consisted of 60 students, in in which the respective statistical analysis was carried out through the use of the Google Forms program, whose validation was carried out through the review of professionals from the Catholic University of

Cuenca, Azogues headquarters. The approach and determination of the problem seeks to result in well-being in the physical activity of students who can be linked to the process of a healthy life without addiction to video games, through a methodological proposal to be applied in Physical Education classes. , allowing Physical Education teachers to be part of the students' process of a life without addiction to video games and a greater practice of Physical Activity, who will be the future representatives of the province of Cañar in different types of provincial and national competitions and international.

Keywords: Physical activity; Video game addiction; Physical education; Students; Higher Basic.

Resumo

Uma das causas atribuíveis à redução dos níveis de prática de atividade física nos alunos do Upper Basic é o aumento da utilização de videogames. O objetivo deste estudo foi conhecer o percentual de prática de atividade física nesses alunos e sua relação com o uso de videogames. O presente trabalho identifica como a adição de videogames afeta o bem-estar da Atividade Física. A recolha de informação nesta investigação foi realizada através do instrumento de inquérito aplicando o método da escala Likert, que foi realizado com alunos do Básico Superior da Unidade Educacional Luis Cordero, a população era constituída por 60 alunos, na qual foi feita a respectiva análise estatística. realizado através do programa Google Forms, cuja validação foi realizada através da revisão de profissionais da Universidade Católica de Cuenca, sede de Azogues. A abordagem e determinação do problema busca resultar em bem-estar na atividade física dos alunos que possa estar vinculado ao processo de uma vida saudável sem dependência de videogames, por meio de uma proposta metodológica a ser aplicada nas aulas de Educação Física. permitindo que os professores de Educação Física façam parte do processo dos alunos de uma vida sem vício em videogames e de uma maior prática de Atividade Física, que serão os futuros representantes da província de Cañar em diversos tipos de competições provinciais e nacionais e internacionais.

Palavras-chave: Atividade física; Vício em videogame; Educação Física; Alunos; Básico Superior.

Introducción

Los principales problemas que afecta a la falta de actividad física en los estudiantes de los centros educativos es un inapropiado uso de su tiempo libre, el cual lo dedican al uso desmedido de los

videojuegos, el cual si no es supervisado y puesto un alto a tiempo por los padres de familia o tutores de los adolescentes pueden terminar con un problema de necesidad a estos videojuegos, siendo este el causante de la falta de actividad física y un bajo rendimiento académico de los estudiantes. Según una encuesta realizada por (Ecuagamers, 2012) da a conocer que el tiempo promedio del uso de videojuegos de un adolescente de 12 a 17 años es de 5 a 10 horas semanales. Sin embargo debemos tener en cuenta que hoy en día el país atraviesa por momentos críticos en la política y sobre todo la económica nos afecta fuertemente, debido a que la mayor parte del tiempo los padres dedican todo su tiempo a trabajar para poder sustentar las necesidades del hogar familiar, dejando a sus hijos solos en casa durante varias horas al día, de tal manera los adolescentes dedican su tiempo únicamente a los videojuegos apartándose la actividad física, cayendo en una adicción a los videojuegos que los aleja cada vez más de la realidad.

El sedentarismo de la adición de los videojuegos en las personas causa un descontrol en lo que sería cada uno de los cuerpos, como por ejemplo un cuerpo saludable y lleno de buenas costumbres, se adaptada a realizar una actividad física diaria no tendría ningún problema en el aumento de sobrepeso ni de otras enfermedades graves que tiene un cuerpo que no realiza ninguna actividad física, las cuales sufren un aumento considerable de enfermedades como el sobrepeso, presión arterial alta, problemas en hígado y páncreas ocasionando la diabetes. Las personas que han desarrollado esta necesidad descontrolada por el uso de los videojuegos no se preocupan por mejorar su vida diaria por lo que no están optando acciones para enfrentar y mejorar estos problemas de salud.

El objetivo de la presente investigación es conocer el nivel de adicción y dependencia a los videojuegos y la falta de actividad física en estudiantes de educación básica superior mediante la aplicación de encuestas, para proponer estrategias y programas que ayuden a fomentar un equilibrio saludable entre el uso de videojuegos y la participación en actividades físicas, dentro de sus objetivos específicos podemos resaltar e identificar el nivel de dependencia a los videojuegos y evaluar la participación en actividades físicas de los estudiantes de la unidad educativa. Proponer estrategias y recomendaciones para fomentar un equilibrio saludable entre el tiempo dedicado a los videojuegos y la participación en actividades físicas, teniendo en cuenta las características y preferencias de los estudiantes.

Fundamentación teórica

A pesar de los avances en la condición de vida y en la extensión de la esperanza de vida, los avances tecnológicos, industriales y científicos, también traen consigo problemas y enfermedades, incluido el sedentarismo. Sin embargo, la disminución del ejercicio ha ido acompañada de un aumento de los hábitos de vida sedentarios en las últimas décadas, lo que exige un examen más detallado de la cuestión.

Un problema de salud de gran relevancia actual es el aumento de las conductas sedentarias, que se ve agravado por la creciente integración en la vida cotidiana, el crecimiento de las tecnologías modernas ha generado una disminución en la participación en actividades físicas. Este problema de salud es uno de los más significativos en la actualidad. Los estudiantes de Básico Superior tienden a dedicar más tiempo a jugar videojuegos que los de las etapas Secundaria y Universitaria. Se deben introducir programas para fomentar la actividad física regular, lo que podría ayudar a prevenir el comportamiento sedentario.

La literatura ha sido analizada utilizando bases de datos relevantes e investigaciones experimentales y metas analíticas, que han arrojado información sobre las consecuencias favorables y desfavorables de los videojuegos en los adolescentes. Los videojuegos son una industria lucrativa, pero existe una investigación científica limitada que puede resultar contradictoria. Además, el campo de los videojuegos es conocido por su gran popularidad en todo el mundo. Las investigaciones han relacionado el juego excesivo con efectos perjudiciales en el ámbito social y psicológico, como el aislamiento y la violencia, mientras que algunos han descubierto que promueve el desarrollo de habilidades de aprendizaje motor, el reaprendizaje y la habilidad de las personas para ajustarse a circunstancias de la vida cotidiana. Además, se ha descubierto que los videojuegos activos promueven un mayor gasto de energía en comparación con los juegos pasivos, lo que potencialmente puede contribuir al combate contra el problema de la obesidad y la falta de actividad física en la rutina diaria. Para determinar los efectos a largo plazo de la exposición al tiempo frente a una pantalla y su impacto potencial en la población futura, es necesario realizar estudios sistemáticos.

Este tipo de videojuegos ofrecen una opción innovadora para aquellos que buscan un estilo de vida más dinámico, y además pueden ser aprovechados como técnicas renovadas en programas de recuperación. La investigación busca satisfacer la demanda de llevar a cabo investigaciones

sociológicas y epidemiológicas que ofrezcan datos sobre el verdadero efecto que este fenómeno reciente puede tener en la actividad física en los adolescentes.

La niñez y la adolescencia son etapas de la vida durante los cuales se desarrollan muchos patrones de comportamiento, incluidos los relacionados con la actividad física. En este sentido, la actividad física es un factor importante que garantiza el desarrollo físico humano, protege la salud física y garantiza la salud general en muchos aspectos (psicológicos y sociales). Se ha comprobado que ciertos hábitos formados durante este período influyen en el comportamiento en la edad adulta. La actividad física tiene muchos beneficios orgánicos y también puede ayudar a prevenir muchas enfermedades como la presión arterial elevada, la diabetes, el sobrepeso y los trastornos del corazón. Sin embargo, es de gran ayuda para los adolescentes, porque a esta edad el desarrollo psicomotor es mejor. En los últimos años se ha prestado especial atención a la relación entre la práctica de AF y la salud mental de los adolescentes. Algunos adolescentes han sido comprobados que conllevan problemas psicológicos y requieren tratamiento psiquiátrico. En este sentido, numerosas publicaciones han demostrado que el ejercicio regular ayuda a reducir los síntomas depresivos. También ayuda a equilibrar las emociones y estados de ánimo negativos, reducir el estrés, aumentar la autoestima y mejorar la autoestima.

Finalmente, la actividad física mejora el bienestar del cuerpo tanto de hombres como de mujeres, lo cual se evidencia al comparar los resultados de quienes realizan actividad física y quienes no lo hacen. Así mismo, tomarlo puede empeorar los síntomas relacionados con las emociones negativas. Sin embargo, algunos estudios han mostrado resultados contradictorios que pueden comprometer los resultados deseados en adultos mayores cuya salud física y mental puede verse comprometida o no. Por otro lado, varios estudios han examinado la relación entre la actividad física y el comportamiento agresivo inducido por los videojuegos en los jóvenes. Hay cuatro tipos diferentes de violencia: violencia física, violencia verbal, hostilidad e ira. La agresión física y verbal corresponden al componente instrumental, la hostilidad al componente intelectual y la ira al componente afectado. La violencia se puede dividir en tres tipos: agresión intencional o aprendida, agresión clínica y agresión impulsiva. El segundo se refiere al comportamiento agresivo que se da en personas débiles por falta de control de los impulsos y conduce a la violencia, siendo el mal comportamiento el que afecta más a los impulsos físicos. Las personas con este problema suelen enfadarse ante determinados estímulos, lo que puede provocar ansiedad y altos niveles de impulsividad. De hecho, la agresión impulsiva se caracteriza por reacciones no planificadas, a

menudo negativas, a sus estímulos. También se ha encontrado un vínculo entre la actividad física regular y emociones negativas como la ira. También se ha investigado que las personas que realizan ejercicio con regularidad se enfadan menos. Se argumenta que estas personas no quieren lidiar con este tipo de emociones ante situaciones negativas. A pesar de las ventajas de esta teoría, es importante señalar que esta reducción de la sensación está regulada por el tipo, intensidad o fuerza y frecuencia del ejercicio. Los mejores resultados se obtienen aumentando la frecuencia del ejercicio aeróbico a un nivel no intenso.

Otro tema importante que es necesario abordar en esta investigación es que los nuevos aparatos tecnológicos que se utilizan en la comunicación están provocando cambios significativos en la vida diaria. En las últimas décadas ha ido aumentando el número de personas que utilizan videojuegos e Internet, especialmente niños y adolescentes. Debido a que los videojuegos e Internet consumen mucho tiempo, existe la preocupación de que tengan un impacto negativo en quienes los usan regularmente. Se dice que la tasa de adicción a las drogas entre los adolescentes es más alta que en otros grupos de edad. El sedentarismo es uno de los mayores problemas a los que se enfrenta el mundo; la televisión, los ordenadores y las consolas de juegos sustituyen el tiempo de ocio por la actividad física. En los últimos veinte años, el uso de Internet ha provocado una nueva revolución llamada estilo de vida con un gran número de consolas de juegos, computadoras, teléfonos inteligentes y otros dispositivos relacionados. La obesidad y el sedentarismo provocan graves problemas de salud que ponen en riesgo la vida. El estilo de vida no es un tema de especial interés para los grupos de edad más jóvenes, porque los niños y adolescentes se encuentran en una etapa crítica en el desarrollo de hábitos saludables y activos y pueden ser pioneros en cambios futuros para una vida mejor. Además, algunos autores sugieren que estos comportamientos pueden provocar cambios en la vida de dicha persona, mejora su actividad física, cambios en los patrones de sueño y reducción de la actividad social y familiar. Si el uso de Internet o de los videojuegos afecta el desarrollo de sus actividades, entonces su uso puede considerarse problemático porque afecta el desarrollo de sus vidas, provocando cambios de humor, provocando somnolencia, reduciendo el tiempo de estudio y llevándolos a realizar otras actividades propias de ellos, años de edad. Además, sus prácticas promueven conductas agresivas y limitan el desarrollo de las relaciones. De manera similar, los argumentos en contra de su uso llaman la atención sobre el hecho de que las actividades importantes para el desarrollo humano, como la recreación, los deportes y el entretenimiento, toman tiempo.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, el uso o abuso no se considera una enfermedad mental, aunque puede tener consecuencias negativas. Sin embargo, Błaszczyński cree que ese comportamiento se considera psicótico cuando excede ciertos límites.

Metodología

Diseño de estudio

Esta investigación tiene como objetivo motivar a los niños y adolescentes a participar en actividades físicas con regularidad, ya que se ha comprobado que la participación en actividades físicas de adultos desde una edad temprana está relacionada con el comportamiento. Estas búsquedas se concentran en el rol que juega la actividad física en la salud y el bienestar, así como en la importancia de fomentar una vida más físicamente activa. El enfoque de este estudio es descriptivo, no experimental y cuantitativo.

Definición de población y muestra

La población de la presentación investigación se efectúa en la Unidad Educativa Luis Cordero de la ciudad de Azogues Provincia del Cañar, dirigido a adolescentes de 12 a 14 años, o un total de 60 alumnos, muestra aleatoria por conveniencia.

Instrumento

Se utilizó para esta investigación la encuesta denominada “La adicción a los videojuegos, ¿cómo afecta el bienestar de la actividad física en estudiantes de básica superior” que fue validada por expertos de la Universidad Católica de Cuenca, para realizar el proceso de recolección de datos y cumplir con el objetivo del estudio. Se aplicó una encuesta en la aplicación Google form, para conocer el nivel de adicción a los videojuegos, de la misma manera se aplicó los datos en la Escala de Likert para evaluar la opinión y actitudes de las personas.

Los estudiantes llenaron de manera continua esta encuesta validada con un banco de preguntas, que contienen 10 interrogantes tales como: ¿Considera usted que los videojuegos afectan psicológicamente en edades escolares?, ¿Piensa usted que los videojuegos afectan el rendimiento físico y académico?, así mismo para el estudio, se consideró la información entre dos variables durante la elaboración de la presente investigación.

Justificación

Importancia teórica:

Este estudio fue diseñado con el objetivo de descubrir las características comunes de la adicción a los videojuegos en los jóvenes y conocer por qué les orillo a qué se alejarán de la actividad física.

Importancia práctica:

Es muy importante investigar este tema, para los maestros de la actividad física saber cómo debemos empezar a parar o ayudar a que la gente adicta a los videojuegos para que se den cuenta que sufren un problema.

Resultados esperados:

En resumen, se trata de definir qué factores de los videojuegos determinan problemas en la actividad física de los jóvenes y niños, sobre cuál podemos hacer, cómo podemos hacerlo, qué están las directrices actuales, etc. Uno de los factores que más contribuyen a obtener y sostener niveles de crecimiento físico, mental y social adecuados a el cambio y necesidades de cada individuo es la actividad física.

Factibilidad:

Esta investigación es variable y factible debido a que cuenta con los medios necesarios para su desarrollo. Pues se solicitaría el respectivo permiso a la institución que se realizaría la encuesta y una carta de consentimiento a los padres de los alumnos.

Procedimiento

Los cuestionarios se aplicaron en la Unidad Educativa Luis Cordero de la Ciudad de Azogues, provincia del Cañar, a los estudiantes del octavo año a décimo año de Educación General Básica Superior.

Las autoridades del plantel recibieron las autorizaciones necesarias para usar las herramientas. Además, se informó a los alumnos de cada paralelo sobre el propósito de la investigación y se les pidió que colaboren llenando los cuestionarios. La mayoría de las encuestas fueron llenadas durante la hora de EF bajo la supervisión del indagador, para resolver cualquier inquietud en el procedimiento. Además, se dio un tiempo adecuado de 15 minutos para la aplicación de la encuesta y se anunció el anonimato de la información para garantizar que las respuestas sean honestas.

Resultados

Con base en los datos obtenidos en la encuesta, las respuestas de la tabla se crearon a partir de los datos de la encuesta para asegurarse de que las preguntas fueran lo más precisas posibles y de esta manera poder comenzar a comprender todas las partes importantes que se requiere conocer.

Tabla 1

Considera usted que los videojuegos afectan psicológicamente a los adolescentes

Ecala	F	P
Muy desacuerdo	5	8,3
En desacuerdo	12	20
Ni de acuerdo ni desacuerdo	12	20
De acuerdo	17	28,3
Muy de acuerdo	14	23,3
Total	60	100,0

Luego del análisis de los resultados de la tabla 1, se puede mencionar que 5 estudiantes que representan el (8,3%), manifestaron que están en muy en desacuerdo, como segundo ítem en el porcentaje de en desacuerdo el (20%), respondido por 12 estudiantes, en la pregunta 3 de no de acuerdo ni desacuerdo el porcentaje es de (20%), respondido por 12 estudiantes, en el penúltimo ítem de acuerdo el porcentaje es de (28,4%), respondido por 17 estudiantes, y como el último ítem muy de acuerdo el porcentaje es de (23,3%), respondido por 14 estudiantes.

Tabla 2

Piensa usted que los videojuegos afectan el rendimiento físico y académico

Escala	F	P
Muy desacuerdo	3	5
En desacuerdo	12	20
Ni de acuerdo ni desacuerdo	16	26,7
De acuerdo	13	21,7
Muy de acuerdo	16	26,7
Total	60	100,0

Los resultados de la tabla 2 demuestra que el ítem muy desacuerdo dan a conocer el porcentaje (5%), respondido por 3 estudiantes, en cambio en desacuerdo el porcentaje es (20%), respondido por 12 estudiantes, por el tercer ítem ni de acuerdo ni desacuerdo nos da un porcentaje de (26,7%), respondido por 16 estudiantes, el penúltimo ítem de, de acuerdo el porcentaje es (21,7%),

respondido por 13 estudiantes y como último muy de acuerdo el porcentaje es (26,7%), respondido por 16 estudiantes.

Tabla 3

Sabía usted que la adicción a los videojuegos y la falta de actividad física es un problema muy común hoy en día en escolares

Escala	F	P
Muy desacuerdo	5	8,5
En desacuerdo	7	11,9
Ni de acuerdo ni desacuerdo	12	18,6
De acuerdo	17	28,8
Muy de acuerdo	19	32,2
Total	60	100,0

Los resultados de la tabla 3 demuestra que el ítem muy desacuerdo dan a conocer el porcentaje (8,5%), respondido por 5 estudiantes, en cambio en desacuerdo el porcentaje es (11,9%), respondido por 7 estudiantes, por el tercer ítem ni de acuerdo ni desacuerdo nos da un porcentaje de (18,6%), respondido por 12 estudiantes, el penúltimo ítem de, de acuerdo el porcentaje es (28,8%), respondido por 17 estudiantes y como último muy de acuerdo el porcentaje es (32,2%), respondido por 19 estudiantes.

Tabla 4

Cree usted que los videojuegos aportan beneficios para una vida saludable

Escala	F	P
Muy desacuerdo	14	23,3
En desacuerdo	11	18,3
Ni de acuerdo ni desacuerdo	16	26,7
De acuerdo	8	13,3
Muy de acuerdo	11	18,3
Total	60	100,0

Los resultados de la tabla 4 demuestra que el ítem muy desacuerdo dan a conocer el porcentaje (23,3%), respondido por 14 estudiantes, en cambio en desacuerdo el porcentaje es (18,3%), respondido por 11 estudiantes, por el tercer ítem ni de acuerdo ni desacuerdo nos da un porcentaje de (26,7%), respondido por 16 estudiantes, el penúltimo ítem de, de acuerdo el porcentaje es (13,3%), respondido por 8 estudiantes y como último muy de acuerdo el porcentaje es (18,3%), respondido por 11 estudiantes.

Tabla 5

Piensa usted que sería necesario el aumento de horas clase de educación física en las escuelas

Escala	F	P
Muy desacuerdo	6	10
En desacuerdo	5	8,3
Ni de acuerdo ni desacuerdo	11	18,3
De acuerdo	16	26,7
Muy de acuerdo	22	36,7
Total	60	100,0

Los resultados de la tabla 5 demuestra que el ítem muy desacuerdo dan a conocer el porcentaje (10%), respondido por 6 estudiantes, en cambio en desacuerdo el porcentaje es (8,3%), respondido por 5 estudiantes, por el tercer ítem ni de acuerdo ni desacuerdo nos da un porcentaje de (18,3%), respondido por 11 estudiantes, el penúltimo ítem de, de acuerdo el porcentaje es (26,7%), respondido por 16 estudiantes y como último muy de acuerdo el porcentaje es (36,7%), respondido por 22 estudiantes.

Discusión

Estos resultados coinciden con los estudios planteados en la presente investigación puesto que presentan una relación positiva al demostrar los daños psicológicos y la dependencia con los videojuegos en adolescentes de la región Sudamericana de Piura. Dicho esto, se destaca que existe una correspondencia la cual nutre a la investigación debido a que comprueba lo abordado. Así mismo, es importante resaltar que, al incrementarse dicha adicción a los videojuegos en adolescentes, los daños psicológicos aumentan de manera significativa.

Por otro lado, coincide un estudio que trata acerca de un grupo de adolescentes que presentan un uso moderado de videojuegos durante 2 o 3 horas a la semana, estos no presentan dificultades graves que indiquen una dependencia a los videojuegos o algún daño psicológico.

En el estudio realizado por el artículo los videojuegos y el rendimiento académico se puede decir que primero, comenzaremos analizando diferentes ideas de diferentes autores sobre el uso de videojuegos en el aula y su impacto en el aprendizaje y los resultados de los estudiantes. Luego, profundicemos en el concepto de rendimiento académico para examinar los diferentes conceptos que existen sobre este tema. Según un estudio de 2015, “el desempeño académico es un tema de profunda preocupación para estudiantes, padres, docentes y autoridades; y no sólo en nuestro país sino también en muchos otros países latinoamericanos y de otros continentes (Zapata Bobino,2021).

Sin embargo, está claro que el rendimiento académico depende de una serie de factores que rodean el entorno del estudiante, no sólo de la inteligencia o el rendimiento académico. Se han desarrollado una serie de métodos y se ha introducido una variedad de herramientas digitales y tecnológicas para mejorar los resultados del aprendizaje de los estudiantes, pero no debemos olvidar los factores que pueden tener un impacto directo o afectar indirectamente los resultados del aprendizaje de los estudiantes.

En los resultados del trabajo se pudo apreciar que tiene relación con otros resultados encontrados en otras investigaciones. OMS (2018): "Reconocemos la adicción a los videojuegos como un trastorno mental, ya que su abuso puede tener un impacto significativo en la vida diaria y la salud mental de los individuos. Es crucial abordar esta preocupación y tomar medidas para prevenir y tratar esta adicción."

Dr. John Ratey (2012) “El ejercicio físico es esencial para el desarrollo cerebral en niños y adolescentes. No solo promueve la salud física, sino que también mejora la función cognitiva y el bienestar emocional, influyendo positivamente en el aprendizaje y el rendimiento académico."

En el trabajo titulado “La adicción a los videojuegos, como afecta al bienestar de la actividad física en escolares” se apreció que el mayor porcentaje de los alumnos que presentan problemas severos al no tener un conocimiento claro si los videojuegos aportan beneficios para una vida saludable, también reconocieron que tienen un bajo nivel de actividad física (26,7%) y aquellos alumnos sin problemas de adicción, simultáneamente presentaron un mejor conocimiento de que los videojuegos no aportan beneficios para una vida saludable (23,3%). Esto se puede explicar porque

la pandemia comenzó a tener un impacto mucho mayor en la actividad física de los estudiantes debido a la adicción a los videojuegos. De igual forma, la pandemia ha impedido muchas actividades recreativas que forman parte de la formación diaria de los estudiantes; por ejemplo, ir a la escuela, practicar deportes de equipo, hacer ejercicio, etc. Por supuesto, esto es más perjudicial para los estudiantes que no padecen adicción y que, de no ser por la pandemia, continuarán con sus actividades diarias. En comparación con los adictos a los videojuegos, haya o no pandemia, sus niveles de actividad física están en riesgo.

Finalmente, en los resultados del trabajo se pudo apreciar que hay un apoyo total para el aumento de horas clase de educación física en las escuelas son dos de los factores que contribuyen a mejorar el ámbito organizacional en el área de actividad física y deporte, que coincide con las investigaciones de (Balaguer et al., 2019).

Conclusiones

En la investigación se determinó que gran parte de los adolescentes tienen algún problema psicológico al usar los videojuegos con regularidad, trayendo como consecuencia la adicción y emociones como ira y siendo más agresivos con las personas y sobre todo bajando su rendimiento académico y dejando a un lado la actividad física para dedicarse al uso desmedido de videojuegos. De esta manera, se puede decir que los videojuegos sí afectan en las actividades escolares como físicas, por diferentes motivos los cuales son que dedican más tiempo a los videojuegos que a las tareas y se prestan más a estar en la vida de los videojuegos que en la del estudio y a su vez también dejan la actividad física a un lado y llegan los problemas de obesidad, así que la mejor manera para solucionar este problema es ayudando al niño, adolescente a ver qué los videojuegos no llevan a nada bueno sino que perjudica en la vida de uno mismo.

Es aquí donde las instituciones educativas juegan un papel importante en la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la provisión de espacios donde los niños y jóvenes tengan las oportunidades y herramientas para participar en actividades físicas y deportivas. Asimismo, el proceso de promoción de la actividad física, la recreación y el deporte entre jóvenes y niños requiere del esfuerzo conjunto de los padres. Los padres deben adoptar una actitud de reflexión e implicación en el desarrollo de hábitos de vida saludables en sus hijos. En lugar de convertirse en agentes de propaganda de videojuegos que alientan a los niños a portarse mal,

deberían asegurarse de que los adolescentes participen en una variedad de deportes y puedan utilizar su tiempo para divertirse, beneficiosos para la salud.

En resumen, el problema de la adicción de los videojuegos y la inactividad física entre los niños en edades escolares es un problema complejo que requiere soluciones integrales y equilibradas. A pesar de los beneficios educativos y de entretenimiento de los videojuegos, su uso excesivo puede ser adictivo e impactar negativamente en la vida diaria de los niños, del mismo modo, la falta de actividad física puede afectar gravemente a la salud física y mental.

Referencias

1. Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 6(1), pp. 40– 51. [<http://hdl.handle.net/10481/39372>]
2. Beltrán Carrillo, J.I. (2011). Videojuegos activos, videojuegos convencionales y actividad física en adolescentes de secundaria. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 4(7), 23-27. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.
3. Beltrán, V.J., Valencia, A. & Molina, J.P. Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes: Revisión de la investigación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. En prensa.
4. Bercedo, A., Redondo, C., Pelayo, R., Gómez, Z., Hernández, M. & Cadenas, N. (2005). Consumo de los medios de comunicación en la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 63(6), 516- 525.
5. Garitaonandía, C., Fernández, E. & Oleaga, J.A. (2004). Las tecnologías de la información y de la comunicación y su uso por los niños y los adolescentes. *Doxa*, 3, 45-64.
6. Chacón, R. (2014). Los “Exergames” como posibilidad emergente y alternativa, en el ámbito de la actividad física y la salud. [Tesis de pregrado, Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/36175>
7. Arrivillaga, M., Salazar, I.C. & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia médica*, 34, 004, pp. 186-195.

8. Bisquerra, R. (2004). Metodología de la investigación educativa. Madrid: La Muralla. Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Barcelona. Editorial Martínez Roca. Blázquez, D. (2010). La Educación Física (tercera edición). Barcelona: INDE. BOE. (1990). Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. Recuperado de <http://www.boe.es/boe/dias/1990/10/04/pdfs/A28927-28942.pdf>
9. Burón, J. (1994). Motivación y aprendizaje. Bilbao: Ediciones Mensajero. Burton. T. (2012). Frankenweenie. Estados Unidos: Walt Disney Pictures. Cano, A., Ureña, N., Canteras, M. & Ruiz, E. Diseño y validación de un cuestionario para la valoración del conocimiento en material de condición física y salud de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria de Murcia. (2010). Revista Digital EF Deportes, 15, N°144. <http://www.efdeportes.com/efd144/conocimiento-en-materia-de-condicionfisica-y-salud.htm>
10. Campos, A. (2002). La nueva investigación médico-sanitaria en España. El médico, anuario 2002 (pp. 82-94). www.medynet.com/elmedico/documentos/anuario02/82-94.pdf
11. Castillo, V. & Sáenz-López, P. (2008). Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva. Huelva: Universidad de Huelva. Casimiro, A. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). (Tesis doctoral). Universidad de Granada. Recurso electrónico.
12. Casimiro, A., Delgado, M. & Águila, C. (2005). Actividad Física, Educación Física y Salud: aspectos generales. En Casimiro, A; Delgado, M. & Águila, C. Actividad física, educación física y salud. Almería: Editorial Universidad de Almería y Ayuntamiento de Almería. pp. 17-30.
13. Casimiro, A., Prada, A., Mayor, J.M. & Aliaga, M. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Universidad de Almería.
14. Capdevila, Ll. (2000). Actividad física y estilo de vida saludable (segunda edición). Girona: Documenta Universitaria.
15. Carta Europea del Deporte. (1992). <https://acortar.link/xOXbcG>
16. Cecchini, J; Méndez, A. & Contreras, O. (2005). Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil. Cuenca: Universidad de Castilla y la Mancha.

17. Centro de Investigaciones Sociológicas. (2010). Hábitos deportivos en España, IV. http://www.cis.es/cis/opencms/- Archivos/Marginales/2820_2839/2833/Es2833.pdf
18. Costa, M. & López, E. (2008). Educación para la salud: guía práctica para promover estilos de vida saludables. Madrid: Ediciones Pirámide.
19. Colado, J.C. & Moreno, J.A. (2005). Actividad física saludable en el medio acuático para niños, En Casimiro, A; Delgado, M. & Águila, C. Actividad física, educación física y salud. Almería: Editorial Universidad de Almería y Ayuntamiento de Almería. pp. 477 y 478.
20. Zapata, D. (2021). Agresividad y dependencia a los videojuegos en jugadores de free región Sudamérica 2020. Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo, Piura. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74687/Zapata_BDS-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
21. Puma, I., & Vilca, T. (2014). Uso de videojuegos violentos relacionado al nivel de agresión en adolescentes de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar (Tesis para obtener el Título Profesional de Enfermera). Lima - Perú: Universidad Nacional San Agustín.

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).