

VIDEOJUEGOS ACTIVOS Y COGNICIÓN. PROPUESTAS EDUCATIVAS EN ADOLESCENTES

ACTIVE VIDEOGAMES AND COGNITION. EDUCATIONAL PROPOSALS IN ADOLESCENTS

Ruiz Ariza, A., López Serrano, S., Suarez Manzano, S., y Martínez López, E. J. (2018). Videojuegos activos y cognición. Propuestas educativas en adolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 21 (2), pp. 285-303. doi: <https://doi.org/10.5944/ried.21.2.19799>

La evidencia científica actual ha corroborado que una manera de estimular la función cognitiva es a través de la práctica habitual de actividad física, componente intrínseco de los videojuegos activos.

1.



No sedentarismo

Recientes estudios han demostrado que con la inclusión de este tipo de videojuegos durante la jornada escolar se podrían reducir los niveles actuales de sedentarismo en adolescentes, favoreciendo una mejor condición física, socialización y desarrollo integral de aquellos que los practican.

2.



Más ventajas

Además, estos podrían ser útiles para mejorar los resultados cognitivos y académicos. Sin embargo, estos efectos se encuentran aún casi inexplorados y muy pocos estudios han establecido la relación entre estas variables.

3.



Investigación

Por ello, el objetivo de este trabajo es revisar y analizar los resultados de las investigaciones más actuales basadas en la influencia de los videojuegos activos sobre la cognición en adolescentes.

4.



Revisión

Se revisaron las bases de datos PubMed, Web of Science, Sportdiscus y ProQuest, estableciendo un límite temporal de los últimos diez años.

5.



Ventajas probadas

Seis fueron los estudios incluidos, todos mostraron una asociación positiva en estas variables y solo tres de los estudios incluyeron covariables. Estos resultados sugieren que promover programas mediante videojuegos activos podría tener un gran potencial para el desarrollo cognitivo y académico en esta etapa educativa.

6.



Hábitos saludables

Además, permitirían el desarrollo de hábitos saludables de actividad física, el aumento de la motivación del alumnado y una mejor socialización.