

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

ANÁLISIS FRENTE AL USO EXCESIVO DE LOS VIDEOJUEGOS Y SU RELACIÓN CON
LOS DEPORTES EN LA PROMOCIÓN 2022 DEL COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

Modalidad: Proyecto de grado en formato convencional

Autores

SANTIAGO BARRAGÁN MURILLO

SANTIAGO CASAS ALBA

JUAN DAVID GÓMEZ CUELLAR

DAVID ALEJANDRO SUÁREZ GAÑAN

Director

ALBERTO SANDOVAL TÉLLEZ

Licenciatura En Informática

BOGOTÁ, COLOMBIA

Julio, 2022

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
ANTEPROYECTO DE GRADO

RECTOR DEL COLEGIO

Fr. Aldemar Valencia Hernández, O.P.

VICERRECTOR

Fr. Hender Alveiro Rodríguez Pérez, O.P.

SÍNDICO

Fr. Cesar Orlando Urazan García, O.P.

MAESTRA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Sonia Esperanza Gómez Rojas

DIRECTOR ANTEPROYECTO DE GRADO

Alberto Sandoval Téllez

Resumen

En los últimos años, los videojuegos han generado mucha controversia sobre si son buenos o malos para el desarrollo de un ser humano debido a las diferentes circunstancias que pueden afectar o mejorar el desarrollo de una persona, en este proyecto nos centramos en el desarrollo deportivo de las personas ¿Cómo el uso de los videojuegos puede llegar a ser una problemática para los estudiantes de grado undécimo de la promoción 2022? Por lo tanto, en el presente trabajo se analizó de qué manera los videojuegos afectan el estado físico de la población anteriormente mencionada. Al observar los resultados obtenidos por una encuesta donde se buscaba ver si en verdad los videojuegos son una problemática para la población que se analizó. Y se concluyó que en algunas personas el uso de los videojuegos es una problemática para su desarrollo deportivo, ya que en los resultados de la encuesta se pudo analizar esto. Se les recomienda a los estudiantes que presentan dificultades ergonómicas, estar pendientes de estas molestias o dolores para que más adelante no generen problemas graves. Igualmente, para los estudiantes que tienen dificultades con el manejo de la ira, abrir espacios para poder controlar esos sentimientos.

Palabras clave: Videojuegos, Deporte, Estado Físico, Actividad física.

Abstract

In the past couple of years, video games have been the focal point of a controversy, whether they are good or bad for the human's development in different areas of it's life or work which can be affected or improved, in this investigation we focus in people's sports development, so that lead us to the next question how the use of video games could be a problem for eleventh graders of class 2022. Therefore, the present work analyzed how video games affect the physical state of the aforementioned population. A survey was used and analyzed to see if videogames are really a problem or not for the population mentioned earlier. In conclusion, some people think the use of video games affect their sports development, also some students said they have ergonomic difficulties so we recommended to be aware of this, not to generate serious problems in the future. Also, for students that have anger management problems try to find ways to control themselves.

Key words: video games, sports, fitness, physical activity.

Introducción

En la presente investigación se busca presentar cómo los videojuegos y los deportes pueden afectar aspectos sociales o psicológicos en un adolescente, con esto en mente se decidió empezar este proyecto por nuestros dos gustos más grandes, los videojuegos y los deportes. Decidimos mezclar ambas cosas, tomando en cuenta que los videojuegos manifiestan una gran presencia en el mundo deportivo con los E-Sports, sin embargo, esto no es algo que queremos enfatizar, pero tiene su relación con el tema. Nuestro trabajo se quiere centrar en la cotidianidad tomando en cuenta problemas físicos, sociales o psicológicos, que se pueden generar a la hora de hacer una de estas actividades, en la promoción de grado undécimo del año 2022 del colegio Santo Tomás de Aquino.

Esta idea surgió a partir de prueba y error, en un principio queríamos ver los beneficios que obtenían tanto la industria de los videojuegos como la de los deportes, además del cómo se relacionaban, sin embargo no se logró sustentar este proyecto por lo que era muy complicado abordarlo, entonces decidimos enfocarnos en una problemática más sencilla para su recolección de datos, esto nos benefició ya que contábamos con nuestras experiencias en esas situaciones, como el estar un buen tiempo jugando mal acomodado, se te podría dormir un pie o durante un partido de fútbol por el calor y la intensidad se comporta de manera agresiva, por este tipo de experiencias fue que elegimos este proyecto.

Estos temas en la actualidad son de gran importancia, y estos generan un gran impacto, sobre todo en los jóvenes de hoy en día en el colegio Santo Tomas de Aquino, por lo tanto, nuestro proyecto de investigación, llegaría a ser interesante para el público que les llame la

atención esta temática, además puede contribuir a futuras investigaciones relacionadas con el proyecto.

Índice

Introducción.....	5
Índice.....	6
1.Capítulo 1. Planteamiento problema.....	8
1.1 Planteamiento problema.....	8
1.2 Pregunta problematizadora.....	9
1.3 Objetivos.....	9
1.3.1 Objetivo general.....	10
1.3.2 Objetivos específicos.....	10
1.4 Justificación.....	10
1.5 Antecedentes específicos.....	11
2. Capítulo 2. Marco teórico.	18
2.1 Marco teórico.....	18
3. Capítulo 3.Enfoque y diseño metodológico de la investigación.....	26
3.1 Metodología.....	26
3.2 Enfoque metodológico.....	26
3.3 Participantes y muestra.....	27
3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	28
4.Capítulo 4. análisis de resultados.....	30
4.1 Introducción.....	30

4.2 Videojuegos una pérdida de tiempo.....	30
4.3 Tanto vicio por unos pixeles y tan poco ejercicio.....	32
4.4 Mucha realidad virtual, poca realidad física.....	36
4.5 Desde estudiantes tranquilos, hasta viejos cascarrabias.....	37
5. Capítulo 5. conclusiones.....	41
5.1 Introducción.....	41
5.2 Conclusiones.....	41
Consentimiento informado y encuesta.....	42
Referencias.....	47
Anexos.....	49

1.Capítulo 1. Planteamiento problema

1.1 Planteamiento problema

Actualmente los jóvenes dedican su tiempo libre a deportes o los videojuegos, para la promoción 2022 del colegio Santo Tomás de Aquino se cuenta con sesenta y tres (63) estudiantes, esto significa que parte de esta población, puede que jueguen videojuegos, y se genera la posibilidad que tengan algún tipo problema ya sea de carácter físico o psicológico generando así diferentes trastornos, como lo podrían ser en la mala alimentación, los patrones del sueño y estos a su vez en los jóvenes estaría afectando el temperamento y el estado físico, y en el caso tal de que practiquen algún deporte lleguen a ser afectados mayormente por la fatiga causada por la falta de sueño y según (N.A, Gila, 2018) los desgastes que llegan a generar las emociones fuertes como el enojo, lo cual los puede llevar a que el individuo reaccione de manera agresiva contra sus compañeros de entrenamiento, familia, amigos o personas desconocidas, además de esto, estar jugando en lugares que afectan la postura del joven puede hacer que este termine con graves problemas o trastornos músculo esquelético tal y como la página (N.A, Junta de Castilla y León, 2012) nos da a conocer, este percance se genera por mala postura y lugares inadecuados para jugar generaría una deformación en la espalda además de unos severos dolores de esta.

Además, cuando una persona se siente muy atraída al entorno de los videojuegos es muy posible que deje de hacer cosas que son importantes en su vida como la falta de actividad física, para estar lo suficientemente en forma, estar sano y no tener ningún problema que se genere a futuro

como podría ser la obesidad o el sedentarismo, teniendo en cuenta todo lo mencionado antes se podría decir que los videojuegos son 100% malos, lo cual no es cierto, como no lo presenta (N.A, Canal Salud IMQ, 2021) ya que existen juegos de ejercicios tanto mentales como físicos, como el Just dance, wii sports, como otros juegos de memoria etc., pero a diferencia de estos juegos existen otros géneros como los shooters y los de carreras, que son de los más apetecidos de la sociedad, que no aportan tanto como los anteriormente mencionados, teniendo en cuenta lo antes dicho podemos inferir que es posible que una persona pueda que baje de rendimiento físico, lo cual significa una pérdida importante para las escuelas deportivas del colegio, en especial para los torneos.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede llegar a responder la siguiente pregunta sobre mi problemática:

1.2 Pregunta problematizadora

¿Cómo el uso de los videojuegos puede llegar a ser una problemática para los estudiantes de grado undécimo de la promoción 2022, frente a su estado físico y al momento de practicar un deporte específico?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Analizar de qué manera el uso de los videojuegos son una problemática para el estado físico de los estudiantes del grado undécimo de la promoción 2022 que estudian en el colegio Santo Tomás de Aquino y que practican algún deporte.

1.3.2 Objetivos específicos

Comparar las dificultades (ergonómicas) que genera el uso de los videojuegos de cara al desarrollo deportivo, en los estudiantes de grado undécimo de la promoción 2022.

Explicar cómo el uso de los videojuegos conlleva a generar un mal estado físico en aquellos estudiantes de grado undécimo de la promoción 2022 que practican algún tipo de deporte.

Recopilar la información obtenida y responder la pregunta cómo el estado físico de un estudiante en particular de grado undécimo de la promoción 2022, puede verse afectado en el desarrollo de los deportes practicados por el uso de los videojuegos.

1.4 Justificación

La formulación de este proyecto busca comprender cómo los videojuegos pueden llegar a ser un factor determinante para un estudiante de grado undécimo de la promoción 2022 que dedica parte de su vida a algún tipo de práctica deportiva en desarrollo ya que tanto los deportes como los videojuegos son en gran parte de la vida de muchas personas en su mayoría en su

juventud, pero también puede ser en su adultez, además con este proyecto se puede hacer otro tipo de investigaciones las cuales pueden ser fruto de esta o al menos que estén relacionadas con nuestra propuesta en cómo las problemáticas generadas a partir del uso excesivo de videojuegos, el posible desinterés por parte de los jóvenes de hacer deporte por dedicarse a los videojuegos entre otras.

Lo que queremos realizar con nuestro proyecto y la información obtenida durante el proceso de investigativo es difundir lo obtenido y tratar de ayudar a aquellos estudiantes que se dediquen a jugar videojuegos durante largas jornadas y descuidando sus labores diarias deportivas o las que bajan su rendimiento físico en los diferentes aspectos sociales de la vida, sin embargo, queremos enfatizar más en un aspecto socio deportivo, ya que el proyecto involucra más la problemática que los videojuegos puedan generar sobre la persona que practique un deporte entre los estudiantes de grado undécimo de la promoción del año 2022 que estudian actualmente en el Colegio Santo Tomás de Aquino.

Como método de recolección de datos, se realizarán encuestas por Google Forms, con un sin número de preguntas que conllevarán al encuestado a realizarse un diagnóstico de su estado físico-deportivo, sobre la evolución o cambios que presenta con el uso excesivo de los videojuegos.

Con esto se comprobarán las diferentes hipótesis ya planteadas anteriormente y podría esto ayudar a los estudiantes a darse cuenta de que jugar videojuegos sin moderación puede llegar a afectar a la salud física y psicológica de los mismos, incluso afectando el rendimiento en el deporte en el caso de que estos lo practiquen.

1.5 Antecedentes específicos

Se decidió realizar una búsqueda exhaustiva de varios estudios a través de diferentes repositorios en los cuales debíamos encontrar patrones en los que podamos juntar varios documentos y realizar una matriz, se escogieron los que tuviera más relación o pudieran tomar una mayor relevancia en nuestro proyecto y fueron: Sánchez, Manrique, Mata y Cortes (2017) “Análisis de los comportamientos sedentarios, prácticas de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes”; Acosta, Mendoza y Vargas, (2018) “La influencia de los videojuegos activos (Wii Sport y Virtua Tennis, 2009) de la consola Nintendo Wii en la enseñanza del drive y revés del tenis de campo en el deporte escolar.”; López y Rúben, (2016) “Incidencia de la práctica de videojuegos en el desarrollo deportivo de los jóvenes”; Chain y Briñez, (2011) “Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, internet y videojuegos”.

En esta parte se encontrará la matriz y un análisis más profundo de los proyectos ya mencionados, buscando su objetivo general, la metodología y finalmente los hallazgos o conclusiones a las cuales fueron:

En el documento de López y Rúben, (2016) “Incidencia de la práctica de videojuegos en el desarrollo deportivo de los jóvenes” se pudo identificar el objetivo general el cual es “Analizar la Incidencia de la práctica de videojuegos en el desarrollo deportivo de los jóvenes”(López y Rúben, 2016, p. 5) su metodología es cuantitativa y cualitativa donde por medio de diferentes encuestas e investigaciones de documentos este encontró diversas conclusiones las cuales aportan en nuestra investigación significativamente. En la investigación de López y Rúben,

(2016) se tuvo como población de investigación a los niños de entre 9 y 12 años ya que según “en estas edades es cuando se define regularmente el proceso de desarrollo psicomotor y está más determinada su afición por un deporte de los practicados en las etapas anteriores”(López y Rúben, 2016, p. 23) además con respecto a la población que el documento investigó tenemos lo siguiente “La muestra que se tomó para el estudio fueron los estudiantes de dos colegios de la ciudad de Bogotá los colegios fueron el Instituto Córdoba en el sur de la ciudad en el barrio 20 de julio y el Colegio Cardenal Sancha ubicado en el barrio la Calleja en la 127 con autopista Norte” (López y Rúben, 2016, p. 24).

Este trabajo de investigación nos hace aportes de cosas que están muy relacionadas a nuestro proyecto ya que este al igual que nosotros investiga las problemáticas que la adicción a los videojuegos genera en un deportista, nos da a conocer las enfermedades que se dan por el exceso de videojuegos además de diversas problemáticas que algunos videojuegos de ciertas categorías (No todos las categorías de videojuegos influyen de la misma manera) crean en los jugadores al estar demasiado tiempo jugando además por medio de entrevistas a profesores de educación física de las respectivas instituciones se logra ver además la perspectiva de un docente capacitado para tener una opinión adecuada con el tema.

Presentamos el documento de Sánchez, Manrique, Mata y Cortés.(2017) de la investigación de “Análisis de los comportamientos sedentarios, prácticas de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes”, tenían como objetivo “Determinar las conductas sedentarias y de ocio digital en una población de estudiantes de educación primaria, secundaria y universidad, así como establecer las posibles relaciones existentes entre las variables”(Manrique,

Mata y Cortés,2017,p.4), mediante el método descriptivo de corte transversal, como método de recolección fue un “cuestionario ad-hoc, que contenía ítems de tipo sociodemográficos, físico-deportivos y de ocio digital” (Sánchez, Manrique, Mata y Cortés, 2017,p.4). Algunas de las conclusiones a las que se llegaron son: “los jóvenes al día ven televisión menos de dos horas diarias, la mitad de su población no realiza ejercicio de manera consistente, cerca de la mitad de la población no usa videojuegos y los que sí, juegan uno o dos días por semana” (Sánchez, Manrique, Mata y Cortés, 2017.).

Este antecedente es muy útil para nosotros ya que esta investigación es una base muy sólida para la sustentación de nuestro proyecto, porque se comparten algunas ideas y se da una guía de lo que se puede identificar. Además, toma un camino similar, solo que se diferencia porque nosotros queremos evaluar cómo el excesivo uso de los videojuegos puede llegar a afectar a nuestra población en su rendimiento deportivo.

Proseguiremos con el documento de (Acosta Reyes O. L., 2018) el objetivo general de este trabajo es:

Determinar la incidencia que tienen los Videojuegos Tenis de la consola Nintendo Wii como complemento en el proceso de enseñanza, de los fundamentos técnicos del tenis de campo: Drive y Revés con estudiantes de 8 a 10 años de edad. La metodología aplicada en este proyecto consistió en el desarrolló a partir de un enfoque cuantitativo con un diseño cuasi experimental de tipo explicativo y correlacional con planteamiento hipotético y aplicación de una prueba Pre-test, Test y Post-Test modificada exclusivamente para los golpes de Drive y Revés de

la Guía Oficial de Evaluación en cancha de la Federación Internacional de Tenis (ITF) avalada en el año 2003 [...]Se elaboró un instrumento de evaluación mediante una escala Likert para determinar a través de la experiencia de un profesional en tenis de campo el progreso técnico al final del proceso de enseñanza para cada fundamento con unos criterios previamente establecidos.

Hipótesis: El uso de los Videojuegos Activos de Tenis (Wii Sport y Virtua Tennis 2009) de la Consola Nintendo Wii sirve como una herramienta complementaria en el proceso de enseñanza del Drive y Revés en tenis de campo en etapas de iniciación deportiva a nivel escolar. Muestra: 12 escolares de cuarto grado de 8 a 10 años de edad sin experiencia previa en tenis de campo ni con videojuegos relacionados con este deporte del colegio privado Nuevo San Luis Gonzaga ubicado en la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá D.C, a quienes se les aplicó una encuesta para determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre este deporte en relación con el Nintendo Wii. Intervenciones: Se realizaron 37 sesiones de una hora, tres veces a la semana durante 9 semanas divididas así: Se hizo un proceso de enseñanza del Drive y Revés en una fase general con toda la muestra durante 7 sesiones, posteriormente se dividió aleatoriamente en dos grupos de seis para ejecutar de manera simultánea una fase de profundización de 15 sesiones con un grupo en campo y con el otro grupo se realizaron 15 talleres con la consola de Nintendo Wii en el aula para determinar la incidencia de este

videojuegos activos como complemento a la enseñanza de estos dos fundamentos técnicos en etapas de iniciación deportiva.”

por lo tanto las conclusiones a las que se llegó en la investigación de (Acosta Reyes O. L., 2018) son las siguientes:

“que los resultados obtenidos para los objetivos como: potencia, precisión y continuidad, los resultados en la ficha de evaluación diligenciada por un experto en tenis se llega a la conclusión que los videojuegos activos de la consola nintendo Wii No afectaron positivamente en la efectividad del golpe Drive, comparado con el test y Post-test, en el caso del golpe revés con dos manos solo se pudo observar una muy poca mejoría en esa prueba, aun así el Wii demostró que ayuda a mejorar unos aspectos del tenis.”

Este antecedente nos sirve para poder observar como en proyectos pasados se evidenció que implementar videojuegos para practicar deporte no es lo suficientemente favorable para la práctica y mejoría en el deporte, ya que aun así se lograra observar una leve mejoría, aún se sigue viendo que los videojuegos no ayudan en grandes cantidades para el desarrollo deportivo.

Ahora en el último documento de Chain y Briñez, (2011) “Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, internet y videojuegos” el objetivo general en la investigación fue: “El presente estudio aborda la relación existente entre la frecuencia de actividad física con las variables agresividad, impulsividad, internet y videojuegos” su metodología usada fue: “Participantes Muestra compuesta por 254 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años de edad (Md=14.18; Dt = 1.47),

de los cuales 132 (52%) son mujeres y 122 hombres (48%), pertenecientes a un colegio privado y dos públicos de la ciudad de Bucaramanga (Colombia), de estratos socioeconómicos medio-medio y medio-bajo. Procedimiento la dirección de cada centro educativo fue informada ampliamente sobre la naturaleza de la investigación, a quien se le solicitó la respectiva autorización. Los instrumentos se aplicaron en las aulas donde habitualmente los alumnos reciben sus clases, de forma voluntaria y garantizando el anonimato. Las pruebas fueron administradas por un psicólogo de manera colectiva en grupos de aproximadamente 30 estudiantes cada vez. Análisis estadístico el tratamiento estadístico de los datos se ha llevado a cabo con el SPSS 16. Por la falta de normalidad de los datos observada a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, por lo que se ha realizado un análisis no paramétrico, trabajando con el coeficiente de correlación de Spearman y las pruebas U de Whitney para dos muestras independientes y Kruskal-Wallis para k muestras independientes” y finalmente sus conclusiones fueron: “Los resultados señalan que existe una relación significativa entre la actividad física con el componente cognitivo de la impulsividad ($r_s=1.92$, $p<.001$) y el uso de internet y videojuegos ($r_s =.142$, $p<.05$). Así mismo se confirma una vez más las diferencias de género a favor de los hombres en la realización de actividad física en adolescentes ($U=5555.0$, $p = .000$). No se encontraron diferencias significativas en los grupos de edad ($\chi^2 (5) =7.42$, $p = .191$), tampoco se hallaron correlaciones significativas con la agresividad ni con los demás componentes de la impulsividad”.

Este documento se usó para ver las correlaciones de los videojuegos en los deportes para ver un punto de vista más psicológico, aunque en nuestro proyecto no se toque tanto el tema, servirá para el futuro o tener algún que otro documento para nuestra investigación.

Para culminar podemos decir que los diferentes documentos nutrieron las ideas e hipótesis que se tienen en el proyecto, dando diversas conclusiones datos estadísticos y científicos por lo que fue gratificante ya que estos complementan de una muy buena manera el documento para futuros trabajos.

Capítulo 2. Marco teórico

2.1 Marco Teórico

En esta parte del documento desglosamos las diferentes categorías y subcategorías con las cuales nos apoyaremos, posteriormente en la investigación para empezar debemos explicar, porque es la actividad física necesaria por lo que la organización mundial de la salud es una institución que podría ayudar a darnos este significado ya que esta se encarga de lo relacionado con la salud y está integrado por 194 estados que son miembros y de acuerdo con información proporcionada por la OMS (s.f.) la cual nos dice que la actividad física es importante para los jóvenes, ya que es necesaria para poder tener una vida saludable, además de que la actividad física ayuda a prevenir problemas cardiovasculares o de diabetes tipo 2. Un buen desarrollo físico también ayuda a controlar lo que es la ansiedad y la depresión, lo recomendado es que se haga alrededor de 60 minutos diarios de actividad física.

Por lo anterior, podemos fundamentar teorías las cuales nos hablan de los videojuegos y sus consecuencias si se usan de una manera inadecuada. La primera idea nos dice que “los videojuegos en uso excesivo en los niños y adolescentes puede generar conductas inadecuadas como agresión, timidez, ansiedad, depresión, entre otros, además menciona que esto es generado por la obsesión con ellos” (Dra. Claire McCarthy, 2020)

Con esto se podría decir que los videojuegos generan más que todo problemas psicológicos, pero dentro de estos casos también se pueden ver que también hay algunos casos de sedentarismo por el tiempo que se le dedica a estos.

Por otro lado, según Michael Merschel de American Heart Association (2020) nos dice que, aunque sucedan casos de sedentarismo, es mejor jugar videojuegos que estar solo sentado frente a un televisor, ya que los videojuegos ayudan a mejorar habilidades de razonamiento y a mejorar el ánimo de la persona, además de que estos pueden llegar a inspirar conductas saludables. Teniendo en cuenta lo que ya mencionamos los videojuegos parecen estar en un punto intermedio en especial más que todo por la falta de control que se les tiene.

Con estas teorías presentadas, pensamos darle un fundamento a nuestra investigación con base a las ideas fundamentales que se tienen de estas teorías, con el fin de poder explicar y argumentar las siguientes categorías y subcategorías.

Actividad Física

Vamos a empezar con nuestra primera categoría la actividad física, esta se define como los movimientos corporales que se produce por las contracciones musculares y a veces estas generan un desgaste físico. (Muños, 2014, como se citó en Sánchez Bañuelos, 1996) y como el movimiento generado por los músculos esqueléticos, y que de esto se genera un desgaste físico. (Marcos Becerro 1989, como se citó en Casperson y cols. 1985). Por esto se entiende que la actividad física es el movimiento de nuestros músculos al hacer una actividad la cual se necesite fuerza física y que a veces se genera un desgaste por el esfuerzo realizado, tomando esto en cuenta la actividad física presenta una subcategoría la cual es la actividad física intensiva.

La actividad física intensiva

Según la OMS (2010) la actividad física intensiva es “es aquella que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, por ejemplo, deportes y juegos competitivos, trabajo intenso con pala, excavación de zanjas o desplazamiento de cargas pesadas (> 20 Kg.).”

Por lo que esta la podemos entender como el movimiento de una persona para incrementar o mejorar sus capacidades físicas. Con esta información lo que se pretende es entender cómo el cuerpo de una persona actúa ante este fenómeno para ser comparado y complementado por las demás categorías, en otras palabras, lo que se busca es generar ideas para luego ser complementadas con lo demás.

Deportes

Para nuestra segunda categoría que se trata de los deportes obtuvimos soporte de las siguientes definiciones. El deporte se define como los 3 elementos los cuales son, la actividad física, analítica, humana, esto genera un ambiente competitivo, basadas en unas reglas estipuladas. (García Ferrando, 1990), además este también significa proporcionar que la actividad física, sea donde una persona manifiesta y realiza una cierta cantidad de movimientos aprovechando sus características, en ambientes individuales o en los que se deba cooperar con otros, siendo así una competencia personal e intentando superar cada obstáculo propuesto (Castejón, 2001). En otras palabras, se podría definir como una actividad que recoge varios elementos a través de distintos métodos, que pueden darse a conocer en un ambiente

competitivo, que estas relacionan con las reglas que están bajo un régimen, puede decirse que esto reafirma el hecho de superar nuestros límites y batallar con nosotros mismos para llegar a ser el mejor aprovechando la actividad física para la mejora del estado físico.

Deporte de alto rendimiento

Se entiende como la práctica de un deporte de manera profesional, teniendo un estricto entrenamiento que en la mayoría de los casos no da tiempo para distracciones como los videojuegos, fiestas y demás cosas sin afectar el rendimiento de los jugadores, siendo así el cuándo se ejerce como profesión haciendo de este su vida. Reforzando lo dicho anteriormente según (AMERIKE, 2019)

“El alto rendimiento se relaciona con el estado físico en el deporte [...] los deportistas que consiguen aumentar el uso de recursos disponibles y técnicas, además de adquirir aquellas técnicas también consiguen nuevas habilidades en el entrenamiento, así alcanzan un gran nivel de competencia. Estos deportistas son considerados deportistas de alto rendimiento”

Deporte por hobby

Es cuando una persona practica algún deporte no de manera continua, pero sí es importante para la evolución de la persona en cuanto a lo físico como lo mental, también el deporte por hobby es conocido por ser practicado para distraerse de las actividades comunes del día a día y esto que acabamos de decir lo podemos sustentar según (significados, s.f)

“Un hobby no es una obligación que requiera una dedicación de tiempo completo, si no que está se practica por placer, con el objetivo de aliviar el estrés de la rutina cotidiana, sea escolar o laboral [...] En este sentido el hobby no es una actividad laboral si no que una vía de escape para relajarnos y esparcirnos.”

Videojuegos

Nuestra siguiente categoría es la de los videojuegos, para esta se toma la ayuda de las siguientes definiciones. Los videojuegos se definen como un conjunto formado por software hecho para el entretenimiento por los medios electrónicos usando la participación de uno o varios jugadores alrededor del mundo en un entorno real o ficticio. (Virina Camargo, S. D., 2018, como se citó en Frasca, 2001) y Los videojuegos se entienden que son un contenido artístico, siendo algo duradero, que lo conforman imágenes, palabras y sonidos, se encuentran a los juegos mucho más cerca de lo que se tiene en mente como lo ideal, la obra de arte, se hace visible para el que aprecia este arte. (Aarseth, 2007). Se entiende por estas dos definiciones los videojuegos son mundos artificiales creados por computadora lo cual estos se convierten en algo ideal para la persona, esto se podría decir que esta categoría es un elemento crucial para el desarrollo del proyecto ya que este es parte del eje de este. Contiene las subcategorías siguientes: acción, arcade, deportivo, estrategia y simulación.

Los juegos de tipo arcade

Una de las primeras maneras que se conocieron en el mundo de los videojuegos sencillos los cuales son un medio de entretenimiento fácil, por su sencillo diseño que podría llamar la atención a los más jóvenes, además de ser de fácil acceso por esa misma razón, ya que hoy en día se pueden tener hasta en los dispositivos móviles una gran variedad de juegos, que ni un arcade podría tener hoy en día. Y según (Cervera & Cervera, 2019) nos comenta que los videojuegos tipo arcade son los tipos de juegos que son los que son creados con las reglas básicas de un juego, como puntaje objetivo, sistema de vidas, aumento de dificultad al avanzar el juego y sencillez.

Los videojuegos de estrategia

Este género es muy conocido por sus acertijos, misterios o actividades en equipo necesarias para avanzar en él, además de la recolección de ítems de mejora para el jugador. Se centra mayormente en el valor de la inteligencia, planificación y trabajo en equipo como eje fundamental, como la organización de recursos, posicionamiento, capacidades del personaje que eliges, ya que la meta de los jugadores es colaborar por medio de conocimientos del mismo juego, para llegar a una victoria en conjunto. (*Juegos de Estrategia: Definición y Características*, 2012) dice que un juego de este tipo se caracteriza por poner a prueba las habilidades de pensamiento y raciocinio del jugador, tomando mucho en cuenta las capacidades estratégicas y tácticas de la persona, dejando de lado la suerte.

Los simuladores

Este tipo de juegos más que un juego es una especie de realidad fingida de cierta manera porque lo que busca es recrear la realidad, este tipo de juegos requieren mucho tiempo para poder avanzar en ellos, ya que consisten hacer cosas casi que desde cero y reúne desde conocimientos básicos del tema del juego hasta coordinación viso manual.

Podemos usar esta categoría de base para identificar cómo estos estudiantes por medio de los géneros que juegan, saber que tanto tiempo se les dedica si pueden a llegar a ser perjudiciales, o dependiendo el tiempo que le invierten. de acuerdo con lo dicho por (Defconplay, 2016) menciona que los simuladores son la recreación de la realidad para que nosotros seamos los protagonistas.

Sedentarismo

La última categoría es sedentarismo, nos apoyamos de las siguientes definiciones, El sedentarismo se define como la poca actividad física. (OMS, 2002) “El sedentarismo se define como el gasto menor al 10% de energía en una actividad que requiera 4 MET (actividad física equivalente o superior en gasto a caminar a paso rápido)” (Bernstein SM, Morabia A, Sloutsky D, 1999) Esta categoría se tomará como algo complementario ya que esta nos da parte de las respuestas que buscamos. Está compuesto de las siguientes subcategorías: Sedentarismo severo y sedentarismo moderado. la primera de estas hace referencia a cuando una persona prácticamente se mueve para algo y generalmente es porque no lo ve necesario.

El sedentarismo moderado según (Romero T. 2009) el sedentarismo moderado se le podría tomar como referencia la transición entre una sociedad nómada a una que está en lugar establecido y cómo está evolución de una sociedad nómada, que estas posiblemente podrían tener un mayor gasto energético.

El sedentarismo severo según (Madrid salud, 2021) es una forma distinta de vivir en las sociedades avanzadas, sin embargo este estilo de vida se podría tomar por distintos motivos, como la falta de acceso a espacios abiertos o incluso como no se promueve en las instituciones escolares la actividad física, también se puede exponer las distintas maneras de como si ejercitas tu cuerpo de manera continua, no sufrirás de distintos problemas en tu cuerpo.

Para terminar, esta categoría y subcategorías podemos ver como estas además de aportar información de lo que buscamos encontrar en los análisis de información, nos ayuda a dar una perspectiva más amplia del sedentarismo y por decirlo de alguna manera sus diferentes fases.

Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación

3.1 Metodología

El método empírico analítico, consiste en mediante las experiencias se creará conocimientos que serán reforzados por la parte analítica, la cual es donde nosotros mediante información sacada de otros medios se podrá llegar a una conclusión.

Tomado de Revista de administración de negocios, Universidad EAN (2017)
“Empírico significa referente a la experiencia. (...) Según Cerezal y Fiallo (2005), el conocimiento empírico es aquel tomado de la práctica, analizado y sistematizado por vía experimental mediante la observación reiterada y la experimentación.”

Según Cerezal, Fiallo. (2005), “el conocimiento empírico es aquel tomado de la práctica, analizado y sistematizado por vía experimental mediante la observación reiterada y la experimentación. Constituye la primera etapa del conocimiento, donde el hombre obtiene el reflejo del mundo circundante a través de sensaciones, percepciones y representaciones.”

3.2 Enfoque metodológico

Utilizaremos el enfoque mixto, este enfoque se recolectan, analizan y hace uso de datos cuantitativos y cualitativos, teniendo esto en cuenta el método mixto genera una gran variedad de formas de recolectar información a la hora de hacer encuestas.

Tomado de El enfoque mixto de investigación: algunas características (2019)

“El enfoque mixto puede ser comprendido como “(...) un proceso que recolecta, analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Tashakkori y Teddlie, 2003, citado en Barrantes, 2014, p.100).

Uwe Flick (2012) explica “(...) la combinación de ambas estrategias ha cristalizado como una perspectiva que se analiza y practica de varias formas.” (p.277).”

Teniendo en cuenta lo anteriormente explicado sobre la metodología y el enfoque, la línea de investigación a la que pertenece el proyecto es la de fray Angélico (Arte, Cultura y Ciencias del Deporte y Artística)

3.3 Participantes y muestra

En la investigación se tomará como población a los estudiantes del grado undécimo de la promoción 2022 que estudian en el colegio Santo Tomás de Aquino y que practican algún deporte.

Los participantes conformados por 63 estudiantes, de los cuales 11 son niñas y 52 son niños, se tomará a la población completa, además como se mencionó anteriormente estos estudiantes nos ayudarán con la investigación, por medio de un cuestionario para resolver nuestra problemática planteada anteriormente.

Decidimos elegir esta población por temas de accesibilidad, además en el rango de edades que tenemos (14-17 años) es un rango de edades donde los deportes y los videojuegos tienen una gran importancia para su propio desarrollo, de la población del el grado undécimo del Colegio Santo Tomás de Aquino en el año 2022.

3.4 Técnica e instrumentos para la recolección de datos

El método que se va a utilizar para la recolección de datos va a ser la encuesta, “Las encuestas son entrevistas con un gran número de personas utilizando un cuestionario prediseñado, dicho cuestionario está diseñado para obtener información específica” (Naresh. K, (s.f.)). Investigación de mercados. Además, para ser un poco más específico nuestra encuesta va a ser de tipo mixto ya que en esta se plantea poner preguntas cerradas y de elección múltiple las cuales nos ayudarán a adquirir datos fundamentales para comprobar o desmentir las hipótesis anteriormente planteadas además podemos ver que:

1. Cerradas. Las preguntas cerradas (también denominadas precodificadas o de respuesta fija 3) son aquellas en las que el encuestado, para reflejar su opinión o situación personal, debe elegir entre dos opciones: «sí-no», «verdadero-falso», «de acuerdo-en desacuerdo», etc. Tienen como ventaja su fácil respuesta y codificación; sin embargo, la información que ofrecen es limitada.
2. De elección múltiple. Este tipo de preguntas pueden ser de tres tipos: – abanico de respuestas, cuando se ofrece al encuestado una serie de opciones de respuesta, que deben ser exhaustivas y mutuamente excluyentes.

(J. Casas. Repullo Labradora y J. Donado Campos, 2003. p. 527-538)

Como se evidencia en la cita anterior, el autor expresa claramente lo que planeamos tener en nuestra encuesta, preguntas de tipo precodificadas para expresar puntualmente una negación o una afirmación sobre la problemática y preguntas de tipo selección múltiple para poder determinar otros posibles puntos importantes para la investigación.

Capítulo 4 análisis de resultados

4.1 Introducción

En este capítulo hablaremos y analizaremos los datos arrojados por la encuesta realizada a los estudiantes de la promoción 2022 del grado 11 del Colegio Santo Tomás de Aquino. Con el fin de dar respuesta a la pregunta de esta investigación para así desmentir o afirmar las hipótesis planteadas en este trabajo de investigación; para ello utilizaremos el apoyo de las definiciones que se encuentran en el marco teórico, ya que estas nos proporcionan ayuda a la hora de explicar cada pregunta, además de complementarlas, así facilitando el trabajo para el lector.

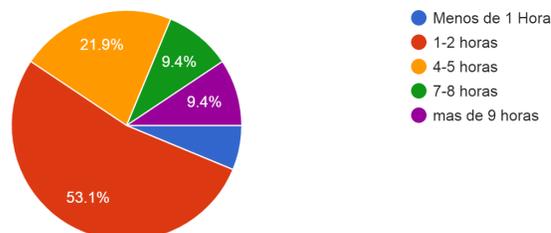
Del grupo seleccionado para la investigación contestaron la encuesta 36 personas de 57, ya que algunos decidieron no contestar la encuesta por cualquier motivo puede llegar a haber un margen de error en esta investigación, pero es con lo que se va a trabajar.

4.2 Videojuegos una pérdida de tiempo

En este apartado vamos analizar las gráficas de las preguntas 2 y 3 de la encuesta realizada.

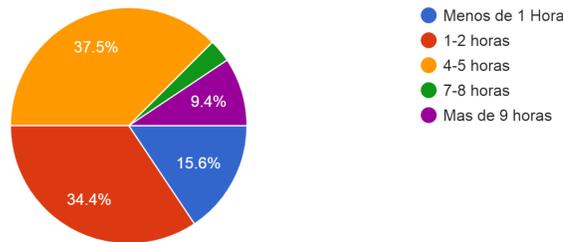
Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

2.¿Cuántas horas dedica a la práctica de deportes?
32 respuestas



Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

3.¿Cuántas horas le dedica a los videojuegos?
32 respuestas



Para esto tomaremos apoyo de las definiciones de sedentarismo que se encuentran en marco teórico, sedentarismo (OMS, 2002) “El sedentarismo se define como el gasto menor al 10% de energía en una actividad que requiera 4 MET (actividad física equivalente o superior en gasto a caminar a paso rápido)”, sedentarismo moderado (Romero T. 2009) el sedentarismo moderado se le podría tomar como referencia la transición entre una sociedad nómada a una que está en lugar establecido y cómo está evolución de una sociedad nómada, que estas posiblemente podrían tener un mayor gasto energético. Sedentarismo severo (Madrid salud, 2021) es una forma distinta de vivir en las sociedades avanzadas, sin embargo, este estilo de vida se podría tomar por distintos motivos, como la falta de acceso a espacios abiertos o incluso como no se promueve en las instituciones escolares la actividad física, también se puede exponer las distintas maneras de como si ejercitas tu cuerpo de manera continua, no sufrirás de distintos problemas en tu cuerpo.

Tomando esto como una nueva introducción al significado de los diferentes niveles de sedentarismos ahora si podemos empezar con nuestro análisis, empezando con la pregunta 2.(Ver anexo 4.1)

En la pregunta “¿Cuántas horas dedica a la práctica de deportes?” Podemos ver que el 53.1% de las respuestas (17 personas) respondieron 1-2 horas, el 21.9% (7 personas) respondieron de 4-5 horas, la respuesta de 7-8 tuvo 9.4% (3 personas), la respuesta de más de 9 horas también obtuvo un 9.4% (3 personas) y por último la respuesta de menos de 1 hora obtuvo un 6.3% (2 personas).

Pregunta 3 “¿Cuántas horas le dedica a los videojuegos?” Nos muestra que un 37.5% (12 personas) le dedica de 4-5 horas, el 34.4% (11 personas) le dedica de 1-2, el 15.6% (5 personas) le dedica menos de 1 hora, el 9.4% (3 personas) le dedica más de 9 horas y el 3.1% (1 persona) de 7-8 horas.

Con estos datos y con las definiciones de arriba, podemos ver que no hay casos graves de sedentarismo, aun así, hay casos en los que sí se podría evidenciar cierto grado de sedentarismo o poca actividad física. Por otro lado, vemos que hay un uso de los videojuegos de forma moderada, aunque también vemos casos en los que se ve un uso excesivo de ellos o que se usan muy poco. Si hacemos una comparación a simple vista podremos ver que hay un balance de las actividades realizadas.

4.3 Tanto vicio por unos pixeles y tan poco ejercicio

En esta sección observaremos las gráficas de las preguntas 4, 5, 6 y 7 y a su vez las vamos a relacionar.

Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

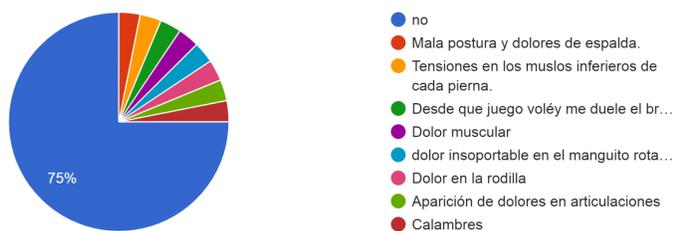
4.¿Cree usted que a desmejorado en algo? "en el ámbito deportivo"
32 respuestas



Pregunta 4 “¿Cree usted que ha mejorado en algo? "en el ámbito deportivo"” Tenemos un 31.3% (10 personas) de las respuestas, fueron contestadas con molestias físicas, un 6.3% (2 personas) respondieron su puntualidad para los entrenamientos, 41.6% (15 personas) respondieron que no, nada y ninguna, 3.1% (1 persona) respondió estado Físico.

Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

5.¿Ha sentido molestias físicas a la hora de practicar deportes? Si es así poner cuales en la opción de otros.
32 respuestas

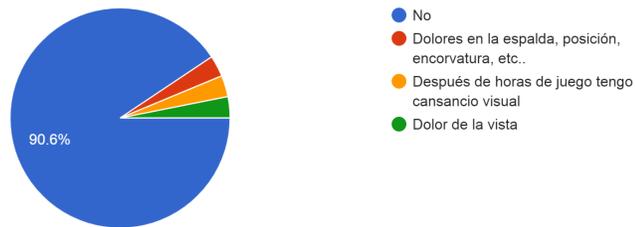


Pregunta 5 “¿Ha sentido molestias físicas a la hora de practicar deportes? Si es así poner cuales en la opción de otros.” un 75% (24 personas) respondió que no, el resto de los estudiantes encuestados, el 24.4% respondieron cosas como: Mala postura y dolores de espalda, Tensiones

en los muslos inferiores de cada pierna, Desde que juego vóley me duele el brazo, Dolor muscular, dolor insoportable en el manguito rotador derecho, Dolor en la rodilla, Aparición de dolores en articulaciones y Calambres. (Estudiantes de grado 11 de la promoción 2022 del colegio Santo Tomás de Aquino, Encuestado en google forms en el año 2022)

Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

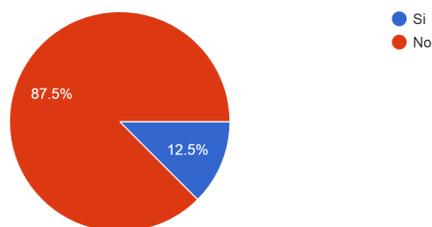
6.¿Ha sentido molestias físicas a la hora de jugar videojuegos? Si es así poner cuales en la opción de otros.
32 respuestas



Pregunta 6 “¿Ha sentido molestias físicas a la hora de jugar videojuegos? Si es así poner cuales en la opción de otros.” un 90.6% (29 Personas) respondió no y el 9.3% (3 personas) respondieron cosas como Dolores en la espalda, posición, encorvatura, etc. Después de horas de juego tengo cansancio visual, dolor de la vista. (Estudiantes de grado 11 de la promoción 2022 del colegio Santo Tomás de Aquino, Encuestado en Google forms en el año 2022)

Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

7.¿Ha tenido que ir al médico por estos dolores? (tomando en cuenta solo los dolores producidos por jugar videojuegos.)
32 respuestas



Pregunta 7 “¿Ha tenido que ir al médico por estos dolores? (tomando en cuenta solo los dolores producidos por jugar videojuegos.)” Un 87.5% (28 personas) respondieron que no y el 12.5% (4 personas) respondieron que sí.

Ya terminado los análisis de las gráficas, podemos ver que la población encuestada, no se puede encontrar una desmejora de rendimiento deportivo por parte de las personas encuestadas, pero si hay casos en los que su estado físico y su puntualidad si son afectadas, además, ninguno con problemas en su estabilidad emocional. Por parte de la práctica de deportes los encuestados, la mayoría no presenta problemas, aunque sí hay casos de dolores musculares, por la parte de los videojuegos un gran porcentaje no presentan algún tipo de problema, pero hay casos de dolores de espalda y fatiga visual y para terminar los estudiantes encuestados de nuevo la mayoría no ha tenido que ir al médico por los dolores presentados en la pregunta 6, pero hay un grupo el cual ha tenido que ir.

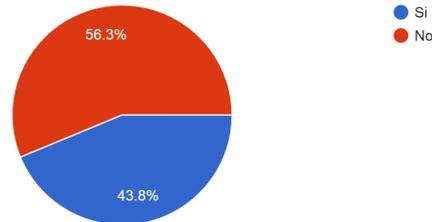
Para ello nos apoyaremos de las definiciones de videojuegos y actividad física, que se encuentran en el marco teórico. La definición de videojuegos (Virina Camargo, S. D., 2018, como se citó en Frasca, 2001) y Los videojuegos se entienden que son un contenido artístico, siendo algo duradero, que lo conforman imágenes, palabras y sonidos, se encuentran a los juegos mucho más cerca de lo que se tiene en mente como lo ideal, la obra de arte, se hace visible para el que aprecia este arte. También tenemos (Aarseth, 2007). Se entiende por estas dos definiciones los videojuegos son mundos artificiales creados por computadora lo cual estos se convierten en algo ideal para la persona, esto se podría decir que esta categoría es un elemento crucial para el desarrollo del proyecto ya que este es parte del eje de este. y actividad física (Muños, 2014, como se citó en Sánchez Bañuelos, 1996) y como el movimiento generado por los músculos esqueléticos, y que de esto se genera un desgaste físico. Además, está otra (Marcos Becerro 1989, como se citó en Casperson y cols. 1985). Por esto se entiende que la actividad física es el movimiento de nuestros músculos al hacer una actividad la cual se necesite fuerza física y que a veces se genera un desgaste por el esfuerzo realizado.

4.4 Mucha realidad virtual, poca realidad física

En esta sección se realizará el análisis de las gráficas de las preguntas 8 y 9 ambas van ligadas en el hecho de que los videojuegos afectan de una manera el rendimiento deportivo de los estudiantes o consume tiempo que puede ser aprovechado en alguna otra actividad del ámbito deportivo o social para mejorar sus aptitudes de la vida diaria.

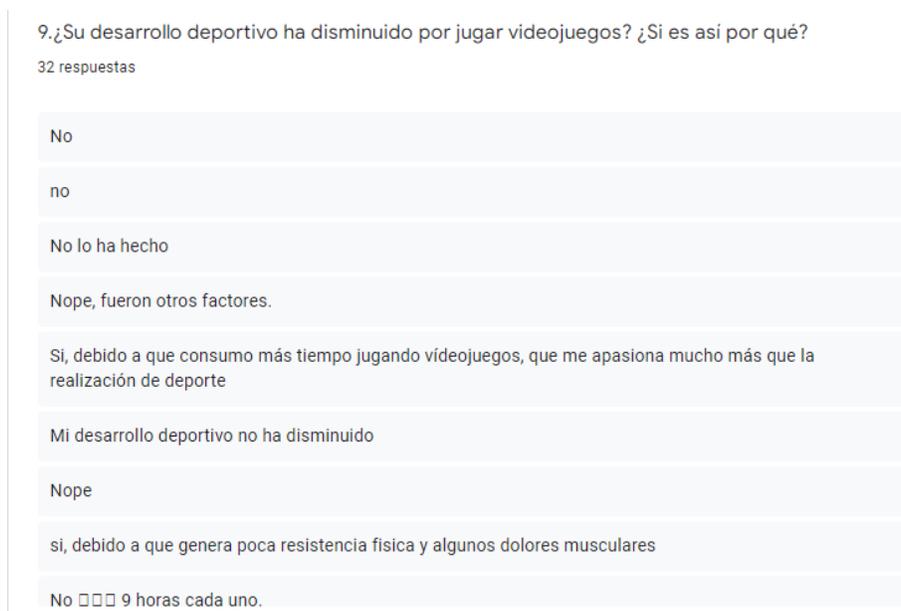
Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

8.¿Considera usted, los videojuegos consumen tiempo para hacer alguna actividad física?
32 respuestas



Pregunta 8 “¿Considera usted que los videojuegos consumen tiempo para realizar alguna actividad física?” En esta el 43.8% de las respuestas recibidas (15 personas) dijeron que si lo que significa que casi la mitad de aquellos que respondieron, ven que su tiempo para poder realizar alguna actividad física que mejore su condición física se ve reducida por estar jugando algún videojuego.

Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022



Pregunta 9 “¿Su desarrollo deportivo ha disminuido por jugar videojuegos? ¿Si es así por qué?” En esta pregunta 4 personas de las que respondieron, dijeron que sí, ya sea porque su pasión hacia los videojuegos supera la pasión por los deportes o por la poca resistencia que han adquirido junto con alguno dolores y algunos dolores que tienen por jugar videojuegos, y los demás dicen que no les ha afectado en el tiempo que usan para practicar algún deporte.

Con esto se puede ver que los encuestados si juegan videojuegos en su mayoría, pero no a todos les ha afectado su tiempo o estado físico el jugarlos, y que algunos ya sienten los dolores de una rutina con más videojuegos y poco deporte.

4.5 Desde estudiantes tranquilos, hasta viejos cascarrabias

Gráfica elaborada por los investigadores en Google forms en el año 2022

10.¿A la hora de jugar videojuegos siente algún sentimiento negativo? ¿Si es así cuáles?

32 respuestas

No
no
Ninguno
Seria un poco de estres o enojo si juego algo difiicil.
Rabia
Nope.
Enojo, pero depende de la situación
No solo felicidad y relación.100100100100100
Me enojo al cagarla

Pregunta 10. Se puede observar que el 13.9% de las personas colocaron que no fueron afectadas de manera negativa por jugar videojuegos, sin embargo, podemos ver la otra cara de la moneda que el 86.1% de las personas tienen en común el sentimiento de la rabia.

“La rabia es un sentimiento que protege la identidad y la dignidad de una persona, ya que es un sentimiento natural y básico que se experimenta cuando alguien se percibe tratado de una manera injusta. Siendo utilizado de forma eficiente contribuye al fortalecimiento de una adecuada autoestima, ya que al expresar lo que se siente, piensa y necesita se establecen límites de contacto y se autoafirma” (L. Bilodeau, 1998). Bonding, R. (2016, 20 enero). ¿Qué nos podemos encontrar debajo de la rabia? Revista Bonding. Recuperado 2 de mayo de 2022

Además de otros sentimientos como la frustración a la hora de perder en el videojuego, teniendo en cuenta eso podemos ver como a algunas personas el hecho de jugar no les causa ningún efecto, para otras personas les genera ira, estrés, rabia, exponiendo así a los videojuegos como fuente de ira en algunas personas.

Capítulo 5 conclusiones

1. Mediante las encuestas se puede concluir que muy pocos estudiantes de los encuestados tienen algún problema ergonómico por jugar videojuegos.
2. Pocas personas de las encuestadas presentan cansancio visual y dolor de espalda al jugar videojuegos, es decir no los afecta tanto físicamente.
3. Se puede observar que algunas personas piensan que los videojuegos les quitan tiempo para hacer deporte y les genera algunas molestias de rendimiento físico.
4. Se puede concluir que en algunas personas el uso de los videojuegos pudo ser una problemática para el desarrollo deportivo de aquellos estudiantes que presentan (calambres, dolor muscular, dolores en articulaciones etc.)

Consentimiento informado y encuesta

CONSENTIMIENTO INFORMADO

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Analizar de qué manera el uso de los videojuegos son una problemática para el estado físico de los estudiantes del grado undécimo de la promoción 2022 que estudian en el colegio Santo Tomás de Aquino y que practican algún deporte.

JUSTIFICACIÓN

Lo que queremos realizar con la información obtenida durante el proceso de investigativo es obtener los resultados y analizarlos para tratar de ayudar a aquellos estudiantes que se dediquen a jugar videojuegos durante largas jornadas y descuidando sus labores diarias deportivas.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO

Esta va dirigida a los estudiantes de grado undécimo, para el desarrollo de esta investigación se usará como herramienta una encuesta auto diligenciada en Google formularios.

El método que se va a utilizar para la recolección de datos va a ser la encuesta, “Las encuestas son entrevistas con un gran número de personas utilizando un cuestionario prediseñado, dicho cuestionario está diseñado para obtener información específica” (Naresh K. Malhotra). Además, para ser un poco más específico nuestra encuesta va a ser de tipo mixto ya que en esta van a haber preguntas cerradas y de elección múltiple las cuales nos ayudarán a adquirir datos fundamentales para comprobar o desmentir las hipótesis anteriormente planteadas.

MANEJO DE LA INFORMACIÓN

Con el ánimo de proteger la privacidad y confidencialidad de la información obtenida en las encuestas, no se registrarán en ella los nombres de las personas encuestadas. Por tal motivo, el investigador se compromete a guardar total reserva de esta encuesta. Se le da cumplimiento a la ley Hábeas data. Las encuestas serán diligenciadas por cada uno de los participantes de manera voluntaria. Las respuestas, serán tabuladas en computadores asignados al estudio, los cuales estarán protegidos con contraseña. Posteriormente la información será analizada y procesada, evitando citar cualquier referencia que pueda vulnerar la privacidad y la confidencialidad de los encuestados. En caso de encontrarse algún tipo de alteración, error, incongruencia o datos inentendibles en el test realizado, previa autorización del participante y bajo estricta confidencialidad, será nuevamente contactado para una nueva aplicación.

RIESGO

No hay ningún riesgo físico por participar en este estudio. Si en el curso de la misma usted considera que no está en condiciones de continuar, de inmediato suspenda la realización de la encuesta

BENEFICIOS

Se realizará una retroalimentación cuando culmine la investigación con una exposición de los resultados y su respectivo análisis, haciendo énfasis en la relación de los videojuegos con los deportes. También, estos resultados de la investigación servirán como base para que el investigador realice un análisis relacionado con el proyecto. Se espera que la información derivada contribuya a realizar más estudios sobre las consecuencias de jugar videojuegos por largas jornadas, proporcionando datos clave para la generación de campañas para la prevención de enfermedades físicas y psicológicas en jóvenes de Bogotá y Colombia.

DATOS DEL INVESTIGADOR

Datos del investigador:

David Alejandro Suarez Gañan

david.suarez@santotomas.edu.co

Santiago Casas Alba

santiago.casas@santotomas.edu.co

Juan David Gómez Cuellar

juan.gomez@santotomas.edu.co

Santiago Barragán Murillo

santiago.barragan@santotomas.edu.co

Lic. Alberto Sandoval Téllez

moderacionmayores@santotomas.edu.co

Preguntas

1. ¿Usted practica algún deporte y juega videojuegos?

-si

-no

2. ¿Cuántas horas dedica a la práctica de deportes?

- Menos de 1 hora

-1-2 horas

-4-5

-7-8

-Más de 9 horas

3. ¿Cuántas horas le dedica a los videojuegos?

- Menos de 1 hora

-1-2 horas

-4-5 horas

-7-8 horas

-Más de 9 horas

4. ¿Cree usted que a desmejorado en algo? "en el ámbito deportivo"

-Su puntualidad para los entrenamientos

-Su estabilidad emocional en los entrenamientos

-Molestias físicas

-otros

5. ¿Ha sentido molestias físicas a la hora de practicar deportes? Si es así poner cuales en la opción de otros.

-no

-otros

6. ¿Ha sentido molestias físicas a la hora de jugar videojuegos? Si es así poner cuales en la opción de otros.

-no

-otros

7. ¿Ha tenido que ir al médico por estos dolores? (tomando en cuenta solo los dolores producidos por jugar videojuegos.)

-sí

-no

8. ¿Considera usted, los videojuegos consumen tiempo para hacer alguna actividad física?

-sí

-no

9. ¿Su desarrollo deportivo ha disminuido por jugar videojuegos? ¿Si es así por qué?

10. ¿A la hora de jugar videojuegos siente algún sentimiento negativo? ¿Si es así cuáles?

Link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1RVWVVP484YOPy2DHGnYmR4qgg9X3PbAKjblABPj6bWC1zg/viewform?usp=sf_link

Referencias

Acosta, Mendoza y Vargas (2018) “La influencia de los videojuegos activos (Wii sport y Virtua Tennis 2009) de la consola Nintendo Wii en la enseñanza del drive y revés del tenis de campo en el deporte escolar”

<https://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9266/TE-22189.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

AMERIKE DEPORTES. (2022, 19 marzo). Instituto Universitario Amerike.

<https://amerike.edu.mx/que-es-el-deporte-de-rendimiento/>

Bonding, R. (2016, 20 enero). *¿Qué nos podemos encontrar debajo de la rabia?* Revista

<http://bonding.es/nos-podemos-encontrar-debajo-la-rabia/>

Bravo, M. (2012, 5 febrero). Actividad física intensa: Dulce o Amargo. Scielo.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2012000100016

Casas, Anguita, Repullo y J. Donado (2003) La encuesta como técnica de investigación.

Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288>

Cervera, I. & Cervera, I. (2019, 16 abril). *Arcade | ¿Qué significa Arcade? | Juegos de recreativa*. Geekno. <https://www.geekno.com/glosario/arcade>

Chaín-Pinzón, N. (2011, 10 enero). *Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, internet y videojuegos* | *Psychologia*.

<https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/1118>

Defconplay. (2016, 22 julio). *¿Son los simuladores verdaderamente videojuegos?* Neox Games.

https://neox.atresmedia.com/games/noticias/actualidad/son-simuladores-verdaderamente-videojuegos_2016072157d9853d0cf251f2ac117213.html

Juegos de Estrategia: Definición y Características. (2012, 23 octubre). Tecnología Multimedial

1.

<https://tecnologiamultimedial1.wordpress.com/2012/10/23/juegos-de-estrategia-definicion-y-caracteristicas/>

Lopez y Ruben (2016). Incidencia de la práctica de videojuegos en el desarrollo deportivo de los jóvenes.

<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/22542/Incidencia%20de%20la%20pr%C3%A1ctica%20de%20video%20juegos%20en%20el%20desarrollo%20deportivo%20de%20los%20j%C3%B3venes%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Naresh K.(2014, 16 diciembre). <https://www.elmayorportaldegerencia.com/index.php?lang=en>

Perez Alipio, Rodriguez Andres (2017) Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento <https://journal.universidadean.edu.co/index.php/Revista/article/view/1647/1922>

Romero, T. (2009, 9 octubre). Hacia una definición de Sedentarismo. Scielo.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000300014

Salas Danelly Ocampo (2019). El enfoque mixto de investigación: algunas características

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/>

Salud, M. (s. f.). *Sedentarismo y Salud*. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid.

<https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

Sánchez, Manrique, Mata y Cortés. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, prácticas de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes.

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22766/REV%20-%20SPORTIS_%202017_3-2_art_3.pdf?sequence=3&isAllowed=y

significados. (s.f). *significados*. Obtenido de significados: <https://www.significados.com/hobby/>

Virina Camargo, S. D. (12 de 09 de 2018). *Universidad Tecnológica de panamá*. Obtenido de Universidad Tecnológica de panama:

<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/memoutp/article/view/1851/html>

N.A. (2012). *Junta de Castilla y León*. Obtenido de Junta de Castilla y León

<https://trabajoyprevencion.jcyl.es/web/es/prevencion-riesgos-laborales/trastornos-musculoesquel eticos.html#:~:text=Medidas%20de%20prevenci%C3%B3n%20y%20protecci%C3%B3n&text=Iluminar%2>

N.A. (07 de julio de 2018). *Gila*. Obtenido de Gila:

<https://www.ela.org.mx/2018/07/el-agotamiento-emocional/>

N.A. (29 de Abril de 2021). Canal Salud IMQ. Obtenido de Canal Salud IMQ:

<https://canalsalud.imq.es/blog/jugar-videojuegos-bueno-malo#:~:text=A%20grandes%20rasgos %2C%20jugar%20a,como%20previene%20del%20envejecimiento%20cerebral.>

Anexos

Anexo 1

Antecedentes específicos o estado del arte

Autores (poner los apellidos)	Año	Nombre de la investigación	Metodología	Objetivo general	Conclusiones principales	Cibergrafía
Castro Sánchez, Linares Manrique, Sanromán Mata, Pérez Cortés.	2017	Análisis de los comportamientos sedentarios, prácticas de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes	Método descriptivo de corte transversal.	Determinar las conductas sedentarias y de ocio digital en una población de estudiantes de educación primaria, secundaria y universidad, así como establecer las posibles relaciones existentes entre las variables.	Los jóvenes se dedican a ver la televisión menos de dos horas diarias y la mitad de ellos no realiza actividad física de forma habitual. en cifras cercanas a la mitad de la población de estudios no utilizan videojuegos y los que juegan lo hacen uno o dos días a la semana.	https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22766/REV%20-%20SPORTIS_%202017_3-2_art_3.pdf?sequence=3&isAllowed=y
Rodríguez Rodríguez, Mónica; García Padilla, Francisca María	2021	El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública	Se han analizado los documentos encontrados tras una búsqueda bibliográfica en las bases de datos	Conocer la producción científica existente sobre el uso problemático de videojuegos y la adicción al	Hay inconsistencias en los resultados debido al diseño transversal de la mayoría de los estudios, a las muestras pequeñas, a la ausencia de muestras clínicas o aleatorizadas, a la extracción de datos con cuestionarios de autor reporte, a la	http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/19728

			COCHRANE, MEDLINE, LILACS, CINAHL y CUIDEN.	videojuego en los adolescentes.	realización de estos en colegios, sin tener en cuenta a los adolescentes ingresados en centros de salud mental u hospitales, a la falta de estudios en el género femenino y a la falta de estandarización de los criterios diagnósticos. El tema menos estudiado es el tratamiento y la prevención, el más importante para nuestra profesión, por lo que la principal futura línea de investigación sería en este ámbito.	
David Ruiz Hidalgo	2021	Tecnología en la adolescencia: Videojuegos, móviles y redes sociales en los ámbitos educativo y familiar	El estudio parte de la aplicación de un cuestionario cualitativo de escala Likert diseñado con la aplicación FORMS. El cuestionario contiene 19 preguntas que se valoran de 1 a 5, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Se incluye una pregunta abierta que permite expresar la opinión sobre la tecnología en la	En el presente estudio analizamos el empleo de la tecnología y los dispositivos móviles desde el punto de vista familiar, completando así las investigaciones previas que demuestran que el uso de las TIC en el aula motiva, mejora el rendimiento y mejora el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por	En este estudio damos respuesta a los interrogantes de investigación planteados, destacando que muchos son los beneficios y aspectos positivos del uso de los dispositivos digitales y móviles en la adolescencia. Entre ellos se encuentra la comodidad en el manejo de aplicaciones enfocadas a las relaciones interpersonales, las posibilidades de socialización, la comunicación de forma simultánea, la expresión de estados de ánimo en los jóvenes, así como la autonomía facilitada	https://www.researchgate.net/profile/Noelia-Carbonell-Bernal-Phd/publication/349140715_Comps_PERSPECTIVA_MULTIDISCIPLINAR_Editada_SUNIVEP/links/602273efa6fdcc37a812e10f/Comps-PERSPECTIVA-MULTIDISCIPLINAR-E-d-i-t-a-A-S-U-N-I-V-E-P.pdf#page=89

			<p>adolescencia. Se utiliza, por lo tanto, un enfoque mixto de investigación descriptiva. El cuestionario se envió por correo electrónico a todos los centros educativos de Educación Primaria, Secundaria, Bachillerato y FP de Burgos y provincia, es decir, a todas las familias con hijos matriculados desde 6° de Primaria hasta 2° de Bachillerato y equivalente. La muestra obtenida de participantes asciende a 200 progenitores que, de forma voluntaria, han mostrado su interés en colaborar. A continuación,</p>	<p>lo tanto, el objetivo principal es conocer la visión de los padres, madres o tutores legales de niños y adolescentes desde los doce hasta los dieciocho años.</p>	<p>para la organización de las actividades diarias, gracias al uso de las aplicaciones. Aun así, también podemos destacar varios aspectos negativos asociados a los dispositivos móviles, como la alteración de la conducta adolescente debido al abuso o mal uso, la adicción y dependencia generada al dispositivo cuando es utilizado como asesor de imagen, de status y moda, o el riesgo social al conectar con falsos contactos, así como la pérdida de comunicación familiar (Gómez, 2019). Aun así, no podemos constatar que la utilización de dispositivos, videojuegos y redes sociales mejore las relaciones de niños y jóvenes, ya que habría que estudiar las diferentes variables que afectan a las relaciones sociales. En algunos casos, como afirman las familias, los dispositivos</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>en la figura 1 se puede visualizar la muestra de participantes, de los que 106 tienen hijas y 94 tienen hijos adolescentes. Los centros participantes se corresponden, en un 58 % a centros públicos y en un 42 % a centros concertados.</p>	<p>y redes sociales hacen que los adolescentes no estén aislados, formen parte de un grupo y se sientan integrados. Aunque también somos conscientes de los peligros tanto emocionales como sociales debidos a la mala utilización: acoso, intimidación, abusos, etc. Las redes sociales forman parte de nuestra cultura digital.</p> <p>Por ello, es necesaria una educación digital, no solo en las aulas, sino también en el seno familiar. El uso</p> <p>Tecnología en la adolescencia: Videojuegos, móviles y...</p> <p>Conductas de riesgo en adolescentes desde una perspectiva multidisciplinar 93</p> <p>de dispositivos es esencial, beneficioso y de gran utilidad, aunque una mala praxis puede desencadenar problemas tanto académicos como de relación.</p>	
--	--	--	---	---	--

					<p>Desde el punto de vista escolar es muy importante que los docentes conozcan qué, cuándo y para qué</p> <p>los jóvenes utilizan las tecnologías y qué herramientas ejercen influencias positivas en el rendimiento</p> <p>académico de los estudiantes adolescentes cuando son utilizadas en las aulas (García y Cantón, 2019, p.80.) y desde el ámbito familiar es necesario establecer límites, supervisión y educar en el manejo, ya</p> <p>que se evidencia el surgimiento de conflictos familiares a causa del uso excesivo (Díaz, Mercader, y Garín, 2019, p8).</p> <p>Los resultados nos sugieren que es necesario insistir en la prevención y la formación de hábitos de</p> <p>buen uso de las TIC, incluso antes de los doce años. Por lo tanto, padres y educadores deben actuar como</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>guías y orientadores, fomentando el enfoque de la pedagogía de la coasociación (Prensky, 2011). Se</p> <p>revela la necesidad parental de supervisión y seguimiento del adolescente, debatiendo sobre la práctica</p> <p>de monitorizar las redes sociales, el historial de internet y los dispositivos de los menores. ¿Hasta dónde</p> <p>llega la intimidad del adolescente y la protección de las familias?</p> <p>Se establecen nuevas vías de investigación en este campo, ya que las limitaciones del actual estudio</p> <p>son evidentes. Por una parte, sería necesario una muestra más amplia de familias, así como el análisis</p> <p>pormenorizado de las diferentes zonas geográficas que permitan extrapolar resultados más completos.</p> <p>Por otro lado, comparar las herramientas TIC disponibles en los centros escolares de las diferentes</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>comunidades autónomas, con la finalidad de trazar una línea común y establecer planes de formación en</p> <p>los centros escolares, no solo para los profesores y los alumnos, sino también para las familias, parte</p> <p>esencial del proceso educativo, disminuyendo así la brecha digital entre adolescencia y familia.</p>	
<p>Acosta,</p> <p>Mendoza,</p> <p>Vargas Jefferson</p>	2018	<p>La influencia de los videojuegos activos (Wii Sport y Virtua Tennis 2009) de la consola Nintendo Wii en la enseñanza del drive y revés del tenis de campo en el deporte escolar.</p>		<p>Determinar la incidencia que tienen los Videojuegos activos de Tenis de la consola Nintendo Wii como complemento en el proceso de enseñanza, de los fundamentos técnicos del tenis de campo: Drive y Revés con escolares de 8 a 10 años de edad.</p>	<p>Según los resultados obtenidos en la Guía de Evaluación Oficial en cancha de la (ITF) para los objetivos propios de esta como: potencia, profundidad, precisión y continuidad como también los resultados arrojados en la ficha de evaluación del progreso técnico diligenciada por un experto en tenis se concluye que los Videojuegos activos de Tenis de campo de la Consola Nintendo Wii NO incidieron positivamente en los resultados en términos de la efectividad en el golpe de Drive para el grupo Wii comparados con la prueba Test y Pos-Test. Para el caso del golpe de Revés a dos manos se evidenció una leve mejoría en dichas pruebas</p>	<p>http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9266/TE-22189.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>

<p>Beltrán Carrillo, Valencia Peris, Molina Alvensa</p>	<p>2009</p>	<p>LOS VIDEOJUEGOS ACTIVOS Y LA SALUD DE LOS JÓVENES: REVISIÓN DE LA INVESTIGACIÓN</p>		<p>El presente trabajo consiste en una revisión de estudios relacionados con los videojuegos activos y la salud de los jóvenes. Estos videojuegos representan una nueva alternativa para el mantenimiento o de un estilo de vida activo y pueden ser utilizados como nuevos métodos de rehabilitación. No obstante, su uso también puede influir negativamente en la salud de los jóvenes, pudiendo propiciar la aparición de diversos tipos de lesiones, especialmente en sectores inactivos de población</p>	<p>Es evidente que los videojuegos activos suponen una nueva forma de entender la relación entre los videojuegos y la salud de la población joven. Los videojuegos activos superan la principal crítica que se realizaba a los videojuegos, en cuanto que representaban conductas de ocio sedentario. Sabemos que los videojuegos activos implican mayor GE, FC y VO2 que los videojuegos convencionales u otras conductas sedentarias como ver la televisión (Lanningham-Foster et al., 2009; Graves et al., 2007; Graves et al., 2008; Maddison et al., 2007; Mellecker y McManus, 2008). Este resultado, además de obedecer al sentido común, sugiere que este tipo de videojuegos representa una nueva alternativa de práctica física que puede contribuir a paliar el sedentarismo y los índices de sobrepeso y obesidad de la población joven. Esto resulta especialmente interesante cuando diversas investigaciones con niños y adolescentes alertan de que el uso de videojuegos convencionales está relacionado con un mayor</p>	<p>https://www.redalyc.org/pdf/542/54222155012.pdf</p>
---	-------------	--	--	--	--	--

				<p>joven con escasa forma física. Tras la revisión, se observa la necesidad de estudios sociológicos y epidemiológicos que ofrezcan información sobre el impacto real que este nuevo fenómeno puede tener en los niveles de actividad física y la prevalencia de lesiones de la población joven. Se requiere de una valoración y uso crítico de los videojuegos activos para que su impacto en el ocio, el bienestar y la salud de la población joven sea positivo.</p>	<p>riesgo de sobrepeso (Collins, Pakiz y Rock, 2007; Vanderwater, Shim y Caplovitz, 2004; Vicente et al., 2008)</p>	
--	--	--	--	---	---	--

<p>López Cortes, Mario Ruben</p>	<p>2016</p>	<p>Incidencia de la práctica de videojuegos en el desarrollo deportivo de los jóvenes</p>	<p>La metodología utilizada para el desarrollo de esta investigación se divide en tres etapas básicas: En primer momento, la investigación se fundamentó en la observación como instrumento propio de la etapa exploratoria, así:</p>	<p>Analizar la Incidencia de la práctica de videojuegos en el desarrollo deportivo de los jóvenes</p>	<p>Del primer capítulo se puede concluir que existen diferentes habilidades que se pueden aprender mediante los videojuegos, pero que además de esto, son aplicables al deporte, con lo que ayudan con el desarrollo psicomotor de los niños. En la entrevista que se realizó con el entrenador de Tenis del Club Laverdieri Pedro Alejandro Molano mencionó que la escuela realiza talleres con los padres para analizar alternativas al encierro digital de los niños como se da en los jóvenes solitarios. Una conclusión del Capítulo 2 el no manejar los videojuegos como una recompensa conlleva a que las metas para realizar los deberes diarios sean más complicadas de realizar, al contrario, se debería realizar un plan en el que se pueda incluir los videojuegos como una herramienta para facilitar el estudio y mejorar la condición de vida de los niños. Los videojuegos pueden ser usados como parte del entrenamiento que no requiera la supervisión constante de un profesional del deporte para poder realizar actividades en casa, como se mostró en la tesis de Diego Alfonso Medina,</p>	<p>https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/22542/Incidencia%20de%20la%20pr%C3%A1ctica%20de%20video%20juegos%20en%20el%20desarrollo%20deportivo%20de%20los%20j%C3%B3venes%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
----------------------------------	-------------	---	--	---	--	--

					<p>demostró que con su plan de incluir gradual mente los ejercicios de la Wii en el joven con limitaciones logro mejorar su condición física. Además de poder evitar las consecuencias como cuando se lanzó el Wii Sports con el que causaba codo de tenista a chicos y jóvenes que nunca habían jugado o practicado en el campo deporte. Además de lo investigado se puede concluir en el Capítulo 3 que el distrito a través de su organismo IDRD ofrece varios programas para abordar y atraer a los jóvenes e introducirlos al deporte, además de que las escuelas privadas también abordan los temas de incluir a los jóvenes en el deporte, pero ellos pueden jugar en sus tiempos libres, a través de los celulares, Dispositivos de juego Portátiles. Durante la investigación se hallaron indicios de que los videojuegos se utilizan como medios para terapias que ayudan a personas con falta de movilidad como lo hizo Diego Alfonso Medina Escarraga del Programa de ciencias del Deporte y la educación física de la Universidad de Cundinamarca Extensión</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					Soacha en su tesis de "EFECTOS DE UN PLAN DE EJERCICIOS A PARTIR DEL NINTENDO WII PARA EL MEJORAMIENTO DEL PATRON BASICO DE LANZAMIENTO" donde utiliza las consolas de videojuegos. Además, también se pueden lograr avances en el término de crecimiento deportivo y desarrollo cognitivo no en el término de aprender sino de desarrollar habilidades mentales más finas.	
Chain-Pinzon Nicolas Briñez Blanca	2011	Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, internet y videojuegos	Participantes Muestra compuesta por 254 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años de edad (Md=14.18; Dt = 1.47), de los cuales 132 (52%) son mujeres y 122 hombres (48%), pertenecientes a un cole-gio privado y dos públicos de la ciudad de Bucaramanga (Colombia), de estratos	El presente estudio aborda la relación existente entre la frecuencia de actividad física con las variables agresividad, impulsividad, internet y videojuegos	Los resultados señalan que existe una relación significativa entre la actividad física con el componente cognitivo de la impulsividad (rs=1.92, p<.001) y el uso de internet y videojuegos (rs =.142, p<.05). Asimismo se confirma una vez más las diferencias de género a favor de los hombres en la realización de actividad física en adolescentes (U=5555.0, p=.000). No se encontraron diferencias significativas en los grupos de edad (χ^2 (5) =7.42, p = .191), tampoco se hallaron correlaciones significativas con la agresividad, ni con los demás componentes de la impulsividad.	https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/1118

			<p>socioeconómico s medio-medio y medio-bajo. Procedimiento La dirección de cada centro educativo fue informada ampliamente sobre la naturaleza de la investigación, a quien se le solicito la respectiva autorización. Los instrumentos se aplicaron en las aulas donde habitualmente los alumnos reciben sus clases, de forma voluntaria y garantizando el anonimato. Las pruebas fue administrada por un psicólogo de manera colectiva en grupos de aproximadamen te 30 estudiantes cada vez. Análisis estadísticoEl</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>tratamiento estadístico de los datos se ha llevado a cabo con el SPSS 16. Por la falta de normalidad de los datos observada a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, por lo que se ha realizado un análisis no paramétrico, trabajando con el coeficiente de correlación de Spearman y las pruebas U de Whitney para dos muestras independientes y Kruskal-Wallis para k muestras independientes.</p>			
<p>Martínez-Gómez Eisenmann GómezMartínez Vesesa Marcosa Veiga</p>	<p>2010</p>	<p>Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS</p>	<p>Doscientos diez adolescentes, de 13-17 años, participaron en este estudio transversal. Se midió la suma de seis pliegues (sum6),</p>	<p>El sedentarismo está asociado con factores de RC en adolescentes, especialmente en los adolescentes</p>	<p>Examinar las asociaciones entre sedentarismo medido de forma objetiva y los factores de riesgo cardiovascular (RC). Un objetivo secundario fue evaluar el grado de asociación entre adiposidad</p>	<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893210700865</p>

Análisis del estado físico de un estudiante y su relación con los videojuegos

			<p>perímetro de cintura (PC), presión arterial sistólica (PAS) y diastólica (PAD), glucosa, colesterol total (CT), triglicéridos (TG), colesterol de las lipoproteínas de alta (cHDL) y baja densidad (cLDL) y apolipoproteínas A-1 y B-100. Se calculó un índice de RC (IRC) usando presión arterial media (PAM), TG, cHDL y glucosa. El sedentarismo se valoró con acelerómetro durante 7 días. Se dividió a los participantes en terciles de sedentarismo y en niveles de baja-alta adiposidad general (sum6) y abdominal (PC).</p>	<p>obesos. La adiposidad abdominal parece ser más importante en el desarrollo de factores de RC que la adiposidad general.</p>	<p>general y abdominal con factores de RC.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p>Botia, Daniel</p>	<p>2016</p>	<p>Incidencia de un andamiaje procedimental apoyado en el uso del video juego en el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas.</p>		<p>Evaluar la incidencia de un andamiaje procedimental apoyado en el uso del video juego (con Kinect) en el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas.</p>	<p>Se puede concluir que el uso de andamiaje procedimental como lo definió Hannafin (1999) ayudo eficazmente al uso de los diferentes recursos o herramientas incorporadas en el ambiente para solucionar un problema específico, puesto que los resultados entre los dos grupos muestran diferencias significativas que aceptarían las hipótesis alternas. Adicionalmente es posible que el videojuego sin andamiaje, haya contribuido en menor medida al desarrollo de capacidades físicas. Con relación a las capacidades físicas, el test de capacidad de resistencia aeróbica fue sobresaliente, se recomienda la constancia y continuidad para lograr mejores resultados en aquellas pruebas a modo de test donde sus valores fueron más bajos. Con el andamiaje se obtiene resultados más rápidos por tal motivo es importante sugerir su implementación. Los aportes logrados con la práctica del videojuego y uso del andamiaje fueron: mayor</p>	<p>http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/355/TO-19291.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
--------------------------	-------------	--	--	--	--	--

					participación, estimulación, resolución de problemas, aprendizaje, autorregulación y desarrollo motriz. Se generó entre los participantes del ambiente virtual y natural, más conciencia frente a la importancia de problemáticas sociales, previniendo factores de riesgo para la salud, fortaleciendo algunas capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas en: reacción viso-manual, equilibrio, resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de reacción y velocidad gestual, resaltando la necesidad de practicar actividades corporales y implementar Tics	
Lozano-Sánchez, Antonio Miguel Zurita-Ortega, Félix Ubago-Jiménez, José Luis Puertas-Molero, Pilar Ramírez-Granizo, Irwin Núñez-Quiroga, Jose Iván	2019	Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada		La actividad física constituye uno de los pilares fundamentales para el correcto desarrollo tanto físico como psicológico del ser humano, pero especialmente en los más jóvenes, ya	Esta investigación de tipo descriptivo y corte transversal se ha realizado en una muestra de 261 niños y niñas de entre 10 y 12 años, de colegios de la provincia de Granada y alrededores. Los objetivos planteados resultan de gran trascendencia en edad escolar ya que fundamentan la base principal del desarrollo de los jóvenes a edades tempranas en términos de salud y hábitos de ocio digital asociados al	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761705

				<p>que es considerada un medio esencial para la prevención de patologías y mejora de la salud.</p>	<p>sedentarismo. Los resultados han determinado que los casos de sobrepeso en escolares eran escasos y que un importante número de jóvenes realiza práctica de ejercicio físico fuera del horario escolar. En cuanto a uso de videojuegos, casi la totalidad de los jóvenes tiene un hábito de consumo de ellos aunque se han obtenido índices mínimos en cuanto a problemática severa de adicción digital. Tras la asociación de estas variables se ha podido ver cómo estos factores normalmente generalizados como principales factores incidentes en la obesidad infantil, se están considerando como elementos a cambiar debido a los cambios producidos en los tiempos de ocio a favor de la actividad física y a las innovaciones llevadas a cabo en plataformas digitales activas orientadas a la combinación del fenómeno “gamer” y la movilidad.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2

Matriz de fuentes

Autor	Nombre del texto	Referencia	Categoría	Primaria	Secundaria
Lucía Pérez-Castilla Álvarez	Buenas prácticas de accesibilidad en los videojuegos	Álvarez, L. P. (2012). Buenas prácticas de accesibilidad en los videojuegos. En L. P. Álvarez, <i>Buenas prácticas de accesibilidad en los videojuegos</i> (pág. 250). Madrid: IMSERSO.	Videojuegos	X	
Mónica Padial Espinosa	OBESIDAD, SEDENTARISMO Y EJERCICIO FÍSICO	Espinosa, M. P. (2010). OBESIDAD, SEDENTARISMO Y EJERCICIO FÍSICO. En M. P. Espinosa, <i>OBESIDAD, SEDENTARISMO Y EJERCICIO FÍSICO</i> (pág. 96).	Sedentarismo	x	

		Andalucía: Universidad internacional de Andalucía.			
Dimas Carrasco Bellido, David Carrasco Bellido, Darío Carrasco Bellido	Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	Bellido, D. C., Bellido, D. C., & Bellido, D. C. (s.f.). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. En D. C. Bellido, D. C. Bellido, & D. C. Bellido, <i>Teoría y práctica del entrenamiento deportivo</i> (pág. 176). Madrid: Instituto nacional de educación física.	Deporte	X	
Joel Torres	Cambia tu cuerpo, mejora tu vida	Torres, J. (2020). <i>Cambia tu cuerpo, mejora tu vida</i> . En J. Torres, <i>Cambia tu cuerpo, mejora tu vida</i> (pág.	Actividad física	X	

		232). Ediciones Martínez Roca.			
--	--	-----------------------------------	--	--	--

Matriz de categorías y subcategorías

Pregunta problematizadora	Objetivo General – Específicos	Categoría	Definición Conceptual	Subcategoría	Eje de análisis	Fuentes Primarias / secundarias
¿Cómo el uso de los videojuegos puede llegar a ser una problemática para los estudiantes de grado undécimo de la promoción 2022, frente a su estado físico y al momento de practicar un deporte específico?	Analizar de qué manera el uso de los videojuegos son una problemática para el estado físico de los estudiantes del grado undécimo de la promoción 2022 que estudian en el colegio Santo Tomás de Aquino y que practican algún deporte.	Actividad Física	(Muños, 2014) citando a (Sánchez Bañuelos 1996) dice que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (Marcos Becerro 1989), citando a	<ul style="list-style-type: none"> Actividad intensiva 	Ejercicio tipo cardio ejercicio de fortalecimiento	Torres, J. (2020). <i>Cambia tu cuerpo, mejora tu vida</i> . En J. Torres, <i>Cambia tu cuerpo, mejora tu vida</i> (pág. 232). Edición es Martínez Roca. https://static0planetadelibroscom.cdnstatics.c

			(Casperson y cols. 1985), señala que: “la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”.			om/libros_contenido_extra/43/42660_CambiaTuCuerpoMejoraTuVida.pdf
	Comparar las dificultades (ergonómicas) que genera el uso de los videojuegos de cara al desarrollo deportivo, en los estudiantes de grado undécimo de la promoción 2022.	Videojuegos	Frasca (2001) define a los videojuegos como “incluye cualquier forma de software de entretenimiento por computadora, usando cualquier plataforma electrónica y la participación de uno o varios	<ul style="list-style-type: none"> ● Acción ● Arcade ● Deportivo ● Estrategia ● Simulación 	Patrones de juego Agilidad visiomanual gustos	Álvarez, L. P. (2012). Buenas prácticas de accesibilidad en los videojuegos. En L. P. Álvarez

			<p>jugadores en un entorno físico o de red.”</p> <p>Aarseth (2007) “consisten en contenido artístico no efimero (palabras almacenadas, sonidos e imágenes), que colocan a los juegos mucho más cerca del objeto ideal de las Humanidades, la obra de arte... se hacen visibles y textualizables para el observador estético”.</p>			<p>, <i>Buenas prácticas de accesibilidad en los videojuegos</i> (pág. 250). Madrid: IMSER SO.</p> <p>https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/accesvideojuegos.pdf</p>
	<p>Explicar cómo el uso de los videojuegos conlleva a generar un mal estado</p>	<p>Sedentarismo</p>	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS), (2002) lo definió como "la poca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sedentario severo ● Sedentario moderado 	<p>mal aprovechamiento del tiempo poca actividad</p>	<p>Espinosa, M. P. (2010). OBESIDAD, SEDEN</p>

	<p>físico en aquellos estudiantes de grado undécimo de la promoción 2022 que practican algún tipo de deporte.</p>		<p>agitación o movimiento"</p> <p>Bernstein SM, Morabia A, Sloutskis D (1999) la que invierte menos del 10% de su gasto energético diario a la realización de actividades físicas que requieran al menos 4 MET (actividad física equivalente o superior en gasto a caminar a paso rápido)</p>			<p>TARISMO Y EJERCICIO FÍSICO . En M. P. Espinosa, <i>OBESIDAD, SEDENTARISMO Y EJERCICIO FÍSICO</i> (pág. 96). Andalucía: Universidad Internacional de Andalucía.</p>
--	---	--	---	--	--	---

						https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111_Padial.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Recopilar la información obtenida y responder la pregunta cómo el estado físico de un estudiante en particular de grado undécimo de la promoción 2022, puede verse afectado en el desarrollo de los deportes practicados por el uso de los videojuegos.	Deporte	<p>García Ferrando (1990)“una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas ”</p> <p>Castejón (2001) “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes de alto rendimiento o • Deporte por hobby 	deporte profesional deporte pasivo deporte intenso	<p>Bellido, D. C., Bellido, D. C., & Bellido, D. C. (s.f). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. En D. C. Bellido, D. C. Bellido, & D. C. Bellido, <i>Teoría y práctica del</i></p>	

			<p>características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.</p>			<p><i>entrenamiento deportivo</i> o (pág. 176). Madrid: Instituto nacional de educación física.</p> <p>https://www.aadidess.com/wp-content/uploads/2019/09/tema-4-materias-especificas-monitor-deportivo_0.pdf</p>
--	--	--	---	--	--	--

