

---

**VIDEOJUEGOS Y SEDENTARISMO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**  
**VIDEO GAMES AND SEDENTARISM IN PRIMARY EDUCATION**

**Maryuri Belisario**

Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación, Valencia, Venezuela  
[maryuribelisario@gmail.com](mailto:maryuribelisario@gmail.com)

Recibido: 18/03/2018 – Aprobado: 11/07/2018

---

**Resumen**

La finalidad del estudio fue determinar el nivel que tienen los estudiantes de educación primaria en el uso de los videojuegos; fundamentada con la Teoría Sociedad Red de Castells (2001); su enfoque es positivista y paradigma cuantitativo, apoyado en un trabajo de campo, con fases de una investigación documental-descriptiva; la técnica es la encuesta y el instrumento el cuestionario. Resultó que el 69,1 % de los estudiantes no realizan actividad física semanal y el 52,1 % invierten tres horas diarias en tecnologías de entretenimiento, concluyendo que los videojuegos son un generador potencial del sedentarismo, distorsionando el desarrollo físico y mental de los escolares. Por ello, se sugiere la promoción de actividades físicas a temprana edad y el cumplimiento de políticas educativas y sociales en pro de una vida saludable.

**Palabras Clave:** Videojuegos, sedentarismo y actividad física.

**Abstract**

The purpose of the study was to determine the level of primary education students in the use of video games; based on the Red Society of Castells Theory (2001); its approach is positivist and quantitative paradigm, supported by a fieldwork, with phases of a documentary-descriptive investigation; the technique is the survey and the instrument the questionnaire. It turned out that 69.1% of students do not perform weekly physical activity and 52.1% invest three hours a day in entertainment technologies, concluding that video games are a potential generator of sedentary lifestyle, distorting the physical and mental development of school children. For this reason, it is suggested the promotion of physical activities at an early age and the fulfillment of educational and social policies in favor of a healthy life.

**Keywords:** Videogames, sedentary lifestyle and physical activity.

## Introducción

Los crecientes avances tecnológicos que se originaron a partir del año 1940, como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial, brindaron un cúmulo de oportunidades al ser humano para facilitar el cumplimiento de las necesidades de interacción y comunicación, gracias a la apariciones de manera progresiva de las computadoras y teléfonos celulares, que, con el paso del tiempo se desarrollaron sobre estos aparatos electrónicos un serie de aplicaciones proporcionándole a la sociedad un esparcimiento mediante los videojuegos; éste es definido por Fernández (2005), *“como un programa informático, interactivo, destinado al entretenimiento que puede funcionar en diversos dispositivos: ordenadores, consolas, Tablet y teléfonos móviles el cual integra audio y vídeo”*.

De esta manera, las tecnologías de entretenimiento se convirtieron en un estilo de vida para los usuarios, aumentando así las demandas a nivel comercial, gracias a su cómoda y sencilla manipulación al alcance todo tipo de población, niños, jóvenes y adultos; se infiere por cumulo de distracciones y pasatiempo que proporcionan estas tecnologías, son los niños y jóvenes quienes presentan mayor uso y control sobre los videojuegos; infiriendo

que sea por la ausencia de un adulto que intervenga sobre el tiempo y tipo de contenido que invierten en cualquier dispositivo electrónico.

En consecuencia, ha sido tan acelerado el avance de este medio de entretenimiento que las propuestas para conocer los efectos que tienen estos sobre los niños en edad escolar, situación que es observada en las escuelas primarias donde los estudiantes están más atraídos por los equipos con videojuegos, permaneciendo así más tiempo en actitudes sedentarias.

Al respecto, (Romero, 2009, p. 409), define el sedentarismo se define como “la acción de tomar asiento”, convirtiéndose en la actividad que no establece ningún tipo de gasto de energía calórica; a pesar de que las labores de rutina diaria forman parte de un tipo de actividad, no se consideran elementos necesarios para proporcionar y mantener un estilo de vida saludable, considerando que el uso habitual de los dispositivos electrónicos y videojuegos es el causante del sedentarismo en jóvenes y adultos, así lo reseña Cigarroa (2016) al decir que, a lo largo de la vida *“el sedentarismo no se produce en la edad adulta, sino que es más predominante en la infancia y pre adolescencia”* (p. 159), causada por elementos que pudieran describir la

disminución de la actividad física y por qué se acrecienta en este etapa del desarrollo, convirtiéndose el sedentarismo en el promotor de enfermedades crónicas no trasmisibles, como lo son la obesidad y el sobrepeso, acarreado en la adultez un posible riesgo coronario, donde, a medida que los niños van abriendo paso a la obesidad en una edad comprendida de dos a seis años, existe una gran posibilidad que mantenga dicho estilo de vida en las siguientes etapas de su desarrollo, perjudicando así un crecimiento corporal normal.

Actualmente, en Venezuela son pocos los estudios relacionados al sedentarismo y uso de los videojuegos en educación primaria; sin embargo la disminución de la actividad física se está viendo afectado por el uso reiterado estas tecnologías de entretenimientos con el cual cuentan los estudiantes dentro y fuera de las instituciones educativas; de este modo es alarmante la realidad observada en la U.E. "Dr. Rafael Pérez", donde es notoria la desmotivación y apatía frente a la práctica de la actividad física, donde los estudiantes al escoger entre un balón y un ordenador portátil o teléfono celular, su inclinación es por estos últimos, disminuyendo así el gasto calórico y aumentando el sedentarismo y las consecuencias que puede generar este a corto o largo plazo.

Al respecto, se presenta como objetivo principal de la investigación determinar el nivel que tienen los estudiantes de educación primaria en el uso de los videojuegos y el sedentarismo; con el fin de generar información referente a las consecuencias del uso habitual de dichas tecnologías de entretenimiento y el aumento del sedentarismo en los estudiantes de educación primaria y así poder establecer una base de datos que dará sustento a las instituciones oficiales o privadas, donde se aprecie la realidad existente en las instituciones educativas e impulsar la toma de acciones correctivas y orientadoras desde los diferentes entornos, educativo, familiar y social.

Hoy en día en las Instituciones Educativas de carácter, estatales, nacionales y subvencionadas, cuentan con el Proyecto Canaima Educativo (PCE), el cual tiene como finalidad ceder a los niños de 1° a 6° grado una computadora portátil que contienen programas con Actividades Digitalizadas de Aprendizaje; siendo evidente la importancia que genera sobre la educación Venezolana dicho recurso al incluir la tecnología en las aulas de clase, a fin de vincular lo didáctico y pedagógico con la era virtual, donde los estudiantes puedan asimilar y hacer propios los contenidos dentro y fuera de las instituciones.

Sin embargo, se debe tomar en cuenta el impacto que puede generar esta ventana al mundo de la tecnología en manos de estudiantes en edad escolar a través de diversos contenidos y videojuegos que puede proporcionar dicho ordenador; generando así las siguientes interrogantes; ¿Cuánto tiempo permanecen los estudiantes sentados, utilizando los videojuegos portátiles?, ¿Existe la supervisión por parte de un adulto o representante hacia el tipo de contenido que manejan los estudiantes?, ¿Cuántas horas semanales le dedican los estudiantes a la actividad física?

Por consiguiente, la investigación estuvo fundamentada por la Teoría Sociedad Red de Castells (2001), "Lo que hace internet es procesar la virtualidad y transformarla en nuestra realidad" (p.13). Esta nueva cultura que emergió tiene una estructura totalmente nueva con una marcada influencia de consumo y de relación entre el sujeto y el objeto por medio de la virtualidad. Más tarde Castells (2009) en la misma teoría, expresa que los medios de comunicación se basan en gran medida en el entretenimiento, establecida completamente en internet y en la programación de software. Cabe agregar, que el Internet es el corazón de un nuevo paradigma socio- técnico que constituye en realidad la base material de las vidas y formas de relación, de trabajo y de

comunicación dentro la sociedad actual que gira en torno a la red.

De lo expuesto se deduce que, los niños y jóvenes ven la tecnología como primera necesidad y ajustandola a su vida cotidiana cambiando así el comportamiento de ellos, convirtiéndose en parte fundamental de su cultura y fomentando el desarrollo de espacios sociales de realidad virtual que combinan sociabilidad y experimentación con juegos de rol para los usuarios el cual ha permitido el estallido de los videojuegos interactivos, llevando a los estudiantes a coexistir entre el mundo real y el virtual a través de una realidad ficticia.

### **Metodología**

El estudio se enmarcó en un diseño de campo a través de una investigación de tipo documental-descriptiva, definida por Arias (2012), como "la caracterización de un hecho, fenómeno individuo o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento" (p. 23).

Para efectos del estudio la población estuvo representada por la totalidad 198 estudiantes de 4to, 5to y 6to grado del turno de la tarde de la Unidad Educativa Dr. Rafael Pérez, al cual se le aplicó un muestro probabilístico aleatorio al azar sistemático,

basado en la selección de un elemento en función de una constante K, en este caso  $K=2$ , efectuándose a través de la siguiente fórmula:  $N/n$ , entonces  $198/94=2$ ; por lo tanto, la muestra constó de 50 estudiantes de género femenino y 44 estudiantes de género masculino, con una edad comprendida entre 10, 11 y 12 años.

En relación a la técnica que se utilizó fue la encuesta, definida por Arias (2012) como una *“técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos a cerca de sí mismos, o en relación a un tema en particular”* (p.72). Como instrumento se formuló un cuestionario mixto, el cual se define por preguntas cerradas o semi-cerradas y por otras abiertas (Ruiz 2002, p.196), donde el encuestado tiene diferentes modalidades de respuesta en cada pregunta. Donde se cumplió cada una de las preguntas a través de la prueba piloto a 20 estudiantes del turno de la mañana con aspectos similares a la muestra.

Posteriormente para su análisis estadístico se utilizó el programa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), donde a cada una de las respuestas del cuestionario se le incorporó un código, en este caso un número, el cual facilitó la codificación y manejo de los datos en relación a su

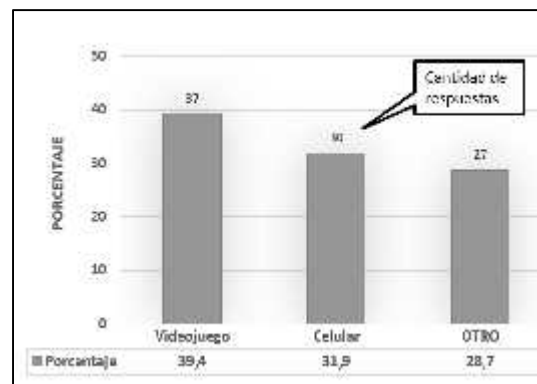
tabulación, análisis e interpretación, seguidamente se procedió a su interpretación de forma descriptiva de acuerdo al resultado, representado por medio de gráficos donde se visualiza el rango de cada respuesta por ítems.

## Resultados y discusión

Aquí se presentan algunos resultados de los ítems más relevantes (1, 2, 5 y 7), con sus respectivos gráficos (1,2, 5 y 7). Que se despliegan a continuación:

**Ítem N° 01** *¿Cuál portátil utilizas con mayor frecuencia?*

**Gráfico 1.** *Portátil que utilizan con mayor frecuencia.*



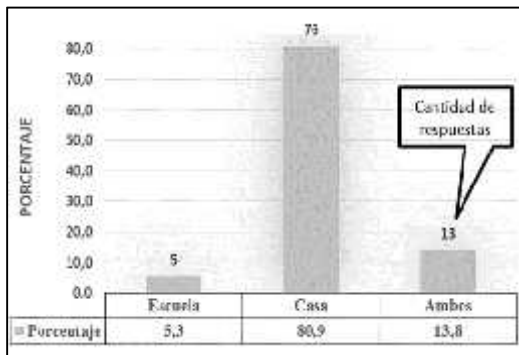
### Análisis e interpretación:

En este gráfico, se aprecia que el 39,4 % utiliza videojuegos, el 31,9 % el celular y otros representa el 28,7 %. Se refleja la constancia

en el uso de cualquier dispositivo electrónico portátil desarrollando una habilidad nata para manipular estos, similitud relacionada con la Teoría de Bandura (1984), “la conducta es aprendida y controlada por influencias externas”, siendo factores biológicos e inherentes a la fisiología del niño y del espacio socio-cultural, consecuencia del entorno donde se desenvuelve.

**Ítem N° 02** *¿Dónde utilizas con más frecuencia los portátiles?*

**Gráfico 2:** *Lugar más frecuente donde utiliza los portátiles.*



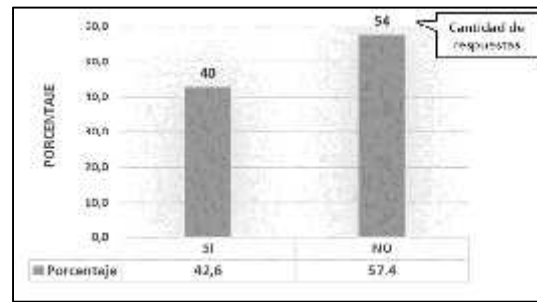
**Análisis e interpretación:**

Aquí se refleja que el 80,9% expresa que el hogar es el lugar donde los estudiantes tienen la libertad para utilizar su portátil con videojuegos, de esta manera ven la tecnología como primera necesidad ajustándola a su vida cotidiana, el cual

con cuerda con Castells (2001) en su teoría Sociedad Red.

**Ítem N° 05** *¿Algún adulto controla el contenido de los juegos que utilizas?*

**Gráfico 5:** *Control de los padres y representantes sobre el contenido que manejan sus representados en los portátiles.*



**Análisis e interpretación:**

Aquí se refleja que el 57,4 % de los encuestados no cuentan con la supervisión por parte de un adulto que controle el tipo de contenido que utilizan; solo el 42,6 % de los adultos, padres y responsables son conocedores del tipo de información que manejan los escolares. Haciendo de éste un resultado novedoso, ya no se encontraron estudios en cuanto a la corresponsabilidad de los padres y representantes en relación al uso videojuegos por parte de los estudiantes; pero si sustentos legales, como la Ley Orgánica de Protección al Niño, Niña y

Adolescente (LOPNA), en su artículo N° 5 enfatiza que, “el padre y la madre tienen deberes, responsabilidades y derechos compartidos, iguales e irrenunciables de criar.... custodiar, vigilar..... a sus hijos e hijas” (p. 2), esto incumbe estar atentos a las acciones, comportamiento y desenvolvimiento del niños y jóvenes en su entorno social y educativo.

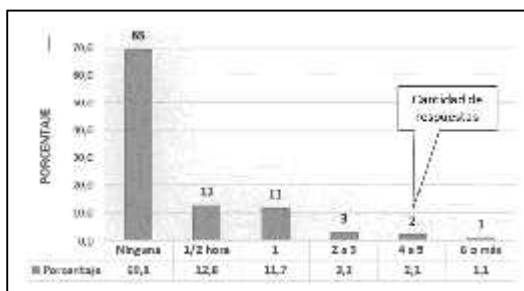
Cárdenas (2016), mientras menos tiempo dedicado a la actividad física, mayor probabilidad de aumentar la obesidad en niños y adolescentes.

### Conclusiones

Entre las conclusiones más resaltantes se pueden resumir las siguientes:

**Ítem N° 07** *Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas a la semana practicas actividad física de tal modo que te haga sudar y/o jadear?*

**Gráfico 7:** *Número de horas semanales de prácticas de actividades físicas de tal modo que hagan sudar y/o jadear.*



### Análisis e interpretación:

Este gráfico refleja que, fuera del horario escolar el 69,1 % de los estudiantes no realizan ningún tipo de actividad física que los haga sudar o jadear, resultado que concuerda con los de Cárdenas, Pérez y

1. El 80,9% de los estudiantes encuestados expresaron que es el hogar el lugar donde tienen la libertad de utilizar sus dispositivos electrónicos con videojuegos, del cual el 57,4% no cuentan con la supervisión de un adulto que controle el tiempo y el tipo de contenido que utilizan, gracias a esta ausencia los niños y jóvenes tienen el control de manipular cualquier tipo de contenido.
2. El 47,9 % de los niños invierten como mínimo una hora al día y el 18.1% más de 3 horas diarias a los videojuegos, sumergiéndose en la “Sociedad Red” que menciona Castells (2001), donde las nuevas tecnologías vienen a formar parte de la cotidianidad de los niños y jóvenes.
3. El 69,1 % no realizan ningún tipo de actividad física semanal que les

genere un gasto calórico, como lo recomienda la OMS (2013), para “lograr los beneficios para la salud física y mental los niños de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa”, estableciendo así la importancia de garantizar los espacios para el desarrollo integral en los niños de edad escolar y no dejar de lado la ejecución de la actividad física, siendo el elemento principal que va a combatir contra la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Dicho eso, se reflexiona sobre la problemática existente y se sugieren las siguientes recomendaciones:

1. Divulgar los resultados de esta investigación entes interesados a fin de tomar acciones correctivas de la situación latente en los estudiantes de educación primaria a través de charlas educativas dirigidas a la población en general de los riesgos en relación a la salud física y mental que genera el uso habitual de los videojuegos en la Comunidad Estudiantil, haciendo énfasis en las consideraciones de

la Organización Mundial de la Salud (2013) y la Carta Fundamental de la Educación Física y el Deporte (2015).

2. Mejorar las políticas educativas para el ingreso del especialista en el área de Educación Física al ámbito laboral, a fin de aumentar las horas semanales en la ejecución y cumplimiento de las jornadas diarias correspondientes en pro de la promoción de la actividad física.
3. Realizar estudios comparativos e incluso con dos o más poblaciones, con condiciones socioeconómicas diferentes; o la medición del porcentaje de grasa corporal en los estudiantes y el uso de los videojuegos en el computador Canaima.

## Referencias

- Arias, F. (2012). El proyecto de la investigación: Introducción a la metodología científica (6ma ed.). Caracas: Episteme.
- Cárdenas, P., Pérez, L. y Cárdenas, S. (2016). Tiempo de uso de los equipos electrónicos y el desarrollo del síndrome metabólico en niños 10 a 14 años. Revista el SABER,28(2). Documentodisponibleen:[https://scholar.google.com/scholar?q=cardenas&btnG=&hl=es&as\\_sdt=0%2C5&scilib=1](https://scholar.google.com/scholar?q=cardenas&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C5&scilib=1) [20/01/2017].
- Castells, M. (2001). Internet y la Sociedad Red. Documento disponible en:



<http://tecnologiaedu.us.es/cuestionario/bibliovir/106.pdf> [15/11/2016].

Castells, M. (2009). *Comunicación y Poder*. Madrid: Alianza Editorial

Cigarroa, I., Sarqui, C. y Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas. Documento disponible en: <file:///C:/Users/Admin/Desktop/ESTUDIOS/Revisita%20Universidad%20y%20salud.2016.pdf> [20/01/2017].

Bandura, A. (1984). *"Teoría del aprendizaje social"*. Madrid: Espasa-Calpe.

Fernández, F. (2005). *Videojuegos: un análisis desde el punto de vista educativo*. Documento disponible en: <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/ca/software/> [28/11/2016].

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Informe Anual sobre Enfermedades*. Documento disponible en : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/> [20/08/2016].

Romero, T. (2009). *Sedentarismo*. Documento disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071885602009000300014](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071885602009000300014) [20/09/2016].

Ruiz, C. (2002). *"Instrumentos de Investigación Educativa. Procedimientos para su diseño y validación"*. (2ª ed.) Barquisimeto. Venezuela. CDCEG.

República Bolivariana de Venezuela. (2007). *"Ley Orgánica para la Protección del Niño Niña y Adolescente"*. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5.859.

UNESCO. *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. (2015). Documento disponible en: [http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html) [12/04/2017].

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2017). *"Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales"*. (6ta. Ed). Caracas: FEDEUPEL.