

INGRESE SUS DATOS  
PARA ACCEDER  
AL SITIO

Actualidad científica > **Noticias médicas**



**Integre YA la comunidad virtual de la salud más grande de América Latina**

**REGÍSTRESE AQUÍ** ▶

15 ENE 08 | [Nintendinitis y otras yerbas](#)

## ¿De verdad jugar con la Wii es practicar ejercicio?

La diferencia entre jugar a un videojuego convencional y a uno de Wii que requiera cierta actividad física es apenas de un 2% en cuanto a gasto energético.

(Jano.es)

La famosa consola **Wii de Nintendo** ha sido uno de los productos estrella de las pasadas Navidades. Al menos en España, donde muchos padres se quedaron sin poder comprar a sus hijos el deseado regalo, agotado en casi todas las tiendas y almacenes. Por si alguien no lo sabe, el gancho especial de esta consola de videojuegos consiste en desenvolverse con un mando inalámbrico, de modo que los movimientos del jugador son los que ejecutan los monigotes de la pantalla, jugando así a bolos, ping pong, béisbol, tenis y demás, entre otros deportes. También se puede hacer ver que uno dispara o le da la vuelta a una tortilla como quien maneja una sartén virtual.



En el ámbito médico-científico, la Wii ya fue protagonista hace unos meses de una carta enviada a **The New England Journal of Medicine** (NEJM 2007;356:2431-2432), en la que el Dr. Julio Bonis, del Instituto Municipal de Investigación Médica de Barcelona, daba cuenta de una nueva enfermedad, que bautizó como "**wiitis aguda**", caracterizada por un dolor intenso en el hombro derecho tras haber pasado horas y horas jugando a tenis con la consola.

Entre otros reclamos publicitarios de este producto, se citó en alguna ocasión que sus videojuegos representan una forma saludable de practicar ejercicio sin necesidad de salir de casa y sin pagar las cuotas del gimnasio. Para comprobar qué hay de cierto en esa afirmación, científicos de la Liverpool John Moores University emprendieron un estudio cuyos resultados publicaron en el último número del pasado año del **British Medical Journal** (BMJ 2007; 335:1282-1284).

En esta curiosa investigación contaron con la participación de 6 chicos y 5 chicas de 13 a 15 años, que se dedicaron durante fracciones de 15 minutos –separadas por descansos de 5 minutos- a jugar a un videojuego de estilo sedentario de la XBOX 360 –en concreto, por si alguien tiene curiosidad, era el Project Gotham Racing 3- y a tres de los deportes de Wii Sports, que fueron bolos, tenis y boxeo, los cuales exigían movimiento del jugador con cierto nivel de esfuerzo físico.

Los participantes llevaban un aparato que monitorizó su gasto de energía que, según los resultados, fue de 60 kilocalorías por hora más cuando jugaron con la Wii que con la XBOX 360.

FOROS

[Congreso Estudiantes Medicina](#)  
[Internado Rotatorio](#)  
[Psiquiatría](#)  
[Tocoginecología](#)  
[Clínica Médica](#)  
[Cirugía](#)  
[Pediatría](#)  
[Cardiología](#)  
[Búsqueda Bibliográfica](#)  
[más !](#)

» Inicio  
**Actualidad científica**

» Noticias médicas  
» Día a Día  
» Artículos  
» Entrevistas  
» Puntos de vista  
**Educación continua**

» Ateneos  
» Conferencias  
» Cursos

**Recursos externos**

» Medline-PubMed  
» Recomendados

**Comunidad**

» Foros  
» Eventos  
» Encuestas  
» Carta de lectores

**Servicios**

» Clasificados  
» Vademécum  
» Página Profesional

**Pasatiempos**

» Arte & Cultura  
» Links  
» Tarjetas virtuales



Así, el estudio demuestra que, en efecto, jugar con la Wii supone realizar un esfuerzo físico algo superior que estar sentado en el sofá mirando la televisión o echando una siesta, pero que esa actividad física es muy inferior a la que se realiza cuando se juega realmente a bolos, a tenis o se boxea (aunque en este último caso la Wii tiene la ventaja de que en pocos casos el jugador acaba con un ojo morado y la nariz rota). Trasladando los resultados del estudio a lo que sería una semana, la diferencia entre jugar a un videojuego convencional y a uno de Wii que requiera cierta actividad física es apenas de un **2%** en cuanto a gasto energético.

Concluyendo, que eso no es suficiente ejercicio y que lo que tienen que hacer los chavales –y los adultos y los ancianos y quien sea necesario- es correr y saltar de verdad –de pegarse puñetazos no estoy tan seguro- y no simularlo delante de una pantalla, aunque se acabe sudando o con tendinitis. O "**Nintendinitis**", como citó otro estudio médico hace años.

 [COMENTARIOS](#)

**Comentarios de los lectores:**

***Usted debe estar registrado para expresar su opinión.***  
*Ingrese su nombre de usuario y su contraseña en la cabecera de esta página.*  
*Si no está registrado ingrese [aquí](#)*



[Términos y condiciones de uso](#)

Todos los derechos reservados | Copyright 1997-2008



Interactive  
Advertising  
Bureau



Certifica.com



Nosotros suscribimos  
a los principios  
del Código HONCODE

Web acreditada  
**Proyecto W M C**  
web médicas  
de calidad

