

Publicidad

AHORRE HASTA 15%

Inspiron™ 6000
-899€
Sólo 809€
con IVA

Válido hasta el 15.11.05 para ciertos Dell™ Inspiron™ con Tecnología móvil Intel® Centrino™

COMPRE AHORA

DELL

centrino™
MOBILE TECHNOLOGY

- SECCIONES**
- Portada
 - Multimedia
 - Especiales
 - Medicina
 - Deporte
 - Biociencia
 - Salud personal
 - Mujer
 - Pediatría
 - Industria y sanidad
 - CÁNCER
 - SIDA Y HEPATITIS
 - DOLOR
 - TABAQUISMO
 - NEUROCIENCIA
- publicidad**
- Ya.com ADSL**
Alta Velocidad
+ Llamadas 24h
29⁹⁵
€/mes + IVA
- SUPLEMENTO**
- SALUD**
- Archivo**
- TEMAS**
- Corazón
 - Dieta
 - Enfermedades
 - Biblioteca
- elmundo.es**
- Portada
 - España
 - Internacional
 - Economía
 - Sociedad
 - Comunicación
 - Solidaridad
 - Cultura
 - Ciencia / Ecología
 - Tecnología
 - Madrid24h
 - Obituarios
 - DEPORTES
 - MOTOR
 - Metrópoli
 - Especiales
 - Encuentros

DEPORTE

NUEVOS VIDEOJUEGOS

Entrenamiento virtual

Ejercicios individualizados, pautas para seguir una dieta saludable y entrenadores personales son las bazas del juego de Sony -Eye Toy: Kinetic- para mejorar la forma física de los usuarios. Un estudio español ha comprobado su eficacia

MARÍA SAINZ

Lo de estar sentado en el sofá jugando a la consola cada vez se lleva menos. Desde hace algún tiempo, los fabricantes apuestan por videojuegos que requieren que el usuario mueva su cuerpo y que combaten el sedentarismo asociado con esta afición. Uno de los últimos en incorporarse al mercado -Eye Toy: Kinetic- ofrece la posibilidad de entrenarse física y mentalmente.

Desde el inicio, este juego de la Playstation 2 pide al participante que se ponga de pie. Gracias a una cámara (Eye Toy) con una lente especial, que permite **reproducir el cuerpo del jugador en la pantalla**, él controlará toda la aplicación con sus movimientos, sin que sea necesario utilizar el mando.

La realidad virtual permite destruir paredes con las piernas o los pies, esquivar pelotas, romper haces de luz... Todos los ejercicios -realizados en colaboración con Nike Motionworks- se engloban en **cuatro categorías**: aero-movimiento, cuerpo y mente, combate y tonificación. Y se basan en actividades tomadas del taekwondo, baile moderno, kick boxing, aeróbic, kárate, yoga o taichi.

Como primer paso, el usuario tiene que introducir información sobre su edad, condición física y estado de salud. Con estos datos, la consola recomienda un **plan de entrenamiento de doce semanas** que, según señalan sus creadores, no sólo pretende mejorar la forma física sino también "los reflejos, la postura, el equilibrio, la respiración y la tonificación".

Antes de empezar el entrenamiento, se proponen unos ejercicios de estiramiento. Y, al final de cada etapa, el entrenador virtual comenta la actuación del jugador y analiza si las pulsaciones son las adecuadas, si se ha alcanzado el umbral de esfuerzo correcto, las calorías quemadas etc.

El juego incluye una guía en la que se explica cómo realizar las actividades físicas y los estiramientos. Este mismo documento contiene una serie de **pautas para llevar una dieta saludable**: comer cinco raciones de fruta, verdura u hortalizas frescas al día; reducir el azúcar refinado y la comida con grasa; tomar alimentos integrales y orgánicos; evitar la comida procesada; variar el tipo de alimentos; beber unos dos litros de agua al día; comer de manera regular y no saltarse el desayuno...

Efectos beneficiosos

Además de la diversión y el entretenimiento, el nuevo producto de Sony presume de tener efectos beneficiosos sobre la salud de sus usuarios. Con el objetivo de demostrar estos efectos, un grupo de la Universidad de Granada ha realizado un pequeño estudio a 24 mujeres de edades comprendidas entre los 10 y los 40 años.

Se analizó el consumo de oxígeno, la frecuencia cardiaca, la movilidad y la coordinación. También se recopiló información sobre variables psicológicas como la motivación o el autoconcepto físico.

Manuel Castillo, uno de los autores, declara a elmundo.es que "el juego

BÚSQUEDAS

buscar en...

Buscar

DICCIONARIO

VER

publicidad

Promoción válida para clientes que no hayan sido titulares de Cuenta de Valores y/o Derivados

Ahora, abrir Cuenta de Valores y Derivado

+ info

openbank



puede mejorar el perfil lipídico (menos colesterol malo) y la condición física y **disminuir la cantidad de grasa**". Y añade: "Yo mismo me he sorprendido. A veces he criticado cómo los videojuegos fomentan el sedentarismo pero éste va en la línea contraria, impulsa la actividad".

La motivación es lo fundamental explica Mikel Zabala, director de la investigación: "Quienes lo han probado

se divierten mientras están trabajando en unos niveles individuales de esfuerzo muy interesantes para mejorar la condición física".

Junto con estos aspectos positivos, las participantes en el ensayo señalaron algunos puntos negativos. Aunque la realización de abdominales fue lo peor valorado del juego, tampoco faltaron otras críticas como la **necesidad de disponer de un espacio amplio** y despejado para realizar los ejercicios.

"El uso regular de EyeToy: Kinetic consigue efectos beneficiosos sobre parámetros metabólicos y de composición corporal, así como cognitivos y coordinativos, a través de una práctica física divertida y motivante", concluye Zabala.

<<< [volver](#)  [imprimir](#)  [enviar](#)

PUBLICIDAD (anúnciese aquí)

<p>Grupo Lo Monaco - Decora Tu... ¿A qué hora quieres que te despierte? Este mes, comprando... clickserve.eu.dartsearch.net</p>	<p>Repsol - Decoración Infórmate y aprovecha tu tiempo libre. Coleccionismo,... www.repsolypf.com</p>
<p>MÁS ENLACES: educación salud, ansiedad, salud laboral, higiene laboral, salud dental</p>	

Sobre elmundo.es salud
correo: elmundosalud@elmundo.es
Publicidad en elmundo.es salud
© Mundinteractivos, S.A. | [Política de privacidad](#)
