

## #ExergamePlay

Es muy probable que al pensar en Video Juegos y Deportes nuestra mente nos dirija al más reciente fenómeno de los *esports*. Pero también existen los *exergames*, videojuegos que implican actividad física.

Los *exergames* pueden ser un recurso para el desarrollo de habilidades motrices, la promoción de una vida activa y saludable, el aprendizaje de habilidades deportivas o como herramienta para aumentar el gasto de calorías.

Quizá su consola más conocida sea la Nintendo Wii que nació ya en el año 2006. Sin embargo, los *exergames* datan de los años 80.

Ya que las tecnologías constituyen un amplio tiempo sedentario, videojuegos como los *exergames* tienen la capacidad de transformar el tiempo sedentario en actividad física. Por ello, la identificación de motivadores para mantener el juego físicamente activo puede apoyar los hábitos saludables de los jugadores y promover la salud cardiovascular.

Los dejo con un artículo de investigación proveniente de la revista “Ciberpsicología: Revista de investigación psicosocial sobre el ciberespacio” (Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace) acerca del “Inventario de motivación para el juego de Exergame: Validez del constructo y su relación con el juego”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <https://cyberpsychology.eu/article/view/12262/10779>