



## Técnicas propias de los juegos mejoran la salud de los estudiantes

12/09/2017

Divulgación

### Logran mejorar la salud de los estudiantes aplicando técnicas propias de los juegos

**El profesor de la UGR Isaac J. Pérez López utiliza la gamificación, el uso de elementos del diseño de los juegos, en sus clases del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para optimizar los hábitos saludables de los estudiantes**



Un estudio desarrollado por el profesor **Isaac J. Pérez López**, del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada, demuestra cómo la gamificación, es decir, el uso de elementos del diseño de los juegos aplicado a un contexto que no es de carácter lúdico (en este caso la formación universitaria), optimiza y mejora los hábitos de vida saludables de los estudiantes.

Esta investigación, que publica la revista **Nutrición Hospitalaria**, se puso en marcha en 2014 a través de un proyecto de Innovación Docente, premiado por el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física, consistente en la gamificación y denominado “No te la juegues con tu salud, gamifícala: la amenaza de los Sedentaris”.

El proyecto se desarrolló durante cuatro meses como complemento a la asignatura “Actividad Física y Salud” del tercer curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y en él participó un grupo de 148 alumnos (73 constituyeron el grupo experimental y otros 75 conformaron el grupo control). El objetivo fue mejorar los hábitos de vida saludables en estudiantes universitarios, para lo que el profesor de la UGR se basó en los principios del juego, clave también a la hora de involucrar y

motivar a los estudiantes.

El trabajo se apoyó sobre la **estructura de los juegos de rol** y la finalidad de los jugadores (alumnos) era convertirse en Guerreros de la Salud. Para ello debían superar los 3 niveles del juego y, además, alcanzar unos hábitos saludables de nivel 3. No obstante, existía una condecoración especial, que era la figura del promotor de salud, representada por la consecución de la insignia de la orden del Dragón. En este caso, el jugador en cuestión debía lograr que una persona de su entorno adquiriera algún hábito saludable que no tuviera (o redujera/eliminara un hábito no saludable) para alcanzar dicha distinción.

Para ello, y con la intención de poder clasificar el nivel de hábitos de vida y actividad físico-deportiva del alumnado, el profesor de la UGR diseñó un cuestionario en el que se les preguntaba sobre sus principales hábitos de vida y cuyas respuestas se ponderaron, estableciendo seis niveles de salud, que iban desde una puntuación mínima de -40 puntos a un máximo de +50.

Al final de cada semana, los participantes debían colgar en la plataforma SWAD (Servicio Web de Apoyo a la Docencia) de la UGR las evidencias del cumplimiento de sus compromisos saludables. Y, además, tenían la posibilidad de mandar a **Salutis** (El Guardián de la Salud, el profesor) un nuevo reto saludable semanal.

En cuanto a los resultados obtenidos, el grupo experimental pasó de un valor global medio de 21,4 (sobre un máximo de 50) antes de la propuesta de gamificación, a una media de 34,9 tras ella, “lo que supone un incremento muy significativo de los hábitos de vida saludables de dichos alumnos”, según explica el profesor Isaac J. Pérez.

Los datos mencionados adquieren mayor relevancia si se comparan con los valores obtenidos en el grupo control, ya que en dicho grupo no se produjo una mejora significativa en sus hábitos, obteniendo en el post-test valores muy similares a los inicialmente manifestados cuatro meses antes.

La gamificación se ha convertido en una herramienta habitual y exitosa en la docencia que imparte el profesor Isaac J. Pérez en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UGR, utilizando diferentes temáticas como la serie Juego de Tronos o la trilogía Matrix.

Para conocer más detalles de los proyectos del profesor Isaac J. Pérez, puedes ver el capítulo “**Gamificación educativa**” del programa A Ciencia Cerca:  
<http://sl.ugr.es/09JC>

**Referencia bibliográfica:**

Pérez-López IJ, Rivera García E, Delgado-Fernández M.: Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. Nutr Hosp 2017;34:942-951

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.669>

**Imágenes adjuntas:****Contacto:**

**Isaac J. Pérez López**

Departamento de Educación Física y Deportiva

Teléfono: 958246633

Correo electrónico: @email

Etiquetas: Departamento de Educación Física y Deportiva