



## Vaquero-Cristóbal, Raquel

- Dra. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: [raquel.vaquero@um.es](mailto:raquel.vaquero@um.es)
- Grupo de investigación: Movement Sciences and Sport (MS&SPORT).

## Mateo-Orcajada, Adrián

- Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: [adrimateo4@gmail.com](mailto:adrimateo4@gmail.com)





Pokémon Go como herramienta para aumentar el número de pasos diarios

¿Es útil Pokémon Go para aumentar el número de pasos diarios?

La evidencia científica indica que Pokémon Go **fomenta la actividad física** ya que incentiva caminar para capturar Pokémon, visitar Pokeparadas y participar en los diferentes eventos del juego.

Se ha observado un **aumento del número de pasos diarios** de entre 1000 y 2000 cuando se utiliza esta aplicación.



¿Es útil Pokémon Go para aumentar el número de pasos diarios?

Respecto a su impacto sobre la capacidad cardiorrespiratoria, se han observado **mejoras en la salud cardiovascular** en aquellas personas que utilizan Pokémon Go, debido al aumento de la actividad física diaria.

Sin embargo, **la intensidad de la práctica es leve a moderada**, que puede ser útil para conseguir un mantenimiento de la capacidad cardiorrespiratoria, pero **no siempre para obtener mejoras**.



¿Es útil Pokémon Go para aumentar el número de pasos diarios?

Esta aplicación ha mostrado dos grandes limitaciones en su uso:

- **Duración:** el uso tiende a ser mayor en las primeras semanas, pero disminuye con el paso del tiempo, ya que los jugadores pierden interés y no ven atractivos los desafíos.



¿Es útil Pokémon Go para aumentar el número de pasos diarios?

Esta aplicación ha mostrado dos grandes limitaciones en su uso:

- **Intensidad:** la actividad generada por Pokémon Go no es suficiente para cumplir con las recomendaciones de la OMS de actividad física a intensidad moderada a vigorosa que permitirían obtener beneficios en la capacidad cardiorrespiratoria.





¿Qué beneficios reporta Pokémon Go a la salud?

¿Qué beneficios  
reporta Pokémon Go a  
la salud?

### **Aumento de la actividad física**

El aumento del número de pasos diarios se asocia con un aumento de la actividad física.

Esto permite reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, permite mejorar la composición corporal (disminuyendo la acumulación de masa grasa) y permite el fortalecimiento de la musculatura (principalmente en los miembros inferiores).



¿Qué beneficios reporta Pokémon Go a la salud?

### Salud mental

Pokémon Go ha mostrado contribuir de forma positiva y significativa al bienestar emocional y mental de los jugadores ya que fomenta la práctica de deporte al aire libre, la socialización y la exploración de nuevos lugares del entorno más cercano.



¿Qué beneficios reporta Pokémon Go a la salud?

### Salud mental

Algunos de los beneficios obtenidos son:

- Reducción del estrés: debido a la práctica de actividad física al aire libre y al carácter lúdico del juego.
- Mejora del estado de ánimo: la práctica de actividad física regular permite la liberación de endorfinas.
- Combate la ansiedad y la depresión: la práctica al aire libre y la socialización que promueve el juego son clave.



¿Qué beneficios reporta Pokémon Go a la salud?

### **Promueve la socialización**

Pokémon Go fomenta:

- Las interacciones sociales, ya que se incentiva la interacción con otros jugadores en las Pokeparadas y gimnasios, así como en los eventos organizados (incursiones).
- Disminuye la probabilidad de aislamiento: de especial interés en personas introvertidas o que presentan dificultades para socializar.



¿Qué beneficios reporta Pokémon Go a la salud?

### Beneficios cognitivos

- Mejora de la memoria y la atención: el juego requiere recordar ubicaciones de Pokeparadas, gestionar los recursos (Pokeball) y planificar estrategias (como ocurre en las incursiones), lo que puede estimular las funciones cognitivas.
- Toma de decisiones: al hacer frente a desafíos como capturar Pokémon o competir en batallas promueve la rapidez en la toma de decisiones.



¿Qué beneficios  
reporta Pokémon Go a  
la salud?

### **Motivación para explorar nuevas áreas**

Pokémon Go alienta a los jugadores a visitar lugares que no frecuentan habitualmente, como parques, monumentos y áreas turísticas locales, fomentando el turismo local y la exploración de nuevos entornos.

Además, este juego impacta positivamente en la rutina al romper con la monotonía de la práctica tradicional, permitiendo una actitud más positiva hacia la actividad física.

**POKÉMON**  
**GO**



¿Qué beneficios reporta Pokémon Go a la salud?

### **Hábitos saludables**

Además de aumentar los pasos diarios, los usuarios que comienzan a jugar a Pokémon Go adoptan otras actividades físicas como correr o montar en bicicleta.

Por otro lado, estos usuarios disminuyen el tiempo en actividades sedentarias, sustituyéndolo por actividades físicas como caminar.





Pokémon Go como herramienta educativa

# Pokémon Go como herramienta educativa

Usar Pokémon Go como herramienta educativa permite fomentar el ejercicio y la actividad física entre los alumnos de forma eficaz y divertida.

No obstante, hay que considerar que las limitaciones para su uso en el ámbito escolar obligan a que su uso sea extraescolar.



# Pokémon Go como herramienta educativa

Aspectos clave a considerar:

- Búsqueda de objetivos educativos.
- Relación con materias educativas.
- Disponibilidad de dispositivos, conexión a internet y baterías.
- Fomento de aspectos sociales.
- Duración, frecuencia y tipo de juego.
- Evaluación y feedback.



# Pokémon Go como herramienta educativa

## Búsqueda de objetivos educativos

Para utilizarla en el ámbito educativo deben definirse objetivos y metas claras en cuanto a pasos, kilómetros o Pokeparadas visitadas.

Estos objetivos pueden completarse de manera individual o colectiva, estableciendo retos individuales o por grupo de clase.



# Pokémon Go como herramienta educativa

## Relación con materias educativas

Aunque se realice la promoción desde el ámbito de educación física, Pokémon Go ofrece la posibilidad de relacionarlo con otras materias.

Por ejemplo, matemáticas (cálculo de las distancias recorridas en cada sesión), ciencias (explorar los parques o zonas visitadas con Pokémon Go) o geografía (identificar puntos de interés local).



# Pokémon Go como herramienta educativa

## **Disponibilidad de dispositivos, conexión a internet o batería**

A pesar de los beneficios que presenta, Pokémon Go necesita de unos requisitos mínimos que debe presentar el dispositivo en el que se juega. Algunos a tener en cuenta:

Dispositivo móvil en el que se pueda instalar Pokémon Go. En caso de que no todos tengan un dispositivo adecuado que permita la instalación, se podría fomentar el trabajo en equipos.



# Pokémon Go como herramienta educativa

## Disponibilidad de dispositivos, conexión a internet o batería

Acceso a internet: es otro inconveniente ya que no todos tienen datos móviles y no siempre hay wifi disponible.

Batería: Pokémon Go requiere de una alta funcionalidad por lo que agota rápidamente la batería de los dispositivos móviles.



# Pokémon Go como herramienta educativa

## Fomento de aspectos sociales

No solo se debe pensar en Pokémon Go como un juego para caminar, sino que puede ser usado para fomentar aspectos sociales y de inclusión:

- Trabajo en equipo: organizando actividades colaborativas.
- Adaptaciones: asegurando que todo nuestro alumnado pueda participar.



# Pokémon Go como herramienta educativa

## Duración, frecuencia y tipo de juego

Este videojuego permite que las sesiones sean cortas, evitando el agotamiento y facilitando su uso por parte de todo el alumnado.

Respecto a la frecuencia, Pokémon Go podría utilizarse todos los días. Para facilitar la generación de un hábito, podríamos establecer las sesiones semanales mínimas.

Tipo de juego: Pokémon puede ser jugado de forma continua (sin interactuar con los elementos del juego) o intermitente (cazando Pokémon, usando las Pokeparadas, etc.).



# Pokémon Go como herramienta educativa

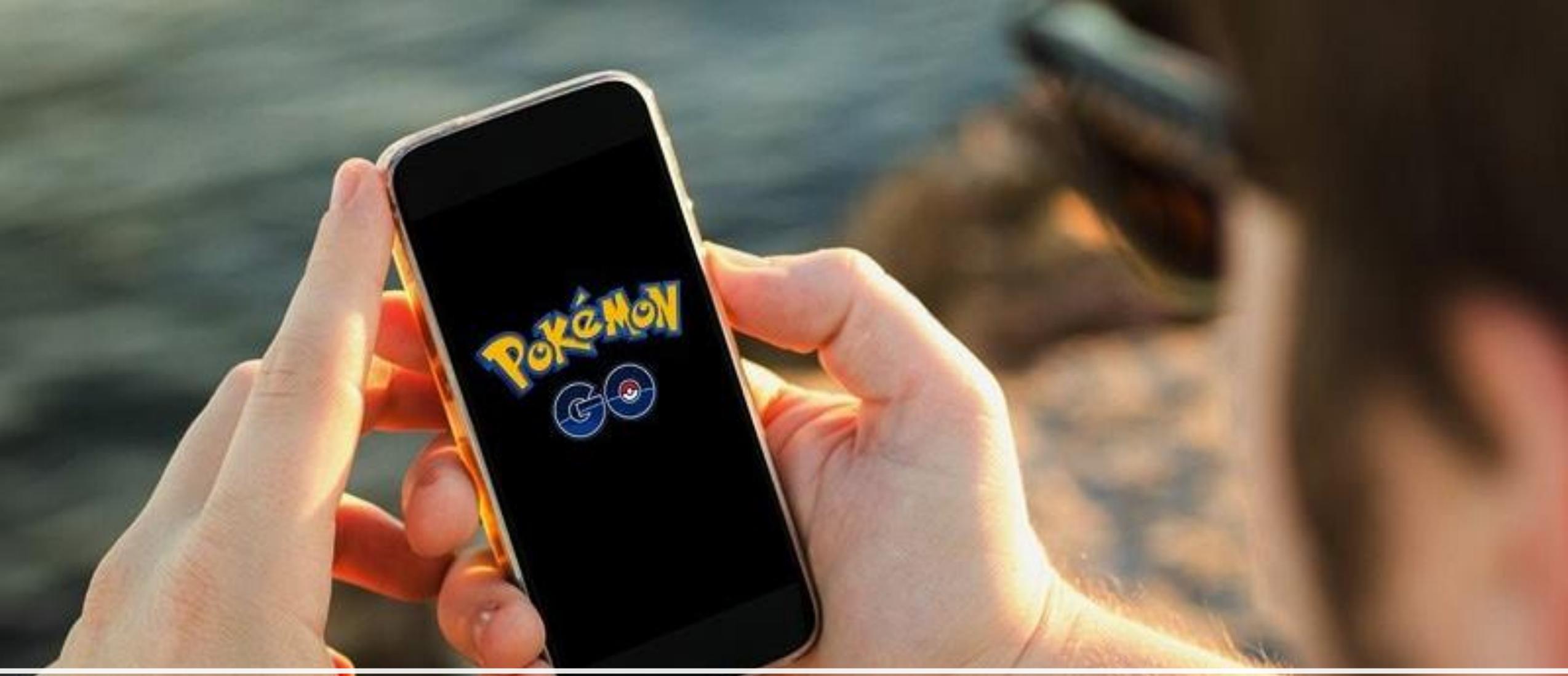
## Evaluación y feedback

Integra el uso de Pokémon Go como forma de evaluación en la asignatura de Educación Física.

Se puede monitorizar el progreso usando las estadísticas propias del juego (km o Pokémon capturados).

Esto permitirá mantener la motivación por medio de la obtención de recompensas individuales y grupales (certificados, insignias).





¿Cómo utilizar Pokémon Go para monitorizar el progreso?

# Pokémon-Go

---

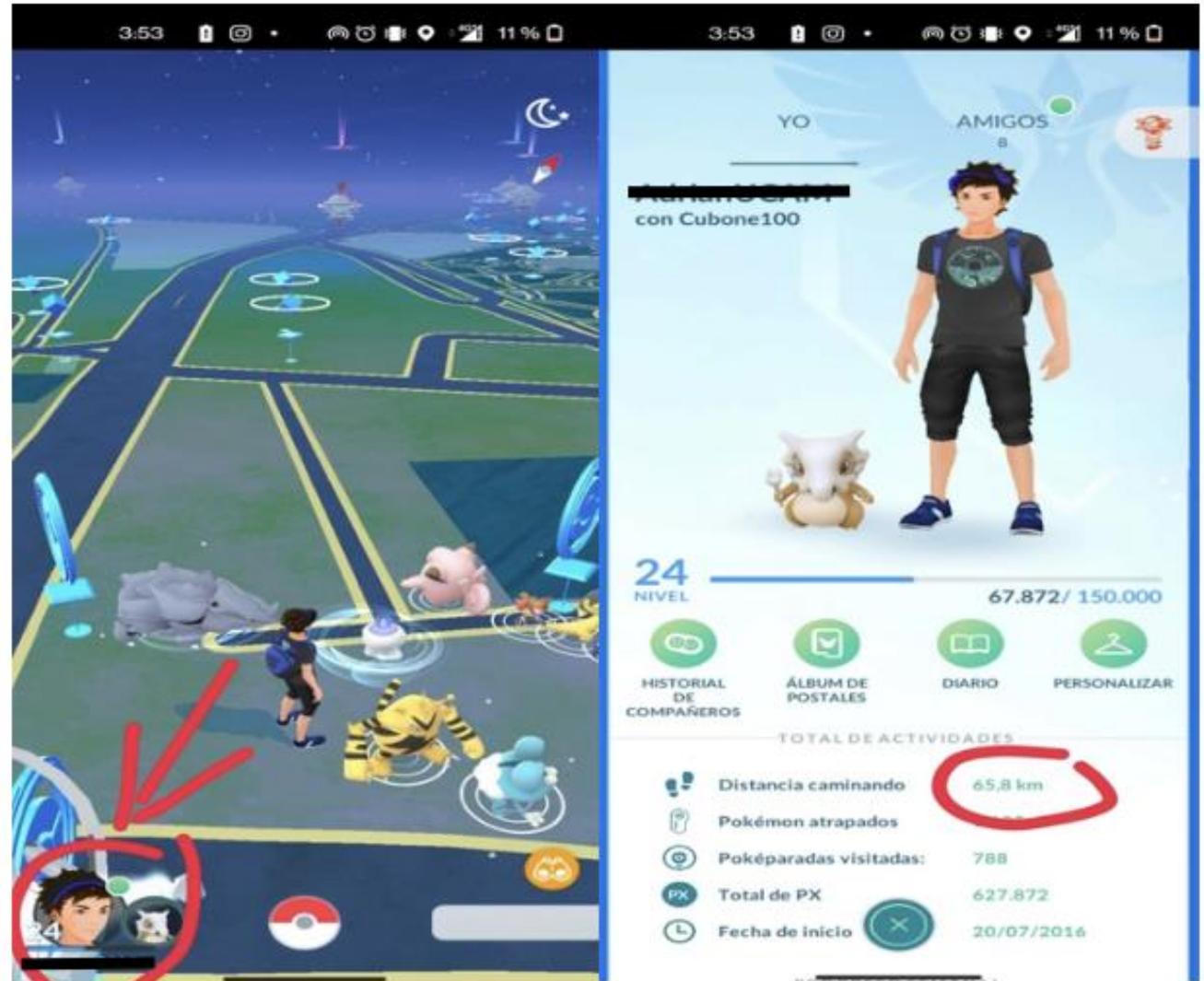
Podemos comenzar definiendo la distancia a recorrer por el alumnado en cada sesión.

Si quisiésemos que el alumnado cumplimentase 3 sesiones semanales y que la distancia a recorrer fuese en aumento de forma progresiva podríamos utilizar una tabla similar a esta.

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Total semanal
Semana 1 (4,57 km por sesión)				13,71 km
Semana 2 (4,95 km por sesión)				14,85 km
Semana 3 (5,33 km por sesión)				15,99 km
Semana 4 (5,71 km por sesión)				17,13 km
Semana 5 (6,10 km por sesión)				18,30 km
Semana 6 (6,48 km por sesión)				19,44 km
Semana 7 (6,86 km por sesión)				20,58 km
Semana 8 (7,24 km por sesión)				21,72 km
Semana 9 (7,62 km por sesión)				22,86 km
Semana 10 (8,00 km por sesión)				24,00 km

# Pokémon-Go

Para cuantificar la distancia recorrida, debemos mirarlo en el perfil de usuario, dentro de la aplicación. Para ello, desde la pantalla principal se debe clicar en la parte inferior izquierda (tal como aparece en la imagen).



# Pokémon-Go

La distancia recorrida se acumula cada sesión y cada día.

Esto permite saber cuánto se ha caminado desde que comenzamos a usar el juego, pero no nos servirá para conocer qué se ha hecho cada día. Para esto es necesario realizar el cálculo manual.



# Pokémon-Go

---

Además de este hándicap para cuantificar la distancia recorrida, Pokémon Go cuenta con el hándicap de que necesitamos agregar a alguien en “amigos” para poder ver su progresión.

Para ello, en el mismo apartado de perfil, clicamos arriba a la derecha “Amigos” y agregamos buscando por el nombre que presenten en el juego.

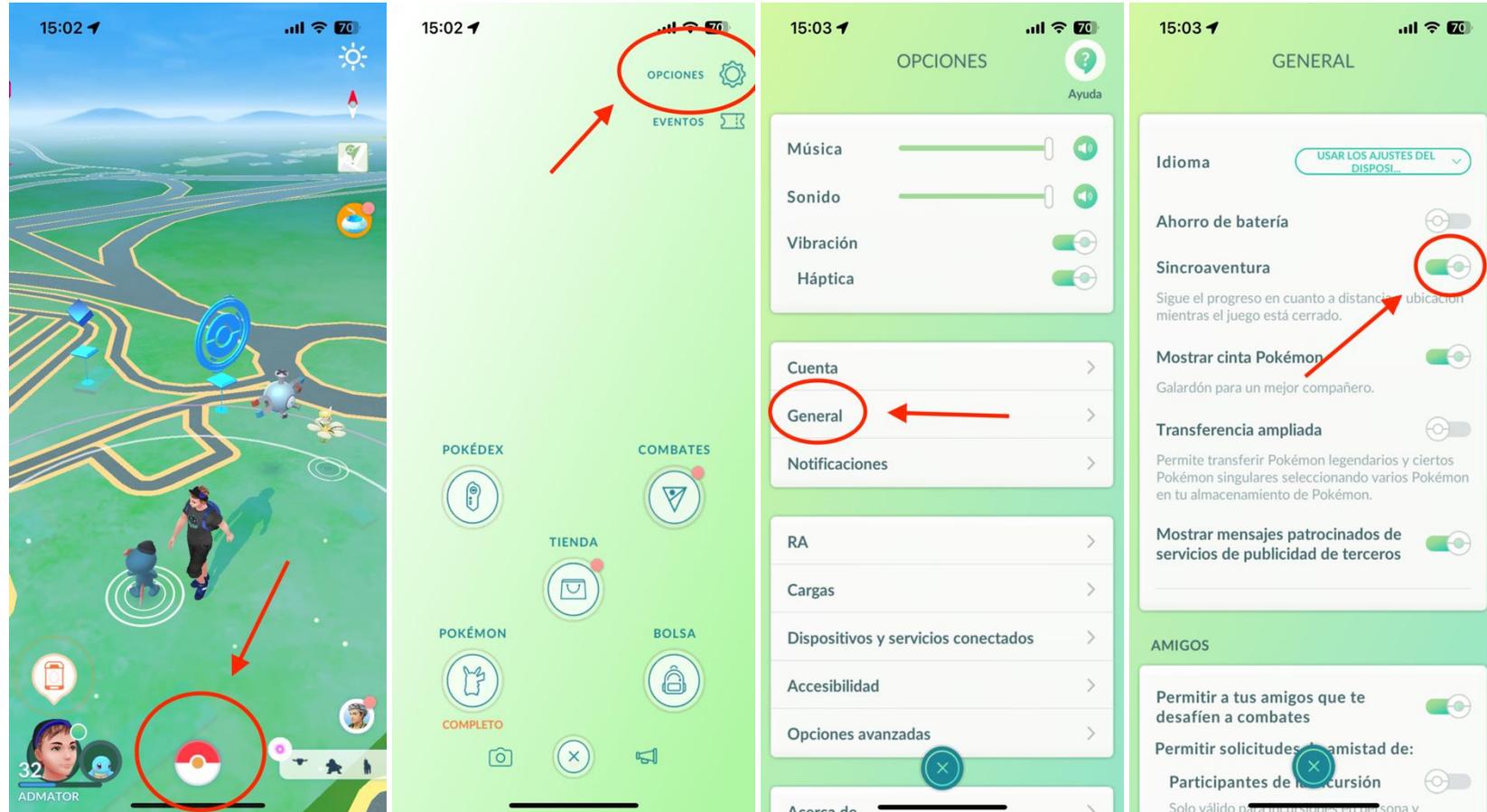


# Pokémon-Go

Un último aspecto a tener en consideración es el modo “sincroaventura”, que podrá activarse o desactivarse desde el apartado de ajustes.

Si lo mantenemos activo, la aplicación contará los pasos en segundo plano, por lo que aunque no se active la app, se sumarán pasos.

Por tanto, si lo mantenemos activo nos puede servir para conocer los pasos totales del día. Por el contrario, si lo desactivamos, es para conocer los pasos concretos cada vez que se usa la aplicación.





## Vaquero-Cristóbal, Raquel

- Dra. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: [raquel.vaquero@um.es](mailto:raquel.vaquero@um.es)
- Grupo de investigación: Movement Sciences and Sport (MS&SPORT).

## Mateo-Orcajada, Adrián

- Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: [adrimateo4@gmail.com](mailto:adrimateo4@gmail.com)

