

Pokémon Go: ¿herramienta para combatir las conductas sedentarias?

Pokémon Go: tool against sedentary behaviors?

Armando Miñan-Tapia^{1,2,a}, Gloria S. Torres-Riveros^{1,2,a}, Augusto Antezana-Román^{1,3}

- 1 Escuela de Medicina, Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
 - 2 Centro de Investigación de Estudiantes de Medicina (CIESMED), Tacna, Perú
 - 3 Programa de Diabetes e Hipertensión, Hospital Hipólito Unanue, Tacna, Perú.
- a Estudiante de medicina

Correspondencia

Augusto Antezana-Román
endocrinologo.antezana@gmail.com

Recibido: 24/09/2016
Aprobado: 28/09/2016

Citar como: Miñan-Tapia A, Torres-Riveros GS, Antezana-Román A. PokémonGo: ¿herramienta para combatir las conductas sedentarias?. Acta Med Peru. 2016;33(3):259-60

Señor Editor:

Las conductas o comportamientos sedentarios comúnmente se han definido como la carencia de movimiento durante el tiempo de vigilia diaria, esta comprende actividades tales como encontrarse sentado, ver la televisión, o estar acostado y corresponden a un índice metabólico menor o igual a 1,5 MET^[1-3]. Estas conductas sedentarias tienen repercusiones en la salud de las personas e incrementan el riesgo de desarrollar diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico^[4,5]. Se ha demostrado que los beneficios de la interrupción del tiempo sedentario (como por ejemplo iniciar una caminata o ponerse de pie), tienen efecto en la reducción del perímetro abdominal, niveles de triglicéridos, glucosa plasmática, niveles de insulina^[6]; así como un incremento en el índice metabólico (MET)^[7].

A inicios del mes de agosto, se habilitó en nuestro país la aplicación para smartphones "Pokémon GO", esta aplicación se encuentra disponible de manera gratuita en los portales Play Store y App Store, fácilmente accesibles desde un smartphone con acceso a internet. Esta aplicación funciona de manera sincronizada con la señal del sistema de posicionamiento global (GPS) de los smartphones, cuantificando los kilómetros (km) recorridos por los usuarios, para poder capturar o atrapar criaturas virtuales llamadas Pokémon, las cuales pueden ser encontradas en diversas ubicaciones de la ciudad, por períodos variables de tiempo, es por este motivo que las personas suelen usar la aplicación frecuentemente durante el transcurso del día, trasladándose de una ubicación a otra en busca de sus Pokemon. Además, esta nos ofrece recorridos que van desde 2 km hasta 10 km y así "eclosionar huevos" para obtener nuevas criaturas.

Se ha observado que esta aplicación ha tenido impacto no sólo en la población infantil y joven, sino también en la población adulta en los países donde se encuentra disponible, incluso representando una alternativa frente a la obesidad ya que incentiva la realización de actividad física^[8,9]. Esta aplicación podría contribuir a evitar la conducta sedentaria en la población joven, o adulta joven incentivando el inicio de una caminata durante el tiempo libre, y de esta manera representar una estrategia para poder disminuir las repercusiones de estas conductas en la salud de las personas.

No se encontraron reportes del uso de esta aplicación en nuestro medio; sin embargo, hay muchas preguntas que responder, y a pesar de ser muy precoz, se debería investigar si esta aplicación podría tener algún beneficio en la salud y no solo representar una tendencia.

Fuente de financiamiento: Los autores declaran no haber recibido ninguna financiación para la realización de este trabajo.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflicto de intereses con la publicación de este artículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gibbs BB, Hergenroeder AL, Katzmarzyk PT, Lee IM, Jakicic JM. Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Med Sci Sports Exerc.* 2015;47(6):1295-300.
2. Sedentary Behaviour Research Network. Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012;37(3):540-2.
3. Yates T, Wilmot EG, Davies MJ, Gorely T, Edwardson C, Biddle S, et al. Sedentary behavior: what's in a definition? *Am J Prev Med.* 2011;40(6):e33-4.
4. Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia.* 2012;55(11):2895-905.
5. Edwardson CL, Gorely T, Davies MJ, Gray LJ, Khunti K, Wilmot EG, et al. Association of sedentary behaviour with metabolic syndrome: a meta-analysis. *PLoS One.* 2012;7(4):e34916.
6. Cristi-Montero C, Rodríguez FR. Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Rev Med Chile.* 2014;142(1):72-8.
7. Mansoubi M, Pearson N, Clemes SA, Biddle SJ, Bodicoat DH, Tolfrey K, et al. Energy expenditure during common sitting and standing tasks: examining the 1.5 MET definition of sedentary behaviour. *BMC Public Health.* 2015;15:516. doi: 10.1186/s12889-015-1851-x.
8. Schilling D. Is Pokémon Go the answer to America's obesity problem? *The Guardian* [Internet]. 13 July 2016 [citado 2 de septiembre de 2016]. Disponible en: <http://www.theguardian.com/commentisfree/2016/jul/13/is-pokemon-go-the-answer-to-obesity-america>
9. McCartney M. Margaret McCartney: game on for Pokémon Go. *BMJ.* 2016;354:l4306.

Ahora puede enviar sus artículos para
Acta Médica Peruana
en nuestro *Open Journal System*:

www.amp.cmp.org.pe

