

¿Puede la tecnología ayudar a que los niños adquieran hábitos de práctica deportiva?

En la actualidad la tecnología es una parte importante de nuestras vidas, especialmente en la de las generaciones más jóvenes. Los niños se encuentran sumergidos en una nube de aparatos tecnológicos, que en algunos casos los aíslan del mundo exterior y como consecuencia de la práctica deportiva. Sin embargo, **¿puede esta tecnología ayudar a que los niños adquieran hábitos de práctica deportiva?**

Muchos padres albergan la preocupación de que sus hijos abusen del uso de aparatos tecnológicos en lugar de salir a la calle a jugar con otros niños o realizar actividades como montar en bici. Pero esta tecnología también puede ser la clave para instaurar hábitos de práctica deportiva en los niños.

La tecnología posee una gran capacidad para generar hábitos en las personas. Además de los videojuegos, aplicaciones como Facebook hacen que sus usuarios repitan determinadas acciones de manera diaria, llegando estas a convertirse en hábitos realmente consolidados. En este contexto puede haber serias cuestiones éticas en torno al uso de estos medios de ingeniería digital para crear determinados hábitos en sus usuarios. En cambio, ¿si el propósito de estas herramientas fuera crear y consolidar hábitos de actividad física en los niños?

Sabemos que la industria del videojuego o de las redes sociales no van a desaparecer y conocemos las influencias negativas que conllevan haciendo que los niños sean cada vez más sedentarios. Sin embargo, se puede utilizar esta tecnología para conseguir que los niños adquieran hábitos de práctica deportiva. La clave estaría en lograr que estas aplicaciones y juegos proporcionen diversión a los niños, siendo algo más que un programa de ejercicios o actividades físicas.

Es el momento de utilizar la tecnología de manera que genere hábitos saludables, consiguiendo que los niños puedan divertirse saliendo a jugar y moviéndose en vez de estando tumbados en el sofá. Si se consiguiera hacer bien, podríamos conseguir que jugar o realizar actividad física fuera tan divertido como ver vídeos en Youtube o Facebook.

Artículo e imagen extraídos de www.thestar.com. Puedes leer el artículo completo [aquí](#).

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/puede-la-tecnologia-ayudar-a-que-los-ninos-adquieran-habitos-de-practica-deportiva?elem=175253>