



## **Impacto de Pokémon Go en el desempeño físico en universitarios.**

Brenda Berenice Núñez Torres<sup>1</sup>, Francisco Gutierrez Vera <sup>2</sup> y Claudia Cirstina Ortega Gonzalez<sup>2</sup>

1 Instituto Tecnológico de Celaya, 2 Instituto Tecnológico de Celaya . aragogbb@gmail.com

Pokémon Go, es considerado un videojuego activo que tiene como objetivo promover en los individuos actividad física moderada, el beneficio de desarrollar este hábito, mejora las funciones cardiorrespiratorias y musculares, salud ósea y reducir el riesgo de depresión y obesidad. La finalidad de este artículo es establecer el grado de efectividad de la App en alumnos de nivel universitario, en una muestra controlada de 58 individuos en contraste con una muestra de igual tamaño que tenga como una condición no practicar la App y bajo las mismas condiciones, buscando obtener un punto de partida que sustente la petición del sector salud por establecer estrategias que reduzcan la obesidad y sedentarismo en la población joven.