El proyecto educativo Stars Wars que incrementa la actividad física y reduce el riesgo de obesidad

19/10/2022



El proyecto de gamificción “Star Wars: los primeros Jedi”, desarrollado por el profesor del Departamento de Educación Física y Deportiva Isaac J. Pérez López, ha logrado motivar al estudiantado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UGR en la toma de hábitos saludables, a la vez que ha conseguido mejorar su estado físico. Así lo demuestra un estudio realizado por Isaac J. Pérez junto a Carmen Navarro y José Mora, también investigadores de la Universidad de Granada.

La gamificción consiste en la aplicación de técnicas narrativas propias de la ficción televisiva o cinematográfica en contextos ajenos, como por ejemplo la formación universitaria, en este caso.

Así, el proyecto “Star Wars: los primeros Jedi” ha incluido una aplicación móvil (diseñada por Álvaro Fernández-Alonso Araluce, que fue estudiante de Ingeniería Informática en la UGR) para gestionar las diferentes actividades de la asignatura Fundamentos de la Actividad Física y del Deporte. El objetivo narrativo de los estudiantes era convertirse en caballeros Jedi. Para ello, tenían que cumplir con las recomendaciones de actividad física que, en la aventura, les permitía ganar tiempo de vida, puesto que la app ha utilizado una cuenta regresiva que, en el caso de llegar a 0, representaba que habían sucumbido a las tentaciones de “El Lado Oscuro” (comodidad, conformismo, desidia), con todo lo que ello supone.

Para evitarlo, realizaban una serie de kilómetros a la semana corriendo (o en bicicleta) a un determinado ritmo de carrera. Dicha circunstancia se justificaba, dentro de la narrativa existente, como si realizaran viajes a otros planetas para concienciar a sus habitantes de la necesidad de unirse a la “Alianza Rebelde” y, de

Copyright© 2026 Universidad de Granada

este modo, sumar fuerzas y poder construir entre todos un futuro más esperanzador en la galaxia educativa.

Los resultados, publicados en la revista científica Games for Health Journal, han revelado que los participantes del programa de gamificción redujeron significativamente su IMC (índice de masa corporal), circunferencia de la cintura, índice de masa grasa y porcentaje de grasa corporal después de la intervención, en comparación con el grupo de control. “Todo ello supone una gran aportación, dado que, además de consolidar el potencial de la gamificción/gamificación a la hora de incrementar la motivación e implicación del estudiantado universitario con respecto al aprendizaje, también aporta una nueva evidencia sobre su incidencia en parámetros de salud de gran relevancia”, explica Isaac J. Pérez.

Referencia bibliográfica:

Isaac J. Pérez-López, Carmen Navarro-Mateos, and Jose Mora-Gonzalez.“STAR WARS: The first Jedi” Gamification Program: Use of a Mobile App to Improve Body Composition in College Students. Games for Health Journal.ahead of printhttp://doi.org/10.1089/g4h.2022.0046

Contacto:

Isaac J. Pérez López

Departamento de Educación Física y Deportiva

Facultad de Ciencias del Deporte

Universidad de Granada

Teléfono: 958242756

Correo electrónico: @email

Copyright© 2026 Universidad de Granada