



Videojáték - energiatartal - lustaság; kéz a kézben?

Juhász Marcell, Paulik Edit, Horváth Edina
SZTE ÁOK Népegészségügyi Intézet

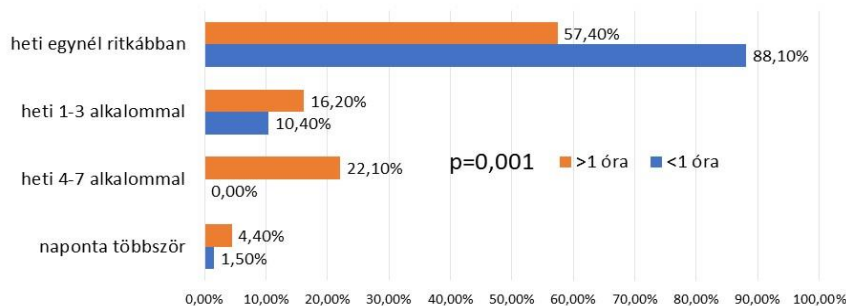


Bevezetés: Napjainkra a videojátékok általánossá váltak a fiatalabb korosztályok körében. Magyarországon 3,7 millióan játszanak; a legaktívabb korcsoport a 18-25 éveseké, 66%-uk aktív játékos. Világszerte élő sztereotípiák, hogy a játékok hatására az egyén fizikailag inaktívra és egészségtelenül táplálkozóra válik.

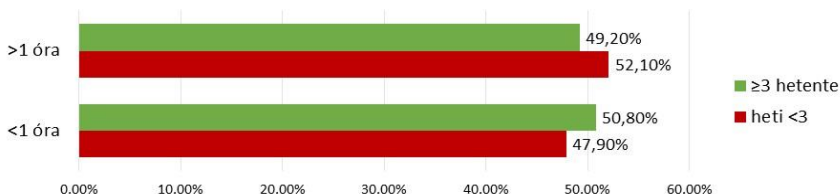
Célkitűzés: a dél-alföldi régióban felmérni a fiatalok videojáték használatának elterjedtségét, jellemzőit, életmódját (fizikai aktivitás, táplálkozás).

Módszer: A vizsgálat önkitöltéses papíralapú kérdőívvel történt. A kitöltők (N=142 fő) 18 év felettek (58% férfi, 42% nő). A kérdőív szociodemográfiai adatokra, video-játékos aktivitásra, életmódra (táplálkozás, testmozgás, E-sport, dohányzás, alkoholfogyasztás), krónikus betegségek gyakoriságára, mentális egészségre, videojáték-függőségre vonatkozó kérdésekből áll. Etikai engedélyszám: 4288

Energiaital fogyasztás gyakorisága



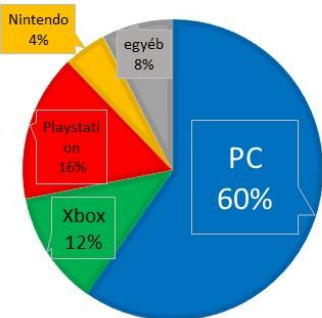
Heti intenzív testmozgás végzés



Eredmények: Az átlagos napi játékkal (1 óra) töltött idő alapján két csoportot alkotunk: „**gamer**” (68 fő) és **kontroll** (68 fő). Az életmód kapcsán az energiatalfogyasztás pozitív összefüggést mutatott a videojáték használattal. A heti többszöri energiatalfogyasztás szignifikánsan gyakoribb volt a rendszeresen játszóknál (42,6% vs. 11,9%; p=0,001). Míg a WHO ajánlásnak megfelelő intenzív testmozgás (≥3 alkalom hetente) tekintetében nem találtunk szignifikáns eltérést a kontroll (50,8%) és a gamer (49,2%) csoportok között.

Megbeszélés: Az eredményeink alapján a rendszeres játék-használat növeli az energiatal fogyasztás mértékét a 18 éven felüliek körében, míg a videojátékok, a sztereotípiák ellenére, nem csökkentik számottevően az intenzív testmozgást.

PLATFORMOK MEGOSZTLÁSA



VAN-E OLYAN JÁTÉK, AMIBEN >1000 ÓRA A JÁTÉKIDEJE?

