Körperliches Wohlbefinden und Bewegungsmangel

Kofinanziert von der Europäischen Union

HERAUSFORDERUNG(EN)

Exzessives Spielen führt oft zu einem sitzenden Lebensstil, der zu körperlichen Gesundheitsproblemen wie Fettleibigkeit, Problemen des Bewegungsapparats und einer insgesamt verminderten körperlichen Fitness beiträgt. Wenn Sie Ihr körperliches Wohlbefinden vernachlässigen, können Sie die negativen Auswirkungen der Computerspielstörung noch verstärken.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Eine Spielstörung geht mit einem Kontrollverlust über das Spielen von Computerspielen einher, der trotz negativer Folgen zu ausgedehnten Gaming-Einheiten führt. Exzessives Spielen hat erhebliche Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit und ist daher ein Problem für das Gesundheitswesen. Es kann auch zu einem Rückgang der sportlichen Betätigung und körperlichen Bewegung führen, und umgekehrt kann ein Mangel an körperlicher Aktivität zur Entwicklung einer Spielstörung beitragen (Maden et al., 2022). Untersuchungen zeigen einen negativen Zusammenhang zwischen der Spielzeit von Computerspielen und der körperlichen Bewegung bei jungen Menschen. Wie andere sitzende Verhaltensweisen behindert auch längeres Spielen die körperliche Aktivität und fördert eine sitzende Lebensweise. Diese Lebensweise, die aus einer Spielstörung resultiert, beeinträchtigt sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden (Pearson et al., 2014; Ballard et al., 2009; Mutz et al., 1993). Darüber hinaus mindert eine sitzende Lebensweise die allgemeine Lebensqualität. Mit zunehmender Nutzung von Computerspielen nehmen auch die Schwere der Spielstörung und das Ausmaß des Bewegungsmangels zu. Die Förderung körperlicher Aktivität im Zusammenhang mit Spielstörungen kann dazu beitragen, diese Probleme anzugehen. Dies ist für die Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität der Betroffenen von entscheidender Bedeutung.

INTERESSENGRUPPEN UND ANSPRECHPARTNER

- Jugendarbeiter:innen und Pädagog:innen
- Eltern, Familien und Freund:innen
- Pflegekräfte und medizinisches Fachpersonal
- Entscheidungsträger:innen und Regierungsbehörden

BARRIEREN

- Mangelndes Bewusstsein für das Ausmaß und die Auswirkungen von Spielstörungen und ihre Folgen für die körperliche Gesundheit
- Unzureichender Zugang zu geeigneten Ressourcen oder Möglichkeiten für körperliche Aktivität

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. 2022-1-FR02-KA220-YOU-000089731

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

- Widerstand gegen Änderungen des Lebensstils, insbesondere im Zusammenhang mit Spielstörungen
- Mangel an fundierten Forschungsergebnissen zu wirksamen Strategien zur Förderung der körperlichen Aktivität bei Personen mit Spielstörungen

KURZFRISTIGE ZIELE

1. Sensibilisierung für die Bedeutung von körperlicher Aktivität für Menschen mit Spielstörungen und Aufklärung über die Risiken einer sitzenden Lebensweise.
2. Ermutigung zu kurzen, regelmäßigen Bewegungseinheiten, um allmählich Ausdauer und Selbstvertrauen aufzubauen.
3. Bereitstellung von Informationsressourcen und Workshops zur Aufklärung über die Bedeutung von körperlicher Aktivität.

LANGFRISTIGE ZIELE

1. Ermutigung der Teilnehmer:innen zur Integration von körperlicher Aktivität in ihren Alltag, indem sie unterhaltsame Aktivitäten finden, die ihren Interessen entsprechen.
2. Vermittlung gesunder Gewohnheiten und Routinen, die körperliche Aktivität als langfristige Lebensstilwahl priorisieren.
3. Förderung einer langfristigen Kultur der körperlichen Aktivität durch regelmäßige Familienaktivitäten, die Bewegung fördern.

KURZFRISTIGE MASSNAHMEN

- ✓ Organisation von interaktiven Workshops zu den Vorteilen von körperlicher Aktivität und Strategien zur Integration in den Alltag.
- ✓ Überprüfung von Personen mit Computerspielstörungen auf körperliche Inaktivität und Bereitstellung individueller Aktivitätsempfehlungen.
- ✓ Zusammenarbeit mit anderen Jugendorganisationen, um Personen an geeignete Programme und Ressourcen zu vermitteln.

LANGFRISTIGE MASSNAHMEN

- ✓ Entwicklung nachhaltiger Programme für körperliche Aktivität, die auf die Interessen und Vorlieben von Personen mit Spielstörungen zugeschnitten sind.
- ✓ Förderung von Partnerschaften mit örtlichen Sportvereinen, Fitnesscentern und Anbietern von Outdoor-Aktivitäten, um fortlaufende Möglichkeiten zu schaffen.
- ✓ Bereitstellung fortlaufender Bildungsangebote und Ressourcen für Eltern und Familien zur Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils.

BEISPIEL(E) FÜR BEWÄHRTE PRAKTIKEN

Irland: „Girls Get Active“ ist eine irische Initiative, die darauf abzielt, die körperliche Aktivität von Mädchen im Teenageralter im ganzen Land zu steigern. Aus Untersuchungen geht hervor, dass nur 7 % der irischen Mädchen im Alter von 14 bis 15 Jahren das empfohlene Maß an körperlicher Aktivität erreichen. Diese Studie unterstreicht die geringe Beteiligung von Mädchen im Teenageralter an sportlichen und körperlichen Freizeitaktivitäten. Es ist von entscheidender Bedeutung, Mädchen in der Pubertät zu mehr Bewegung zu ermutigen, um ihnen eine lebenslange Begeisterung für Sport zu vermitteln. Die Studie konzentriert sich darauf, die Erfahrungen und Hindernisse zu verstehen, mit denen sich unmotivierte und zunehmend unmotivierte (inaktive) Mädchen konfrontiert sehen. Im Rahmen dieser Forschung wurden acht wichtige Grundsätze ermittelt, um Mädchen im Teenageralter anzusprechen und eine Verbindung zu ihnen herzustellen und so ihre Beteiligung an Sport und körperlicher Aktivität zu fördern. Diese Grundsätze sind nicht nur für weniger aktive Mädchen von Vorteil, sondern auch für sportlich aktive, um ihre Erfahrungen zu verbessern und einem Abbruch vorzubeugen. Diese Forschungsarbeit dient als Beispiel für bewährte Praktiken für Organisationen, die die körperliche Aktivität unter jungen Gamerinnen steigern möchten, da sie umsetzbare Erkenntnisse und Strategien bietet, um gezielt Mädchen im Teenageralter anzusprechen und zu motivieren, eine Bevölkerungsgruppe, die im Sport oft unterrepräsentiert ist.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. 2022-1-FR02-KA220-YOU-000089731

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

USA: Exergame, eine in den USA ansässige Organisation, fördert die körperliche Aktivität unter Gamer:innen durch „Exergames“, die Videospiele mit Bewegung kombinieren, um auf ansprechende Weise auch im digitalen Zeitalter aktiv zu bleiben. Die Spieler:innen verwenden bewegungsempfindliche Geräte, wodurch Bewegung angenehm und beliebt wird. Dieser Ansatz hat sich als vorteilhaft erwiesen, da er die Motivation steigert, die kardiovaskuläre Gesundheit verbessert und die motorischen Fähigkeiten fördert. Exergame verbindet auf effektive Weise Technologie und Fitness, um Menschen jeden Alters zu motivieren. Der Youth X Room richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von sieben bis vierzehn Jahren und bietet eine virtuelle Welt für körperliche Aktivität durch Gamifizierung. Damit wird die Altersgruppe zwischen dem Kindergarten und den besten Fitnessjahren angesprochen. Der Raum fördert soziale Interaktion, Bewegung und Engagement und ist mit interaktiven Fitnessgeräten und erprobten Methoden ausgestattet. Diese Exergames ergänzen ein ausgewogenes Fitnessprogramm und können in Gruppenkursen eingesetzt werden. Insgesamt ist Exergame ein gutes Beispiel dafür, wie sich die körperliche Aktivität junger erwachsener Spieler steigern lässt, indem Technologie und Fitness nahtlos miteinander verbunden werden, um einen aktiven Lebensstil zu fördern.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. 2022-1-FR02-KA220-YOU-000089731

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International