

# Rendszeres testmozgás a gaming vonatkozásában

Az egészségtudatos magatartás összetevői az inaktív,  
képernyő előtt töltött idő ellensúlyozására

**Boronyai Zoltán**



# A rendszeres testmozgás fontossága

A rendszeres, változatos testmozgás esszenciálisan fontos:

- szív- és vérkeringés és a légzőszervrendszer fittsége,
- az izmok és a csontok egészsége,
- mozgásműveltség
- a kognitív funkciók és tanulmányi eredmények szempontjából

# A rendszeres testmozgás fontossága

- WHO ajánlás szerint min. 60 perc MVPA (közepes és magas intenzitású testmozgás) naponta
- MPA = kb. 3-6 MET, VPA = több, mint 6 MET
- A fizikailag inaktív életmód minden korosztályt érint, de serdülőkortól kezdődően kritikus szintű, sőt, sok helyen az iskolába kerüléstől szignifikánsan nő



# A rendszeres testmozgás fontossága

- Egészségügyi nagyobb esély az elhízásra, kardiovaszkuláris megbetegedések, diabetes, nagyobb esély valamilyen káros szokás kialakulására (pl. dohányzás)
- Társadalmi: alacsonyabb szintű proszociális magatartás, kevesebb társadalmi érintkezés
- Munkavállalói: rosszabb alvásminőség, alacsonyabb termelékenység
- Pénzügyi: nagyobb esély a betegség miatti munkából való kiesésre, kevesebb bevétel, több egészségügyi kiadás
- *WHO Physical Activity Guidelines 2020*

AKÁR 5 ÉVVEL TOVÁBB  
ÉLHETNEK

GENERÁCIÓK KÖZÖTTI  
CIKLUS



Aktív szülőknek várhatóan  
aktív gyerekei lesznek.



Azok a gyerekek, akiknek  
az édesanyjuk aktív, kétszer  
olyan nagy eséllyel válnak  
felnőttként aktívvá.



Kisebb  
eséllyel  
alakul ki  
szívinfark-  
tus, stroke,  
rákos meg-  
betegedés  
és diabetes.



A kevesebb  
munká-  
ból való  
hiányzásnak  
köszönhe-  
tően plusz  
egy hétnyi  
munkabér  
évente



Évente  
átlagosan  
2741 USD-t  
spórol az  
egészség-  
ügyi kiadá-  
sokon.



7-8%-kal  
többet ke-  
res élete  
során.



15%-kal  
nagyobb  
eséllyel  
tanul tovább  
felsőokta-  
tásban.



Sokkal  
kisebb eséllyel  
dohányzik, esik  
teherbe, mutat  
felelőtlen  
szexuális ma-  
gatartást vagy  
válík droghasz-  
nálóvá.



A fitness  
akár 40%-  
kal jobb  
tanulmányi  
eredményekhez  
vezet.



Mindössz-  
sze 10% az  
esélye, hogy  
elhízott lesz.  
Konzisz-  
tensen ala-  
acsony BMI  
értékek



FIZIKAILAG  
AKTÍV  
GYEREKEK

A GAZDASÁG  
ERŐSÖDIK

KORA GYERMEKKOR

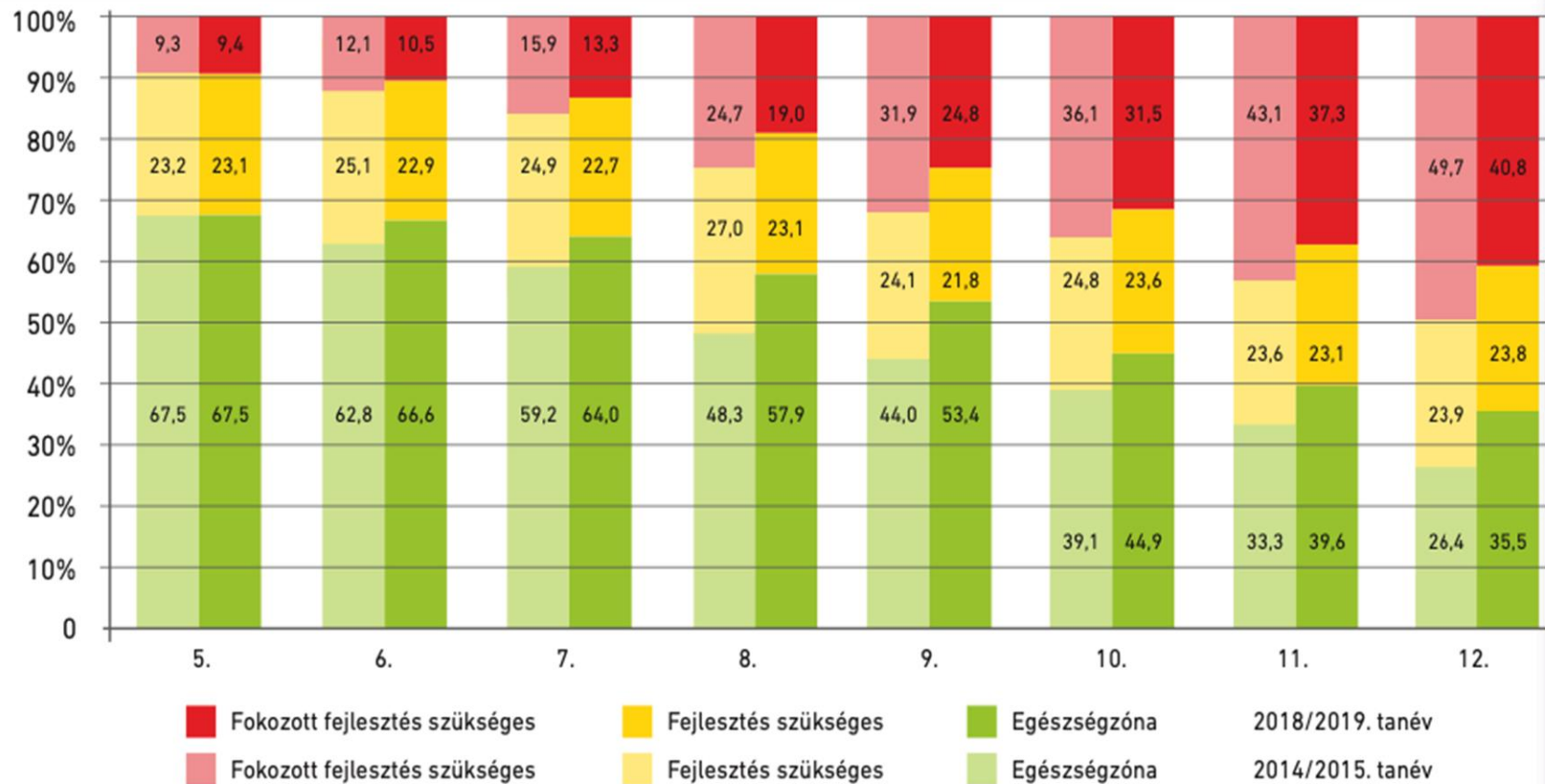
SERDÜLŐKOR

FELNŐTTKOR

# Aktuális adatok

- A NETFIT® mérés során a túlsúlyos (fejlesztés szükséges zóna) és az elhízott (fokozott fejlesztés szükséges zóna) kategóriába került tanulók a teljes minta több mint negyedét tették ki (27,7%).
- Az aerob kapacitást mérő ingateszt eredményekben (ez mutatja a legerősebb összefüggést a későbbi felnőtt fittséggel) a 10 éveseknél mért fejlesztés vagy fokozott fejlesztésbe kerülő tanulók száma 17-18 éves korra legalább megduplázódik
- A covid karantén alatt a 10-18 éves gyerekek 25%-a érte el a minimum napi 60 perc testmozgás értéket (MDSZ Covid kutatás 2020)





10. ábra: A lányok aerobkapacitás-értékeinek zónabesorolása évfolyamonként

# Health Enhancing Physical Activity - Egészségfejlesztő testmozgás

- Az egészség fejlesztését vagy megőrzését célzó mozgásos tevékenységek
- Kutyasétáltatástól az edzésig - széles skála
- Nyitottság a testmozgásra – pl. "Liftmentes nap"
- Tágabb értelemben ide értünk minden készséget, tudást és attitűdöt (összességében kompetenciát), ami az egészségtudatos, rendszeresen aktív életvezetéshez szükséges (pl. táplálkozástani, edzéselméleti alapismeretek, sportágak szabályrendszere, alapvető testi működések, stb.)



## Inaktivitás, ülő életmód és képernyőidő

- Inaktivitás: nem, vagy nem rendszeresen végez közepes, vagy magas intenzitású testmozgást min. napi 60 percig
- Ülő életmód: az ébren töltött idő jelentős részét ülve tölti
- Képernyőidő: képernyő előtt töltött idő

A WHO egyik legerősebb ajánlása, hogy korlátozni szükséges a gyermekek és serdülők életében az ülő tevékenységek, különös tekintettel a szabadidőben képernyő előtt idő mértékét. Ezek ugyanis közvetlenül köthetőek a nem megfelelő mennyiségű és intenzitású testmozgás hiányához, ami számos egészségügyi kockázatot jelent.

# A testmozgás szerepe a gaming vonatkozásában

A képernyő előtt, inaktívan töltött idő káros hatásainak ellensúlyozása

A gaming során használt készségek fejlesztése

A megnövekedett képernyőidő fenntartható, egészségtudatos kezelése

# A képernyő előtt, inaktívan töltött idő káros hatásainak ellensúlyozása

- Aktív szünetek a játéktevékenység közben

*Gyakorlatok, amelyek megnövelik a pulzusszámot, beindítják a vérkeringést, felfrissítik az agyi működéseket, segítik a koncentrációt, emellett hozzájárulnak a fenntartható gamer tevékenység szokásrendszerének kialakulásához.*

- Funkcionális erősítés, saját testsúllyal végezhető feladatok

*Egészségtudatos, funkcionális erő- és ügyességfejlesztés, kiemelt hangsúllyal a saját testtel kapcsolatos tudatosságra, a testismeretre, reális énképre*



# A képernyő előtt, inaktívan töltött idő káros hatásainak ellensúlyozása

- „Kardio” edzések - hosszabb ideig tartó, ciklikus mozgások (legalább 15-20 perc)

*Elsősorban futás, kerékpározás (ebből inkább 30-35 perc), evezés, ellipszis tréner, görkorcsolya, stb.*

*A mozdulatok nagy számú, különösebb figyelmet nem igénylő ismétlése és a keresztbe lendítések miatt relaxációs hatású (módosult tudatállapot)*

- Rendszeres amatőr vagy versenysport

*Sport, mint a fizikailag megélt értékteremtés eszköze - a rendszeres sportolás során megtapasztalható fejlődés lehetősége (ld. 5. modul)*

# Alapelvek, gyakorlatpéldák

Aktív szünet

**Egyszerre maximum 120 percet tölts játékkal, monitor előtt!**

**Ha úgy érzed, lankad a figyelmed, nehezebben koncentrálsz, végezz el ezek közül pár gyakorlatot!**

**A szellemi fáradtság elleni legjobb gyógymód a testmozgás. Még ha csak 5 percet is szánsz rá a játék közben, sokkal jobban fogod érezni magad!**

**Dinamikus egyensúlyhelyzetek, testsúlymozgatások**

**Szék, pad segítségével végezhető mozgásformák, egyszerű gyakorlatok (pl. felállások, karkörzések, törzsfordítások, hajlítások)**

**Alacsony intenzitású, mobilizáló saját testsúlyos feladatok, dinamikusabb jóga feladatok**

# Alapelvek, gyakorlatpéldák

## Funkcionális erősítés és kardio feladatok

Akár a virtuális világban, akár az offline világban szeretnél sikeres lenni, az egészséged megőrzése kulcsfontosságú! Ahogy mindennap játszol, úgy mindennap tenned kell az egészségedért is!

Jóga, HIIT, heveder (TRX), egyéb saját testsúllyal végezhető feladatok

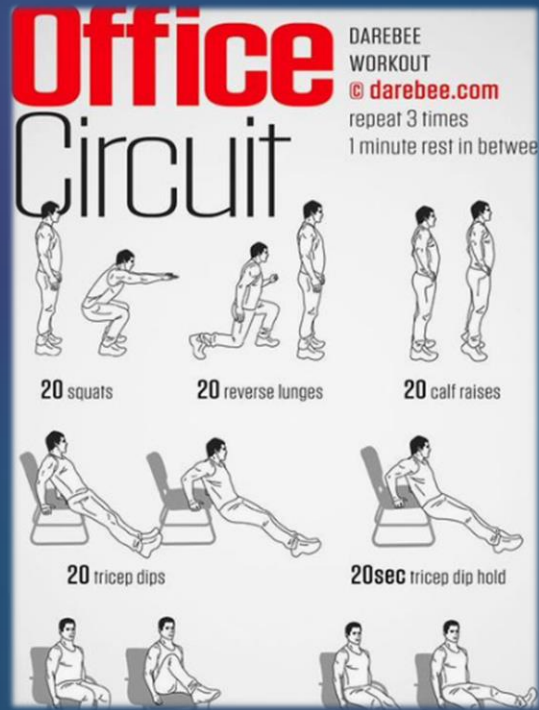
- Legalább heti 3x 15-20 perc!
- Kardio és erősítő edzések vegyesen egy héten!
- Magas pulzustartományban végzett, intenzív feladatok!

Amikor sokáig ülsz, bizonyos izmaid túlzottan nagy terhelést, bizonyos izmaid pedig nem kellő mennyiségű és intenzitású terhelést kapnak. Az ülés során pl. a hátizmaid gyakran hosszú ideig megnyúlva vannak, emiatt „púpos” lesz, ami a gerinc háti és ágyéki csigolyáira van hatással.

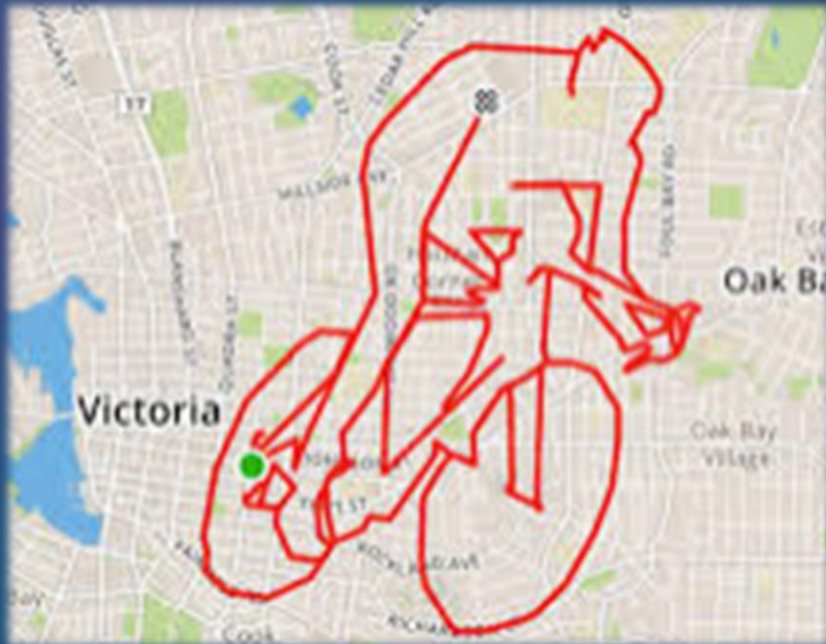
Legalább 15-20 perc futás, kerékpározás (ebből legalább 30 perc), evezés, ellipszis tréner, görkorcsolya, stb.



# Sokak által használt alkalmazások, példák



# Sokak által használt alkalmazások



# A gaming során használt készségek fejlesztése

- Figyelmet, koncentrációt fejlesztő gyakorlatok

*A figyelem fókuszálásának, gyors helyzetfelismerésnek, gondolkodásnak és cselekvésnek a játékaik, feladatai.*

- Finommotoros ügyességet fejlesztő gyakorlatok

*Speciális, kézügyességet, kinezetikus érzékelést fejlesztő gyakorlatok.*

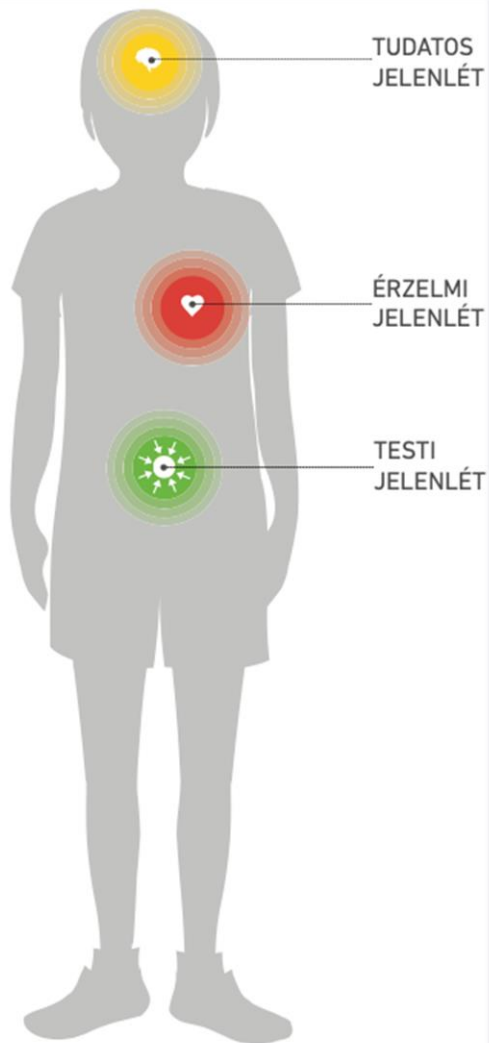


# Alapelvek, gyakorlatpéldák

## Koncentrációt, figyelmet, speciális ügyességet fejlesztő gyakorlatok

Egyidőben egy valamire tudsz figyelni igazán!	„Zsonglőrködés” labdákkal, kendővel, egyéb eszközökkel Egyensúlyozások eszközön, eszközzel
Minél tovább tudsz az adott dologra koncentrálni, annál nagyobb eséllyel leszel sikeres, hatékony az adott helyzetben!	Jóga, meditációs gyakorlatok  Aktív relaxációs feladatok ( <i>Stresszkezelés az iskolai testnevelésben</i> c. kiadvány)
A kontroller vagy billentyűzet használata során összetett manuális ügyességre van szükséged, amit nem csak a játék közben lehet fejleszteni.	Trükkök pénzérmével, kártyalap mozgatásával

# Példák



## HOW TO JUGGLE 3 BALLS

1 Start with two balls in the right hand and one ball in the left

2 Toss Ball 1 from the right hand to the left

3 As Ball 1 is landing, toss Ball 2 into the air

4 Toss Ball 2 from the left hand to the right hand

5 As Ball 2 is landing in the right hand, toss Ball 3 into the air

6 Toss Ball 3 from the right hand to the left hand. As it lands, toss Ball 1 into the air

7 Toss Ball 1 from the left hand to the right hand

8 Continue the cycle until you can do it smoothly

[www.SwiftTips.com](http://www.SwiftTips.com)



# A megnövekedett képernyőidő fenntartható, egészségtudatos kezelése

- Családi, közösségi fizikai aktivitás, gamer kapcsolódással

*A gaming világában szerzett virtuális környezet bizonyos elmeinek levetítése, kapcsolódása valós térben és időben zajló játékhöz.*

- Offline élet – *digital detoxing*

*A digitális életvitellel kapcsolatos belső tapasztalatok, gondolatok kezelése*



# Családi, közösségi fizikai aktivitás, gamer kapcsolódással

- „Hibrid” játékok

*Kinect sport és tánc programok közösségen, programszerűen*

*Lézerharc közösségben, a játékokhoz hasonló pontszerzés/szintlépési lehetőségekkel*

- Technikai taktikai kapcsolódási pontok sportágakban - Online és offline kosárlabda, labdarúgás

*3v3 elleni játékok bizonyos tematika vagy taktikai kapcsolódás alapján (pl. emberfölényes helyzetek megoldása)*

- Közösségi mozgásos élmények

*A közös játéktevékenység öröme, a mozgáson keresztüli önkifejezés megjelenítése, szociális készségek kialakítása*

# Alapelvek, gyakorlatpéldák

## Családi, közösségi aktivitások

A valóság része a gaming, az avatárod nem párhuzamosan létezik, hanem az is a te személyiséged kivetülése. Az online és offline világban vannak analógiák, amiket érdemes felerősíteni.

Kinect (Wii) sport és tánc programok közösségen, programszerűen  
3v3 játék a FIFA 2020-ban és a valóságban is

A közös játéktevékenység öröme, a mozgáson keresztüli önkifejezés megjelenítése, szociális készségek kialakítása, stb., amik a gaming során jobban megélhetővé, tudatosabbá, ezáltal fenntarthatóbbá teszik a gaming tevékenységet fenntartó motivációs hátteret, kezelhetőséget, megküzdést, stb.

Egyéni preferenciáknak megfelelő, egészségmegőrző, -fejlesztő testmozgások, sportok:

- túrázás, kerékpár, futás
- csapatsportok iskolai környezetben és azon kívül is
- kül- és beltéri fitness terem használata
- tánc, zumba, aerobik, stb.
- kertészkedés, kutyasétáltatás, stb.

# Offline élet – *digital detoxing*

Eszközök, amik kiszakítanak a „digitális alanyi bevonódottságból”

- Olvasás, meditáció, alfa hullámokat imitáló alvászsegítő zenék, alkalmazások
- Az aznapi sikeres feladatok áttekintése, a másnapiak tervezése, átgondolása
- Napló írás, egyéb gondolatrendezési eljárások (pl. 3 dolog, amire büszke vagyok)
- A játékkal, képernyő előtt töltött idő monitorozása
- Offline teljesítmények (tanulás, alkotás, kreativitás)



# Alapelvek, gyakorlatpéldák

## “Digitális detoxikálás - Digital detoxing”

Gyermekek és serdülőkorban legkevesebb 8 óra alvásra van szükség naponta ahhoz, hogy megőrizze teljesítőképességét. A közvetlenül az elalvás előtt végzett játéktevékenység nehezíti az elalvást, csökkenti az alvás minőségét (sokkal nehezebben vagy rövidebb ideig jutsz el a pihentető alvászakaszba), ezért fontos, hogy olyan tevékenységet végezz lefekvés előtt, ami segíti az elalvást.

Olvásás, meditáció, alfa hullámokat imitáló alvászsegítő zenék, alkalmazások

Fontos, hogy néha átgondolod, „kívülről megfigyeld”, mi jellemzi a napodat, áttekintsd a gondolataidat, mennyi időt töltesz a tevékenységeiddel!

Az aznapi sikeres feladatok áttekintése, a másnapiak tervezése, átgondolása

Napló írás, egyéb gondolatrendezési eljárások (pl. 3 dolog, amire büszke vagyok)

# Sokak által használt alkalmazások, példák



Sleepcycle



Digital detox

# „Segédlet” a szülői kommunikációhoz

- Egy leüléssel max. 120 percet játssz!
- Minden nap csinálj valamilyen mozgásos tevékenységet, amiből legalább hetente 3x megterhelőbb, magasabb intenzitású legyen!
- Végezz erősítő, állóképességfejlesztő, ügyességfejlesztő és mobilizáló gyakorlatokat is!
- Monitorozd a gép előtt töltött idődet! Legalább annyit foglalkozz mással, mint amennyit a gép előtt töltesz!
- Tudatosan csinálj offline dolgokat: olvass, túrázz, alkoss, rajzolj, stb.!
- Használj olyan alkalmazásokat, amik segítenek kialakítani az egészségtudatos életvezetésedet!
- Tölts időt a barátaiddal, családdal, légy nyitott mások megismerésére!