Hry pre zdravie ako súčasť každodenného života

# Motivácia

* Videohry vo všeobecnosti majú schopnosť zaujať hráčov ako iným spôsobom ako ponúkajú dnešné novodobé média.
* Zaujímavá oblasť rôznych výskumov a pokusov predvádzaných vedcami.
* Zo štúdie asociovanej Entertainment Software vyplýva , že približne 29% hráčov sú v rozmedzí 18 a menej rokov.
* Využívanie sofistikovaných technológií na podporu zdravia.
* Hry podnecujú používateľov k opakovanému hraniu a preukazujú postupné pozitívne zmeny správania potrebné na dosiahnutie individuálnych zdravotných zmien.

Moderné pokroky v oblasti hier pre zdravie

* Vývoj a testovanie širokom spektre chorôb na prevenciu a liečbu zdravotných problémov.
* Množstvo výskumov zameraných na zdravotný stav -> cystická fibróza, liečba bolesti, Parkinsonova choroba , obezita.
* Taktiež rôzne psychické choroby a rehabilitácie -> depresia, posttraumatická stresová porucha , mŕtvica.
* Sociálne problémy, s ktorými sa ľudstvo stretáva každý deň , násilie , šikanovanie , rasové predsudky.

Modifikácia hier pre zdravie v oblastiach bežného života

* Hry ako forma edukácie prospešná pre vývoj dieťaťa
* Forma rekreácia.
* Naučenie plnenia pravidiel , plnenia cieľov, výziev.
* Seriózne hry mimo zábavy vnášajú do života iný účel.
* Herný dizajn ponúka mimo iného i prvky herného dizajnu, ktoré sú atraktívne pre rôzne vekové skupiny.
* Základné prvky herného dizajnu -> interaktivita , spätná väzba.
* Možnosť vyberania si identity, pomocou ktorej hráči získajú schopnosť stať sa hernou postavou a vytvoriť si vzťah a prepojenie s inými postavami v hre.
* Hry pre zdravie na zvýšenie vedomostí
* Prepojenie zážitkových,herných, a vedomostných aspektov -> jedna z najlepších foriem učenia vôbec pre zapojenie študentov do akademických , zdravotných a spoločenských tématických oblastí.
* Umožňujú študentom lepšiu edukáciu ako tradičná výučba z hľadiska zapamätania si informácií..
* Vážne hry boli z hľadiska zapamätania informácií obzvlášť motivujúce pre študentov so slabými až mierne priemernými výsledkami, avšak toto samotné zvýšenie vedomostí nemusí viesť ku zlepšeniu zdravotného stavu.
* Napriek tomu , že herné výučbové technológie nie sú príliš rozšírené , väčšina učiteľov využíva hry na skvalitnenie vzdelania svojich žiakov aspoň raz týždenne.
* Medzi prvoradé prekážky využívania hier na edukáciu patrí najmä nedostatok času, vysoké náklady a nedostatok technologických prostriedkov v triedach.
* Dopomáhajú tomu i normy a požiadavky, ktoré vývojárom hier sťažujú DevOps hier určených na výučbu.

|  |  |
| --- | --- |
| **Názov problému** | **Početnosť** |
| Nedostatok času | 45% |
| Peniaze | 44% |
| Nedostatok technických zdrojov | 35% |
| Nevyhovujúce hry pre výučbu | 34% |
| Dôraz na štandardizáciu výsledkov testov | 29% |
| Nevedomosť hľadania kvalitných hier | 27% |
| Nestotožnenosť učiteľov s technológiami | 23% |
| Nedostatok podpory od štátu | 14% |
| Žiadne dôvody | 7% |
| Iné dôvody | 4% |

* Hry pre zdravie spôsobujúce zmeny správania
* Z výsledkov nedávnej metaanalýzy 64 hier propagujúcich zdravý životný štýl vyplýva, že všetky mali významný vplyv na správanie a dokonca i na zdravotné výsledky ich používateľov.
* Príkladom boli videohry na vzdelávanie o cukrovke, ktoré mali pozitívny vplyv na vedomosti, zvládanie ochorenia a zlepšenie klinických výsledkov.
* Využitie virtuálnej reality a videohier na rehabilitáciu po úraze mozgu a hlavy zaznamenalo pozitívne výsledky v oblasti rovnováhy, funkcií horných končatín a rôznych testov kognitívnych funkcií.
* Využitie moderných metód liečby pomocou hier malo za následok pozitívnejšie výsledky ako využitie tradičnej terapie.
* Systematický prehľad vykonaný šesťdesiatimi štyrmi štúdiami hier na terapeutické použitie odhalil sľubné výsledky zlepšenia zdravia pacientov a ich rehabiltáciu.
* Taktiež u pacientov trpiacich obezitov boli u viac ako 40% zaznamenané pozitívne výsledky súvisiace s adipozitou.
* Mnohé štúdie teda potvrdzujú značnú účinnosť hier pri ovplyvňovaní vedomostí, správania a zdravotných výsledkov.
* Hry pre zdravie , ktoré zahŕňajú fyzickú aktivitu
* Exergames sú hry, ktoré si vyžadujú na ich hranie a pokrok vykonávať fyzickú aktivitu.
* So stúpajúcim záujmom o zdravý životný štýl sa o tento typ hier prejavil značný záujem.
* Tanečné hry, ktoré sa najskôr vyskytovali iba v herniach sa pomocou snímačou hornej časti tela a podložky dolnej časti tela , ktoré zachytávajú pomocou AI pohyby končatín , začali vyskytovať i v bežných domácnostiach
* .Energetický výdaj pri týchto hrách bol značne vyšší ako pri hrách so sedavým charakterom.
* Začlenenie exergames do detských programov proti obezite preukázalo prínosy pre zníženie indexu telesnej hmotnosti ,zvýšenie fyzickej aktivity a zníženie času stráveného pri obrazovke.
* Deti vo veku od 6 do 11 rokov , ktoré hrali exergames, mali vyšší energetický výdaj ako deti , ktoré tieto hry nehrali.
* Mnohé výhody hier ako napríklad motivácia a zábava sa môžu kombinovať s pobytom vonku.
* .Exergames častokrát vedú v domácich podmienkach k významným zmenám fyzickej aktivity, hmotnosti a kognitívnych funkcií.