

Spresnenie rámcovej témy

Ako priviesť mladých ľudí k cvičeniu pomocou hier

V tomto článku, by som sa chcel zamerať na to, ako priviesť mladých ľudí k rôznym telesným aktivitám ako je napríklad posilňovanie s váhami, kalistenika, aeróbny tréning pomocou video hier. Vďaka video hrám by mohli byť motivovaní vykonávať telesnú aktivitu. Hraním hier budú zaujatý do cvičenia inak ako by boli bez hrania hier. Hraním by mohli získavať rôzne úspechy, ktoré budú pre nich motivujúce a budú mať pocit, že niečo dosiahli. Týmto by video hry mohli priviesť mladých ľudí k dlhodobej motivácii vykonávať nejakú telesnú aktivitu, a priviesť ich k zmene ku zdravému životnému štýlu.

K tejto téme ma usmernili tieto články:

1. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2333794X16644139>
2. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/1328202.1328232>

Samuel Pitel'