

Articoli trovati su PubMed, utilizzando la stringa di ricerca <<Video gaming effect>>. La selezione degli articoli è avvenuta secondo la pertinenza al tema scelto, ovvero gli effetti negativi e positivi dati dall'uso di videogiochi e eventuali consigli per contrastarli.

“Intensive video gaming improves encoding speed to visual short-term memory in young male adults”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.offcampus.dam.unito.it/pubmed/23261420>

Data e rivista di pubblicazione: “Acta Psychol (Amst)”. 2013 Jan. Epub 2012 Dec 20

Autori: Inge L. Wilms, Anders Petersen, Signe Vangkilde

PARTE EVIDENZIATA:

The results show that action video gaming does not seem to impact the capacity of visual short-term memory. However, playing action video games does seem to improve the encoding speed of visual information into visual short-term memory and the improvement does seem to depend on the time devoted to gaming. This suggests that intense action video gaming improves basic attentional functioning and that this improvement generalizes into other activities. The implications of these findings for cognitive rehabilitation training are discussed.

TRADUZIONE:

I risultati mostrano che i video giochi d'azione non sembrano influire sulla capacità della memoria visiva a breve termine. Tuttavia, la riproduzione di video giochi d'azione sembrano migliorare la velocità di codifica delle informazioni visive nella memoria visiva a breve termine e il miglioramento sembra dipendere dal tempo dedicato al gioco. Questo suggerisce che il gioco intenso migliora il funzionamento dell'attenzione di base e che tale miglioramento generalizza in altre attività.

MESSAGGIO:

1. **VIDEO GIOCO AZIONE—> AUMENTA MEMORIA VISIVA A BREVE TERMINE**

Il videogioco d'azione aiuta a migliorare la vostra memoria visiva, ovvero quella memoria che ricorda le immagini come le foto e i disegni. Ad esempio non vi è mai capitato di ricordare le immagini di un libro che avete letto? Oppure di ricordare un'immagine precisa di una pagina di un vostro libro scolastico?



2. **VIDEO GIOCO AZIONE—> AUMENTA ATTENZIONE**

Quando giocate ai videogiochi d'azione la vostra capacità di stare attenti aumenta, quindi riuscite a concentrarvi di più anche nelle altre attività che fate. Ad esempio a scuola seguite la spiegazione della maestra con più facilità.



“The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.offcampus.dam.unito.it/pubmed/20549320>

Data e rivista di pubblicazione: “J Youth Adolesc”. 2011 Jan. Epub 2010 Jun 13.

Autori: Jeroen S. Lemmens, Patti M. Valkenburg, Jochen Peter

PARTE EVIDENZIATA:

Studies have shown that pathological involvement with computer or video games is related to excessive gaming binges and aggressive behavior. Our analyses indicated that higher levels of pathological gaming predicted an increase in time spent playing games 6 months later. Time spent playing violent games specifically, and not just games per se, increased physical aggression. Furthermore, higher levels of pathological gaming, regardless of violent content, predicted an increase in physical aggression among boys.

TRADUZIONE:

Gli studi hanno dimostrato che il coinvolgimento patologico del computer o videogiochi è legato all'abuso di videogiochi e comportamenti aggressivi. Le analisi hanno indicato che i livelli più elevati di gioco patologico emergono dopo 6 mesi di utilizzo delle console. I giochi violenti aumentano l'aggressività fisica. E i livelli più elevati di gioco patologico, indipendentemente dal contenuto violento, prevedono un aumento di aggressione fisica tra i ragazzi.

MESSAGGIO:

3. **VIDEO GIOCHI VIOLENTO—> AUMENTA COMPORTAMENTI AGGRESSIVI**

I giochi violenti, come quelli di guerra e di lotta, ci spingono ad avere comportamenti più aggressivi, ad esempio magari spingiamo e stratoniamo i nostri amici perché l'abbiamo visto fare nel videogioco.



4. **TROPPI VIDEOGIOCHI—> CREANO DIPENDENZA**

Se giocate per troppo tempo ai videogiochi, dopo diventate dipendenti, ovvero quando non potete più fare a meno di qualcosa, in questo caso di giocare, giocare e giocare, senza riuscire a controllarvi.



“Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.offcampus.dam.unito.it/pubmed/26072677>

Data e rivista di pubblicazione: “Ups J Med Sci”. 2015. Epub 2015 Jun 14

Autori: Charlotta Hellström, Kent W Nilsson, Jerzy Leppert & Cecilia Åslund

PARTE EVIDENZIATA:

It was found that increased online gaming time during weekdays increased the probability of having depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. However, these relations with time spent gaming were further explained by online gaming motives. Weekday online gaming for more than five hours a day, in combination with escape motives, was associated with an increased probability of depressive symptoms.

The probability of ill health decreased when gaming was for fun or had social motives. Excessive gaming time and escape motives were found to be associated with increased probability of ill health among adolescents. Gaming motives may identify gamers in need of support to reduce unhealthy gaming behaviour as well as identify individuals at risk for ill health.

Negative consequences due to online gaming are reported by one third of gamers. In particular, excessive gaming (more than five hours per day) in adolescence appears to increase these risks.

TRADUZIONE:

La probabilità di ammalarsi diminuisce quando il gioco è per divertimento o ha motivi sociali. Giocare per troppo tempo ai videogiochi ha come conseguenza una maggiore probabilità di problemi di salute tra gli adolescenti.

Si è constatato che un aumento del tempo di gioco online (più di cinque ore al giorno) nei giorni feriali aumenta la probabilità di avere problemi depressivi, muscolo-scheletrici, e sintomi psicosomatici.

MESSAGGIO:

5. **CI SI AMMALA MENO QUANDO SI GIOCA PER DIVERTIMENTO E IN COMPAGNIA**
Giocare in compagnia con un amico vi fa stare meglio che giocare da soli perché così potete condividere il vostro tempo di divertimento con qualcun altro. Chi di voi, ad esempio, ha un fratello o una sorella potrebbe invitarlo/a a giocare con voi.



6. **GIOCARE IN SETTIMANA CREA PROBLEMI MUSCOLO SCHELETRICI E DEPRESSIVI**
Se giocate più di cinque ore al giorno lungo la settimana, rischiate di avere problemi di salute fisici e psicologici (al corpo e alla mente). Ad esempio, lungo la settimana dopo esser tornati da scuola, evitate di giocare tutto il pomeriggio ai videogiochi fino all'ora di cena perché non vi fa bene; piuttosto fate solo una/due partita/e dopo pranzo per distrarvi un po' dalla scuola e poi fate i compiti.



“Internet Addiction and Attention Deficit Hyperactivity Disorder Among Schoolchildren.”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.offcampus.dam.unito.it/pubmed/26897972>

Data e rivista di pubblicazione: Isr Med Assoc J. 2015 Dec;17(12):731-4.

PARTE EVIDENZIATA:

Why do children and adolescents with ADHD turn to the internet and computer videogames? One explanation is the need to escape from daily problems both emotionally and socially to a safe place free of demands and obligations. Internet use and computer gaming were suggested as an inadequate means of coping with frustration, stress and fears.

TRADUZIONE:

I bambini e gli adolescenti usano internet perché hanno il bisogno di scappare dai problemi quotidiani sia emotivamente sia socialmente per trovarsi in un luogo sicuro, gratuito di richieste e obblighi. L'uso di internet e dei videogames sono stati considerati come un mezzo inadeguato per affrontare la frustrazione, lo stress e le paure.

MESSAGGIO:

7. **NON SERVONO PER SCAPPARE DA PAURE E STRESS E FALLIMENTI DELLA VITA REALE**

Vi è mai capitato di voler giocare ai videogiochi per sfogarvi? Ovvero per liberarvi della rabbia, nervosismo e/o ansia? Molti bambini come voi in tutto il mondo usano i videogiochi perché hanno bisogno di scappare emotivamente dai problemi che hanno tutti i giorni, ovvero hanno bisogno di liberare la mente da tutti quei pensieri brutti che la occupano, per ritrovarsi in un luogo sicuro e protetto privo di obblighi e richieste.



Vi siete mai ritrovati in un posto come questo? Ricco di fantasia?

Però dovete sapere che è sbagliato usare i videogiochi per scappare dalle paure e dalla rabbia perché bisogna affrontarle.

“Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms.”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.offcampus.dam.unito.it/pubmed/26072677>

Data e rivista di pubblicazione: Ups J Med Sci. 2015;120(4):263-75.

PARTE EVIDENZIATA:

Gaming to escape, to gain status, or because of demands from others led to a higher probability of negative social consequences, such as getting less sleep, not having time to do school assignments, and experiencing conflicts with parents and/or siblings because of online gaming.

TRADUZIONE:

Conseguenza sociali negative del gioco online: avere meno sonno, avere meno tempo di fare i compiti scolastici e aumento dei conflitti con genitori e fratelli.

MESSAGGIO:

8. **VIDEOGIOCHI → PERDITA DI CONTROLLO E AUMENTO LITI CON GENITORI, FRATELLI E AMICI**

Giocare troppo ai videogiochi vi fa diventare più nervosi e vi fa venire rabbia. Ad esempio come vi sentite quando perdete o non avete superato un livello del videogioco? (arrabbiati, nervosi,...)

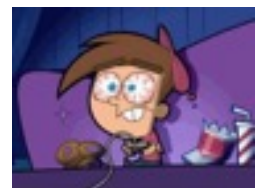
Quando siete arrabbiati può capitare che rispondete male ai vostri genitori quando vi chiedono un favore come preparare la tavola, fare i compiti o aiutare fratello/sorella.



9. **VIDEOGIOCHI ONLINE → RIDUCONO SONNO E DIMINUISCONO TEMPO PER I COMPITI**

Quanto tempo giocate ai videogiochi? Avete sonno quando finite di giocare?

Giocare troppo ai videogiochi aumenta la vostra voglia di giocare ancora e ancora causando un aumento della concentrazione sul gioco che causa una riduzione del sonno. Infatti riduce la vostra stanchezza e voglia di andare a dormire, ma non solo... Se passate tanto tempo davanti a un videogioco, non avete più tempo di fare i compiti per/di scuola.



“Video and computer games: effect of children and implications of health education”

PARTE EVIDENZIATA:

Playing the video game significantly increased heart rate, systolic and diastolic blood pressure, and oxygen consumption in males and females. In a study⁷ which examined the cardiovascular reactivity patterns in 213 healthy, Black and White, male and female children ages 6-18, children were exposed to the psychological stress of a video game challenge played under three levels of increasing stress. Results indicated video games provoked significant cardiovascular reactivity as measured by an increase in heart rate, and diastolic and systolic blood pressure.

Nintendinitis. Brasington reported a sport injury attributable to excessive playing of video games. The injury, called nintendinitis, caused severe pain in the extensor tendon of the right thumb, which had been used to press repeatedly a button on a video game. The patient was treated with ibuprofen and abstinence from the video game for several days with successful resolution of the problem.

TRADUZIONE:

Alcuni videogiochi provocano una notevole reattività cardiovascolare come un aumento della frequenza cardiaca e pressione sanguigna diastolica e sistolica.

La nintendinite è causata da un dolore severo del tendine dell'estensore del pollice destro, usato per premere ripetutamente un tasto su un videoggioco.

MESSAGGI:

10. NINTENDINITE → DOLORE AL POLLICE X UTILIZZO JOYSTICK

Sapete che cos'è la nintendinite?

La nintendinite è quando avete male al pollice. Quando ad esempio giocate alla playstation, utilizzando il joystick muovete sempre il pollice per utilizzare i comandi. Se voi utilizzate per molto tempo il joystick inizierete poi a sentire male al pollice. La nintendinite quindi è proprio questo: quando avete male al pollice perché utilizzate troppo il joystick per giocare ai video games.



11. VIDEOGIOCHI AUMENTANO FREQUENZA CARDIACA E PRESSIONE SANGUIGNA

Alcuni videogiochi, come quelli violenti e d'azione, possono aumentare i battiti del nostro cuore (proprio come quando facciamo una lunga e faticosa corsa) e affaticare i vasi dove passa il nostro sangue (tubicini dove passa il nostro sangue).



“Young Children's Video/Computer Game Use: relations with School Performance and Behavior”

<http://dx.doi.org/10.1080/01612840903050414>

PARTE EVIDENZIATA:

Parental monitoring was associated with positive outcomes, such as better school competence, fewer externalizing behavior problems, and a lower level of delinquent behavior.

TRADUZIONE:

Uso di videogiochi è il potenziale per il gioco educativo che potrebbe effettivamente migliorare il rendimento scolastico.

Il controllo parentale è stata associata con esiti positivi, tra cui le competenze di scuola migliore, meno problemi di comportamento esternalizzazione e un livello inferiore di comportamento delinquenziale.

MESSAGGI:

12. **GIOCARE CON GENITORI RIDUCE COMPORAMENTI "DELINQUENTI"**

Sapete cosa sono i comportamenti delinquenti? O cosa vuol dire delinquenza?

I comportamenti delinquenti sono dei comportamenti violenti, cattivi che voi avete con le altre persone, con gli amici, con i genitori, ecc...

Se voi giocate ai videogiochi con i vostri genitori o anche solo con loro accanto, loro sanno più tempo passate a giocare, quindi in questo modo quando si renderanno conto che siete stati molto tempo a giocare, vi faranno smettere. Questo non vuol dire che con i vostri genitori potete stare poco tempo sui videogiochi, ma semplicemente vi dicono quando smettere così potete fare anche altre attività come andare al parco, stare con gli amici, ecc... oltre a stare chiusi in casa a giocare ai videogiochi. E non solo. Se giocate con i vostri genitori e non da soli, potete parlare con qualcuno. Parlare con qualcuno vi permette di non avere un'attenzione fissa sul gioco e quindi di essere meno bloccati a guardare lo schermo. Se voi avete lo sguardo fisso sul gioco senza avere distrazione, il gioco vi entrerà nella mente e di conseguenza potrete anche arrivare ad assumere gli stessi comportamenti che vi sono nel gioco. Se ad esempio state giocando ad un gioco di combattimento, anche voi stessi potrete avere dei comportamenti simili nella vostra vita. Quindi se voi giocate con i vostri genitori, sarete più controllati sia per il tempo che passate a giocare sia per avere una piccola "distrazione" che vi porta ad assumere comportamenti meno delinquenti e violenti, dovuti al tipo di gioco.



13. **VIDEOGIOCO EDUCATIVO PUO' MIGLIORARE RENDIMENTO SCOLASTICO**

Alcuni videogiochi possono essere considerati educativi in quanto sono in grado di insegnare e di trasmettere informazioni. "Imparare giocando". Ad esempio il gioco "brain training" è un videogioco educativo perché, attraverso semplici quiz, come mettere i numeri in ordine crescente o decrescente, riscrivere le parole in modo corretto, svolgere semplici o complessi calcoli matematici (tabelline, addizioni, sottrazioni e divisioni), esercizi di logica e tanti altri, permette di allenare e sviluppare la memoria e l'intelligenza.



“Computer games in childhood and adolescence: relations to addictive behavior, ADHD, and aggression”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.offcampus.dam.unito.it/pubmed/19739057>

Data e rivista di pubblicazione: Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother. 2009 Sep;37(5):393-402;

PARTE EVIDENZIATA:

Playing computer games has become one of the main leisure activities in children and adolescents and increasingly replaces traditional playing and interactional activities. There might exist developmental benefits or positive effects of computer games that can be used for educational or therapeutic purposes.

TRADUZIONE:

Da alcuni videogiochi si possono trarre dei benefici ed effetti positivi che possono essere utilizzati per scopi educativi o terapeutici.

MESSAGGIO:

14. USO DI PROGRAMMI SOCIALI RISPETTO A VIOLENTI MIGLIORA IL COMPORTAMENTO

Giocare a videogames violenti in cui ci sono scene di duelli, scontri con calci e pugni è sconsigliato perchè generano comportamenti violenti e cattivi, mentre i giochi più tranquilli in cui non c'è violenza influenza il vostro comportamento in positivo.

“A Randomized Controlled Trial to Test the Effectiveness of an Immersive 3D Video Game for Anxiety Prevention among Adolescents”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.offcampus.dam.unito.it/pubmed/26816292>

Data e rivista di pubblicazione: PLoS One. 2016; 11(1): e0147763.

PARTE EVIDENZIATA:

Dojo (developed by GameDesk; <http://gamedesk.org/project/dojo/>), a video game specifically designed to reduce anxiety in adolescents. *Dojo* trains emotion regulation strategies (i.e., deep-breathing techniques, progressive muscle relaxation, positive thinking, and guided imagery) with instructional videos. To encourage players to effectively regulate their emotions, each challenge becomes increasingly difficult if the player's heart rate increases.

TRADUZIONE:

Dojo è un video game creato apposta per ridurre l'ansia negli adolescenti. *Dojo* allena (ad utilizzare) le strategie di regolazione delle emozioni (ad esempio: tecniche di respirazione profonda, rilassamento progressivo dei muscoli, pensieri positivi e immaginazione guidata) attraverso video d'istruzione (educativi). Per incoraggiare i giocatori a regolare effettivamente le loro emozioni, ogni livello diventa sempre più difficile se la frequenza cardiaca del giocatore aumenta.



MESSAGGIO:

15. **PUO' RILASSARE** (aiuta a ridurre l'ansia)

Alcuni tipi di videogioco sono studiati apposta per aiutarvi ad affrontare e gestire le vostre emozioni, le vostre paure.. ad esempio quando siete un po' spaventati per la verifica del giorno dopo o per l'esito di una partita importante giocare ad alcuni videogiochi studiati apposta per questo può a far battere il vostro cuore un po' meno veloce e a fare respiri lunghi e profondi aiutandovi così a rilassarvi.

