

eSport Studie 2022

Ergonomie und körperliche Beschwerden im E-Sport



Der*die Durchschnittsgamer*in...



Ergonomie & Schmerzen

spielt am Schreibtisch: **83 %**

achtet auf die eigene Körperhaltung beim Spielen: **61 %**

hat überwiegend **Schmerzen** im Nacken (**18,5 %**) & Rücken (**25,4 %**)

ignoriert die Schmerzen: **48,6 %**

hat einen guten bis ausgezeichneten subjektiven **Gesundheitszustand** (**92 %**)



ist leicht **übergewichtig**
BMI: **25,6 kg/m²**

85 % männlich,
ist im Schnitt **26 Jahre** alt
Gesamtteilnehmerzahl: n=1180



Ist gut gebildet

62,8 % haben mindestens die (Fach-) Hochschulreife



Ist ausreichend körperlich aktiv

79 % erreichen die WHO Bewegungsempfehlung von **2,5 Std. pro Woche** alleine durch Bewegung in der Freizeit



hat ein **niedriges psychisches Wohlbefinden** mit 55 von 100 Punkten. **Knapp über ein Drittel** weisen erste Anzeichen einer Depression auf



Spielt Videospiele **150 min. pro Tag** gegen andere Menschen, **48,9 min. pro Tag** gegen Computergegner



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

eSportwissende