

Schermgebruik: Belangrijkste resultaten

Gezondheidsenquête 2023-2024

sciensano

Wat is schermtijd?

Schermtijd



Tijd per dag besteed aan schermen.



Overmatige schermtijd schaadt de **fysieke** en **geestelijke** gezondheid, de **slaap** en de mate van **lichaamsbeweging**.

De Gezondheidsenquête 2023-2024 peilde voor het eerst naar **schermtijd** in de vrije tijd.

Er zijn verschillen in schermtijd tussen bevolkingsgroepen



Mannen hebben gemiddeld een **hogere schermtijd** dan vrouwen.



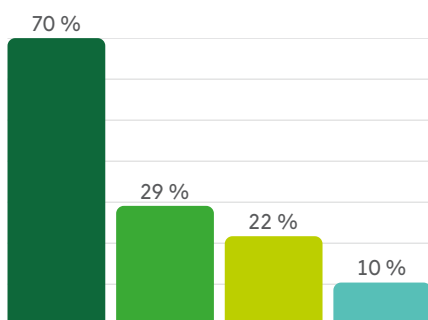
Jongeren spenderen het **meeste tijd** achter een scherm.



De gemiddelde **schermtijd daalt** naarmate het **opleidingsniveau stijgt**.

Intensief gebruik (≥ 2 u/dag) van verschillende schermactiviteiten

● TV/video ● Sociale media
● Andere internet activiteiten ● Gamen



Er zijn verschillen tussen bevolkingsgroepen

TV/video

- Neemt toe vanaf 45 jaar

Sociale media

- Meer vrouwen
- Neemt af met de leeftijd

Gamen

- Meer mannen
- Vooral jongeren

Intensief gebruik vaker bij personen met een laag opleidingsniveau.