



KATARZYNA GARWOL¹, JAROSŁAW HERBERT²

Wpływ korzystania z technologii cyfrowych na aktywność fizyczną dzieci w wieku 7–17 lat w opinii rodziców

Influence of the Use of Digital Technologies on the Physical Activity of Children Aged 7–17 Years in the Opinion of Parents

¹ Doktor, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Socjologiczno-Historyczny, Instytut Socjologii, Polska

² Doktor, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Wychowania Fizycznego, Katedra Nauk o Zdrowiu, Polska

Streszczenie

Pojawienie się technologii cyfrowych, w tym komputerów, smartfonów, konsol do gier itp., znacząco zmieniło sposób spędzania wolnego czasu przez dzieci. Zabawy z rówieśnikami, ruch na świeżym powietrzu często zostają zastąpione wielogodzinnym korzystaniem zesprrzętu IT, który w posiadanie dzieci dostał się wraz z rozwojem współczesnej technologii.

Niniejszy artykuł podejmuje problematykę spędzania czasu wolnego przez dzieci w wieku 7–17 lat, a zwłaszcza rodzajów podejmowanych przez nie aktywności, z punktu widzenia ich rodziców. Przytoczone wyniki badań są poszerzeniem analiz wykonywanych za pomocą akcelerometru WGT3X-BT na grupie 108 dzieci, przeprowadzanych w 2017 r. w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu (województwo podkarpackie).

Słowa kluczowe: technologia, dziecko, zdrowie, aktywność fizyczna

Abstract

The emergence of digital technologies, including computers, smartphones, games consoles etc., has significantly changed the way children spend their free time. Playing with peers, outdoor movement, are often replaced by hours of using IT equipment, which became children's possession along with the development of modern technology.

This article deals with the issue of spending free time by children aged 7–17, and in particular the types of activities they undertake, from the point of view of their parents. The cited research results are an extension of analyzes performed using the WGT3X-BT accelerometer on a group of 108 children carried out in 2017 at the School Complex in Zarzeczce im. Jana Pawła II (Subcarpathian Voivodeship).

Keywords: technology, child, health, physical activity

Wstęp

Aktywność fizyczna posiada niezwykle pożyteczny wpływ na rozwój dzieci i młodzieży oraz utrzymanie ich zdrowia. Dzięki niej następują korzystne zmiany praktycznie we wszystkich narządach i układach organizmu. Stymuluje ona i wspomaga rozwój somatyczny, psycho-emocjonalny oraz społeczny, pomaga zredukować ryzyko rozwoju otyłości oraz chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, sprzyja zwiększaniu odporności organizmu, pomaga w lepszej adaptacji do bodźców i zmian środowiska fizycznego i społecznego, zmniejsza stres, uczucie napięcia, a także nasilenie objawów depresji. Promuje dobre zdrowie psychiczne i pomaga eliminować nałogi. Nie można zapomnieć przy tym o korzyściach ekonomicznych wynikających z aktywności fizycznej, takich jak mniejsze wydatki na ochronę zdrowia i pomoc społeczną (Woynarowska, 2008, s. 12).

Dotychczasowe badania pokazują, że wśród młodzieży odnotowuje się znaczny spadek aktywności fizycznej (Dumith, Gigante, Domingues, Kohl, 2011, s. 685–698). Wykazuje ona tendencję spadkową zarówno w dzieciństwie, jak i w okresie dojrzewania (Corder, Oglivie, Van Sluis, 2009, s. 1078–1081; Dumith i in., 2011, s. 685–698). Ponadto nieaktywne dzieci mogą stać się nieaktywnymi dorosłymi, co z kolei powoduje większe ryzyko komplikacji zdrowotnych w późniejszym okresie życia.

Mając na uwadze te dane, przeanalizowano, jakie zdanie na temat aktywności fizycznej dzieci mają ich rodzice. Szczególną uwagę zwrócono tu zwłaszcza na aspekt korzystania przez nieletnich z urządzeń cyfrowych, które często uważane są za głównego sprawcę siedzącego trybu życia nieletnich.

Założenia metodologiczne badań

Podłożem do wykonania badań z udziałem rodziców były wcześniejsze analizy aktywności fizycznej uczniów w wieku 7–17 lat przeprowadzone w 2017 r. w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Zarzeczcu na Podkarpaciu. Wzięło w nich udział 108 uczniów, w tym 50 dziewcząt oraz 58 chłopców. W celu wyodrębnienia grupy badawczej wzięto pod uwagę regularne uczestnictwo dzieci w zajęciach szkolnych, wyniki nauczania, obserwacje, wywiady i opinie nauczycieli. Kryterium, które było podstawą włączenia do projektu, był udział ucznia we wszystkich zajęciach w danym tygodniu, gdyż badanie odbywało się przez 7 kolejnych dni, w pełnodobowym cyklu. Materiał zebrano za pomocą akcelerometru ActiGraph WGT3X-BT (ActiGraph LLC, Pensacola, FL, USA), który jest jednym z najczęściej używanych urządzeń do oceny aktywności fizycznej (Crouter, Dellavalle, Haas, Frongillo, Bassett, 2013, s. 34–45). Zastosowanie urządzeń akcelerometrycznych stanowi cenne uzupełnienie metod kwestionariuszowych służących badaniu poziomu aktywności fizycznej (Herbert, Czarny, 2013, s. 167–172).

Badania wykonane z udziałem uczniów zostały wzbogacone o aspekt społeczny uzyskany dzięki opiniom na temat aktywności fizycznej zebranych wśród ich rodziców. W badaniu wzięło udział 37 rodziców dzieci w wieku 7–17 lat, z czego większość dzieci była w wieku 9–10 lat (75,7%), niemal 1/4 miała 15 lat i powyżej (19%), a jedynie 5,4% miało poniżej 9 lat. Większość pytaných rodziców stanowiły kobiety (91,9%), matki chłopców (67,6%). Miesięczny dochód netto na jedną osobę w gospodarstwie domowym oscylował przeważnie w granicy 501–1000 zł (68,7%). Dochód poniżej 500 zł na osobę zadeklarowało 9,4% badanych, w przedziale 1001–2000 zł znalazło się 18,7% respondentów, a powyżej 2001 zł tylko 3,1% z nich (jedna osoba). Pochodzenie społeczne dzieci było zazwyczaj inteligenckie (34,5%), robotnicze (31%) oraz mieszane, np. robotniczo-chłopskie (31%). Ponad połowa rodziców poddanych badaniu wykonywała pracę fizyczną (54,5%), niemal 1/3 pracę umysłową (30%), a 15% z nich było niepracujących. Drugi rodzic lub opiekun dziecka przeważnie wykonywał pracę fizyczną (72%), rzadziej umysłową (15,6%), a 12,5% było niepracujących.

Badanie wykonanie z udziałem rodziców miało formę pilotażu i zostało wykonane w 2018 r. za pomocą kwestionariusza ankiety. Wnioski z niego zostały przedstawione poniżej.

Aktywność fizyczna dzieci w opiniach rodziców – wnioski z badań

Prawie połowa pytaných rodziców (48,6%) stwierdziła, że ich dzieci korzystają z komputera w domu kilka razy w tygodniu, a niemal 1/4 z nich, że codziennie (24,3%). Najczęściej dzieci spędzały przy komputerze do jednej godziny dziennie (43,2%), ale ponad 1/3 z nich (37,8%) korzystała z komputera 2–3 godziny w ciągu dnia. Zdaniem rodziców dzieci przede wszystkim z jego pomocą grały w gry (48,6%), a zdecydowanie rzadziej włączały go, aby w internecie poszukać materiałów do szkoły (16,2%). Jedynie 8% respondentów (3 osoby) odpowiedziało, że ich dziecko nie korzysta w domu z komputera.

Aż 77,8% rodziców przyznało, że ich dziecko posiada własny telefon komórkowy lub smartfon. Ponad połowa dzieci (51,3%) zdaniem rodziców korzystała z niego do godziny dziennie, 13,5% odpowiedziało, że 2–3 godziny, 2,7%, że powyżej 6 godzin, a 8,11% rodziców nie wiedziało, jak dużo czasu w ciągu dnia ich dziecko spędza, korzystając z komórki. Rodzice zauważyli, że ich dzieci najczęściej korzystają z telefonu komórkowego, aby porozmawiać z rodziną lub/i przyjaciółmi (48,6%). Na drugim miejscu uplasowano się granie z jego pomocą w gry (21,6%), na kolejnym – przeglądanie w nim internetu (13,5%). Jeden rodzic (2,7%) nie wiedział, do jakich celów jego dziecko używa telefonu komórkowego.

Codziennie oglądanie telewizji też było powszechne wśród dzieci. Większość oglądała ją codziennie (86%), z czego połowa oglądających robiła to do

jednej godziny dziennie, a druga połowa 2–3 godziny w ciągu dnia. Ponad połowa dzieci (62%) posiadała też konsolę do gier, z czego jeden rodzic odpowiedział, że jego dziecko gra 2–3 godziny dziennie, jeden nie miał wiedzy na ten temat, a pozostali rodzice (87,5%) zaobserwowali, że ich dziecko gra do jednej godziny dziennie. Pozytywny jest tu fakt, iż wiele dzieci korzystających z konsoli do gier grało w gry ruchowe wymagające aktywności fizycznej (60%). Pozostała grupa dzieci grała jedynie w gry statyczne, niewymagające żadnego ruchu.

Rodzice, aby mieć kontrolę nad tym, jak długo ich dzieci korzystają w ciągu dnia z wynalazków współczesnej technologii, często ustalali limity czasu na korzystanie z komputera (78%), telefonu komórkowego (73,3%), konsoli do gier (70,5%). Nieco rzadziej takie ograniczenia wprowadzali odnośnie do oglądania telewizji (54%).

Pomimo iż dzieci tak dużo w ciągu dnia poświęcały na korzystanie z urządzeń cyfrowych, to 70% rodziców uznało, że ich dzieci wystarczająco dużo czasu w ciągu dnia poświęcają na aktywność fizyczną. 83,8% respondentów stwierdziło, że ich dzieci nie zaniedbują jej na rzecz czasu spędzonego przed komputerem, 78,4% na rzecz czasu poświęconego na korzystanie z telefonu komórkowego, 83,8% na rzecz czasu spędzonego przed telewizorem i 97% na rzecz czasu poświęconego na granie w gry na konsoli.

Niepokojący może być fakt, iż 13,5% rodziców zauważyło, że ich dzieciom pogorszył się wzrok, odkąd zaczęły korzystać z komputera bądź telefonu komórkowego. Zwrócili oni też uwagę na pojawiające się u dziecka bóle głowy związane z długotrwałym korzystaniem ze sprzętu cyfrowego (10,8%). Duża grupa rodziców zaobserwowała, że dzieci są rozdrażnione, jeśli długi czas spędzają przed ekranem komputera lub smartfonu (70,3%). 94,6% rodziców nie dostrzegło natomiast, by ich potomstwo odczuwało dolegliwości kręgosłupa związane z korzystaniem z komputera. Może to być spowodowane młodym wiekiem dzieci, gdyż badania pokazują, że długotrwała pozycja siedząca, jaką wymusza praca przy komputerze, jest przyczyną poważnych chorób kręgosłupa, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym (Lippmann, 1993, s. 21).

Aby zminimalizować negatywne konsekwencje długotrwałego czasu spędzanego przez młodych ludzi w pozycji siedzącej, wielu rodziców (86%) przyznało, że próbuje zmobilizować dziecko do większej aktywności fizycznej. Zapisano je w tym celu na dodatkowe zajęcia sportowe, np. basen, tenis (71,4%), a także włącza się wspólnie z dzieckiem w zabawy ruchowe lub uprawia sport (72,2%). Wszyscy spośród rodziców wykonujących pracę umysłową zadeklarowali, że wspólnie z dzieckiem uprawiają sport. Wśród osób wykonujących pracę fizyczną było to 82,3% badanych, spośród osób niepracujących – 80%. 100% respondentów, u których dochód plasował się poniżej 500 zł netto na osobę w rodzinie, przyznało, że włącza się z potomstwem w różne rodzaje aktywności.

Przy dochodzie 501–1000 zł było to 68% osób, natomiast przy dochodzie 1001–2000 zł – 66,7%.

W większości szkół (71,4%), do których uczęszczały dzieci badanych, oferowane były zajęcia sportowe. Ponad połowa badanych przyznała, że sport w życiu ich rodzin zajmuje ważne miejsce (55,5%), ale ponad połowa odpowiedziała również, że sportu samodzielnie nie uprawiają (55,5%) ani także że nie uprawia go współmałżonek lub drugi opiekun prawny dziecka (75% udzieliło tu odpowiedzi „nie”).

Na zakończenie badania ankietowego rodzice zostali poproszeni o wskazanie, jakie jest ich zdaniem największe zagrożenie dla dzieci związane z rozwojem technologii cyfrowych. Na pierwszym miejscu wśród odpowiedzi znalazły się choroby cywilizacyjne (30,5%), w dalszej kolejności była to działalność w internecie osób z różnymi dewiacjami (25%), uzależnienie od technologii cyfrowych (19,4%), niska aktywność fizyczna (13,9%), łatwy dostęp do pornografii (5,5%) oraz zubożenie języka używanego w mowie i w piśmie (5,5%).

Podsumowanie

„Wykorzystując postęp technologiczny, współczesny człowiek coraz bardziej ogranicza swoją aktywność fizyczną do niezbędnego minimum, dążąc przy tym do automatyzacji życia oraz bezruchu” (Adrian, Wieczorek, Pietrzak, Jadczyk, Śliwowski, 2010, s. 22). Ta gorzka prawda dotyczy też niestety osób najmłodszych, które często zatracają się w świecie wirtualnych zabaw, odsuwając na dalszy plan sport, ruch na świeżym powietrzu czy bezpośrednie kontakty z rówieśnikami.

Wagę aktywności fizycznej dla młodego człowieka podkreśla WHO (2010), w dokumentach której w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat zaleca się podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności (MVPA – *Moderate-to-Vigorous Physical Activity*), trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych.

Rodzice powinni zdawać sobie sprawę z tego, że należy zachęcać dzieci do sportu, ustalać zasady dotyczące czasu korzystania z urządzeń IT oraz rozmawiać z dziećmi na temat zagrożeń związanych z siedzącym trybem życia. Przytoczone powyżej badanie pokazuje, iż rodzice mają świadomość ilości czasu spędzanego przez swoje potomstwo przed ekranami komputerów, smartfonów i telewizorów. Pomimo iż często tych godzin jest wiele w ciągu dnia, to uważają, że dzieci nie zaniedbują przez to aktywności fizycznej. Z drugiej strony za najważniejsze zagrożenie dla dzieci uznali choroby cywilizacyjne, których komputeryzacja jest jednym z powodów. Ważne jest, aby edukować w kwestii zagrożeń związanych z brakiem ruchu zarówno dzieci, jak i ich rodziców i uczuć, jakie konsekwencje dla zdrowia ich potomstwa może nieść ze sobą

długotrwałe korzystanie z technologii cyfrowych. Przeprowadzone badanie miało formę pilotażu, więc będzie ono w przyszłości poszerzone o większą grupę respondentów.

Literatura

- Adrian, J., Wieczorek, A., Pietrzak M., Jadczyk, Ł., Śliwowski, R. (2010). Aktywność fizyczna i sposób spędzania czasu wolnego w rodzinach uczniów szkoły sportowej. W: A. Kaiser, M. Sokołowski (red.), *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka* (s. 14–22). Poznań: Wyd. WWSTiZ
- Corder, K., Ogilvie, D., Van Sluijs, E.M. (2009). Invited Commentary: Physical Activity Over the Life Course-whose Behavior Changes, When, and Why? *American Journal of Epidemiology*, 170, 1078–1081.
- Crouter, S.E., Dellavalle, D.M., Haas, J.D., Frongillo, E.A., Bassett, D.R. (2013). Validity of ActiGraph 2-regression Model, Matthews Cut-points, and NHANES Cut-points for Assessing Free-living Physical Activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 10, 34–45.
- Dumith, S.C., Gigante, D.P., Domingues, M.R., Kohl, H.W. (2011). 3rd: Physical Activity Change during Adolescence: A Systematic Review and a Pooled Analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40, 685–698.
- GT3X+ and WGT3X+ Device Manual* (2014). The ActiGraph, Pensacola.
- Herbert, J., Czarny, W. (2013). Accelerometer wgt3x Addition to Studies of Physical Activity. *Scientific Review of Physical Culture*, 3(3), 167–172.
- Lippmann, Ch. (red.) (1993). *Komputer a zdrowie. Poradnik dla osób korzystających z komputerów*. Warszawa: Cedrus Publishing House.
- WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.
- Woynarowska, B. (2008). *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: PWN.