

Streszczenie

Wstęp: Dostęp do Internetu i smartfonu jest czymś naturalnym dla pokolenia nastolatków, którzy są nieustannie online. Jak wynika z licznych badań uczniowie szkół ponadpodstawowych posiadają na własność smartfon na stałe połączony z siecią. Ten mały przenośny komputer w obecnych czasach zastępuje im wiele urządzeń. Młodzi użytkownicy doceniają wszystkie aspekty wykorzystywania smartfonu i traktują go jako niezbędny element swojej codzienności. To zmiana pokoleniowa, którą dostrzegamy od kilku lat. Współczesny nastolatek intensywnie korzysta z mediów cyfrowych, a dostęp do internetu traktuje jako coś oczywistego. Wygoda, dostępność, natychmiastowość, liczne możliwości zapewniające rozrywkę i sposób na wypełnienie dnia, to dla niego ogromna wartość. Jednak potrzeba umiejętnego korzystania z dobrodziejstw cyfrowej rewolucji to równie duże wyzwanie. Nieumiejętne i nieprawidłowe korzystanie ze smartfonu może nieść ze sobą poważne zagrożenia. Doniesienia z przeprowadzonych, licznych badań wskazują najczęściej na: odnotowywany spadek zainteresowania ruchem i aktywnością fizyczną wśród młodzieży, jak również wzrost populacji otyłej oraz z nadwagą. Niniejsze badania pozwalają określić, czy przyczyną spadku zainteresowania aktywnością fizyczną, nadwagi i otyłości jest fascynacja smartfonem i spotkania online.

Cel pracy: Celem pracy było poznanie jak również poszerzenie wiedzy dotyczącej zjawiska smartfonizacji i określenie stopnia aktywności fizycznej oraz nadwagi i otyłości wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych z województwa podkarpackiego. Materiał i metody: Badaniem objęto grupę 460 uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa podkarpackiego, w tym 48,9% kobiet (N=225) oraz 51,1% mężczyzn (N=235). Badania zostały przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego za pomocą ankiety z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza jako narzędzia badawczego i Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego E. Potembskiej i B. Pawłowskiej oraz Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ w wersji krótkiej. Wszystkim uczestnikom badania dokonano pomiaru: masy ciała, wzrostu, obwodu talii i pasa. 152 Dodatkowo 100 ankietowanych osób wyraziło zgodę na ocenę aktywności fizycznej mierzonej za pomocą akcelerometru Actigraph wGT3-BT Monitor.

Wyniki: Młodzież szkół ponadpodstawowych województwa podkarpackiego spełnia kryteria uzależnienia od telefonu komórkowego wynikające z testu KBUTK autorstwa B. Pawłowskiej i E. Potembskiej. Analiza danych KBUTK pozwoliła określić, że zagrożonych uzależnieniem od telefonu było 32,2% uczniów. Grupa ponad 6% badanych uzyskała wyniki wysokie odpowiadające uzależnieniu od telefonu komórkowego. Brak uzależnienia prezentowała grupa 61,7% ankietowanych. Przeprowadzone badanie wykazało, że brak uzależnienia od telefonu komórkowego dotyczył części badanych z wysokim poziomem aktywności fizycznej. Wybrane czynniki socjodemograficzne warunkują występowanie uzależnienia od telefonu komórkowego. Analiza zgromadzonego materiału badawczego pozwoliła stwierdzić, że ogólny wskaźnik uzależnienia od telefonu komórkowego był istotnie statystycznie wyższy ($p < 0,0001$) wśród kobiet niż wśród mężczyzn. Uzależnienie od telefonu komórkowego dotyczyło części uczniów technikum/ zasadniczej szkoły zawodowej oraz osób mieszkających w bloku. Badania własne pozwoliły stwierdzić, że występowanie u młodzieży nadwagi/otyłości nie wpływało znacząco na poziom uzależnienia od telefonu, jednakże uczniowie z podwyższonym wskaźnikiem BMI oraz wyższymi wartościami centyla BMI, to częściej osoby uzależnione od telefonu komórkowego. W grupie prawie 15% badanych stwierdzono nadwagę, a u niespełna 3% osób otyłość. Otyłość/nadwaga nie wpływała bezpośrednio na uzależnienie od telefonu komórkowego. Przeprowadzone badanie potwierdza, że wybrane czynniki socjodemograficzne różnicują poziom aktywności fizycznej deklarowanej przez ankietowanych, mierzonej za pomocą akcelerometru Actigraph wGT3-BT Monitor i Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ. Wyniki badań (wg IPAQ i akcelerometru ActiGraph) wykazały,

że respondenci z wysokim poziomem aktywności fizycznej, to częściej mężczyźni, uczniowie technikum/ ZSZ, mieszkańcy miast oraz osoby mieszkające w domu jednorodzinnym. Analiza wyników badań Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ pozwoliła określić, iż poziom aktywności fizycznej znacząco zależał od płci. Wykazano, że istotnie statystycznie wyższe wskaźniki aktywności fizycznej uzyskali mężczyźni, niż kobiety. Dotyczyło to intensywnego wysiłku fizycznego ($p < 0,0001$). Kobiety częściej posiadały niewystarczający (28,9%) lub wystarczający (26,2%) poziom aktywności fizycznej. Wysoki poziom aktywności fizycznej dotyczył częściej mieszkańców miast (59,0%), zaś poziom wystarczający częściej mieszkańców wsi (23,7%). Niewystarczający poziom aktywności fizycznej ($\leq 600 \text{ MET} \cdot \text{min.} \cdot \text{tydz.}$) potwierdzono u co czwartego ucznia. Wysoki poziom aktywności fizycznej ($\geq 1500 \text{ MET} \cdot \text{min.} \cdot \text{tydz.}$) reprezentowała grupa 54,3% respondentów. Analiza danych z akcelerometru Actigraph wGT3-BT Monitor wykazała, że średnia liczba kroków wykonanych w ciągu dnia to niemal 9 tys. Średnia liczba kalorii zużytych podczas aktywności wyniosła nieco ponad 2,5 tys., co przekłada się na niemal 400 kcal dziennie. Czas jaki badani spędzali w aktywnościach siedzących stanowił 84% wszystkich aktywności. Tylko 11% czasu związanego z aktywnością fizyczną przypadało na wysiłek lekki, a po 2% na wysiłek umiarkowany lub intensywny. Analiza badań wykazała, że zalecaną normę WHO średniego czasu w aktywności spełniało 50,0% ankietowanych, które nosiły akcelerometr – nastolatkom uzyskały wynik równy 60 minut lub więcej/ dzień. Ankietowani z niewystarczającym poziomem aktywności fizycznej, to częściej badani z wyższym centylem BMI i osoby z wyższym wskaźnikiem BMI.

Wnioski: Zapobieganie uzależnieniom od telefonu, czy smartfonu powinno wdrażać się już wśród dzieci, a więc to przede wszystkim rodzice powinni nadzorować oraz ograniczać czas spędzania dziecka z telefonem. Niestety dzieci w wieku przedszkolnym dostają telefon do zabawy od rodziców w celu zorganizowania im chwili do oglądnięcia bajek, czy gier.

Potrzeba zainicjować kampanii społecznościowej skierowanej do rodziców i poświęconej tematyce skutków nadużywania telefonu i smartfonu u dzieci.

Należy również kontynuować kampanie społecznościowe promujące aktywność fizyczną takie jak np. „Siła odruchu” i „Stop zwolnieniom z WF”.

Jak wynika z badań prewencja uzależnienia od telefonu komórkowego powinna być skierowana głównie do kobiet, uczniów technikum/ZSZ oraz mieszkańców bloków. Ankietowani uzależnieni od telefonu komórkowego uzyskali również większe wartości BMI, stąd wskazanie 154 do ograniczenia użytkowania smartfonów, aby uniknąć chorób cywilizacyjnych spowodowanych wysokimi wartościami BMI.

Poziom aktywności fizycznej młodzieży uczęszczającej do szkół ponadpodstawowych województwa podkarpackiego był zadowalający. Należy zwrócić uwagę na fakt, że wraz ze wzrostem aktywności fizycznej zmniejszało się ryzyko uzależnienia od telefonu komórkowego. W związku z powyższym wynikiem należy kłaść większy nacisk na aktywność fizyczną wśród młodzieży. Przeciwdziałanie otyłości i nadużywaniu telefonu komórkowego powinno być wdrożone już od najmłodszych lat. Działania edukacyjne należy rozpocząć w szkole podstawowej. Ważna jest rola rodziców w wdrażaniu i kształtowaniu zasad zdrowego trybu życia. Autorytetem dla małych dzieci są rodzice, co stawia przed rodzicami wielkie wyzwanie, aby to oni byli dobrym przykładem do naśladowania. Zainteresowania aktywnością fizyczną może przejawiać się w różnych formach, począwszy od osobistej porannej gimnastyki, po przeróżne dyscypliny sportowe. Dziecko, które będzie obserwowało aktywnych rodziców, z pewnością będzie włączało się do udziału w ćwiczeniach. Dzięki podejmowanej wspólnie

z rodzicami aktywności fizycznej i spędzaniem wolnym czasie razem, dzieci czują się bezpiecznie, rozładowują stres, a przede wszystkim zapobiegają chorobom, które stają się następstwem otyłości i nadwagi. Należy również pamiętać, że prozdrowotny tryb życia może być i powinien być kształtowany przez szkołę, nauczycieli, grupy rówieśnicze jak również za pomocą środków masowego przekazu. Wielkie nadzieje pokładać można obecnie w aplikacjach prozdrowotnych oraz w Smartwatch. Narzędzia te można wykorzystywać jako mobilizacja do podejmowania aktywności fizycznej. W smartwatchu znajdziemy ciekawe informacje o pokonanym dystansie, spalonych kaloriach, wykonanych ilościach kroków czy raportach z przebiegu treningu. Takie dane mogą posłużyć do porównywania się z rówieśnikami, co może stać się motywacją do aktywności fizycznej.

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że niniejsze badania były przeprowadzone tuż przed pandemią COVID – 19. Można domniemywać, iż w okresie pandemii wyniki te mogłyby ulec zmianie. Można również przypuszczać, że wyniki badań byłyby teraz mniej optymistyczne, ze względu na zamknięcia obiektów sportowych i rekreacyjnych w czasie pandemii.