

UDK: 316.774:796.035-053.5
Izvorni znanstveni članak
Primito: 9. 9. 2009.
Prihvaćeno: 15. 11. 2009.

Utjecaj medija na fizičku inaktivnost djece¹

Nikola Foretić, prof
Kineziološki fakultet Split
e-mail: nikolaforetic@hotmail.com
Prof.dr. Stjepan Rodek
Filozofski fakultet Split
e-mail: stjepan.rodek@ffst.hr
Dodi Mihaljević, prof.
Kineziološki fakultet Split

SAŽETAK: *Uzorak ovog istraživanja predstavljala su 44 dječaka dobi od 10 do 12 godina. Djeca su intervjuirana a ponuđeni odgovori bili su zatvorenog tipa. Istraživanjem je ispitana učestalost korištenja medija u radnom tjednu te utjecaj medija na dječju inaktivnost. Rezultati su pokazali da većina djece ima pristup velikom broju medijskih uređaja. Djeca značajno više koriste televiziju u svakodnevnom životu nego druge medije. Prosječno dnevno vrijeme koje djeca provode u medijskoj interakciji iznosi 3,86 sati. Djeca preferiraju medijsku zabavu u odnosu na fizičku aktivnost, 1,84 sata dnevno više provode u medijskoj zabavi nego u slobodnoj igri.*

KLJUČNE RIJEČI: *mediji, djeca, TV, fizička inaktivnost, igra*

1. UVOD

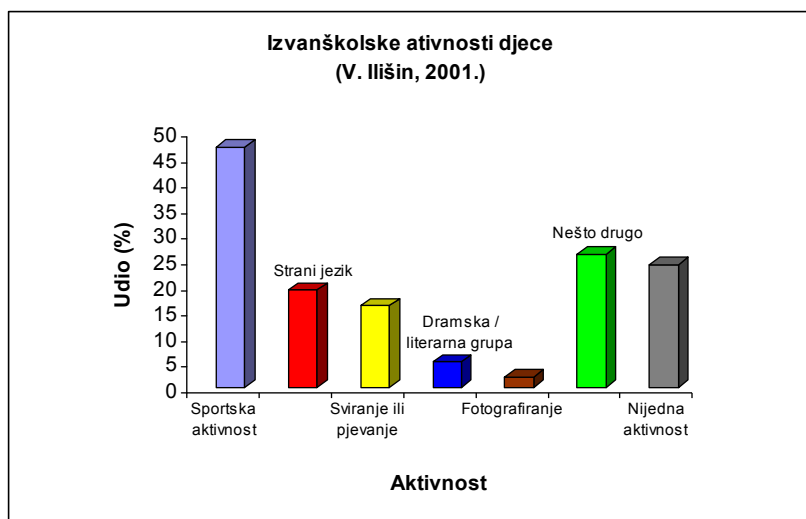
Kretanje je jedna od bitnih pretpostavki u održavanju stabilnog i uravnoteženog stanja ljudskog organizma i razine zdravlja, te na taj način i jedan od najvažnijih elemenata života (Kosinac 2002.). Suprotno tome, nedostatak kretanja (inaktivnost) može se smatrati značajnim patogeno-uvjetovanim faktorom koji se naziva „hypokinetic diseases“ (hipokinetičke bolesti), a definiraju ga: česte smetnje u regulaciji krvotoka, neki oblici hipertoniije, koronarna insuficijencija, srčani infarkt, vegetativna distonija, gojaznost, česte greške i slabosti tjelesnog držanja, atrofija i dr. Kretanje je, dakle, ljudska potreba i nešto što omogućava čovjeku održavanje zdravog organizma i organskih sustava. Tijekom evolucije ljudsko je tijelo građeno za

¹ ŠKOLSKI VJESNIK 58 (4) 381-397 2009

aktivnost, a da bi ispravno funkcioniralo potrebna mu je aktivnost. Zato se i kaže: „Živjeti, znači kretati se.“ ili „Krećem se da bi živio.“ U tom smislu, kad je riječ o današnjem življenju općenito, pa tako i o življenju djeteta, sve aktualnija postaje potreba mijenjanja mogućeg odnosa između tehničko-informativnog progresa i biološke potrebe za kretanjem. Ipak današnji način života je, pod utjecajem, masovnih medija, sve virtualniji. U većini poslova od čovjeka se traži rješavanje problema uz pomoć suvremenih pomagala na bazi kompjutera a i većina svakodnevne zabave i opuštanja svodi se na medijske produkcije televizije, radija, interneta ili kompjutera. Živimo u svijetu u kojem su mediji posvuda prisutni a u nekim državama djeca provode više vremena pred televizorom nego u školi. Moć medija je nedvojbeno kao i njihov utjecaj koji često može biti i negativan. Značenje medijskog utjecaja aktualizirano je još 1982. godine na UNESCO-vu međunarodnom simpoziju „Odgoj za medije“, u Grünwaldu u SR Njemačkoj, gdje su predstavnici 19 zemalja jednoglasno prihvatili „Deklaraciju o odgoju za medije“. Osnovni ciljevi deklaracije nisu borba protiv medija već borba za njihovo razumijevanje, pravilno korištenje i medijski odgoj. Prevelika svakodnevna izloženost medijima (televizija, kompjutor, igraće konzole, internet i dr.) može biti štetna za zdravlje, poglavito za djece u razvoju. Mediji su „okupirali“ slobodno vrijeme djece, a pri tome djeca ostaju, u fizičkom smislu, potpuno neaktivna. Novija istraživanja u razvijenim zemljama, upućuju na to da djeca gledaju televiziju prosječno 3 do 4 sata na dan . Takav fizički inaktivan pristup otežava normalan rast i razvoj te kod djece izaziva deponiranje većih količina potkožnog masnog tkiva i abnormalno povećanje tjelesne mase. Istraživanja su utvrdila da je trend povećanja prekomjerne težine u djetinjstvu, na globalnom nivou, poprimio razmjere epidemije (Wang, Lobstein 2006.). Možda je i najveći uzrok povećanja prekomjerne težine u djetinjstvu okolina koja, između ostalog, kroz medijski prostor, promovira nezdravu hranu i fizičku inaktivnost. Premda je čovjek jako dobro razvio fiziološki mehanizam za obranu protiv gubitka tjelesne težine, nije razvio mehanizam za obranu od prekomjernog deponiranja hrane u obliku potkožnog masnog tkiva. Kontroliranje dnevnih unosa hrane, njene kvalitete kao i svakodnevna tjelesna aktivnost obrasci su ponašanja za borbu protiv prekomjerne težine i svih štetnih posljedica koje ona donosi (Hill, Peters 1998.). Neki autori predlažu reduciranje svakodnevne izloženosti televizijskom programu i videoigrama

kao preventivne mjere za izbjegavanje gojaznosti u djetinjstvu (Robinson 1999.). Normalan razvoj djeteta iziskuje svakodnevnu fizičku aktivnost a ona je u prošlosti bila zastupljenija obzirom da se slobodno vrijeme djece povezivalo uz igre i sportove izvan stambenog prostora. Danas se stvar u potpunosti promijenila. Glavni sportovi i izvanškolske aktivnosti djece postaju playstation i kompjutor a djeca radije igraju turnir za igraćim konzolama nego na sportskom igralištu. Možda je odgovor na to pitanje u tome što djeca lakše rješavaju virtualne probleme nego one stvarne, te kad ih ne mogu riješiti samo ugase uređaj i problem nestane, što u realnom svijetu nije moguće. Ovakav način razmišljanja može biti velika kočnica pri razvoju ličnosti u sudaru sa stvarnim životnim obvezama, problemima i poteškoćama. Sport je najprimjerenija izvanškolska aktivnost za djecu svih dobi, a to potvrđuju i istraživanja u našoj zemlji gdje sportski sustav za mlade i nije baš najbolje razvijen. Istraživanja pokazuju da je od svih izvanškolskih aktivnosti sport najzastupljeniji (47%). Problematičniji je podatak da čak ¼ ispitanika (24%) uopće nema izvanškolske aktivnosti.

Grafikon 1. Izvanškolske aktivnosti djece



Razlog ovakvih poražavajućih statistika možda leži i u tome što su djeca sve više sama kod kuće i najboljeg prijatelja traže u raznim medijima koji su im najdostupniji (televizija, kompjuter). Prema nekim istraživanjima skoro

svako drugo dijete (46%) je dnevno samo 2 i više sati (Ilišin 2001.) Iz svega navedenog, očito je da prekomjerno korištenje medija uz žrtvovanje svakodnevne fizičke aktivnosti može imati štetne posljedice za zdravlje, kako pojedinca tako i čitavog društva. Taj fenomen ispitivat ćemo kod djece školske dobi (od 10 do 12 godina) i on predstavlja problem istraživanja.

3. CILJ

Glavni cilj istraživanja je ispitati utjecaj medija na fizičku inaktivnost djece sportaša u dobi od 10 do 12 godina. Inaktivnost ćemo utvrditi ispitivanjem koji su mediji svakodnevno djeci dostupni i koliko ih djeca koriste. Također ćemo definirati vrijeme koje djeca dnevno provedu u školi, učenju, u slobodnoj igri, te koristeći medije. Dobivene rezultate usporedit ćemo sa postojećim istraživanjima o slobodnom vremenu te korištenju i izloženostima medijima.

4. METODE RADA

Uzorak ovog istraživanja predstavlja 44 dječaka dobi od 10 do 12 godina. Svi ispitanici su članovi Rukometne akademije „Balić-Metličić“ i treniraju 3 puta tjedno po jedan sat. Ispitanici pohađaju osnovnu školu u rasponu od četvrtog do šestog razreda. Zbog dobi ispitanika i boljeg razumijevanja pitanja primijenjena je metoda znanstvenog razgovora ili intervjua. Intervju je imao istraživačku funkciju. Pitanja su bila prilagođena djeci i njihovoj dobi, a ponuđeni odgovori su zatvorenog tipa. Kako se cilj istraživanja odnosio na učestalost korištenja medija sva su se pitanja odnosila na radni tjedan (5 radnih dana). Rezultati su nakon prikupljanja grupirani radi lakše obrade podataka. Nakon prikupljanja podaci su kompjuterski obrađeni u programskom sustavu Statistica 6.0.

- INTERVJU -

REDNI BROJ	PITANJE	ODGOVOR					
1.	Koliko imaš godina?	10	11	12			
2.	U koji razred ideš?	5.	6.	7.			
3.	Koliko sati dnevno provodiš u školi?	2	3	4	5	6	
4.	Imaš li kompjutor, playstation ili neku drugu igraću konzolu?	Da			Ne		
5.	Koliko se puta tjedno igraš na kompjutoru, playsationu?	0	1	2	3	4	5
6.	Koliko se dnevno igraš na kompjutoru, playsationu?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
7.	Imaš li Internet?	Da			Ne		
8.	Koliko tjedno koristiš Internet?	0	1	2	3	4	5
9.	Koliko dnevno koristiš Internet?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
10.	Imaš li televiziju?	Da			Ne		
11.	Koliko tjedno gledaš televiziju?	0	1	2	3	4	5
12.	Koliko dnevno gledaš televizijski program?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
13.	Imaš li video-rekorder ili dvd-player?	Da			Ne		
14.	Koliko tjedno gledaš video-produkcije?	0	1	2	3	4	5
15.	Koliko dnevno gledaš video-produkcije?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
16.	Imaš li mobitel?	Da			Ne		
17.	Koliko se tjedno igraš na mobitelu?	0	1	2	3	4	5
18.	Koliko se dnevno igraš na mobitelu?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
19.	Koliko dnevno učiš?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
20.	Koliko se dnevno igraš izvan stana ili kuće?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	

5. REZULTATI I RASPRAVA

U tablici 1. prikazani su osnovni deskriptivni statistički pokazatelji ispitanika ovog istraživanja. Kao što je navedeno u prethodnom poglavlju svi su ispitanici muškog spola i redovito treniraju rukomet tri puta tjedno. Vidljivo je da prosječna dob ispitanika iznosi 10,45 godina te je većina ispitanika pohađala 4. razred osnovne škole.

Tablica 1. Deskriptivni statistički parametri ispitnog uzorka / dob i razred osnovne škole

Varijable	AS	SD	N	SUM	MIN	MAX
Dob	10,45	0,689	44	470,45	10	12
Razred	4,68	0,898	44	210,68	4	7

Tablica 2. prikazuje frekvencijski raspoređene podatke koji su dobiveni razgovorom sa ispitanicima. Pet, u današnje vrijeme, neizostavnih medija uvršteno je u analizu (računalo, Internet, televizija, dvd i mobitel). Djeci su postavljena pitanja da li imaju kod kuće pojedini uređaj i da li imaju pristup tom uređaju. Važno je reći da prilikom intervjua nismo pronašli nijedno dijete bez pristupa medijima. Računalo i televizija dio su svakodnevne potrebe ali i neizostavne zabave pa je i u ovom istraživanju 100% djece odgovorilo da posjeduju računalo i televiziju. Dvd uređaj ili video-rekorder na raspolaganju je 93% djece. Mobitel posjeduju 80% djece a pristup internetu ima njih čak 78%. Značajnost razlika između frekvencija djece koja posjeduju uređaje i imaju njima pristup nasuprot onih koja nemaju utvrđena je hi-kvadrat testom na nivou značajnosti $p=0,01$ a iznosi $\chi^2=23,478$. Moguće je, dakle reći da značajna većina djece ima pristup velikom broju medijskih uređaja u svakodnevnom životu.

Tablica 2. Djeca koja imaju pristup medijima u odnosu na one koja nemaju ($\chi^2=23,478$, $p=0,01$)

Odgovori	Računalo		Internet		Televizija		Dvd		Mobitel	
	FR.	%	FR.	%	FR.	%	FR.	%	FR.	%
Imam svakodnevni pristup mediju kod kuće	44	100	34	78	44	100	41	93	37	80
Nemam svakodnevni pristup mediju kod kuće	0	0	10	22	0	0	3	7	7	20
N	44		44		44		44		44	

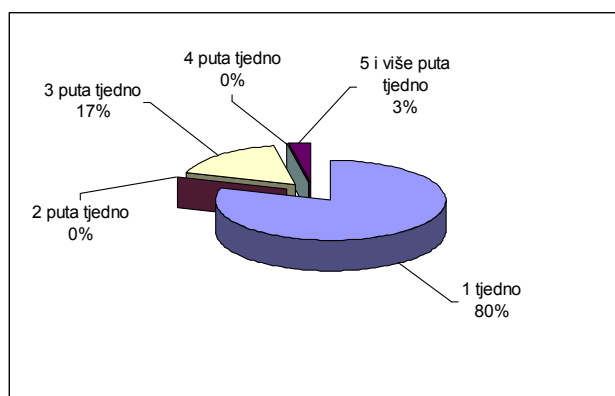
U tablici 3. prikazane su frekvencijske i postotne vrijednosti korištenja pojedinih medija u radnom tjednu. χ^2 -test (81,69) definirao je značajne razlike između frekvencija na razini značajnosti od 1%. Ovo potvrđuje i koeficijent kontingencije koji iznosi visokih 0,76. Iako veliki broj djece posjeduje mobilni telefon nijedno dijete nije izjavilo da troši vrijeme na igranje igara na tom uređaju. Stoga smo iz ove analize izbacili mobilni telefon kao medij koji značajno okupira slobodno vrijeme djece.

Tablica 3. Frekvencijske razlike obzirom na korištenje pojedinih medija u radnom tjednu ($\chi^2=81,69$, $p=0,01$)

Medij	1 tjedno	%	2 tjedno	%	3 tjedno	%	4 tjedno	%	5 tjedno	%
Računalo	8	18	1	2	24	55	1	2	10	23
Internet	16	64	0	0	6	24	0	0	3	12
Televizija	1	2	0	0	14	32	5	11	24	55
DVD	24	80	0	0	5	17	0	0	1	3

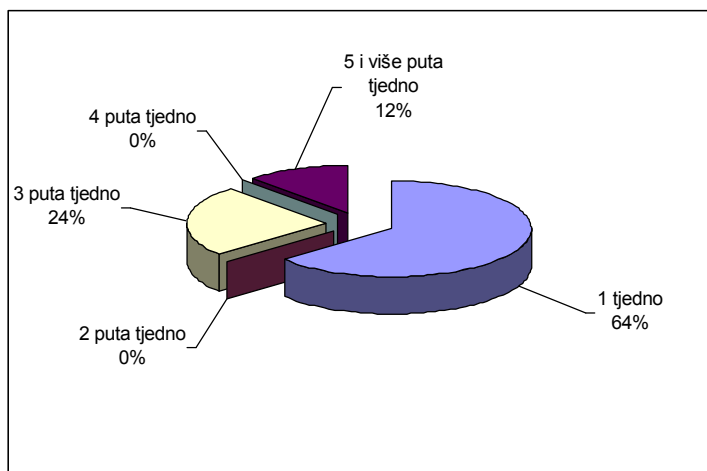
Grafički prikazi od 2. do 5. pomoći će nam u boljem tumačenju razlika dobivenih χ^2 -testom. Rezultati dobiveni u istraživanju pokazuju da od svih dostupnih medija djeca najmanje koriste dvd i video uređaje. 80% djece gleda filmove ili druge produkcije 1 put tjedno dok samo 17% djece konzumira ovaj medij 3 puta tjedno. Broj onih koji svakodnevno gledaju video produkcije zanemariv je (3%). Razlog manjem korištenju ovog medija moguće je tumačiti predvidivosti video produkcija. Djeca u dobi u kojoj se nalaze naši ispitanici više vole medijska iznenađenja nego poznate stvari. Možda je razlog nešto manjoj upotrebi i nedostatak dovoljno primjerenih i zanimljivih sadržaja za djecu ove dobi.

Grafikon 2. Gledanje dvd i video produkcija u radnom tjednu



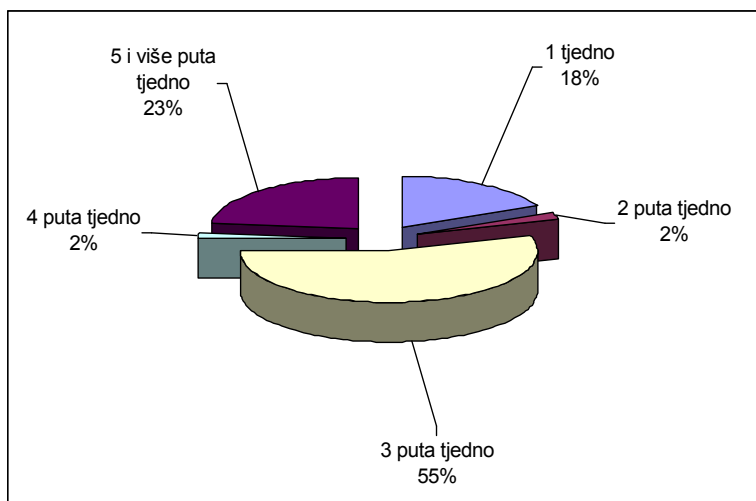
Internet je medij koji se koristi nešto više od DVD i videa. Analizom dobivenih podataka iz grafičkog prikaza 6. uočili smo da od svih medija djeca imaju najmanje pristup internetu. Razlog je financijske prirode tj. Internet pretplata sve je dostupnija ali impulsi i računi koje mogu plaćati neoprezni i neracionalni korisnici još uvijek su dosta veliki pa se određen broj ljudi ne odlučuje na Internet pretplate ili na davanje pristupa interneta djeci. Ipak 78% djece ima pristup internetu a njih 22% nema. Za razliku od video produkcija učestalost korištenja interneta 3 do 5 puta tjedno iznosi 36% od ukupnog korištenja ovog medija. Znači da djeca za 16% više preferiraju internet kao izvor zabave nego dvd i video produkcije. Internet je u svakom slučaju interesantniji od nekih drugih medija zbog velikih zabavnih i informativnih mogućnosti koje pruža. Djeca na njemu mogu pronaći sadržaje iz svih njihovih područja interesa. Djeca školske dobi također često koriste Internet za umrežavanje prilikom igranja video igara.

Grafikon 3. *Korištenje interneta u radnom tjednu*



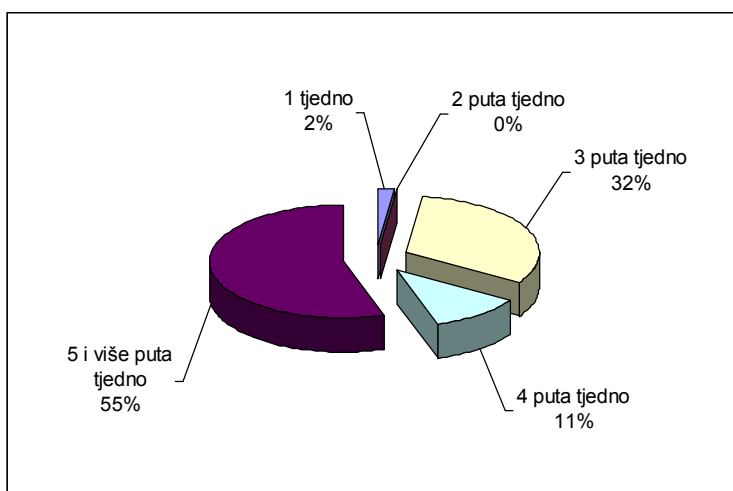
U uvodu smo naglasili važnost korištenja računala u svakodnevnom životu. Potrebno je reći da su djeca prilikom intervjuiranja bila upitana koliko koriste računalo za igru, zabavu ili informiranje. U ovu smo varijablu također uključili i korištenje igraćih konzola za video igre. Čak 80% djece koristi računalo ili igraću konzolu 3 do 5 puta tjedno što govori u prilog neizostavnosti ovih uređaja u svakodnevnoj dječjoj zabavi. Manje od jedne petine (18%) djece koristi računalo samo jedan put tjedno za zabavu, igru ili informiranje.

Grafikon 4. Korištenja računala u radnom tjednu



Televizija predstavlja najveći izvor medijske zabave za djecu. 98% djece gleda televiziju 3 do 5 puta u radnom tjednu. Od toga 3 puta tjedno gleda 32%, 4 puta tjedno 11% te 5 puta tjedno televiziju gleda 55% ispitanika. Dakle, možemo utvrditi da je televizija najdostupnije i najviše iskorišteno medijsko sredstvo kad su u pitanju djeca srednje školske dobi. Razloga ovakvom stanju ima mnogo. Danas televizijski programi pružaju mnogo za sve socijalne kategorije a djeca tu nisu izostavljena. Televizijski učinak kao reprezentativnost realnosti često djecu okupira i odvodi u svijet koji nije baš realan ali je u svakom slučaju interesantniji od realnog. Programi nude mnogo sadržaja prilagođenih djeci ali i djeca često mogu na televiziji vidjeti ono što im roditelji, nastavnici, učitelji ili treneri zabranjuju.

Grafikon 5. Gledanje televizije u radnom tjednu

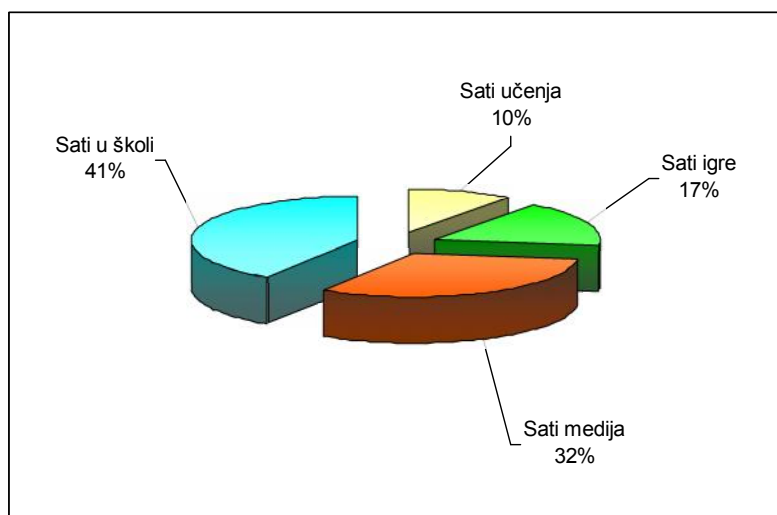


Tablica 4. Deskriptivni statistički parametri dnevnog i tjednog korištenja medija, učenja, slobodne igre i vremena provedenog u školi (N=44)

Varijable	AS	MEDIAN	SD	N	SUM	MIN	MAX
Sati učenja / tjedno	6,25	5	2,19	44	275	5	10
Sati učenja / dnevno	1,25	1	0,43	44	55	1	2
Sati igre / tjedno	10,11	10	3,65	44	445	5	15
Sati igre / dnevno	2,02	2	0,73	44	89	1	3
Sati medija / tjedno	19,31	19	5,39	44	850	8	29
Sati medija / dnevno	3,86	3,8	1,07	44	170	1,6	5,8
Sati u školi / tjedno	24,54	25	1,81	44	1080	20	30
Sati u školi / dnevno	4,90	5	0,35	44	220,9	4	6

Tablica 4. prikazuje rezultate deskriptivne statistike tjednog i dnevnog korištenja medija, vremena provedenog u učenju, slobodnoj igri odnosno u školi. Iz dobivenih rezultata vidljivo je da djeca tjedno uče 6,25 sati, igraju se izvan stambenog prostora 10,11 sati, koriste medije kao izvor zabave 19,31 sat dok u školi provode 24,54 sata. Ako ove rezultate transformiramo u dnevne vrijednosti dobijemo sljedeće podatke: djeca uče 1,25 sati dnevno, igraju se 2,02 sata dnevno, koriste medije 3,86 sati a u školi provode 4,90 sati dnevno. Slikovitiji prikaz vremenske raspodjele varijabli koje smo uvrstili u naše istraživanje možemo dobiti uvidom u grafički prikaz 9. Iz istoga očitavamo da djeca dnevno najviše vremena provode u školi 41%, 31% vremena koriste medije za igru i zabavu, slobodno se igraju i fizički angažiraju 17% vremena dok najmanji udio vremena koriste na školske obveze i zadaće 10%.

Grafikon 6. Raspodjela dnevnog vremenskog budžeta djece u ispitanim varijablama



Značajnost razlika u iskorištavanju vremena u testiranim varijablama (učenje, škola, mediji, igra) izračunata je t – testom za nezavisne uzorke. Rezultati su prikazani u tablicama od 5. do 10. Kod svih testova dobivene su statistički značajne razlike aritmetičkih sredina na razini značajnosti od 1%.

Tablica 5. Rezultat t – testa (sati učenja – sati provedenih u školi dnevno)

AS UČ_DN	AS ŠK_DN	t	df	p
1,25	4,909	- 42,711	86	0,00

Iz tablice 5. utvrđujemo da djeca značajno više vremena provode u školi nego u izvršavanju domaćih zadaća.

Tablica 6. Rezultat t – testa (sati učenja – sati provedenih u igri dnevno)

AS UČ_DN	AS IGR_DN	t	df	p
1,25	2,022	- 6,014	86	0,00

Tablica 6. je prikaz utvrđenih razlika između igre i učenja. Vidljivo je da djeca značajno više vremena provode u slobodnoj fizičkoj aktivnosti i igri nego u učenju i izvršavanju domaćih zadaća. Ovaj se podatak očituje u razlici od 0,77 sati dnevno u korist igre.

Tablica 7. Rezultat t – testa (sati učenja – sati korištenja medija dnevno)

AS UČ_DN	AS MED_DN	t	df	p
1,25	3,863	- 14,887	86	0,00

Razlike između korištenja medija i učenja još su veće. 2,61 sati dnevno djeca se više zabavljaju koristeći razne medije nego učeći.

Tablica 8. Rezultat t – testa (sati provedenih u igri – sati provedenih u školi dnevno)

AS IGR_DN	AS ŠK_DN	t	df	p
2,022	4,909	- 23,47	86	0,00

Iz tablice 8. možemo utvrditi da djeca značajno više vremena provode u školi nego u slobodnoj fizičkoj aktivnosti.

Tablica 9. Rezultat *t* – testa (sati provedenih u igri – sati korištenja medija dnevno)

AS IGR_DN	AS MED_DN	t	df	p
2,022	3,863	- 9,369	86	0,00

Uspoređujući vrijeme koje djeca provode u igri sa vremenom koji provode u medijskoj zabavi dolazimo do poražavajućih rezultata. Skoro 2 sata dnevno (1,84 sati) djeca se više zabavljaju koristeći se medijima nego igrajući se izvan kuće. Ovaj podatak vrlo je zabrinjavajući i od roditelja, pedagoga, učitelja i čitavog društva traži promptno djelovanje u obrazovanju djece za korištenje medija, te važnosti fizičke aktivnosti u funkciji zdravlja.

Tablica 10. Rezultat *t* – testa (sati provedenih u školi – sati korištenja medija dnevno)

AS ŠK_DN	AS MED_DN	t	df	p
4,909	3,863	- 6,093	86	0,00

I u tablici 10. postoje značajne razlike u provođenju vremena u školi u odnosu na vrijeme provedeno ispred televizijskih i računalnih ekrana. Iako je razlika značajna moramo reći da djeca samo 1,04 sata dnevno provode više u odgojno – obrazovnoj ustanovi nego u “druženju“ s medijima.

Tablica 11. prikazuje rezultate nekih studija koje su se bavile istraživanjem utjecaja medija, prvenstveno televizije i računala, na djecu. Mnogi su autori došli do rezultata sličnih onima u našem istraživanju. Čini se da djeca svakodnevno sve više vremena provode uz televizijske ekrane i kompjutorske igre, te da je njihova pažnja sve više zaokupljena medijima. U ranijim istraživanjima televizija je bila nešto više gledana nego danas (oko 3 sata dnevno) te je predstavljala najvažniji dio medijske zabave. Razlog tom fenomenu možemo naći u manjoj dostupnosti računala i video igraćih konzola. Istraživači su također utvrdili da vrijeme provedeno ispred televizora raste s brojem godina djece. Danas je mnogo veći broj obitelji kojima je dostupno

računalo, pa stoga djeca nešto manje gledaju televiziju (oko 2,5 sati dnevno) ali se više služe računalom ili igraćim konzolama u svrhu igre i zabave (oko 1,5 dnevno), tako da se ukupno vrijeme korištenja medija povećalo (oko 4 sata dnevno). U našem smo istraživanju došli do sličnih rezultata (3,86 sati dnevno). Bitno je reći da u naše istraživanje nismo uključili i neke druge medije kao što su čitanje knjiga i časopisa, slušanje glazbe i radio stanica itd. jer smo pretpostavljali da ti mediji u današnje vrijeme nemaju značajan utjecaj na budžet slobodnog vremena kao prije, kad računalo i televizija nisu bili dostupni.

Tablica 11. Podaci nekih istraživača na području korištenja televizije i računala

ISTRAŽIVANJA	IZVOR	TELEVIZIJA	RAČUNALO I IGRAĆE KONZOLE
Ilišin	Djeca i mediji, 2001.	2,4 sata	-
Košir, Zgrabljčić, Ranfl	Život s medijima, 1999.	3 sata	-
Christakis, Ebel, Rivara, Zimmerman	Journal of Pediatrics, 2004.	1,5 sati	1,6 sati
Stanton	Seattle Times staff reporter, 2005.	2 sata	-
Nielsen	TV-Free America, 2005.	4 sata	-
Zimmerman, Christakis	Arch Pediatr Adolesc Med. 2005.	3,3 sata	-
Johnson, Cohen, Kasen, Brook	Arch Pediatr Adolesc Med. 2007.	3 sata	-
Klepp, Wind, de Bourdeaudhuij, Perez Rodrigo, Due, Bjelland, Brug	Int Journal of Behaviour, Nutrition and Phys Act. 2007.	2,2 sata	-
Behrman	Future of children, 2000.	-	1,03 sat
Fall, Winter	Future of children, 2000.	-	1,68 sat
Foretić	Seminar, Doktorski Studij kineziologije 2008	2,2 sata	1,2 sata

6. ZAKLJUČAK

U ovome radu pokušali smo se usmjeriti na jednu vrlo značajnu temu današnjice, a to su mediji i njihov utjecaj na život čovjeka. Pritom smo se dotakli najosjetljivijeg dijela ljudske populacije – djece. Problem smo postavili polazeći s kineziološkog gledišta - većina sportskih praktičara primjećuje da se djeca sve manje igraju na sportskim igralištima, koja zjape prazna, a sve više u igraonicama ili ispred malih ekrana kod kuće. Posljedično tome također se u svakodnevnom sportskom radu s djecom primjećuje da je sve manje one motorički nadarene djece koja obožavaju fizičku aktivnost i imaju izraženu potrebu za kretanjem. Veći je i broj djece kojima bilo kakva fizička aktivnost predstavlja enormne koordinacijske probleme. Takva su djeca nerijetko i pretila što dodatno pogoršava njihov motoričko-funkcionalni kapacitet. Postavlja se pitanje da li je ovakav trend posljedica promjene načina života ili je on posljedica nerazumijevanja biotičkih prioriteta i važnosti kretanja u razvoju i održavanju zdravlja svake ljudske jedinice a naročito djece. Mnoge su ozbiljne studije, koje smo koristili u ovome radu, utvrdile povezanost prekomjernog korištenja medija i prekomjerne težine kod djece školske dobi. Neki su istraživači otišli i korak dalje pa su prekomjerno korištenje medija nazvali i epidemijom. Na početku ovoga rada postavili smo cilj istraživanja. On je bio utvrditi da li mediji utječu na fizičku inaktivnost djece školske dobi 10 do 12 godina. Inaktivnost je podrobnije ispitana a rezultati istraživanja su pokazali da sva djeca imaju kod kuće računalo i televiziju. Prosječno dnevno vrijeme koje djeca provode u medijskoj interakciji iznosi 3,86 sati što je više od pretpostavljenog. Istraživanje je pokazalo da su djeca najviše izložena televiziji. 98% ispitanika gleda televiziju 3 do 5 puta tjedno. Podaci se slažu sa svim istraživanjima koje smo referirali u ovom radu. Razlog tom fenomenu možemo potražiti u još uvijek najvećoj dostupnosti televizije ali i velikom broju i zanimljivosti različitih programa. Pokazalo se da djeca preferiraju medijsku zabavu, a onu fizičku aktivnu ipak stavljaju na drugo mjesto. Razlika od 1,84 sata više u korist medijske zabave predstavlja pravi odgovor na pitanje kojim se bavi ovo istraživanje i dokazuje da mediji mogu utjecati na fizičku inaktivnost djece. U ovom smo radu utvrdili da značajan broj djece ima svakodnevni pristup velikom broju medija te da tu okolnost bez zadržke i prave svijesti i koriste. Djeca od svih medija najviše koriste televiziju a najmanje video i dvd uređaje. Izloženost televizijskom mediju je, dakle, najveća. Gledajući u cjelini najveći je problem u tome što djeca

radije biraju medijsku zabavu nego onu fizičku. Na ovaj način mediji oduzimaju djeci dio budžeta slobodnog vremena koji bi djeca trebala koristiti u aktivnoj igri. Djeca koja razvijaju navike sjedećeg načina života, bez dovoljno kretanja i fizičke aktivnosti ne mogu dovoljno razviti svoje antropološke kapacitete. Osnovno pravilo fiziologije kaže: „Use it or lose it!“ što u prijevodu znači: „Koristi ili izgubi!“. Vrlo je izvjesno da djeca koja ne koriste dovoljno svoje tijelo i organske sustave u senzibilnim fazama svoga razvoja neće ih moći pravovaljano razviti, te da će tako slabije razvijen sustav prilikom životnih stresova imati veće zdravstvene probleme. Što ovaj sustav bude slabiji, problemi će biti veći. Ako za takvo stanje, između ostaloga, možemo kriviti i medije, onda nije problem ni u djeci ni u medijskim uređajima koji proizvode ono što djeca vole. Prava je odgovornost na onima koji su, za razliku od djece, takvih opasnosti svjesni, a to su njihovi roditelji, učitelji i svi oni koji se brinu za razvoj djeteta. Možemo zaključiti da mediji mogu imati negativan utjecaj na djecu i njihovu inaktivnost. No taj utjecaj i ne mora nužno biti negativan, ako se mediji pravilno koriste. Na kraju možemo citirati doktora Fredericka Zimmermana (profesora na Fakultetu Javnog Zdravstva, University of Washington) koji kaže: "Media are not inherently good or bad — it's how you use it," što bismo slobodno mogli prevesti: „mediji nisu sami po sebi dobri ili loši – to ovisi o načinu na koji ih koristite“.

7. LITERATURA

1. Andersen, R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J., Pratt, M. (1998.): Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children results from the third national health and nutrition examination survey, *Journal of the American Medical Association*, Volume 279, Issue 12, 25 March 1998, Pages 938-942
2. Armstrong, C.A., Sallis, J.F., Alcaraz, J.E., Kolody, B., McKenzie, T.L., Hovell, M.F. (1998.): Children's television viewing, body fat, and physical fitness, *American Journal of Health Promotion*, Volume 12, Issue 6, 1998, Pages 363-368
3. Dizdar D. (2006.). *Kvantitativne metode*. Zagreb: Kineziološki fakultet
4. Dietz Jr., W.H., Gortmaker, S.L. (1985.): Do we fatten our children at the television set?, *Pediatrics*, Volume 75, Issue 5, 1985, Pages 807-812
5. Dollman J, Ridley K, Magarey A, Martin M, Hemphill E. (2007.): Dietary intake, physical activity and TV viewing as mediators of the association of socioeconomic status with body composition: a cross-sectional analysis of Australian youth, *International Journal of Obesity* (London), 2007 Jan;31(1):45-52.
6. Hill, J.O., Peters, J.C. (1998.): Environmental contributions to the obesity epidemic, *Science*, Volume 280, Issue 5368, 29 May 1998, Pages 1371-1374
7. Ilišin V., Bobinac Marinović A., Radin F. (2001.): *Djeca i mediji*, Državni zavod za zaštitu obitelji, Zagreb

8. Johnson J., Cohen P., Kasen S., Brook J. (2007): Extensive Television Viewing and the Development of Attention and Learning Difficulties During Adolescence, *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2007;161(5):480-486.
9. Košir M., Zgrabljic N., Ranfl R. (1999.): *Život s medijima*, Doron, Zagreb
10. Kriemler, S., Manser-Wenger, S., Zahner, L., Braun-Fahrländer, C., Schindler, C., Puder, J.J. (2008.): Reduced cardiorespiratory fitness, low physical activity and an urban environment are independently associated with increased cardiovascular risk in children, *Diabetologia*, Volume 51, Issue 8, August 2008, Pages 1408-1415
11. Malacko J., Popović D. (1997.). *Metodologija kineziološko antropoloških istraživanja*. Priština: Univerzitet u Prištini, Fakultet za fizičku kulturu
12. Mendoza J., Zimmerman F., Christakis D. (2007.): Television viewing, computer use, obesity, and adiposity in US preschool children, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4:44doi:10.1186/1479-5868-4-44
13. Mužić V. (1999.): *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja*, Educa, Zagreb
14. Petz B. (1985.). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Zagreb. Sveučilišna naknada Liber
15. Robinson, T.N., Hammer, L.D., Killen, J.D., Kraemer, H.C., Wilson, D.M., Hayward, C., Taylor, C.B. (1993.): Does television viewing increase obesity and reduce physical activity?, *Pediatrics*, Volume 91, Issue 2, 1993, Pages 273-280
16. Tucker L. (1986.): The relationship of television viewing to physical fitness and obesity, *Adolescence*, Volume 21, Issue 84, December 1986, Pages 797-806
17. Wang, Y., Lobstein, T. (2006.): Worldwide trends in childhood overweight and obesity, *International journal of pediatric obesity*, Volume 1, Issue 1, 2006, Pages 11-25
18. Zimmerman F., Christakis D. (2005.): Children's Television Viewing and Cognitive Outcomes, *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2005;159:619-625.

THE MEDIA INFLUENCE ON CHILDREN'S PHYSICAL INACTIVITY

ABSTRACT: *The main goal of the study was to investigate incidence of media use and how this usage influence children physical inactivity. 44 boys, age 10 to 12 years, have been interviewed and offered answers were closed type. Results show that significant majority of children have large access to various media including television, computer, internet, DVD and mobile phone. Television is the most used media by children in regard to other media. Average time children spend in media interaction is 3.86 hours a day. Study also show that children prefer media entertainment regarding physical active games. They spend 1.84 hours a day more in media than in free game entertainment.*

KEYWORDS: *media, children, tv, physical inactivity, game*
