

UTJECAJ MEDIJA NA FIZIČKU INAKTIVNOST DJECE

Nikola FORETIĆ, prof.

Kineziološki fakultet Split

e-mail: nikolaforetic@hotmail.com

prof. dr. Stjepan RODEK

Filozofski fakultet Split

e-mail: srodek@ffst.hr

Dodi MIHALJEVIĆ, prof.

Kineziološki fakultet Split

Sažetak: *Uzorak ovog istraživanja činila su 44 dječaka dobi od 10 do 12 godina. Djeca su intervjuirana a ponuđeni odgovori bili su zatvorenog tipa. Istraživanjem je ispitana učestalost upotrebe medija u radnom tjednu te utjecaj medija na dječju inaktivnost. Rezultati su pokazali da većina djece ima pristup velikom broju medijskih uređaja. Djeca se u svakodnevnom životu značajno više koriste televizijom nego drugim medijima. Prosječno dnevno vrijeme koje ona 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*

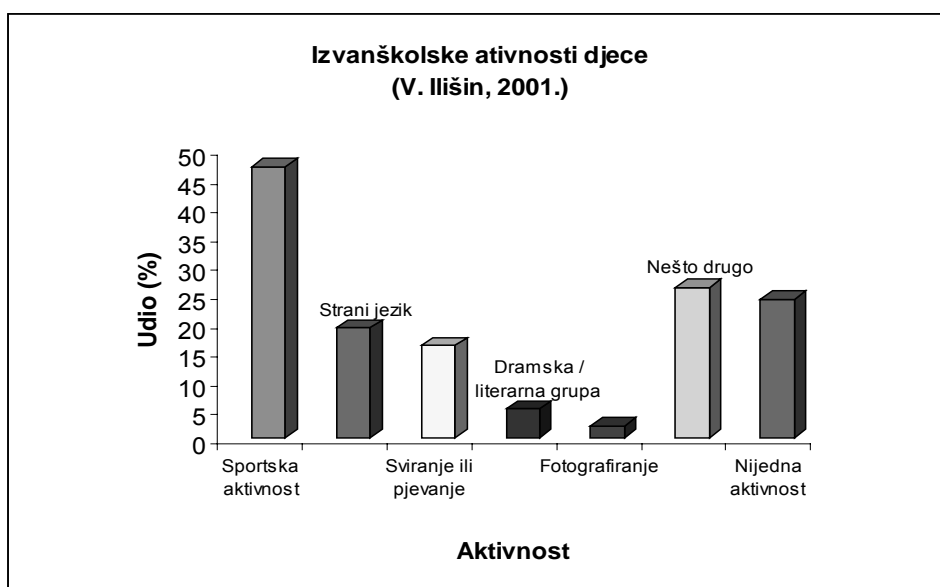
1. UVOD

Kretanje je jedna od bitnih pretpostavki u održavanju stabilnoga i uravnoteženog stanja ljudskog organizma i razine zdravlja, te na taj način i jedan od najvažnijih elemenata života (Kosinac, 2002.). Suprotno tomu, 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 hipertenzije, koronarna insuficijencija, srčani infarkt, vegetativna distonija, gojaznost, česte greške i slabosti tjelesnog držanja, atrofija i dr.

Kretanje je dakle ljudska potreba i nešto što omogućuje čovjeku održavanje zdravog organizma i organskih sustava. Tijekom evolucije

Ljudsko je tijelo građeno za aktivnost, i ona mu je potrebna da bi ispravno funkcioniralo. Zato se i kaže: „Živjeti znači kretati se.” Ili: „Krećem se da bih 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 progressa i biološke potrebe za kretanjem. Ipak, današnji je način života, 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 je medija nedvojbeno, kao i njihov utjecaj, koji često može biti i negativan. Značenje medijskog utjecaja aktualizirano je još 1982. godine na UNESCO-ovu međunarodnom simpoziju „Odgoj za medije” u Grünwaldu u SR Njemačkoj, gdje su predstavnici 19 zemalja jednoglasno prihvatili Deklaraciju o odgoju za medije. Osnovni cilj deklaracije nije borba protiv medija nego borba za njihovo razumijevanje, pravilnu upotrebu i medijski odgoj. Prevelika svakodnevna izloženost medijima (televizija, kompjutor, igraće konzole, internet i dr.) može biti štetna za zdravlje, poglavito za zdravlje djece u razvoju. Mediji su „okupirali” slobodno vrijeme djece, a pri tome ona ostaju, u fizičkom smislu, potpuno neaktivna. Novija istraživanja u razvijenim zemljama upućuju na to da djeca gledaju televiziju prosječno tri do četiri sata na dan. Takav fizički inaktivan pristup otežava normalan rast i razvoj te kod djece izaziva deponiranje većih količina potkožnoga masnog tkiva i abnormalno povećanje tjelesne mase. Istraživanjima je utvrđeno da je trend povećanja prekomjerne težine u djetinjstvu, na globalnoj razini, 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 prekomjernoga deponiranja hrane u obliku potkožnog masnog tkiva. Kontroliranje dnevnih unosa hrane, njezine 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 budući da se slobodno vrijeme djece vezivalo 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 razlog u tomu 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 četvrtina ispitanika (24%) uopće nema izvanškolskih 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, kompjutor). Prema nekim istraživanjima,

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

3. CILJ

Glavni je cilj istraživanja 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 se djeca koriste njima. Također ćemo definirati vrijeme koje djeca dnevno provedu u školi, učenju, u slobodnoj igri, te služeći se medijima. Dobivene rezultate usporedit ćemo s rezultatima postojećih istraživanja o slobodnom vremenu i izloženosti medijima.

4. METODE RADA

Uzorak ovog istraživanja čine 44 dječaka dobi od 10 do 12 godina. Svi su oni članovi Rukometne akademije „Balić-Metličić” i treniraju tri puta tjedno po jedan sat. Ispitanici pohađaju osnovnu školu u rasponu od četvrtoga 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 zatvorenog su tipa. Kako se cilj istraživanja odnosio na učestalost upotrebe medija, sva su se pitanja odnosila na radni tjedan (pet radnih dana). Rezultati su nakon prikupljanja grupirani radi lakše obrade podataka. Nakon prikupljanja, podaci su kompjutorski obrađeni u programskom sustavu Statistica 6.0.

- INTERVJU -

RED. BR.	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, playstationu?	0	1	2	3	4	5
6.	Koliko se dnevno igraš na kompjutoru, playstationu?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
7.	Imaš li internet?	Da			Ne		
8.	Koliko se tjedno koristiš internetom?	0	1	2	3	4	5
9.	Koliko se dnevno koristiš internetom?	Do 1 sat	2 sata	3 sata	4 sata	5 sati i više	
10.	Imaš li televizor?	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 videorekorder ili DVD-player?	Da			Ne		
14.	Koliko tjedno gledaš videoprodukcije?	0	1	2	3	4	5
15.	Koliko dnevno gledaš videoprodukcije?	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 njih pohađala četvrti 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 s ispitanicima. Pet u današnje vrijeme neizostavnih medija uvršteno je u analizu (računalo, internet, televizija, DVD i mobitel). Djeci su postavljena pitanja imaju li kod kuće pojedini uređaj i imaju li pristup tom uređaju. Važno je reći da prilikom intervjua nismo pronašli nijedno dijete bez pristupa medijima. Računalo i televizija dio su svakodnevnih potreba ali i neizostavne zabave, pa je i u ovom istraživanju 100 posto djece odgovorilo da posjeduju računalo i televiziju. DVD-uređaj ili videorekorder na raspolaganju ima 93 posto djece. Mobitel posjeduje 80 posto djece, a pristup internetu ima njih čak 78 posto. Značajnost razlika između frekvencija djece koja posjeduju uređaje i imaju pristup njima nasuprot onih koja ih nemaju utvrđena je hi-kvadrat testom na razini 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 ga 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	

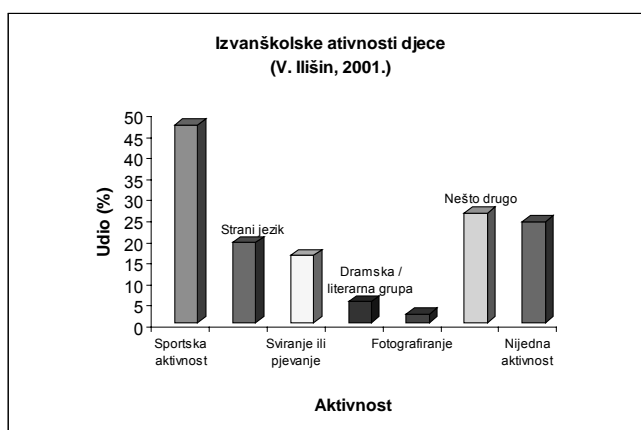
U tablici 3. prikazane su frekvencijske i postotne vrijednosti upotrebe pojedinih medija u radnom tjednu. χ^2 -test (81,69) definirao je značajne razlike između frekvencija na razini značajnosti od jedan posto. Ovo potvrđuje i koeficijent kontingencije koji iznosi visokih 0,76. Iako veliki broj njih 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 s obzirom na upotrebu 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

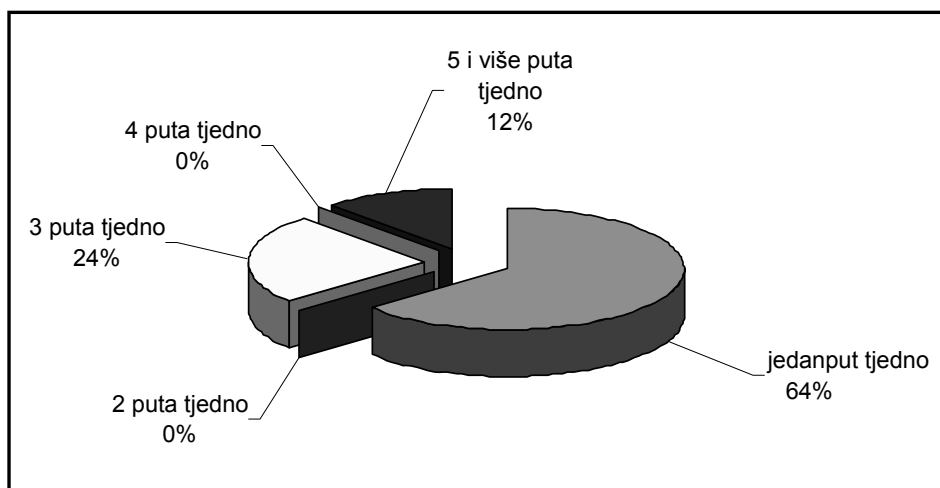
Grafički prikazi od 2. do 5. pomoći će nam u boljem tumačenju razlika dobivenih χ^2 -testom. Rezultati dobiveni u istraživanju pokazuju da od svih dostupnih medija djeca najmanje upotrebljavaju DVD i video uređaje. Njih 80 posto gleda filmove ili druge produkcije jedanput tjedno, dok samo 17 posto djece konzumira ovaj medij tri puta tjedno. Broj onih koji svakodnevno gledaju video produkcije zanemariv je (3%). Manju upotrebu ovog medija moguće je tumačiti predvidivošću 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

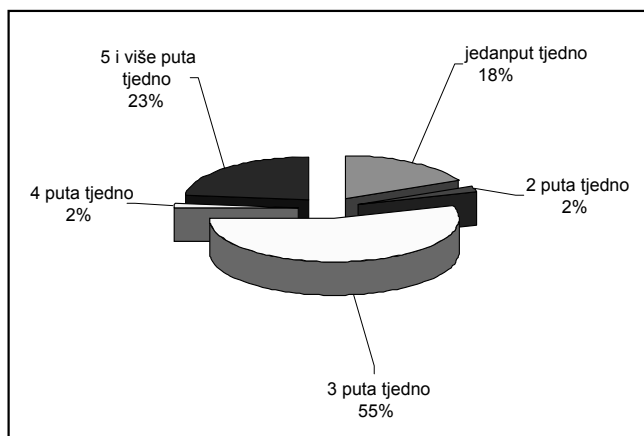


Internet je medij koji se upotrebljava nešto više od DVD-a i videa. Analizom dobivenih podataka iz grafičkog prikaza 6. uočili smo da od svih medija djeca imaju najmanje pristup internetu. Razlog je financijske prirode, tj. internetska pretplata sve je dostupnija, ali impulsi i računi koje mogu plaćati neoprezni i neracionalni korisnici još uvijek su dosta veliki pa se određen broj ljudi ne odlučuje na pretplatu ili na davanje pristupa internetu djeci. Ipak, 78 posto djece ima pristup internetu, a njih 22 posto nema. Za razliku od video produkcija, učestalost upotrebe interneta tri do pet puta tjedno iznosi 36 posto od ukupne upotrebe ovog medija. Znači da djeca za 16 posto 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 područja svoga interesa. Djeca školske dobi također se često služe internetom za umrežavanje prilikom igranja video igara.

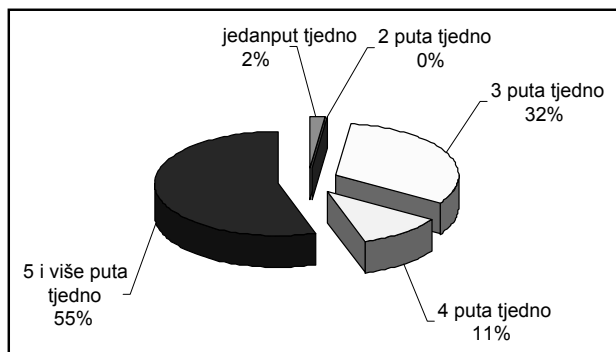
Grafikon 3. *Upotreba interneta u radnom tjednu*



U uvodu smo naglasili važnost upotrebe računala u svakodnevnom životu. Potrebno je reći da su djeca prilikom intervjuiranja bila upitana koliko se služe računalom za igru, zabavu ili informiranje. U ovu smo varijablu također uključili i upotrebu igračih konzola za video igre. Čak 80 posto djece koristi se računalom ili igraćom konzolom tri do pet puta tjedno, što govori u prilog neizostavnosti ovih uređaja u svakodnevnoj dječjoj zabavi. Manje od petine (18%) djece koristi se računalom samo jedanput tjedno za zabavu, igru ili informiranje.

Grafikon 4. *Upotreba računala u radnom tjednu*

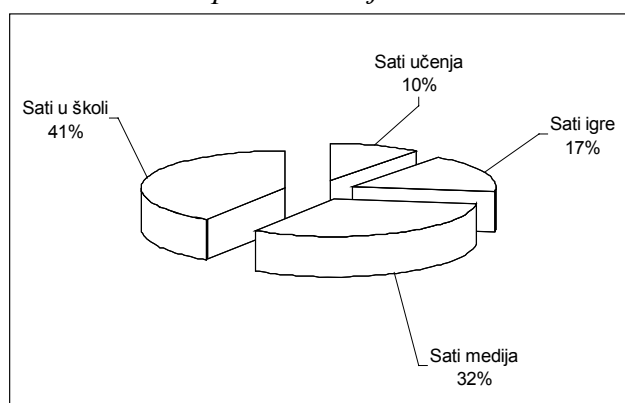
Televizija je najveći izvor medijske zabave za djecu. Čak 98 posto djece gleda televiziju tri do pet puta u radnom tjednu. Od toga tri puta tjedno gleda 32 posto, četiri puta tjedno 11 posto te pet puta tjedno televiziju gleda 55 posto ispitanika. Dakle, možemo utvrditi da je televizija najdostupnije i najviše iskorišteno medijsko sredstvo kad su u pitanju djeca srednje školske dobi. Razloga ovakvu 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 realnoga. 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 dnevne i tjedne upotrebe 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 tjedne i dnevne upotrebe 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 se medijima kao izvorom zabave 19,31 sat, a 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, koriste se medijima 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 posto; 31 posto vremena služe se medijima za igru i zabavu, slobodno se igraju i fizički angažiraju 17 posto vremena, a najmanje vremena izdvajaju za školske obveze i zadaće, 10 posto.

Grafikon 6. *Raspodjela dnevnoga 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 jedan posto.

Tablica 5. *Rezultat t-testa (sati učenja – sati provedeni 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 provedeni u igri dnevno)*

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

Tablica 6. prikaz je 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 upotrebe medija dnevno)*

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

Razlike između upotrebe medija i učenja još su veće: 2,61 sati dnevno djeca se više zabavljaju koristeći se raznim medijima nego učeći.

Tablica 8. *Rezultat t-testa (sati provedenih u igri – sati provedeni 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 provedeni u igri – sati upotrebe 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 s vremenom koje provode u medijskoj zabavi, dolazimo do poražavajućih rezultata. Gotovo dva 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 upotrebu medija te važnosti fizičke aktivnosti u funkciji zdravlja.

Tablica 10. *Rezultat t-testa (sati provedeni u školi – sati upotrebe 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 pozornost sve više zaokupljena medijima. U ranijim istraživanjima televizija je bila nešto više gledana nego danas (oko tri sata dnevno) i bila je najvažniji dio medijske zabave. Razlog tom fenomenu možemo naći u manjoj dostupnosti računala i igračih 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 sati dnevno), tako da se ukupno vrijeme upotrebe medija povećalo (oko četiri sata dnevno). U našem smo istraživanju došli do sličnih rezultata (3,86 sat dnevno). Bitno je reći da u naše istraživanje nismo uključili i neke druge medije kao što su knjige i časopisi, glazba i radijske postaje 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 upotrebe televizije i računala

ISTRAŽIVANJA	IZVOR	TELEVIZIJA	RAČUNALO I IGRAĆE KONZOLE
Ilišin	Djeca i mediji, 2001.	2,4 sata	-
Košir, Zgrabljic, 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 sat

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 najosjetljivijega 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, u svakodnevnom se 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 svaka fizička aktivnost stvara enormne koordinacijske probleme. Takva su djeca nerijetko i pretila, što dodatno pogoršava njihov motoričko - funkcionalni kapacitet. Postavlja se pitanje je li 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 osobito djece. Mnoge su ozbiljne studije, kojima smo se služili u ovom radu, utvrdile povezanost prekomjerne upotrebe medija i prekomjerne težine kod djece školske dobi. Neki su istraživači otišli i korak dalje pa su prekomjernu upotrebu medija nazvali i epidemijom. Na početku ovoga rada postavili smo cilj istraživanja. On je bio utvrditi utječu li mediji na fizičku inaktivnost djece školske dobi od 10 do 12 godina. Inaktivnost je detaljnije ispitana, a rezultati istraživanja pokazali su da sva djeca imaju kod kuće računalo i televizor. Prosječno dnevno vrijeme koje provode u medijskoj interakciji iznosi 3,86 sati, što je više od pretpostavljenoga. Istraživanje je pokazalo da su djeca najviše izložena televiziji; 98 posto ispitanika gleda televiziju tri do pet puta tjedno. Podaci se slažu s rezultatima svih istraživanja na koje smo se 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 pravi je odgovor na pitanja 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 se tom okolnosti bez zadržke i prave svijesti i koriste. Djeca se od svih medija najviše koriste televizijom, a najmanje video i DVD uređajima. Izloženost je televizijskom mediju 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 ona trebala iskoristiti u aktivnoj igri. Djeca koja razvijaju navike sjedećeg načina života, bez dovoljno kretanja i tjelesne aktivnosti, ne mogu dovoljno razviti svoje antropološke kapacitete. Osnovno pravilo fiziologije kaže USE IT OR LOSE IT!, što u prijevodu znači: „Upotrebljavaj ili izgubi!“. Vrlo je izvjesno da djeca koja se ne koriste dovoljno svojim tijelom i organskim sustavima 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 upotrebljavaju. 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 upotrebljavate.”

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*.
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.

1. Hill, J.O., Peters, J.C. (1998.): Environmental contributions to the obesity epidemic, *Science*, Volume 280, Issue 5368, 29 May 1998, Pages 1371-1374
2. Ilišin V., Bobinac Marinović A., Radin F. (2001.): *Djeca i mediji*, Državni zavod za zaštitu obitelji, Zagreb
3. 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.
4. Košir M., Zgrabljic N., Ranfl R. (1999.): *Život s medijima*, Doron, Zagreb
5. 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
6. Malacko J., Popović D. (1997.). *Metodologija kineziološko antropoloških istraživanja*. Priština: Univerzitet u Prištini, Fakultet za fizičku kulturu
7. 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
8. Mužić V. (1999.): *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja*, Educa, Zagreb
9. Petz B. (1985.). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Zagreb. Sveučilišna naknada Liber
10. 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
11. Tucker L. (1986.): The relationship of television viewing to physical fitness and obesity, *Adolescence*, Volume 21, Issue 84, December 1986, Pages 797-806
12. Wang, Y., Lobstein, T. (2006.): Worldwide trends in childhood overweight and obesity, *International journal of pediatric obesity*, Volume 1, Issue 1, 2006, Pages 11-
13. Zimmerman F., Christakis D. (2005.): Children's Television Viewing and Cognitive Outcomes, *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2005;159:619-625.

UDC: 316.774:796.035-053.5

Original scientific article

Accepted: 9. 9. 2009.

Confirmed: 15. 11. 2009.

THE MEDIA INFLUENCE ON CHILDREN'S PHYSICAL INACTIVITY

Nikola FORETIĆ, prof.

The Faculty of Kinesiology Split

e-mail address: nikolaforetic@hotmail.com

Prof. dr. Stjepan RODEK

The Faculty of Philosophy Split

e-mail address: srodek@ffst.hr

Dodi MIHALJEVIĆ, Prof.

The Faculty of Kinesiology Split

Summary: *The sample of this research encloses 44 boys, aged 10 to 12. The children were interviewed and the offered answers were of closed type. In this research the frequency of weekly media consumption has been investigated including the media influence on children's inactivity. The results have shown that that the majority of children have access to various media devices. Children use television in their everyday life significantly more than other media. The average time children spend in media interaction is 3.86 hours a day. The study has also shown that children prefer media entertainment as opposed to physical activity - they spend 1.84 hours a day more on media entertainment than on classical outdoor games.*

Keywords: *media, children, TV, physical inactivity, games*
