

Studiu asupra punctelor de convergenta intre activitatile sportive si activitatile de “gaming”

Autor:

Antr. **ADRIAN BOLDIS**
2 Dan Karate-Shotokan

Abstract

Cercetarea de fata doreste sa raspunda la unele intrebari care si le pun antrenorii si coordonatorii de cluburi sportive din Romania cu privire la motivele care ii fac pe copii si tineri sa aleaga activitatile in fata calculatorului, in special jocuri individuale si in retea. De asemenea, isi doreste sa descopere un punct de insertie in dezvoltarea copiilor si tinerilor care sa constituie starul pentru desfasurarea unor activitati sportive ca alternativa la activitatea on-line. Activitatea sportiva, in acceptiunea noastra, nu este necesar sa inlocuiasca activitatea on-line, ci doar sa limiteze timpul excesiv petrecut cu calculatorul.

Cuvinte cheie: activitate sportiva, activitate on-line, jocuri pe calculator

Astazi copiii cresc intr-o lume digitala, o lume in care miscarea in aer liber si sportul sunt inlocuite din ce in ce mai mult de tehnologia moderna. Putem vorbi de o cultură a Cyberspatiului care are propriile seturi de valori, standarde, limbaj si semne care dau sentimentul de a apartine la un grup si creează oportunitatea de a evada dincolo de limitele impuse de societate (Canadian Paediatric Society: Impact of media use on children and youth. Paediatrics & Child Health Journal, 2001)

Lumea virtuală creată de computer (jocuri, internet) depărtează copii de cea reală. Prin intermediul jocurilor copilul interactionează cu personaje simulate si creaturi diferite si prin intermediul internetului adolescentii își asumă diverse identități în interactiunea cu străinii. Acestea fac ca limita real - virtual să nu mai fie clară la copii si adolescenti.

Un punct de interes al studiului ar fi constientizarea motivelor care ii fac pe copii si tineri sa prefere jocul la calculator sau navigarea pe internet in detrimentul activitatilor sportive si de asemenea de a descoperi care este varsta optima pentru a introduce in viata copilului activitati sportive. Incercam sa ne canalizam atentia asupra punctelor in care putem insera in viata copilului activitati care sa suplineasca partial activitatea in fata calculatorului, oferindu-i in acelasi timp - aceleasi "recompense".

1 Obiective si intrebari de cercetare

1.1 Obiective:

- Comparatie intre timpul petrecut cu activitati sportive / activitati de "gaming" la doua loturi de subiecti pe grupe de varsta;
- Comparatie intre recompensele psihologice resimtite in desfasurarea activitatilor sportive / de "gaming" de catre subiectii celor doua loturi;
- Intensitatea efortului si nivelul de oboseala resimtit in desfasurarea activitatii sportive / de "gaming" de catre subiectii celor doua loturi;
- Identificarea unui punct de insertie in activitatea zilnica a tinerilor, reprezentand startul in desfasurarea unei activitati sportive, ca alternativa la activitatea online.

1.2 Intrebari de cercetare:

- Cat timp este petrecut cu activitati de "gaming" in comparatie cu timpul petrecut cu activitati sportive de catre cele doua loturi de subiecti?
- Recompensele psihologice resimtite in desfasurarea activitatilor sportive / de "gaming" de subiectii din cele doua loturi sunt cotate la un nivel asemanator?
- Difera intensitatea efortului si nivelul de oboseala resimtit in desfasurarea activitatii sportive / de "gaming" de catre subiectii celor doua loturi?
- Va fi diferit timpul pana la care subiectii celor doua loturi au resimtit niveluri asemanatoare la recompensele psihologice resimtite?
- Vor fi resimtite recompensele psihologice la acelasi nivel de catre subiectii celor doua loturi la o intensitate a efortului si un nivel de oboseala diferite?
- Se poate identifica un punct de insertie in activitatea zilnica a copiilor care sa reprezinte startul in desfasurarea unei activitati sportive, ca alternativa la activitatea de "gaming"?

1.3 Glosar de termeni

Activitate sportiva = Practicarea unui sport individual sau de echipa într-un cadru organizat;

Activitate de "gaming" = Utilizarea calculatorului, tabletei sau telefonului mobil în scopul jocului individual sau în rețea;

Recompense psihologice = în sensul acestei lucrări, este vorba despre sentimentul de autoeficiență (eficiența), performanța;

Intensitatea efortului = efortul depus pe o scală (Likert) de la 1 la 5, pentru a obține recompensele psihologice sus-menționate;

Nivelul de oboseală = oboseala generală resimțită pe o scală (Likert) de la 1 la 5.

Nu dorim punctarea consecințelor negative pe care le are petrecerea unei perioade din ce în ce mai mari a copiilor în fața calculatorului (internet, jocuri) acest lucru este foarte bine exemplificat în foarte multe studii psihologice și medicale. Nu trebuie să neglijăm latura pozitivă a includerii tehnologiei în viața copilului, nu putem întoarce spatele progresului tehnologic și cu atât mai mult nu putem izola copilul de tendințele generației din care face parte. Putem însă să limităm consecințele negative, să îndreptăm copilul spre activități alternative, activități care suplinesc "recompensele" regăsite "în online". Ca și activități alternative aici facem referire la activități sportive de masă, practicarea unor sporturi de echipă sau individuale în cadru organizat.

2 Noțiuni teoretice

2.1 Studii privind activitatea de "gaming" și utilizarea excesivă a internetului de către tineri

Peele (1991) explică mecanismul psihologic al utilizării calculatorului: "Îți dă sentimentul și senzația de satisfacție pe care nu ești capabil să le obții în alt mod. Poate înlătura sentimentul de nesiguranță și disconfort prin puterea de distragere a atenției și crearea unei senzații temporare de securitate, calm, putere de control a situației, intimitate, până la euforie, exaltare." (Subrahmanyam K., Greenfield P., Kraut R., Gross E. The impact of computer use on children's and adolescents' development. Applied Developmental Psychology, 2001)

Mai jos este prezentat schematic, vectorul de dezvoltare al copilului în legătură cu interacțiunile interumane și cu mediul.

- Astfel, la vârsta de 3-5 ani, copilul își poate aminti și aplica ce a învățat cu o zi în urmă. El nu poate separa încă fanteziile de realitate și trăiește într-o lume pre-operațională. Acești copii își pot menține atenția între 8-15 minute.
- În intervalul următor, de 5-8 ani, copiii încep să-și stabilească propriile identități, joaca devine mai cooperativă și încep să-și dezvolte abilități motorii. Între 6-8 ani, lumea copilului trece de realitățile imediate, gen casă și școală.
- Copiii aflați în intervalul de 8-12 ani încep să gândească în termeni abstracti și devin mult mai interesați de interacțiunile cu ceilalți copii.

Studiul "Copiii și Internetul" realizat de Intuitext arată că Internetul nu are un rol educativ în viața copiilor, ci este folosit în principal ca sursă de distracție. Luate pe vârste, rezultatele cercetării Intuitext sunt chiar și mai îngrijorătoare. Aproximativ 67% dintre copiii de vârsta școlii primare (între șapte și zece ani) intră pe Internet pentru a se juca, în timp ce doar 11,8% pentru a găsi informații

pentru teme. Potrivit studiului, 30,5% dintre copii petrec peste șase ore pe săptămână pe Internet. Specialistii Intuitext atrag atenția asupra numărului mare de copii care utilizează zilnic calculatorul și asupra preferinței copiilor de a se juca online. Astfel, jocurile copilăriei lor se petrec online, nu în “curtea școlii” sau “în spatele blocului”. (Cercetarea Intuitext s-a desfășurat în luna februarie 2009 sub forma unui chestionar online la care au răspuns 3559 de părinți)

În 2006, ECDL România atragea atenția asupra riscurilor la care sunt supuși elevii de liceu ai “generației online”. Studiul realizat la nivelul a 10 licee bucureștene (clasele IX-XII) a relevat faptul că elevii de liceu înțeleg prin bună utilizare a calculatorului mai degrabă utilizarea jocurilor pe calculator, Internet și chat, filme și muzică. În plus, își petrec foarte mult din timpul dedicat calculatorului “scufundați” în lumea virtuală a jocurilor. Din studiul realizat de ECDL România reiese faptul că atât fetele, cât și băieții se joacă mult pe calculator. Răspunsul la întrebarea “Vă plac jocurile pe calculator?” este “Da” în proporție de 91%, la fete, și 97%, la băieți. Acest lucru este normal, până la un punct: între 8 și 11 ani se dezvoltă exercițiile imaginative.

Conform studiului CNA, desfășurat în colaborare cu Metro Media Transilvania, în perioada septembrie-octombrie 2007, în timpul liber, 45% dintre copii se joacă pe video sau pe calculator. Deși copiii susțin că folosesc computerul și, în special, Internetul, pentru a se documenta și pentru a le fi mai ușor procesul de învățare, studiul CNA a demonstrat că 50% dintre ei se joacă, iar 47% discută pe chat-uri.

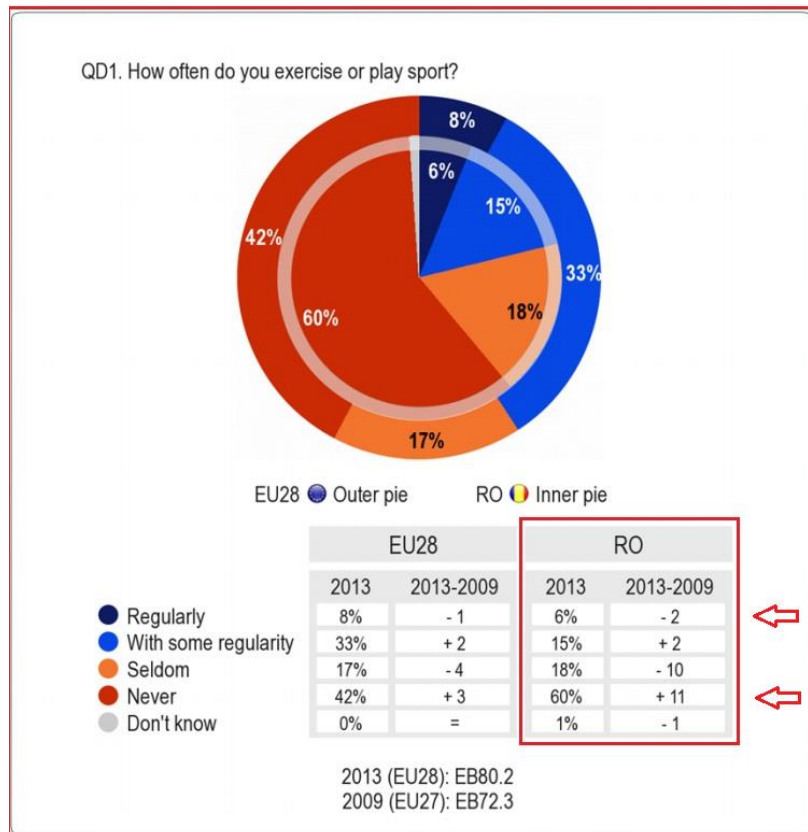
2.2 Studii privind activitatea sportivă la tineri

Dintr-un sondaj (*Sondajul a fost realizat în decembrie 2011, pe un eșantion reprezentativ de 1039 respondenți, pentru compania P&G*) realizat la cererea Companiei P&G România a reieșit că **aproximativ 43% dintre copiii românilor nu practică nicio activitate sportivă. De asemenea, doar 14% dintre copii fac sport în afara orelor de Educație Fizică de la școală. Doar 2% dintre copiii românilor sunt înscriși în cluburi sportive.**

Aproape două treimi dintre tineri, respectiv 64%, fac sport doar de câteva ori pe lună. Aproape un tânăr din trei (33%) declară că nu face sport deloc (*Strategia Națională în domeniul politicii de tineret 2014-2020, Ministerul Tineretului și Sportului 2013*).

În România, conform cercetării Special Eurobarometer*, numai 6% dintre cetățeni declară că fac exerciții sau sport în mod regulat, față de 8% în UE28. Diagrama alăturată arată însă un lucru cu mult mai important pentru tendința populației românești respectiv faptul că **în comparație cu același studiu din anul 2009, media populației care nu a practicat niciodată sport a crescut cu 11 procente, în schimb media populației care practică sport cu regularitate a scăzut cu două procente** (*Studiul s-a efectuat pe o populație de 27919 din UE și 1013 din România, cu vârsta peste 15 ani*).

Special Eurobarometer – Opinion & Social, Sport and Physical Activity, European Commission, 2013 (Sursa: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_fact_ro_en.pdf).



3 Participanti

Esantionul va fi alcătuit din tineri între 7-17 ani (de la clasa I-a până la clasa XI-a inclusiv) din mediul urban, care au acces la mediul online (internet, jocuri pe calculator) pe calculatoare personale (device-uri mobile) și/sau la activități sportive după orele de școală. Din participanți se vor alcătui două loturi, unul care desfășoară activități de "gaming" în sensul acestui studiu, iar celălalt ce desfășoară activități sportive.

Sportivii vor fi contactați prin intermediul președinților diferitelor asociații sportive, cadrelor de la școli generale sau licee, cărora li se va solicita semnarea unui acord în care va fi specificat scopul cercetării și algoritmul de desfășurare.

Ceilalți participanți vor fi contactați prin intermediul voluntarilor la Proiect, cărora li se vor înmăna chestionarul și acordul. Având în vedere că populația țintă este formată 100% din copii și tineri sub 18 ani condiția obligatorie de participare la studiu va fi completarea acordului de participare de către părinți sau tutorele legal.

4 Instrumente

Chestionar general care a inclus date descriptive despre participanți (date demografice), date privind timpul petrecut cu activități sportive sau în fața calculatorului, date privind cuantificarea personală a eficienței și performanței percepute în desfășurarea activității în raport cu grupul și raportul satisfacție/oboseală pentru activitatea desfășurată.

Date demografice: varsta; sexul; studiile (scoala generala, liceu cu profil uman, real sau scoala profesionala)

Date privind timpul petrecut cu activitati sportive sau de "gaming": ore petrecute zilnic si saptamanal; de cat timp practica; ce tip de jocuri joaca cu preponderenta; ce sport practica; ce joc(uri) ar juca cei care practica sport si ce sport ar practica cei care joaca;

Sentimentul de autoeficacitate pe o scala de la 1 la 5 (Scala Likert)

Performanta perceputa in raport cu grupul (peer group) pe o scala de la 1 la 5

Intensitatea efortului resimtit in derularea activitatii pe o scala de la 1 la 5

Nivelul de oboseala resimtit in derularea activitatii pe o scala de la 1 la 5

5 Procedura

Chestionarele vor primi un cod numeric, pentru ca participanții să poată răspunde anonim, si vor fi oferite spre completare în plicuri format A4, astfel încât răspunsurile să rămână confidențiale si în acelasi timp să faciliteze colectarea chestionarelor.

Chestionarele vor fi aplicate individual, fără limită de timp. Participanților li se va garanta confidențialitatea.

In cazul completarii chestionarului on-line, acesta va fi trimis pe o adresa de e-mail special constituita pentru acest Proiect de Cercetare. Chestionarul on-line va cuprinde si acordul; validarea chestionarului depinzand de bifarea acordului cu cercetarea efectuat de parinte.

Raspunsurile la chestionar se vor introduce si prelucra intr-o aplicatie de calcul statistic.

Bibliografie:

Josephson WL: Television Violence, *A Review of the Effects on Children of Different Ages*. Ottawa: National Clearinghouse on Family Violence, 2002

Canadian Paediatric Society: *Impact of media use on children and youth*. Paediatrics & Child Health Journal, 2001

Subrahmanyam K., Greenfield P., Kraut R., Gross E. *The impact of computer use on children's and adolescents' development*. Applied Developmental Psychology, 2001

Roxana Chirita, Gabriela Chele, Cristinel Stefanescu, Mircea Ilinca, Vasile Chirita. *Date generale privind efectele utilizarii calculatorului la copii si adolescenti*

<http://www.wall-street.ro/articol/Marketing-PR/62128/Studiu-59-dintre-copiii-sub-14-ani-intra-zilnic-pe-Internet.html#ixzz3Hzk5UxkO>

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_sum_en.pdf

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_fact_ro_en.pdf