

Jędrzej Skrzypczak

Wpływ mediów społecznościowych na aktywność sportową dzieci i młodzieży

The impact of social media on children and young people's sporting activities

Dość powszechnie formułuje się tezę, że popularność social-mediów i przekazów internetowych wśród dzieci i młodzieży powoduje, że mniej czasu poświęcają oni na aktywność fizyczną, co z kolei może prowadzić do poważnych negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Ponadto uważa się, że media społecznościowe mogą wywierać negatywną presję na dzieci poprzez idealizowane wizerunków i umiejętności sportowych, co może prowadzić do zniechęcenia lub obniżenia samooceny. Spotkać można jednak i stanowisko, że dzieci oraz młodzież mogą znaleźć inspirację w mediach społecznościowych poprzez śledzenie sportowców, drużyn i influencerów promujących aktywny styl życia. Niniejsze opracowanie starało się zweryfikować hipotezę, iż wpływ mediów społecznościowych na aktywność sportową dzieci zależy w dużej mierze od sposobu, w jaki są one używane. Jak wykazano, wpływ mediów społecznościowych na aktywność sportową dzieci i młodzieży zależy w dużej mierze od sposobu, w jaki te platformy są używane. Zrównoważone podejście, które łączy korzyści z mediów społecznościowych z aktywnością sportową, może przynieść pozytywne efekty.

Słowa kluczowe: stan zdrowia młodzieży, social-media, wpływ mediów na stan zdrowia, pokolenie Z

It is widely believed that the popularity of social media and online news among children and young people is leading to them spending less time in physical activity, which can have serious adverse health consequences. It has also been suggested that social media can exert harmful pressure on children by idealising body image, which can lead viewers of

such media messages to become discouraged or have lower self-esteem. There is a view that children and young people can find inspiration on social media by following athletes, teams and influencers who promote active lifestyles. This article presents the results of a study conducted between 2017 and 2022 to test the hypothesis that the impact of social media on children's sporting activity depends mainly on how it is used. A balanced approach that combines the benefits of social media with physical activity can positively impact young people's health and quality of life.

Key words: adolescent health status, social-media, media influence on health, generation Z

Wprowadzenie

Dość powszechnie formułuje się tezę, że popularność social-mediów i przekazów internetowych wśród dzieci i młodzieży powoduje, że na skutek czasu spędzanego przed ekranami komputerów i smartfonów mniej czasu poświęcają na aktywność fizyczną, co z kolei może prowadzić do poważnych negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Ponadto uważa się, że media społecznościowe mogą wywierać presję na dzieci poprzez idealizowane wizerunków i umiejętności sportowych, co może prowadzić do obniżenia samooceny a w konsekwencji nawet do braku akceptacji własnego ciała czy wręcz do depresji.

Spotkać można jednak i stanowisko, że dzieci oraz młodzież mogą znaleźć inspirację w mediach społecznościowych poprzez śledzenie sportowców, drużyn i influencerów promujących aktywny styl życia. Może to zachęcać je do naśladowania swoich idoli i angażowania się w sport. Ponadto platformy te mogą być źródłem informacji o nowych dyscyplinach sportowych, technikach treningowych i zdrowym stylu życia. Dostęp do takiej wiedzy może wspierać rozwój zainteresowań sportowych.

Stąd też należało zweryfikować dwie hipotezy. Po pierwsze, iż wpływ mediów społecznościowych na aktywność sportową dzieci zależy w dużej mierze od sposobu, w jaki są one używane oraz po drugie zrównoważone podejście, które łączy korzyści z używania mediów społecznościowych z aktywnością sportową, może przynieść pozytywne efekty w zakresie psychofizycznego rozwoju dzieci i młodzieży.

Temu m.in. celowi służyły badania przeprowadzone w ramach projektu „Rola mediów w kreowaniu aktywności fizycznej i zainteresowań sportowych w środowisku akademickim”, (sygnatura nr 0027/RS4/2016/54). Głównym zadaniem członków zespołu było z jednej strony postawienie diagnozy istniejącego stanu rzeczy w zakresie obecności i jakości treści dotyczących sportu akademickiego w mediach, wpływu, roli i kategoryzacji mediów na podejmowanie aktywności fizycznej, ale co równie istotne, poznanie oczekiwań, aspiracji, gustów w tym zakresie grupy docelowej, tj. reprezentantów pokolenia „Z” czy „C”¹.

Wpływ nowych mediów na młodzież w zakresie podejmowania aktywności fizycznej

Stawia się tezę, że niewielki procent młodzieży w Polsce, a więc właśnie przedstawiciele pokolenia Z, posiada podstawową wiedzę na temat własnej sprawności fizycznej, na temat atutów wynikających z aktywności fizycznej w różnych okresach ontogenetycznego rozwoju człowieka, posiada umiejętności ćwiczeń fizycznych i uprawiania prostych form wolnoczasowych w dorosłym życiu. W tym kontekście zbadania wymagała kwestia, czy – a jeżeli tak, to w jaki sposób – tzw. nowe media mogą wpływać pozytywnie na podejmowanie szeroko rozumianej aktywności fizycznej i kształtowanie postaw prozdrowotnych.

Jak wskazuje się na podstawie dostępnych wyników badań, „w krajach UE nadwaga i otyłość występuje u co czwartego dziecka/nastolatka w wieku szkolnym. W Polsce w 2009 r. stwierdzono je u 16,4% dzieci w wieku 6–19 lat (u 18,7%, chłopców i 14,3% dziewcząt). Otyłość występuje częściej u chłopców niż u dziewcząt we wszystkich grupach wieku. /.../ Częstość nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce zwiększa się o ok. 2–3% na dekadę”². Próbując zdiagnozować, dlaczego

¹ J. Skrzypczak, T. Wallas (red.), *Media a postawy prozdrowotne młodzieży akademickiej*, Poznań 2021.

² B. Woynarowska, A. Oblacińska, *Stan zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce. Najważniejsze problemy zdrowotne*, Studia BAS Nr 2(38) 2014, s. 54–55. <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/12258/Barbara%20Woynarowska%20Anna%20Oblacińska%20Stan%20zdrowia%20dzieci%20i%20młodzieży%20w%20Polsce.%20Najważniejsze%20problemy%20zdrowotne%20Studia%20BAS%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (dostęp: 5.12.2023). Zob. także A. Grajda, Z. Kułaga, B. Gurzkowska i in., *Regional differences in prevalence of overweight, obesity and underweight among Polish children and adolescents*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” 2011, t. 15, nr 3 cz. I, s. 258–265.

się tak dzieje i jakie są związki przyczynowe pomiędzy korzystaniem z mediów i internetu a otyłością, podkreśla się, że na otyłość wpływ mogą mieć zarówno czynniki genetyczne, ale i środowisko, a inaczej mówiąc m.in. tryb życia, a w szczególności podejmowanie aktywności fizycznej. Twierdzi się, iż „wpływ środowiska ma większe znaczenie niż czynniki genetyczne i stanowi ok. 60–75% przyczyn nadmiernych przyrostów masy ciała. Środowisko sprzyjające otyłości (*obesogenic environment*) tworzone jest przez dostępność wysoko przetworzonych, kalorycznych produktów spożywczych i ich reklamę, zmniejszenie aktywności fizycznej w codziennym życiu i zajęcia związane z siedzącym trybem życia (korzystanie z komputera, telewizji)”³. Jest to o tyle istotne, że jak dowodzi się „powikłania otyłości występują już w dzieciństwie i młodości. Są to: zespół metaboliczny, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, zespół bezdechu sennego, koślawość kolan i płaskostopie. Występują także powiązane z otyłością problemy psychospołeczne i emocjonalne, uwarunkowane wieloma czynnikami, w tym negatywnym postrzeganiem otyłych dzieci przez otoczenie. Skutkiem tego jest obniżone poczucie własnej wartości, brak wiary we własne możliwości, obniżone zadowolenie z życia. U około 80% otyłych nastolatków otyłość utrzymuje się – w wieku dorosłym ze wszystkimi konsekwencjami zdrowotnymi i psychospołecznymi – choroby układu krążenia, cukrzyca, niektóre postaci nowotworów, nerwice, depresja”⁴. Dodatkowo słusznie podkreśla się, że „w obecnych czasach dobre zdrowie i sprawność fizyczna traktowane są jako warunek podstawowych kompetencji zawodowych i społecznych a także środek do osiągnięcia lepszej jakości życia. Powiązania aktywności fizycznej ze zdrowiem dobitnie wykazują, że podejmowanie aktywności fizycznej to obowiązek i integralny element całodziennego rytmu życia człowieka”⁵. Można użyć jeszcze innego argumentu. Brak aktywności fizycznej Polaków, jak obliczono według raportu Polskiego Instytutu Ekonomicznego, generuje roczne straty z tego tytułu w wysokości 7 mld PLN⁶. Stąd też tezę niezaprzeczną

³ Ibidem, s. 55. U. Biela, A. Pająk, K. Kaczmarczyk-Chałas i in., *Częstość występowania nadwagi i otyłości u kobiet i mężczyzn w wieku 20–74 lat. Wyniki programu WOBASZ*, „Kardiologia Polska” 2005, nr 63(supl. 4), s. 632–635.

⁴ Ibidem.

⁵ E. Biernat, *Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka*, e-Wydawnictwo NCBKF, 2014, s. 1–4.

⁶ K. Kutwa, M. Rafał, *Polski rynek sportu*, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2019, s. 4–5.

jest twierdzenie, iż sport oraz kultura fizyczna mają niezaprzeczalnie pozytywny wpływ na stan zdrowia, zwłaszcza młodych ludzi⁷.

Z kolei według badań światowych przeprowadzonych w ostatnim czasie wynika, iż „istnieje korelacja między wynalezieniem smartfonów i rozwojem mediów społecznościowych oraz intensywnym korzystaniem z nich przez młodzież, ze znacznym zwiększeniem częstości występowania lęków i opady objawów depresyjnych u tych osób”. Z doniesień naukowych opublikowanych w 2018 r. wynika jednoznacznie, że „.../zmniejszenie intensywności korzystania z mediów społecznościowych wiązało się z poprawą w zakresie objawów psychiatrycznych”⁸.

Wskaźnik samooceny zdrowia

Jednym z istotnych wskaźników oceny zdrowotności populacji jest tzw. wskaźnik samooceny zdrowia (SRH – ang. Self-Rated Health). Jak wskazuje się słusznie w literaturze przedmiotu „daje on obraz postrzegania różnych aspektów zdrowia fizycznego i psychospołecznego, zgodnie z definicją według Światowej Organizacji Zdrowia”⁹. Jak wynika z dostępnych wyników badań, samoocena swojego stanu zdrowia była wśród młodzieży dużo lepsza niż wśród osób starszych¹⁰.

⁷ C. Devine, H. Telfer, *Why are sport and physical education valuable?. Values, sport and physical education*, in: Whitehead J., Telfer H., Lambert J., *Values in Youth Sport and Physical Education*, Routledge 2013, s. 13 i n.

⁸ S. Nassir Ghaemi, *Cyfrowa depresja: nowa choroba tysiąclecia?*, „Medycyna Praktyczna – Psychiatria” 2021 nr 2, s. 9. Jak wynika z opisu eksperymentu zamieszczonego w tej pracy (cyt. za M.Hunt, R.Marx, C. Lipson, J. Young, *No more fomo: limiting social media decreases depression and loneliness*, J.Soc. Clin. Psychol. 2018, no 37, s. 751–768) „w badaniu tym 143 studentów studiów licencjackich podzielono losowo do jednej z 2 grup. W pierwszej z nich ograniczono korzystanie z mediów społecznościowych (FB, Instagram Snapchat) do 10 minut przeliczeniu na portal dziennie przez 4 tygodnie; z kolei osoby przypisane do drugiej grupy kontynuowały korzystanie z mediów społecznościowych zgodnie z dotychczasowymi zwyczajami. Początkowo uczestnicy badania korzystali z tych serwisów internetowych przez około 30 minut dziennie lub 5 godzin w ciągu dnia, w grupie eksperymentalnej intensywność używania mediów społecznościowych zmniejszyła się do około 150 minut dziennie. Osoby należące do tej grupy uzyskiwały też mniejszą liczbę punktów skali samotności UCLA w porównaniu z grupą kontrolną”.

⁹ J. Mazur (red.) *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych*, Warszawa 2015, s. 79; Patrz szerzej M. Bażydło, B. Karakiewicz, *Samoocena zdrowia Polaków – przegląd badań*, „Journal of Public Health, Nursing and Medical Rescue” 2012, No 2, s. 14–17.

¹⁰ Ibidem, s. 79; B. Woynarowska, A. Oblacińska, *Stan zdrowia dzieci i młodzieży. Najważniejsze problemy zdrowotne* w: Szymczak J. red., *Zdrowie dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia*, Studia Biura Analiz Sejmowych 2014, nr 2, s. 45.; zob. także I. Maniecka-Bryła, M. Bryła, *Wybrane elementy stanu zdrowia studentów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi*, „Nowiny Lekarskie” 2006, Nr 75(4), s. 344-350; A. Buczak, M. Samujło, *Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2013, t. XXXII, s. 240-241.

Z kolei z badań przeprowadzonych przez CBOS wynikało, że ankietowani w wieku od 18 do 34 lat w zdecydowanej większości, bo aż w 84% oceniali swój stan zdrowia jako dobry, jako „taki sobie” – 14%, a jako zły – jedynie 1% ankietowanych. Z kolei w grupie powyżej 65 roku życia ta ocena była całkowicie odwrotna. Mianowicie jedynie 19% deklarowało, że ich stan zdrowia jest dobry, 56% oceniało go jako „taki sobie”, a 35% jako zły¹¹. Takie wyniki nie mogły dziwić¹², choć pojawiały się pytania, czy taki pozytywny obraz własnego zdrowia wśród młodych ludzi odpowiada rzeczywistości i czy nie stanowi „czynnika rozleniwiającego”. Niepokoiły zwłaszcza wyniki tych badań wskazujących na wzrost nadwagi u coraz szerszej grupy młodzieży, w tym studentów¹³. Jak się wydaje, tendencje te zostały pogłębione w okresie pandemii COVID-19. Wyniki zostaną zaprezentowane w kolejnych rozdziałach.

Poziom aktywności fizycznej Polaków

Z pewnością styl życia, w tym aktywność fizyczna jest jednym z czynników, które wpływają korzystnie na stan zdrowia¹⁴. Przy czym należy zaznaczyć, iż aktywność fizyczną definiuje się jako „każdą pracę wykonywaną przez mięśnie szkieletowe, charakteryzującą się ponadspoczynkowym wydatkiem energetycznym. Są to obciążenia fizyczne, którym organizm poddawany jest codziennie – podczas nauki, prac domowych, pracy zawodowej oraz w czasie wolnym. Może być ona spontaniczna, np. praca w ogrodzie, marsz do szkoły, zabawa lub odpowiednio zaplanowana pod względem obciążenia organizmu i celu zdrowotnego – ćwiczenia i trening”¹⁵. W ramach prowadzonych badań, skupiono się przede wszystkim na tych ostatnich formach aktywności. Trzeba tu podkreślić, że uprawianie sportu oprócz korzyści zdrowotnych jednostki wpływa na młodzież pozytywnie również w innych aspektach w tym m.in. w sferze wychowawczej,

¹¹ CBOS Komunikat z badań, BS/110/2012, Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach, Warszawa 2012, s. 3-4.

¹² M. Światała, *Samooceńca stanu zdrowia i jej wpływ na zachowania konsumentów w starszym wieku*, „Gerontologia Polska” 2009, nr 3, s. 129-136.

¹³ J. Zalewska-Puchała, A. Majda, R. Korzonek, *Zachowania zdrowotne i poczucie własnej skuteczności studentów w utrzymaniu zdrowia*, „Problemy Pielęgniarstwa 2013, nr 21, s. 504-511.

¹⁴ A. Romanowska-Tołłoczko, *Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych*, „Hygeia Public Health” 2011, nr 1, s. 90.

¹⁵ A. Dzielska, H. Nałęcz, *Aktywność fizyczna młodzieży i jakość życia związana ze zdrowiem*, [w:] J. Szymborski, W. Zatoński (red.), *Zdrowie dzieci i młodzieży w wymiarze socjomedycznym*, Warszawa 2013, s. 32.

propagując i wpajając takie wartości i kompetencje społecznej przydatne w społeczeństwie jak dyscyplina, systematyczność, umiejętności współpracy i szacunku dla innych, uczciwego współzawodnictwa, przeświadczenia, że sukces osiąga się tylko poprzez ciężką pracę¹⁶.

Z badania „Aktywności fizyczna Polaków” przeprowadzonego w 2013 r. wynikało, że „/.../66% ankietowanych uprawiało sport bądź ćwiczenia w ciągu ostatniego roku, przy czym 40% podejmowało aktywność fizyczną regularnie, zaś 26% sporadycznie. Uprawianie sportu to przede wszystkim domena ludzi młodych, dobrze wykształconych, zadowolonych ze swojej sytuacji materialnej, mieszkańców miast. Zdecydowanie najbardziej popularnym sportem jest jazda na rowerze (51%), a na drugim miejscu pływanie (28%). Inne stosunkowo popularne formy rekreacji to: bieganie (18%), turystyka piesza (16%), piłka nożna (14%), siatkówka (14%), gimnastyka, fitness, aerobik (13%). Polacy najczęściej uprawiają sport dla zdrowia (70%) i dla przyjemności (61%). Blisko co drugi podejmujący aktywność fizyczną deklaruje, że ćwiczy dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w dobrej formie (47%). Różne są motywy uprawiania poszczególnych dyscyplin sportowych. Bieganie, pływanie, gimnastyka i fitness, jazda na rowerze to sporty uprawiane przede wszystkim dla zdrowia. Ćwiczenia na siłowni, kulturystyka uprawiane są porównywalnie często dla zdrowia co dla urody – żeby dobrze wyglądać, mieć ładną sylwetkę. Natomiast przyjemność to główny powód uprawiania tańca, turystyki pieszej, piłki nożnej, sportów zimowych i siatkówki. Umiejętność jazdy na rowerze jest wśród Polaków powszechna (97%). Większość badanych potrafi pływać (64%), a mniej więcej co drugi jeździć na łyżwach (51%). Blisko co trzeci badany umie jeździć na nartach (30%). Ponad dwie piąte ankietowanych (43%) deklaruje, że potrafi grać w szachy, natomiast w brydżaza ledwie co siódmy (14%)”¹⁷.

W ostatnich latach, w całej populacji dorosłych Polaków obserwowano – co może mimo wszystko zaskakiwać – generalnie korzystne zmiany związane z większą aktywnością ruchową. Trzeba tu podkreślić,

¹⁶ Patrz szerzej C. Devine, H. Tefler, *Why are sport and physical education valuable? Values, sport, and physical education* [in:] J. Whitehead, H. Tefler, J. Lambert (eds.), *Values in Youth Sport and Physical Education*, London-New York 2015, s. 25–27.

¹⁷ CBOS. *Badanie „Aktywność fizyczna Polaków”* przeprowadzone metodą (face-to-face) wspomaganych komputerowo (CAPI) w dniach 1-12 sierpnia 2013 roku, na próbie 904 reprezentatywnej, losowej, dorosłych mieszkańców, Warszawa 2013, s. 3, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF. (data wejścia 3.12.2020).

że badania te były prowadzone jeszcze w okresie przed wybuchem pandemii COVID-19. Z badań porównawczych pomiędzy 2007 a 2012 r. wynikało, że liczba osób deklarujących, iż nawet okazjonalnie uprawiają sport (najczęściej wskazywano takie dyscypliny jak bieganiem, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe) wzrosła z 45% do 55%, a osób uprawiających codziennie sport z 22% do 29%. Z kolei w analizowanym okresie odnotowano, że grupa osób którym nie zdarzała się jakakolwiek aktywność nawet przez godzinę w tygodniu zmniejszyła się z 22% do 17%, przy czym odsetek tych, którzy deklarowali taką aktywność codziennie wzrósł z 30% do 37%. O 5 punktów procentowych wzrosła według badań CBOS grupa osób, które regularnie, nie rzadziej niż raz w tygodniu, uprawia gimnastykę, aerobik lub korzysta z siłowni¹⁸. Z drugiej strony z dostępnych badań wynikało, że nie więcej jak 10–15% tej populacji posiadało podstawową wiedzę na temat tj.: własnej sprawności fizycznej, na temat atutów wynikających z aktywności fizycznej w różnych okresach ontogenetycznego rozwoju człowieka, posiada umiejętności ćwiczeń fizycznych i uprawiania prostych form wolnoczasowych w dorosłym życiu¹⁹. Z przeprowadzonych wówczas badań wynikało, że w ostatniej dekadzie zaobserwowano co najmniej dwa niekorzystne zjawiska w populacji dzieci i młodzieży, a mianowicie zwiększanie się masy ciała i wskaźnika BMI (ang. Body Mass Index), co należy wiązać z coraz częściej występującym zjawiskiem nadwagi i otyłości u dzieci oraz młodzieży, a nadto pogorszeniem sprawności fizycznej tej grupy populacji, co widoczne jest zwłaszcza w testach dotyczących gibkości, wytrzymałości i siły. Takie tendencje tłumaczy się zmniejszeniem aktywności fizycznej tej grupy wiekowej i coraz dłuższym czasem przebywania we względnym bezruchu, co z kolei wynika z coraz dłuższego czasu przeznaczonego na korzystanie z komputerów, smartfonów i telewizji²⁰. Badania potwierdzają bowiem, że młodzież spędzała coraz więcej czasu na surfowaniu w internecie, kosztem innych

¹⁸ CBOS Komunikat z badań, BS/110/2012, *Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach*, Warszawa 2012, s. 11–12.

¹⁹ J. Zalewska-Puchała, A. Majda, R. Korzonek, *Zachowania zdrowotne i poczucie własnej skuteczności studentów w utrzymaniu zdrowia*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2013, nr 4, s. 506.

²⁰ B. Woynarowska, A. Oblacińska, *op. cit.*, s. 44–45; N. Wolański, J. Dobosz, *Tendencje przemian motoryczności człowieka (międzydekadowe zmiany efektywności)*, [w:] *Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej*, A. Wilczewski (red.), Biała Podlaska 2012, s. 8–44; M. Stysko-Kunkowska, G. Wąsowicz, *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty*, Warszawa 2015, s. 18.

czynności, takich jak w szczególności aktywność fizyczna²¹. Z badań przeprowadzonych w 2007 r. w ramach projektu Young Europeans – Eurobarometr 2007²², na pytanie adresowane do młodych ludzi o sposoby spędzania wolnego czasu uzyskano dość zadawalające rezultaty, bo 45% deklaroowało, że najczęściej podejmowaną aktywnością był sport, spotkania ze znajomymi – 40%, czytanie – 25%, korzystanie z internetu – 21%, oglądanie telewizji – 19%, słuchanie muzyki 16% i inne (np. pomoc w domu, zakupy, praca zarobkowa²³. Z kolei według badań przeprowadzonych w Polsce w 2013 r. w jednym z gimnazjum w Zamościu wynikało, iż najczęściej, bo aż 62% ankietowanych deklaroowało, że czas wolny spędza w internecie, 49% chodzi do kina a 35% z tej grupy ogląda telewizję. A niewielki odsetek deklaroowało, iż w tym czasie czyta książkę, spotyka się ze znajomymi, uprawia sport²⁴. Z jeszcze innych badań przeprowadzonych w 2007 r. wynika, że 1/3 badanych młodych ludzi poświęca od 3–5 godzin na korzystanie z komputera, 4,1% poświęca więcej niż 6 godzin dziennie, niespełna 4% deklaruje, że w ogóle nie korzysta z komputera²⁵.

Jak wskazują dostępne analizy i raporty, zdrowie jest wartością najwyższej cenią przez Polaków²⁶. Z badań przeprowadzonych przez CBOS wynika, że zdrowie zajmuje drugie miejsce (74%) w rankingu najbardziej cenionych przez Polaków wartości, ustępując pierwszego miejsca jedynie szczęściu rodzinnemu (84%). Ponadto, istnieje powszechne przekonanie, iż każdy ma właściwą i wystarczającą wiedzę o czynnikach wpływających na zdrowie, praktycznie każdy się zna²⁷.

Według badania z grudnia 2015 r. portale internetowego skupiające się na problematyce zdrowia i kondycji fizycznej odwiedzało ok. 9 mln

²¹ P. Antosz, *Aktywność młodzieży w Internecie i zagrożenia z nią związane*, „Jagiellońskie Studia Socjologiczne”, 2014, nr 2, s. 121-122.

²² *Young Europeans – Eurobarometr 2007*, http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/flash/fl_202_en.pdf, / data wejścia 14.1.2018/.

²³ U. Solińska, *Sposoby spędzania czasu preferowane przez młodzież gimnazjalną a ich środowisko rodzinne*, „Problemy Współczesnej Psychologii”, 20015, nr 30, s. 603 i n.

²⁴ Ibidem.; M. Dragan, *Czas wolny młodzieży gimnazjalnej*, w: *Formy spędzania czasu wolnego przez młodzież*, M. Banach, T.W. Gierat, Kraków 2013, s. 25.

²⁵ A. Latos, *Czas wolny tarnowskiej młodzieży*, Tarnów 2007, s. 13.

²⁶ R. Boguszewski, *Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach*, Warszawa 2012, s. 1; tekst dostępny na stronie http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_110_12.PDF / data 5.9.2017/; K. Puchalski, *Potoczne myślenie o zdrowiu i chorobie*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2015, nr 2, s. 261. T. Sasińska-Klas, *Zdrowie i opieka zdrowotna w odbiorze społecznym (w świetle badań opinii publicznej w Polsce w latach 2009-2014)*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2015, nr 2, s. 305 i n.

²⁷ T. Sasińska-Klas, *op. cit.*, s. 260–261.

użytkowników sieci²⁸. Wydaje się jednak, że social-media²⁹ wpływają w coraz większym stopniu na postawy młodych ludzi, w tym podejmowanie szeroko rozumianej aktywności fizycznej i postaw prozdrowotnych.

Dziś nie ma wątpliwości, iż mariaż sportu i mediów nosi znamiona trwałego i nierozzerwalnego związku. Relacje i transmisje z wydarzeń sportowych, zaspakajają potężne zainteresowanie wśród odbiorców, ale z drugiej zapewniają finansowanie sportowców i wydarzeń sportowych. Kontrakty na transmisje sportowe i możliwości relacjonowania największych imprez sportowych biją kolejne rekordy, podobnie zresztą jak wskaźniki popularności bohaterów tych wydarzeń. Nie dość, że zaliczani są do grona celebrytów to ich status materialny także osiąga niebotyczny stan. Stąd też nie dziwi, iż dziś funkcjonują nie tylko odrębne rubryki sportowe, ale wręcz odrębne tytuły prasowe czy też kanały relacjonujące przebieg wydarzeń sportowych³⁰. Dotyczy to jednak przede wszystkim sportu zawodowego. Gorzej jest jednak, gdy chodzi o sport amatorski. Zyskują jednak na znaczeniu audycje i programy o charakterze poradnikowym i tzw. lifestylowym. Z badań przeprowadzonych w 2009 r. wśród studentów poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego wynika, iż blisko 70% respondentów twierdziło, iż znalazło ważną informację na temat zdrowia w internecie³¹. Przy czym według innych badań, pośród informacji dotyczących zdrowia, wiadomości dotyczące zdrowia poszukiwane w internecie przez Polaków, zajmują trzecie miejsce, ponad 30% ankietowanych, ustępując jedynie informacjom dotyczącym leków oraz diety (obie kategorie wskazywało ponad 50% badanych)³². Stąd też, jeżeli zważy się, że niezwykle istotne znaczenie w kształtowaniu postaw np. prozdrowotnych, ma odpowiednia motywacja, to pojawia się pytanie o źródła tej motywacji. Jak słusznie wskazuje się w piśmiennictwie, może ona mieć źródła wewnętrzne lub zewnętrzne, przy czym efekty edukacji fizycznej będą tym większe im silniejsza będzie właśnie motywacja³³.

Dodatkowo w związku z pandemią COVID-19 i całkowicie nową sytuacją społeczną oraz zdrowotną, także w zakresie aktywności fizycznej,

²⁸ Polskie Badania Internetu, *Internetowe serwisy o zdrowiu, Zawartość i popularność serwisów, profil użytkowników*, Warszawa, tekst dostępny na stronie http://pbi.org.pl/wp-content/uploads/2017/02/2016_10_RAPORT-Internetowe-serwisy-o-zdrowiu-2016.pdf /data 7.9.2017/.

²⁹ M. Szpunar, *Czym są nowe media – próba konceptualizacji*, „*Studia Medioznawcze*” 2008, nr 4, s. 33.

³⁰ D. Beck, L. Bosshart, *Sports and Media*, „*Communication Research Trends*” 2003, vol 22, No 4, s. 6–14.

³¹ I. Ludańska-Krzemieńska, *Wykorzystanie internetu dla zdrowia – możliwości i zagrożenia* [w:] M. Bronikowski (red.), *Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie*, Poznań 2015, s. 116.

³² *Ibidem*, s. 114.

³³ J. Dobosz, *Wykorzystanie technik informatycznych w procesie edukacji fizycznej*, [w:] *op. cit.*, s. 201–202.

lockdownem, sposobem konsumpcji treści medialnych, postanowiono przeprowadzić dodatkowe badanie dotyczące wpływu tych uwarunkowań na stan zdrowia młodzieży studenckiej, jak również sposoby konsumpcji treści medialnych w tym okresie.

Metodologia badań własnych

W ramach wspomnianego wyżej projektu przeprowadzono potrójne badanie ankietowe młodzieży akademickiej. Każde z nich, zarówno to z 2017 r., 2019 r., jak i 2020 r. zostało przeprowadzone metodą ankietową. Drugie i trzecie z nich przy zastosowaniu techniki CAWI (*Computer Assisted Web Interview*), poprzez ankietyzację studentów w wybranych ośrodkach akademickich. Należy tu dodać, że badaniu poddano studentów przyporządkowanych do danych grup, obecnych na zajęciach akademickich w dniu przeprowadzenia ankiety³⁴.

W pierwszym uzyskano łącznie 489 ankiet, zawierających odpowiedzi studentów kilku polskich uczelni z różnych miast. Należy tu wskazać, iż poddano badaniu studentów Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, Uniwersytetu Rzeszowskiego, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Wśród ankietowanych, większość bo 348 ankiet wypełniły kobiety (71%), a mężczyźni łącznie 140 (29% ogółu)³⁵. Ankiety przeprowadzono w zasadniczej mierze pośród studentów uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego³⁶. Większość badanych to studenci 1 roku (łącznie 401 osób), studentów roku II było 42 osoby, III roku – 14, IV roku – 26, a 5 roku – 5 osób.

Drugie badanie zostało przeprowadzone w okresie październik – grudzień 2019 r. na grupie 743 studentów z różnych uczelni wyższych takich jak: z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, Wyższej Szkoły Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu, Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza

³⁴ Wybór grup i ośrodków akademickich nastąpił na podstawie losowania.

³⁵ Dla porządku należy odnotować, że jedna osoba nie udzieliła jakiegokolwiek odpowiedzi.

³⁶ Wyjątkiem był Uniwersytet Warszawski, gdzie badanie przeprowadzono pośród studentów Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii.

Piaseckiego w Poznaniu, Politechniki Poznańskiej. w tym 63% kobiet i 37% mężczyzn.

Trzecie z badań, przeprowadzone metodą ilościową przy zastosowaniu techniki CAWI (Computer Assisted Web Interview), wykonano w drugiej połowie 2020 roku, a więc w okresie, kiedy Polska zmagala się z drugą falą pandemii, ale jeszcze przed wdrożeniem szczepionek przeciwko COVID-19. Wówczas poddano grupę 464 studentów różnych poznańskich uczelni. O udzielenie odpowiedzi na szereg pytań w ramach przygotowanej ankiety, poproszono studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza oraz Uniwersytetu Medycznego. W grupie badawczej przeważały kobiety (64% i 36% mężczyzn). Byli to studenci głównie drugiego i pierwszego roku, ale także – w mniejszej liczbie – wszystkich pozostałych lat. Uczestnikami była także niewielka grupa absolwentów, którzy zakończyli studia w poprzednim roku akademickim.

Zainteresowania, preferencje i postawy młodzieży w zakresie podejmowania aktywności fizycznej

Wyniki badań pozwoliły na zweryfikowanie hipotez postawionych na wstępie. Nie byłoby to jednak możliwe bez wcześniejszej próby odpowiedzi na szereg pytań badawczych. Pierwszym z nich była próba ustalenia, jak kształtują się zainteresowania, preferencje i postawy młodzieży w zakresie podejmowania aktywności fizycznej? Otóż ankietowani przedstawiciele pokolenia „C” zapytani o to, kto lub co zachęca najskuteczniej do uprawiania sportu, w największej liczbie odpowiedzieli, że najczęściej są motywowani przez znajomych. Jednak tylko niewiele mniej respondentów podało, że nikt ani nic nie musi zachęcać, bo sami odczuwają taką potrzebę i świadomość konieczności podejmowania aktywności fizycznej jako funkcji zdrowia i dobrego samopoczucia. Tylko dla niewielkiej liczby studentów, to sukcesy polskich sportowców, ewentualnie przykłady płynące ze strony celebrytów, były inspiracją do podejmowania tego typu aktywności. Również na pytanie, dlaczego decydujesz się na regularne uprawianie sportu, spośród odpowiedzi zdecydowanie dominowały stwierdzenia „dla zdrowia i dobrego samopoczucia” oraz „żeby czuć się bardziej atrakcyjnym”. Natomiast na pytanie zadane ankietowanym, które

z mediów najskuteczniej zachęcają do uprawiania sportu, zdecydowanie przodowały czy wręcz dominowały w tym rankingu „nowe media”³⁷.

Ocena oferty medialnej w zakresie treści dotyczącej aktywności sportowej

Kolejną kwestią, którą próbowano się zweryfikować, było ustalenie, w jakim stopniu kompatybilną z oczekiwaniami studentów pozostaje aktualna oferta medialna związana z ww. tematyką (zarówno na poziomie mediów ogólnokrajowych, lokalnych, jak i mediów akademickich). Jak ustalono, obecność treści dotyczących sportu akademickiego w mediach głównego nurtu należy ocenić jako śladową, gdzie dominują treści dotyczące sportu zawodowego, nawet w przekazach, które formalnie dotyczą sportu akademickiego. Sport telewizyjny – w świetle badanych serwisów – jawi się jako przestrzeń dla wyczynowców, niewiele mająca wspólnego z aktywnością fizyczną podejmowaną przez Polaków na co dzień. Natomiast na pytanie, jaki typ treści medialnych mógłby zachęcić reprezentantów badanego pokolenia „Z” (nazywanego też pokoleniem „C”) do uprawiania sportu, zdecydowanie najczęściej odpowiedzi padło na opcję „transmisje i relacje sportowe”, zdecydowanie dalej w tym rankingu umieszczono poradniki dotyczące sportu. Co warte uwagi, w tym zakresie w drugim badaniu przeprowadzonym w 2019 roku odnotowano pewną zmianę, bowiem wówczas spośród typu treści medialnych, które mogłyby zachęcić do uprawiania sportu, ankietowani wskazali na pierwszym miejscu popularne kanały internetowe czy YouTube-owe promujące fitness, a dopiero w dalszej kolejności transmisje i relacje sportowe oraz poradniki. Dla przedstawicieli tego pokolenia „digital natives” to internet i media społecznościowe były głównymi źródłami wiedzy o sporcie. Według badań ankietowych przeprowadzonych w 2017 r., samoocena zdrowia i kondycji fizycznej badanych plasowała się pomiędzy oceną dostateczną a dobrą. Dwa lata później ocenę dobrą w tym zakresie wystawiło sobie ponad 60% respondentów, a 35% badanych uznało, że jest ona taka sobie. Z pewnością tak dobrą ocenę wystawioną sobie przez ankietowanych w 2019 r.,

³⁷ Zob. szerzej J. Skrzypczak, T. Wallas, *Rola mediów w kreowaniu aktywności fizycznej i zainteresowań prozdrowotnych w środowisku akademickim*, [w:] J. Skrzypczak, T. Wallas (red.) *op. cit.*, s. 53–90. Praca ta prezentuje całość wyników badań przeprowadzonych w ramach wspomnianego grantu.

można powiązać z deklarowanym podejmowaniem regularnie aktywności fizycznej. W 2017 r. ankietowani na pytanie, czy uprawiasz regularnie sport bądź podejmujesz aktywność fizyczną, w większości odpowiedzieli, że tak bądź w sposób amatorski (60%), ale aż 35% przyznało się, że nie podejmuje jakiegokolwiek aktywności sportowej. Przy czym spośród osób, które twierdziły, że uprawiają sport zdecydowana większość podała, że robi to albo kilka razy w tygodniu ewentualnie raz w tygodniu. Rzadkością były osoby, które deklarowały, iż aktywność fizyczną podejmują codziennie. W badaniu z 2019 r. spośród ankietowanych przytłaczająca większość twierdziła, że bądź uprawia regularnie amatorsko, zawodowo albo choćby sporadycznie podejmuje aktywność sportową. Blisko 80% respondentów potwierdziło wówczas, że decyduje się na uprawianie sportu czy jakiegokolwiek aktywności fizycznej codziennie, kilka razy w tygodniu albo chociażby raz w tygodniu przez co najmniej 30 minut. W porównaniu z badaniami przeprowadzonymi przed pandemią, widać wyraźnie, że ocena własnej kondycji fizycznej w 2020 r., a więc po kilku miesiącach zachowywania dystansu społecznego, była znacznie gorsza. Aż 44% badanych deklaruje, że ich kondycja fizyczna zdecydowania pogorszyła się, a tylko 15% respondentów uznała, że uległa polepszeniu, dla 41% ankietowanych jest podobna jak przed rokiem 2020. Podobnie choć większość badanych ocenia, że wartość wskaźnika BMI jest podobna jak przed pandemią, ale 22% pytanych stwierdziło, że wzrósł. O tyle stan zdrowia jako bardzo dobry bądź dobry nadal ocenia ponad 70% ankietowanych, a jako zły tylko 3%. Choć osoby z tego pokolenia sporo czasu spędzają korzystając z sieci, to media mają mimo wszystko mniejszy niż powszechnie się uważa wpływ na postawy prozdrowotne tej grupy. Zatem wykorzystanie mediów do nakłonienia, zachęcenia do podejmowania aktywności fizycznej i sportu, nie jest wykluczone, ale jeżeli już, to wyłącznie za pośrednictwem mediów społecznościowych i to pod warunkiem, że przekazy takie notują odpowiednie zasięgi³⁸.

³⁸ Ibidem.

Silne i słabe strony polskiego systemu przekazów medialnych dotyczących sportu

Kolejnym podjętym pytaniem badawczym, była próba ustalenia, jakie są silne i słabe strony polskiego systemu przekazów medialnych dotyczących sportu akademickiego oraz zdrowego trybu życia, a także szanse i zagrożenia społeczne i cywilizacyjne związane z obecnym stanem wspomnianego systemu, w szczególności z upowszechnionymi w jego ramach praktykami komunikacyjnymi. Badania przeprowadzone zarówno w 2017 r., w 2019 r., jak i 2020 r., wykazały jednoznacznie, iż w tej grupie wiekowej na przestrzeni ostatnich lat, zmienia się zasadniczo forma korzystania z treści medialnych. Tak zwane „stare media” zdecydowanie tracą na znaczeniu, kosztem internetu, a zwłaszcza mediów społecznościowych. Należy jednak pamiętać, że era cyfrowa charakteryzuje się wielością i różnorodnością form przekazu. Oznacza to, że próba dotarcia do docelowego odbiorcy powinna wykorzystywać różne platformy przekazów „nowych mediów”, zwłaszcza social-mediów. Trzeba także uwzględnić, iż zmiany następują bardzo szybko. W związku z tym kluczowymi pojęciami, które należy uwzględnić w strategiach komunikacyjnych, są: mobilność, elastyczność, obrazkowość, zwięzłość treści, hipertekstualność i różnorodność³⁹.

W ramach opisywanego projektu, próbowano także ustalić, jak powinno się kształtować dobór informacji i zakres tematyczny, by skutecznie oddziaływać na środowisko młodzieży w zakresie propagowania sportu i postaw prozdrowotnych. Z badań wynika, że ankietowani oczekują od poradników dotyczących sportu i aktywności fizycznej przede wszystkim treści dla początkujących i zaawansowanych adeptów sportu, w dalszej kolejności informacji na temat diet i sposobów właściwego, odpowiedniego i zdrowego odżywiania, informacji o przeciwwskazaniach zdrowotnych w uprawianiu dyscyplin sportowych, informacji o przepisach i zasadach dyscypliny, informacji o sprzęcie sportowym, informacji o najlepszych sportowcach. Najmniej wskazanych w tak sformułowanym pytaniu odnosiło się do historii danej dyscypliny⁴⁰.

³⁹ Ibidem.

⁴⁰ Ibidem.

Zakończenie

Truizmem może wydać się teza, że wpływ mediów społecznościowych na aktywność sportową dzieci i młodzieży zależy w dużej mierze od sposobu, w jaki te platformy są używane. Z pewnością jednak nie można pomijać, ignorować, obrażać się czy wręcz zakazywać używania nowych mediów. Zwykle będzie to po prostu kontrproduktywne. To przecież konsumenci w zasadzie z każdej grupy wiekowej, ale zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, decydują codziennie, że jest to nieustannie rosnący sektor medialny. Medium, które w głównej mierze opiera się na przykuwaniu naszej uwagi, zostało tak skonstruowane, aby towarzyszyć nam niemal non-stop. Użytkownicy są niemal całkowicie zatopieni w tym wirtualnym środowisku.

Badania własne przeprowadzone zarówno w 2017 r., w 2019 r., jak i 2020 r. wykazały jednoznacznie, iż w tej grupie wiekowej na przestrzeni ostatnich lat, zmienia się zasadniczo forma korzystania z treści medialnych. Tak zwane „stare media” wśród dzieci i młodzieży zdecydowanie tracą na znaczeniu, kosztem internetu, a zwłaszcza mediów społecznościowych. Należy jednak pamiętać, że era cyfrowa charakteryzuje się wielością i różnorodnością form przekazu. Oznacza to, że próba dotarcia do docelowego odbiorcy powinna wykorzystywać różne platformy przekazów „nowych mediów”, zwłaszcza social-mediów. Trzeba także uwzględnić, iż zmiany następują bardzo szybko. W związku z tym kluczowymi pojęciami, które należy uwzględnić w strategiach komunikacyjnych, są: mobilność, elastyczność, obrazkowość, zwięzłość treści, hipertekstualność i różnorodność. Przedstawiciele pokolenia „C” najczęściej są motywowani do aktywności ruchowej przez tzw. znajomych, właśnie w mediach społecznościowych.

Obecność treści dotyczących sportu amatorskiego lub materiałów inspirujących i motywujących do podejmowania aktywności fizycznej w mediach głównego nurtu należy ocenić jako śladową. Dominują tu materiały dotyczące sportu zawodowego. Sport telewizyjny jawi się jako przestrzeń dla wyczynowców, niewiele mająca wspólnego z aktywnością fizyczną podejmowaną przez Polaków na co dzień. W badaniu przeprowadzonym w 2019 roku odnotowano, iż spośród typu treści medialnych, które mogłyby zachęcić do uprawiania sportu, wskazywano na pierwszym miejscu popularne kanały internetowe czy YouTube-owe promujące fitness, a dopiero w dalszej kolejności transmisje i relacje sportowe oraz poradniki. Dla przedstawicieli tego pokolenia, czyli tzw. „digital natives”,

to internet, ale zwłaszcza media społecznościowe są głównymi źródłami wiedzy o sporcie, w szczególności tym amatorskim.

Z kolei według badań ankietowych z 2017 r., samoocena zdrowia i kondycji fizycznej badanych plasowała się pomiędzy oceną dostateczną a dobrą. Dwa lata później ocenę dobrą w tym zakresie wystawiło sobie ponad 60% respondentów, a 35% badanych uznało, że jest ona taka sobie. W porównaniu z badaniami przeprowadzonymi przed pandemią widać wyraźnie, że ocena własnej kondycji fizycznej w 2020 r., a więc po kilku miesiącach zachowywania dystansu społecznego, była znacznie gorsza. Podobnie choć większość badanych ocenia, że wartość wskaźnika BMI jest podobna jak przed pandemią, ale 22% pytanym stwierdziło, że wzrósł. Co może zaskakiwać, choć osoby z pokolenia „Z” dużo czasu spędzają, korzystając z „sieci”, to media mają mimo wszystko mniejszy niż powszechnie się uważa, negatywny wpływ na postawy prozdrowotne tej grupy. Zatem wykorzystanie mediów do nakłonienia, zachęcenia do podejmowania aktywności fizycznej i sportu, nie jest wykluczone, ale jeżeli już, to wyłącznie za pośrednictwem mediów społecznościowych i to pod warunkiem, że przekazy takie notują odpowiednie zasięgi.

Z badań wynika ponadto, że ankietowani oczekują od poradników dotyczących sportu i aktywności fizycznej przede wszystkim treści dla początkujących i zaawansowanych adeptów sportu, w dalszej kolejności informacji na temat diet i sposobów właściwego, odpowiedniego i zdrowego odżywiania, informacji o przeciwwskazaniach zdrowotnych w uprawianiu dyscyplin sportowych, informacji o przepisach i zasadach dyscypliny, informacji o sprzęcie sportowym, informacji o najlepszych sportowcach.

Konkludując, należy stwierdzić, że social-media – jak praktycznie każdy wynalazek – mogą być użyte zarówno w dobrych, jak i złych celach i intencjach. Ważne jest zatem, aby w sposób odpowiedzialny moderować czas spędzany w mediach społecznościowych oraz racjonalnie korzystać z treści dostępnych w tych mediach. Powyższe dotyczy zwłaszcza dzieci i młodzieży. Odnosi się to w szczególności do możliwości zachęcania – także za pośrednictwem tych platform – do podejmowania aktywności fizycznej. Należy nadto akcentować, aby młodzi ludzie sięgali po takie przekazy, które uczą i motywują, także w kontekście aktywności sportowej. Z pewnością takie zrównoważone podejście, które łączy korzyści z korzystania z mediów społecznościowych z aktywnością sportową, może przynieść zaskakująco pozytywne efekty.

Bibliografia

- Antosz P., *Aktywność młodzieży w Internecie i zagrożenia z nią związane*, „Jagiellońskie Studia Socjologiczne”, 2014, nr 2.
- Bażydło M., Karakiewicz B., *Samoocena zdrowia Polaków – przegląd badań*, “Journal of Public Health, Nursing and Medical Rescue” 2012, No 2.
- Beck D., Bosshart L., *Sports and Media*, “Communication Research Trends” 2003, vol 22, No 4.
- Biela U., Pająk A., Kaczmarczyk-Chałas K.i in., *Częstość występowania nadwagi i otyłości u kobiet i mężczyzn w wieku 20–74 lat. Wyniki programu WOBASZ*, „Kardiologia Polska” 2005, nr 63 (supl. 4).
- Biernat E., *Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka*, e-Wydawnictwo NCBKF, 2014.
- Boguszewski R., *Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach*, Warszawa 2012, s. 1; http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_110_12.PDF / data 5.9.2023/.
- Buczak A., Samujło M., *Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2013, t. XXXII.
- CBOS Komunikat z badań, BS/110/2012, *Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach*, Warszawa 2012.
- CBOS. *Badanie „Aktywność fizyczna Polaków”*, Warszawa 2013, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF. (data wejścia 3.02.2024).
- Devine C., Telfer H., *Why are sport and physical education valuable? Value, sport, and physical education* in: Whitehead J., Telfer H., Lambert J. (eds.), *Values in Youth Sport and Physical Education*, London-New York 2015.
- Devine C., Telfer H., *Why are sport and physical education valuable? Values, sport and physical education*, in: Whitehead J., Telfer H., Lambert J., *Values in Youth Sport and Physical Education*, Routledge 2013.
- Dobosz J., *Wykorzystanie technik informatycznych w procesie edukacji fizycznej*, [w:] *Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie*, M. Bronikowski (red.), Poznań 2015,
- Dragan M., *Czas wolny młodzieży gimnazjalnej*, w: *Formy spędzania czasu wolnego przez młodzież*, M. Banach, T.W. Gierat, Kraków 2013.
- Dzielska A., Nałęcz H., *Aktywność fizyczna młodzieży i jakość życia związana ze zdrowiem*, [w:] J. Szymborski, W. Zatoński (red.), *Zdrowie dzieci i młodzieży w wymiarze socjomedycznym*, Warszawa 2013, s. 32.
- Grajda A., Kułaga Z., Gurzkowska B.i in., *Regional differences in prevalence of overweight, obesity and underweight among Polish children and adolescents*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” 2011, t. 15, nr 3 cz. I.

- Hunt M., Marx R., Lipson C., Young J., *No more fomo: limiting social media decreases depression and loneliness*, "J.Soc. Clin. Psychol." 2018, No 37.
- Kutwa K., Rafał M., *Polski rynek sportu*, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2019,
- Latos A., *Czas wolny tarnowskiej młodzieży*, Tarnów 2007.
- Laudańska -Krzemieńska I., *Wykorzystanie internetu dla zdrowia – możliwości i zagrożenia*. [w:] *Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie*, M. Bronikowski (red.), Poznań 2015.
- Maniecka-Bryła I., Bryła M., *Wybrane elementy stanu zdrowia studentów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi*, „Nowiny Lekarskie” 2006, Nr 75(4).
- Mazur J. (red.) *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych*, Warszawa 2015.
- Nassir Ghaemi S., *Cyfrowa depresja: nowa choroba tysiąclecia?* „Medycyna Praktyczna – Psychiatria” 2021 nr 2.
- Polskie Badania Internetu, *Internetowe serwisy o zdrowiu, Zawartość i popularność serwisów, profil użytkowników*, Warszawa, tekst dostępny na stronie http://pbi.org.pl/wp-content/uploads/2017/02/2016_10_RAPORT-Internetowe-serwisy-o-zdrowiu-2016.pdf /data 7.9.2013/.
- Puchalski K., *Potoczne myślenie o zdrowiu i chorobie*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2015, nr 2.
- Romanowska-Tołłoczko A., *Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych*, „Hygeia Public Health” 2011, nr 1.
- Sasińska-Klas T., *Zdrowie i opieka zdrowotna w odbiorze społecznym (w świetle badań opinii publicznej w Polsce w latach 2009-2014)*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2015, nr 2.
- Skrzypczak J., Wallas T. (red.), *Media a postawy prozdrowotne młodzieży akademickiej*, Poznań 2021.
- Skrzypczak J., Wallas T., *Rola mediów w kreowaniu aktywności fizycznej i zainteresowań prozdrowotnych w środowisku akademickim*, [w:] J. Skrzypczak, T. Wallas (red.), *Media a postawy prozdrowotne młodzieży akademickiej*, Poznań 2021.
- Solińska U., *Sposoby spędzania czasu preferowane przez młodzież gimnazjalną a ich środowisko rodzinne*, „Problemy Współczesnej Psychologii”, 20015, nr 30.
- Stysko-Kunkowska M., Wąsowicz G., *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty*, Warszawa 2015.
- Szpunar M., *Czym są nowe media – próba konceptualizacji*, „Studia Medioznawcze” 2008, nr 4.
- Światała M., *Samoocena stanu zdrowia i jej wpływ na zachowania konsumentów w starszym wieku*, „Gerontologia Polska” 2009, nr 3.
- Wolański N., Dobosz J., *Tendencje przemian motoryczności człowieka (międzydekadowe zmiany efektywności)*, [w:] *Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej*, A. Wilczewski (red.), Biała Podlaska 2012.

Wojnarowska B., Oblacińska A., *Stan zdrowia dzieci i młodzieży. Najważniejsze problemy zdrowotne* w: Szymczak J. red., *Zdrowie dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia*, Studia Biura Analiz Sejmowych 2014, nr 2.

Young Europeans – Eurobarometr 2007, http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/flash/fl_202_en.pdf, / data wejścia 14.1.2023/.

Zalewska-Puchała J., Majda A., Korzonek R., *Zachowania zdrowotne i poczucie własnej skuteczności studentów w utrzymaniu zdrowia*, „Problemy Pielęgniarstwa 2013, nr 21.