

Tisková zpráva, Brno, 7. února 2022

Víc než polovina mladistvých používá aplikace zaměřené na zdraví

Víc než polovina dospívajících používá na chytrých telefonech aplikace, pomocí kterých sledují své zdraví nebo sportovní aktivity. Ukázal to průzkum realizovaný na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. Mezi nejoblíbenější patří sledování kroků a aplikace monitorující sportovní aktivity. Méně populární jsou aplikace měřící množství kalorií a hmotnost.

Podle předpandemických dat Světové zdravotnické organizace měla dostatečný pohyb jen necelá pětina českých dětí a dospívajících. Nedostatek jejich fyzické aktivity však představuje globální problém, který pandemie covidu-19 a s ní související restriktce ještě prohloubila. Vědci z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity se proto zaměřili na to, jak dospívající používají digitální technologie pro podporu svého zdraví. V průzkumu, do kterého se zapojilo dva a půl tisíc respondentů ve věku od 11 do 16 let, zjišťovali, nakolik jsou populární tzv. mHealth aplikace pro chytré mobilní telefony nebo hodinky. Tyto aplikace jsou určeny pro sledování fyzické aktivity a zdravotního stavu, například sportovních aktivit (s využitím GPS), počtů kroků, tepové frekvence nebo kvality spánku.

Alespoň jednu takovou aplikaci používá více než polovina dotázaných (58 %), přičemž s věkem jejich množství přibývá. Nepatrně oblíbenější jsou mezi dívkami – od třinácti let používají tyto aplikace asi dvě třetiny z nich. Mezi nejpoblíbenější aplikace patří ty na měření počtu kroků – za poslední rok je používala skoro polovina dotázaných minimálně několikrát do měsíce. Zhruba třetina adolescentů skrz aplikace pravidelně sleduje svoje sportovní aktivity nebo zdravotní stav. Aplikace monitorující kalorie a hmotnost naopak dospívající využívají méně.

„Využívání mHealth aplikací je ve většině případů pozitivní, i když mohou být někdy zneužívány například v kontextu nadměrného cvičení nebo při poruchách příjmu potravy. Je vidět, že většina z dospívajících přinejmenším umí použít mobilní telefony pozitivním způsobem, a to ke zlepšení svého zdraví,“ říká David Šmahel, vedoucí pracoviště Interdisciplinárního výzkum internetu a společnosti.

Zatímco u výše uvedených kategorií nejsou rozdíly mezi pohlavími nijak výrazné, v otázkách na využívané funkce aplikací už stojí za zmínku, že dívky častěji než chlapci prostřednictvím těchto aplikací pracují s různými návody a radami. Oproti tomu chlapci v rámci aplikací o něco častěji pracují s prvkem soutěživosti.

„Vnímáme jako pozitivní zprávu, že mezi českými adolescenty je populární sledování kroků a sportovního výkonu. Z výzkumu totiž vyplývá, že právě měření fyzických aktivit může vést ke zlepšení kondice, protože pohybové návyky je, například oproti hmotnosti, snazší měnit. Právě mHealth aplikace jsou v této změně a v udržení návyků užitečné, protože uživatelům připomínají stanovený cíl a poskytují jim zpětnou vazbu. Zásadní ale je aplikaci skutečně pravidelně používat,“ komentuje výsledky autorka reportu Adéla Lokajová.

Odkaz na report: <https://irtis.muni.cz/cs/aktuality/novinky-a-clanky/vyzkumna-zprava-pouzivani-mhealth-aplikaci-u-dospivajicich>

Kontakt:

prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D. – smahel@fss.muni.cz, 549 497 451

Odbor komunikace a vnějších vztahů, Oddělení komunikace Masarykovy univerzity

Rektorát, Žerotínovo nám. 9, 601 77 Brno, E: press@rect.muni.cz, www.muni.cz

Text této tiskové zprávy, k němuž vykonává autorská práva Masarykova univerzita, je dostupný pod licenčními podmínkami Creative Commons Uvádějte autora 3.0 Česko. Užití textu na základě zákona tím není nijak omezeno, zůženo či limitováno.