

Popularnonaukowy opis badań prowadzonych w ramach rozprawy doktorskiej

W ostatnich latach zaobserwować można znaczny wzrost ilości zachowań siedzących zarówno wśród dzieci jak i osób dorosłych. Coraz więcej czasu spędzamy siedząc przy komputerze, przed telewizorem, tabletem czy telefonem komórkowym. Prowadzone w ostatnich latach badania wskazują na znaczny wzrost ilości zachowań siedzących przy jednoczesnym spadku aktywności fizycznej (Brodersena, 2007).

Przeprowadzona meta-analiza badań (Boberska i in., 2017) pozwoliła na podsumowanie dotychczasowej wiedzy na temat związku ilości czasu spędzanego siedząc z jakością życia zarówno wśród dzieci jak i osób dorosłych oraz w populacji osób zdrowych i osób chorujących przewlekle. Badanie wykazało istnienie związku ilości czasu spędzanego na siedząco z jakością życia w domenie fizycznej, która określa jak bardzo zadowoleni jesteśmy z naszej sprawności fizycznej w codziennym funkcjonowaniu. Okazują się, iż osoby które spędzają mniej czasu siedząc są w znacznym stopniu bardziej zadowolone ze swojego zdrowia i samopoczucia fizycznego czy zgłaszają mniej dolegliwości fizycznych. Co ważne zależność ta występuje zarówno wśród osób chorujących przewlekle jak i u osób zdrowych. Co więcej w populacji osób zdrowych ilość czasu spędzanego na zachowaniach siedzących związana jest również z obniżeniem jakości życia w domenie emocjonalnej oraz wyniku ogólnego co oznacza, iż im więcej czasu spędza się siedząc tym niżej ocenia się jakość swojego życia i jest się mniej zadowolonym ze swojego funkcjonowania emocjonalnego czy samopoczucia psychicznego.

Dostarczenie informacji o występowaniu związku ilości czasu spędzanego na zachowaniach siedzących z naszym samopoczuciem, poziomem zadowolenia z życia i funkcjonowania zarówno emocjonalnego jak i fizycznego, skłania badaczy w kierunku poszukiwań modyfikowalnych czynników które mogą pomóc wyjaśnić co pozwala ograniczać czas spędzany na zachowaniach siedzących.

Zaprojektowane diadyczne (dziecko-rodzic) badania prospektywne (dwa pomiary, rozdzielone okresem 7-8 miesięcy) umożliwią sprawdzenie, czy stosowanie przez rodzica restrykcji względem zachowań siedzących dziecka (a więc przekazywanie przez rodzica jasnej informacji, iż dziecko nie powinno spędzać zbyt wiele czasu siedząc oraz pilnowanie by tego nie robiło) związane jest z mniejszą ilością czasu spędzanego przez dziecko na zachowaniach siedzących (zachowania te będą mierzone po upływie 7-8 miesięcy). Celem będzie również sprawdzenie zależności pomiędzy czasem spędzonym przez dzieci siedząc i poziomem ich tkanki tłuszczowej. Co więcej zadaliśmy pytanie czy oprócz komunikatów werbalnych są inne sposoby za pomocą których rodzic może wpływać na ilość czasu spędzanego przez dziecko siedząc np. poprzez umożliwienie łatwego dostępu do sprzętów ekranowych: telewizora, tabletu, komputera, konsoli. Przeprowadzone badanie wykaże, jakie są zależności między środowiskiem fizycznym (obecność sprzętów ekranowych w domu) a społecznym na poziomie mikrośrodowiska (praktyki rodzica oraz percepcja tych praktyk przez dziecko). Według naszej wiedzy będą to pierwsze badania diadyczne, uwzględniające perspektywę dziecka i rodzica w wyjaśnianiu zachowań siedzących i poziomu tkanki tłuszczowej u dzieci. Nasze badania będą prowadzone w próbie o dużej liczebności ($N > 800$ diad dziecko-rodzic), pozwalającej na analizy o adekwatnej mocy nawet w sytuacji gdy spodziewane są słabe związki między analizowanymi zmiennymi

Dodatkowo, proponowane badania pozwolą na dalsze pogłębienie wiedzy nad mechanizmami diadycznymi wyjaśniającymi zachowania siedzące w kontekście występowania nadwagi/otyłości u dzieci i trafności jej spostrzegania przez rodziców. Za pomocą prospektywnych badań diadycznych będziemy udzielać odpowiedzi na następujące pytania: Czy to, że rodzic trafnie lub nietrafnie ocenia nadwagę dziecka wyjaśnia stosowanie przez rodzica restrykcji względem zachowań siedzących dziecka? Jaki jest efekt stosowania praktyk rodzicielskich dotyczących zachowań siedzących na poziom aktywności fizycznej dziecka? Jaki jest związek pomiędzy stosowaniem praktyk rodzicielskich oraz ilością zachowań siedzących i aktywności fizycznej dziecka a wskaźnikiem jego masy ciała, z-BMI? Te pytania testowane będą w trzecim badaniu, które pozwoli na uzupełnienie braku danych w tym obszarze i stanowić będzie dopełnienie całości wiedzy zdobytej w ramach realizacji przedstawionego projektu rozprawy doktorskiej na temat psychospołecznych determinantów zachowań siedzących.