

Zdraví a internet: Co lidé dělají na online stránkách o stravování a cvičení?

Výzkumná zpráva

Mgr. et Mgr. Hana Macháčková, Ph.D.

Prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D.

Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny

Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity

Joštova 10, 602 00 Brno



Únor 2017

Obsah

Klíčová zjištění výzkumu	3
O projektu.....	4
Navštěvované stránky: Na jaké typy stránek lidé nejčastěji chodí?.....	5
Proč lidé chodí na stránky o stravování a cvičení? Motivace k návštěvě stránek.....	6
V čem online stránky pomáhají? Vnímaný dopad návštěv stránek	7
Co dalšího online stránky přináší? Komunikace a srovnávání se s ostatními návštěvníky stránek.....	8
Jak se lidé cítí po návštěvě online stránek?.....	10
Jaké mobilní aplikace používáme k hubnutí a cvičení?	11
Závěrečné shrnutí.....	13
Poděkování	14

Klíčová zjištění výzkumu

- Zpráva je založena na výpovědích **1002 návštěvníků a návštěvnic** českých stránek zaměřených na stravování, cvičení či hubnutí
- Lidé mají často více **různých motivací**, proč tyto stránky navštěvují. Mezi nejčastěji uváděnými se objevily: návštěvy za účelem **zdravého stravování** (95 %), **udržování se v kondici** (89 %) a **zlepšení zdravotního stavu** (64%).
- Za účelem hubnutí stránky navštěvuje 59 % respondentů, kvůli dietě 27 % respondentů. Stránky za účelem hubnutí navštěvují častěji lidé ohrožení poruchou příjmu potravy.
- Většina (81 %) respondentů **hodnotí jako povzbudivé**, že na stránkách jsou lidé s podobnou snahou (ať už jde o hubnutí, stravování, či sportování).
- 60 % respondentů se nechá stránkami **inspirovat** v tom, co lze považovat za atraktivní. Výrazně častěji tuto inspiraci uvádí lidé ohrožení poruchou příjmu potravy.
- Většina respondentů **vnímala návštěvy stránek pozitivně**: po návštěvě se cítila příjemně (88 %), zdravě (83 %), spokojeně (78 %). Na druhou stranu, třetina respondentů se po návštěvách stránek cítí neatraktivně. **Neatraktivně a nespokojeně se po návštěvě těchto stránek cítí častěji lidé ohrožení poruchou příjmu potravy.**

O projektu

Tato zpráva podává základní zjištění vztahující se k návštěvníkům a návštěvnicím českých stránek zaměřených na stravování, cvičení či hubnutí. Je výstupem online průzkumu, jehož cílem bylo **porozumět tomu, jak lidé používají internet či chytrý telefon ve vztahu k udržování individuálního způsobu stravování, hubnutí či cvičení a udržování kondice.** Zajímalo nás, jaké stránky lidé navštěvují, co je motivuje k jejich návštěvě, a jak hodnotí to, v čem jim tyto stránky pomáhají. Také nás zajímalo, zda a jak lidé používají mobilní aplikace, které lze v tomto kontextu používat.

Zpráva podává základní přehled o chování, motivacích a hodnocení působení stránek a mobilních aplikací návštěvníků online stránek. Speciální pozornost přitom věnujeme porovnání těchto aspektů u lidí, které lze na základě screeningového nástroje SCOFF¹ zařadit do zdravé populace a těch, kteří mohou potenciálně být ohroženi poruchami příjmu potravy. Toto možné riziko je např. indikováno tím, že lidé rapidně hubnou či ztrácí kontrolu nad tím, kolik toho sní. **Je nutno upozornit na to, že SCOFF je pouze screeningový nástroj, tudíž nelze mluvit o tom, že respondenti zařazení do skupiny „s rizikem poruchy příjmu potravy“ opravdu tuto poruchu mají.** V této škále se jedná pouze o úvodní screening, který je třeba potvrdit v klinickém rozhovoru.

Zjištění v této zprávě vycházejí z online dotazníkového šetření provedeného v období květen-říjen 2016. V rámci tohoto šetření jsme oslovili různé české stránky zaměřené na stravování, diety, či cvičení, s prosbou o vyvěšení výzvy k účasti na výzkumu. Ve výsledku jsme získali validní data od 1002 návštěvníků těchto stránek. Přestože výzkum byl primárně zaměřen na mladé lidi ve věku 13-28 let, dotazník vyplnilo také 172 respondentů ve věku 29-62 let. V našem vzorku také převažují ženy (818 respondentek, tj. 82 % z celého vzorku), což odpovídá tomu, že na tyto typy stránek chodí častěji právě ženy.

Zpráva je výstupem z projektu THINLINE „Tenká hranice mezi poruchou a zdravým životním stylem: Zkoumání online chování dnešních mladých lidí“ probíhající na Masarykově univerzitě s podporou Grantové agentury České republiky (GA15-05696S). Tento projekt má za cíl zmapovat použití informačních a komunikačních technologií a internetu v kontextu stravovacích návyků a udržování kondice u mladých lidí. Projekt se zaměřuje jak na populaci lidí užívajících technologie k podpoře svého životního stylu (tj. stravování a cvičení), tak i populace, která je v tomto ohledu ohrožena, především s ohledem na rozvoj a průběh poruchy příjmu potravy.

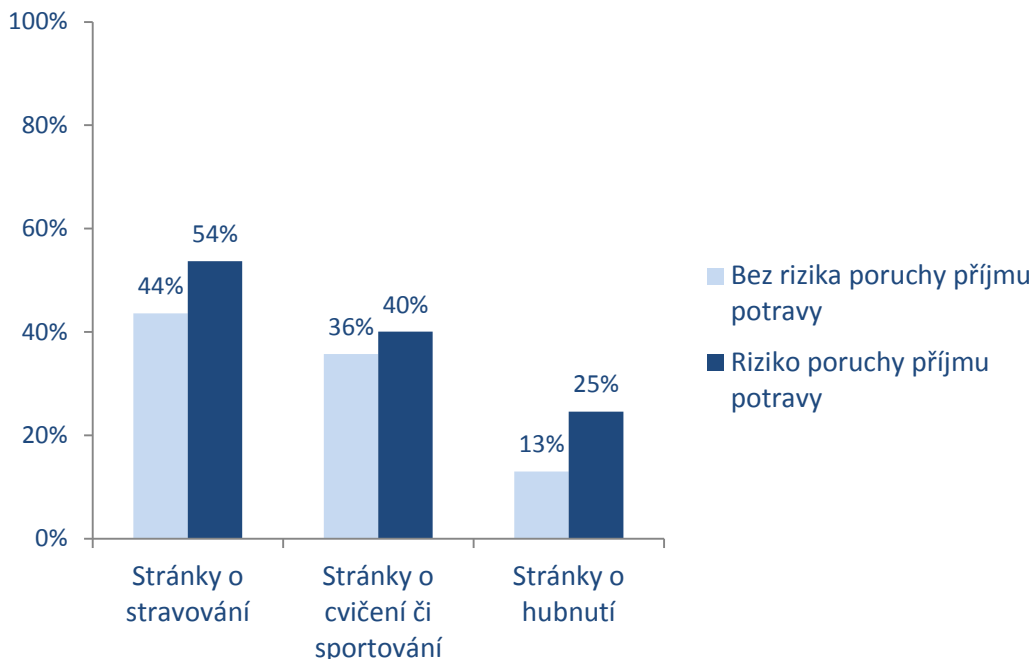
¹ Hill, L. S., Reid, F., Morgan, J. F., & Lacey, J. H. (2010). SCOFF, the development of an eating disorder screening questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 43(4), 344–51. doi:10.1002/eat.20679

Navštěvované stránky: Na jaké typy stránek lidé nejčastěji chodí?

V současnosti lze navštěvovat více typů stránek, které se týkají stravování, sportování, či konkrétně hubnutí. Našich respondentů jsme se nejdříve zeptali, **jak často navštěvují stránky týkající se stravování** (např. týkající se specifické stravy, zdravého jídla apod.), **hubnutí** (např. diety či návody, jak zhubnout), **či cvičení či sportování** (týkající se vlastního cvičení či sportování, ale ne např. výsledků profesionálních sportovců). Ukázalo se, že **nejvíce lidí chodí denně či téměř denně na stránky o stravování (47 %)**, o něco méně na stránky o cvičení a sportování (37 %), a pouze 17 % uvedlo, že chodí denně na stránky zaměřené na hubnutí.

S ohledem na frekvenci návštěv těchto typů stránek jsme porovnali respondenty s rizikem a bez rizika poruch příjmu potravy. Ukázalo se, že **respondenti s rizikem poruchy příjmu potravy ve více případech navštěvovali pravidelně stránky zaměřené na stravování a hubnutí** (rozdíl u obou skupin činil přibližně 10 %), výraznější rozdíl mezi respondenty však nebyl s ohledem na návštěvy stránek zaměřených na sportování (viz Graf 1).

Graf 1. Denní návštěvy online stránek zaměřených na stravování, hubnutí a cvičení či sportování



Proč lidé chodí na stránky o stravování a cvičení? Motivace k návštěvě stránek

To, jakou stránku lidé často navštěvují, je navázáno na jejich konkrétní motivaci. Ptali jsme se proto respondentů, z jakého důvodu stránky navštěvují. **Nejčastějším důvodem byla touha zdravě se stravovat (95 %) a udržet se v kondici (89 %).** Pokud jde o motivaci vedoucí ke snižování váhy, touha zhubnout motivovala k návštěvě stránek 59 % respondentů, kvůli dietě na stránky chodí jen 27 %. Specifickou motivací je nabírání na váze (14 %), která se patrně z větší části týkala sportovců s cílem nabírání svalové hmoty.

Tyto motivace jsme opět porovnali napříč skupinami respondentů s rizikem poruchy příjmu potravy a bez tohoto rizika. Ukázalo se, že tyto dvě skupiny se s ohledem na vlastní motivaci příliš neliší. **Výraznější rozdíly** se týkaly pouze čtyř ze sledovaných motivací, které byly častější u lidí s rizikem poruchy příjmu potravy: **snahy o zhubnutí (74 % vs. 47 %), držení diety (36 % vs. 19 %), zlepšení zdravotního stavu (68 % vs. 59 %) a získání podpory od ostatních návštěvníků (46 % vs. 32 %).**

Graf 2. Jaká je motivace k návštěvám online stránek o stravování, cvičení či hubnutí?



V čem online stránky pomáhají? Vnímaný dopad návštěv stránek

Návštěvníci tedy na stránky chodí za různým účelem. Využívání těchto stránek jim přitom může v různých ohledech pomáhat. Proto nás také zajímalo, jak lidé hodnotí přínos, který jim využívání těchto stránek přináší. V čem jsou tedy stránky, které navštěvují, podle našich respondentů pro ně osobně užitečné? V čem jim pomáhají? Čeho díky nim dosáhli? Základní přehled toho, co naši respondenti celkově uváděli, je uveden v Grafu 3. Nejčastěji respondenti zmiňovali, že jim **stránky pomáhají najít kvalitní a užitečné informace (94 %), také jim ale pomáhají zdravěji se stravovat (88 %), v jejich cvičení a sportování (76 %) a s udržováním zdravotního stavu (73 %).**

Graf 3. Vnímaný přínos online stránek: „Díky těmto stránkám se mi daří ...“

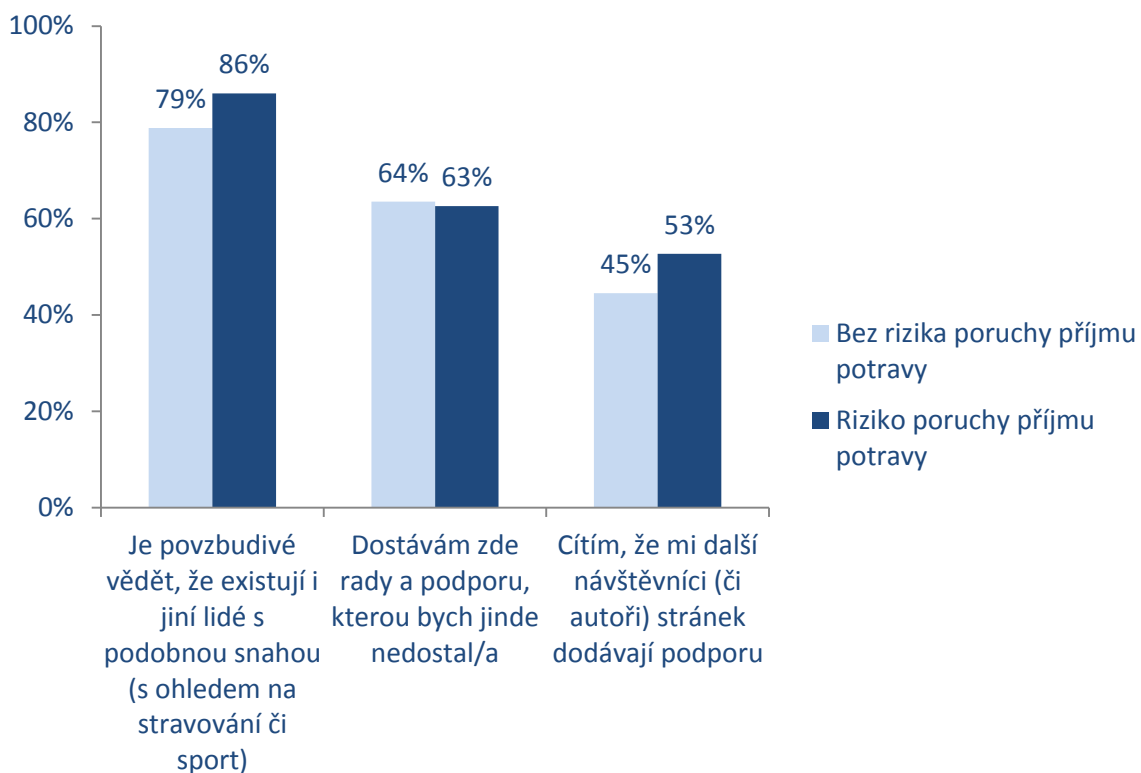


Ovšem to, zda respondenti uvedli dosažení daného účinku, samozřejmě také závisí na jejich původní motivaci. Proto například není překvapivé, že nejméně častým „úspěchem“ je nabírání na váze – přímo za tímto účelem totiž stránky navštěvuje jen 14 % respondentů. Proto jsme se dále konkrétně zaměřili na to, jak tyto důsledky hodnotí lidé, kteří přímo uvedli, že na stránky chodí kvůli tomu, že se chtějí zdravě stravovat, udržovat se v kondici, udržet váhu, přibrat, či zhubnout. Zatímco první tři cíle se díky stránkám daří plnit většině respondentů s těmito cíli (90 % z nich se stravuje zdravěji, 83 % se daří udržovat si svoji váhu a 82 % více či lépe sportuje), jen polovina respondentů (50 %) navštěvující stránky za cílem nabrat na váze toho díky těmto stránkám dosahuje. Podobně jen 45 % návštěvníků toužících ubrat na váze díky nim opravdu hubne. Lze tedy říci, že cíle ohledně změny váhy se díky návštěvě online stránek daří naplňovat asi polovině návštěvníků.

Co dalšího online stránky přináší? Komunikace a srovnávání se s ostatními návštěvníky stránek

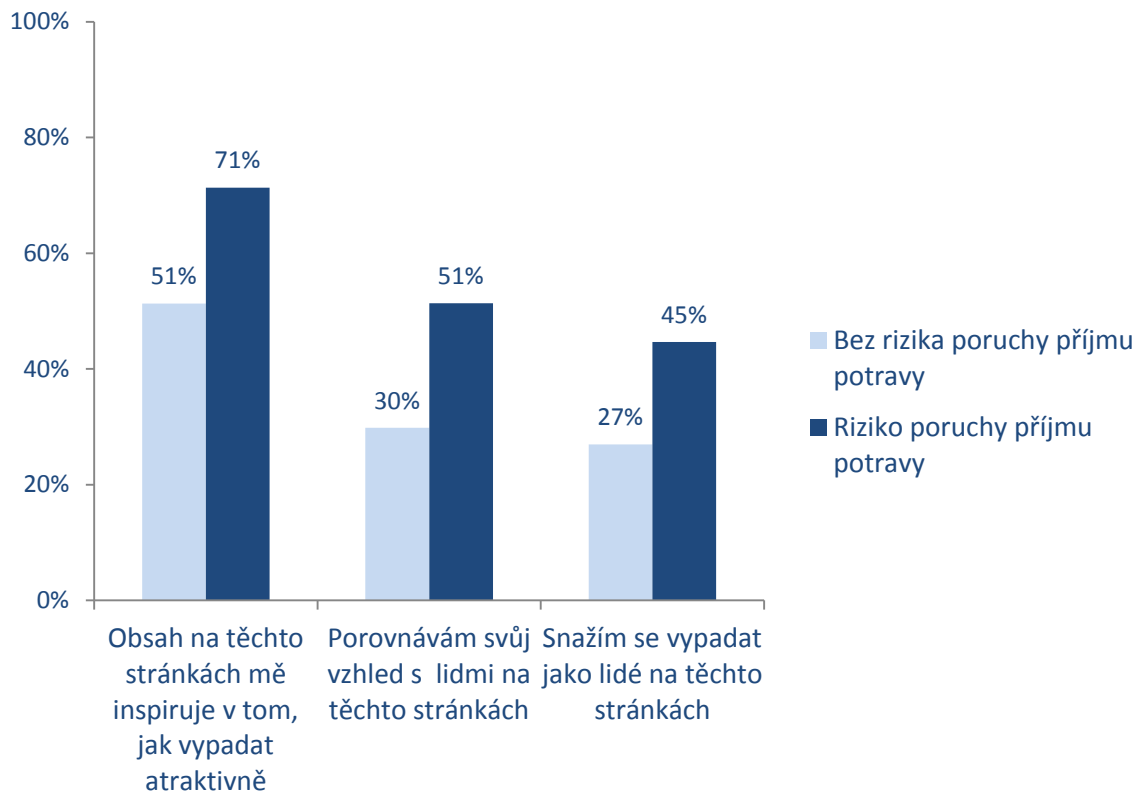
Kromě těchto konkrétních dopadů může mít navštěvování online stránek také přínos s ohledem na to, že lidé potkávají podobně zaměřené návštěvníky, kteří jim mohou dodávat podporu. Jak jsme již ukázali v Grafu 2, polovina návštěvníků chodí na stránky právě i za účelem potkat podobně zaměřené lidi, a 37 % je motivováno tím, že mohou od ostatních získat určitou podporu. Jsou tedy stránky v těchto ohledech pro návštěvníky nápomocné? Ukázalo se, že **pro většinu (81 %) respondentů je povzbudivé již jen to, že na stránkách jsou lidé s podobnou snahou** (ať už jde o hubnutí, stravování, či sportování). Téměř polovina respondentů (49 %) pak uvedla, že od návštěvníků dostává určitou podporu. Oba tyto aspekty byly o něco častější u respondentů s rizikem poruchy příjmu potravy – viz Graf 4. Více než polovina respondentů (63 %) také vnímá, že na stránkách dostává od ostatních určitou podporu a užitečné rady, kterých by se jim jinde nedostalo. V tomto ohledu se přitom téměř nijak neliší lidé s rizikem poruchy příjmu potravy a bez tohoto rizika.

Graf 4. Vnímaný přínos online stránek: Podpora od ostatních



Stránky ale mohou působit také tak, že se lidé začnou výrazněji porovnávat s ostatními návštěvníky či materiály (například fotografiemi), které tam jsou publikovány. K takovému porovnávání tíhne 39 % našich respondentů. Dále třetina respondentů (34 %) uvedla, že se snaží vypadat podobně jako lidé, které „potkávají“ na stránkách. Nakonec se také ukázalo, že **60 % respondentů se nechá stránkami inspirovat v tom, co lze považovat za atraktivní**. Jak se ukázalo, všechny tyto tendence jsou přitom výrazně častější u respondentů s možnou poruchou příjmu potravy – viz Graf 5.

Graf 5. Vnímaný dopad online stránek: Srovnávání se s ostatními

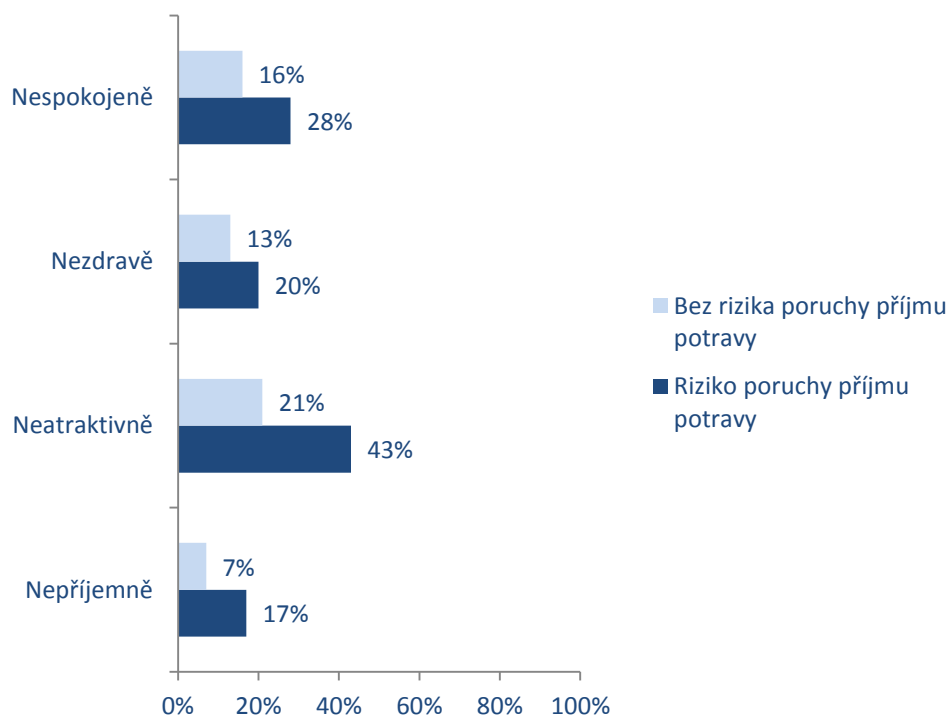


Jak se lidé cítí po návštěvě online stránek?

Návštěva stránek o stravování či cvičení tedy může na lidi různě působit. Nejde přitom jen o konkrétní dopady na vlastní stravování, cvičení, či udržování zdraví, ale také o to, jak se díky těmto stránkám celkově cítíme. Zatímco někdo se po jejich návštěvě cítí spíše dobře a spokojeně, jiný se může cítit hůře, například právě na základě srovnání s ostatními návštěvníky. **Celkově se ukázalo, že většina respondentů vnímala návštěvy stránek spíše pozitivně: cítila se příjemně (88 %), zdravě (83 %), spokojeně (78 %) a atraktivně (68 %).** Opačné, spíše negativní pocity, má po návštěvách jen menší část respondentů. Nejčastěji se přitom lidé cítí spíše neatraktivně (32% respondentů).

V tomto ohledu nás dále zajímalo, jestli se toto hodnocení liší u respondentů, kteří jsou ohroženi poruchami příjmu potravy. Tito totiž mohou být více nespokojeni s vlastním tělem a návštěvy stránek u nich mohou častěji vyvolat negativní emoce. Na základě srovnání, v němž jsme se zaměřili právě na negativní emoce, se ukázalo, že v této skupině respondentů se opravdu více lidí po návštěvách stránek cítilo určitým způsobem hůře (viz Graf 6). Největší rozdíl se přitom týkal vnímané atraktivity, **kdy 43 % respondentů s rizikem příjmu potravy uvedlo, že se po návštěvách stránek cítí spíše neatraktivně.**

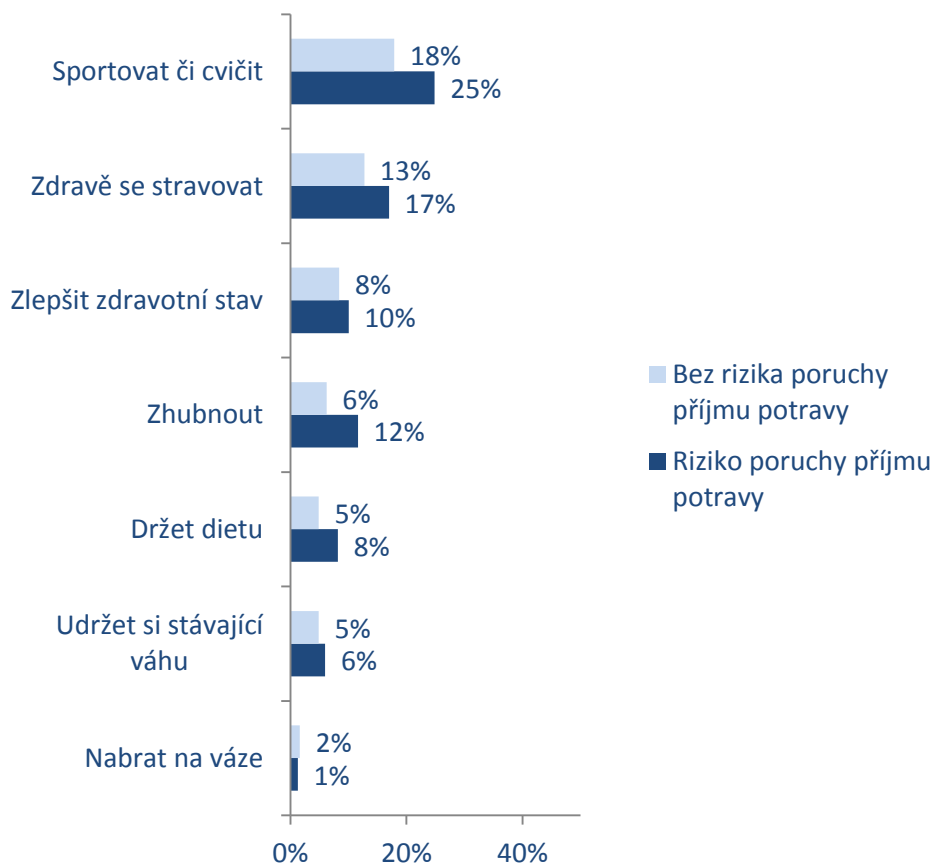
Graf 6. „Po návštěvě stránek se obvykle cítím ...“



Jaké mobilní aplikace používáme k hubnutí a cvičení?

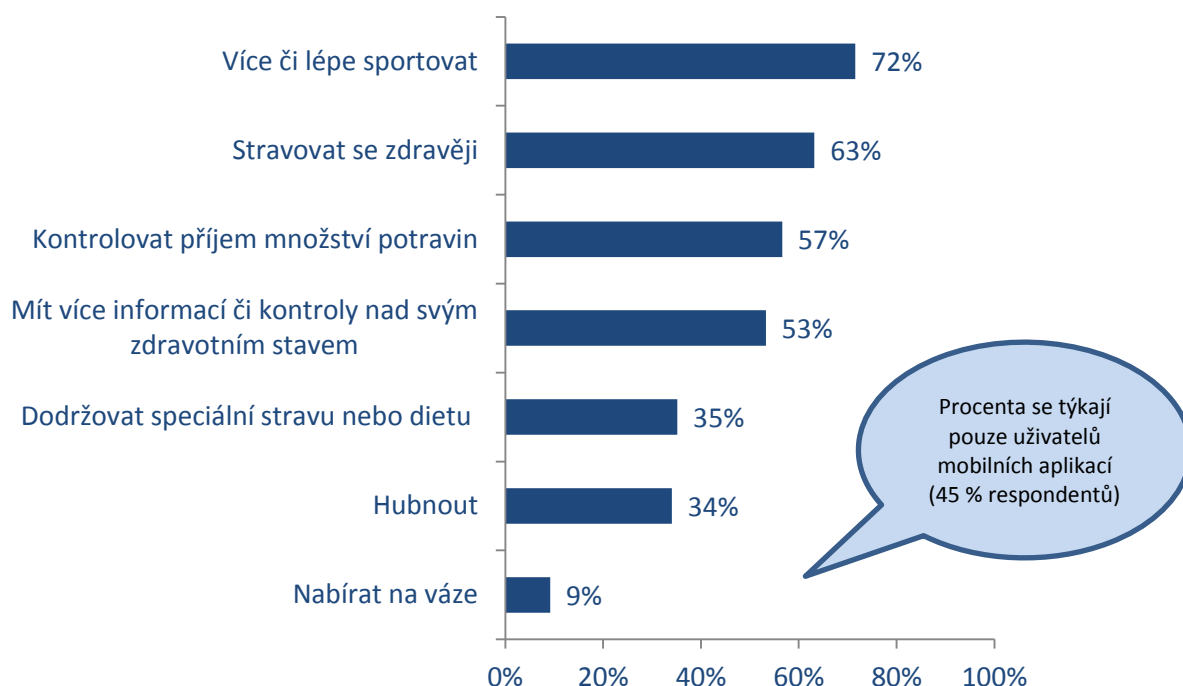
V poslední části zprávy představíme zjištění o používání mobilních aplikací s ohledem na vlastní stravování či cvičení. Tyto aplikace je možné instalovat typicky do chytrých mobilních telefonů (smartphones). V současnosti existuje velké množství takových aplikací, které lze využívat (podobně jako online stránky) za různými účely spojenými se stravováním, hubnutím, cvičením, či udržováním zdravotního stavu. Jde například o aplikace určené k počítání kalorií, měření tepu, monitorování výkonu či plánování sportovních aktivit. **V našem vzorku využívalo nějakou podobnou aplikaci alespoň jednou za čas 45 % respondentů.** Pro přehled jsme se opět zeptali, které aplikace lidé používají denně či téměř denně. **Nejvíce respondentů (21 %) využívalo denně či téměř denně aplikace, které jim pomáhají sportovat či cvičit, 15 % pak denně používalo aplikace pomáhající zdravě se stravovat.** Další aplikace pak byly denně používány méně než desetinou respondentů. S ohledem na použití aplikací jsme se opět zaměřili na rozdíl mezi lidmi s a bez rizika příjmu potravy. Ukázalo se, že nejvýraznější rozdíly se týkají používání aplikací za účelem cvičení (25 % respondentů s rizikem poruchy příjmu potravy vs. 18 % bez rizika), hubnutí (12 % respondentů s rizikem poruchy příjmu potravy vs. 6 % bez rizika), ale také zdravého stravování (17 % respondentů s rizikem poruchy příjmu potravy vs. 13 % bez rizika).

Graf 7. Za jakými účely denně používáte mobilní aplikace?



Podobně jako u hodnocení stránek jsme se následně zaměřili na to, jak uživatelé mobilních aplikací hodnotí jejich přínos. Základní přehled je opět v grafu 8. Tento přehled se týká pouze respondentů, kteří používají nějaké aplikace ke svému stravování, hubnutí, či cvičení a sportování. Podobně jako u využívání stránek se i u aplikací ukázalo, že **nejčastěji hodnocenými přínosy je to, že aplikace pomáhají ve sportování (72%) a zdravém stravování (63%).**

Graf 8. Vnímaný přínos mobilních aplikací: „Díky těmto aplikacím se mi daří...“



Toto je tedy základní přehled hodnocení účinnosti aplikací u všech respondentů, kteří nějakou aplikaci používají. Abychom podali přesnější přehled (podobně jako u hodnocení stránek), porovnali jsme, do jaké míry aplikace pomáhají respondentům v dosažení úspěchu v oblasti, pro kterou aplikaci používají. Ukázalo se, že **většina z těch, kdo používají mobilní aplikace ke zdravějšímu stravování a ke sportování je v tomto ohledu hodnotí jako efektivní** (konkrétně jde o 77 % u stravování a 76 % u sportování). Na druhou stranu, u hubnutí a nabírání na váze je toto hodnocení o něco nižší, jako účinné je hodnotí jen polovina jejich uživatelů s těmito motivacemi (50 % a 51 %).

Závěrečné shrnutí

Naše zpráva podala základní informace o hodnocení návštěvníků českých online stránek zaměřených na stravování, hubnutí, či cvičení a sportování. Zde je základní přehled hlavních poznatků vyplývajících z našich zjištění:

- Nejvíce návštěvníků navštěvuje pravidelně stránky zaměřené na stravování (47 % respondentů)
- Stránky navštěvuje nejvíce účastníků za účelem zdravého stravování (95 %), udržování se v kondici (89 %) a zlepšení zdravotního stavu (64%).
- Za účelem hubnutí stránky navštěvuje 59 % respondentů, kvůli dietě 27 % respondentů
- Stránky pomáhají nejvíce lidem v nalezení kvalitních informací pro cvičení a/nebo sportování (94%), zdravém stravování (88%) a sportování (76%)
- Většina (81 %) respondentů hodnotí jako povzbudivé, že na stránkách jsou lidé s podobnou snahou (ať už jde o hubnutí, stravování, či sportování).
- Téměř polovina respondentů (49 %) dostává od dalších návštěvníků určitou podporu
- 60 % respondentů se nechá stránkami inspirovat v tom, co lze považovat za atraktivní
- Většina respondentů vnímala návštěvy stránek pozitivněji: cítila se příjemně (88 %), zdravě (83 %), spokojeně (78 %)
- Ovšem, třetina respondentů se po návštěvách stránek cítí neatraktivně
- Mobilní aplikace pro dodržování zdravého životního stylu, sportování nebo dietetických cílů používá alespoň jednou za čas 45 % návštěvníků stránek
- Nejčastěji jsou používány aplikace za účelem sportování či cvičení a zdravého stravování

Jedním z cílů naší zprávy také bylo porovnání návštěvníků, u nichž může existovat riziko poruchy příjmu potravy, s ostatními návštěvníky. Mimo jiné se ukázalo, že pro návštěvníky s tímto rizikem platí, že:

- více z nich pravidelně navštěvuje stránky zaměřené na hubnutí
- motivací k návštěvě stránek je pro více z nich snaha zhubnout, držet dietu, zlepšit zdravotní stav a získat podporu od dalších návštěvníků
- více z nich používá aplikace za účelem cvičení či sportování, hubnutí, a zdravého stravování
- více z nich se po návštěvách stránek cítí neatraktivně, nespokojeně, nezdravě a nepříjemně

Poděkování

Na tomto místě bychom chtěli poděkovat všem, kdo nám pomohli s realizací tohoto výzkumu. Předně děkujeme všem respondentům, kteří vyplnili náš dotazník, a současně všem správcům či majitelům stránek, na nichž byl náš výzkum vyvěšen. Také děkujeme Grantové agentuře České republiky, která podpořila tento projekt (GA15-05696S). V neposlední řadě děkujeme Institutu výzkumu dětí, mládeže a rodiny působícím na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně.

Pokud máte k projektu či zprávě jakékoli dotazy, můžete nás kontaktovat na emailové adrese thinline@fss.muni.cz.

Hana Macháčková, David Šmahel