

POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS RELATED TO DIGITALIZATION AND PHYSICAL DEVELOPMENT

Constantin Bogdan MATEI¹

Abstract

In a world of technological change, in an era of digitalization, I believe it is important to also address this topic regarding digitalization and the educational objective, physical development, from the perspective of benefits and disadvantages in the short, medium and long term. An analysis from the point of view of the two elements, benefits and disadvantages, must provide us with a trajectory of future steps in terms of limitations in certain areas of activity or the prevention of health impairment where physical development is clearly included.

Keywords: health impairment; health impairment; educational objective

Considerații generale

În glosarul IT Gartner, digitalizarea este definită prin „utilizarea tehnologiilor digitale pentru a schimba un model de afaceri și pentru a oferi noi venituri și oportunități de producere a valorii, este procesul de a trece la o afacere digitală”².

În perspectiva modernă, digitalizarea înseamnă transformarea interacțiunilor, comunicațiilor, relațiilor, funcțiilor de business și a modelelor de afaceri în procese digitale, care adesea se reduc la o combinație de digital și fizic.

Exemplificarea unor astfel servicii pentru beneficiari pot fi:

- Omnichannel;
- Marketingul integrat sau industrializarea producției și operații manual;
- Serviciile electronice.

Diferențe contextuale și interferențe aplicative

“Digitalizarea se referă la transformarea proceselor tradiționale în procese digitale, folosind tehnologie digitală pentru a crea valoare nouă”³.

“Activitatea fizică cuprinde în general drept „orice mișcare a corpului asociată cu contracție musculară care crește consumul de energie peste nivelul de repaus”. „În general include toate contextele activității fizice, și anume activități fizice în timpul liber (inclusiv majoritatea activităților sportive și dansul).

activități fizice la locul de muncă, activități fizice la domiciliu sau în apropierea domiciliului și activități fizice asociate transportului”⁴.

În lumea modernă, digitalizarea a avut un impact semnificativ asupra modului în care ne desfășurăm activitățile zilnice, iar această influență poate afecta dezvoltarea fizică a indivizilor. Este important să înțelegem aceste schimbări și să explorăm modurile în care putem echilibra utilizarea tehnologiei cu nevoile noastre de activitate fizică și sănătate. “Globalizarea, rapiditatea progresului tehnologic și schimbările profunde geopolitice sunt

¹ PhD, Presedinte Agenția Națională pentru Sport, Romania

² <https://www.gartner.com/en/information-technology/glossary/digitalization>, Gartner Glossary, 2020

³ <https://www.europarl.europa.eu/news/ro/headlines/society/20210414STO02010/transformarea-digitala-importanta-avantaje-si-politici-ue>, Transformare digitală: strategia UE, Parlamentul European

⁴ Orientările UE privind activitatea fizică Acțiuni politice recomandate în sprijinul activității fizice menite să îmbunătățească sănătatea, Bruxelles, 10 octombrie 2008

factori care antrenează dispariția sau intrarea în criză a unor activități, fenomen însoțit de apariția și dezvoltarea altora”¹.

Impactul tehnologiei asupra activității fizice, se va concentra pe schimbările în rutinele zilnice datorate utilizării tehnologiei, creșterea sedentarismului și scăderea activității fizice, precum și impactul tehnologiei asupra comportamentului în aer liber și participării la activități fizice.

În același timp, tehnologia poate influența comportamentul în aer liber și modul în care participăm la activități fizice. De exemplu, aplicațiile de fitness sau dispozitivele wearable pot motiva oamenii să își monitorizeze și să își îmbunătățească activitatea fizică. Pe de altă parte, tehnologia poate concura cu activitățile în aer liber, afectând participarea la plimbări sau alte activități fizice în aer liber. Aceste schimbări sunt semnificative și necesită abordări echilibrate pentru a asigura o dezvoltare fizică sănătoasă în era digitală. Influența digitalizării asupra practicării sportului și a activităților recreative, va explora modul în care tehnologia a schimbat modul în care oamenii se implică în sport și alte activități recreative. Cu creșterea utilizării tehnologiei, copiii și tinerii sunt tot mai atrași de ecranele dispozitivelor electronice, ceea ce duce la o scădere a timpului petrecut în activități fizice zilnice sau practicarea în mod independent a exercițiului fizic zilnic. Acest lucru poate avea consecințe negative asupra stării de sănătate și dezvoltării fizice a copiilor, un obiectiv important pe care statul român îl are stipulate în mod expres în legislația națională. Utilizarea excesivă a ecranelor și a dispozitivelor electronice în detrimentul activităților fizice și a jocurilor în aer liber poate influența negativ dezvoltarea abilităților motorii și coordonării copiilor.

Schimbările în rutinele zilnice datorate utilizării tehnologiei

Utilizarea intensivă a tehnologiei în viața de zi cu zi a dus la schimbări semnificative în modul în care ne petrecem timpul. Activități precum vizionarea televiziunii, navigarea pe internet sau jocurile video pot să conducă adesea la comportamente sedentare care reduc nivelul general de activitate fizică. Cu accesul tot mai facil la divertisment și informație prin intermediul tehnologiei, mulți oameni petrec perioade mai lungi de timp într-o poziție statică, care îi expune riscului de obezitate, boli cardiovasculare și alte afecțiuni legate de sedentarism. Activitățile de birou bazate pe tehnologie au dus la o creștere a comportamentului sedentar în mediul de lucru, ceea ce poate avea consecințe negative asupra sănătății fizice a adulților.

Utilizarea tehnologiei pentru a îmbunătăți activitatea fizică

Pe de altă parte, tehnologia poate fi utilizată și pentru a motiva și îmbunătăți activitatea fizică a adulților. De la aplicații de fitness și dispozitive de urmărire până la platforme online de antrenament, tehnologia poate servi ca instrument pentru a încuraja un stil de viață activ. Tehnologia poate fi utilizată și pentru a motiva și îmbunătăți activitatea fizică a adulților. De la aplicații de fitness și dispozitive de urmărire până la platforme online de antrenament, tehnologia poate servi ca instrument pentru a încuraja un stil de viață activ.

Tehnologia a avut un impact semnificativ asupra vieții copiilor din zilele noastre, afectând atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative. Iată câteva moduri în care tehnologia influențează copiii din zilele noastre:

Dezvoltarea socială și emoțională:

Tehnologia poate avea atât efecte pozitive, cât și negative asupra dezvoltării sociale și emoționale a copiilor. Pe de o parte, utilizarea dispozitivelor tehnologice poate oferi conexiuni sociale și acces la informații și resurse educative. Pe de altă parte, supraexpunerea

¹ Dorin Jula, Strategii pe termen mediu și lung privind dezvoltarea regională în România, în perspectiva aderării la uniunea europeană, Ed. CENTRUL DE INFORMARE ȘI DOCUMENTARE ECONOMICĂ, București, 2002, pag 27

la tehnologie poate duce la izolare socială și la dependența de ecrane, afectând relațiile interpersonale și dezvoltarea emoțională.

Impactul asupra activității fizice:

Tehnologia a contribuit la scăderea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor, deoarece mulți petrec mai mult timp în fața ecranelor decât în mișcare. Acest lucru poate duce la consecințe negative asupra sănătății populației și dezvoltării fizice a copiilor.

Potrivit Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), „digitalizarea înseamnă utilizarea tehnologiilor și a datelor digitale, precum și interconectarea care are ca rezultat activități noi sau modificări ale activităților existente”¹

Pentru a combate impactul negativ al tehnologiei asupra copiilor, este important să abordăm aceste probleme printr-o serie de strategii și intervenții:

Limitarea timpului petrecut în fața ecranelor

Părinții și îngrijitorii pot stabili limite clare pentru utilizarea dispozitivelor tehnologice și pot încuraja copiii să-și petreacă mai mult timp în activități în aer liber și în jocuri fizice.

Furnizarea alternativei sănătoase

Încurajarea participării la activități fizice și interactive, precum sporturile de echipă, jocurile în aer liber și alte hobby-uri creative și educative poate ajuta la contracararea efectelor negative ale tehnologiei și la promovarea unui stil de viață activ și echilibrat.

Educația și conștientizarea

Școlile și părinții ar trebui să ofere copiilor informații despre impactul tehnologiei asupra sănătății și să promoveze un echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și activitățile fizice.

Implicarea în activități extracurriculare

Participarea în mod activ la activități extracurriculare, precum sportul, arta sau alte hobby-uri sau interese, poate oferi copiilor oportunități să-și dezvolte abilitățile fizice și sociale într-un mediu offline.

Exemplu pozitiv

Părinții și adulții trebuie să servească ca modele de comportament echilibrat în ceea ce privește utilizarea tehnologiei și activitățile fizice, oferind un exemplu pozitiv copiilor în ceea ce privește un echilibru sănătos între tehnologie și activitatea fizică.

Prin aplicarea acestor strategii și intervenții, putem ajuta copiii să își gestioneze utilizarea tehnologiei într-un mod sănătos și echilibrat, promovând în același timp un stil de viață activ și o dezvoltare fizică și socială armonioasă.

Concluzii

În mod clar digitalizarea, astăzi, în România a oferit multe avantaje în multe domenii de activitate, în special în activitatea administrației central și locale. Pe termen lung o digitalizare excesivă pe toate palierele de importanță majoră sau secundară poate crea dezechilibre importante pe piața forței de muncă dar și o înlocuire a practicării exercițiului fizic în mod independent sau o formă de practicare a unei ramuri sportive cu activități specifice jocurilor electronice ori rețelelor de socializare.

Consider că este necesară și o reasezare a cadrului legislativ specific din România astfel încât să ne asigurăm că recalificarea forței de muncă este una continuă și actualizată cerințelor specifice momentului dar și o limitare a tentațiilor digitalizării astfel încât să nu ratăm unul dintre obiectivele principale, devotarea fizică.

¹ OECD (2019), Going Digital: Shaping Policies, Improving Lives, OECD Publishing, Paris

Bibliografie

Dorin Jula, Strategii pe termen mediu și lung privind dezvoltarea regională în România, în perspectiva aderării la uniunea europeană/ Medium and long-term strategies regarding regional development in Romania, in the perspective of accession to the European Union, 2002;

OECD (2019), Going Digital: Shaping Policies, Improving Lives, OECD Publishing, Paris
Atanasiu C., Particularitățile de creștere la copii și juniori/ Growth characteristics in children and juniors. *Revista E.F.S./ E.F.S. Journal*, 1988;

Curtea de Conturi Europeană, Luxemburg, Digitalizarea gestionării fondurilor UE/ European Court of Auditors, Luxembourg, Digitalisation of EU funds management, 2023;

Dunleavy, Patrick, and Helen Margetts. 2015. Design Principles for Essentially Digital Governance. *LSE Research Online*;

Margetts, Helen, and Patrick Dunleavy. 2013. "The Second Wave of Digital-Era Governance";

www.gartner.com;

ec.europa.eu;

Laura Badea, putereamintii.ro, Efectele negative ale tehnologiei asupra comportamentului omului/ The negative effects of technology on human behavior.