



VELUX®

RAPORTUL HEAD DOWNERS 2021

Privind în jos și ratând ce
se află deasupra capului



Calitatea vieții noastre este determinată de foarte mulți factori, unul dintre aceștia fiind contactul nostru cu natura. Acesta, la rândul său, depinde în mare măsură de alegerile pe care le facem zi de zi și de conștientizarea rolului vital pe care natura îl joacă în bunăstarea noastră generală. Dar dacă, totuși, nevoia relativ puternică de a fi aproape de natură și cunoștințele despre impactul acesteia asupra sănătății și bunăstării noastre nu merg mână în mână cu ceea ce observăm zi de zi la nivelul societății? Lipsa constantă de timp, supraîncărcarea cu noile tehnologii, obiceiurile proaste de zi cu zi, problemele cotidiene, precum și accesul excesiv la informații – toate aceste lucruri necesită și ne consumă atenția limitată de care dispunem. Prin urmare, încetăm să mai vedem lumea din jurul nostru. Încetăm să ne mai bucurăm de lucrurile mărunte din viață, cum ar fi plimbările zilnice, observarea cerului și a copacilor și chiar a altor persoane. Dacă trăim într-o lume de algoritmi și ecrane asta nu înseamnă că trebuie să trecem prin viață cu privirea în jos.

Raportul VELUX HEAD DOWNERS 2021 scoate în evidență contradicțiile dintre modul în care percepem importanța contactului cu natura și propriile noastre obiceiuri care, adesea, ne consumă din timpul pe care ar trebui să îl petrecem în aer liber.

Intenția noastră este ca concluziile sale să influențeze alegerile zilnice; pentru a ne permite nouă și copiilor noștri să experimentăm natura în deplinătatea ei, deoarece aceste decizii se repercutează asupra sănătății și bunăstării noastre viitoare. Generațiile tinere ar trebui să fie conștiente de importanța crucială a lumii naturale – acest lucru ne va garanta că vor avea grijă de ea pe măsură ce vor avansa în vârstă, folosindu-i resursele în beneficiul lor și putând face față din ce în ce mai bine stresului și supraîncărcării cu informații, precum și multor altor provocări apărute ca urmare a progresului tehnologic global.

Lumina zilei ne îmbunătățește abilitățile cognitive și are un impact pozitiv asupra bunăstării noastre, iar contemplarea plantelor, a cerului sau chiar a norilor contribuie la diminuarea senzației de oboseală. Ar trebui să facem în mod conștient alegeri zilnice care să ne permită să profităm la maximum de ceea ce există chiar în fața noastră – natura și minunatul mediu înconjurător – și să ne bucurăm de efectele pozitive pe care le are petrecerea timpului în mijlocul naturii asupra bunăstării noastre mentale. Este timpul să privim în sus și să ne schimbăm perspectiva.

Despre studiu

Un studiu comparativ comandat de VELUX și realizat de Kantar folosind metoda CAWI, desfășurat în perioada 3 – 6 septembrie 2021, cu respondenți cu vârste cuprinse între 18 și 65 de ani, folosind grupuri demografice reprezentative care modelează populații din opt țări europene: Croația, Cehia, Ungaria, Polonia, România, Serbia, Slovacia și Slovenia, pe un eșantion de N = 2 408 respondenți.

Oameni cu capul în jos. Privind în jos și ratând ce se află deasupra capului

Concluzii principale

95%

Majoritatea respondenților (**95%**) apreciază natura și consideră că ar trebui să avem grijă de ea. Această opinie nu a suferit diferențe semnificative în funcție de vârstă sau de zona de reședință.



Majoritatea respondenților au declarat că le lipsește contactul cu natura, manifestând dorința ca prezența naturii să fie mai importantă în rândul oamenilor care trăiesc în zone urbane mari. Acest grup a avut și cel mai mare procent de persoane care au petrecut cel mai puțin timp în aer liber în timpul zilei, precum și un procent mai mare de persoane care au declarat că petrec prea mult timp în fața unui ecran de telefon sau de computer. Oamenii care locuiesc la periferia orașelor și în mediul rural petrec mult mai mult timp în aer liber, atât în weekend, cât și în timpul săptămânii. Un număr foarte mic dintre ei consideră că petrec prea mult timp în fața unui ecran.



Majoritatea respondenților consideră că menținerea contactului cu natura și petrecerea unei perioade de timp în aer liber îi ajută să se odihnească și este benefic pentru sănătatea și pentru bunăstarea lor.



Respondenții sunt convingeți (**94%**) de faptul că copiii și adolescenții din zilele noastre petrec mai puțin timp în aer liber decât au petrecut generațiile anterioare. Un aspect interesant îl constituie, faptul că, această opinie este exprimată atât de persoanele în vârstă, cât și de persoanele mai tinere (sub 35 de ani). Marea majoritate (**93%**) a părinților, cu copii cu vârsta de până la 18 ani, consideră că copilăria lor a fost mai orientată spre natură decât cea a copiilor lor. Un procent și mai mare de răspunsuri afirmative (**97%**) a fost înregistrat de la părinții copiilor cu vârsta cuprinsă între 15 și 18 ani. Fiecare al cincilea respondent nu este de acord cu opinia conform căreia copiii și adolescenții din ziua de astăzi au multe alte modalități mai atractive de a-și petrece timpul liber decât în aer liber.

3/4

Mai mult de jumătate dintre respondenți își alocă în mod regulat timp pentru a privi cerul și a observa vremea, păsările, norii și soarele. Aproape trei sferturi dintre respondenți nu pot recunoaște mai mult de 10 specii de păsări. Fiecare al treilea respondent nu poate recunoaște mai mult de 5 specii de copaci. Toți întâmpină dificultăți în recunoașterea tipurilor de nori și a constelațiilor.

97%

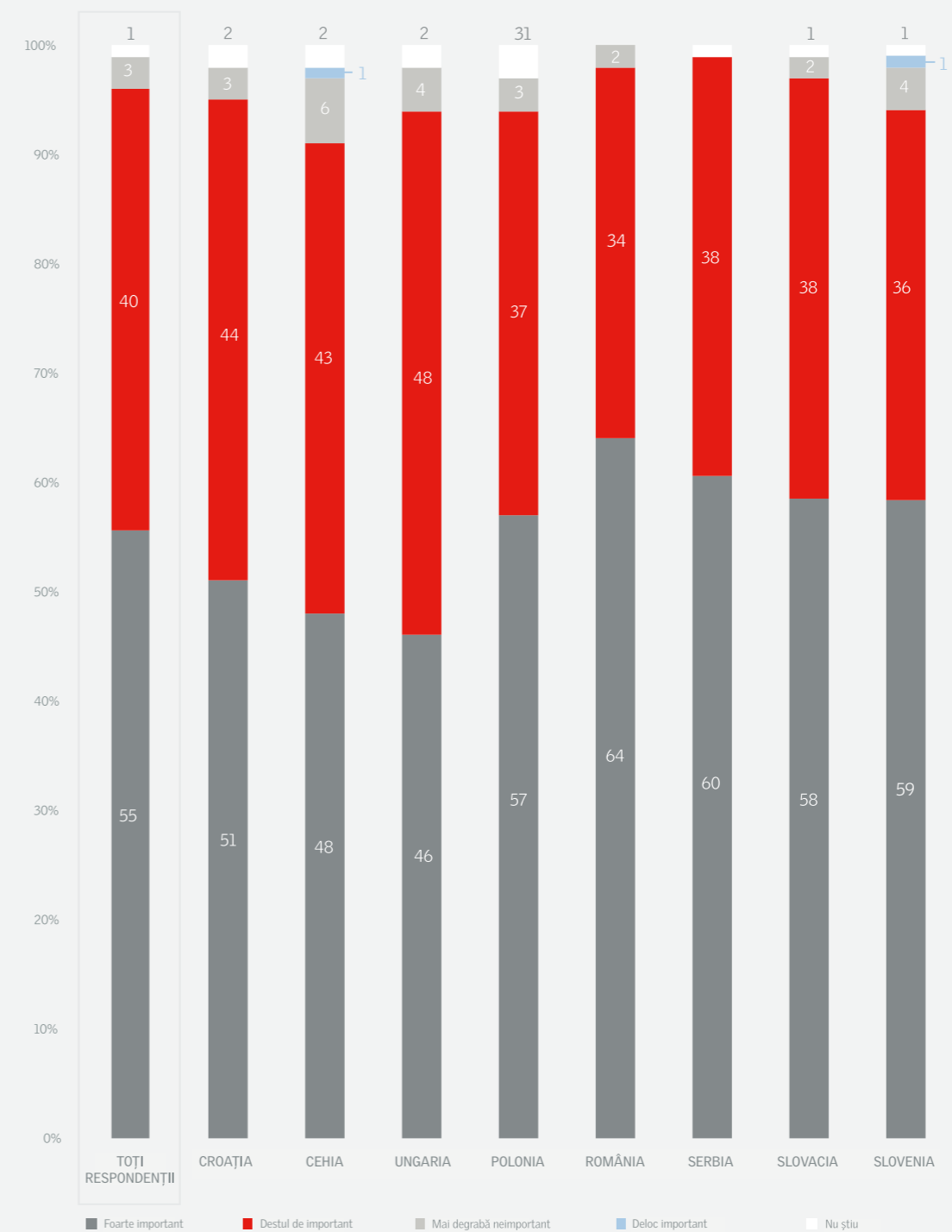
Marea majoritate (**97%**) a respondenților sunt de acord că este important să îi înveți pe copii să respecte natura, un număr ușor mai scăzut (**94%**) considerând că este esențial să controlezi timpul petrecut de copii în fața smartphone-urilor și a computerelor. În același timp, doar fiecare al treilea respondent consideră că generațiilor tinere le pasă mai mult de mediu decât generațiilor anterioare. Procentul persoanelor care sunt de acord cu această afirmație este mult mai mare în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 18 și 34 de ani, precum și în rândul părinților.

Contactul cu natura – important, însă adesea neglijat

Păstrarea contactului cu natura este considerată ca având o importanță crucială de către majoritatea respondenților din toate țările. Părinții copiilor cu vârsta cuprinsă între 0 și 18 ani au o părere similară cu cea a non-părinților. 9 din 10 respondenți sunt de acord că petrecerea timpului în aer liber este o modalitate excelentă de reîncărcare a bateriilor. Un aspect interesant este acela că aproape unul din zece respondenți unguri nu este de acord cu afirmația potrivit căreia petrecerea timpului în mijlocul naturii promovează relaxarea. De asemenea, oamenii sunt convinși (**93%**) că a fi aproape de natură este benefic pentru sănătatea lor. În Cehia, această opinie este întâlnită mai frecvent în rândul părinților decât în rândul celor care nu au calitatea de părinți.



Cât de importantă este natura în viața ta, păstrarea contactului cu ea și grija față de mediul înconjurător?



Este posibil ca procentele să nu însumeze 100%, deoarece valorile au fost rotunjite.

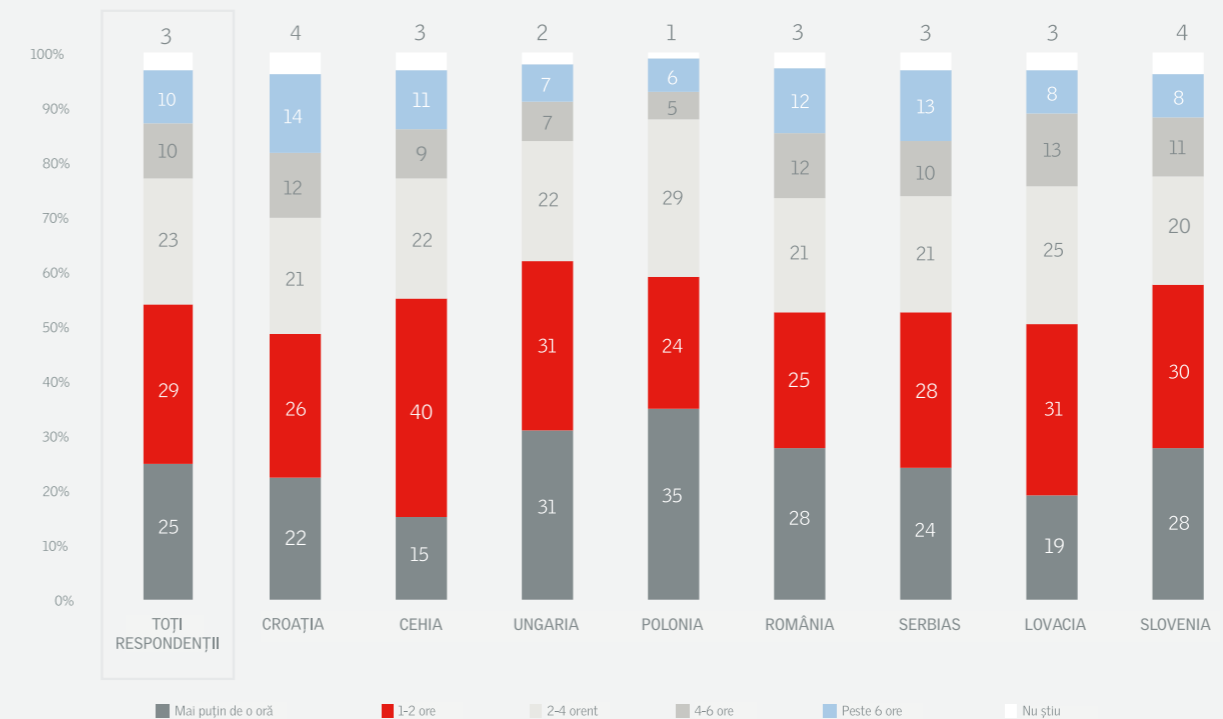
Fragmentarea vieții sociale începe cu pierderea sensibilității noastre față de natură. Îndepărtarea de natură, ne afectează negativ relațiile cu alte persoane.

Deși declarăm că prețuim natura, adesea petrecem mai puțin de o oră în aer liber în fiecare zi. Acest aspect a fost confirmat de fiecare al patrulea respondent. Cea mai mare parte a vieții noastre ne-o petrecem între patru pereți.

Deținătorii acestui record nefericit sunt polonezii, cu **35%** dintre respondenți care petrec mai puțin de o oră pe zi în aer liber.



Cât de mult timp petreceți în aer liber într-o zi obișnuită (de exemplu, în zilele lucrătoare sau în zilele de școală)?



Este posibil ca procentele să nu însumeze 100%, deoarece valorile au fost rotunjite.

Înțelegem beneficiile petrecerii timpului în aer liber, în păduri, parcuri și oriunde altundeva, dar această conștientizare nu este suficientă – mulți respondenți din fiecare țară nu au făcut-o niciodată.

Astfel de situații au fost mai frecvente în rândul părinților decât al altor respondenți. Acest aspect este cel mai evident în rândul respondenților din Serbia (**83%**), Ungaria (**82%**) și Croația (**79%**). Excepție face Slovenia, cu cel mai mic număr de respondenți (**49%**) care declară că își doresc să fie mai aproape de natură.

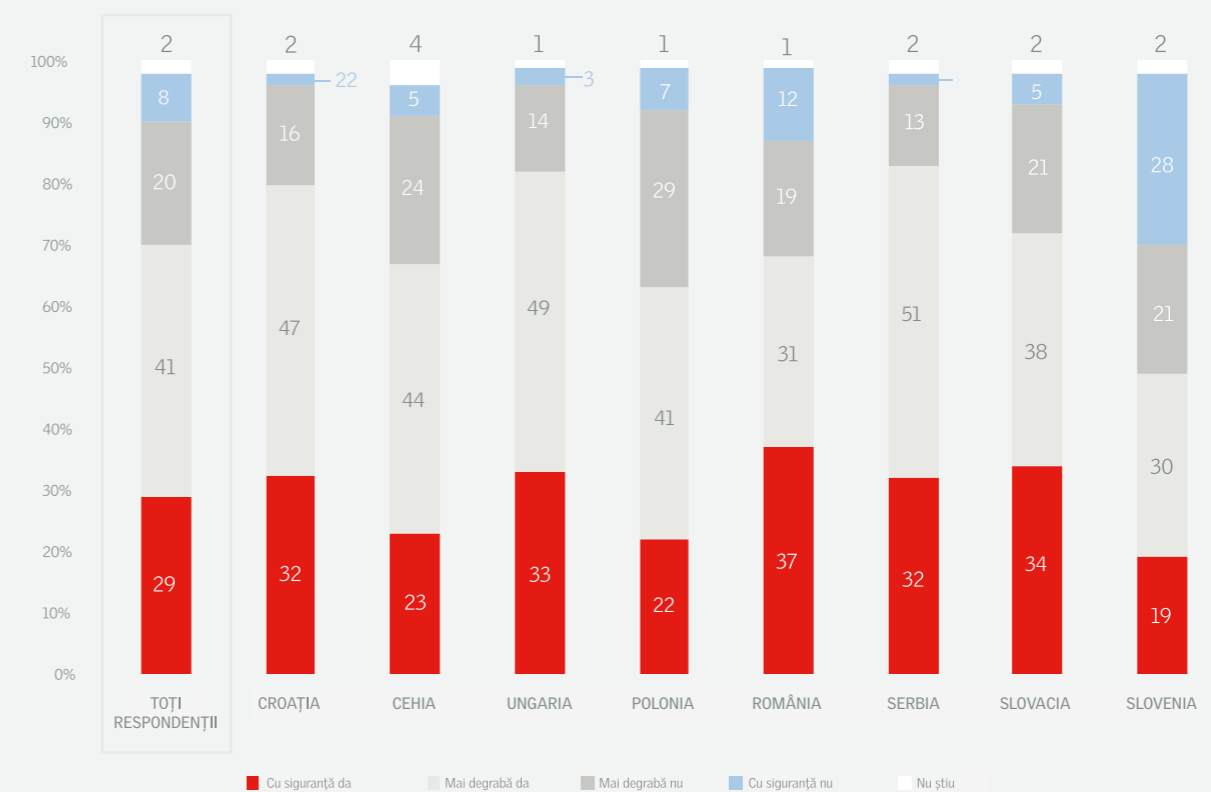
35%

35% dintre polonezi, **31%** dintre unguri precum și fiecare al zecelea ceh petrec mai puțin de o oră în aer liber în timpul săptămânii. În plus, fiecare al treilea respondent din Cehia, Ungaria și Polonia petrece doar 2 ore în aer liber în timpul zilei sale libere.

12%

Viața noastră continuă să se desfășoare la interior, chiar și în zilele în care nu lucrăm. Deși timpul petrecut în aer liber este mai mare în weekend și de sărbători, **6%** dintre sârbi și **12%** dintre unguri se află încă în imposibilitatea de a găsi o oră pentru ei și pentru familiile lor pe care să o petreacă în aer liber.

Credeți că vă lipsește contactul zilnic cu natura?



Este posibil ca procentele să nu însumeze 100%, deoarece valorile au fost rotunjite.

Puterea ecranului digital

Petrecerea constantă a timpului în interior poate conduce la o serie de complicații în ceea ce privește sănătatea. Aceste schimbări ale stilului de viață sunt atât de semnificative încât avem chiar și o denumire specială pentru modificările degenerative ale coloanei cervico-toracale cauzate de petrecerea unui timp mult prea îndelungat cu capul orientat spre un ecran, una dintre cele mai dinamice boli ale civilizației noastre moderne: "Sindromul de cap plecat, sau mai simplu "Gâtul de Text".

Se consideră că „Gâtul de text” este cauzat de propria noastră postură proastă, care rezultă din bascularea constantă a capului în timp ce parcurgem ecranele telefoanelor și ale altor dispozitive, cum ar fi laptopurile și tabletele. Făcând acest lucru, schimbăm curbura naturală a coloanei vertebrale, ceea ce poate duce la leziuni pe termen lung și dureri musculare la nivelul spatelui, gâtului, umerilor și chiar în partea inferioară a spatelui. „Sindromul capului plecat” afectează pe toată lumea, de la adulți la adolescenți și chiar la copiii mici.¹



¹ <https://www.primapictures.com/blogs/text-neck-anatomy-modern-spine-condition/>; <https://aip.scitation.org/doi/abs/10.1063/5.0036429>

5,000h

Cercetările au arătat că unii dintre noi petrec aproape 5.000 de ore pe an privind ecranele telefoanelor, laptopurilor, televizoarelor, dispozitivelor de jocuri și cititoarelor de cărți electronice. Asta înseamnă că un adult își petrece, în medie, 34 de ani din viață uitându-se la un ecran.²

TEXT
NECK

Termenul "gât de text" a fost folosit pentru prima oară de Doctorul Kenneth Hansraj, un neurolog american.



Suntem conștienți că asta ni se întâmplă și nouă? Răspunsurile indică faptul că da, suntem conștienți de propria noastră postură proastă, însă, din păcate, nu facem mare lucru în această privință. 70% dintre respondenți recunosc că petrec prea mult timp în fața telefonului, computerului sau televizorului. Acest procent este mai mare în rândul tinerilor (75% în rândul respondenților cu vârsta cuprinsă între 18 și 34 de ani), precum și al celor care locuiesc în zonele urbane mari 78%. Românii (80%), croații (73%), polonezii (73%) și sârbii (74%) au declarat că au înregistrat cei mai mari timpi de utilizare a ecranului. Cea mai mică durată de folosire a ecranului a fost raportată de cehii (62%) și de slovaci (60%) din vecinătate.

² <https://www.independent.co.uk/life-style/fashion/news/screen-time-average-lifetime-years-phone-laptop-tv-a9508751.html>



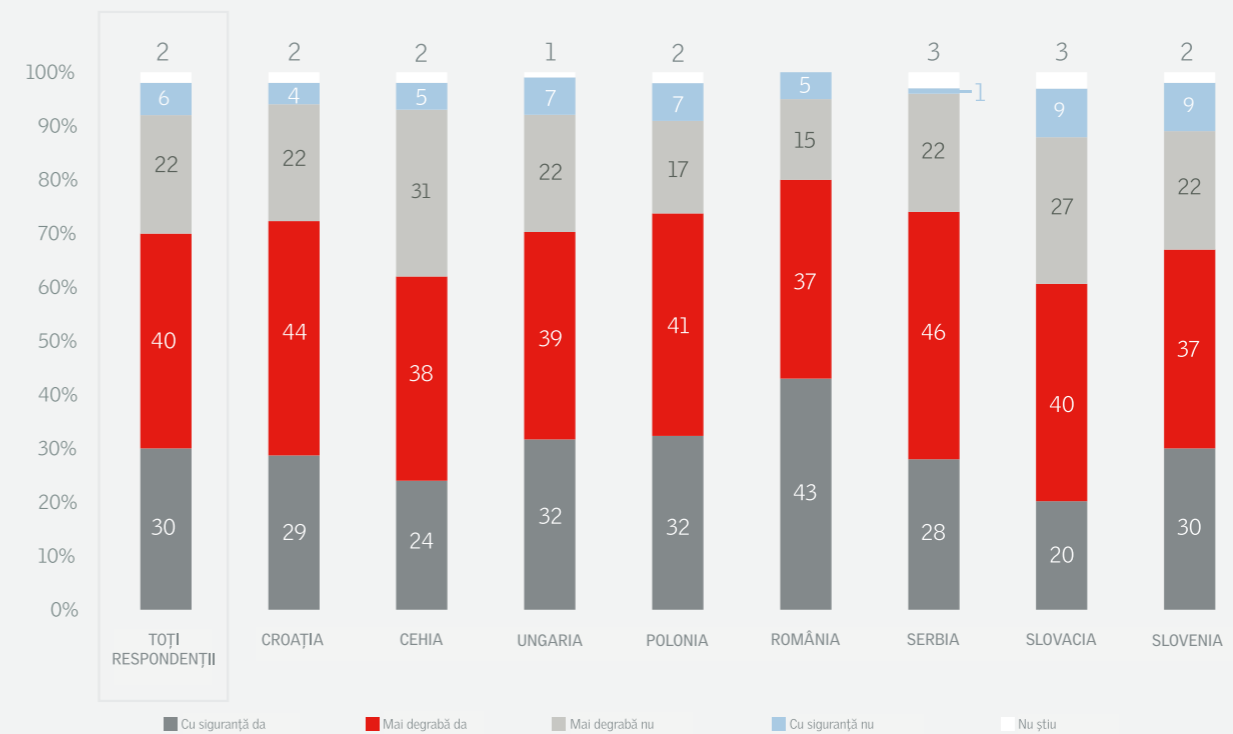
Perspectiva noastră este la fel de limitată ca și accesul nostru la lumina zilei. Chiar și cea mai strălucitoare iluminare artificială nu înlocuiește lumina naturală. Cercetările științifice au arătat că există o legătură între deficitul de lumină a zilei și diverse probleme fizice și psihice. Experții estimează că 15% din populația lumii suferă de diferite niveluri de TAS (Tulburare afectivă sezonieră sau depresie de iarnă), o tendință a cărei prevalență crește pe măsură ce crește și latitudinea.³ În același timp, este cunoscut faptul că terapia cu lumină și expunerea la lumina zilei de peste 1 000 de lucși pot acționa ca un remediu în acest sens.⁴ În regiunea noastră, contactul cu lumina naturală ar trebui prescris de medici ca remediu pentru combaterea anumitor boli asociate stilului de viață.



Oare răspunsul constă în limitarea timpului de utilizare a ecranelor?

94% dintre respondenți consideră că ar trebui să limiteze timpul petrecut de copiii lor în fața ecranelor. Această opinie nu a variat prea mult între respondenții care au sau nu au copii și nici între diversele naționalități, deși polonezii și românii au fost cei mai tranșanți cu privire la această afirmație (71% și, respectiv, 72% au răspuns „cu siguranță da”), cehii arătând cea mai slabă susținere. Un aspect interesant îl constituie faptul că procentul persoanelor care doresc să controleze timpul petrecut de copii în fața ecranelor este mai mic în rândul persoanelor care nu consideră că contactul cu natura este important (80%).

Petrec prea mult timp în fața computerului, telefonului sau ecranului televizorului.*

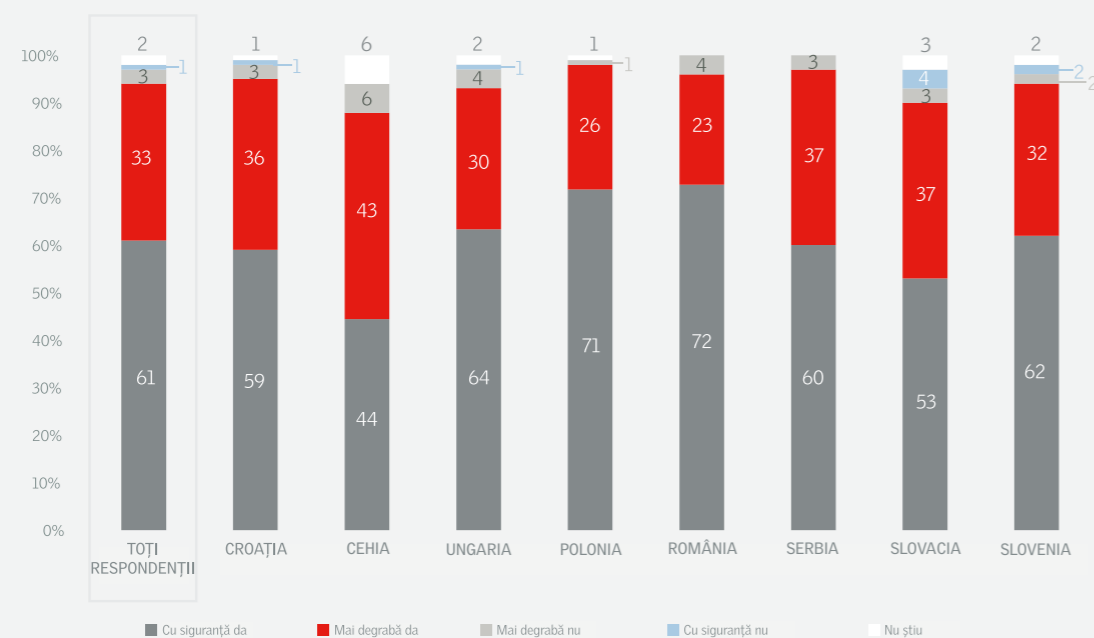


*În ce măsură sunteți de acord sau în dezacord cu următoarea afirmație? Petrec prea mult timp în fața computerului, a telefonului sau a televizorului. Este posibil ca procentele să nu însumeze 100%, deoarece valorile au fost rotunjite.

³ <https://www.velux.com/indoorgeneration/daylight-is-a-necessity-not-a-luxury>
⁴ <https://greenbuildingencyclopaedia.uk/wp-content/uploads/2018/06/a-guide-to-designing-healthy-homes-20180305.pdf>



Timpul pe care copiii și tinerii îl petrec în fața ecranelor (de exemplu, computere, telefoane mobile sau televizoare) ar trebui controlat.*



*În ce măsură sunteți de acord sau în dezacord cu următoarea afirmație? Timpul pe care copiii și tinerii îl petrec în fața ecranelor (de exemplu, computere, telefoane mobile sau televizoare) ar trebui controlat. Este posibil ca procentele să nu însumeze 100%, deoarece valorile au fost rotunjite.

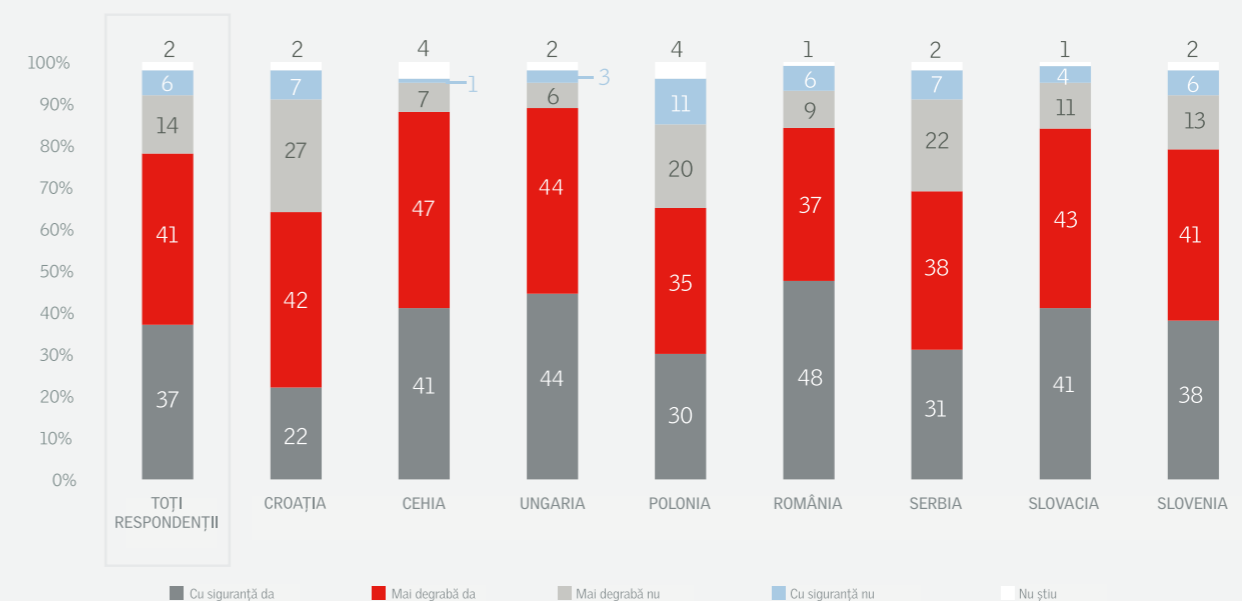
Curtea virtuală

Copilăria într-o lume digitală

Copiii din zilele noastre par să fie mai dornici să aleagă să se joace cu prietenii lor mai degrabă în mediul virtual și online decât în curte. Mai mult, dependența față de tehnologie a copiilor și a adolescenților la scară largă este considerată drept o problemă serioasă (peste 90% dintre respondenți fiind de acord cu această afirmație), și aproape toți respondenții sunt de acord cu faptul că tinerii din zilele noastre petrec mai puțin timp în aer liber decât generațiile precedente.

Indiferent de naționalitate, peste 90% dintre toți respondenții au fost de acord că copiii ar trebui învățați să respecte și să aibă grijă de mediu. Cu toate acestea, această problemă este departe de a fi una simplă. În ziua de astăzi, există numeroase alte activități mult mai atractive pentru copii și adolescenți decât cele care se pot realiza în aer liber. Așa văd lucrurile majoritatea respondenților, inclusiv până la 88% dintre cehi și unguri.

În zilele noastre, există numeroase alte activități care sunt mai atractive pentru copii și adolescenți decât petrecerea timpului în aer liber.*



*În ce măsură sunteți de acord sau în dezacord cu următoarea afirmație? În ziua de astăzi, există numeroase alte activități care sunt mult mai atractive pentru copii și adolescenți decât petrecerea timpului în aer liber. Este posibil ca procentele să nu însumeze 100%, deoarece valorile au fost rotunjite.

Ce pierd copiii?

Nouă din zece respondenți din toate țările chestionate sunt de acord că generațiile tinere petrec mai puțin timp în aer liber decât generațiile mai în vârstă (94%).

72% dintre polonezi sunt total de acord cu această afirmație. De asemenea, marea majoritate (peste 90%) a părinților chestionați sunt convingeți de faptul că copilăria lor a fost mai orientată spre natură decât cea a copiilor lor. Procentul este mai mic pentru părinții din Cehia (60%).

Cu ce ies copiii în pierdere?

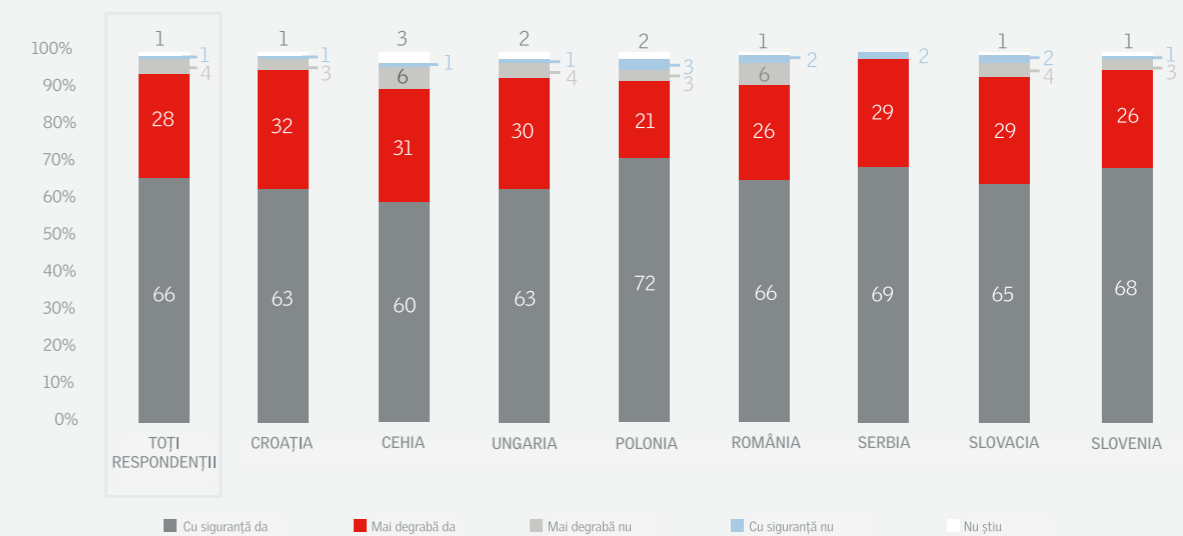
Există o mulțime de cercetări științifice care ajută la înțelegerea exactă a lucrurilor de care sunt privați copiii atunci când își pierd contactul cu natura. Concluziile sale colective l-au determinat pe Richard Louv, autorul cărții *Ultimul Copil al Pădurii*, să vină cu termenul „sindrom de deficit de natură”.

Deficitul de vitamina D, exacerbarea simptomelor unor tulburări precum tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) și scăderea motivației sunt principalele manifestări observate de Louv la copiii „cu deficit de natură”.

Un studiu important din 2008 realizat de Susanna Huh și Catherine Gordon a găsit o legătură clară între reducerea timpului petrecut în aer liber și creștere accelerată a procentului de copii care suferă de deficit de vitamina D.⁵ Această vitamină, produsă de organismul uman prin expunerea la lumina soarelui, este esențială pentru sănătatea oaselor și a dinților, contribuind și la prevenirea anumitor boli, precum diabetul de tip 1. După cum scrie Louv: „Timpul petrecut în contact cu natura nu este același lucru cu timpul pentru recreere; este o investiție vitală în sănătatea copiilor noștri (și a noastră, de altfel).”⁶



Copiii și adolescenții petrec mai puțin timp în aer liber decât generațiile precedente.*



*În ce măsură sunteți de acord sau în dezacord cu următoarea afirmație? Copiii și adolescenții pare să le pese mai mult de natură și de mediu decât generațiilor precedente. Este posibil ca procentele să nu însumeze 100%, deoarece valorile au fost rotunjite.



5 https://www.researchgate.net/publication/5675275_Vitamin_D_Deficiency_in_Children_and_Adolescents_Epidemiology_Impact_and_Treatment
6 <https://grist.org/article/schallit/>

Priviți în sus, veți observa lucruri noi

Privirea unui ecran și pierderea contactului cu natura ne afectează capacitatea de a construi relații cu alți oameni. Dar când privim în sus, îndepărtându-ne de lumile noastre digitale și apropiindu-ne de lumea care ne înconjoară, observăm lucruri noi și ne valorificăm mai bine propriile observații. Devenim mai receptivi – nu doar față de mediul exterior, ci și față de alți oameni.

90%

Pierderea contactului cu natura și petrecerea celei mai mari părți a timpului în fața unui ecran are un impact negativ asupra capacității noastre de a construi și de a menține relații. **90% dintre respondenți cred că relațiile dintre oameni au devenit mai superficiale de-a lungul anilor, fiind, de asemenea, de acord cu faptul că progresul civilizațional a îndepărtat omul de natură.** Dificultățile în construirea relațiilor sunt menționate mai ales de către români (66%). Dintre toate țările din sondajul nostru, Cehia părea cel mai puțin afectată (44%). Sub acest aspect, cehii sunt foarte diferiți de slovaci (57%).

43%

Nu mai observăm și nu mai conștientizăm ce se întâmplă în exterior. Majoritatea dintre noi nici măcar nu putem numi copacii și păsările de dincolo de ferestrele noastre. Jumătate dintre respondenții la sondaj nu își amintesc când a fost ultima dată când au privit cerul. Se pare că ne petrecem viețile cu ochii îndreptați către picioare. 51% dintre cehi spun că, în ultima săptămână, nu și-au alocat timp în cursul zilei pentru a privi pur și simplu cerul. Răspunsuri similare au venit de la respondenți din Polonia și Slovenia (46% din fiecare). Până una alta, activități simple, cum ar fi o plimbare sau privitul cerului, ne aduc mai aproape de lumea naturală.

95%

95% dintre toți respondenții sunt de acord cu faptul că oamenii trebuie să își schimbe comportamentul și atitudinea față de natură pentru a salva lumea de la un dezastru climatic. Trebuie să ne schimbăm pe noi înșine și obiceiurile noastre, dar trebuie să schimbăm și modul în care educăm tinerele generații. 37% dintre toți locuitorii Uniunii Europene au indicat faptul că dispariția speciilor și dispariția ecosistemelor naturale sunt cele mai importante provocări de mediu.

40%

Vor observa copiii noștri că în copacul din fața casei lor nu există scatii? Ne îndoim profund. Din cele 10.000 de specii de păsări din lume, **40% dintre respondenții adulți cunosc doar 5 sau mai puține.** Fiecare al zecelea respondent din Croația, Cehia și Slovenia poate recunoaște doar 1 sau 2 specii de păsări. Din totalul de 60.000 de specii de copaci din lume, majoritatea respondenților își pot aminti doar 6 până la 10 specii. Aproape 40% dintre respondenții din Croația, Ungaria și România pot recunoaște doar până la 5 tipuri diferite de copaci.

63%

Majoritatea respondenților nu pot face distincția între tipurile de nori, cu niveluri de cunoștințe variind de la țară la țară. Cele mai multe cunoștințe le dețin românii și ungurii, iar cele mai puține slovaci și cehii. Aproape 80% dintre cehi și 73% dintre slovaci nu cunosc niciun tip de nor. Le este mult mai dificil să prezică o posibilă schimbare a vremii și să se pregătească pentru aceasta fără să se bazeze pe aplicațiile și pe prognozele meteo.

Cum să îi învățăm pe copii să respecte natura?

Acest studiu a arătat că părinții cred că copiii petrec mai puțin timp în aer liber decât au făcut-o generațiile anterioare. Ei recunosc că copilăria lor a fost mai orientată spre natură. Copiii și adolescenții din ziua de astăzi par să se implice în activități pro-mediul, dar majoritatea respondenților (55%), în special cei mai în vârstă (61% din grupul respondenților de peste 50 de ani) nu sunt de acord cu faptul că copiii și tinerii le pasă mai mult de natură decât generațiile anterioare. Marea majoritate a respondenților (97%) sunt convinși că copiii ar trebui învățați să respecte natura.



Observați păsările care își au cuibul într-un copac din apropiere, relaxați-vă câteva minute urmărind norii de deasupra capului, deschideți o fereastră și respirați adânc sau mergeți la o plimbare în parc.

Toate aceste activități vă sunt la îndemână. Uneori, schimbările minore au un impact major. Ar trebui să facem schimbări în rutina noastră zilnică și în stilul nostru de viață pentru a putea petrece mai mult timp în natură. În orice caz, trăitul vieții în sănătate și fericire începe acolo unde ne petrecem cea mai mare parte a timpului - acasă. Mediul nostru ar trebui să contribuie la bunăstarea noastră, viața fără lumină naturală și aer proaspăt ne afectează sănătatea și bunăstarea.

Privește în sus, schimbă-ți perspectiva

Privește în sus,
schimbă-ți
perspectiva



VELUX[®]