

Wpływ gier wideo połączonych z ćwiczeniami ruchowymi w wirtualnej rzeczywistości na ogólne samopoczucie uczestników letniego obozu sportowego z niepełnosprawnością intelektualną

Celem badań było przedstawienie wpływu gier wideo połączonych z ćwiczeniami ruchowymi w wirtualnej rzeczywistości na zmianę ogólnego samopoczucia uczestników letniego obozu sportowego z niepełnosprawnością intelektualną. Badanie zostało zaakceptowane przez komitet bioetyczny oraz zostało przeprowadzone w zgodzie z deklaracją helsińską.

Uczestnikami badania były osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, poświadczoną odpowiednią dokumentacją – orzeczenie z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dokonano oceny ich sprawności fizycznej przez nauczycieli wychowania fizycznego oraz zdrowia psychicznego oszacowanego przez psychologa szkolnego w celu zweryfikowania możliwości uczestniczenia w letnim obozie sportowym. Grupa uczestników liczyła 48 osób (29 mężczyzn i 19 kobiet) w wieku ok. 15 lat +/- 3 lata. Kryteria niezbędne do wzięcia udziału w badaniu: brak doświadczenia z wirtualną rzeczywistością przed badaniem; niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym; uczestnicy letniego obozu sportowego, którzy uczestniczą raz w roku w obozie; przynajmniej umiarkowany poziom umiejętności rozumienia i komunikowania się; z lub bez okularów korekcyjnych; prawo lub leworęczni; nie zażywający środków psychotropowych; bez przewlekłych i świeżych kontuzji.

Grupa eksperymentalna składała się z 24 osób (m=12, k=9) w wieku 9-23 lata a uczestnicy zostali losowo wybrani. Grupa kontrolna składała się z 24 uczestników (m=14, k=10) w wieku 9-23 lata i również zostali oni przydzieleni do grupy losowo. Rodzice uczestników wzięli udział w spotkaniu informującym o przebiegu badania i wyrazili na nie pisemną zgodę. Uczestnicy przed wyjazdem na obóz uczestniczyli jednorazowo w spotkaniu, na którym zostały ocenione ich umiejętności rozumienia i komunikowania się. Zostali zapoznani z wyposażeniem sprzętu wirtualnej rzeczywistości (gogle i kontrolery) oraz elementami parku linowego. Całość procesu trwała ok. 20 min.

W badaniu użyto okularów VR oraz ręcznych kontrolerów. Podczas badania obie grupy poświęciły 30 minut na poszczególne aktywności – ćwiczenia z goglami VR raz w parku linowym. Obie grupy odpowiadały na pytania dostosowane do poziomu intelektualnego uczestników badania w formie 5-stopniowej skali zilustrowanej za pomocą emoticon oceniające poziom nastroju (przed i po aktywności fizycznej) w wersji pozytywnej i negatywnej. Przed aktywnością uczestnicy mieli 5-minutową rozgrzewkę oraz 2-minutowe wprowadzenie wyjaśniające przed podjęciem docelowej aktywności. Przed, w trakcie aktywności i po jej zakończeniu obie grupy uczestników miały mierzony puls dzięki opasce Xiaomi Mi Band 4 w celu monitorowania zdrowia uczestników oraz wysiłku fizycznego. Dodatkowo uczestnicy byli poddani obserwacji w celu wyłonienia trudności w zakresie: rozumieniu poleceń, zainteresowaniu aktywnością fizyczną, zdolnościami ruchowymi, zaangażowaniem, wykonaniem zadania, trudnościami w poruszaniu się po zakończeniu aktywności ruchowej. Podsumowując, problemy wynikające z aktywności fizycznej czy w rozumieniu zadania praktycznie nie wystąpiły.

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują, że ćwiczenia ruchowe w połączeniu z wirtualną rzeczywistością powodują wzrost pozytywnego nastroju przy jednoczesnym obniżeniu negatywnych emocji już po jednej sesji. Ćwiczenia ruchowe z użyciem gogli VR mogą być użyte jako forma aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, ponieważ zauważa się niskie ryzyko wystąpienia problemów w rozumieniu głównego zadania. Dodatkowo, uczestnicy nie mieli problemów ze wskazaniem właściwej odpowiedzi (emoticon) na 5-stopniowej skali pomiaru nastroju. Podsumowując, każda forma aktywności fizycznej na sportowym obozie letnim będzie dobrym wyborem dla osób z niepełnosprawnością intelektualną pod warunkiem, że będzie trwała do 30 minut i będzie o umiarkowanej intensywności.

Tłumaczenie: Weronika Legeżyńska – nauczyciel ZSS 102 w Poznaniu