

## Tot timpul pornit, tot timpul cu mine!

Recent a fost realizat un studiu cu 200 de subiecți care au purtat o perioadă de timp accesoriul de fitness Fitbit. Cei mai mulți dintre utilizatori au acceptat dispozitivele ca fiind o piesă de vestimentație, nu ca o tehnologie externă. Dispozitivul a fost purtat, aproape în mod constant, de 89% dintre participanți, aceștia înlăturându-l de pe mână doar pentru a-i reîncărca bateria.

De asemenea, s-a constatat că Fitbit a fost folosit ca un participant activ în construirea programului de zi cu zi. Acesta a avut un impact profund asupra deciziei subiecților în ceea ce privește dieta lor, exerciții fizice și modul în care s-au deplasat dintr-un loc în altul. Aproape fiecare participant a avut un traseu mai lung pentru a crește numărul de pași realizați (91%) și volumul activității fizice săptămânale (95%). Majoritatea și-au mărit viteza de deplasare la mersul pe jos pentru a-și atinge obiectivele fixate cu dispozitivul Fitbit (56%). S-a observat, de asemenea, o schimbare a obiceiurilor alimentare înspre alimente mai sănătoase și porții de mâncare mai mici (76%).

Cei mai mulți subiecți participanți în studiu au considerat că este important să-și cuantifice activitățile zilnice (88%) și au verificat ecranul dispozitivului mai mult de două ori pe zi (84%). S-a lansat o întrecere între utilizatori în primirea mesajelor de întărire "like" sau "champ", atunci când se atingea câte un obiectiv. O persoană chiar a spus: „Îmi place Fitbit Flex pentru că mă încurajează la sfârșitul fiecărei zile.”

Cercetătorii au fost interesați, în mod special, să afle modul în care subiecții s-au raportat la dispozitivul lor. Pentru mulți, Fitbit a fost văzut ca un prieten care i-a ajutat să-și atingă obiectivele (68%). Atingerea obiectivelor de zi cu zi a creat sentimente de fericire (99%), auto-satisfacție (100%), mândrie (98%) și motivație (98%). Zilele în care subiecții și-au atins obiectivele i-au determinat pe aceștia să aprecieze mai mult Fitbit (96%). Cei mai mulți subiecți (77%) s-ar fi întors acasă ca să-și ia dispozitivul Fitbit, în cazul în care ar fi plecat fără el.

### Partea întunecată

Dar, cu toate aceste avantaje, cercetătorii au observat că relația cu accesoriul de fitness nu este una simplă și lipsită de probleme, precum au crezut la început. Ideea că tehnologia este atât eliberatoare cât și apăsătoare, a fost propusă prima dată de filosoful Lewis Mumford în anii 1930. Când subiecții au fost întrebați cum s-au simțit fără dispozitivul Fitbit mulți au raportat senzația de "dezbrăcat" (45%) și au afirmat că activitățile pe care le-au finalizat au fost fără sens (43%). Unii chiar s-au simțit mai puțin motivați să exerseze (22%).

Poate și mai alarmant este faptul că mulți s-au simțit presați pentru a-și atinge obiectivele zilnice (79%) și presați atunci când rutina zilnică era controlată de Fitbit (59%). Aproape 30% dintre subiecți au considerat că Fitbit a fost un inamic și că dispozitivul i-a făcut să se simtă vinovați.

Tehnologia poate avea un impact pozitiv asupra strategiei pe care o adoptăm pentru a ne organiza viața personală prin oferirea unui feed-back cu privire la modalitatea personală de manifestare și permițându-ne să folosim noi modalități de interacțiune. Cu toate acestea, este de asemenea clar că, atunci când folosim tehnologia pe corpul nostru, trebuie să fim dispuși să împărțim procesul de luare a deciziilor de zi cu zi. Trebuie să fim conștienți de faptul că tehnologia o să ne sfătuiască tot mai des cu privire la cele mai bune moduri de a ne comporta și comunica cu ceilalți.

Deocamdată, noi credem că dispozitivele fitness ne pot fi parteneri utili, dar semnele timpurii ale invadării umanității de către tehnologie sunt deja aici, punând sub semnul întrebării sustenabilitatea relației om-mașină. Fie că vrem sau nu, suntem încet, dar constant, transformați într-o nouă specie umană: homo cyberneticus.

Articolul original îl găsiți la adresa:

<https://theconversation.com/how-we-discovered-the-dark-side-of-wearable-fitness-trackers-43363#>