

Utjecaj stavova i ponašanja roditelja na tjelesnu aktivnost njihove djece u podsljemenskoj zoni

Horvat, Katarina

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:721500>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-22**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Katarina Horvat

UTJECAJ I STAVOVI RODITELJA NA TJELESNO VJEŽBANJE
NJIHOVE DJECE U PODSLJEMENSKOJ ZONI

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Katarina Horvat

UTJECAJ I STAVOVI RODITELJA NA TJELESNO VJEŽBANJE
NJIHOVE DJECE U PODSLJEMENSKOJ ZONI

Diplomski rad

Mentorica rada: Doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan, 2022.

SADRŽAJ

SAŽETAK	1
SUMMARY	2
1. UVOD	3
2. TJELESNA AKTIVNOST	4
3. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE	5
4. PREPORUKE ZA TJELESNU AKTIVNOST	6
5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	7
6. CILJ ISTRAŽIVANJA	9
7. HIPOTEZE	9
8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	10
<i>a. Sudionici istraživanja</i>	10
<i>b. Uzorak varijabli</i>	10
<i>c. Metoda obrade podataka</i>	12
9. REZULTATI I RASPRAVA ISTRAŽIVANJA	12
<i>a. Sociodemografski podaci</i>	13
<i>b. Deskriptivna statistička analiza</i>	16
<i>c. Korelacijska analiza</i>	19
<i>d. T- test analiza</i>	22
ZAKLJUČAK	32
LITERATURA	33

SAŽETAK

Tjelesna aktivnost je presudni čimbenik za zdrav način života odraslih, ali i djece. Prirodni oblici kretanja omogućuju lakšu komunikaciju s okolinom te isto tako utječu na sve organe i organske sustave što povoljno utječe na rast i razvoj svakog djeteta. Posljedice tjelesne neaktivnosti su sve veće zbog sjedilačkog načina života. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da se od 5 do 10% smrtnosti u razvijenim zemljama svijeta može prepisati tjelesnoj neaktivnosti. Dijete koristi roditelje kao uzor za svoje ponašanje i prilagođavanje u životu. Dužnost svih roditelja je upoznati djecu s važnošću tjelesnog vježbanja za zdravlje. Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja u kojoj mjeri roditelji svojim ponašanjem i stavovima prema tjelesnoj aktivnosti utječu ili ne utječu na ponašanje svoje djece. Istraživanje je provedeno u gradu Zagrebu, na području podsljemenske zone, metodom email anketnog upitnika koji je bio namijenjen ciljanoj skupini roditelja djece od 3 do 7 godina. U istraživanju je sudjelovalo 62 roditelja, od čega 68% (N=42) čine žene, a 32% (N=20) čine muškarci. Rezultati istraživanja pokazali su da svi roditelji potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi. Razlike su jedino vidljive prema dobi roditelja. Pokazalo se da su mlađi roditelji manje fizički aktivni od starijih roditelja. Također je dokazano da stariji roditelji imaju veći utjecaj na fizičku aktivnost svoje djece. Rezultati također pokazuju razlike prema spolu roditelja, a to je da majke više potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost nego očevi. Radom se nastoji osvijestiti važnost tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi kao i važnost direktnog ili/i indirektnog utjecaja roditelja na razvoj zdravog načina života djece.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, stavovi i ponašanje, utjecaj roditelja, tjelesna aktivnost djece

SUMMARY

Physical activity is a crucial factor for the healthy lifestyle of adults as well as children. Physical activity in nature enhances a better communication with the environment and has a positive impact on the overall development of a child. The growing consequences of insufficient activity are connected with a sedentary lifestyle. According to WHO approximately 5 % to 10 % of deaths in developed countries are attributable to insufficient activity. The behaviours that parents model for their children influence a child's perception of life, so parents should encourage their children's physical activity and healthy lifestyle. The aim of this study was to gain insight into the influence of parental attitudes and behaviour on their children's physical activity. It was conducted in Podsljeme area in Zagreb and data was collected by an email survey that was sent to a target group of parents of 3 to 7 years old children. The study involved 62 parents of which 68% (N=42) were female and 32% (N=20) were male. The results showed that all parents encourage their children to be physically active. However, there was a significant difference with younger parents who think that they don't need to be physically active themselves in order to encourage their children's physical activity. The results also showed that older parents have stronger influence on their children's participation in physical activity. Furthermore, the results were shaped by gender and showed that mothers have stronger influence on physical activity of their children. The paper aims to raise the awareness of the importance of preschool children's physical activity and the influence of parents who have a variety of direct and indirect ways of reinforcing that activity together with a healthy lifestyle.

Key words: physical activity, attitudes and behaviour, influence of parents

1. UVOD

Tjelesni odgoj djeluje kroz cijeli sustav odgoja i obrazovanja čija je svrha pravilan tjelesni rast i razvoj, unapređenje zdravlja i podizanje opće tjelesne sposobnosti. Tjelesni odgoj ima funkciju očuvanja zdravlja, a zdravlje je jedna od temeljnih vrijednosti u životu čovjeka. Ukupna sposobnost i djelatnost čovjeka ovisi o njegovom zdravstvenom i fizičkom stanju koji stječe putem odgoja. Zdrav organizam je preduvjet za pravilan tjelesni razvitak (Vukasović, 1990).

Vukasović (1990) ističe četiri važna zadatka tjelesnog odgoja, a to je: zdravstveni zadatak, obrazovni zadatak, odgojni zadatak i rekreativni zadatak.

- Zdravstveni zadatak je primaran, od njega se polazi te se na njega oslanjaju drugi zadaci. Njime se formiraju osnovne zdravstvene navike i navike stalnog tjelesnog vježbanja radi očuvanja zdravlja i optimalnog razvitka. Izrazito bitno u životu mladih ljudi je morfološki razvoj, povećanje volumena tijela i smanjivanje potkožnog masnog tkiva. Također bitan je i razvoj funkcionalnih sposobnosti koji povoljno utječe na tjelesno stanje kao i na daljnji razvoj.
- Obrazovni zadatak - tjelesni odgoj ne može se svesti samo na vježbanje već zahtjeva određena znanja. Znanja koja su potrebna su iz osnova anatomije ljudskog tijela, fiziologije, biologije, znanja o zdravom načinu života, o utjecaju prirodnih faktora na ljudski organizam, o zdravstvenom značenju pojedinih područja tjelesnog vježbanja, o štetnim posljedicama pretjeranog tjelesnog vježbanja, znanjima iz prve pomoći i slično.
- Odgojni zadatak tjelesnog odgoja izuzetno značajan. Njime se razvija i njeguje osobine ličnosti i oblici društvenog ponašanja koji dolaze do izražaja u realnim životnim prilikama i odnosima.
- Rekreativni zadatak odnosi se na oblike tjelesnog vježbanja koji ne traže veće napore organizma. Određene aktivnosti mogu služiti kao sredstvo aktivnog odmora i zdrave razonode zbog toga je važno da ih mladi upoznaju i prihvate te da se njima bave u svoje slobodno vrijeme. Time se postiže trajnost bavljenja aktivnostima tjelesnog odgoja što je važan element u stalnom održavanju tjelesne kondicije, očuvanju zdravlja, provođenju aktivnog odmora i zdrave razonode.

Svaki navedeni zadatak ima svoju specifičnu namjenu, ali oni se moraju međusobno povezivati, usklađivati i potpomagati. Tijekom života pojedini zadatak dolazi više do izražaja

od ostalih, ali se nikada ne smije zanemariti bilo koji od njih jer se njihovom povezanošću postiže glavna svrha tjelesnog odgoja.

Dobri obiteljski odnosi značajno utječu na razvoj djeteta. Zbog toga stručnjaci preporučuju što sustavniju suradnju roditelja i djece. Roditelji na taj način od najranijih dana upućuju svoju djecu u moralne norme ponašanja te ih uče obavezama i odgovornostima. Dijete koristi roditelje kao uzor za svoje ponašanje i prilagođavanje u životu. Osnovni model ponašanja koji se razvija unutar kućanstva nikada se u potpunosti ne izgubi već se kasnije mijenja ili upotpunjuje. Obitelj u kojoj je prisutna suradnja, podrška u razvoju i međusobno razumijevanje je sredina koja stvara sigurnost za djetetovu pozitivnu ličnost (Rosić, 2005).

Rosić (2005) ističe tri roditeljske dužnosti, a to su: pozitivan uzor, učitelj i prijatelj. Pozitivan uzor treba biti svaki roditelj jer dijete promatra ponašanje svojih roditelja te ih smatra prihvatljivim. Ona ponašanja i postupci koje radi roditelj ima izravan utjecaj na dijete bio on pozitivan ili negativan. Druga dužnost roditelja je učitelj. Dijete upija sve što roditelj učini ili govori. Dužnost roditelja biti je prijatelj svome djetetu što znači prihvaćati ga onakav kakav jest. To ne znači isticati njihove slabosti već ih ohrabrivati i usavršavati njihova dosadašnja znanja.

Roditelji imaju važnu ulogu u tjelesnom odgoju. Roditelji dakako izvode svoju djecu u prirodu, igraju se s njima na svježem zraku, organiziraju šetnje, izlete, uče ih plivati i slično. Oni roditelji koji se aktivno bave sportom ili drugim oblicima tjelesnog vježbanja mogu zainteresirati svoju djecu te za njih mogu organizirati slične aktivnosti. Dužnost svih roditelja je upoznati djecu s važnošću tjelesnog vježbanja za zdravlje. Također trebaju im omogućiti bavljenje tim aktivnostima ili ih uputiti u ustanove organiziraju takve aktivnosti (Vukasović, 1990).

2. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost je svako kretanje koje je rezultat vlastite mišićne aktivnosti, a rezultira potrošnjom energije većom od potrošnje energije u mirovanju (Heimer, 2018, str.14). Jedna od osnovnih ljudskih funkcija je tjelesna aktivnost koja je povezana sa zdravljem. Doktor medicine Allen J. Ryan napisao je jedan od prvih prikaza povijesti tjelesne aktivnosti i zdravlja u kojoj zaključuje da je znanje o zdravlju starije nego znanje o uzrocima bolesti. Prvi tragovi o tjelesnom vježbanju pronađeni su u starom indijskom sustavu medicine iz 9. stoljeća p. n. e. koji preporučuju vježbanje. „Funkcija održava funkciju“ poznata je izreka njemačkog zoologa

Wilhelma Rouxa koji smatra da se optimalna funkcija organizma može postići redovitim opterećivanjem srca, cirkulacijskog sustava, mišića, kostura i živčanog sustava (Heimer, 2018).

Findak (1995) iznosi nekoliko tvrdnji zbog kojih je tjelesna aktivnost važna. Nedovoljna mišićna aktivnost dovodi do negativnih posljedica na lokomotornog sustava. Životno okruženje dovoljno ne utječe na kulturu zdravog načina života jer za zdrav način života nije potrebna samo hrana ,veći svakodnevno vježbanje. Tjelesna aktivnost presudan je čimbenik za regulaciju težine. Vježbanje je najprirodniji način sprječavanja gomilanja masnog tkiva te istovremeno regulira druge osobine i sposobnosti. Tjelesna aktivnost ima izuzetno značenje u povećanju pokretljivosti zglobova. Kod osoba koje se ne kreću dovoljno, smanjuje se pokretljivost zglobova što predstavlja problem u obavljanju svakodnevnih motoričkih radnji. Findak smatra da su funkcionalne sposobnosti jedan od najvažnijih razloga zbog kojeg bi se trebalo baviti tjelesnom aktivnošću. Kardiovaskularni i respiratorni sustav također isključivo ovise o vježbanju. Ljudi koji se više kreću osiguravaju više razina funkcioniranja svih unutarnjih organa zaslužnih za produljenje mladosti, odnosno sprječavanje ranijeg starenja.

Danas se tjelesna aktivnost svakodnevno smanjuje zbog sjedilačkog načina života. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da se od 5 do 10% smrtnosti u razvijenim zemljama svijeta može prepisati tjelesnoj neaktivnosti (Mišigoj-Duraković i suradnici, 2018).

U Hrvatskoj je provedeno nekoliko istraživanja o tjelesnoj aktivnosti. Rezultati Hrvatske zdravstvene ankete (2003) pokazuju kako 35,8% odrasle populacije nije dovoljno aktivno prema kriterijima o tjelesnoj aktivnosti. 44% odnosi se na muškarce te 30% na žene. U gradu Zagrebu muškarci su vodeći po nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti. U istraživanju Tjelesna aktivnost hrvatske populacije iz 2009. godine 60% populacije izjavilo je kako nije uključeno u nikakvo tjelesno vježbanje (Heimer, 2018).

3. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE

Hodanje, trčanje, bacanje, penjanje, puzanje, provlačenje i koturanje su prirodni oblici kretanja koja djeca najbrže i najlakše usvajaju. Savladane tih gibanja djetetu omogućuje lakšu komunikaciju s okolinom te isto tako utječe na sve organe i organske sustave što povoljno utječe na rast i razvoj svakog djeteta (Findak, 1995).

Tjelesna aktivnost ima mnoge pozitivne učinke na zdravlje djece i mladih. Redovita tjelesna aktivnost ključna je za rast, funkcioniranje i razvoj djece. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na mentalno zdravlje djece (Krog, 2010). Hraski (2008) navodi da bavljenje tjelesnom aktivnošću pridonosi smanjenju anksioznosti, napetosti i stresa. Također, tjelesna aktivnost može imati i psihoterapeutski učinak u slučajevima liječenja blage depresivnosti. Tjelesna aktivnost utječe na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje utječu na prevenciju mogućih ozljeda koje mogu nastati prilikom padova ili sudaranja (Hraski, 2008; Sindik, 2008).

Posljedice tjelesne neaktivnosti kod djece mogu biti spuštene stopala, iskrivljena kralježnica, nepravilno držanje, brzo umaranje, nemogućnost obavljanja pojedinih aktivnosti, slabljenje cijelog tijela, slabije funkcioniranje krvožilnog sustava i prekomjerna tjelesna težina (Rečić, 2006).

„Svrha tjelesnog vježbanja jest da dijete stekne sposobnost obrane od štetnih vanjskih utjecaja, te da kroz igru i pokret zadovoljava svoje primarne potrebe. Kako bi dijete steklo imunitet potrebno mu je osigurati kvalitetnu prehranu, pravilan raspored vremena i higijenske uvjete te navike. Vrlo je važno da se taj imunitet jača u prirodnim uvjetima kao što su: zrak, sunce i voda“ (Ivanković, 1978).

4. PREPORUKE ZA TJELESNU AKTIVNOST

Vrhovne međunarodne zdravstvene udruge oglašavaju o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti na zdravlje te važnost redovite tjelesne aktivnosti (Mišigoj-Durković i suradnici, 2018). Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2010) izdaje preporuke i smjernice za različite dobne skupine o tjelesnoj aktivnosti.

- Za djecu mlađu od 1 do 2 godine u 24-satnom danu preporučuje se provesti 180 minuta u raznim tjelesnim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta raspoređenih tijekom dana.
- Za djecu u dobi od 3 do 4 godine preporučuje se najmanje 180 minuta različite tjelesne aktivnosti raspoređene kroz dan od čega 60 minuta tjelesna aktivnost treba biti od umjerenog do jakog intenziteta.
- Djeci i adolescentima od 5 do 17 godina preporučuje se 60 minuta tjelesne aktivnosti od umjerenog do jakog intenziteta. Većina dnevne tjelesne aktivnosti trebala bi biti

aerobna. Također treba uključiti aktivnosti jakog intenziteta kao one koje jačaju mišiće i kosti, najmanje 3 puta tjedno.

- Odrasli u dobi od 18 do 65 godina trebali bi najmanje od 150 do 300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili najmanje od 75 do 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti jakog intenziteta kroz tjedan. Aerobna aktivnost treba biti izvođena u epizodama od 10 minuta. Vježbe jačanja velikih grupa mišića trebale bi se izvoditi dva ili više puta tjedno.
- Starije osobe od 65 godina trebale bi 150 minuta tjedno provesti u tjelesnoj aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta tjedno jakog intenziteta. Tjelesna aktivnost može se provoditi 30 minuta dnevno ili 10 minuta dnevnom po 2 ili 3 epizode.

5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Dosadašnja istraživanja priložena su u svrhu pobijanja ili potvrđivanja navedenih hipoteza ovog diplomskog rada.

Bogdan i Babačić (2015) provele su istraživanje čiji je cilj bio ispitati postoje li razlike u intrinzičnoj i ekstrinzičnoj motivaciji za bavljenje sportom kod osoba različite životne dobi, postoje li razlike u okolinskim faktorima zbog kojih se pojedinci bave, odnosno ne bave tjelesnom aktivnošću te postoje li razlike u zadovoljstvu životom, zdravljem i samim sobom između onih koji su tjelesno aktivni, odnosno, tjelesno neaktivni. Istraživanje je provedeno na 200 ispitanika, od čega je 129 bilo žena i 71 muškaraca. Ispitanici su bili starijih od 20 godina. Rezultati pokazuju da u skupini od 20 do 40 godina trećina ispitanika 24 (36%) doživljava sport i tjelovježbu kao stil života; u dobnoj skupini od 40 do 60 godina bavljenje sportom još uvijek je za trećinu obilježje stila života 10 (33%), a u dobnoj skupini nakon 60 godina 2 (22%) navodi da je bavljenje sportom obilježje njihovog životnog stila. Zbog zdravlja sportskim aktivnostima se u dobi od 20 do 40 godina bavi 15 (23%) ispitanih, u dobi od 40 do 60 godina 14 (47%), a u dobi od 60 godina i više zbog očuvanja zdravlja bavi se 4 (44%) ispitanika. Iz hobija u dobnoj skupini od 20 do 40 godina bavi se 11 (17%) ispitanika, u dobnoj skupini od 40 do 60 godina 3 (10%), a u dobi od 60 godina i više 2 (22%). Radi postizanja željene tjelesne težine sportskim aktivnostima bavi se u dobi od 20 do 40 godina 10 (15%) ispitanika, a u dobi od 40 do 60 godina 3(10%) ispitanika, dok nakon 60-te godine života nitko ne navodi tjelesnu

težinu kao motiv za bavljenje sportskom aktivnošću. Zaključile su da kod ispitanika koji se bave nekom sportskom aktivnošću u skupini od 20 do 40 godina, sport se većinom doživljava kao stil života. Ispitanici dobnih skupina od 40 do 60 i 60 godina i više, uglavnom to čine radi očuvanja i unapređenja zdravlja. Kod osoba koje se ne bave nikakvim oblicima sportskih aktivnosti, ispitanici dobnih skupina od 20 do 40 i 40 do 60 godina, navode da ne prakticiraju sport i vježbanje većinom zbog nedostatka motivacije i vremena (obiteljske i poslovne obaveze), dok oni od 60 godina godina to ne čine zbog nedostatka motivacije i zdravstvenih problema.

Bešlić (2018) je provela istraživanje o utjecaju roditeljskog bavljenja sportom na tjelesnu aktivnost djece od 3 do 6.5 godina. Cilj istraživanja bio je ispitati koliko je roditeljsko bavljenje sportom, njihovo znanje i stavovi te mjesto življenja utječu na tjelesnu aktivnost njihove djece. U istraživanju je sudjelovalo 473 sudionika. Rezultati istraživanja pokazala su da 70% djece pokazuje želju za bavljenje sportom te nešto manje provodi svakodnevno najmanje 60 minuta u fizičkim aktivnostima umjerenog do jakog intenziteta. Više od 90% djece pokazuje sreću i zadovoljstvo u fizičkim aktivnostima. 80% ispitanika smatra kako njihova djeca kvalitetno provode svoje slobodno vrijeme. T-testom utvrđeno je kako djeca roditelja koji se bave sportom 2 do 3 puta tjedno statistički značajno pokazuju više interesa za sport od djece roditelja koji se ne bave sportom.

Leutar (2004) provela je istraživanje u Hrvatskoj, Austriji i Poljskoj. Cilj istraživanja je bio upoznati sličnosti i razlike među skupinama ispitanika u gradovima u kojima je ispitivanje provedeno. One se odnose na neke obiteljske dimenzije, a među njima i položaj žene u obitelji i svijetu rada. Prema tome, ciljevi ovog rada bili su: utvrditi kako ispitanici promatraju ulogu žene u društvu i obitelji, utvrditi postoje li statistički značajne razlike između generacije odraslih i mladih u odnosu na mišljenje o ulozi žene u društvu. Ukupno je obuhvaćeno 505 ispitanika, od čega 318 žena i 187 muškaraca, odnosno 252 roditelja i 253 maturanta. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima hrvatskim i europskim istraživanjima na istu temu. Stavovi oko tradicionalne uloge oca kao hranitelja i majke kućanice te one koja se brine o odgoju djece prisutni su u svima trima zemljama. To upućuje na transformaciju u obitelji, ali i na prisutnost tradicionalnih obiteljskih vrijednosti koje su još ukorijenjene u svima trima zemljama. Može se protumačiti i utjecajima patrijarhalnih elemenata katoličke tradicije u navedenim zemljama. Žena se najčešće brine o kućanstvu i odgoju djece te provodi više vremena u obitelji od muškarca u svima trima državama, što upućuje na njezinu današnju dvostruku ulogu: žene integrirane u svijet rada i dobre skrbnice o obitelji.

Pavić (2022) je provela istraživanje čiji je primarni cilj utvrditi povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti za vježbanjem u kineziološkim aktivnostima djece mlađe školske dobi. Istraživanje je provedeno u gradu Sinju na 49 učenika i isto toliko roditelja. Hipoteze istraživanja bile su: Postoji povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti. Očekuje se da će učenici koji imaju veću roditeljsku potporu imati vanjski lokus uzročnosti vježbanja. H2: Postoje razlike u roditeljskoj potpori s obzirom na spol. Očekuje se da će učenici imati veću roditeljsku potporu u odnosu na učenice. H3: Postoje razlike u lokusu uzročnosti s obzirom na spol djece. Očekuje se da će kod učenika biti više izražen unutarnji lokus uzročnosti. Rezultati istraživanja pokazali su da roditelji koji se bave tjelesnom aktivnošću u većoj mjeri potiču sportske aktivnosti kod djece te zajedno sudjeluju u bavljenju tjelesnom aktivnošću te su na taj način primjer ponašanja i uzor. Također, rezultati pokazuju da učenici koji u svojim roditeljima vide uzor u bavljenju tjelesnom aktivnošću aktivni jer to sami žele. Nadalje, rezultati istraživanja su pokazali kako nema značajnih razlika u roditeljskoj potpori koju pružaju dječacima i djevojčicama. Potpora je gotovo jednaka neovisno o spolu te nisu dobiveni statistički značajne razlike lokusa uzročnosti kod dječaka i djevojčica. Zbog čega se može zaključiti da bavljenje sportom i utjecaj roditelja na bavljenje sportom kod učenika mlađe školske dobi ne ovisi o spolu. Također, rezultati istraživanja pokazali su da se ispitani učenici svojevrijem bave određenom tjelesnom aktivnošću, što znači da je lokus uzročnosti unutarnjeg karaktera, što je pozitivno.

6. CILJ ISTRAŽIVANJA

Osnovni cilj ovog istraživanja je utvrditi u kojoj mjeri roditelji svojim ponašanjem i stavovima prema tjelesnoj aktivnosti utječu ili ne utječu na ponašanja svoje djece.

7. HIPOTEZE

Hipoteza 1: Roditelji koji se bave tjelesnom aktivnošću potiču i svoju djecu na tjelesnu aktivnost.

Hipoteza 2: Roditelji koji se ne bave tjelesnom aktivnošću potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost jer smatraju da važno za njihov razvoj.

Hipoteza 3: Stariji roditelji bolje utječu na tjelesnu aktivnost svoje djece nego mladi roditelji.

Hipoteza 4: Majke više potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost nego očevi.

8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

a. Sudionici istraživanja

Istraživanje je provedeno u svibnju 2022. godine na području podsljemenske zone u gradu Zagrebu. Sudionici u istraživanju bili su roditelji i njihova djece koja žive u podsljemenskoj zoni. U anketnom upitniku roditelji su odgovarali na pitanja koja su se odnosila na njihova ponašanja i stavove prema tjelesnom vježbanju te na pitanja koja su se odnosila na aktivnost njihove djece. U istraživanju je sudjelovalo 62 roditelja od čega 68% (N=42) čine žene, a 32% (N=20) čine muškarci.

b. Uzorak varijabli

Istraživanje je provedeno metodom online anketnog upitnika koji je bio namijenjen roditeljima djece od 3 do 7 godina te je bio objavljen u raznim roditeljskim i odgojiteljskim grupama na društvenim mrežama.

Anketni upitnik sastojao se od tri područja: ponašanja roditelja, stavovi roditelja i ponašanje djece.

Tvrdnje su postavljene tako da ispitanici označe broj od 1 do 5 (Likertova skala) s obzirom na slaganje ili neslaganje s navedenom tvrdnjom ili s obzirom na učestalost pri čemu je:

- 1 – uopće se ne slažem ili nikada
- 2 – uglavnom se ne slažem ili rijetko
- 3 – ne mogu se odlučiti ili ponekad
- 4 – uglavnom se slažem ili često
- 5 – u potpunosti se slažem ili vrlo često

U područjima *ponašanje roditelja* i *ponašanja djece* sudionici su odgovarali s obzirom na učestalost dok su u području *stavovi roditelja* sudionici odgovarali s obzirom na slaganje i neslaganje.

Tvrdnje su:

Tvrdnje koje se odnose na ponašanje roditelja (PR)

1. U slobodno vrijeme hodam/ trčim/ vozim bicikl/ boravim u prirodi.
2. Najmanje tri puta tjedno se rekreiram u prirodi.

3. Odlazim u šetnje u obližnju šumu sa svojim djetetom.
4. Kroz igru potičem dijete na tjelesnu aktivnost i što češći boravak u prirodi koja nas okružuje.
5. Razmišljam kako da na kreativan i zabavan potaknem svoje dijete na tjelesnu aktivnost.
6. Stanjujem u blizini Parka prirode Medvednica pa odlazim /pješačim na Sljeme.
7. Motiviram svoje dijete da odlazi samnom u šetnje/vožnju biciklom/rolanje/ boravak u prirodi.
8. Zbog posla i raznih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena za aktivnosti u prirodi.
9. Koristim prednosti načina života u prirodi u podsljemenskoj zoni.

U ovom području bilo je jedno pitanje na zaokruživanje koje se odnosilo na roditelje.

Život u blizini Parka prirode Medvednica pozitivno utječe na:

- a) moje raspoloženje
- b) zadovoljstvo životom
- c) održavanje fizičke kondicije
- d) poboljšanje zdravstvenog stanja
- e) obiteljski život i zajedničko druženje u prirodi

Tvrdnje koje se odnose na stavove roditelja (SR)

1. Moj kvart ima puno prirodnih površina za slobodnu rekreaciju.
2. Rekreacija u prirodi je bitna u mom životu.
3. Smatram da redovitim bavljenjem tjelesnom aktivnošću dijete stvara naviku zdravog stila života.
4. Smatram da bi moje dijete trebalo biti u tjelesnoj aktivnosti najmanje 120 minuta dnevno.
5. Smatram da boravak u prirodi pozitivno utječe na moje dijete.
6. Ja kao roditelj sam podrška/pomagač u bavljenju tjelesnim aktivnostima svome djetetu.
7. Ja sam primjer svome djetetu kako se treba voditi zdrav život.
8. Najzdravija igra je igra u prirodi.
9. Zadovoljan/a sam kvalitetom života u podsljemenskoj zoni.
10. Svjestan/na sam blagodati podsljemenske zone.
11. Moje dijete provodi više vremena u prirodi nego djeca koja žive u gradu.

12. Želim da moje dijete razumije i nauči zašto je tjelesna aktivnost važna.
13. Život u blizini Parka prirode Medvednica pozitivno utječe na kvalitetu života mog djeteta.

Tvrđnje koje se odnosi na ponašanje djece (PD)

1. Moje dijete najmanje tri puta tjedno boravi u prirodi.
2. Moje dijete se igra u vlastitom dvorištu/ na obližnoj livadi/ šumi.
3. Odlazim s djetetom na igralište/dječji park.
4. Moje dijete vozi bicikl/ trči/hoda/rola se/ u prirodi.
5. Pješaćim s djetetom na Sljeme.
6. Moje dijete dnevno provodi najmanje 120 minuta u tjelesnoj aktivnosti.
7. Priroda je omiljeno igralište mog djeteta.
8. Moje dijete je veselije i razigranije nakon boravka u prirodi.
9. Moje dijete ne voli boravak u prirodi.

c. Metoda obrade podataka

Rezultati prvog dijela anketnog upitnika (sociodemografski podaci) obrađeni su u *Microsoft Excel-u*, a rezultati drugog dijela anketnog upitnika obrađeni su u statističkom programu *Statistica 13*. Metode obrade podataka koje su korištene u drugom dijelu anketnog upitnika su: deskriptivna statistička analiza koju čine aritmetička sredina, standardna devijacija, najmanji i najveći broj, korelacijska analiza te t-test analiza.

Deskriptivnom statističkom analizom utvrđena je učestalost odgovora kroz područja: ponašanje roditelja, stavovi roditelja i ponašanje djece.

Korelacijskom analizom prikazani su rezultati povezanosti između varijabli tj. povezanost između ponašanja roditelja i ponašanja djece te povezanost stavova roditelja i ponašanja djece.

T- test analizom prikazane su razlike po spolu i dobi roditelja i djece, radnom statusu roditelja i socioekonomskom statusu.

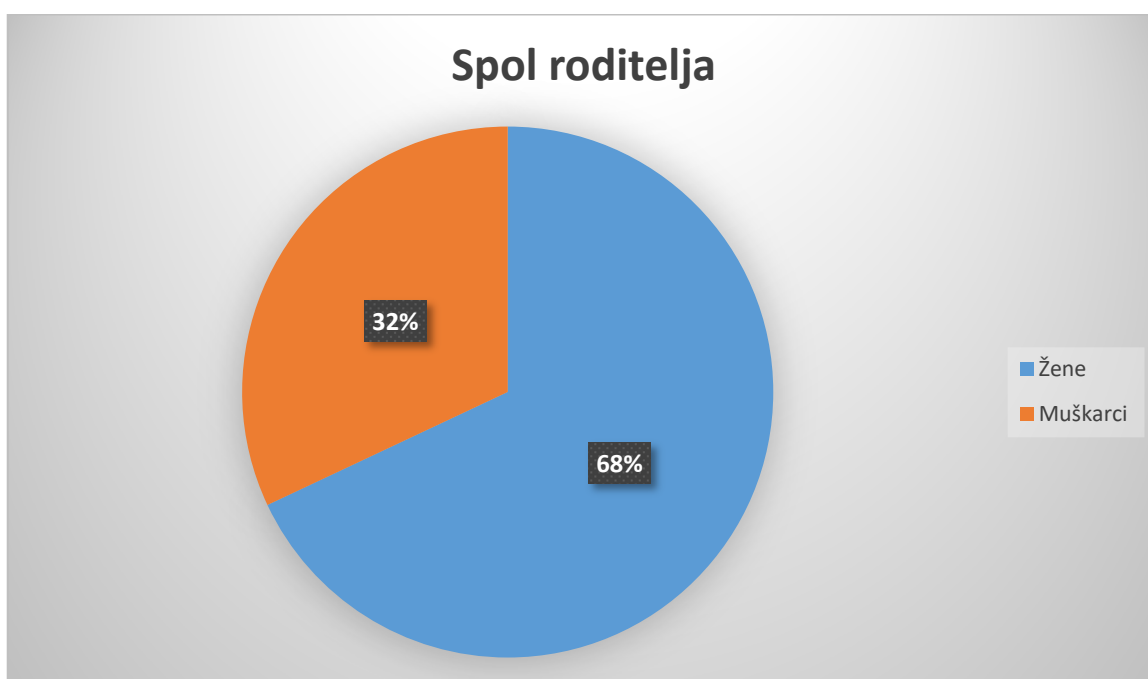
9.REZULTATI I RASPRAVA ISTRAŽIVANJA

Rezultati istraživanja obrađeni su u računalnim programima *Statistica 13* i *Microsoft Excel* te će biti grafički prikazani po kategorijama.

a. Sociodemografski podaci

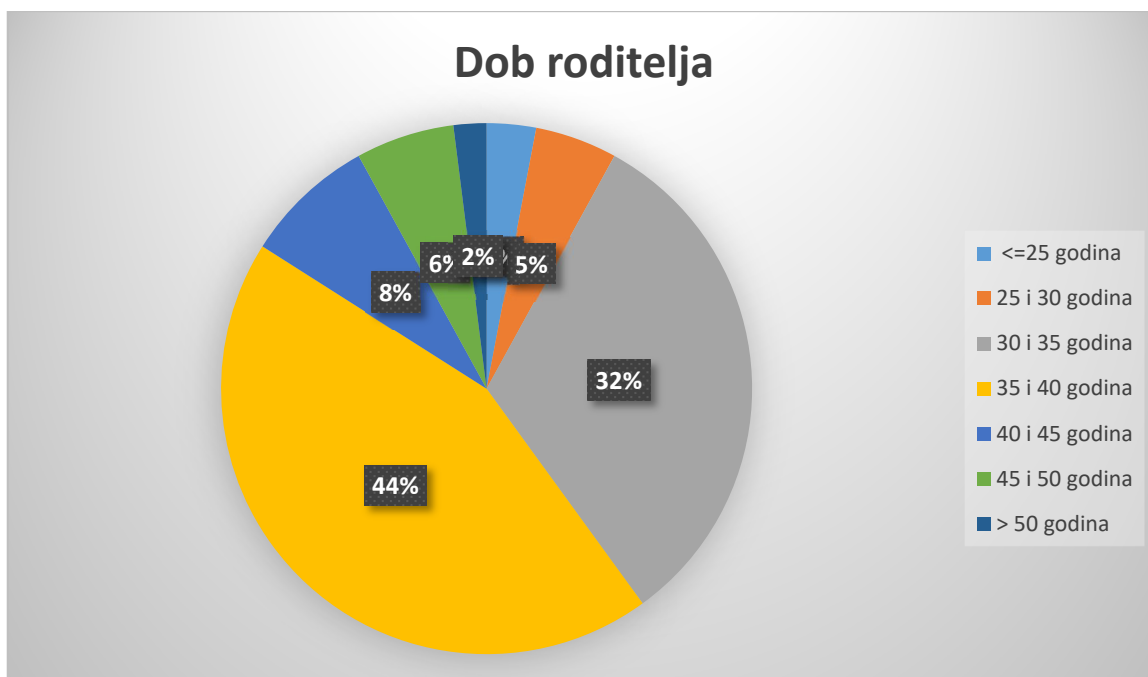
U prvom dijelu anketnog upitnika sudionici su trebali napisati kojeg su spola, dobi, koji im je radni i socioekonomski status te su trebali napisati kojeg spola i dobi su njihova djeca.

Anketni upitnik ispunjavalo je 62 roditelja, od čega 32% (N=20) očeva i 68% (N=42) majki (Graf 1.). Iz grafa je vidljivo kako je veći postotak majki nego očeva koji su ispunjavali anketni upitnik. Mogući razlog tome je da su majke češće uključene u društvene mreže roditelja preko kojih međusobno komuniciraju, nego očevi.



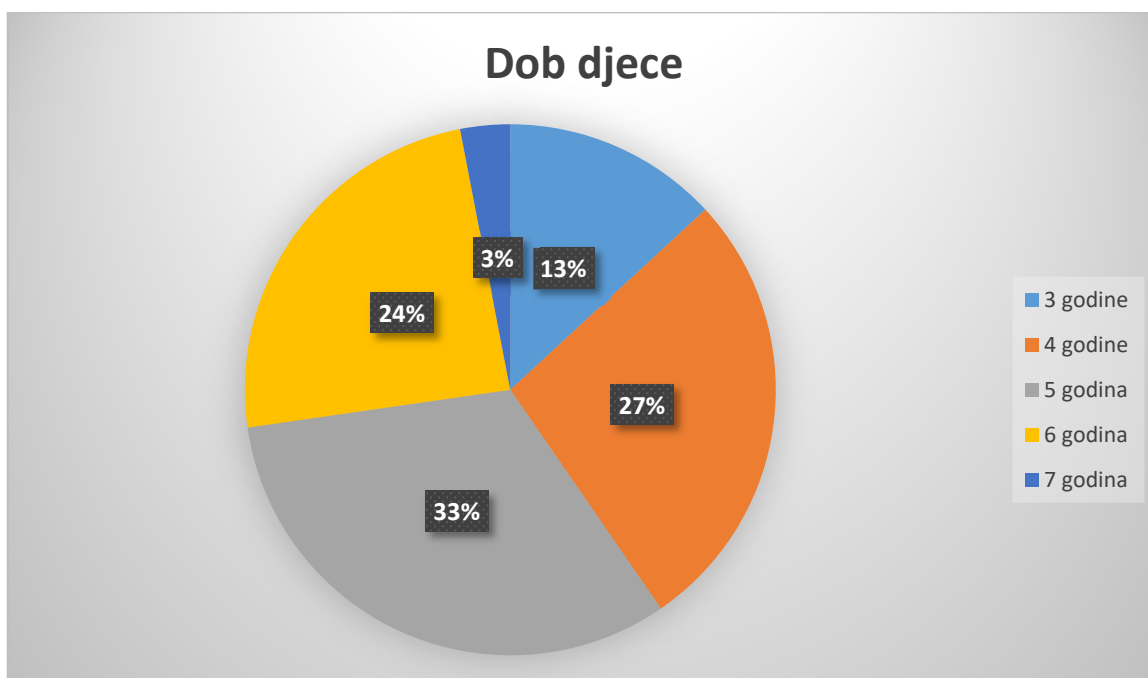
Graf 1. Spol sudionika

U Grafu 2. prikazana je dob roditelja u rasponu od 20 do 50 godina. Najmlađi roditelj rođen je 1998. godine i ima 24 godine, a najstariji roditelj rođen je 1971. godine i ima 51 godinu. 44% roditelja je u dobi između 35 i 40 godina.



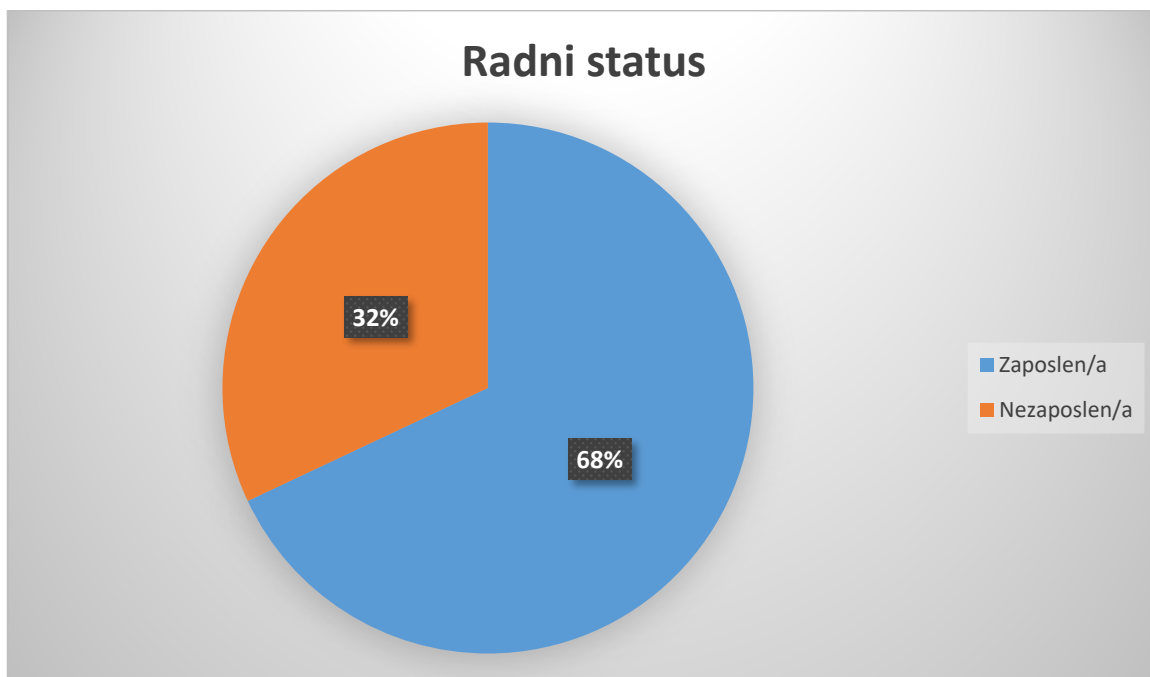
Graf 2. Dob sudionika

U istraživanju je sudjelovalo 62 djece, od čega 50 % (N=31) čine dječaci i isto toliko djevojčica. U *Grafu 3.* prikazana je dob djece. Iz grafa je vidljivo kako najveći broj djece je u dobi od 5 godina.



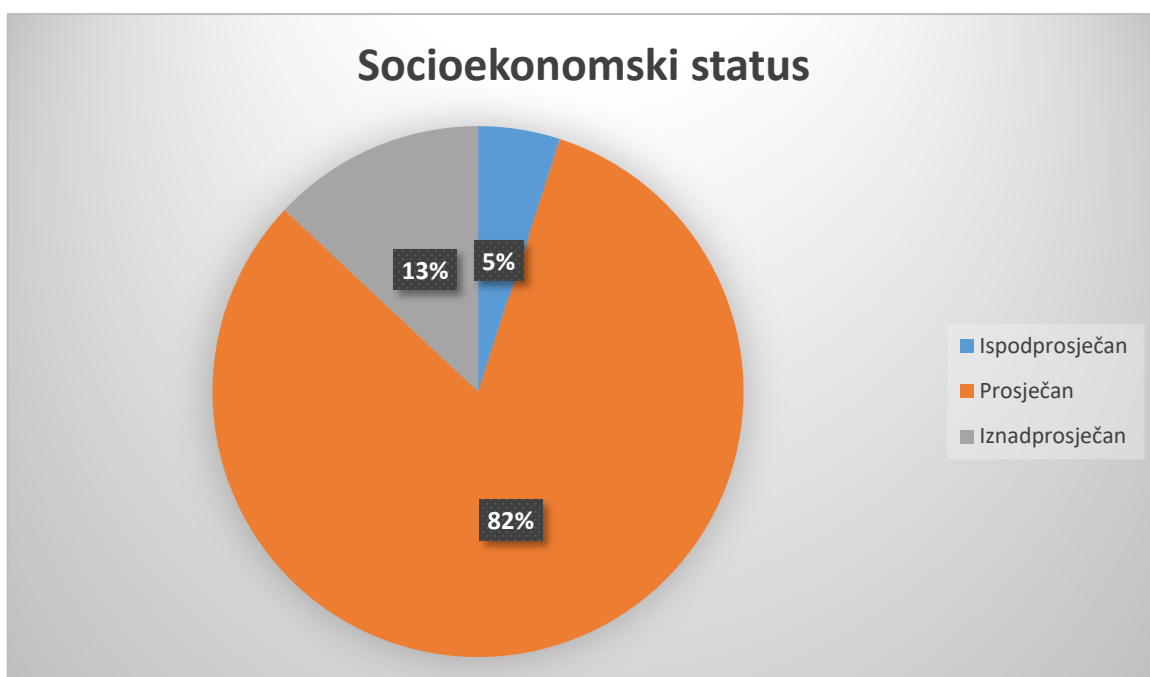
Graf 3. Dob djece

Graf 4. prikazuje radni status roditelja. 68% roditelja je zaposleno dok je 32% roditelja nezaposleno. Ne može se pretpostaviti zašto je to tako.



Graf 4. Radni status sudionika

U Grafu 5. prikazan je socioekonomski status roditelja. Sudionici su se trebali procjeniti je li njihov socioekonomski status ispodprosječan, prosječan ili iznadprosječan. 82% sudionika je prosječnog socioekonomskog statusa.



Graf 5. Socioekonomski status sudionika

b. Deskriptivna statistička analiza

Deskriptivna statistička analiza podjeljena je na tri područja: ponašanje roditelja, stavovi roditelja i ponašanje djece.

Tablica 1. prikazuje učestalost odgovora iz područja *ponašanje roditelja*. Iz tablice je vidljivo kako je za navedene tvrdnje najviše roditelja odgovaralo s 5 (vrlo često) te da niti jedan roditelj nije odgovorio s 1 (nikad).

- PR4 - Kroz igru potičem dijete na tjelesnu aktivnost i što češći boravak u prirodi koja nas okružuje.
- PR5 - Razmišljam kako da na kreativan i zabavan način potaknem svoje dijete na tjelesnu aktivnost.
- PR7 - Motiviram svoje dijete da odlazi samnom u šetnje/vožnju biciklom/rolanje/boravak u prirodi.

Iz navedenih rezultata vidljivo je da roditelji vrlo često potiču djecu na tjelesnu aktivnost na kreativan i zabavan način. Također svojim ponašanjem žele naučiti djecu o važnosti tjelesnog vježbanja. Vidljivo je da roditelji vrlo često sudjeluju zajedno s djecom u tjelesnim aktivnostima poput vožnje biciklom, rolanja ili odlazaka u šetnju. Rezultati ostalih tvrdnji vrlo su različiti i ne može se vidjeti učestalost ponašanja roditelja.

Tablica 1. Deskriptivna statistika ponašanja roditelja

	<i>Br</i>	<i>AS</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Raspon</i>	<i>SD</i>
<i>PR1</i>	62	3,21	1,00	5,00	4,00	0,99
<i>PR2</i>	62	2,66	1,00	5,00	4,00	1,13
<i>PR3</i>	62	3,44	1,00	5,00	4,00	0,99
<i>PR4</i>	62	4,03	2,00	5,00	3,00	0,87
<i>PR5</i>	62	3,85	2,00	5,00	3,00	0,79
<i>PR6</i>	62	2,52	1,00	5,00	4,00	1,26
<i>PR7</i>	62	3,73	2,00	5,00	3,00	0,85
<i>PR8</i>	62	3,40	1,00	5,00	4,00	1,02
<i>PR9</i>	62	3,31	1,00	5,00	4,00	1,12

Legenda: *Br*- broj ispitanika, *AS*- aritmetička sredina, *Min*- minimalno, *Max*- maksimalno, *SD*- standardna devijacija, *PR1-9*: tvrdnje iz područja ponašanje roditelja

Tablica 2. prikazuje učestalost odgovora iz područja *stavovi roditelja*. Iz tablice je vidljivo kako je za tvrdnje SR8 i SR12 najmanji odgovor bio je 3 (ne znam) dok je najmanji odgovor za tvrdnje SR3 i SR5 bilo je 4 (slažem se).

- SR3 - Smatram da redovitim bavljenjem tjelesnom aktivnošću djeteta stvara naviku zdravog stila života.
- SR5 - Smatram da boravak u prirodi pozitivno utječe na moje dijete.
- SR8 - Najzdravija igra je igra u prirodi.
- SR12 - Želim da moje dijete razumije i nauči zašto je tjelesna aktivnost važna.

Navedeni rezultati pokazuju pozitivne stavove roditelja prema tjelesnoj aktivnosti. Može se pretpostaviti da su roditelji svjesni važnosti tjelesne aktivnosti kroz koju se razvija zdrav stil života. Isto tako roditelji se slažu da boravak u prirodi kroz tjelesnu aktivnost pozitivno utječe na njihovu djecu. Rezultati ostalih tvrdnji različiti su i ne može se vidjeti učestalost stavova roditelja.

Tablica 2. Deskriptivna statistika stavova roditelja

	<i>Br</i>	<i>AS</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Raspon</i>	<i>SD</i>
<i>SR1</i>	62	3,53	1,00	5,00	4,00	1,20
<i>SR2</i>	62	3,97	2,00	5,00	3,00	0,79
<i>SR3</i>	62	4,71	4,00	5,00	1,00	0,46
<i>SR4</i>	62	4,19	1,00	5,00	4,00	0,88
<i>SR5</i>	62	4,74	4,00	5,00	1,00	0,44
<i>SR6</i>	62	4,42	2,00	5,00	3,00	0,64
<i>SR7</i>	62	3,65	2,00	5,00	3,00	0,99
<i>SR8</i>	62	4,61	3,00	5,00	2,00	0,55
<i>SR9</i>	62	3,92	1,00	5,00	4,00	0,87
<i>SR10</i>	62	4,06	2,00	5,00	3,00	0,87
<i>SR11</i>	62	4,24	2,00	5,00	3,00	0,94
<i>SR12</i>	62	4,58	3,00	5,00	2,00	0,53
<i>SR13</i>	62	4,29	2,00	5,00	3,00	0,78

Legenda: Br- broj ispitanika, AS- aritmetička sredina, Min- minimalno, Max- maksimalno, SD- standardna devijacija

Tablica 3. prikazuje učestalost odgovora iz područja *ponašanje djece*. Iz tablice je vidljivo kako je za navedene tvrdnje najviše roditelja odgovaralo s 5 (vrlo često) te niti jedan roditelj nije odgovorio s 1 (nikad). Na tvrdnju PD2 najmanji odgovor bio je 3 (ponekad) pa se može pretpostaviti da većina djece ima vlastito dvorište u kojem se igra ili da živi u blizini u kojoj se nalazi livada ili šuma.

- PD2 - Moje dijete se igra u vlastitom dvorištu/ na obližnoj livadi/ šumi.
- PD8 - Moje dijete je veselije i razigranije nakon boravka u prirodi.

Iz navedenih rezultata vidljivo je da većina djece ima vlastito dvorište ili da se oko njegove kuće nalazi livada ili šuma. Također je vidljivo kako roditelji primjećuju kako boravak u prirodi utječe pozitivno na djecu. Vjerovatno je da djeca u podsljemenskoj zoni imaju mogućnost boravka na otvorenom te da vrlo često borave vani. Boravak u prirodi pozitivno utječe na djecu.

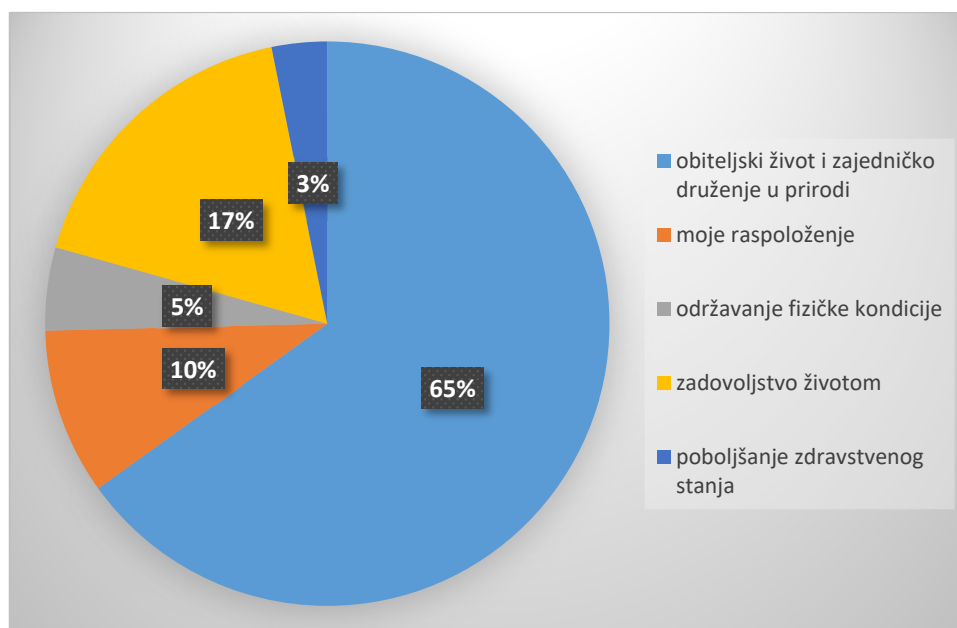
Tablica 3. Deskriptivna statistika ponašanja djece

	<i>Br</i>	<i>AS</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Raspon</i>	<i>SD</i>
<i>PD1</i>	62	3,94	2,00	5,00	3,00	0,88
<i>PD2</i>	62	4,63	3,00	5,00	2,00	0,63
<i>PD3</i>	62	4,10	2,00	5,00	3,00	0,82
<i>PD4</i>	62	3,97	2,00	5,00	3,00	0,85
<i>PD5</i>	62	2,11	1,00	5,00	4,00	1,13
<i>PD6</i>	62	3,77	2,00	5,00	3,00	1,05
<i>PD7</i>	62	3,92	1,00	5,00	4,00	0,98
<i>PD8</i>	62	4,40	2,00	5,00	3,00	0,71
<i>PD9</i>	62	1,68	1,00	5,00	4,00	1,05

Legenda: Br- broj ispitanika, AS- aritmetička sredina, Min- minimalno, Max- maksimalno, SD- standardna devijacija

Anketni upitnik sadržavao je jedno pitanje na zaokruživanje koje se nalazilo u području *ponašanja roditelja*. Sudionici su trebali zaokružiti jedan odgovor od ponuđenih pet te odgovoriti na koji način život u blizini Parka prirode Medvednica pozitivno utječe na njih. 65% sudionika odgovorilo je život u blizini Parka prirode Medvednica pozitivno utječe na njihov obiteljski život i zajedničko druženje u prirodi, dok je samo 3% sudionika odgovorilo da pozitivno utječe na poboljšanje njihovog zdravstvenog stanja.

Može se pretpostaviti da stanovnici podsljemenske zone više koriste Medvednicu za obiteljsko druženje u prirodi, a najmanje za tjelovježbu. Razlog tome može biti zaposlenost roditelja. Kasnije iz Tablice 10. vidimo da roditelji koji su nezaposleni provode više vremena na Medvednici nego oni koji su zaposleni. Može se pretpostaviti kako zaposleni roditelji vikendom odlaze na obiteljska druženja na Medvednicu.



Graf 6. Život u blizini Parka prirode Medvednica

c. Korelacijska analiza

Korelacijska analiza pokazuje povezanost između varijabli iz područja ponašanje roditelja i ponašanje djece te područja stavovi roditelja i ponašanje djece.

Tablica 4. prikazuje povezanost varijabli iz područja ponašanje roditelja(PR) i ponašanje djece(PD). Iz tablice je vidljiva povezanost između tvrdnji PR6 i PD5 te PR4 i PD1.

- PR6 - Stanjujem u blizini Parka prirode Medvednica pa odlazim /pješačim na Sljeme.
- PD5 - Pješačim s djetecom na Sljeme.

Iz rezultata vidljivo je da roditelji koji pješače na Sljeme također odlaze na Sljeme sa svojim djetecom. Može se pretpostaviti da roditelji svojim primjerom žele potaknuti svoju djecu da se

bave tjelesnom aktivnošću. Ovim rezultatima potvrđena je prva hipoteza: “Roditelji koji se bave tjelesnom aktivnošću potiču i svoju djecu na tjelesnu aktivnost.”

- PR4 - Kroz igru potičem dijete na tjelesnu aktivnost i što češći boravak u prirodi koja nas okružuje.
- PD1 - Moje dijete najmanje tri puta tjedno boravi u prirodi.

Iz rezultata je vidljivo da roditelji koji potiču dijete na tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi provode najmanje tri puta tjedno u prirodi. Također je vidljivo da ponašanja roditelja odgovaraju ponašanjima njihovog djeteta. Može se pretpostaviti da roditelji koji kroz igru potiču svoje dijete na tjelesnu aktivnost provode vrijeme u prirodi jer bez njihove angažiranosti djeca nebi boravila najmanje tri puta tjedno u prirodi.

Tablica 4. Korelacijska analiza ponašanja roditelja i ponašanja djece

	PD1	PD2	PD3	PD4	PD5	PD6	PD7	PD8	PD9
PR1	0,41	-0,13	0,01	0,07	0,30	0,00	-0,03	-0,24	-0,11
PR2	0,47	0,19	0,12	0,30	0,41	0,27	0,32	0,01	-0,09
PR3	0,30	0,13	0,01	0,37	0,41	0,10	0,34	0,03	-0,02
PR4	0,54	0,17	0,39	0,31	0,26	0,33	0,27	0,11	-0,11
PR5	0,43	0,15	0,30	0,14	0,07	0,32	0,22	0,11	-0,18
PR6	0,24	0,08	-0,08	0,12	0,75	0,20	0,34	0,04	-0,25
PR7	0,35	0,17	0,25	0,33	0,29	0,13	0,19	-0,03	0,05
PR8	-0,19	-0,04	-0,05	-0,14	-0,40	-0,19	-0,12	0,04	0,14
PR9	0,40	0,21	-0,01	0,13	0,44	0,13	0,20	0,05	-0,05

Legenda: PR1-9: tvrdnje iz područja ponašanje roditelja, PD1-9: tvrdnje iz područja ponašanje djeteta

Tablica 5. prikazuje povezanost varijabli iz područja stavovi roditelja(SR) i ponašanje djece(PD). Iz tablice je vidljiva povezanost između tvrdnji SR11 i PD2 te SR4 i PD2.

- SR11 – Moje dijete provodi više vremena u prirodi nego djeca koja žive u gradu.
- PD2 – Moje dijete se igra u vlastitom dvorištu /na obližnjoj livadi/ šumi.

Iz tablice 5. je vidljivo da roditelji smatraju kako njihova djeca provode više vremena u prirodi nego djeca koja žive u gradu. Mogući razlog tome je da djeca koja žive u

podsljemenskoj zoni imaju vlastita dvorišta ili prirodne površine u kojima provode svoje slobodno vrijeme nego djeca koja žive u stambenim zgradama ili u djelovima grada gdje nema previše prirodnih površina osim parkova.

- SR4 – Smatram da bi moje dijete trebalo biti u tjelesnoj aktivnosti najmanje 120 minuta dnevno.
- PD6 - Moje dijete dnevno provodi najmanje 120 minuta u tjelesnoj aktivnosti.

Rezultati nam govore da se stavovi roditelja poklapaju s ponašanjima djece. Oni roditelji koji smatraju da njihovo dijete treba provesti 120 min u tjelesnoj aktivnosti djeca i provode. Može se pretpostaviti kako su roditelji dosljedni u svojim stavovima te kako ih se trude provoditi.

Tablica 5. Korelacijska analiza stavovi roditelja i ponašanja djece

	<i>PD1</i>	<i>PD2</i>	<i>PD3</i>	<i>PD4</i>	<i>PD5</i>	<i>PD6</i>	<i>PD7</i>	<i>PD8</i>	<i>PD9</i>
<i>SR1</i>	0,11	0,07	0,01	0,19	0,08	0,03	0,12	0,13	0,06
<i>SR2</i>	0,40	0,30	0,21	0,34	0,50	0,19	0,27	0,05	0,07
<i>SR3</i>	0,36	0,36	0,16	0,19	0,13	0,41	0,39	0,16	-0,20
<i>SR4</i>	0,16	0,16	0,06	0,10	0,29	0,54	0,30	0,08	-0,04
<i>SR5</i>	0,50	0,18	0,30	0,11	0,29	0,44	0,48	0,18	-0,29
<i>SR6</i>	0,37	0,31	0,36	0,21	0,14	0,19	0,21	0,20	-0,01
<i>SR7</i>	0,27	0,15	0,20	0,16	0,33	0,16	0,19	0,04	0,01
<i>SR8</i>	0,28	0,33	0,12	0,11	0,10	0,41	0,45	0,28	-0,41
<i>SR9</i>	0,42	0,42	0,06	0,33	0,19	0,25	0,30	0,37	-0,14
<i>SR10</i>	0,39	0,46	0,06	0,29	0,18	0,18	0,16	0,25	-0,03
<i>SR11</i>	0,28	0,54	0,10	0,24	0,27	0,26	0,25	0,29	-0,30
<i>SR12</i>	0,33	0,21	0,24	0,08	0,13	0,27	0,47	0,24	-0,22
<i>SR13</i>	0,39	0,39	0,19	0,11	0,35	0,36	0,46	0,23	-0,16

Legenda: *SR1-13: tvrdnje iz područja stavovi roditelja, PD1-9: tvrdnje iz područja ponašanje djeteta*

d. T- test analiza

T- test analiza prikazuje razlike između spola i dobi roditelja i djece, radnom statusu roditelja i socioekonomskom statusu.

- **razlika po spolu djece**

Tablica 6. prikazuje razlike **po spolu djeteta** iz područja ponašanje djeteta. Iz rezultata je vidljiva razlika iz tvrdnji PD6 i PD8 .

- PD6- Moje dijete dnevno provodi najmanje 120 minuta u tjelesnoj aktivnosti. Rezultati pokazuju da su ženska djeca manje aktivna nego muška djeca.
- PD8 - Moje dijete je veselije i razigranije nakon boravka u prirodi.

Iz rezultata je vidljivo da su ženska djeca manje veselija nakon boravka u prirodi nego muška djeca. Može se pretpostaviti da su dječaci skloniji igrama koje zahtijevaju tjelesnu aktivnost ,nego djevojčice te im zbog toga više odgovara igra u prirodi.

Pedagoginja Zrinka Marović (2009) u svom članku ističe istraživanje koje su proveli istraživači razvoja djeteta i različitosti među rodovima (prema Goodman, 1970.; Moir i Jessel, 1994.; Broude, 1995.; Apel i Masterson, 2004.; Biddulph, 2006.; Preuschoff , 2006.) te su zaključili da su djevojčice senzibilnije, osjetljivije na dodir, zvuk, bol i neugodu, pokazuju veće zanimanje za ljude, brže i bolje se socijaliziraju, sklonije su skupnim aktivnostima i igrama te su govorno dominantnije od dječaka. Dječaci imaju veću potrebu za tjelesnim izražavanjem, češće znaju biti destruktivni i agresivni, poduzetniji su, skloniji natjecateljskim igrama, pokazuju veći interes za stvari te su bolji u prostornoj orijentaciji i brojkama. Ignorirati navedene različitosti bilo bi pristrano i štetno.

Jelena Alić (2022) također je provela istraživanje na 74 vrtićke djece u dobi od 5-7 godina, od čega je 36 dječaka i 38 djevojčica. Cilj istraživanja je bio utvrditi razlike u motivaciji za vježbanje između dječaka i djevojčica. Iz dobivenih rezultata može se zaključiti da osim zdravlja djecu značajno motiviraju uživanje u tjelesnim aktivnostima i druženje s prijateljima. Utvrđene statistički značajne razlike u strukturi motiva za vježbanje s obzirom na spol djece predškolske dobi ukazuju kako su dječacima, za razliku od djevojčica, jači motivi za vježbanje tjelesni izgled i pobjeda (rezultat) koja se ostvaruje u sportskom kontekstu.

Tablica 6. T – test analiza: razlika po spolu djeteta

	<i>AS0</i>	<i>AS1</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Br.0</i>	<i>Br.1</i>
<i>PD1</i>	3,77	4,10	-1,45	60,00	0,15	31,00	31,00
<i>PD2</i>	4,48	4,77	-1,84	60,00	0,07	31,00	31,00
<i>PD3</i>	4,10	4,10	0,00	60,00	1,00	31,00	31,00
<i>PD4</i>	3,81	4,13	-1,51	60,00	0,14	31,00	31,00
<i>PD5</i>	1,94	2,29	-1,24	60,00	0,22	31,00	31,00
<i>PD6</i>	3,52	4,03	-1,99	60,00	0,05	31,00	31,00
<i>PD7</i>	3,81	4,03	-0,91	60,00	0,37	31,00	31,00
<i>PD8</i>	4,23	4,58	-2,01	60,00	0,05	31,00	31,00
<i>PD9</i>	1,81	1,55	0,96	60,00	0,34	31,00	31,00

Legenda: *AS0*-aritmetička sredina ženske djece, *AS1*-aritmetička sredina muške djece, *t*-vrijednost, *df*- stupanj slobode, *p* – razina značajnosti, *Br.0*- broj ženske djece, *Br.1*- broj muške djece

- **razlika po dobi djece**

Tablica 7. prikazuje razlike **po dobi djece** iz područja ponašanja djece. Djeca su podjeljena na mlađe u dobi od 3 i 4 godine te na stariju u dobi od 5, 6 i 7 godina. Rezultati pokazuju kako nema razlika između dobi djece. Može se pretpostaviti da se djeca u svakoj dobi bave nekom vrstom tjelesne aktivnosti.

Tablica 7. T – test analiza: razlika po dobi djeteta

	<i>AS0</i>	<i>AS1</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Br.0</i>	<i>Br.1</i>
<i>PD1</i>	3,88	3,97	-0,40	60,00	0,69	25,00	37,00
<i>PD2</i>	4,60	4,65	-0,29	60,00	0,77	25,00	37,00
<i>PD3</i>	4,12	4,08	0,18	60,00	0,86	25,00	37,00
<i>PD4</i>	3,80	4,08	-1,29	60,00	0,20	25,00	37,00
<i>PD5</i>	2,20	2,05	0,49	60,00	0,62	25,00	37,00
<i>PD6</i>	3,72	3,81	-0,33	60,00	0,74	25,00	37,00
<i>PD7</i>	4,00	3,86	0,53	60,00	0,60	25,00	37,00
<i>PD8</i>	4,28	4,49	-1,12	60,00	0,27	25,00	37,00
<i>PD9</i>	1,68	1,68	0,02	60,00	0,99	25,00	37,00

Legenda: AS0-aritmetička sredina djece između 3 i 4 godine , ASI-aritmetička sredina djece 5,6 i 7 godina, t-vrijednost , df- stupanj slobode, p – razina značajnosti, Br.0- broj djece između 3 i 4 godine, Br.1- broj djece u dobi od 5,6 i 7 godina

- **razlika po spolu roditelja**

Tablica 8. prikazuje razlike **po spolu roditelja** iz područja ponašanje roditelja, stavovi roditelja i ponašanje djece. Razlike su vidljive iz devet tvrdnji. Sedam tvrdnji se odnosi na stavove roditelja te dvije tvrdnje odnose se na ponašanje djece.

- SR3 - Smatram da redovitim bavljenjem tjelesnom aktivnošću dijete stvara naviku zdravog stila života.
- SR5 – Smatram da boravak u prirodi pozitivno utječe na moje dijete.
- SR6 - Ja kao roditelj sam podrška/pomagač u bavljenju tjelesnim aktivnostima svome djetetu.
- SR7 - Ja sam primjer svome djetetu kako se treba voditi zdrav život.
- SR8 - Najzdravija igra je igra u prirodi.
- SR12- Želim da moje dijete razumije i nauči zašto je tjelesna aktivnost važna.
- SR13 - Život u blizini Parka prirode Medvednica pozitivno utječe na kvalitetu života mog djeteta.

Iz rezultata je vidljivo da se majke više brinu za tjelesnu aktivnost svoje djece nego očevi te je tako potvrđena četvrta hipoteza. Mogući razlog tome naveden je u istraživanju Zdravke Leutar (2004) čiji rezultati pokazuju prisutnost tradicionalnih obiteljskih vrijednosti. Žena se najčešće brine o kućanstvu i odgoju djece te provodi više vremena u obitelji od muškarca.

- PD3 - Odlazim s djetetom na igralište/dječji park.
- PD7 - Priroda je omiljeno igralište mog djeteta.

Iz rezultata je vidljivo da žene više odlaze na igralište, park ili u prirodu sa svojim djetetom nego muškarci.

Tablica 8. T – test analiza: razlika po spolu roditelja

	<i>AS0</i>	<i>ASI</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Br.0</i>	<i>Br.1</i>
PR1	3,12	3,40	-1,04	60,00	0,30	42,00	20,00
PR2	2,62	2,75	-0,42	60,00	0,67	42,00	20,00

PR3	3,50	3,30	0,74	60,00	0,46	42,00	20,00
PR4	4,07	3,95	0,51	60,00	0,61	42,00	20,00
PR5	3,83	3,90	-0,31	60,00	0,76	42,00	20,00
PR6	2,62	2,30	0,93	60,00	0,36	42,00	20,00
PR7	3,74	3,70	0,16	60,00	0,87	42,00	20,00
PR8	3,45	3,30	0,55	60,00	0,58	42,00	20,00
PR9	3,36	3,20	0,51	60,00	0,61	42,00	20,00
SR1	3,48	3,65	-0,53	60,00	0,60	42,00	20,00
SR2	4,02	3,85	0,81	60,00	0,42	42,00	20,00
SR3	4,83	4,45	3,33	60,00	0,00	42,00	20,00
SR4	4,26	4,05	0,88	60,00	0,38	42,00	20,00
SR5	4,88	4,45	4,02	60,00	0,00	42,00	20,00
SR6	4,57	4,10	2,86	60,00	0,01	42,00	20,00
SR7	3,83	3,25	2,23	60,00	0,03	42,00	20,00
SR8	4,76	4,30	3,31	60,00	0,00	42,00	20,00
SR9	3,95	3,85	0,43	60,00	0,67	42,00	20,00
SR10	4,05	4,10	-0,22	60,00	0,83	42,00	20,00
SR11	4,36	4,00	1,42	60,00	0,16	42,00	20,00
SR12	4,76	4,20	4,47	60,00	0,00	42,00	20,00
SR13	4,43	4,00	2,09	60,00	0,04	42,00	20,00
PD1	4,02	3,75	1,14	60,00	0,26	42,00	20,00
PD2	4,69	4,50	1,11	60,00	0,27	42,00	20,00
PD3	4,24	3,80	2,00	60,00	0,05	42,00	20,00
PD4	4,00	3,90	0,43	60,00	0,67	42,00	20,00
PD5	2,19	1,95	0,78	60,00	0,44	42,00	20,00
PD6	3,88	3,55	1,17	60,00	0,25	42,00	20,00
PD7	4,10	3,55	2,10	60,00	0,04	42,00	20,00
PD8	4,36	4,50	-0,74	60,00	0,46	42,00	20,00
PD9	1,64	1,75	-0,37	60,00	0,71	42,00	20,00

Legenda: AS0-aritmetička žena , AS1-aritmetička sreina muškaraca, t-vrijednost , df- stupanj slobode, p- razina značajnosti, Br.0- broj žena, Br.1- broj muškaraca

- **razlike po dobi roditelja**

Tablica 9. prikazuje razlike po dobi roditelja iz područja ponašanje roditelja, stavovi roditelja i ponašanje djece. Roditelji su podjeljeni na mlađe do 35 godina te na starije od 35 godina. Razlike su vidljive iz tvrdnji u području stavovi roditelja.

- SR2 – Rekreacija u prirodi je bitna u mom životu.

Iz rezultata je vidljivo da roditelji stariji od 35 godina više smatraju da je rekreacija u prirodi bitna u njihovom životu, nego mlađi od 35 godina. Prema istraživanju Bogdan i Babačić (2015) može se zaključiti da se roditelji stariji od 35 godina bave tjelesnom aktivnošću radi očuvanja ili unaprjeđenja zdravlja ,dok se roditelji mlađi od 35 godina manje bave tjelesnom aktivnošću zbog nedostatka motivacije i vremena.

- SR12 - Želim da moje dijete razumije i nauči zašto je tjelesna aktivnost važna.

Rezultati pokazuju da roditelji mlađi od 35 godina više žele da njihovo dijete nauči zašto je tjelesna aktivnost važna, nego stariji roditelji. Dobivene rezultate možemo usporediti s prethodnom tvrdnjom. Ovim rezultatom djelomično je potvrđena druga hipoteza „*Roditelji koji se ne bave tjelesnom aktivnošću potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost jer smatraju da važno za njihov razvoj*“. Mlađi roditelji smatraju da rekreacija u prirodi za njih nije toliko bitna , ali istodobno žele da njihovo dijete nauči i razumije važnost tjelesne aktivnosti. Rezultati također pokazuju da roditelji mlađi od 35 godina koji se ne bave tjelesnom aktivnošću potiču svoju djecu na tjelesnu aktivno, jer smatraju da je to važno za njihov razvoj. Također ovim rezultatima pobijena je treća hipoteza „*Stariji roditelji bolje utječu na tjelesnu aktivnost svoje djece nego mladi roditelji*“.

Tablica 9. T – test analiza: razlike po dobi roditelja

	<i>AS0</i>	<i>AS1</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Br.0</i>	<i>BRr.1</i>
<i>PR1</i>	2,96	3,38	-1,65	60,00	0,10	25,00	37,00
<i>PR2</i>	2,60	2,70	-0,35	60,00	0,73	25,00	37,00
<i>PR3</i>	3,44	3,43	0,03	60,00	0,98	25,00	37,00
<i>PR4</i>	4,00	4,05	-0,24	60,00	0,81	25,00	37,00
<i>PR5</i>	3,84	3,86	-0,12	60,00	0,90	25,00	37,00
<i>PR6</i>	2,56	2,49	0,22	60,00	0,82	25,00	37,00
<i>PR7</i>	3,60	3,81	-0,95	60,00	0,34	25,00	37,00

PR8	3,52	3,32	0,74	60,00	0,46	25,00	37,00
PR9	3,08	3,46	-1,31	60,00	0,19	25,00	37,00
SR1	3,68	3,43	0,80	60,00	0,43	25,00	37,00
SR2	3,52	4,27	-4,13	60,00	0,00	25,00	37,00
SR3	4,76	4,68	0,71	60,00	0,48	25,00	37,00
SR4	4,24	4,16	0,34	60,00	0,74	25,00	37,00
SR5	4,80	4,70	0,85	60,00	0,40	25,00	37,00
SR6	4,56	4,32	1,43	60,00	0,16	25,00	37,00
SR7	3,56	3,70	-0,55	60,00	0,58	25,00	37,00
SR8	4,76	4,51	1,75	60,00	0,09	25,00	37,00
SR9	4,00	3,86	0,59	60,00	0,55	25,00	37,00
SR10	4,04	4,08	-0,18	60,00	0,86	25,00	37,00
SR11	4,24	4,24	-0,01	60,00	0,99	25,00	37,00
SR12	4,76	4,46	2,27	60,00	0,03	25,00	37,00
SR13	4,36	4,24	0,58	60,00	0,57	25,00	37,00
PD1	3,88	3,97	-0,40	60,00	0,69	25,00	37,00
PD2	4,56	4,68	-0,70	60,00	0,49	25,00	37,00
PD3	4,00	4,16	-0,76	60,00	0,45	25,00	37,00
PD4	3,96	3,97	-0,06	60,00	0,95	25,00	37,00
PD5	1,88	2,27	-1,34	60,00	0,19	25,00	37,00
PD6	3,80	3,76	0,16	60,00	0,87	25,00	37,00
PD7	3,96	3,89	0,27	60,00	0,79	25,00	37,00
PD8	4,40	4,41	-0,03	60,00	0,98	25,00	37,00
PD9	1,44	1,84	-1,47	60,00	0,15	25,00	37,00

Legenda: AS0-aritmetička sredina roditelja mlađih od 35 godina, AS1-aritmetička sredina roditelja starijih od 35 godina, t-vrijednost, df- stupanj slobode, p -razina značajnosti, Br.0- broj roditelja koji su mlađi od 35 godina, Br.1- broj roditelja koji su stariji od 35 godina

- **Razlike po radnom statusu**

Tablica 10. prikazuje razlike po radnom statusu roditelja iz područja ponašanje roditelja, stavovi roditelja i ponašanje djece. Roditelji su podjeljeni na zaposlene i nezaposlene. Rezultati su vidljivi iz tvrdnji iz područja ponašanje roditelja.

- PR6 - Stanjujem u blizini Parka prirode Medvednica pa odlazim /pješačim na Sljeme.

Iz rezultata je vidljivo da nezaposleni roditelji više odlaze na Sljeme nego zaposleni roditelji. Može se pretpostaviti da nezaposleni roditelji imaju više vremena nego zaposleni.

Tablica 10. T – test analiza: razlike po radnom statusu roditelja

	<i>AS0</i>	<i>AS1</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Br.0</i>	<i>Br.1</i>
<i>PR1</i>	3,20	3,33	-0,32	60,00	0,75	56,00	6,00
<i>PR2</i>	2,61	3,17	-1,16	60,00	0,25	56,00	6,00
<i>PR3</i>	3,39	3,83	-1,04	60,00	0,30	56,00	6,00
<i>PR4</i>	4,04	4,00	0,10	60,00	0,92	56,00	6,00
<i>PR5</i>	3,86	3,83	0,07	60,00	0,94	56,00	6,00
<i>PR6</i>	2,41	3,50	-2,06	60,00	0,04	56,00	6,00
<i>PR7</i>	3,73	3,67	0,18	60,00	0,86	56,00	6,00
<i>PR8</i>	3,46	2,83	1,46	60,00	0,15	56,00	6,00
<i>PR9</i>	3,25	3,83	-1,21	60,00	0,23	56,00	6,00
<i>SR1</i>	3,55	3,33	0,43	60,00	0,67	56,00	6,00
<i>SR2</i>	3,93	4,33	-1,20	60,00	0,24	56,00	6,00
<i>SR3</i>	4,70	4,83	-0,69	60,00	0,49	56,00	6,00
<i>SR4</i>	4,14	4,67	-1,39	60,00	0,17	56,00	6,00
<i>SR5</i>	4,73	4,83	-0,53	60,00	0,60	56,00	6,00
<i>SR6</i>	4,43	4,33	0,34	60,00	0,73	56,00	6,00
<i>SR7</i>	3,64	3,67	-0,06	60,00	0,96	56,00	6,00
<i>SR8</i>	4,59	4,83	-1,03	60,00	0,31	56,00	6,00
<i>SR9</i>	3,89	4,17	-0,73	60,00	0,47	56,00	6,00
<i>SR10</i>	4,00	4,67	-1,83	60,00	0,07	56,00	6,00
<i>SR11</i>	4,21	4,50	-0,71	60,00	0,48	56,00	6,00
<i>SR12</i>	4,59	4,50	0,39	60,00	0,70	56,00	6,00
<i>SR13</i>	4,27	4,50	-0,69	60,00	0,49	56,00	6,00
<i>PD1</i>	3,89	4,33	-1,16	60,00	0,25	56,00	6,00
<i>PD2</i>	4,61	4,83	-0,83	60,00	0,41	56,00	6,00
<i>PD3</i>	4,13	3,83	0,82	60,00	0,41	56,00	6,00
<i>PD4</i>	3,93	4,33	-1,11	60,00	0,27	56,00	6,00
<i>PD5</i>	2,04	2,83	-1,66	60,00	0,10	56,00	6,00

PD6	3,71	4,33	-1,39	60,00	0,17	56,00	6,00
PD7	3,88	4,33	-1,09	60,00	0,28	56,00	6,00
PD8	4,39	4,50	-0,35	60,00	0,73	56,00	6,00
PD9	1,71	1,33	0,84	60,00	0,40	56,00	6,00

Legenda: AS0-aritmetička sredina zaposlenih roditelja, AS1-aritmetička sredina nezaposlenih roditelja, *t*-vrijednost, *df*- stupanj slobode, *p*- razina značajnosti, Br.0- broj zaposlenih roditelja, Br.1- broj nezaposlenih roditelja

- **Razlike po socioekonomskom statusu**

Tablica 11. prikazuje razlike po socioekonomskom statusu roditelja. Roditelji su se trebali izjasniti jesu li ispodprosječnog, prosječnog ili iznadprosječnog socioekonomskog statusa. Ova tablica prikazuje razlike između roditelja koji su prosječnog i iznadprosječnog socioekonomskog statusa iz područja ponašanje djeteta. Također, iz tablice je vidljivo kako ne postoje razlike između djece ispodprosječnog i prosječnog socioekonomskog statusa i djece ispodprosječnog i iznadprosječnog socioekonomskog statusa.

- PD4 - Moje dijete vozi bicikl/ trči/hoda/rola se/ u prirodi.

Iz rezultata je vidljivo da djeca čiji je socioekonomski status iznadprosječan manje voze bicikl, trče ili se rolaju u prirodi od djece prosječnog socioekonskog statusa. Može se pretpostaviti da roditelji koji su iznadprosječnog socioekonomskog statusa odvođe djecu na razne aktivnosti, sportove i igraonice.

Tablica 11. T – test analiza: razlike po socioekonomskom statusu roditelja

	AS2	AS3	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Br.2	Br.3
PR1	3,18	3,63	-1,22	57,00	0,23	51,00	8,00
PR2	2,69	2,50	0,45	57,00	0,66	51,00	8,00
PR3	3,51	3,00	1,39	57,00	0,17	51,00	8,00
PR4	4,06	4,00	0,18	57,00	0,86	51,00	8,00
PR5	3,84	3,88	-0,11	57,00	0,92	51,00	8,00

<i>PR6</i>	2,47	2,75	-0,59	57,00	0,56	51,00	8,00
<i>PR7</i>	3,78	3,38	1,31	57,00	0,20	51,00	8,00
<i>PR8</i>	3,45	3,50	-0,13	57,00	0,90	51,00	8,00
<i>PR9</i>	3,33	3,50	-0,40	57,00	0,69	51,00	8,00
<i>SR1</i>	3,57	3,13	0,96	57,00	0,34	51,00	8,00
<i>SR2</i>	4,02	3,63	1,33	57,00	0,19	51,00	8,00
<i>SR3</i>	4,73	4,63	0,58	57,00	0,57	51,00	8,00
<i>SR4</i>	4,20	4,13	0,21	57,00	0,84	51,00	8,00
<i>SR5</i>	4,75	4,75	-0,03	57,00	0,98	51,00	8,00
<i>SR6</i>	4,45	4,38	0,35	57,00	0,73	51,00	8,00
<i>SR7</i>	3,71	3,50	0,54	57,00	0,59	51,00	8,00
<i>SR8</i>	4,61	4,50	0,50	57,00	0,62	51,00	8,00
<i>SR9</i>	3,92	4,00	-0,23	57,00	0,82	51,00	8,00
<i>SR10</i>	4,12	3,88	0,76	57,00	0,45	51,00	8,00
<i>SR11</i>	4,24	4,38	-0,39	57,00	0,70	51,00	8,00
<i>SR12</i>	4,61	4,38	1,15	57,00	0,25	51,00	8,00
<i>SR13</i>	4,25	4,63	-1,27	57,00	0,21	51,00	8,00
<i>PD1</i>	3,96	3,88	0,25	57,00	0,80	51,00	8,00
<i>PD2</i>	4,67	4,38	1,20	57,00	0,23	51,00	8,00
<i>PD3</i>	4,14	3,75	1,25	57,00	0,21	51,00	8,00
<i>PD4</i>	4,06	3,25	2,66	57,00	0,01	51,00	8,00
<i>PD5</i>	2,10	2,38	-0,64	57,00	0,53	51,00	8,00
<i>PD6</i>	3,75	3,75	-0,01	57,00	0,99	51,00	8,00
<i>PD7</i>	4,02	3,38	1,76	57,00	0,08	51,00	8,00

PD8	4,43	4,25	0,66	57,00	0,51	51,00	8,00
PD9	1,71	1,75	-0,11	57,00	0,91	51,00	8,00

Legenda: AS2-aritmetička sredina roditelja prosječnog SES, AS3-aritmetička sredina roditelja iznadprosječnog SES, t-vrijednost, df- stupanj slobode, p- razina značajnosti, Br.2- broj roditelja koji su prosječnog SES, Br.3- broj roditelja koji su iznadprosječnog SES

ZAKLJUČAK

Redovita tjelesna aktivnost ključna je za rast, funkcioniranje i razvoj djece. Zbog sjedilačkog načina života sve su više prisutne posljedice tjelesne neaktivnosti kod djece, kao što su spuštene stopala, iskrivljena kralježnica, nepravilno držanje, brzo umaranje, nemogućnost obavljanja pojedinih aktivnosti i prekomjerna tjelesna težina. Stoga je važno djeci osigurati dovoljno kretanja i tjelesne aktivnosti. Najveću ulogu u tome imaju roditelji koji s djecom provode najviše slobodnog vremena i koji ih direktno ili indirektno potiču na razvoj zdravih životnih navika.

Rezultati istraživanja i verifikacija hipoteza ukazuju u kojoj mjeri roditelji svojim ponašanjem i stavovima prema tjelesnoj aktivnosti utječu ili ne utječu na ponašanja svoje djece. Evidentno je da bez obzira na to koliko su sami fizički aktivni, svi roditelji potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi. Rezultati jedino pokazuju razlike prema spolu roditelja, a to je da majke više potiču svoju djecu na tjelesnu aktivnost nego očevi.

U nadolazećim istraživanjima potrebno je zaključke donositi na većem broju ispitanika kako bi se mogla uočiti značajnija odstupanja.

Dobiveni rezultati istraživanja mogu doprinijeti boljem razumijevanju stavova roditelja prema tjelesnoj aktivnosti svoje djece te poslužiti boljem osvještavanju pozitivnog utjecaja roditelja na tjelesno vježbanje i boravak djece u prirodi.

LITERATURA

Alić, J., (2021). Razlike u motivaciji za vježbanje između dječaka i djevojčica predškolske dobi. *Magistra Iadertina*, 16(2), 9-22. <https://hrcak.srce.hr/clanak/396667>

Bešlić, A. (2018). Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina (Doktorska disertacija). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

Bogdan, A., Babačić, D., (2015). Intrinzična i ekstrinzična motivacija za sport i vježbanje u funkciji dobi. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 6(2). 21-34. <https://hrcak.srce.hr/file/222261>

Findak, V., (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje. Zagreb: Školska knjiga.

Heimer, S., (2018). Zdravstvena kineziologija. Zagreb: Medicinska naklada.

Hraski, Ž. (2008). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U: Neljak, B. (ur.) *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 242 – 243). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Iveković, I. (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine. *Školski vjesnik: Journal for Pedagogic Theory and Practice*, 66(2), 270-286. <https://hrcak.srce.hr/en/clanak/275775>

Jurakić D. i Pedišić Ž. (2019). Hrvatske 24-satne preporuke za tjelesnu aktivnost, sedentarno ponašanje i spavanje: prijedlog utemeljen na sustavnom pregledu literature. *Medicus*, 28 (2), 143-153. <https://hrcak.srce.hr/clanak/330708>

Krog, D., (2010). Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti. *Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa*, 2 (4), 4-5. <https://hrcak.srce.hr/clanak/182488>

Leutar, Z. (2004). Žena između svijeta rada i obitelji. *Društvena istraživanja*, 13(6). 1159 - 1177. <https://hrcak.srce.hr/file/24625>

Marović, Z., (2009). Ne smiješ plakati, ti si dječak. *Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 15(58), 18-23. <https://hrcak.srce.hr/128503>

Mišigoj-Duraković, M. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje.

Pavić, K., (2022). Povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti u kontekstu provedbe kinezioloških aktivnosti kod djece mlađe školske dobi (Diplomski rad). Sveučilište u Zadru, Zadar.

Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., i Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. Medica Jadertina, 49(2), 85-93. <https://hrcak.srce.hr/clanak/329050>

Rečić, M. (2006). Tjelesne aktivnosti u obitelji.. Đakovo: Tempo.

Rosić, V., (2005). Odgoj- obitelj- škola. Rijeka: Žagar.

Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Buševac: Ostvarenje.

Vukasović, A., (1990). Pedagogija. Samobor: Zagreb.

World Health Organization. Global recommendation on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.
