

# Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi nekada i danas

---

**Domitrek, Jana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:147:376172>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-13**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Jana Domitrek**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI NEKADA  
I DANAS**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Jana Domitrek**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI NEKADA  
I DANAS**

**Diplomski rad**

**Mentor rada: doc. dr. sc. Mateja Kunješić Sušilović**

**Zagreb, rujan 2023.**

## **Zahvala**

Najviše zahvaljujem svojoj mentorici doc. dr. sc. Mateji Kunješić Sušilović za pomoć pri pisanju diplomskog rada. Hvala Vam puno na stručnim savjetima, korisnim sugestijama i izdvojenom vremenu.

Zahvaljujem svojim prijateljicama na predivnim trenucima i podršci tijekom studija.

Na kraju, veliko hvala mojoj sestri na svakoj pomoći i podršci kada mi je bilo najteže. Zahvaljujem i svojoj obitelji koja mi je omogućila studij i vjerovala u mene.

Veliko hvala svima!

## Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TEORIJSKI DIO RADA .....	2
2.1. Tjelesna aktivnost .....	2
2.1.1. Značaj tjelesne aktivnosti .....	2
2.1.2. Funkcija tjelesne aktivnosti.....	3
2.1.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj osobe .....	4
2.2. Tjelesna aktivnost djeteta predškolske dobi .....	6
2.2.1. Dijete predškolske dobi i sport.....	7
2.2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djece predškolske dobi.....	8
2.2.3. Tjelesna aktivnost djece u urbanim i ruralnim sredinama.....	9
2.2.5. Tjelesna aktivnost djece u slobodnoj igri.....	10
2.3. Tjelesna aktivnost djece u suvremeno doba.....	11
2.3.1. Utjecaj digitalizacije na tjelesnu aktivnost djecu .....	12
2.3.2. Utjecaj pandemije COVID-19 na tjelesnu aktivnost djece .....	13
3. EMPIRIJSKI DIO RADA .....	15
3.1. Metodologija .....	15
3.1.1. Cilj istraživanja .....	15
3.1.2. Hipoteze .....	15
3.1.3. Uzorak ispitanika.....	15
3.1.4. Mjerni instrumenti.....	17
3.1.5. Postupak prikupljanja i obrade podataka .....	18
3.2. Rezultati istraživanja.....	18
3.2.1. Rezultati istraživanja djece predškolske dobi nekada .....	18
3.2.2. Rezultati istraživanja djece predškolske dobi danas .....	27
4. RASPRAVA.....	35
5. ZAKLJUČAK.....	39
6. LITERATURA .....	40
6. PRILOZI.....	44
6.1. Prilog 1. Anketni upitnik .....	44

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost nalazi se svuda oko nas i može se kategorizirati na razne vrste i podjele. Svako od nas obavlja neku vrstu tjelesne aktivnosti, no svaki pojedinac razlikuje se u količini obavljanja tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost može se razlikovati od osobe do osobe te se također može razlikovati za pojedinca tijekom duljeg razdoblja.

Cilj ovoga rada bio je osvrnuti se na tjelesnu aktivnost djece suvremenog doba koja odrastaju pod utjecajem velikog tehnološkog napretka i tehnološke dostupnosti te ih usporediti s djecom koja su odrastala u prošlosti. Cilj istraživanja bio je ispitati roditelje o njihovoj tjelesnoj aktivnosti u djetinjstvu i tjelesnoj aktivnosti njihove djece danas te usporediti navedene rezultate. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 49 roditelja koji imaju djecu predškolske dobi (N = 49). U istraživanju koristila se *online* anketa i podaci su se prikupljali uz pomoć unaprijed pripremljenog upitnika. U prvom dijelu upitnika prikupljeni su opći podaci o roditeljima kao što su njihov spol, zaposlenost i dob, u drugom dijelu upitnika prikupljeni su podaci o tjelesnoj aktivnosti roditelja kad su bili djeca predškolske dobi i u posljednjem dijelu upitnika prikupljeni su podaci od tjelesnoj aktivnosti njihove djece predškolske dobi. Dobiveni rezultati prikazani su uz pomoć grafova i tablica. Rezultati pokazuju da su djeca nekada i danas tjelesno aktivna, no djeca prije ipak su bila aktivnija za razliku od današnje djece.

Ovaj diplomski rad i njegovi rezultati mogu poslužiti za daljnja istraživanja i razumijevanje važnosti tjelesne aktivnosti u svijetu brzog tehnološkog napretka. Nadalje cilj je osvijestiti roditelje o važnosti tjelesne aktivnosti, njihovoj ulozi i kretanju djece s ciljem sprečavanja mogućih bolesti i jačanja zdravlja.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, sport, tehnologija, tjelesna aktivnost djece danas, tjelesna aktivnost djece nekada

## SUMMARY

Physical activity surrounds us and can be categorized into various types and areas. Each of us engages in some type of physical activity, but we all differ in the amount of physical activity performed. Physical activity can vary from person to person and can also vary over time in an individual.

The study aimed to investigate the physical activity of children of the present time growing up under the influence of great technological progress and accessibility and to compare them with children growing up in the past. The study aimed to determine parents' physical activity in childhood and the physical activity of their children today and to compare the findings. A total of 49 parents of preschool-aged children participated in the study (N = 49). In the study, an online survey was conducted and data were collected using a prepared questionnaire. The first part of the questionnaire collected general information about the parents such as their gender, occupation, and age; the second part of the questionnaire collected data on the physical activity of the parents when they were children of preschool age, and the last part of the questionnaire collected data on the physical activity of their preschool-aged children. The results are presented with the help of graphs and tables. The results show that children today are still physically active, but children in the past were more active than children today.

This study can be used for further research and understanding of the importance of physical activity in a world of rapid technological advancement. Furthermore, parents should be made aware of the importance of physical activity, their role, and children's physical activity to prevent possible diseases and strengthen health.

**Keywords:** physical activity, sports, technology, physical activity of children today, physical activity of children in the past

# 1. UVOD

Djeca se kreću od najranije dobi i svaki im je pokret prirodan. Roditelji i odgajatelji imaju veliku ulogu u poticanju tjelesne aktivnosti djece i ulogu modela djeci jer djeca uče gledajući odrasle. U teorijskom dijelu ovog diplomskog rada obrađuje se tema tjelesne aktivnosti i njezin značaj, funkcija tjelesne aktivnosti i njezin utjecaj na razvoj ljudi. Tjelesna aktivnost temeljna je za djecu predškolske dobi i njihov rani razvoj. Ona utječe na razne aspekte djetetovog zdravlja i razvoja. Značajno ju je integrirati u život djece kako bi stvorili zdrave navike življenja tijekom odrasle dobi. Djeca su danas više izložena digitalnoj tehnologiji i živjela su tijekom pandemije bolesti COVID-19 za razliku od nekadašnje djece koja su bila znatno manje izložena digitalnim medijima. Povećano korištenje tehnologije kod djece predškolske dobi uzrokuje razne poteškoće (Perić, Varga, Topić i Merkaš, 2020). U nastavku rada bit će prikazano koje poteškoće uzrokuje prekomjerna upotreba digitalnih medija kod djece. Razne poteškoće kod djece mogu se prevenirati u najranijoj dobi ako dijete sudjeluje u raznim tjelesnim aktivnostima.

Nadalje, prikazat će se važnost sporta u djece predškolske dobi i važnost slobodne igre. Govorit će se o tjelesnoj aktivnosti djece urbanih i ruralnih sredina te spoznati razlika u njihovoj tjelesnoj aktivnosti. Na temelju dosadašnjih istraživanja analizirat će se utječe li život u gradu i na selu na tjelesnu aktivnost djece, utječe li tehnologija na tjelesnu aktivnost djece te kako je pandemija bolesti COVID-19 utjecala na tjelesnu aktivnost djece.

U empirijskom dijelu rada prikazana je metodologija korištena u radu te rezultati istraživanja u kojem je sudjelovalo 49 roditelja (N = 49). Cilj istraživanja bio je proučiti tjelesnu aktivnost roditelja dok su bili djeca predškolske dobi, istražiti tjelesnu aktivnost njihove djece te usporediti navedene rezultate.



## 2. TEORIJSKI DIO RADA

### 2.1. Tjelesna aktivnost

Miles (2007) ističe tjelesnu aktivnost kao složeno i višedimenzionalno ponašanje. Isto tako i drugi autori poput Caspersen, Powell i Christenson (1985) objašnjavaju kako tjelesnu aktivnost pronalazimo u svakodnevnom životu. Ona je složeno ponašanje i može se kategorizirati na profesionalnu, sportsku, kondicijsku, kućansku ili na neku drugu. Osim navedenog može se kategorizirati i na tjelesnu aktivnost laganog, umjerenog ili jakog intenziteta te na svojevolsne ili obavezne aktivnosti ili na aktivnosti radnim danom ili vikendom. Također tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme može se podijeliti na sportske kondicijske vježbe, na kućanske zadatke poput čišćenja ili raznih popravaka i slično. Svaki pojedinac obavlja neku vrstu tjelesne aktivnosti kako bi njegovao svoj život no uvelike se razlikuju pojedinci i njihova količina obavljanja tjelesnih aktivnosti. Osim što se količina tjelesne aktivnosti može razlikovati od osobe do osobe, isto se tako razlikuje za određenu osobu tijekom duljeg razdoblja. Caspersen, Powell i Christenson (1985) tjelesnu aktivnost definiraju kao bilo koji tjelesni pokret potaknut radom skeletnih mišića pri kojemu dolazi do troška energije. S druge strane Miles (2007) definira tjelesnu neaktivnost kao stanje u kojem je tjelesno kretanje minimalno, a potrošnja energija približna metaboličkoj stopi u mirovanju.

U tjelesnu aktivnost pripada i sport, a sportu pripada tjelesno vježbanje koje je puno širi pojam. Tjelesna aktivnost može se podijeliti na dva oblika, na rekreativnu i organiziranu tjelesnu aktivnost unutar nekog programa pod vodstvom stručne osobe (Bungić i Barić, 2009).

#### 2.1.1. Značaj tjelesne aktivnosti

Važnost tjelesne aktivnosti uočava se tijekom čitave povijesti. Ljudi su se nekada kretali puno više nego danas i bilo je više fizičkog rada, odnosno tjelesne aktivnosti. S obzirom na to da su ljudi nekada puno više fizički radili, svoju tjelesnu aktivnost nisu trebali toliko nadopunjavati nekim dodatnim organiziranim tjelesnim aktivnostima. U

suvremeno doba sa sigurnošću se može potvrditi kako fizički rad čovjeka zamjenjuju razni strojevi te se ljudi sve manje kreću (Kinkela, Đonlić i Moretti, 2008).

Nadalje autori Kinkela i sur. (2008) objašnjavaju da je tjelesna aktivnost danas neizostavna potreba svakog pojedinca kako bi imao zdrav i kvalitetan život. Također navode kako prema procijeni Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) od nekretanja i nepravilne prehrane umire više od dva milijuna ljudi godišnje. Berčić i Đonlić (2009) objašnjavaju kako tjelesnom aktivnošću opskrbljujemo stanice kisikom i povećavamo kvalitetu života. Ljudi se u suvremenom dobu ne kreću dovoljno i svjesni su svojih nezdravih navika i mogućih negativnih posljedica na nekretanje, no sama svjesnost ne znači mnogo.

Na temelju istraživanja Kinkela, Đonlić i Moretti (2008, prema Berčić i Đonlić, 2009) koje je provedeno na studentima 1. i 2. godine Filozofskog fakulteta u Rijeci u akademskoj godini 2006/2007. dokazano je da je 92 % studenata svjesno da tjelesno vježbanje djeluje pozitivno na zdravlje. Bez obzira na njihovu svjesnost, 59 % studenata u svoje slobodno vrijeme ne kreće se i ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću. Bez obzira na saznanja o nekretanju, ljudi žele ležerno živjeti. Ono što nas pokreće na rad jesu određeni razlozi ili motivi. S jedne strane motiv za tjelesnom aktivnošću može biti bolji izgled, a s druge strane motivirani mogu biti roditelji da njihovo dijete postane prvak u sportu. Roditelji nisu svjesni da to nije razlog da se dijete upiše u sport. Razlog za tjelesnom aktivnošću trebao bi dolaziti od same vrijednosti aktivnosti. Bavljenje tjelesnom aktivnošću dovodi do sreće čovjeka. Autori Berčić i Đonlić (2009, str. 458) navode da tjelesno vježbanje nije „dobro zato što nas čini sretnima nego nas čini sretnima jer je dobro. A dobro je zato što ono jest realizacija i usavršavanje sposobnosti koje pripadaju našoj bitnoj prirodi“.

### *2.1.2. Funkcija tjelesne aktivnosti*

Bungić i Barić (2009) ističu kako tjelesnom aktivnošću jačamo svoj organizam, smanjujemo rizik od prerane smrti, moždanog udara, srčanog udara, doprinosimo socijalizaciji, svom zdravlju, održavanju tjelesne težine i svom mentalnom zdravlju.

Tjelesna aktivnost smanjuje delinkventno ponašanje, reducira anksioznost i depresiju, a bavljenje sportom ističe se kao glavni čimbenik u prevenciji ovisnosti. Tjelesno vježbanje uvelike ovisi i o našem području interesa i našem zdravstvenom stanju. Vježbanje može pomoći i starijim osobama da se lakše kreću bez naglog umora i bez padova. Isto tako Miles (2007) objašnjava kako tjelesnom aktivnošću jačamo mentalno zdravlje, sprječavamo moguće ozljede i padove.

Svilar, Krakan i Bagarić Krakan (2015) govore o važnosti treninga jer se njime jača mišićna masa te povećava bazalni metabolizam odnosno potrebna energija koja nam pomaže u održavanju tjelesnih funkcija, naprimjer, kod spavanja ili sjedanja. Tjelesnom aktivnošću može se učinkovito smanjiti krvni tlak, kontrolirati šećer u krvi i razina kolesterola i smanjiti rizik od bolesti srca. Također osim navedenog, Svilar i sur. (2015) ističu kako gubljenjem masnog tkiva smanjujemo vrijeme za probavu, jačamo imunitet i sprječavamo pojavu raka. Badrić i Gašparić Baniček (2016) također ističu važnost tjelesne aktivnosti i govore da je ona važna za funkciju organa i organskih sustava. Rečić (2006) ističe da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na naše tjelesno i psihičko zdravlje, radno smo sposobniji, puno smo uspješniji i učinkovitiji te bolje se snalazimo u životu.

Bungić i Barić (2009) navode da s jedne strane tjelesna aktivnost djeluje na rast i razvoj organizma čovjeka te njegove funkcionalne sposobnosti organskog sustava, a s druge strane održava zdravlje čovjeka, jača njegov organizam, potiče pravilno držanje tijela i održavanje higijenskih navika.

### *2.1.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj osobe*

Iako su tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje različiti pojmovi, imaju sličan i pozitivan utjecaj na razvoj osobe. S jedne strane Mišigoj-Duraković, Sorić i Duraković (2012) objašnjavaju da tjelesna aktivnost obuhvaća intenzitet, trajanje i učestalost. S druge strane Babić (2018) objašnjava da je tjelesno vježbanje podskupina tjelesne aktivnosti te je planirano, strukturirano, ponavlja se i organizirano je s ciljem unaprjeđenja ili održavanja tjelesne sposobnosti.

*Pri tjelesnom vježbanju velika je mogućnost da se razviju pozitivne moralne osobine: odlučnost, smjelost, prisebnost, upornost, ustrajnost, discipliniranost, inicijativnost, iskrenost, skromnost, životni optimizam, poštenje, kulturno ponašanje, patriotizam, humanizam, pravilan odnos prema društvenoj sredini i dr. (Bungić i Barić, 2009, str. 66).*

Nadalje, tjelesna aktivnost može se koncipirati kao odgovornost, neka određena dužnost koja zahtijeva disciplinu. Dodavanje tjelesne aktivnosti u dnevnu rutinu može ojačati samoidentitet i samopoštovanje pojedinca te dati osjećaj svrhe (Morgan, Willmott, Ben-Sholmo, Hase i Campbell, 2019).

Cilj tjelesne aktivnosti jest ili razviti maksimalno motoričke sposobnosti ili se usredotočiti na specifične motoričke sposobnosti koje želimo unaprijediti. Učitelji ili odgojitelji kod djece biranjem sadržaja prema djetetovim interesima mogu pozitivno utjecati na intelektualnu želju djece. Tjelesnim aktivnostima razvijamo motoričke, funkcionalne i kognitivne vještine te djelujemo na djetetovo zdravlje, odgoj i obrazovanje, na rekreativno polje, vitalnost, izdržljivost, okretnost i drugo (Bungić i Barić, 2009). Tjelesna aktivnost ima i zaštitni učinak na kardiovaskularne bolesti poput moždanog udara, dijabetesa, raka i ostalih bolesti (Miles, 2007).

Bungić i Barić (2009) objašnjavaju i negativne učinke tjelesnog vježbanja. Pretjerano vježbanje može izazvati ovisnost i pretreniranost. Ako dođe do pretreniranosti može oslabjeti imunološki sustav pojedinca te je tada izloženiji različitim bolestima. Također može rezultirati negativnim raspoloženjem, manjkom motivacije, umorom, boli i ozljedama. Nadalje autori navode problem u pronalasku vremena za tjelesne aktivnosti. Problem se može riješiti tako da od kuće do posla idemo pješice, penjemo se uz stepenice umjesto korištenja dizala, pronađemo bliži teren gdje možemo provoditi vježbe te više šćemo prirodom i slično.

Svakodnevnim kontinuiranim tjelesnim aktivnostima jačamo srce, opskrbljujemo tijelo većom količinom krvi, svi organi uspješnije obavljaju svoju funkciju, pluća primaju veću količinu zraka, jačamo mišiće i uspješnije obavljamo svakodnevne aktivnosti (Rečić, 2006).

## 2.2. Tjelesna aktivnost djeteta predškolske dobi

Timmons, Naylor i Pfeiffer (2007) objašnjavaju tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi kao igru. Igra se može gledati kao oblik tjelesne aktivnosti s različitim razinama intenziteta. Igre mogu biti kooperativne, formalne, u obliku natjecanja, grupne i grube. Gruba je igra više zastupljena u predškolskim godinama i veća je vjerojatnost da će sudjelovati dječaci nego djevojčice. Tjelesna aktivnost kod predškolske djece treba biti usredotočena na igru grube motorike i lokomotorne aktivnosti koju djecu smatraju zabavnom. Djeci treba pružiti prostor za igru i opremu na otvorenom. U nekim državama, poput Kanade, zbog velikih vrućina i hladnoća tjelesna aktivnost ovisi o vremenskim uvjetima.

Tjelesna je aktivnost važna za djecu i njihovo odrastanje. Djeca su najviše tjelesno aktivna u slobodnoj igri ili osmišljenim sadržajima koje koordinira odgajatelj ili učitelj u odgojno obrazovnim ustanovama (Kinkela i sur., 2008). Stručnjaci preporučuju 120 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti dnevno za djecu predškolske dobi, 60 minuta strukturirano i drugih 60 minuta trebala bi biti slobodna igra djece (Williams, Pfeiffer, O'Neill, Dowda, McIver, Brown i Pate, 2012). Pretpostavka je da se mala djeca kreću dovoljno tijekom dana, no istraživanja autora Goodway, Smith, O'Connor, Temple (2005, prema Williams, i sur. 2012) dokazuju kako mala djeca većinu dana provode u sjedilačkim aktivnostima.

Djetetova motiviranost za igru i tjelesne aktivnosti uvelike su povezane s raspoloživim slobodnim vremenom roditelja, sigurnosti okruženja ili okupiranosti s raznim medijima. Organiziranjem tjelesnih aktivnosti osim što pozitivno utječemo na djetetovo zdravlje, pružamo mu optimalan razvoj, razvijamo vještine i sposobnosti te ga potičemo na zdrav način života. Tjelesne aktivnosti dio su svakodnevnog dana svakog djeteta te među njima prevladava igra koja je i ključna aktivnost svakog djeteta predškolske dobi. Svakom je djetetu težak početak, a još teže mu je upoznati i savladati nove pokrete tijela. Kada se dijete susretne s raznim preprekama, važno je biti mu podrška i pokazati strpljivost (Rečić, 2006).

### *2.2.1. Dijete predškolske dobi i sport*

Važno je znati kada je dijete spremno trenirati sport i kako sport utječe na dijete. Također su važne i psihofizičke osobine djeteta jer djeca određene dobi možda neće odmah razumjeti pravila sporta ili će imati fiziološka i motorička ograničenja koja će spriječiti izvođenje neke kretnje tijelom. Nadalje važno je zdravlje djece te izbjegavanje „predoziranja“ sportom. Kada upoznajemo dijete sa sportom potrebno je prvo upoznati dijete, paziti na njegovu dob i pratiti njegove interese, potencijale, osobine i sposobnosti. Sport može imati pozitivan utjecaj na spoznajni i socioemocionalni razvoj djece. Bavljenje sportom djeluje i na intelektualne funkcije djeteta, jača samopouzdanje, dijete postaje otpornije na stres, ima bolje socijalne vještine i otvorenije je. Ako dijete nije spremno baviti se pravim sportom, potrebno je omogućiti mu slobodno kretanje uz hodanje, trčanje, skakanje i puzanje (Sindik, 2008). Drugi autori također ističu kako bavljenje sportom pozitivno utječe na kvalitetu života djeteta (Mahmoud, Al-Tohamy i Abd-Elmonem, 2021).

Bungić i Barić (2009) ističu da djeca koja sudjeluju u sportu imaju više samopoštovanja, veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom te veći osjećaj kompetentnosti. U suprotnom može doći do smanjenja samopoštovanja ako dijete koje je uključeno u sport ne gradi odnose s drugima, ako se nalazi u okolini koja ga ne podržava, ako je sport prezahtjevan i ako su treneri previše kritični, tada se puno teže može usmjeriti na napredak te dolazi do neuspješnog rezultata. Nadalje autori ističu kako u sportu postaje važniji uspjeh i kompetitivnost od same odgojne svrhe. Roditelji su prisutniji i uključeni u sport djeteta te ga nadgledaju, imaju velika očekivanja i vrše veliki pritisak na dijete. Roditeljima postaje važnije da njihovo dijete postigne visok rezultat i uspjeh nego stjecanje raznih kompetencija.

Rečić (2006) ističe kako dijete može pokazati intrinzičnu motivaciju za širenjem znanja i vještina u određenom sportu. Tada je potrebno podržavati dijete jer će mu nova znanja obogatiti život i osjećat će se zadovoljno. Nikako se ne bi smjelo očekivati od djeteta da postane svjetski prvak. Na kraju je ipak najvažnije sudjelovanje a ne pobjeda.

### *2.2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djece predškolske dobi*

„Razvoj djeteta usko je vezan s tjelesnim aktivnostima jer je zdravo dijete stalno u pokretu i igri. Zadovolji li dijete tu svoju prirodnu i nagonsku potrebu njegov organizam će doživjeti potpuni razvoj“ (Rečić, 2006, str. 7-8). Isto tako drugi autori ističu važnost tjelesne aktivnosti kod djece jer je povezana s velikim spektrom drugih zdravstvenih prednosti u koje je uključena tjelesna spremnost, kardiovaskularni metabolizam zdravlja, zdravlje kostiju, mentalno zdravlje i ostalo (Aoyama, Hikihara, Watanabe, Wakabayashi, Hanawa, Omi, Takimoto i Tanaka, 2023).

Badrić i Gašparić Baniček (2016) ističu na temelju provedenog istraživanja kako djeca koja sudjeluju u dodatnim sportskim aktivnostima imaju puno bolje razvijene motoričke sposobnosti od druge djece koja samo pohađaju redovitu tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Djeca koja ne sudjeluju u tjelesnim aktivnostima tijekom jednog dana postižu puno slabije rezultate. Osim navedenog rezultati pokazuju da djeca s većim indeksom tjelesne mase na temelju prethodno provedenog mjerenja dodatnim treniranjem smanjuju potkožno masno tkivo za razliku od djece koja ne treniraju dodatno.

Djeca prilikom tjelesnih aktivnosti sa svojim vršnjacima igraju razne igre koje s vremenom postanu puno složenije. U igrama djeca imaju priliku razvijati razne vještine i uče o individualnim postignućima, podjeli uloga, kako se emocionalno izraziti i stvarati socijalne odnose sa svojim vršnjacima. Kroz igru i tjelesne aktivnosti djeca će razviti razne kompetencije i bolje će sudjelovati u interakcijama s okolinom (Bungić i Barić, 2009).

Lazar (2007) ističe i važnost raznovrsne igre, tj. što su igre različite, više doprinose djetetovom cjelokupnom razvoju. Kroz igru dijete koristi svoje cijelo tijelo i različite pokrete, razvija koordinaciju te se bolje snalazi u prostoru. Koristimo li dodatna pomagala tijekom neke igre razvijamo kod djece grubu i finu motoriku.

Rečić (2006) objašnjava kako se kod djece predškolske dobi tjelesnom aktivnosti može razvijati ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, gipkost, preciznost i izdržljivost. Nadalje govori kako su tjelesne aktivnosti djetetova prirodna potreba koju roditelji mogu voditi i potom izgrađivati svojim znanjem. Također uključivanjem djeteta u obiteljske

aktivnosti mogu se razviti govorne vještine, naučiti ga upoznati vlastite osjećaje i prepoznati vrijednosti obitelji.

### *2.2.3. Tjelesna aktivnost djece u urbanim i ruralnim sredinama*

Tomašić Humer, Babić Čikeš i Šincek (2016) na temelju provedenog istraživanja ističu kako postoji razlika između uključenosti djece u organizirane tjelesne aktivnosti u urbanim i ruralnim sredinama. Navode da su djeca predškolske dobi iz urbanih područja znatno više uključena u organizirane sportske aktivnosti za razliku od djece iz ruralnih područja.

Vukelja, Milanovic i Salaja (2022) otkrivaju da su u Hrvatskoj najmanje aktivna djeca iz središnje regije, oko glavnog grada, a najaktivnija su djeca iz ruralnih područja dalmatinskog primorja. Naglasak stavljaju na to da postoje razlike u tjelesnoj aktivnosti djece u različitim geografskim regijama, no ne postoje razlike između tjelesne aktivnosti djece urbanih ili ruralnih područja. Djeca primorskih krajeva znatno manje provode vrijeme ispred ekrana, za razliku od djece kontinentalnih krajeva. Najviše sjedilačkog ponašanja, od četiri hrvatske regije, vidljivo je u ruralnim područjima istočne kontinentalne regije, a najmanje sjedilačkog ponašanja vidljivo je u urbanim dijelovima sjevernog i istočnog primorja.

Iveković, Širić i Šalaj (2022) pokazuju da djeca od 7 godina koja žive u ruralnim i urbanim mjestima sudjeluju u nekim organiziranim sportskim ili tjelesnim aktivnostima. Rezultati pokazuju da djeca koja žive u ruralnim sredinama značajno više sudjeluju u sportskim ili tjelesnim aktivnostima, nego djeca iz urbanih sredina. U urbanim i ruralnim naseljima djeca su više uključena u individualne tjelesne aktivnosti nego u timske. S jedne strane urbana naselja pružaju veći spektar raznovrsnih organiziranih sportskih aktivnosti u koje se mogu uključiti i predškolska djeca, no samo jer ima više aktivnosti u urbanim naseljima ne znači da će djeca iz urbanih područja biti više uključena nego djeca iz ruralnih područja.



### *2.2.5. Tjelesna aktivnost djece u slobodnoj igri*

Djeca mogu biti tjelesno aktivna i kroz jutarnje vježbanje koje mogu provoditi sama ili uz pomoć roditelja. Vježbanje može biti potaknuto igrom te u samo nekoliko minuta igre djeca mogu stvarati pozitivne navike vezane za jutarnje vježbanje. Igre poput „letimo kao ptica, pozdrav suncu, savija nas vjetar, skakati kao žaba, leći na leđa i voziti bicikl“ (Rečić, 2006, str. 22) sve su aktivnosti koje kasnije mogu potaknuti slobodnu igru kod djece, a kreativnost roditelja može stvarati niz novih ideja za igru.

Vikend ili bilo koji drugi slobodni dani idealna su prilika za izlet djece i roditelja. Tijekom četiri godišnja doba djeca uz pomoć roditelja imaju priliku upoznati svaku od njih te boraviti u prirodi. U prirodi se dijete upoznaje sa svojom okolinom, s biljkama i životinjama koje ga okružuju. Osim izleta u prirodu roditelji mogu odvesti svoje dijete u posjet rodbini ili prijateljima na selo ili u grad. To su idealni izleti u novoj okolini u kojoj će dijete prakticirati razne nove aktivnosti. Dječji parkovi i igrališta trebaju biti dio djetetova odrastanja, a ne privremena sreća (Rečić, 2006).

Djetetu je potrebna slobodna igra kroz koju može nesmetano istraživati i iskušavati tjelesne vještine. Djetetova slobodna igra može se odvijati na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, jedino je važna sigurna okolina. Važno je ne prisiljavati djecu na tjelesne aktivnosti, već usmjeravati ih i ohrabrivati. Na igralištu potrebno je pratiti dijete i biti uz njega ako zatraži našu pomoć, a ne sprječavati ga da se penje jer može pasti. Djetetova igra može se potaknuti loptom, glazbom ili šetnjom od trideset minuta. Jedna obična dosadna šetnja može se pretvoriti u igru i zajedničko toplo druženje. Burdette i Whitaker (2005) ističu kako je igra spontana aktivnost djece kroz koju djeca optimiziraju razvoj svoj mozga. Sve se više djece „ne igra“ i potrebno je to ozbiljno shvatiti. Igra se mijenja i slobodno vrijeme za igru smanjuje se. Djeca predškolske dobi koja gledaju televiziju manje od dva sata i ona koja gledaju više od dva sata prosječno igraju se dnevno na otvorenom 30 minuta manje. Dječja slobodna igra polako nestaje.

Lazar (2007) objašnjava da smo zasigurno više puta vidjeli roditelje koji neprestano šecu djecu koja imaju već tri ili više godina u kolicima, djecu koja znaju, mogu i trebaju hodati. Djetetu je kretanje prirodno, a roditelji koji voze svoju djecu u kolicima sputavaju ih u tome. Ako dijete nema nikakvu poteškoću u razvoju, ne bismo trebali viđati

takve primjere. Opravdano se postavljaju pitanja „Jesu li takvi roditelji svjesni što čine svom zdravom djetetu? Jesmo li svi dovoljno svjesni koje bogatstvo posjedujemo uz dijete koje nema poteškoća u razvoju?“ (Lazar, 2007, str. 28). Djetetu u slobodnoj igri trebamo pružati udoban izgled, a ne sportski izgled, odjeća treba biti komotna, lagana, od prirodnih materijala a na kraju igre treba biti i prljava.

### **2.3. Tjelesna aktivnost djece u suvremeno doba**

U današnje vrijeme sve više je zastupljena prekomjerna tjelesna težina, napetost kod djece te današnja djeca sve više sudjeluju u aktivnostima u kojima nije potreban veliki mišićni napor. Naglasak se stavlja na veliku ovisnost djece o virtualnom svijetu, djeci virtualni svijet postaje stvarnost i posljedično dolazi do lošeg utjecaja na njihovo mentalno zdravlje (Badrić, 2011).

Koliko djeca provode vrijeme na otvorenom uvelike ovisi o osobinama i obavezama roditelja, naprimjer, je li roditelj zaposlen ili nižeg društvenog statusa. Roditelji visokog socioekonomskog statusa češće upisuju djecu na sport ili organizirane tjelesne aktivnosti te više vremena provode u obiteljskim aktivnostima (Boxberger i Reimers, 2019). Drugi autori ističu kako roditelji koji imaju jedno dijete manje nude mobilni uređaj djetetu, dok u obitelji gdje su oba roditelja zaposlena nemaju dovoljno vremena za svoju djecu. Roditelja stoga dopuštaju djeci provođenje vremena na tabletima umjesto da se bave drugima aktivnostima (Mahmoud, Al-Tohamy i Abd-Elmonem, 2021).

U suvremeno doba sve se više koriste i mobilni mediji poput mobilnih uređaja ili tableta te pružaju pojedincima priliku za korištenje ekrana u bilo kada i bilo gdje. Suvremeno doba može se još nazvati i digitalnim dobom u kojem je povećan pristup mobilnoj tehnologiji djeci svih uzrasta. Izrazito raste broj djece, od nulte do osme godine života, koja imaju i koriste mobilne uređaje. Istraživanje kaže da je u 2011. godini porastao broj djece za čak 52 %, a u 2013. godini za čak 75 % (Rideout, 2013, prema Domoff, Radesky, Harrison, Riley, Lumeng i Miller, 2018). Vlastiti mobilni uređaj imaju djeca već od četvrte godine (Kabali, 2015, prema Domoff, i sur., 2018).

### *2.3.1. Utjecaj digitalizacije na tjelesnu aktivnost djece*

Mnoštvo je atraktivnih tehnologija koje su zanimljive i privlačne ne samo nama odraslima nego i našoj djeci (Rečić, 2006). Većina suvremenih obitelji ima mobilne uređaje, televizore ili tablete. Navedene uređaje koriste roditelji i njima su uvijek dostupni, ali koriste ih i djeca. Dugo vrijeme provedeno ispred ekrana ima štetno djelovanje na zdravlje djece. Digitalizacija se razvija brže nego se provode istraživanja o utjecaju tehnologije na djetetov razvoj, učenje i obiteljski život (Selak Bagarić, Buljan Flander, Roje i Raguž, 2021).

Longitudinalna studija Caspi i sur. (2003, prema Selak Bagarić i sur., 2021) otkriva da su djeca koja su bila impulzivna, razdražljiva i emocionalna s tri godine kasnije pokazala negativne emocije, antisocijalno ponašanje. Ona djeca koju su bila povučena i uplašena odrasla su u ljude s pretjeranom kontrolom i neasertivnošću. Oba istraživanja pokazuju kako ponašanje djece u ranom djetinjstvu ima velik utjecaj na njihovu kasniju dob, na akademska postignuća, na mentalno i tjelesno zdravlje.

Prema Smjernicama Američke akademije za pedijatriju, djeca do dvije godine ne bi trebala uopće biti izložena ekranima, dok djeca predškolske dobi mogu provesti najviše jedan sat dnevno ispred ekrana s prisutnim roditeljima (AAP, 2016). Danas navedeno vrijeme daleko premašuje preporučeno vrijeme i čak 90 % roditelja to ignorira (Christakis, 2009, prema, Selak Bagarić, i sur., 2021). Na temelju provedenog istraživanja Selak Bagarić i sur. (2021) uočeno je da djeca koja provode malo vremena u aktivnostima na otvorenom pokazuju simptome anksioznosti i depresije. Više vremena otvorenom ima pozitivne učinke na dijete i smanjuje simptome anksioznosti i depresije, a dugotrajno korištenje ekrana ima negativne učinke na dijete te se povećavaju simptomi anksioznosti i depresije.

Djeca koja provode manje vremena pred ekranom znatno više provode vrijeme sa svojom obitelji u raznim aktivnostima, imaju kvalitetnije okruženje kod kuće i veću roditeljsku uključenost (Duch, Fisher, Ensari i Harrington, 2013). Djeca koja imaju izrazito malo tjelesne aktivnosti djeca su koja provode vrijeme ispred ekrana. Tjelesna

aktivnost djece povećava se što se više odvikavaju od vremena provedenog pred ekranom (Boxberger i Reimers, 2019). Također neka istraživanja više vremena provedenog pred ekranom povezuju sa slabijim društvenim vještinama kod djece. Djeca tada odbijaju sudjelovati u igri, izbjegavaju kontakt očima, povučena su i ne sudjeluju u aktivnostima s drugima (Carson, Lee, Heskesth, Hunter, Kuzik i Predy, 2019). Nadalje je dokazano da povećano korištenje digitalnih medija dovodi do pretilosti kod djece predškolske i školske dobi. Osim navedenog pretjerana upotreba digitalnih medija uzrokuje razne bolove u vratu, rukama, zglobovima i prstima te smanjuje funkcioniranje aktivnosti ruku i oslabljuje motoričke sposobnosti djece (Perić, Varga, Topić i Merkaš, 2020).

### *2.3.2. Utjecaj pandemije bolesti COVID-19 na tjelesnu aktivnost djece*

Tijekom pandemije bolesti COVID-19 u 2020. godini zatvarali su se ne samo vrtići nego i parkovi. Otkazivale su se mnoge sportske aktivnosti za djecu, ali i odrasle. Na temelju provedenog istraživanja u Sjedinjenim Američkim Državama autori Dunton, Do i Wang (2020) ispitali su učinke pandemije na tjelesnu aktivnost djece te njihov sjedilački način života. Ispitana su djeca od pet do trinaest godina. Roditelji su također spomenuli veliku razliku promjene tjelesne aktivnosti djece prije i poslije pandemije. Najviše zastupljena tjelesna aktivnost na početku pandemije bila je slobodna igra djece, naprimjer, trčanje, hvatanje i odlazak u šetnju. Smanjenje tjelesne aktivnosti i povećanje sjedilačkog ponašanja kod kuće tijekom slobodne igre uočeno je više kod starije djece od devet do trinaest godina, za razliku od djece od pet do osam godina. Djeca su tjelesne aktivnosti više provodila kod kuće u zatvorenom prostoru ili u susjedstvu na otvorenom. Posljedice pandemije na tjelesnu aktivnost djece mogu biti trajne, te je veći rizik za pretilost, dijabetes i kardiovaskularne bolesti.

Nadalje druga istraživanja navode kako su djeca koja su bila tjelesno aktivna prije pandemije pokazala znatno manje negativnih posljedica na ponašanje poput tjeskobe, straha, svadljivog ponašanja, ravnodušnosti i lijenosti za razliku od djece koja su znatno više vremena provodila na raznim multimedijским sadržajima te su značajno manje bila tjelesno aktivna. Što su više djeca provodila vrijeme pred ekranima, znatno su manje

imala vremena za ostale svakodnevne aktivnosti (Vuković, Matić, Milovanović, Maksimović, Krivokapić i Pišot, 2021).

Druga istraživanja također ističu pad tjelesne aktivnosti djece tijekom pandemije. Rezultati istraživanja kod djece u SAD-u navode da su djeca osim manjka tjelesnih aktivnosti promijenila način igre i društvo s kojim se igraju, a organizirane sportsko-rekreativne aktivnosti bile su ukinute. Promjene u tjelesnoj aktivnosti značajno variraju ovisno o dobi djece. Manji je utjecaj bio na predškolsku djecu nego na stariju školsku djecu. Također se ističe kako se za djecu predškolske i školske dobi povećala slobodna igra na otvorenom. Studije kažu da su se aktivnosti s prijateljima na otvorenom smanjile jer su se obitelji pridržavale mjere o fizičkoj udaljenosti i ograničavanju interakcija među djecom (Tulchin-Francis i sur., 2019).

### 3. EMPIRIJSKI DIO RADA

#### 3.1. Metodologija

##### 3.1.1. Cilj istraživanja

Cilj je ovoga istraživanja ispitati roditelje djece predškolske dobi o tjelesnoj aktivnosti njihove predškolske djece i o njihovoj tjelesnoj aktivnosti dok su bili djeca predškolske dobi te usporediti dobivene rezultate. U ovom diplomskom radu bilo je isplanirano istražiti tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi nekada i danas.

##### 3.1.2. Hipoteze

**Hipoteza 1:** Djeca koja danas odrastaju manje su tjelesno aktivna u odnosu na djecu nekada.

**Hipoteza 2:** Djeca se danas više bave organiziranim sportskim aktivnostima.

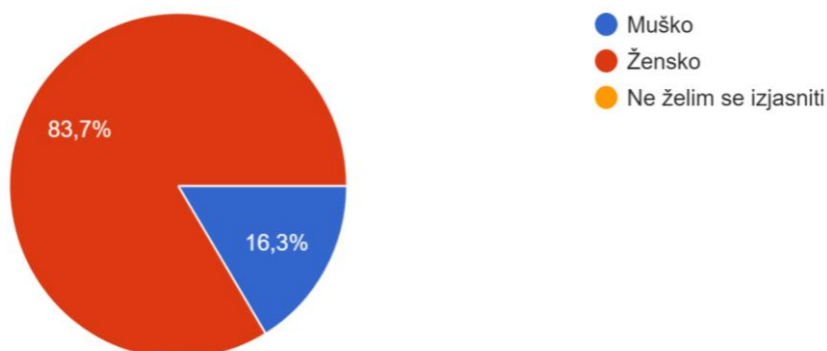
**Hipoteza 3:** Nekadašnja su djeca slobodno vrijeme više provodila vani za razliku od današnje djece.

**Hipoteza 4:** Tjelesna aktivnost djece ovisi o životu u gradu ili na selu.

##### 3.1.3. Uzorak ispitanika

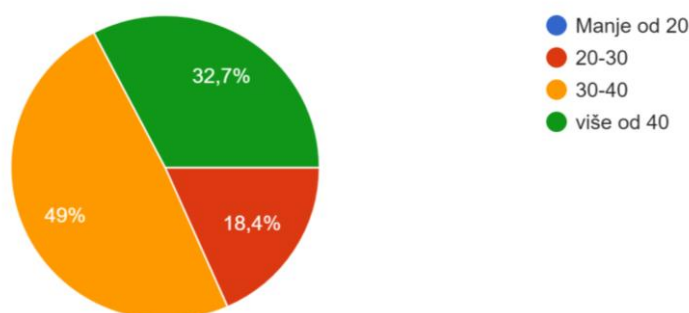
U spomenutom istraživanju uzorak ispitanika činili su roditelji djece predškolske dobi. U istraživanju je sudjelovalo 49 roditelja ( $N = 49$ ), od čega je 41 ispitanik ženskog spola (83,7 %), a 8 ispitanika muškog spola (16,3 %). Svi su ispitanici odgovorili na sva pitanja koja su ih se ticala. U prvom dijelu upitnika svi su ispitanici izjasnili i svoj spol. Podjela ispitanika prikazana je na grafu 1. Iz navedenog grafa uočava se da prevladavaju ispitanici ženskog spola.

**Graf 1. Podjela ispitanika prema spolu**



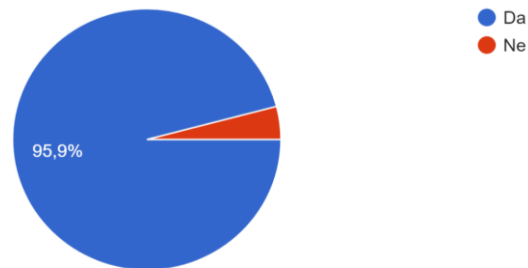
Upitnikom smo također utvrdili i dob roditelja. Na grafu 2 prikazana je podjela ispitanika prema starosti. Od ukupnog broja ispitanika (N = 49), 9 ispitanika (18,4 %) ima 20 do 30 godina, 24 ispitanika (49 %) od 30 do 40 godina i 16 ispitanika (32,7 %) ima više od 40 godina. Iz prikazanog se može vidjeti da je najviše ispitanika između 30 i 40 godina, a najmanje je ispitanika od 20 do 30 godina. Nema ispitanika mlađih od 20 godina.

**Graf 2. Podjela ispitanika prema dobi**



Također saznajemo jesu li ispitanici zaposleni. Većina ispitanika, njih 47 (95,9 %), zaposleni su, a 2 ispitanika (4,1 %) nisu zaposlena (graf 3). Iz prikazanog se može vidjeti da je velik dio ispitanika zaposlen.

**Graf 3. Podjela ispitanika prema zaposlenosti**



#### *3.1.4. Mjerni instrumenti*

Za istraživanje u ovome radu korišten je mjerni instrument anketni upitnik koji je proveden *online*. Anketni upitnik sastojao se od triju dijelova.

U prvom dijelu saznajemo opće informacije o ispitanicima, spol, dob i jesu li zaposleni.

Drugi dio upitnika sadrži naslov *Tjelesna aktivnost dok ste vi bili djeca predškolske dobi* i sastoji se od ukupno 20 pitanja. U navedenom dijelu upitnika saznajemo gdje su roditelji proveli djetinjstvo, jesu li trenirali neki sport kao dijete, čime su se bavili u slobodno vrijeme nakon vrtića, jesu li provodili vrijeme na otvorenom u pratnji ili samostalno, koliko su slobodnog vremena imali, koliko su često provodili vrijeme pred ekranima, jesu li im roditelji ograničili vrijeme pred ekranima i misle li da život u gradu i selu utječe na tjelesnu aktivnost djece.

Treći dio upitnika sadrži naslov *Tjelesna aktivnost vaše djece predškolske dobi danas* koji se sastoji od ukupno 21 pitanja. U navedenom dijelu saznajemo koliko sportova njihova djeca treniraju, čime se bave u slobodno vrijeme, koliko slobodnog vremena imaju, provode li vrijeme vani u pratnji ili samostalno, mišljenje roditelja o tome provode li njihova djeca manje vremena vani nego što bi mogla zbog određenih razloga, ograničavaju li roditelji djeci vrijeme pred ekranom i dob djece.



Posljednje je pitanje sadržavalo osam potpitanja oblikovanih kao Likertova ljestvica. Ispitanici su trebali odabrati u kojoj se mjeri slažu s tvrdnjom (0 – nikad, 1 – rijetko, 2 – povremeno, 3 – često i 4 – vrlo često). Ispitano je mišljenje roditelja o tome koliko je često dijete aktivno u slobodno vrijeme roditelja, koliko često kontroliraju vrijeme provedeno pred ekranima, u kojoj je mjeri djetetu zabranjeno skakanje u blato, trčanje, pjenjenje i slično dok se igra na otvorenom, koliko često izdvajaju svoje slobodne vikende za izlazak s djecom na otvoreno, isto tako i vrijeme nakon posla, koliko često slobodno vrijeme s djecom provode u trgovinama s odjećom, kako su tijekom pandemije provodili vrijeme s djecom u tjelesnoj aktivnosti, koliko često djetetu dopuste korištenje tableta/mobitela/TV-a i koliko često njihovo dijete provodi vrijeme igrajući neki sport za razliku od roditelja dok su bili djeca.

### *3.1.5. Postupak prikupljanja i obrade podataka*

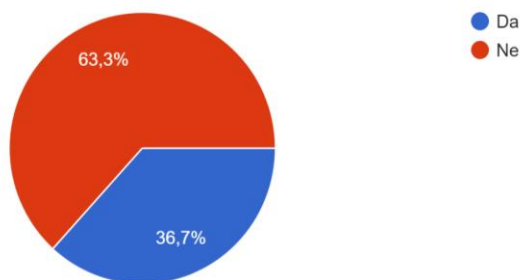
Istraživanje je provedeno *online* anketnim upitnikom tijekom svibnja 2023. godine. Svi sudionici ovog istraživanja bili su unaprijed informirani o tome da je sudjelovanje dobrovoljno i anonimno te da će se prikupljeni podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Ispitanicima je spomenuto da se provodi istraživanje kojim se želi istražiti tjelesna aktivnost djece predškolske dobi nekada i danas te da se provodi u svrhu izrade diplomskog rada.

## **3.2. Rezultati istraživanja**

### *3.2.1. Rezultati istraživanja nekadašnje djece predškolske dobi*

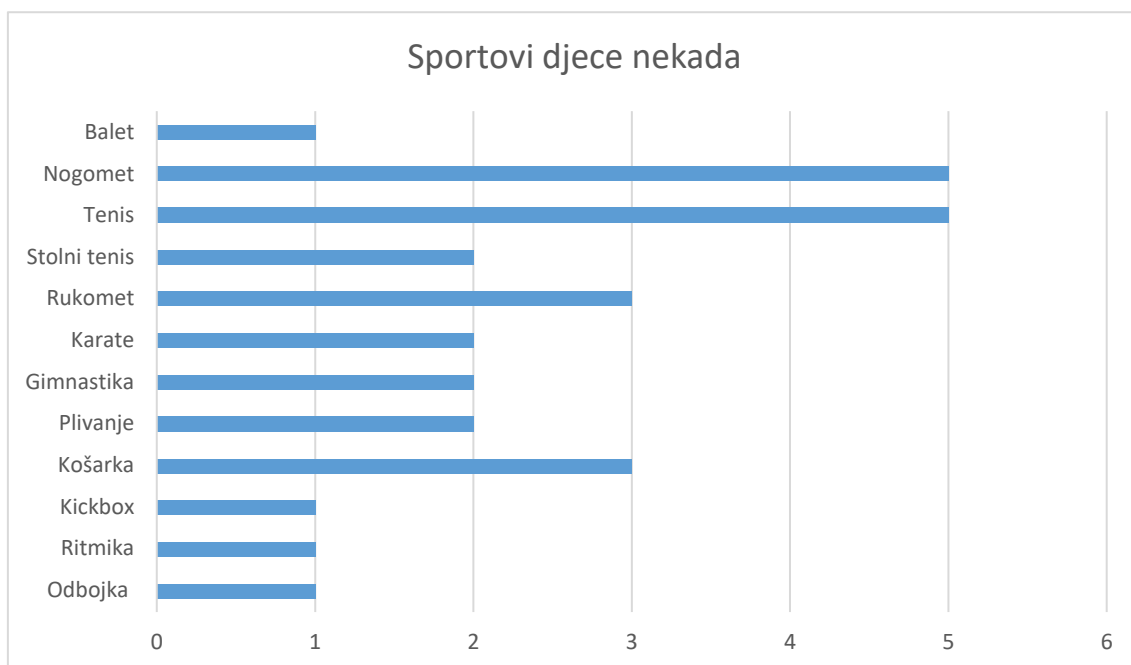
Većina roditelja, njih 37 (75,5 %), provelo je svoje djetinjstvo u gradu, njih 9 (18,4 %) na selu, 2 (4,08 %) navelo je grad i selo, dok je samo jedna osoba (2 %) navela kao odgovor *manji grad*. Nadalje, na grafu 4 može se vidjeti koliko je ispitanika treniralo sport u djetinjstvu. Njih 31 (63,3 %) odgovorilo je *ne*, a 18 (36,7 %) je odgovorilo *da*. Iz prikazanih rezultata može se vidjeti da veći broj roditelja nije trenirao sport u predškolskoj dobi.

**Graf 4. Roditelji koji su se u predškolskoj dobi bavili sportom**



Ispitanici koji su trenirali sport (N = 18) u predškolskoj dobi, trenirali su balet, nogomet, tenis, rukomet, stolni tenis, karate, plivanje, gimnastiku, atletiku, ples, košarku, *kickbox* i odbojku. Na temelju prikazanih rezultata na grafu 5 može se vidjeti koje su sportovi roditelji u predškolskoj dobi najviše trenirali.

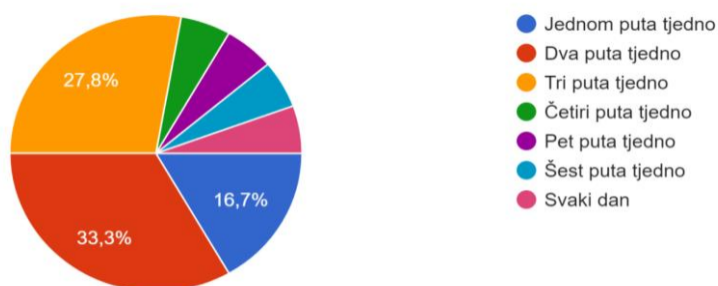
**Graf 5. Sportovi koje su roditelji trenirali u predškolskoj dobi**



Nadalje na grafu 6, od ukupnog broja ispitanika koji su trenirali sport u predškolskoj dobi (N = 18), može se vidjeti koliko su dana u tjednu trenirali sport. Njih 6

(33,3 %) navodi da je treniralo dva puta tjedno, 5 ispitanika (27,8 %) treniralo je tri puta tjedno, 3 ispitanika treniralo je jednom tjedno, 1 ispitanik (5,6 %) naveo je četiri puta tjedno, 1 ispitanik (5,6 %) trenirao je pet puta tjedno, 1 ispitanik (5,6 %) trenirao je šest puta tjedno i 1 ispitanik (5,6 %) trenirao je svaki dan. Na temelju prikazanog u grafu 6 može se vidjeti kako su roditelji najviše trenirali dva puta tjedno, zatim tri puta tjedno i manji ih je broj trenirao jednom puta tjedno. Po jedan ispitanik trenirao je šest puta tjedno, četiri puta tjedno, pet puta tjedno i svaki dan. Većina roditelja koji su trenirali sport u predškolskoj dobi trenirali su 1 sat dnevno, njih 13 (72,2 %), njih 2 (16,7 %) treniralo je dva sata, jedan (5,6 %) je naveo tri sata i više i jedan (5,6 %) je naveo *ne znam*.

**Graf 6. Koliko su djeca nekada dana u tjednu trenirali?**



Ispitanici koji nisu trenirali sport (N = 31), imali su drugačija pitanja u upitniku i trebali su obrazložiti zašto nisu trenirali sport u djetinjstvu. Njih 12 (38,7 %) odgovorilo je *Ne znam*, njih 8 (25,8 %) odgovorilo je *Sportovi nisu bili dostupni*, njih 4 (12,9 %) odgovorilo je *Bilo je sportova, ali me roditelji nisu htjeli upisati na sport*, njih 5 (16,1 %) odgovorilo je *Nisam volio/voljela sportove* i njih 2 (6,5 %) nadodalo je da nisu trenirali zbog financijskih razloga. Na temelju prikazanog na grafu 8 može se istaknuti da se najveći broj roditelja ne sjeća zašto nisu trenirali sport u djetinjstvu, a kao glavne razloge veći broj naveo je da sportovi nisu bili dostupni, dok ih je manje navelo da ih roditelji nisu htjeli upisati na sport, nisu voljeli sportove a najmanji je broj ispitanika naveo financijske razloge netreniranju sporta u djetinjstvu.

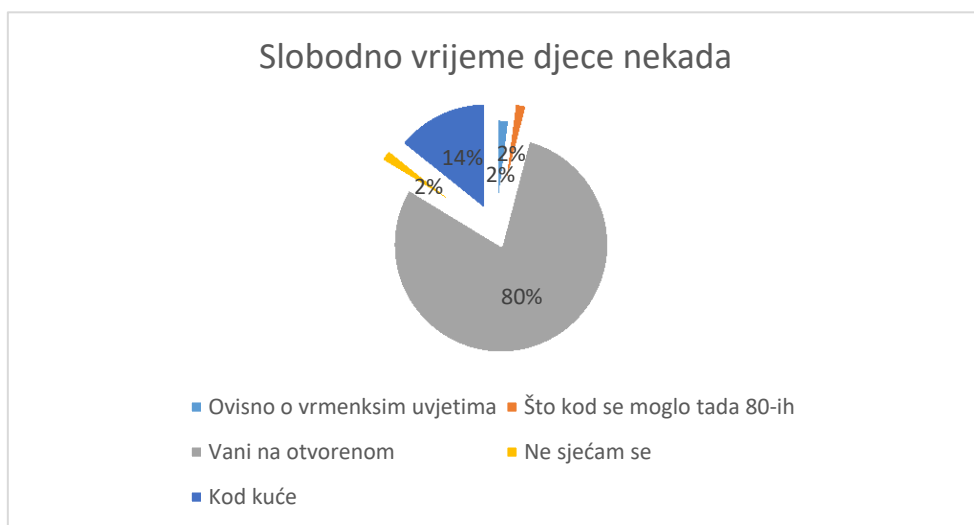
**Graf 8. Razlog zašto roditelji nisu trenirali sport u predškolskoj dobi**



Od ukupnog broja roditelja koji nisu trenirali niti jedan sport (N = 31), njih 30 navelo je barem jedan rekreativni sport s kojim su se bavili. Od mogućih pet ponuđenih odgovora (*graničar, nogomet, badminton, ples, utrka*), roditelji koji nisu odabrali ponuđeni odgovor mogli su napisati svoj. Roditelji su se u svojoj predškolskoj dobi bavili sljedećim rekreativnim sportovima: stolni tenis, tenis, graničar, utrke, rolanje, vožnja biciklom, ples, igre, gumi-gumi, košarka, školica, badminton, nogomet, košarka i ostalo.

Na grafu 9 može se vidjeti gdje su roditelji u svojoj predškolskoj dobi najviše provodili slobodno vrijeme. Najviše ispitanika, njih 39 (80 %) odgovorilo je *na otvorenom*, manji broj, njih 7 (14 %) odgovorilo je *kod kuće*, dok su ostali roditelji, svaki pojedinačno, naveli svoje odgovore s obzirom na to da je postojala ta mogućnost. Jedan roditelj (2 %) navodi *što god se moglo tada 80-ih* no nije konkretizirano gdje je provodio slobodno vrijeme 80-ih, jedan (2 %) je naveo da je *ovisilo o vremenskim uvjetima* i jedan se roditelj (2 %) *ne sjeća*.

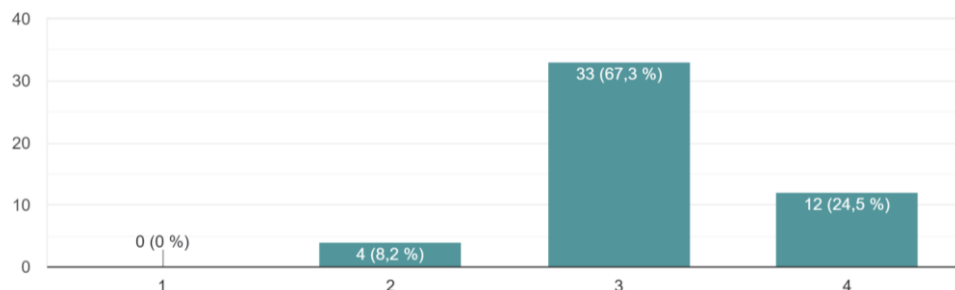
**Graf 9. Gdje su roditelji u predškolskoj dobi najviše provodili slobodno vrijeme?**



Šesnaest ispitanika spomenulo je neku vrstu igre u slobodno vrijeme tijekom svoje predškolske dobi. Neki su spomenuli općenito igru s prijateljima iz susjedstva, vršnjacima, neki su spomenuli igru u parku, spuštanje niz tobogan i igre na spravama dok je nekoliko ispitanika spomenulo igru s loptom. Nadalje najviše spomenute tjelesne aktivnosti bile su vožnja biciklom, trčanje i igranje gumi-gumi. Spomenute su bile i druge aktivnosti poput rolanja, sanjkanja, šetnje, igre lovice, penjanja po drveću, preskakivanja užeta, igre skrivača, graničara i sportova kao što su badminton, košarka, odbojka, rukomet, ples, klizanje, plivanje tenis i slično.

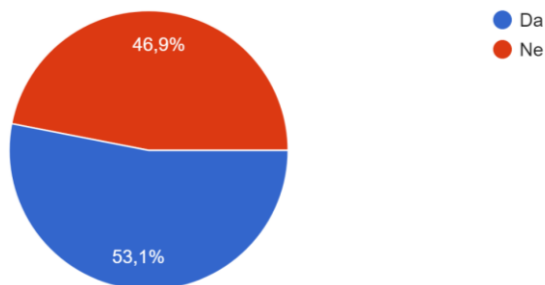
Na grafu 10 prikazano je slobodno vrijeme roditelja dok su bili djeca predškolske dobi. Ispitanici su trebali odabrati jedan od ponuđenih odgovora. Ponuđeni odgovori glasili su *1 – izrazito malo*, *2 – malo*, *3 – puno* i *4 – izrazito puno*. Na prikazanom vidimo da je 33 (67,3 %) ispitanika odabralo odgovor *puno*, njih 12 (24,5 %) odabralo je odgovor *izrazito puno* i njih 2 (8,2 %) odabralo je odgovor *malo*. Najveći broj ispitanika odgovorio je kako je imalo *puno* slobodnog vremena za igru, dok je značajan broj naveo *izrazito puno*.

**Graf 10. Slobodno vrijeme roditelja dok su bili predškolske dobi**



Na grafu 11 može se vidjeti jesu li im roditelji ograničavali slobodno vrijeme za igru ili aktivnosti, pri čemu je 26 ispitanika (52,1 %) odgovorilo je *da* i 23 ispitanika (46,9 %) odgovorilo je *ne*. Iz prikazanog može se vidjeti kako je djeci nekada bilo više ograničeno vrijeme, no i dalje je velik broj roditelja koji su rekli da im njihovi roditelji nikada nisu ograničili vrijeme za igru ili aktivnosti.

**Graf 11. Je li slobodno vrijeme djece nekada bilo ograničeno?**



Od ukupnog broj ispitanika (N = 49), 11 roditelja (22,4 %) navelo je kako su slobodno vrijeme za igru na otvorenom provodili najviše u pratnji roditelja, 13 roditelja (26,5 %) sa starijim bratom ili sestrom, 14 roditelja (28,6 %) navelo je samostalno bez pratnje, 5 roditelja (10,20 %) navelo je s prijateljima, a ostali roditelji naveli su druge razloge kao što su s dadiljom, sa susjedima, s bakom i djedom, rođacima, uz nadzor odrasle osobe poput bake ili roditelja, dok se manji broj ne sjeća. Na temelju navedenog može se reći da su roditelji u predškolskoj dobi najviše provodili vrijeme na otvorenom samostalno, zatim u pratnji starijeg brata ili sestre ili roditelja.

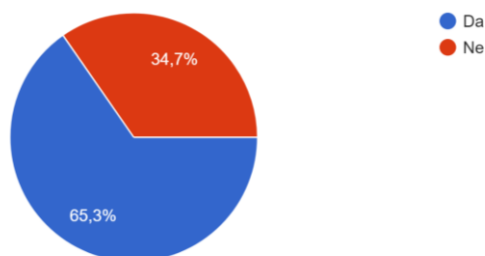
U tablici 1 može se vidjeti koliko su često roditelji provodili vrijeme s djecom i koliko su često djeca provodila vrijeme na otvorenom. 26 (53,1 %) ispitanika reklo je da su *rijetko* provodili vrijeme sa svojim roditeljima na otvorenom, njih 22 (44,9 %) navelo je *često* i 1 (2 %) osoba navela je *izrazito često*. Nadalje 5 (10,2 %) ispitanika potvrdilo je da je *rijetko* provodilo vrijeme na otvorenom, njih 35 (71,4 %) *često* i 9 (18,4 %) *izrazito često*. Iz prikazanog može se zaključiti da, iako su roditelji nekada s djecom provodili manje vremena na otvorenom, djeca su više vremena provodila na otvorenom. Iz prikazanih rezultata uočava se da, premda su provodili vrijeme s djecom, nisu ga provodili na otvorenom. Pretpostavka je, s obzirom na prethodno pitanje o tome tko je bio njima pratnja na otvorenom, da su djeca ili provodila vrijeme samostalno ili u pratnji druge osobe. Ovdje se otvara novo pitanje, a to je koji bi bili razlozi roditelja za neprovođenje vremena s djecom na otvorenom?

**Tablica 1. Koliko su često roditelji prije provodili vrijeme s djecom na otvorenom i koliko su često nekadašnja djeca provodila vrijeme na otvorenom?**

PITANJE:	Rijetko	Često	Izrazito često
1. Koliko često su Vaši roditelji s vama provodili slobodno vrijeme na otvorenom?	26 (53,1 %)	22 (44,9 %)	1 (2 %)
2. Koliko ste često provodili vrijeme na otvorenom?	5 (10,2 %)	35 (71,4 %)	9 (18,4 %)

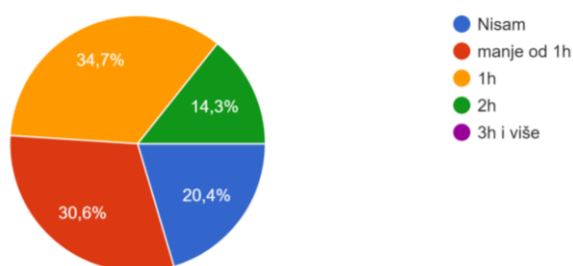
Na grafu 12 prikazano je jesu li djeca prije provodila vrijeme pred ekranima, točnije 32 (65,3 %) ispitanika dogovorilo je *da* i 17 ispitanika (34,7 %) odgovorilo je *ne* (graf 13). Iz grafa 12 jasno je vidljivo da je veći broj nekadašnje djece provodio vrijeme pred ekranima.

**Graf 12. Jesu li djeca prije provodila vrijeme pred ekranima?**



Na grafu 13 može se vidjeti koliko su roditelji sati kao djeca predškolske dobi dnevno provodili ispred ekrana. Njih 15 (30,6 %) provodilo je manje od jedan sat, 17 (34,7 %) jedan sat, 7 (14,3 %) dva sata dnevno ispred ekrana i njih 10 (20,4 %) nije uopće bilo izloženo ekranima u djetinjstvu. Iz prikazanog grafa jasno je da su nekadašnja djeca provodila su najviše jedan sat ili manje od jednog sata dnevno ispred ekrana.

**Graf 13. Vrijeme dnevno provedeno ispred ekrana u djetinjstvu roditelja**



U tablici 2 prikazani su neki od odgovora roditelja na pitanje *Mislite li da život u gradu ili selu igra veliku ulogu u tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi?* Svaki ispitanik imao je priliku obrazložiti svoj odgovor. U prvom stupcu, s obzirom na odgovor *da* (N = 29, 59,2 %), napravljena je usporedba sela i grada, a u drugom stupcu s obzirom na odgovor *ne* (N = 20, 40,8 %) odabrani su neki od najčešćih odgovora ispitanika.



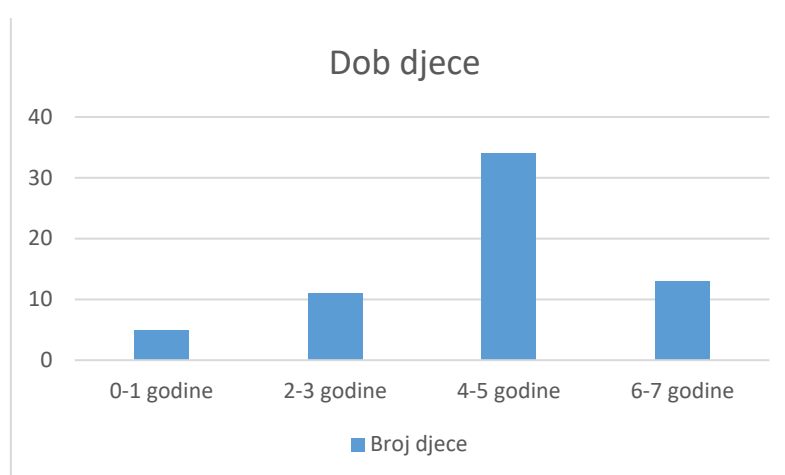
**Tablica 2. Život u gradu ili selu ovisi ili ne ovisi o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi.**

DA	29 (59,2 %)	NE	20 (40,8 %)
<b>Grad:</b>		<b>Odgovori roditelja:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• manjak prostora za slobodnu igru</li> <li>• nepoznata okolina</li> <li>• veća dostupnost sportskih sadržaja i centara, parkova</li> <li>• više prostora za igru i slobodno aktivnosti</li> <li>• predivna prilika za istraživanje okoline s prijateljima</li> <li>• veće mogućnosti</li> <li>• „sjedilačke“ aktivnosti (likovne i glazbene radionice...)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ako se dijete želi baviti tjelesnim aktivnostima i roditelji žele da se dijete bavi, dijete će biti tjelesno aktivno, neovisno živi li na selu ili u gradu. Sadržajno je velika vjerojatnost da će aktivnosti biti drugačije ovisno o sredini u kojoj dijete živi ali tjelesna aktivnost je aktivnost, neovisno radi li se o odlasku na organizirani sport ili o trčanju s prijateljima.</i></li> <li>• <i>U gradu ima više organiziranih aktivnosti, a u selu si svako dijete nađe nekakvu zanimaciju.</i></li> <li>• <i>I na selu je internet dostupan i svatko ima neku vrstu ekrana gdje će djeca radije provesti vrijeme nego biti tjelesno aktivni.</i></li> <li>• <i>Tjelesna aktivnost djeci je gotovo prirodna. Koliko će vremena djeca biti aktivna ovisi najviše o roditeljima, a prilike za aktivnosti ima podjednako i na selu i u gradu.</i></li> <li>• <i>Ne mislim da igra veliku ulogu, mislim da tjelesna aktivnost kod djece ovisi prvenstveno o roditeljima i odgoju. Roditelji su ti koji potiču djecu na tjelesnu aktivnost ili na gledanje u ekrane.</i></li> </ul>	
<b>Selo:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• više prostora</li> <li>• manja ponuda aktivnosti</li> <li>• više vremena provode na otvorenom (livade, šume)</li> <li>• sigurnija i poznata okoline</li> <li>• više fizičkih aktivnosti, rada</li> <li>• bolji razvoj tijela</li> <li>• roditelji dopuštaju djeci samostalnu igru (u blizini kuće)</li> <li>• veće druženje među vršnjacima</li> <li>• ograničenost izvan vrtićkih aktivnosti zamijenjena igrom na otvorenom</li> <li>• djeca češće imaju dvorište; češće su na otvorenom</li> </ul>			

### 3.2.2. Rezultati istraživanja današnje djece predškolske dobi

U trećem dijelu ankete saznajemo o tjelesnoj aktivnosti današnje djece na temelju odgovora roditelja (N = 49). Na grafu 14 prikazan je ukupni broj djece (N = 63) od 0 do 7 godina. Najveći broj djece ima od 4 do 5 godina (N = 34), zatim od 6 do 7 godina (N = 13), slijede djeca od 2 do 3 godine (N = 11) a najmanje je djece od 0 do 1 godine (N = 5).

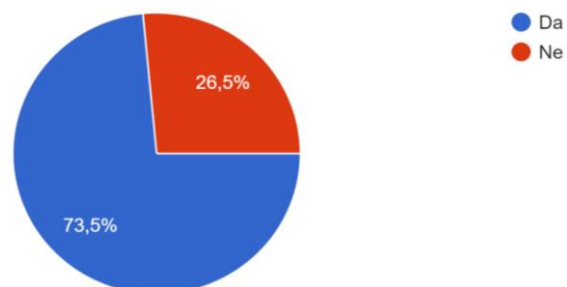
**Graf 14. Dob i broj djece predškolske dobi danas**



Većina ispitanika, ukupno 44 (89,8 %), žive i odrastaju u gradu, i 5 (10,2 %) žive i odrastaju na selu.

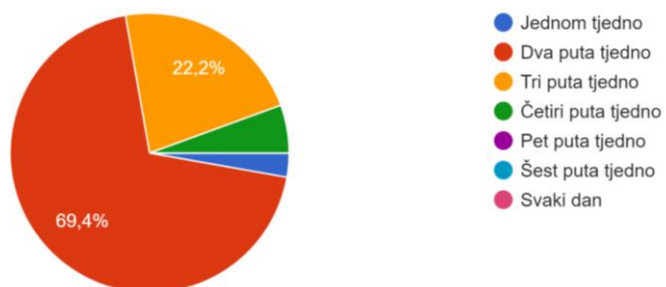
Na grafu 15 može se vidjeti treniraju li djeca danas neki sport. Najviše roditelja, njih 36 (73,5 %), navelo je *da*, a 13 roditelja (26,5 %) navelo je *ne*. Iz prikazanog može se uočiti da veći broj djece danas trenira sport. Rezultat može biti nepouzdan s obzirom na to da je većina roditelja imala i dvoje djece predškolske dobi. Možda jedno dijete trenira, a drugo ne. Na pitanju nije bila druga mogućnost za odgovor te su morali izabrati samo jedan odgovor bez obzira na to koliko djece imaju i jesu li odgovori za svako dijete različiti.

**Graf 15. Treniraju li djeca danas sport?**



Na grafu 16 uočava se koliko dana u tjednu djeca danas treniraju sport. Od ukupnog broja ispitanika čija djeca treniraju sport (N = 36), djeca 25 roditelja (69,4 %) treniraju sport *dva puta tjedno*, od njih 8 (22,2 %) trenira *tri puta tjedno*, djeca 2 roditelja (5,6 %) treniraju četiri puta tjedno, dok je 1 roditelj naveo da njegovo dijete (2,8 %) trenira jednom tjedno.

**Graf 16. Koliko sati dnevno djeca treniraju sport danas?**



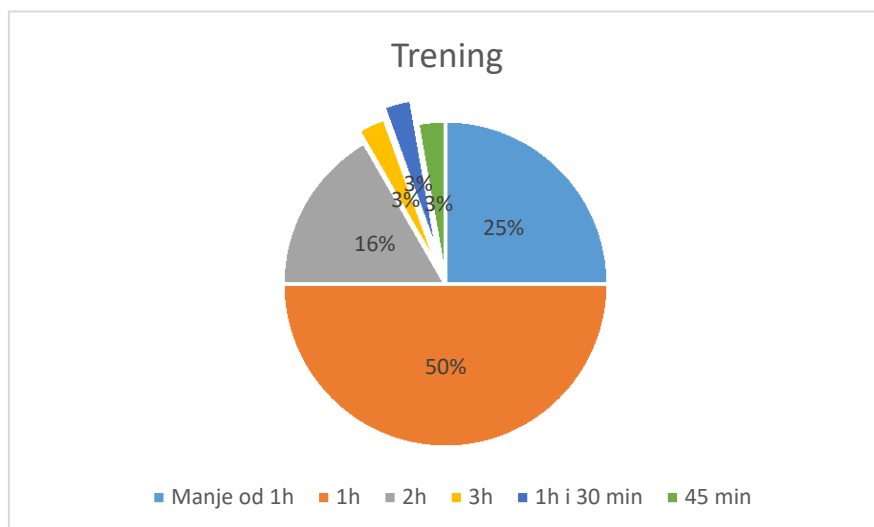
Na temelju ukupnog broja ispitanika (N = 36) čija djeca treniraju sport, na grafu 17 uočava se velik broj različitih sportova koje djeca danas treniraju.

**Graf 17. Sportovi djece danas**



Na grafu 18 uočava se koliko sati u danu djeca provedu na sportu. Od ukupnog broja ispitanika ( $N = 36$ ) čija djeca treniraju sport, njih 18 (50 %) navelo je da njihova djeca provode jedan sat na sportu, njih 9 (25 %) reklo je da provode manje od jednog sata, njih 6 (16,7 %) reklo je da provode dva sata, jedan (2,8 %) je naveo da dijete provodi 3 sata, jedan (2,8 %) da provodi jedan i pol sat i jedan (2,8 %) četrdeset i pet minuta. Iz prikazanog na grafu 18 može se vidjeti kako trening djece traje najviše jedan sat ili manje od jednog sata, no raste broj dugotrajnijih treninga (trajanje dva sata i više).

**Graf 18. Koliko sati djeca danas provedu na treningu?**



Od ukupnog broja ispitanika čija djeca ne treniraju sport (N = 13), na grafu 19 prikazani su razlozi. Njih 4 (31 %) navelo je da su njihova djeca premalena za sport, njih 4 (31 %) navelo je da njihova djeca vole sport no ne žele trenirati, njih 2 (15 %) navelo je da njihova djeca ne treniraju sport jer ne vole sportove. Ostali su naveli druge razloge kao što je *jer dijete ide u park i vozi bicikl, sport je skup i dijete će tek početi trenirati sport*.

**Graf 19. Razlozi zašto djeca danas ne treniraju sport**



Od ukupnog broja roditelja čija djeca ne treniraju sport, neki su napisali da se djeca bave barem jednim rekreativnim sportom (N = 13). Svi roditelji naveli su barem jedan rekreativan sport kojim se njihova djeca danas bave, a to su: graničar, nogomet, igre koje djeca osmisle, penjanje na Sljeme, razne igre, igre lovice, igre u parku, rolanje, trampolin, utrke i ples.

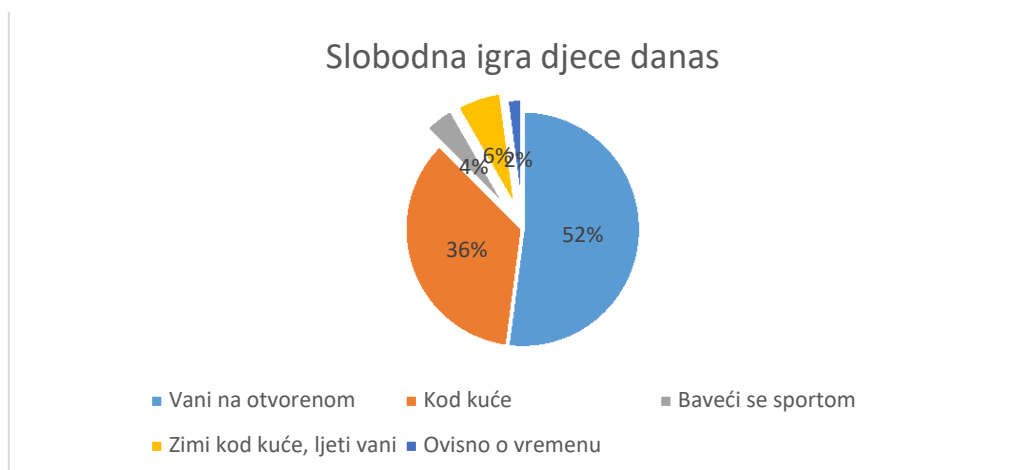
Nadalje, u anketi svi ispitanici (N = 49) mogli su navesti neke od tjelesnih aktivnosti koje njihova djeca prakticiraju u slobodno vrijeme osim upisanog sporta. Roditelji su naveli igranje u parku, šetnju, vožnju biciklom, trčanje, vožnju romobilom, loptanje, igre na spravama u parku, ples, igre s vršnjacima, hodanje po brdima, penjanje, skakanje po trampolinu, penjanje na drvo, nogomet, košarku, planinarenje, rolanje, skijanje zimi, ljeti plivanje, nema druge tjelesne aktivnosti, graničar, tračanje i skakanje.

Djeca danas najviše provode slobodno vrijeme igrajući se na otvorenom, 39 roditelja navelo je da je njihovo dijete uvijek u pratnji roditelja (79,6 %), dok je samo

troje (6,1%) navelo da djeca samostalno, bez pratnje provode vrijeme na otvorenom. Ostali su naveli odgovore kao što su s dadiljom, djedom ili bakom, sa starijim bratom ili sestrom, s društvom ili sa svima.

Na grafu 20 može se vidjeti gdje djeca danas provode slobodno vrijeme za igru. Od ukupno broja ispitanika (N = 49), njih 25 (52%) tvrdi da njihova djeca provode najviše vremena na otvorenom, njih 17 (36 %) da najviše vremena provode kod kuće, njih 2 (4 %) baveći se sportom, njih 3 (6 %) tvrde da djeca slobodno vrijeme za igru zimi provode kod kuće, a ljeti na otvorenom i 1 (2 %) kaže da mjesto za slobodnu igru djece ovisi o vremenskim uvjetima. Iz grafa 20 može se zaključiti da djeca danas najviše vremena za slobodnu igru provode na otvorenom, no i dalje je velik postotak djece koji provodi vrijeme kod kuće.

**Graf 20. Gdje djeca danas provode svoje slobodno vrijeme za igru?**



Nadalje su roditelji iskazali misle li da njihova djeca danas manje vremena provode vani nego što bi mogla zbog određenih razloga. Njih 12 (24,5 %) navelo je da ne mogu biti pratnja djetetu na otvorenom, njih je 12 (24,5 %) umorno od obaveza ili posla pa radije ostaju s djetetom kod kuće, njih 3 (6,1 %) navelo je da djeca radije koriste mobitel/tablet/TV jer je djetetu to zabavnije od parka, njih 2 (4,1 %) navelo je da djeca treniraju sportove pa ne idu van, dok su ostali naveli individualne razloge. Naveli su da djeca manje provode vrijeme vani nego što bi mogla jer treniraju sportove pa ne idu van, provode vrijeme vani kad god je vrijeme lijepo, imaju ostale aktivnosti, ovise o obavezama i vremenu, ne mogu biti vani koliko bi roditelji željeli, roditelji puno rade,

zimi su više u zatvorenom, dok drugi roditelji, njih 12 (24, 5 %), misle da dovoljno ili u najvećoj mogućoj mjeri provode vrijeme vani s djecom. U navedenom može se zaključiti kako veći broj roditelja misli da njihova djeca manje vremena provode vani nego što bi mogla. Najčešće naveden razlog nemogućnosti praćenja djeteta jest umor od posla ili obaveza.

Ispitanici su se također izjasnili ograničavaju li svojoj djeci vrijeme provedeno pred ekranom. Njih 37 (75,5 %) navelo je da ograničava vrijeme provedeno pred ekranom, njih 10 (20,4 %) navelo je da ne ograničava i njih 2 (4,1 %) navodi da njihovo dijete nema pristup nikakvom ekranu. Najčešće roditelji ograničavaju ekran na jedan do dva sata dnevno, pola sata ili po dogovoru, ostali ograničavaju ovisno o situaciji ili samo vikendom do jedan sat. Najčešći razlog zašto roditelji ne ograničavaju djeci vrijeme pred ekranom jesu: jer dijete koristi ekran koliko želi, koliko je roditelju potrebno pospremiti ili jer postanu agresivni. S obzirom na to da se u pitanju nije tražilo točno navođenje koliko vremena djeca provode pred ekranima bili ograničeni ili ne, ovdje se otvaraju dodatna pitanja koja se mogu istražiti, kao što su: koliko vremena djeca danas dnevno provode pred ekranima? Misle li roditelji da djeca manje provode vrijeme vani zbog pretjerane upotrebe ekrana? Provode li današnja djeca više vremena pred ekranima nego prijašnja djeca?

Na grafu 21 prikazano je mišljenje roditelja na temelju postavljenih pitanja oblikovanih kao Likertova ljestvica. Na pitanja su bili ponuđeni navedeni odgovori: 1 – *nikad*, 2 – *rijetko*, 3 – *povremeno*, 4 – *često* i 5 – *vrlo često* te je bilo moguće odabrati samo jedan. Tijekom pandemije, 14 (28,6 %) roditelja dopustilo je često korištenje ekrana, njih 21 (42, 9 %) dopustilo je povremeno, njih 9 (18, 4 %) rijetko, 5 (10,2 %) nikad i 2 (6,1 %) roditelja vrlo često. Iz navedenog se može vidjeti kako je najviše roditelja tijekom pandemije dopustilo povremeno korištenje ekrana, no broj roditelja koji su često i vrlo često dopustili djeci korištenje ekrana tijekom pandemije znatno je veći od broja roditelja koji su korištenje ekrana dopustili rijetko i nikad.

Tijekom pandemije, 20 (40,8 %) ispitanika često je provodilo vrijeme s djecom na otvorenom, 14 (28,6 %) vrlo često, 13 (26,6 %) povremeno i 4 (8,2 %) rijetko. Iz prikazanog može se vidjeti kako je uistinu velik broj roditelja provodio vrijeme s djecom

na otvorenom, no i dalje je velik broj ispitanika vrijeme na otvorenom provodio samo povremeno i rijetko te je ujedno i ograničavao djeci izlazak iz kuće.

Nadalje 22 (44, 9 %) ispitanika s djecom predškolske dobi rijetko provodi slobodno vrijeme u trgovačkim centrima, 15 (30,7 %) provodi povremeno, 6 (12,25 %) nikad, 6 (12,25 %) često i 1 (2,04 %) vrlo često. Iz prikazanog može se vidjeti da roditelji rijetko vode svoje predškolce u trgovačke centre u slobodne vrijeme, a tek je malen broj onih koji to rade često. Iz prikazanog može se vidjeti da velik broj roditelja ne koristi slobodno vrijeme za kupovinu, već ga provode s djecom na drugim mjestima.

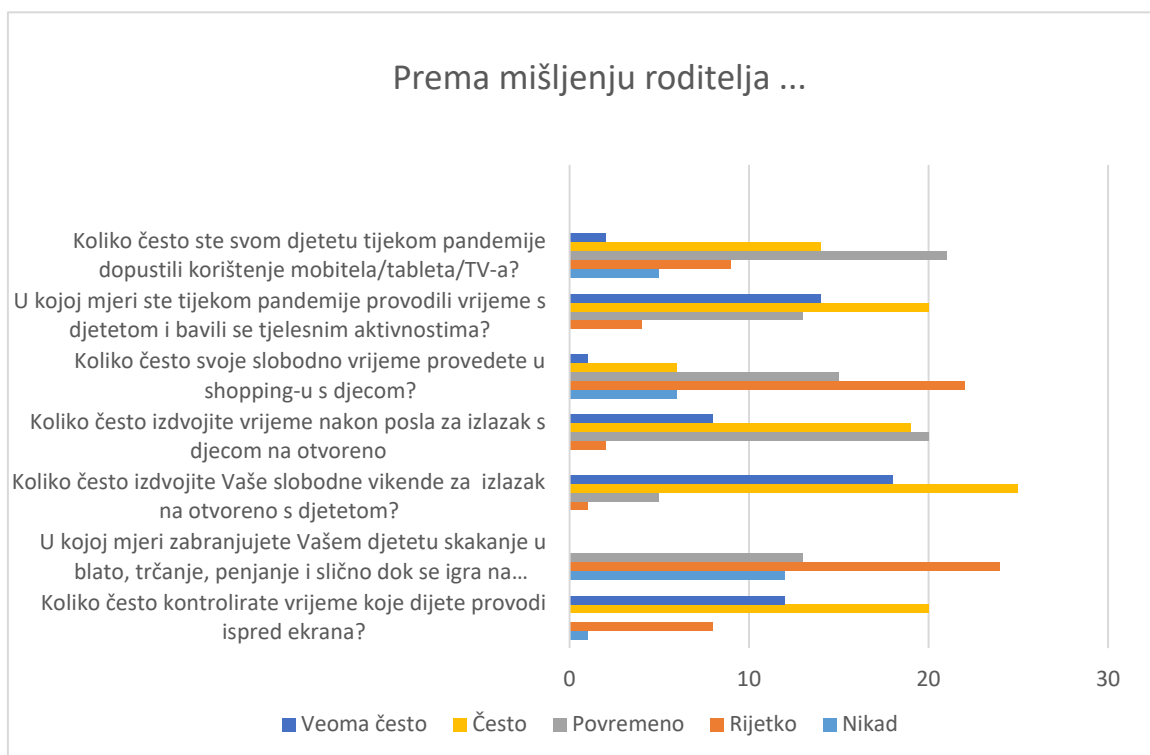
Na temelju ukupnog broja ispitanika (N = 49), 20 (40,8 %) ispitanika povremeno nakon posla izlaze s djecom na otvoreno, 19 (38,8 %) ispitanika često, 8 (16,33 %) ispitanika vrlo često i 2 (6,1 %) ispitanika rijetko. Iz prikazanog može se vidjeti da velik broj roditelja nakon posla ili obaveza povremeno, često ili vrlo često provodi vrijeme s djecom na otvorenom. 25 (51,02 %) ispitanika često izdvaja slobodne vikende za izlazak s djecom na otvoreno, 18 (36,8 %) ispitanika to radi vrlo često, 5 (10,20 %) ispitanika povremeno i 1 (2,04 %) rijetko. Na temelju prikazanog može se vidjeti da velik broj roditelja izdvaja svoje slobodne vikende za izlazak s djecom na otvoreno.

Što se tiče slobode koju djeca imaju na otvorenom, 24 (49 %) ispitanika rijetko zabranjuje djetetu skakanje u blato, trčanje, penjanje i slično, dok se igra na otvorenom, 13 (26, 5 %) ispitanika povremeno i 12 (24, 5 %) ispitanika nikada. Iz navedenog može se vidjeti da velik broj ispitanika rijetko zabranjuje navedeno. Isto tako autorica Lazar (2007) ističe da djetetu u slobodnoj igri trebamo omogućiti udoban izgled, a odjeća treba biti udobna, lagana i na kraju igre prljava. Važno je osvijestiti roditelje da će izbjegavanje ograničavanja skakanja u blato ili penjanja pozitivno utjecati na razvoj djece, a ne negativno. Dijete se u slobodnoj igri igra, radi što god želi i može i roditelji ne bi smjeli ograničavati djeci takvu slobodu.

Kada je u pitanju kontrola ekrana, 20 (40, 8 %) ispitanika često kontrolira vrijeme koje dijete provodi ispred ekrana, 12 (24, 5 %) vrlo često, 8 (16,33 %) rijetko i 1 (2,04 %) nikad. Iz prikazanog može se vidjeti kako velik broj roditelja kontrolira vrijeme djece provedeno ispred ekrana dok manji broj ne kontrolira toliko često.



**Graf 21. Mišljenje roditelja**



## 4. RASPRAVA

S obzirom na provedeno istraživanje rezultati pokazuju kako su današnja djeca u znatno većoj mjeri upisana na sport. Od ukupnog broja ispitanika ( $N = 49$ ), 18 (36,7 %) je treniralo sport u djetinjstvu, a 36 (73,5 %) navelo je da njihova djeca danas treniraju sport. S obzirom na to da neki roditelji imaju i po dvoje djece, pretpostavka je da je broj djece koja treniraju sport danas možda i veći od prikazanog u istraživanju. Naveden rezultat može se povezati s drugom hipotezom – današnja djeca više se bave organiziranim sportskim aktivnostima. Nekadašnja djeca predškolske dobi i današnja djeca predškolske dobi najviše treniraju upisan sport dva dana u tjednu. Jedina je razlika u tome što je mali postotak roditelja naveo kako su oni kao djeca trenirali i više od četiri dana u tjednu, dok to nije bio slučaj kod današnje djece. Različitost sportova podjednaka je kod djece nekada i danas, a jedina uočena razlika jest što neka djeca danas treniraju i u sportskom programu u vrtiću, što nije bilo navedeno kod nekadašnje djece predškolske dobi. Sva djeca, ona nekada i ona danas, koja ne treniraju sport bave se rekreativno barem jednim sportom. Badrić i Gašparić Baniček (2016) na temelju provedenog istraživanja ističu da će djeca koja sudjeluju u dodatnim sportskim aktivnostima imati razvijenije motoričke sposobnosti od druge djece koja se bave samo tjelesnom aktivnošću unutar odgojno-obrazovne ustanove. Nadalje autori ističu kako sport može imati pozitivan utjecaj na spoznajni i socioemocionalni razvoj djece (Mahmoud, Al-Tohamy i Abd-Elmonem, 2021).

Djeca danas, kao i nekadašnja djeca, svoje slobodno vrijeme za slobodnu igru najviše provode na otvorenom. Jedina je razlika u tome što je 39 roditelja (80 %) kao najviše provodilo slobodno vrijeme za igru na otvorenom dok su bili djeca, dok je 25 (52 %) roditelja navelo za svoju djecu da najviše provode vrijeme za slobodnu igru na otvorenom. Navedeno se može povezati s trećom hipotezom – djeca su prije svoje slobodno vrijeme više provodila na otvorenom za razliku od današnje djece. Osim što je veći postotak djece nekada provodio slobodno vrijeme na otvorenom, veći postotak djece to je vrijeme na otvorenom provodio samostalno. Nadalje, prema izjavama 17 (36 %) roditelja, značajan postotak djece danas provodi slobodno vrijeme za igru u kući, za razliku od nekadašnje djece koja gotovo nisu provodila svoje slobodno vrijeme za igru

kod kuće. Od ukupnog broja ispitanika (N = 49), 7 roditelja (14 %) navelo je da je u predškolsko doba provodilo svoje slobodno vrijeme najviše provodilo u slobodnoj igri kod kuće. Nadalje, mali postotak roditelja i za sebe i za svoju djecu naveo je da slobodno vrijeme za slobodnu igru ovisi i o vremenskim uvjetima. Opravdano postaviti pitanje: ograničavaju li ti roditelji nesvjesno slobodnu igru djeci na otvorenom zbog vremenskih uvjeta i godišnjih doba poput zime i jeseni? Rečić (2006) objašnjava da su sva četiri godišnja doba idealna za djecu jer uz pomoć roditelja imaju priliku upoznati ih te boraviti u prirodi. Nadalje Timmons i sur. (2007) objašnjavaju kako u nekim državama poput Kanade, zbog velikih vrućina i hladnoća, tjelesna aktivnost djece može ovisiti o vremenskim uvjetima.

Istraživanjem je također pokazano da manji broj roditelja povremeno sprječava djecu u trčanju, penjanju i skakanju u blato. Pitanje je zašto. Djeca se najviše razvijaju u svojoj slobodnoj igri i, kao što navodi autorica Lazar (2007), odjeća na kraju igre treba biti prljava.

Nekadašnja djeca imala su znatno više slobodnog vremena iako su ih roditelji više ograničavali. Pretpostavka je da i današnju djecu roditelji ograničavaju, ali zbog drugačijih razloga. Primjerice, roditelji djeci ne mogu biti pratnja na otvorenome, umorni su od obaveza ili posla pa radije biraju ostajati kod kuće s djetetom te nadodaju kako je djetetu veći dio dana zabavniji mobitel nego park. Roditelji su prije provodili manje vremena s djecom na otvorenom no djeca su bila slobodnija nego danas. Današnja djeca u malom postotku (6,1 %) samostalno borave na otvorenom i više su u pratnji roditelja (79,6 %). Na temelju navedenog može se reći da tjelesna aktivnost današnje djece ovisi o roditeljima.

Nadalje veći broj roditelja kaže da kako tjelesna aktivnost ovisi o životu u gradu ili na selu. Što se povezuje s četvrtom hipotezom– tjelesna aktivnost djece ovisi o životu u gradu ili na selu. Na selu roditelji stavljaju naglasak na boravak djece u dvorištu, na livadi i u šumama te na dostupnost samostalne slobodne igre djece u blizini kuće. S jedne strane roditelji navode da je u gradu nepoznata okolina i manjak prostora za igru, s druge strane ističu grad s više mogućnosti i veću dostupnost sportskih sadržaja. Roditelji koji se ne slažu s navedenom hipotezom kažu da tjelesna aktivnost ne ovisi o životu u gradu i

na selu te je dijete aktivno neovisno o tome gdje živi. Aktivnosti će biti možda drugačije ovisno o sredini u kojoj dijete živi, no uloga roditelja najvažnija je. Roditelji su ti koji biraju hoće li dijete biti ispred ekrana ili boraviti na otvorenom i kretati se. Isto tako Iveković i sur. (2022) dokazuju da tjelesna aktivnost ovisi o ruralnoj ili ubranoj sredini jer navode da djeca koja žive u ruralnoj sredini značajno više sudjeluju u sportskim ili tjelesnim aktivnostima nego djeca iz urbanih sredina. Nadalje Tomašić Humer i sur. (2016) navode da su djeca predškolske dobi iz urbanih područja znatno više uključena u organizirane sportske aktivnosti za razliku od djece iz ruralnih područja. Suprotno tome Vukelja i sur. (2022) otkrivaju kako ne postoji razlika između tjelesne aktivnosti djece ruralnih i urbanih područja, već se razlikuje tjelesna aktivnost djece ovisno o geografskoj regiji.

Velika većina djece nekada i danas izložena je ekranima, no danas su gotovo sva djeca izložena ekranima bez obzira na dob. Većina ispitanika, tj. njih 32 (65,3 %), navelo je da je bilo izloženo ekranima u djetinjstvu, dok je njih 47 (95,92 %) navelo kako danas svojoj djeci ograničavaju ili ne ograničavaju vrijeme provedeno pred ekranom. Na temelju navedenog može se vidjeti da je veći postotak djece danas izložen ekranima. Nekada su djeca provodila najviše jedan sat koristeći mobitel/tablet/TV i manje od jedan sat, a određen broj provodio vrijeme pred ekranom. Roditelji današnje djece ograničavaju vrijeme provedeno pred ekranom na jedan do dva sata, pola sata ili po dogovoru, a manji broj ne ograničava vrijeme provedeno pred ekranom. Christakis (2009, prema Selak Bagarić, i sur., 2021) ističe da 90 % roditelja preporučeno vrijeme za korištenje ekrana za djecu predškolske dobi ignorira.

Badrić (2011) objašnjava da današnja djeca postaju ovisna o virtualnom svijetu i dolazi do lošeg utjecaja na njihovo mentalno zdravlje. Mahmoud, Al-Tohamy i sur. (2021) navode da zaposleni roditelji nemaju dovoljno vremena za svoju djecu stoga dopuštaju djeci provođenje vremena na tabletima umjesto da pronađu vrijeme i bave se drugim aktivnostima s njima. Pretjerano korištenje tehnologije u predškolskoj dobi može negativno utjecati na djecu. Istraživanje Rideouta (2013) provedeno navodi da je 2011. godine broj djece od nulte do osme godine koja koriste mobilne uređaje porastao za čak 52 %, a u 2013. godini za čak 75 % (Rideout, 2013, prema Domoff, Radesky, Harrison,

Riley, Lumeng i Miller, 2018). Prema provedenom istraživanju, u ovome diplomskom radu može se vidjeti da brojke i dalje rastu i gotovo sva djeca koriste neki ekran.

Negativan utjecaj pandemije na tjelesnu aktivnost djece nije uočen, djeca su i dalje u velikom postotku provodila vrijeme na otvorenom. Suprotno tome druga istraživanja autora Dunton, Do i Wang (2020) provedena u Sjedinjenim Američkim Državama dokazuju veliku razliku u tjelesnoj aktivnosti djece od 5. do 7. godine prije i poslije pandemije bolesti COVID-19. Bila je znatno smanjenja slobodna igra djece i povećan sjedilački način života. S druge strane daljnja istraživanja mogu se usredotočiti na tjelesne aktivnosti djece kod kuće te u kojoj mjeri roditelji dopuštaju kretnje djece unutar doma i koje su prepreka u provođenju tjelesnih aktivnosti kod kuće? Kojim se aktivnosti djeca bave kod kuće? Koliko sati provode ispred ekrana kada su kod kuće?

Tijekom pandemije bolesti COVID-19, iako su roditelji s djecom većinom često ili vrlo često provodili vrijeme na otvorenom, velika većina nije ili je to činila jako rijetko. Također je velika većina dopustila povremeno i često korištenje mobitela/tableta/TV-a, dok manji broj roditelja to nije dopustio ili je dopustio rijetko. Ovdje je opravdano postaviti pitanja: Stvaramo li djecu ovisnike o ekranima? Jesmo li svjesni štetnosti korištenja tehnologije? Djeca koja provode vrijeme pred ekranima znatno su manje tjelesno aktivna (Boxberger i Reimers, 2019). Isto tako neka istraživanja kažu kako provođenjem vremena pred ekranom djeci slabe društvene vještine i ne sudjeluju u igri i raznim aktivnostima s drugima (Carson, Lee, Heskesth, Hunter, Kuzik i Predy, 2019). Druga istraživanja dokazuju pretilost kod djece koja provode vrijeme pred ekranima (Perić, Varga, Topić i Merkaš, 2020).

**Hipoteza 1:** Djeca koja danas odrastaju manje su tjelesno aktivna u odnosu na djecu nekada. Prihvaća se.

**Hipoteza 2:** Djeca se danas više bave organiziranim sportskim aktivnostima. Prihvaća se.

**Hipoteza 3:** Nekadašnja su djeca slobodno vrijeme više provodila vani za razliku od današnje djece. Prihvaća se.

**Hipoteza 4:** Tjelesna aktivnost djece ovisi o životu u gradu ili na selu. Prihvaća se.

## 5. ZAKLJUČAK

Kroz navedeni diplomski rad htjela se istaknuti važnost tjelesne aktivnosti i njezin utjecaj na razvoj svake osobe. Tjelesna je aktivnost jako važna za djecu i njihovo odrastanje. Najviše je prisutna u njihovoj slobodnoj igri ili igri koju osmišljava odrasla osoba. Kroz rad se potiče i svjesnost roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti kako bi bili dobar uzor svojoj djeci i poticali ih na zdrav način života. Ljudi su se tijekom povijesti značajno više kretali u usporedbi s današnjim životnim navikama jer tjelesnu aktivnost ljudi danas mahom zamjenjuju razni strojevi. Isto tako može se reći da je u današnje vrijeme odraslima i djeci tehnologija sve više dostupna, što rezultira smanjenom tjelesnom aktivnosti. Odrasli, ali i djeca sve više koriste razne uređaje i provode vrijeme ispred ekrana, dok se nekada nije provodilo toliko vremena pred ekranima, a poslovi su također bili različiti. Stoga je u empirijskom dijelu rada provedeno istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece nekada i danas, ispitano je 49 roditelja (N = 49) djece predškolske dobi. Htjelo se istražiti koliko su današnja djeca tjelesno aktivna djeca odnosu na djecu nekada. Istraživanja se u budućnosti mogu usmjeriti na detaljnije istraživanje o aktivnostima djece nekada i danas. Mogući nedostatak istraživanja je što se većina roditelja s teškoćom prisjeća svog predškolskog doba.

Uz postavljenje hipoteze može se pokazati da su djeca nekada bila više tjelesno aktivna i da, iako su roditelji u većoj mjeri ograničavali njihovo slobodno vrijeme, uglavnom su ga provodila na otvorenom, a ne u kući. Pretpostavka je da djeca zbog utjecaja suvremene tehnologije danas više provode vrijeme u kući. Autori Burdette i Whitaker (2005) ističu da se djeca danas se sve više „ne igraju“ i igra se mijenja, a količina vremena za slobodnu igru smanjuje se. Djeca predškolske dobi koja gledaju televiziju prosječno više od dva sata dnevno znatno manje vremena provode na otvorenom. Otvara se pitanje smanjuje li se slobodna igra djece zbog utjecaja današnje tehnologije ili postoje neki drugi razlozi?

## 6. LITERATURA

1. Aoyama, T., Hikihara, Y., Watanabe M., Wakabayashi H., Hanawa, S., Omi, N., Takimoto, H. & Tanaka S. (2023). Infant gross motor development and childhood physical activity: Role of adiposity. *JSMS Plus*, 2. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772696723000029>
2. Babić, Z. (2018). Tjelesna aktivnost u borbi protiv pretilosti. *Medicus*, 27 (1), 87-94. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/199424>
3. Badrić, M. & Gašparić Baniček, Z. (2016). Utjecaj dodatne tjelesne aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti učenica. 25. *Ljetna škola kineziologa republike hrvatske*. Dostupno na: [https://www.researchgate.net/profile/Marko-Badric/publication/305073744\\_Utjecaj\\_dodatne\\_tjelesne\\_aktivnosti\\_na\\_razvoj\\_motorickih\\_sposobnosti\\_ucenica/links/5780f11b08ae5f367d392544/Utjecaj-dodatne-tjelesne-aktivnosti-na-razvoj-motorickih-sposobnosti-ucenica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marko-Badric/publication/305073744_Utjecaj_dodatne_tjelesne_aktivnosti_na_razvoj_motorickih_sposobnosti_ucenica/links/5780f11b08ae5f367d392544/Utjecaj-dodatne-tjelesne-aktivnosti-na-razvoj-motorickih-sposobnosti-ucenica.pdf)
4. Badrić, M. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152 (3-4), 479-494. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/82788>
5. Berčić, B. & Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*, 29 (3), 449-460. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/46135>
6. Boxberger, K., & Reimers, AK. (2019). Parental Correlates of Outdoor Play in Boys and Girls Aged 0 to 12—A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 16 (2), 190. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30641874/>
7. Bungić, M., & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvat. Športskomedicinski Vjesnik*, 24. 65-75. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/47831>
8. Burdette, H. L. & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children. Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 159 (1), 46-50. Dostupno na: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/485902>
9. Carson, V., Lee, EY., Hesketh, KD., Hunter, S., Kuzik, N., & Predy, M. (2019) Physical activity and sedentary behavior across three time-points and associations

- with social skills in early childhood. *BMC public health*. 19 (27). Dostupno na: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-6381-x>
10. Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
  11. Domoff, S. E., Radesky, J. S., Harrison, K., Riley, H., Lumeng, J. C. & Miller, A. L. (2019). A naturalistic study of child and family screen media and mobile device use. *Journal of Child and Family Studies*, 28 (2), 401–410. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105418/>
  12. Duch, H., Fisher, EM., Ensari, I., & Harrington A. (2013) Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 10 (102). Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23967799/>
  13. Dunton, G.F, Do, B. & Wang, S.D. (2020). Early affects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behaviour in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20 (1351). Dostupno na: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09429-3>
  14. Đonlić, V., Berčić, B., Perak, B., Smojver Ažić, S. & Takšić, V. (2015). Multidisciplinarno poimanje tjelesnog vježbanja. *Filozofska istraživanja*, 35 (3), 493-508. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/158784>
  15. Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y., Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M. & Sue Swanson, W. (2016). American Academy of Pediatrics. *Media and Young Minds. Pediatrics*. 138 (5). Dostupno na: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds>
  16. Iveković, I., Širić, V. & Šalaj, S. (2022). Uključenost djece predškolske dobi u organizirane sportske/tjelesne aktivnosti u urbanom i ruralnom naselju. *Hrvatski športskomedicinski vjensik*, 37 (1), 49-58. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/290975>



17. Kinkela, D., Đonlić, V. & Moretti, V. (2008). Cjeloživotno tjelesno vježbanje za održivi razvoj. Zbornik radova Međunarodne konferencije: Cjeloživotno učenje za održivi razvoj. Dostupno na: [https://www.researchgate.net/profile/Veno-Donlic/publication/327832494\\_Cjelozivotno\\_tjelesno\\_vjezbanje\\_za\\_odrzivi\\_razvoj/links/5ba7a01692851ca9ed200425/Cjelozivotno-tjelesno-vjezbanje-za-odrzivi-razvoj.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Veno-Donlic/publication/327832494_Cjelozivotno_tjelesno_vjezbanje_za_odrzivi_razvoj/links/5ba7a01692851ca9ed200425/Cjelozivotno-tjelesno-vjezbanje-za-odrzivi-razvoj.pdf)
18. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo
19. Mahmoud, A. M., Al-Tohamy, A. M. & Abd-Elmonem, A. M. (2021). Usage time of touch screens in relation to visual-motor integration and the quality of life in preschool children. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16 (6), 819-825. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S165836122100130X>
20. Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32 (4), 314-363. Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
21. Mišigoj-Duraković, M., Sorić, M. i Duraković, Z. (2012). Tjelesna aktivnost u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji srčanožilnih bolesti. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (3), 13-21. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/92073>
22. Morgan, G. S., Willmott, Ben-Sholmo, Y., Haase, A. M. & Cambell, R. M. (2019). A life fulfilled: positively influencing physical activity in older adults – a systematic review and meta-ethnography. *BMC Public Health*, 362. Dostupno na: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6624-5>
23. Perić, K., Varga, V., Kotrla Topić, M. & Merkaš, M. Pregled istraživanja o povezanosti upotrebe digitalne tehnologije i razvoja djece. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 31 (2), 343-363. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/280293>
24. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo
25. Selak Bagarić, E., Buljan Flander, Roje, M. & Raguž, A. (2021). Korištenje suvremenih tehnologija i nekih pokazatelja mentalnog zdravlja predškolske djece u Hrvatskoj. *Archives of Psychiatry Research: An International Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 57 (1), 69-80. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/clanak/357316>

26. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Zagreb: Ostvarenje
27. Svilar, L., Krakan I. & Bagarić Krakan L. (2015). Tjelesna aktivnost kao lijek u funkciji zdravlja. *Hrana u zdravlju i bolesti : znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, 11 (2), 19-22. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/157099>
28. Timmons, B. W., Naylor, P.-J. & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children — how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. Dostupno na: <https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/H07-112>
29. Tomašić Humer J, Babić Čikeš A. & Šincek D. (2016) Does joint physical activity in mother-child pairs contribute to child's quality of life? *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 57 (2), 79-90. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/179028>
30. Tulchin- Francis, K., Stevens Jr, W., Gu, X., Zhang, T., Roberts, H., Keller, J., Dempsey, D., Borchard, J., Jeans, K. & VanPelt, J. (2019). The impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on physical activity in U.S. children. *Journal of Sport and Health Science*, 10 (3), 323-332. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33657464/>
31. Vukelja, M., Milanovic, D. & Salaj, S. (2022). Physical Activity and Sedentary Behaviour in Croatian Preschool Children: A PopulationBased Study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11 (1), 37-42. Dostupno na: [https://www.mjssm.me/clanci/MJSSM\\_March\\_2022\\_Vukelja.pdf](https://www.mjssm.me/clanci/MJSSM_March_2022_Vukelja.pdf)
32. Vuković, J., Matić, R.M., Milovanović, I.M., Maksimović, N., Krivokapić, D. & Pišot, S. (2021). Children's Daily Routine Response to COVID-19 Emergency Measures in Serbia. *Front Pediatrics*. Dostupno na: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2021.656813/full>
- Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H. & Pate, R. R. (2012). Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity*, 16 (6), 1421-1426. Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214>

## 6. PRILOZI

### 6.1. Prilog 1. Anketni upitnik

Poštovani roditelji,

Za potrebu izrade diplomskoga rada provodim istraživanje kojim želim istražiti tjelesnu aktivnost djece nekada i danas te dobivene rezultate usporediti.

Istraživanje se provodi u svrhu izrade diplomskoga rada diplomskog studija ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u Zagrebu.

Sudjelovanje je u istraživanju dobrovoljno i anonimno, a prikupljeni podaci koristit će se isključivo u istraživačke svrhe.

Molimo Vas da pažljivo pročitate pitanja te da iskreno odgovorite na njih.

Za sve eventualne nejasnoće i pitanja možete mi se obratiti na navedenu e-mail adresu: [domitrek.jana6@gmail.com](mailto:domitrek.jana6@gmail.com)

Unaprijed zahvaljujem!

Jana Domitrek

### **Tjelesna aktivnost dok ste vi bila djeca**

1. Koji ste spol?

Muško

Žensko

Ne želim se izjasniti

2. Koliko imate godina?

Manje do 20

20-30

30-40

Više od 40

3. Jeste li zaposleni?

Da

Ne

4. Djetinjstvo ste proveli

U gradu

Na selu

5- Jeste li trenirali neki sport kada ste bili predškolske dobi?

Da

Ne

(Ako je odabir da ...)

6. Navedite sportove koje ste trenirali u predškolskoj dobi.

---

7. Koliko ste dana u tjednu trenirali?

Jednom tjedno

Dva puta tjedno

Tri puta tjedno

Četiri puta tjedno

Pet puta tjedno

Šest puta tjedno

Svaki dan

8. Koliko je dnevno trajao trening?

Manje od 1h

1h

2h

3h i više

(Ako ne ...)

6. Zašto ne?

Sportovi nisu bili dostupni

Nisam volio/voljela

Bilo je sportova, ali me roditelji nisu htjeli upisati na sport

Ne sjećam se

7. Jeste li se rekreativno bavili nekim sportom igrajući se s prijateljima?

Da

Ne

8. Čime ste se bavili?

Graničar

Nogomet

Badminton

Ples

Utrke

Ostalo \_\_\_\_\_

9. Gdje ste najviše provodili svoje slobodno vrijeme?

Na otvorenom

Kod kuće

Baveći se sportom

Ostalo \_\_\_\_\_

10. Kojim ste se tjelesnim aktivnostima, osim navedenim sportovima, bavili u slobodno vrijeme izvan vrtića?

\_\_\_\_\_

11. Koliko ste slobodnog vremena imali?

Izrazito malo

Malo

Puno

Izrazito puno

12. Je li Vaše slobodno vrijeme za igru/aktivnosti bilo ograničeno od strane Vaših roditelja?

Da

Ne

13. S kime ste najviše provodili slobodno vrijeme za igru na otvorenom?

Samostalno, bez pratnje

Uvijek u pratnji roditelja

S dadiljom

Sa starijim bratom/sestrom

Ostalo ...

14. Koliko često su Vaši roditelji s vama provodili slobodno vrijeme na otvorenom?

Rijetko

Često

Izrazito često

15. Koliko ste često provodili vrijeme na otvorenom nakon vrtića?

Rijetko

Često

Izrazito često

16. Jeste li u djetinjstvu provodili vrijeme pred ekranima?

Da

Ne

17. Ako da, koliko sti dnevno?

Nisam

Manje od 1h

1h

2h

3h i više

18. Jeste li bili vremenski ograničeni koliko dugo smijete biti pred ekranima od strane roditelja?

Nikada nisam provodila/o vrijeme pred ekranom

Da, na pola sata dnevno

Da, na jedan do dva sata dnevno

Nisam bil/o ograničen/n, koristila/o sam mobitel/tablet/TV koliko sam htjela/o

Ostalo \_\_\_\_\_

19. Mislite li da život u gradu i selu igra veliku ulogu u tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi?

20. Obrazloži svoj odgovor na prethodno pitanje.

---



## Tjelesna aktivnost vaše djece predškolske dobi danas

1. Treniraju li Vaša djeca predškolske dobi neki sport?

Da

Ne

(Ako da...)

2. Koliko dana u tjednu?

Jednom tjedno

Dva puta tjedno

Tri puta tjedno

Četiri puta tjedno

Pet puta tjedno

Šest puta tjedno

Svaki dan

3. Koje sportove treniraju Vaša djeca?

---

4. Koliko sati provedu na treningu u jednome danu?

Manje od 1h

1h

2h

3h

Više od 3h

(Ako ne ...)

2. Zašto ne?

Sportovi nisu dostupni

Ne voli sportove

Voli sport, ali ne želi trenirati

Sport je skup

3. Da li se Vaše dijete predškolske dobi rekreativno bavi sportskim aktivnostima igrajući se sa drugom djecom?

Da

Ne

4. Čime se bavi?

Graničar

Nogomet

Badminton

Ples

Utrke

Ostalo \_\_\_\_\_

5. Vaša djeca danas žive i odrastaju

U gradu

Na selu

Ostalo ...

6.. Gdje Vaša djeca provode najviše slobodnoga vremena za igru nakon vrtića?

Na otvorenom

Kod kuće

Baveći se sportom

Ostalo \_\_\_\_\_

7. Koliko godina imaju Vaša djeca predškolske dobi?

\_\_\_\_\_

8. S kime provode najviše Vaša djeca predškolske dobi slobodno vrijeme na otvorenom?

Samostalno bez pratnje

Uvijek u pratnji

S dadiljom

Sa starijim bratom/sestrom

Ostalo ...

9. Kojim se tjelesnim aktivnostima vaše dijete bavi u slobodno vrijeme, osim upisanog sporta?

\_\_\_\_\_

10. Mislite li da Vaša djeca predškolske dobi manje vremena provode vani nego što bi mogla jer ...

Niste u mogućnosti biti djetetu pratnja na otvorenom

Trenira sportove pa ne ide van

Ste umorni od obaveza/posla pa dijete ostajete s djetetom kod kuće

Mobitel/tablet/TV je djetetu više zabavniji nego park

Ostalo \_\_\_\_\_

11. Ograničite li djetetu predškolske dobi vrijeme provedeno pred ekranom?

Nikada ne provodi vrijeme pred ekranom

Ako ograničim, postane agresivan/na.. moram mu/joj dati mobitel/tablet/TV

Ne ograničim, koristi mobitel/tablet/TV kada i koliko želi.

### **LIKERTOVA SKALA**

**Veoma često**

**Često**

**Povremeno**

**Rijetko**

**Nikad**

14. Prema Vašem mišljenju ...

- Koliko često kontrolirate vrijeme koje dijete provodi ispred ekrana?
- U kojoj mjeri zabranjujete Vašem djetetu skakanje u blato, trčanje, penjanje i slično dok se igra na otvorenome?

- Koliko često izdvojite vrijeme nakon posla za izlazak s djecom na otvoreno?
- Koliko često izdvojite vrijeme nakon posla za izlazak s djecom na otvoreno?
- Koliko često svoje slobodno vrijeme provedete u shopping-u s djecom?
- U kojoj mjeri ste tijekom pandemije provodili vrijeme s djetetom i bavili se tjelesnim aktivnostima?
- Koliko često ste svom djetetu tijekom pandemije dopustili korištenje mobitela/tableta/TV-a?

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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

*Jana Domitrek*

(vlastoručni potpis studenta)