

Relacija između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti i antropometrijskim mjerenjima njihove djece

Galić, Gabrijela

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:147:946248>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-24**

Repository / Repozitorij:

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



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

DIPLOMSKI RAD

**RELACIJA IZMEĐU STAVOVA RODITELJA O
TJELESNOJ AKTIVNOSTI I
ANTROPOMETRIJSKIM MJERENJIMA NJIHOVE
DJECE**

Zagreb, veljača 2020.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Zagreb)**

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Gabrijela Galić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: RELACIJA IZMEĐU STAVOVA RODITELJA O
TJELESNOJ AKTIVNOSTI I ANTROPOMETRIJSKIM MJERENJIMA NJIHOVE DJECE

MENTOR: Izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat

Zagreb, veljača 2020.

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	1
SUMMARY	2
1. UVOD.....	3
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	5
2.1. Slobodno vrijeme.....	8
2.2. Roditelji i sportsko usmjeravanje djece.....	10
2.3. Utjecaj roditelja na fizičku aktivnost djece	12
2.4. Pretilost kod predškolske djece	13
2.5. Uzroci i posljedice pretilosti predškolske djece	14
2.6. Prevencija pretilosti	16
3. METODE RADA.....	19
3.1. Cilj i hipoteze.....	19
3.2. Uzorak ispitanika i varijable.....	20
3.3. Metode za obradu podataka.....	22
4. REZULTATI I RASPRAVA.....	23
4.1. Hipoteze istraživanja.....	44
5. ZAKLJUČAK.....	Error! Bookmark not defined.
LITERATURA.....	Error! Bookmark not defined.
PRILOG	Error! Bookmark not defined.

SAŽETAK

Jedan od najvećih javnozdravstvenih problema u suvremenom društvu je pretilost uz koju se povezuju i brojne druge bolesti. Pretilost je sve više prisutna i kod djece predškolske dobi te je često posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti i loših prehrambenih navika. Roditelji imaju važnu ulogu u prevenciji pretilosti. Oni bi trebali biti svojoj djeci primjer iz kojeg će ona učiti o kvalitetnoj prehrani i važnosti fizičke aktivnosti za ljudsko zdravlje. Međutim, iako su roditelji svjesni uloge fizičke aktivnosti u životu djeteta, još uvijek ne opada broj pretilih djece. Na temelju toga provedeno je istraživanje kojim se ispitivao stav roditelja o tjelesnoj aktivnosti i antropometrijskih mjerenja njihove djece. Istraživanje je provedeno u DV „Sesvete“, ponajviše u starijim vrtićkim skupinama. U popunjavanju anketnog upitnika sudjelovalo je 70 roditelja sa područja Sesveta. Cilj ovog diplomskog rada je istražiti koliko je važan stav roditelja prema tjelesnoj aktivnosti te ima li stav roditelja utjecaja na dijete. Navedeni podaci ukazuju da vrijeme koje djeca provode u sjedećem položaju ali i uvjeti za tjelesnu aktivnost imaju utjecaj na indeks tjelesne mase, nadalje važnost bavljenja tjelesnom aktivnosti u korelaciji s vremenom provedenim u sjedećem položaju, također, pokazuje statističku značajnost od 0,01. Vrijeme provedeno u sjedećem položaju je u korelaciji s indeksom tjelesne mase te pokazuje statističku značajnost od 0,00. Također, dnevno kretanje djeteta je u korelaciji s indeksom tjelesne mase te pokazuje statističku značajnost od 0,03. Postoji povezanost između stavova roditelja i indeksa tjelesne mase njihove djece. Povezanost je vrlo mala (0,27) ali postoji. Na temelju ovih podataka potrebo je konstantno podizanje svijesti roditelja o tjelesnoj aktivnosti, te koliko je tjelesna aktivnost važna za sve segmente djetetova života.

Ključne riječi: antropometrijska mjerenja, fizička aktivnost, predškolska djeca, pretilost, stavovi roditelja, antropometrijska mjerenja

SUMMARY

One of the biggest public health problems in modern society is obesity, which is associated with many other diseases. Obesity is increasingly present in preschool children and is often the result of insufficient physical activity and poor eating habits. Parents have an important role to play in preventing obesity. They should be an example to their children from which they will learn about quality nutrition and the importance of physical activity for human health. However, although parents are aware of the role of physical activity in a child's life, the number of obese children is still not declining. This points to the fact that the attitudes of parents and anthropometric measurements of their children are not harmonized. A study was conducted to examine parents' attitudes about their children's physical activity. 70 parents of kindergarten children participated in the research. The results of the study showed that most children aged 4 to 7 have a body mass index of about 15.5. The correlation between time spent in a sitting position and conditions for physical activity shows a statistical significance of 0.03. These data indicate that the time spent by children in a sitting position but also the conditions for physical activity have an impact on body mass index, furthermore the importance of engaging in physical activity in correlation with time spent in a sitting position also shows statistical significance of 0.01. Time spent in a sitting position correlates with body mass index and shows a statistical significance of 0.00. Also, the daily movement of the child is correlated with the body mass index and shows a statistical significance of 0.03. There is a correlation between parents' attitudes and their children's body mass index. The correlation is very small (0.27) but there is.

Keywords: anthropometric measurements, physical activity, preschool children, obesity, parental attitudes

1. UVOD

Obitelj je najvažnija zajednica u životu svakog djeteta. Dijete u obitelji uči o vrijednostima, pozitivnom ponašanju, stječe navike, stvara uzore i sl. Iz navedenog razloga može se reći kako je upravo obitelj ogledalo ponašanja svakog djeteta. Pozitivne, ali i negativne navike i ponašanja prvo se stječu u obitelji. Pritom, roditelji su glavni uzor djetetu te svako dijete predškolske dobi upravo nastoji kopirati taj uzor.

Sve to ukazuje na činjenicu da je uloga roditelja vrlo zahtjevna te da o ponašanju roditelja uvelike ovisi i ponašanje djeteta. Navedena činjenica odnosi se i na stav djeteta prema fizičkoj aktivnosti, bavljenju sportom i sl. Naime, roditelji koji su skloni bavljenju fizičkom aktivnošću često i kod djece potiču navedeno ponašanje. S druge strane, roditelji koji većinu vremena provode sjedilački, često i djecu potiču na takvo ponašanje.

Budući da je pasivno provođenje vremena postao jedan veliki problem u suvremenom društvu, danas se sve više nastoji roditeljima skrenuti pažnja na potrebu za fizičkom aktivnošću kod djece od najranije dobi. Naime, fizička aktivnost može biti dobra prevencija za brojne bolesti, a među njima je ključna pretilost. Suvremeno društvo općenito rečeno ima problema s pretilošću te navedenom problemu ne odolijevaju ni djeca.

Antropometrijska mjerenja ukazuju na činjenicu da danas je sve više djece pretilo, a što se povezuje i s izostankom ili smanjenom fizičkom aktivnošću. Navedene okolnosti ukazuju na potrebu edukacije roditelja o važnosti fizičke aktivnosti za zdravlje njihove djece.

Iz navedenog razloga u ovom radu se prikazuje analiza teorije vezane uz fizičku aktivnost predškolske djece, važnost fizičke aktivnosti za rast i razvoj djece, stavove roditelja prema fizičkoj aktivnosti njihove djece kao i podaci o pretilosti i fizičkoj aktivnosti predškolske djece. U sklopu primarnog istraživanja ispitivao se stav roditelja o fizičkoj aktivnosti njihove djece te relacija navedenih stavova s rezultatima antropometrijskih mjerenja.

Cilj rada je ispitati da li su stavovi roditelja o fizičkoj aktivnosti njihove djece usklađeni s rezultatima antropometrijskih mjerenja njihove djece. U pisanju rada koristila se stručna literatura koja se bavi fizičkom aktivnošću, posebno fizičkom aktivnošću djece, te stavovima roditelja o fizičkoj aktivnosti djece. Literatura je uključila stručne knjige i znanstvene članke te internetske stranice.

U pisanju rada koristile su se slijedeće metode: anketni upitnik, analiza, sinteza, deskriptivna i komparativna metoda.

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Tijekom posljednjih nekoliko desetljeća promijenio se životni stil svih uzrasta ljudi pa tako i djece. Jedno od obilježja tih promjena je smanjena tjelesna aktivnost, sjedalački način života, dostupnost hrane koja je ukusna, no često nije i zdrava, dostupnost tehnologije i sl. Kada je riječ o djeci, treba naglasiti kako su djeca danas sve manje tjelesno aktivna. Nadalje, danas su djeci dostupne različite tehnologije koje ih udaljavaju od aktivnosti, a njima ukusna hrana često ih potiče na prekomjerno konzumiranje hrane (Tomic, Vidranski, Ciglar, 2015).

„Slobodno vrijeme dominantna je tema u svakodnevnom životu čovjeka. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena, fenomen je koji se svakodnevno istražuje. Sadržaji slobodnog vremena djece i mladih važni su s aspekta koji pridonose formiranju njihova identiteta i kvalitete života u budućnosti. Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa u okolini i društvu, njihovo slobodno vrijeme mora biti specifično i organizirano, a ne prepušteno slučaju. Današnju civilizaciju označava specifičan način života, karakteristična koncentracija u gradove što niti s ekološkog niti s kineziološkog motrišta nije pogodna okolnost. Poremećaji i bolesti današnjice: prekomjerna težina, živčana napetost, sve su više prisutni i kod mladih, a slobodno vrijeme djece i mladih sve se više koristi za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima“ (Badrić, Prskalo, 2011: 480).

Izostanak tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi, zapravo, se negativno odražava na stjecanje navike za tjelesnu aktivnost. Redovita tjelesna aktivnost ubraja se među pozitivne životne navike, a važnost formiranja pozitivnih životnih navika uvrštava se u temelj prema kojem će dijete samoinicijativno u slobodno vrijeme birati u većoj mjeri aktivnosti i sadržaje koji uključuju tjelesnu angažiranost nasuprotnost aktivnostima sedentarnog tipa. Tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na zdravlje te pridonosi sprječavanju pojedinih bolesti, a među njima se posebno ističu kardiovaskularne bolesti i pretilost (Tomic, Vidranski, Ciglar, 2015).

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) tjelesnu aktivnost definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići. Navedeni pokret tijela zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Termin tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje nisu sinonimi. Naime, tjelesno vježbanje je podkategorija tjelesne aktivnosti. Tjelesno vježbanje se planira te je navedena aktivnost

strukturirana, repetitivna i svrhovita u smislu da je njezin cilj poboljšanje i održavanje jedne ili više komponenata tjelesnog fitnesa (Mišigoj-Duraković, 2008).

Razina tjelesne aktivnosti izražava se u metaboličkim jedinicama te to predstavlja odnos između radnog metabolizma i metabolizma u mirovanju (1 MET), a umjerena tjelesna aktivnost (3-5 METa) i žustra tjelesna aktivnost visokog intenziteta (> 6 METa) imaju pozitivan učinak na zdravlje. No, intenzitet različitih oblika tjelesne aktivnosti varira među ljudima. Da bi bile blagotvorne za kardio-respiracijsko zdravlje, aktivnosti bi se morale kumulacijski izvoditi u intervalima od minimalno deset minuta.

Istraživanja su pokazala da kod djece starosti od 10 do 15 godina da je za umjerenu do žustru tjelesnu aktivnost potrebno približno 4000 koraka u 30 minuta, tj. Otprilike 120 koraka u minuti. Preporuke WHO za djecu od pet do sedamnaest godina ukazuju na minimalno šezdeset minuta umjerene do žustre tjelesne aktivnosti dnevno, a to se posebno odnosi na aktivnosti aerobnog tipa. Također, preporučuju se barem tri puta tjedno aktivnosti koje uključuju mišićnu jakost.

U tom kontekstu izrađene su preporuke o minimalnom obujmu i intenzitetu tjelesne aktivnosti u svrhu prevencije kroničnih kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti. Ove preporuke navode da predškolska i školska djeca te omladina bi trebala biti kumulativno svakodnevno uključena u umjerenu do intenzivnu tjelesnu aktivnost koja potiče kardio-respiratornu i mišićnu izdržljivost. U takvoj aktivnosti trebali bi sudjelovati minimalno šezdeset minuta. Također, sedentarne aktivnosti (gledanje TV-a, video i PC igre i dr.) trebale bi se smanjiti ispod dva sata dnevno (Strong i sur., 2005).

Nerijetko se smatra da su predškolska djeca tjelesno vrlo aktivno. Međutim, utvrđeno je kako današnja djeca predškolske dobi sve manje zadovoljavaju autentičnu potrebu za kretanjem. Poradi toga opadaju njihove antropološke osobine i sposobnosti te pad ovih sposobnosti utječe na njihovo zdravlje. Zbog nekretanja urušen je njihov skladan rast i razvoj. Stoga, djeci treba omogućiti svakodnevno kretanje (spontano i organizirano), u vrtićima i u obitelji. Također, potrebno je antropološko stanje djece permanentno pratiti. To se ponajviše odnosi na funkcionalne sposobnosti jer su one u izravno povezane s pretilosti.

Pate i suradnici (2004) istraživali su razinu tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi. U istraživanju su utvrđivali demografske čimbenike koji su povezani s tjelesnom aktivnošću među predškolskim ustanovama. U svojem istraživanju su zaključili da na žustru tjelesnu aktivnost bitan utjecaj ima spol, BMI i obrazovanje roditelja, a u kontekstu umjerene tjelesne aktivnosti važnu

ulogu ima spol, rasa, BMI i ustanova u kojoj se dijete nalazi. Isti autori naglašavaju da predškolske ustanove imaju veliku ulogu u razini tjelesne aktivnosti djece. Analiza dnevne tjelesne aktivnosti pokazala je da djeca starosti od 5 do 12 godina prosječno naprave 16.133 (dječaci), odnosno 13.124 (djevojčice) koraka tijekom radnih dana (Duncan, Schofield, Duncan, 2006).

Slobodno vrijeme i način njegovog provođenja iznimno su važni u predškolskoj dobi. Naime, sve više istraživanja ukazuju na problem provođenja slobodnog vremena, odnosno na pasivnost tijekom slobodnog vremena koja se razvija već od najranije dobi. Stoga se ukazuje na potrebu razvijanja aktivnog slobodnog vremena kod djece predškolske dobi (Badrić, Prskalo, 2011).

Tijekom predškolskog razdoblja djeteta stavovi roditelja imaju najveći utjecaj na djetetove stavove prema određenoj aktivnosti. To ukazuje na činjenicu da se stavovi odraslih prema tjelesnoj aktivnosti prenose na djecu. Uspostavljanje pozitivnih stavova prema tjelesnoj aktivnosti u ranoj dobi iznimno je važno za djecu jer na taj način mogu održati zdrave navike u adolescenciji. Obiteljske vrijednosti u konzervativnom okruženju postavljaju pravila o tome što je dobro i što dijete treba. Mijenjanje stava i pogleda na dijete rane dobi kao na kompetentno motoričko biće dugotrajan je proces koji u konačnici donosi dobrobit kako za dijete tako i za roditelje (Iveković, 2017)

Da bi se došlo do razine pravilnih i promišljenih postupaka prema djetetu, roditeljima treba pomoći u svladavanju vlastite zabrinutosti i strahova. Stručnjaci navode da su stavovi složena kategorija sastavljena od kognitivne, emocionalne i konativne komponente i da svaki pojedini stav može biti više zasnovan na jednom tipu iskustva negoli na drugom. Promjenom stava roditelja i njihovog gledišta na dijete rane dobi kao malog nesposobnog bića koje ne prepoznaje opasnosti i ne zna što je dobro za njega prema osobi koja je, primjereno dobi, sposobna donijeti odluku i preuzeti odgovornost može predstavljati iznimno dug put (Iveković, 2017).

Roditelji imaju određene stavove koji im mogu onemogućavati da uvide koliko su fizičke sposobnosti važne vrlo maloj djeci ili jednostavno prihvaćaju da se fizičke sposobnosti razvijaju kasnije. Većina ljudi bez ozbiljnog promišljanja ili „prisile“ ne mijenja svoje stavove. No, primjena stava je moguća pod socijalnim djelovanjem na temelju onoga što drugi čine ili govore (Iveković, 2017)

Brojan istraživanja pokazuju da roditelji imaju ključnu ulogu u razvoju djeteta kada je riječ o prehrani, tjelesnoj aktivnosti, određivanju vremena kojeg djeca provedu ispred ekrana i sl. Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske, dječji

vrćići, osim rada s djecom, imaju zadaću i ostvariti partnerstvo s roditeljima te ih cijeniti i prihvatiti kao potpuno ravnopravne članove odgojno-obrazovne ustanove s ciljem primjerenog odgovora na djetetove individualne i razvojne potrebe te osiguravanje potpore djetetovu cjelovitom razvoju. Pojedina istraživanja ukazuju na to da roditelji uglavnom uspijevaju u prenošenju vlastitih vrijednosti na svoju djecu, odnosno potvrđena je značajna pozitivna povezanost između vrijednosti roditelja te vrijednosti njihove djece. No, potrebno je neprestano raditi na novim kineziološkim programima s ciljem educiranja roditelja o potrebi svakodnevne tjelesne aktivnosti (Petrić i sur., 2019).

Antropometrija je dio antropologije koji je zadužen za fizička mjerenja dimenzija ljudskog tijela, a cilj tih mjerenja je određivanje razlike između pojedinca i grupa. Da bi se u potpunosti opisale razlike u rasi, spolu, starosti ili tipu građe tijela, potrebna su brojna mjerenja. Posljednjih nekoliko desetljeća napredak tehnologije, prvenstveno u smislu interakcije čovjeka i stroja, dizajna radnog mjesta, oklopa, kokpita te brojnih drugih sustava, zahtjeva izvršavanje kompleksnijih antropometrijskih mjerenja (Winter, 2004).

Za analizu ljudskih pokreta potrebno je poznavati precizne antropometrijske podatke. Među te podatke ubrajaju se: mase, momenti inercije, njihove lokalizacije na segmentu te radijusi rotacije koji su računati ili mjereni za svaki segment posebno. Navedena mjerenja nije jednostavno provesti i zato je potrebno veliko znanje o anatomiji čovjeka, pronalaženje središta rotacije u zglobu, smještaju mišića na tijelu, smještaju tetiva, presjeka mišića i pronalaženju karakterističnih referentnih točaka na tijelu.

Najjednostavnije antropometrijsko mjerenje je mjerenje dimenzije segmenata tijela. Drills je napravio tablicu duljina segmenata u postocima ukupne visine čovjeka, a naknadno su razvijene regresijske jednadžbe koje omogućavaju točniji izračun antropometrijskim parametara tijela iz tabličnih podataka. Osim duljine, bitan podatak je i njihova masa, odnosno distribucija mase (Wang, Hu, Tan, 2003).

2.1.Slobodno vrijeme

Suvremene analize slobodnog vremena povezuju se s pojmom socijalnog kapitala, odnosno s ukupnošću resursa, aktualnih i virtualnih, dostupnih pojedincu ili grupi time što posjeduju trajne

mreže manje ili više institucionaliziranih odnosa međusobnog prepoznavanja i uvažavanja (Sedlar, Beneta, 2012). Roditelji boljeg socioekonomskog statusa biraju kako će provoditi slobodno vrijeme te u njega uključuju i svoju djecu, a roditelji slabijeg socioekonomskog statusa većinom su usmjereni na osiguravanje materijalne sigurnosti svojoj djeci.

Slobodno vrijeme se može definirati kao ono vrijeme u kojem se čovjek može baviti onim što mu pričinjava zadovoljstvo. Važnost odabira sadržaja za slobodno vrijeme je posebno bitna kada se u slobodno vrijeme trebaju uključiti i predškolska djeca. Pri odabiru aktivnosti za provođenje slobodnog vremena unaprijed je ponuđena paleta proizvoda: igraonice opremljene didaktikom za djecu, „rođendaonice“ u kojima se organiziraju proslave dječjih rođendana, kina, sportske igraonice, sportske aktivnosti i dr. (Sedlar, Beneta, 2012).

Slobodno vrijeme obitelji je vrijeme u kojem članovi obitelji zajedno sudjeluju u odabranim slobodnim aktivnostima te na taj način razvijaju međusobno povjerenje i bliske odnose i time doprinose stvaranju obiteljske kohezivnosti. Iako je slobodno vrijeme obitelji najčešće usmjereno na opuštanje članova obitelji, kvalitetno provođenje slobodnog vremena često zahtjeva i planiranje, organizaciju te ciljano zajedničko provođenje odabranih slobodnih aktivnosti.

Roditelji često planiraju aktivnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena obitelji s ciljem poboljšanja odnosa u obitelji. Zajedničko slobodno vrijeme obitelji u sebi sadrži kratkoročne i dugoročne ciljeve. Iz navedenog razloga danas se sve više slobodno vrijeme planira te se nastoji provesti što kvalitetnije (Berc, Blažeka Kokorić, 2012).

Istraživanje koje su provele Sedlar i Beneta (2012) pokazalo je da roditelji imaju malo slobodnog vremena jer rade u prosjeku devet sati dnevno. Slobodno vrijeme uglavnom provode s djecom. Pritom, majke više slobodnog vremena provode s djecom u odnosu na očeve. Godišnji odmori su sve kraći pa tako njihovi ispitanici koriste dva tjedna godišnjeg odmora. Ispitanici su naveli da je boravak u prirodi važan za dijete predškolske dobi. Omiljena zajednička aktivnost roditelja je vožnja biciklima i koturaljkanje. Nadalje, roditelji sudjeluju u organizaciji slobodnog vremena svoje djece, a djeca sudjeluju i u samoiniciranim igrama. Najvažnija dimenzija slobodnih aktivnosti za djecu predškolske dobi je socijalizacijska.

Edukativne aktivnosti roditelji najčešće odgađaju za godine koje dolaze, kada djeca počinju s formalnim obrazovanjem. Materijalne mogućnosti u kauzalnoj su vezi s aktivnostima koje roditelji biraju za svoju djecu, a posebno s načinima korištenja godišnjeg odmora. Isto je istraživanje pokazalo da je roditeljima sportska dimenzija aktivnosti predškolskog djeteta važna jednako kao i

ona socijalizacijska. Ipak, u sportske aktivnosti ulažu veći angažman, nego u aktivnosti socijalizacijskog karaktera (Sedlar, Beneta, 2012).

Sve to ukazuje na činjenicu da roditelji imaju veliki utjecaj na to kako će njihova djeca provoditi slobodno vrijeme. Roditelji djeci trebaju pomoći u provođenju redovite tjelesne aktivnosti tijekom slobodnog vremena jer navedeno je najvažnije za dobro zdravlje u odrasloj dobi. Roditelji mogu pomoći tako da (Longer, 2014):

- Pruže djeci bavljenje različitim odgovarajućim tjelesnim aktivnostima ili sportom prilagođenim njihovom uzrastu. Roditelji ne moraju djecu upisati na neki sport, mogu im omogućiti svakodnevno igranje, trčanje, vožnju biciklom i sl., ali, isto tako, mogu zajedno se igrati, trčati, voziti bicikl i sl. Važno je da se napravi redoviti raspored za tjelesnu aktivnost, sport ili aktivnu igru u slobodno vrijeme.
- Uključiti bavljenje tjelesnom aktivnošću u dnevnu rutinu.
- Učiniti bavljenje tjelesnom aktivnošću ili sportom zabavnim.

2.2.Roditelji i sportsko usmjeravanje djece

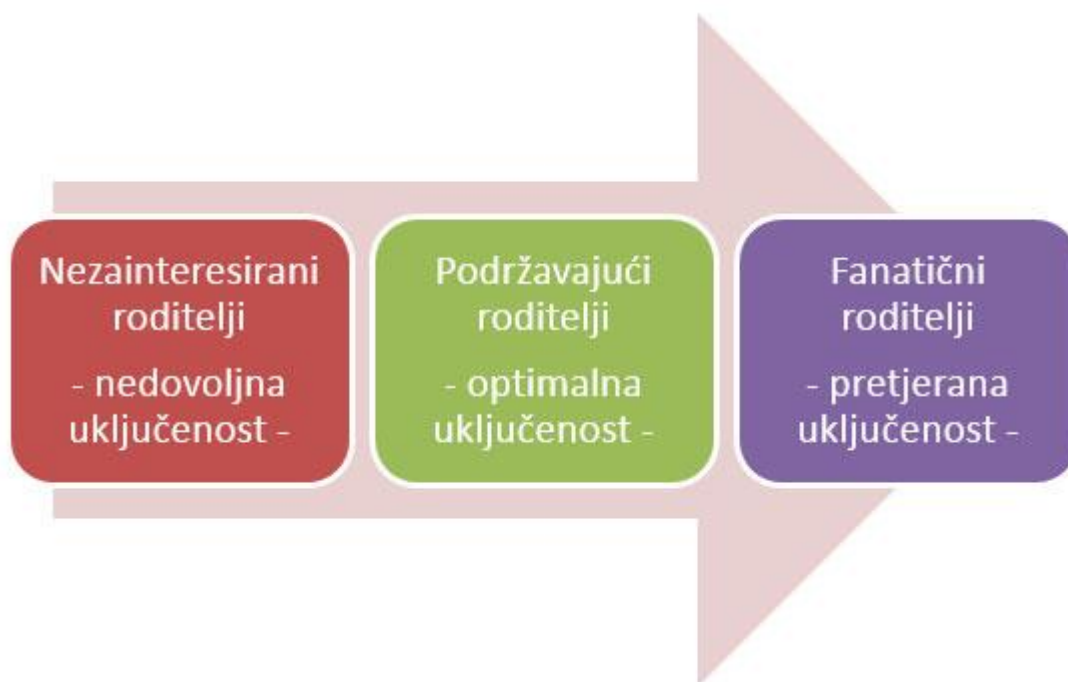
Pojedini roditelji skloni su savjetovati se sa sportskim stručnjacima, primjerice, trenerima, da bi lakše donijeli odluku o tome koji sport odabrati za svoje dijete. Ako se roditelji odluče upisati svoje dijete na neki sport, trebali bi uzeti sljedeće u obzir:

- Zadaća roditelja je da sazna kojim sportom se dijete želi baviti i da pruži djetetu priliku da isproba različite sportove
- Korisno je djetetu sugerirati sportove u kojima može biti uspješno, koji odgovaraju njegovim sposobnostima i „psihološkom sklopu“
- Ako dijete promijeni više sportova, sportskih škola ili klubova, roditelji ne bi trebali biti zabrinuti te bi trebali ohrabrivati dijete i biti mu podrška u odabiru
- Treba imati na umu da djeci mlađoj od 12 godina puno više odgovaraju programi koji minimiziraju natjecanje i ne prenaplašavaju pobjeđivanje, odnosno djeca navedene dobi naglasak stavljaju na razvoj motornih vještina i učenje kroz raznovrsni trening, igru i druženje

- Bitno je provjeriti stručne kvalifikacije trenera i saznati koji su njegovi ciljevi i prioritete u radu s djecom, odnosno što se od roditelja očekuje u smislu suradnje.

Treba istaknuti kako mnogi roditelji žele do određene razine biti uključeni u aktivnosti kluba. Ukoliko je njihova uključenost prevelika, dolazi do konflikata s trenerom, pravom kluba i samim djetetom. S druge strane, ako je njihova uključenost premala, dijete može dobiti osjećaj da je roditelj u potpunosti nezainteresiran za njegovu aktivnost i napredak u sportu. S obzirom na stupanj uključenosti roditelja, postoje tri osnovna stila ponašanja roditelja, a što je prikazano na Slici 1.¹

Slika 1. Uključenost roditelja u sportsku aktivnost djeteta



Izvor: <https://www.istrazime.com/psihologija-sporta/uloga-roditelja-u-usmjeravanju-djeteta-u-sport/>

Nezainteresirani roditelji su potpuno odsutni iz sportskog života svojeg djeteta. To su roditelji koji ne dolaze na roditeljske sastanke niti ne pokazuju interes za napredak djeteta. Pojedini roditelji jednostavno „prepuste“ treneru svoje dijete jer sami za to nemaju želje, strpljenja ili vremena. Postoje velike šanse da sportska iskustva djece koja su na taj način uključena u sport budu neugodna i stresna te da dobrobiti bavljenja sportom budu svedene na minimum.

¹ <https://www.istrazime.com/psihologija-sporta/uloga-roditelja-u-usmjeravanju-djeteta-u-sport/>

Podržavajući roditelji su dovoljno informirani i predstojećim natjecanjima i većini događaja u klubu (i oko njega) te nastoje biti podrška treneru. Pritom se ne upliću u posao trenera te ne očekuju da njihovo dijete igra svaku utakmicu, već im je osnovni cilj da se dijete zabavi na treningu, stekne nove prijatelje i kroz sport uči o izazovima i načinima suočavanja s postavljenim izazovima. Njihova prisutnost u sportu je prijeko potrebna, no obično takvih roditelja ima najmanje.²

Fanatični roditelji žele da njihovo dijete bude sportska legenda. Često se događa da su takvi roditelji i sami bili sportaši te da su imali vrlo uspješne sportske karijere i da žele nastaviti navedenu „obiteljsku tradiciju“. Zato svoje dijete potiču na natjecanja pod svaku cijenu. Prisutni su na većini treninga, glasno komentiraju odluke suca i vole da se njihova prisutnost primijeti na natjecanjima. Često su glasni i na sastancima kluba i nerijetko preuzimaju glavnu ulogu kada je riječ o logistici i ostalim oblicima podrške klubu.³

2.3.Utjecaj roditelja na fizičku aktivnost djece

Djetetovo ponašanje je najčešće slika ponašanja njegovih roditelja. Roditelji su djetetu model po kojem uči. Budući da dijete najviše vremena provodi sa svojim roditeljima, ono prati svaki njihov pokret i riječ, a samim time su mu roditelji model ponašanja. Djeca najbolje uče iz primjera i zato je najvažnije da roditelj bude pravi uzor i primjer svojem djetetu. Nisu svi roditelji nakloni sportu, ali bi barem trebali pokušati upoznati dijete sa sportom i sportskim aktivnostima još u najranijoj dobi. Samo na taj način se može dijete zainteresirati da počne razmišljati o sportu i da počne trenirati, odnosno da kroz igru upoznaje sport (Mišigoj-Duraković, 1999).

Djeca čiji su roditelji aktivniji sklonija su uključivanju od sport u odnosu na djecu čiji su roditelji fizički neaktivni. Roditelji su najvažnije osobe u oblikovanju različitog ponašanja pa tako i bavljenja sportom svoje djece. Roditeljima bi trebalo biti u interesu da se njihovo dijete što duže bavi nekim sportom jer se sport danas smatra oblikom zaštite od negativnih utjecaja. Oni moraju poticati djetetov talent, želje i htjenja u sportu.

² <https://www.istrazime.com/psihologija-sporta/uloga-roditelja-u-usmjeravanju-djeteta-u-sport/>

³ <https://www.istrazime.com/psihologija-sporta/uloga-roditelja-u-usmjeravanju-djeteta-u-sport/>

Obitelj djetetu može pružiti materijalne i druge uvijete. Također, može djetetu usaditi ljubav prema sportu i fizičkoj aktivnosti. Stoga se može reći kako je iznimno važna roditeljska psihološka potpora. Bavljenje sportom prvi je korak prema zdravom načinu života, a kada se govori o djetetu može se reći i prvi korak ka stvaranju navike aktivnog življenja sa sportom. Uključivanjem i poticanjem na bavljenje sportskom aktivnošću roditelji mogu spriječiti pretilost kod djeteta, ovisnost, agresivnost, povučenost i druge negativne osobine (Mišigoj-Duraković, 1999).

S druge strane, može se poticati društvenost, zdravlje djeteta, samopoštovanje, zadovoljstvo i sl. Navedeno bi trebalo biti prvi i glavni motiv za uključivanje djeteta u sport. Vrlo često pogrešna procjena roditelja ili pogrešan stav mogu imati teške posljedice na sportski razvoj djeteta, ali i njegov razvoj općenito. Navedeno se najčešće događa zbog toga što roditelji ili nemaju ili imaju pretjeranu roditeljsku ambiciju. Stoga, prilikom uključivanja djeteta u sport treba voditi računa o individualnosti svakog djeteta, ali i o vrsti sporta u koji se dijete želi uključiti. Svako dijete je drugačije te dijelom ima karakteristike tipične za njegovu dob, no ima i vlastite osobine, posebne interese i sl. Prilikom uključivanja djeteta u sport, trebaju se uzeti u obzir tri psihološka aspekta svakog djeteta (Petošić, 2009):

- Motivacija za bavljenje sportom
- Razina kognitivnog razvoja
- Potencijalne opasnosti bavljenja sportom.

2.4.Pretlost kod predškolske djece

Debljina je posljedica kronične kalorijske neravnoteže u kojoj je svakodnevni kalorijski unos veći od potrošnje kalorija. Nadalje, nasljedni faktori, okoliš, metabolizam, navike, kulturna obilježja i socioekonomski faktori imaju važnu ulogu u samom nastanku debljine. Hrvatska se ubraja u države sa sve većom učestalošću pretilosti u djece te mjerenja pokazuju da gotovo četvrtina školske djece ima prekomjernu tjelesnu težinu (Rojnić Putarek, 2018).

Iako je pretilost javnozdravstveni problem, polovina pretile djece još uvijek se ne dijagnosticira objektivno na razini primarne zdravstvene zaštiti (PZZ) i tek ih se jedna trećina upućuje na laboratorijsku obradu poradi otkrivanja pretilosti pridruženih bolesti. Kompleksnost nastanka

pretilosti, ali i neslijedna primjena dijagnostičkih metoda i kriterija pretilosti otežavaju roditeljima i stručnjacima uspješan i učinkovit pristup pretilom djetetu.

Dijete rizično za razvoj pretilosti treba kontinuirano antropometrijski i klinički pratiti te analizirati eventualne promjene smjera i dinamike vrijednosti ITM, odnosno rizična ponašanja koja pogoduju porastu tjelesne mase. Uz antropometrijsko praćenje potrebno je pratiti vrijednosti krvnog tlaka, opsega struka, kliničke znakove upozorenja karakteristične za razvoj pretilosti pridruženih bolesti. Analiza dodatnih čimbenika rizika vezanih za stil života djeteta i obitelji mogu usmjeriti daljnju dijagnostiku, ali i informiranje i edukaciju o neophodnosti promjene prehrambenih i životnih navika.

Pretilo dijete najčešće iziskuje individualno prilagođen multidisciplinarni pristup. Razumijevanje složenih neuro-endokrinoloških mehanizama uključenih u regulaciju apetita, procese skladištenja i potrošnje energije doprinosi objektivnom sagledavanju učinaka raznih patofizioloških mehanizama koji mogu pogodovati razvoju niza bolesti pridruženih pretilosti (Bralić, 2014).

U zdravstvenu skrb o pretilom djetetu ovisno o izraženim kliničkim simptomima obično se uključuju razni subspesijalisti. Pretilo dijete, osim redovitog mjerenja tjelesne mase, visine, krvnog tlaka, opsega struka, treba i laboratorijsko praćenje vrijednosti C-reaktivnog proteina, glukoze u krvi, urina, lipidograma, transaminaza i drugih dijagnostičkih testova. Posebnu pozornost treba posvetiti prisutnosti elemenata metaboličkog sindroma kojemu su pretila djeca osobito izložena, a navedeno može utjecati na kvalitetu i duljinu njihova života (Bralić, 2014).

Kada se govori o pretilom djetetu, treba reći kako je to kronično bolesno dijete koje osim medicinskog nadzora pretilosti i pretilosti pridruženih bolesti treba i psihološku podršku stručnjaka, obitelji, vršnjaka i dr. Nadalje, tjelesna aktivnost usklađena s drugim mjerama intervencije nužna je za rješavanje problema pretilosti djeteta. Problem je što pretilom djetetu treba omogućiti provođenje tjelesne aktivnosti prilagođene njegovim tjelesnim i psihološkim ograničenjima. To znači da tjelesna aktivnost pretilog djeteta treba biti pod stručnim vodstvom (Bralić, 2014).

2.5. Uzroci i posljedice pretilosti predškolske djece

Višak kilograma u djece nastaje zbog prekomjernog nagomilavanja masti u organizmu, Uz prehranu bogatu mastima, pretilost uzrokuju i brojni drugi čimbenici među kojima su učestali

nasljeđe i izostanak fizičke aktivnosti. Pretilost je često posljedica naučenih obrazaca ponašanja preuzetih posebice od roditelja te identifikacije djece s roditeljima. Kao što je već navedeno, tjelesno pasivni životni stil koji uključuje pretjerano gledanje televizije, video igrice i dugo sjedenje za računalom usko su vezani uz stupanj pretilosti. Tijekom gledanja televizije djeca često jedu hranu bogatu masnoćama, a propagandne poruke još više potiču konzumiranje nezdrave prehrane. Sve to ukazuje na činjenicu da je pretilost posljedica smanjene tjelesne aktivnosti, ali i cijelog niza drugih čimbenika.⁴

Također, važno je u obzir uzeti i psihološki efekt. Primjerice, pretilost je vezana uz svojstva osobine ličnosti. Djeca povučena u sebe, koja rijetko ili teško razgovaraju o svojim problemima, sklona su depresijama, tjeskobama i sl., a „utjehu“ često pronalaze u hrani. Prekomjerno konzumiranje hrane je u nekim slučajevima i reakcija na emocionalno stresne događaje kao što su gubitak bliske osobe, razvod roditelja, nesreće, teške operacije i dr. Do pretilosti dolazi i kod nekih bolesti, poput, oboljenja štitnjače, nadbubrežne žlijezde, gušterače, oštećenja mozga i sl.⁵

Međutim, pretilosti najviše doprinosi hrana. Roditelji pretila djece često ne tretiraju razborito te podcjenjuju količinu obroka koju djeca svakodnevno konzumiraju. Glavni obroci su često bogati tjesteninom, krumpirom, bijelim kruhom i sl. dok su oskudni voćem i povrćem. Također, često međuobroci obiluju slatkišima, masnim krekerima i kaloričnim voćnim sokovima. No, obrok bi trebao biti bogat ugljikohidratima i bjelančevinama, a oskudan mastima. Kako bi se dijete zdravo razvijalo, svakodnevno bi trebalo konzumirati namirnice podijeljene u slijedeće skupine:

- Žitarice
- Voće i povrće
- Mlijeko i mliječni proizvodi
- Meso, riba i jaja
- Orašasti plodovi i mahunarke
- Masnoće i dodaci prehrani.

Prilikom pripremanja obroka treba voditi računa o raznolikosti i količini jela. Iz navedenog razloga se danas u vrtićima sve više pripremaju obroci po programu „zdrava prehrana“. U odabiru zdravog jelovnika kod kuće može se koristiti piramida zdravih namirnica (Slika 2).⁶

⁴ http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=5318

⁵ http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=5318

⁶ http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=5318

Slika 2. Piramida zdravih namirnica



1. Žitarice (narančasta boja)
2. Voće (crvena boja)
3. Povrće (zelena boja)
4. Mlijeko i mliječni proizvodi (plava boja)
5. Meso, riba, jaja, orašasti plodovi i leguminoze (ljubičasta boja)
6. Masnoće i dodaci prehrani (žuta boja).

Treba naglasiti kako pretilost nastaje već u dojenačkoj dobi. Smatra se da broj masnih stanica koje se stvore u najranijem razdoblju života ostaje doživotno te da se smanjuje samo njihova veličina. U dojenačkom razdoblju je teško ograničiti unos energetskih namirnica. Masti su u navedenom životnom razdoblju potrebne za razvoj živčanog sustava, a u suzbijanju pretilosti u toj životnoj dobi ključnu ulogu imaju roditelji. Od roditelja se očekuje da pomno nadziru tjelesnu težinu djeteta, da pažljivo biraju hranu, vrijeme i način davanja obroka.⁷

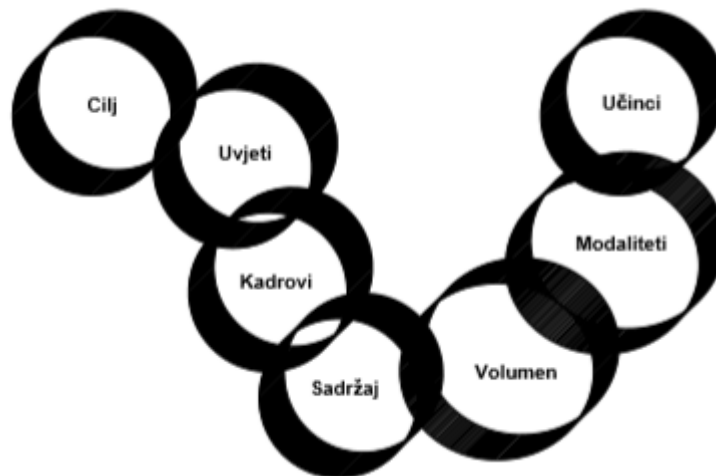
2.6. Prevenirica pretilosti

Proces vježbanja uključuje sve elemente dinamičkih odnosa sustava koji upravlja i sustava kojim se upravlja. To se odnosi na procese planiranja, programiranja, provođenja i kontrole učinka

⁷ http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=5318

određenog procesa vježbanja (Slika 3). Riječ je o kompaktnoj cjelini u kojoj bi izostanak jednog elementa narušio funkcioniranje cjeline. Kvaliteta ukupnog sustava procesa vježbanja odgovara razini kvalitete svake faze, a kvalitetnije provođenje svake operacije stvara preduvjet kvalitetnijeg izlaza, odnosno dovodi do optimalnog ostvarivanja postavljenog cilja (Prskalo, Babin, 2006).

Slika 3. Točke procesa vježbanja



Izvor: Prskalo, Babin, 2006.

Liječenje pretilosti je dugotrajan i kompleksan postupak u kojem se treba koristiti multidisciplinarni pristup s timom stručnjaka koji svojim zajedničkim radom potiču promjenu životnog stila, promjenu načina prehrane i promjenu stavova vezanih uz prehranu i tjelesnu aktivnost. U dobi od prve do pete godine života dijetetski pristup se sastoji, primjerice, od prehrane s poluobranim mlijekom, pripremanjem hrane kuhanjem ili prženjem bez masti te od izbjegavanja masnog mesa i slatkiša.

Roditelji bi trebali dijete poticati na odgovarajuću tjelesnu aktivnost. U tom kontekstu dijete bi se trebalo baviti nekim sportom koji bi trebao biti prilagođen dobi i interesima djeteta. No, roditelje je potrebno educirati o pravilnoj i zdravoj prehrani djeteta te im je potrebno objasniti da svoju ljubav i brigu za dijete ne izražavaju samo hranjenjem, već da je poželjno omogućiti dojenčetu dovoljno tjelesne aktivnosti. Utjecaj obiteljskog okruženja jedan je od vodećih čimbenika prilikom usvajanja stavova i ponašanja kod djece.⁸

⁸<http://medikor.hr/wp/pretilost-kod-djece/>

Sve to ukazuje na činjenicu da je bitan čimbenik prevencije upravo poticanje djece na tjelesnu aktivnost. Dijete razvijanjem ljubavi prema fizičkoj aktivnosti, zapravo, stvara temelje zdravih životnih navika i stoga se od roditelja očekuju da navedene vrijednosti podržavaju u obiteljskom okruženju. Međutim, osim roditelja, na dijete predškolske dobi ima velik utjecaj i vrtić te se stoga i u vrtićkom okruženju očekuje promicanje pozitivnih životnih vrijednosti koje uključuju i zdrave prehrambene navike te poticanje fizičke aktivnosti kod djece.

Na temelju praćenja, mjerenja i suradnje s djecom može se uspješno spriječiti pretilost te nastanak različitih bolesti i komplikacija do kojih poremećaj u tjelesnoj težini može dovesti. Kako bi se spriječila pretilost, treba djecu stalno poticati na aktivan stil života, tjelovježbu, bavljenje sportom, uzimanje zdrave hrane i razborit način prehrane.⁹

⁹ http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=5318

3. METODE RADA

Istraživanje dostupne literature je pokazalo da roditelji smatraju kako je fizička aktivnost u predškolskoj dobi iznimno važna. Međutim, podaci govore da je danas u Hrvatskoj sve više predškolske djece pretilo što ukazuje na činjenicu da stav roditelja istovjetan s rezultatima mjerenja. Iz navedenog razloga provelo se primarno istraživanje u kojem su sudjelovali roditelji predškolske djece te kojim se ispitivao stav roditelja prema fizičkoj aktivnosti te relacija između njihovog stava i rezultata mjerenja njihove djece.

3.1. Cilj i hipoteze

Cilj primarnog istraživanja je bio ispitati stav roditelja prema fizičkoj aktivnosti djece predškolske dobi kao i relaciju stava roditelja i rezultata antropometrijskih mjerenja.

Na temelju definiranog cilja, određena su slijedeća istraživačka pitanja:

1. Jesu li roditelji svjesni važnosti fizičke aktivnosti za zdravlje djeteta?
2. Potiču li roditelji svakodnevno fizičku aktivnost kod svoje djece?
3. Provode li djeca velik dio vremena u sjedećem položaju?
4. Hoće li negativan stav roditelja prema tjelesnoj aktivnosti utjecati na djetetov indeks tjelesne mase?

Hipoteze:

Ho 1: Suvremeni roditelji svjesni su važnosti fizičke aktivnosti za zdravlje njihove djece.

Ho 2: Roditelji ne potiču fizičku aktivnost kod svoje djece.

Ho 3: Djeca velik dio vremena provode u sjedećem položaju.

Ho 4: Djeca, čiji roditelji imaju negativan stav prema tjelesnoj aktivnosti imaju povišen indeks tjelesne mase.

3.2.Uzorak ispitanika i varijable

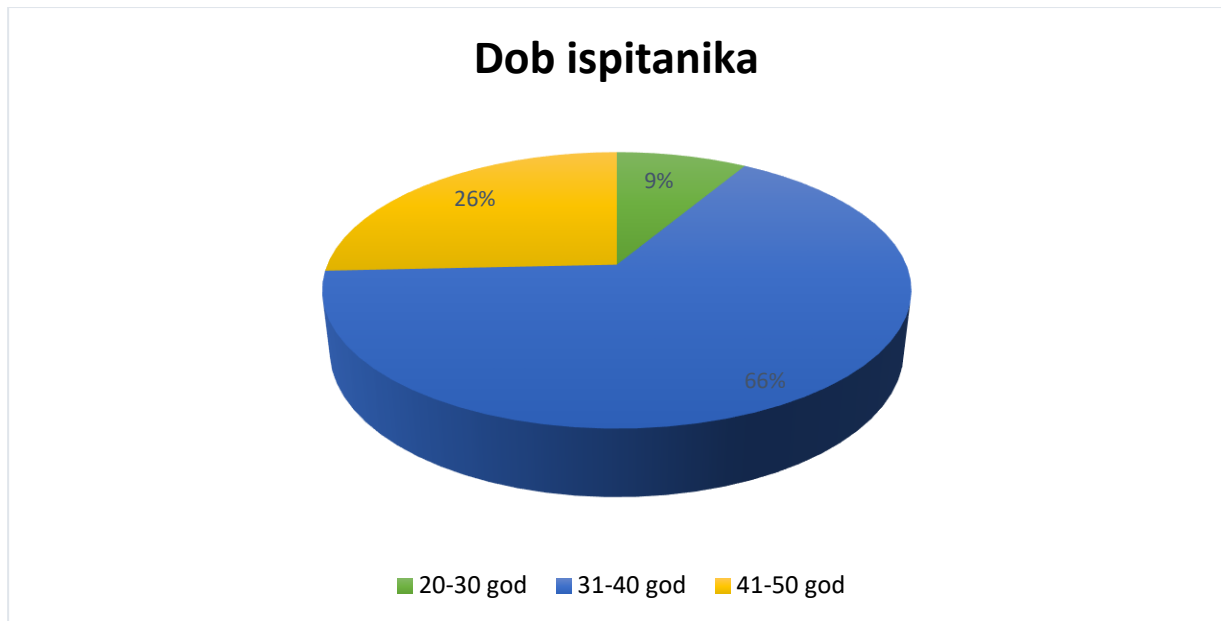
U istraživanju je sudjelovalo 70 roditelja djece predškolske dobi (N=70). Grafikon u nastavku prikazuje spolnu strukturu sudionika u istraživanju.

Grafikon 1. Spol sudionika u istraživanju



Podaci s Grafikona jedan ukazuju da su u istraživanju većinom sudjelovale osobe ženskog spola. Naime, u istraživanju je pristupilo 76% osoba ženskog spola i 24% osoba muškog spola. Grafikon 2 prikazuje dobnu strukturu roditelja koji su sudjelovali u istraživanju.

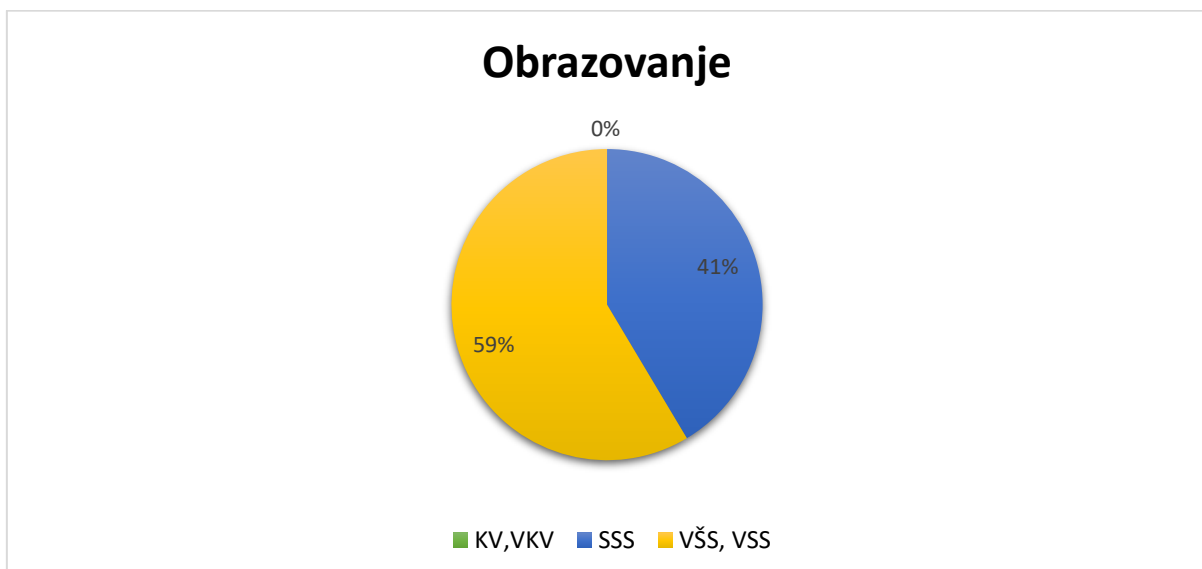
Grafikon 2. Dob ispitanika



Podaci na Grafikonu 2 ukazuju na to da su u istraživanju najviše sudjelovali roditelji u dobi od 31 do 40 godina starosti (66% ispitanika). U istraživanju su sudjelovale samo 9% osoba u dobi od 20 do 30 godina starosti.

Grafikon 3 prikazuje obrazovnu strukturu roditelja sudionika u istraživanju.

Grafikon 3. Obrazovanje



Nitko od sudionika u istraživanju nije završio samo osnovnu školu. Kao što se može vidjeti na Grafikonu 3, većina ispitanika ima završenu višu ili visoku stručnu spremu (59% ispitanika), a sa srednjom stručnom spremom je 41% ispitanika.

3.3. Metode za obradu podataka

Za potrebe istraživanja sastavljen je anketni upitnik kojeg su popunili roditelji vrtićke djece na području Sesveta. Istraživanje se provodilo tijekom rujna 2019. godine. Anketni upitnik imao je 18 pitanja: tri demografska i petnaest vezanih uz temu rada. Pitanja u anketnom upitniku bila su otvorenog i zatvorenog tipa.

Osim anketnog istraživanja prikupljeni su antropometrijski podaci djece čiji su roditelji sudjelovali u istraživanju. Podaci su uključili: spol djeteta, visinu djeteta, težinu djeteta, BMI i uhranjenost.

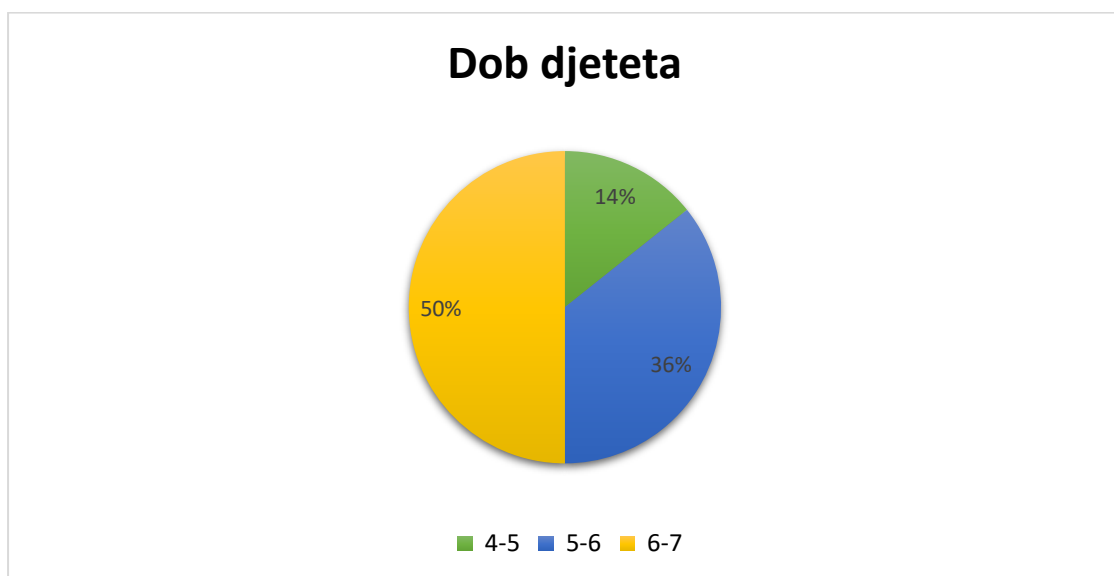
Navedeni su podaci statistički obrađeni. Postoci su prikazani pomoću grafikona dok su podaci regresijske analize prikazani tabelarno.

4. REZULTATI I RASPRAVA

Rad u nastavku prikazuje dobivene rezultate ispitivanjem roditelja vezano uz fizičku aktivnost njihove djece. Također, prikazuje i rezultate antropometrijskog mjerenja djece čiji su roditelji sudjelovali u istraživanju.

Grafikon 4 prikazuje podatke o dobi djeteta čiji su roditelji ispunili anketni upitnik.

Grafikon 4. Dob djeteta (u %)



Podaci ukazuju na to da su djeca roditelja koji su pristupili istraživanju najviše u dobi između šest do sedam godina (50% djece). U istraživanju nisu sudjelovali roditelji čija su djeca mlađa od četiri godine.

Grafikon u nastavku prikazuje odgovor roditelja sudionika u istraživanju na pitanje: Koliko se dnevno vaše dijete kreće?

Grafikon 5. Dnevno kretanje djeteta (u %)



Podaci dobiveni u ovom istraživanju ukazuju na to da djeca dnevno dosta vremena provode u pokretu. Najviše ispitanika je navelo da se njihovo dijete dnevno kreće više od 90 minuta (60% ispitanika), a najmanje njih je navelo da se njihovo dijete dnevno kreće do 30 minuta (3% ispitanika). Sve to ukazuje na činjenicu da je fizička aktivnost prisutna u životu djece sudionika u ovom istraživanju.

Grafikon u nastavku prikazuje odgovore sudionika u istraživanju na pitanje da li njihovo dijete pohađa izvanvrtičku sportsku aktivnost.

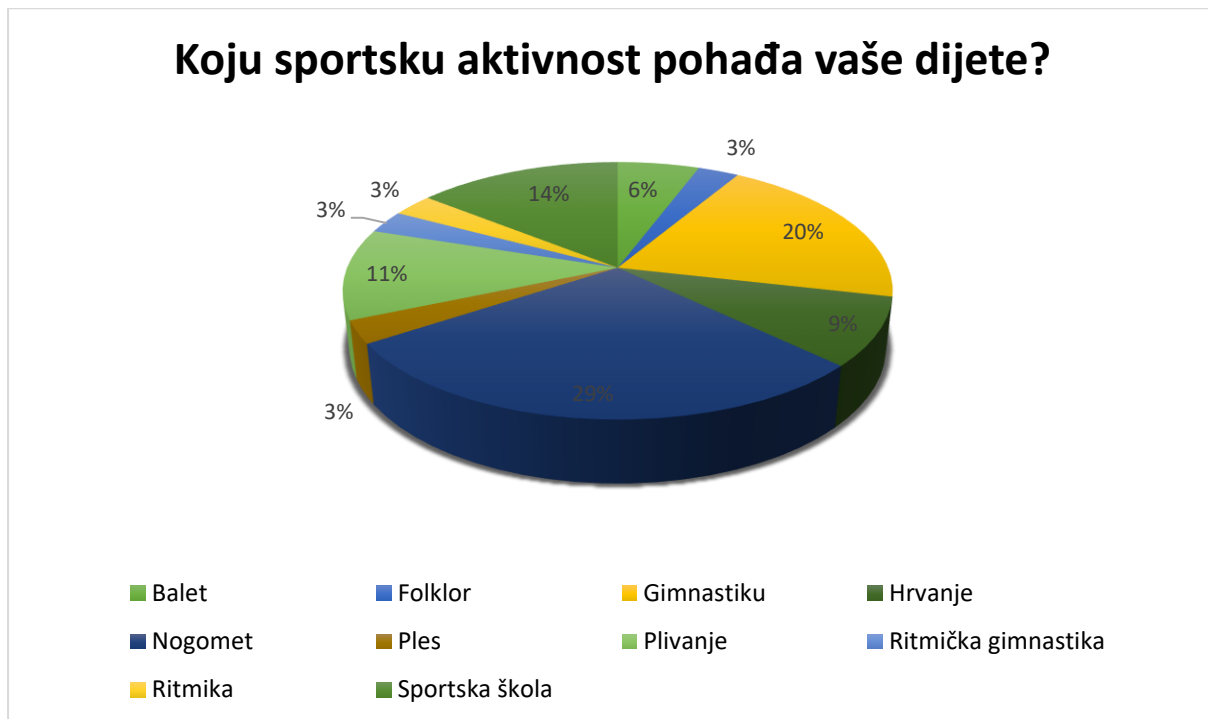
Grafikon 6. Pohađanje izvanvrtićke sportske aktivnosti (u %)



Bez obzira što je većina ispitanika navela da je njihovo dijete dnevno u pokretu više od 90 minuta, više od polovica ispitanika, odnosno 53% ispitanika je navelo da njihovo dijete ne pohađa izvanvrtićku sportsku aktivnost. Ovaj podatak upućuje na to da su djeca u pokretu koji najviše nije povezan s organiziranom sportskom aktivnošću, već je dio vrtićke igre, igre među prijateljima i sl.

Ispitanicima koji su na prethodno pitanje dali pozitivan odgovor, postavljeno je pitanje koju sportsku aktivnost njihovo dijete pohađa, a njihovi su odgovori prikazani u nastavku na Grafikonu 7.

Grafikon 7. Sportska aktivnost kojom se djeca bave (u %)

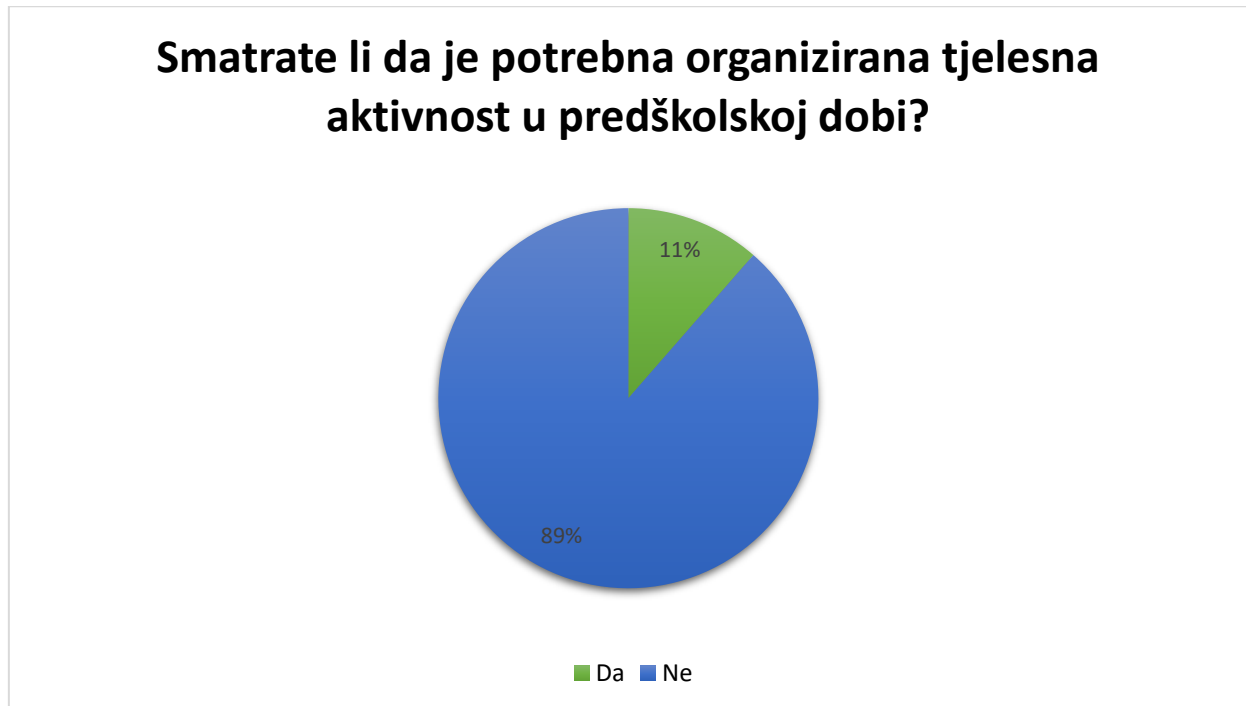


Podaci ukazuju na to da se djeca vrtićke dobi bave različitim sportskim aktivnostima izvan vrtića. No, među njima je najzastupljeniji nogomet, a slijedi ga gimnastika. Također, pojedina djeca pohađaju više sportskih aktivnosti. Pojedina djeca pohađaju i sportske škole ili sportske akademije.

Sudionicima je postavljeno pitanje da li smatraju da je potrebna organizirana tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi, a njihovi su odgovori prikazani na Grafikonu 8.

Grafikon 8. Smatrate li da je potrebna organizirana tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi?

(u %)



Organizirana tjelesna aktivnost za predškolsku djecu iznimno je važna roditeljima predškolske djece. Navedeno potvrđuju odgovori roditelja u ovom istraživanju. Naime, velika većina roditelja je navela da je djeci predškolske dobi potrebna organizirana tjelesna aktivnost (89% roditelja) dok njih samo 11% nije istog mišljenja.

Sudionicima u istraživanju je postavljeno pitanje vezano uz to koliko vremena njihovo dijete provodi u sjedećim aktivnostima, a njihovi su odgovori prikazani u nastavku na Grafikonu 9.

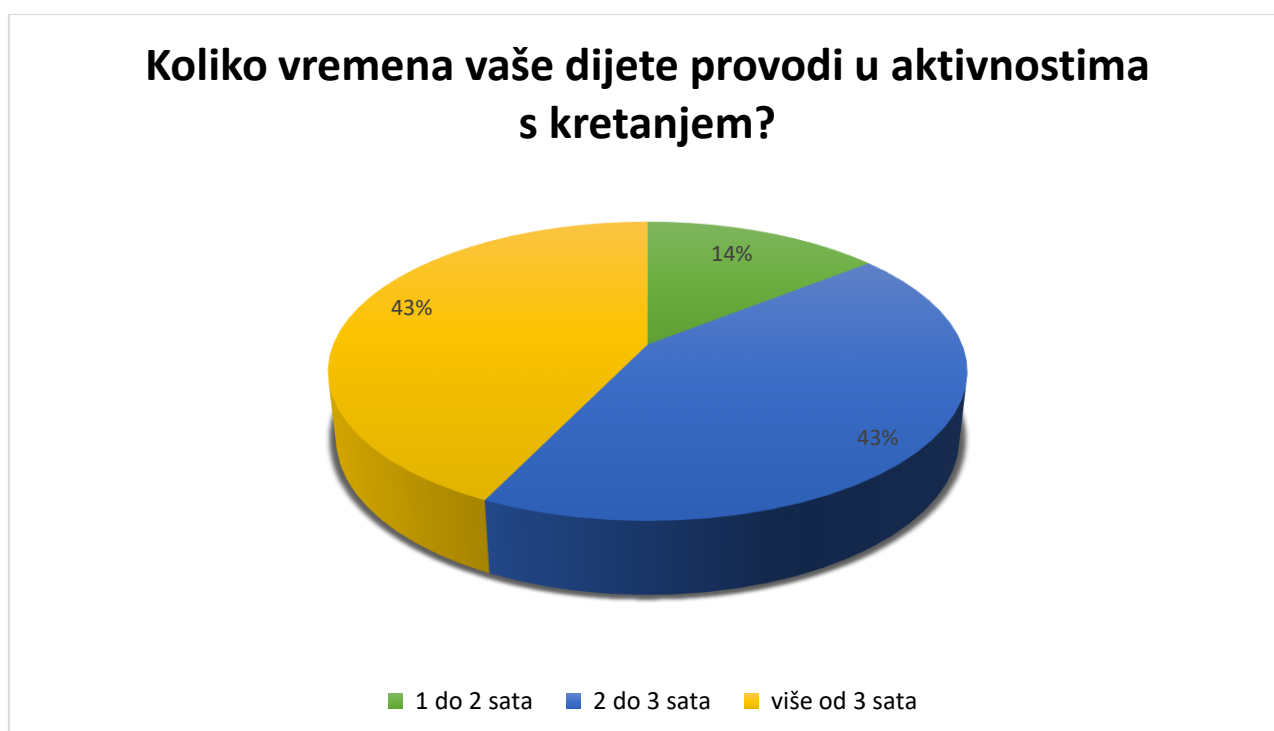
Grafikon 9. Koliko vremena vaše dijete provodi u sjedećim aktivnostima? (u %)



Gotovo polovica ispitanika je navela da njihovo dijete u sjedećim aktivnostima dnevno provede jedan do dva sata (49% ispitanika). Njih 33 % je navelo da njihovo dijete u sjedećim aktivnostima dnevno provede dva do tri sata, a njih 19% je navelo da njihovo dijete dnevno u sjedećim aktivnostima provede više od tri sata što znači da gotovo od 20% ispitanika djeca dnevno provode dosta vremena u sjedećim aktivnostima.

Ispitanicima je postavljeno pitanje koliko njihovo dijete provodi vremena u aktivnostima s kretanjem, a njihovi odgovori prikazani su na Grafikonu 10.

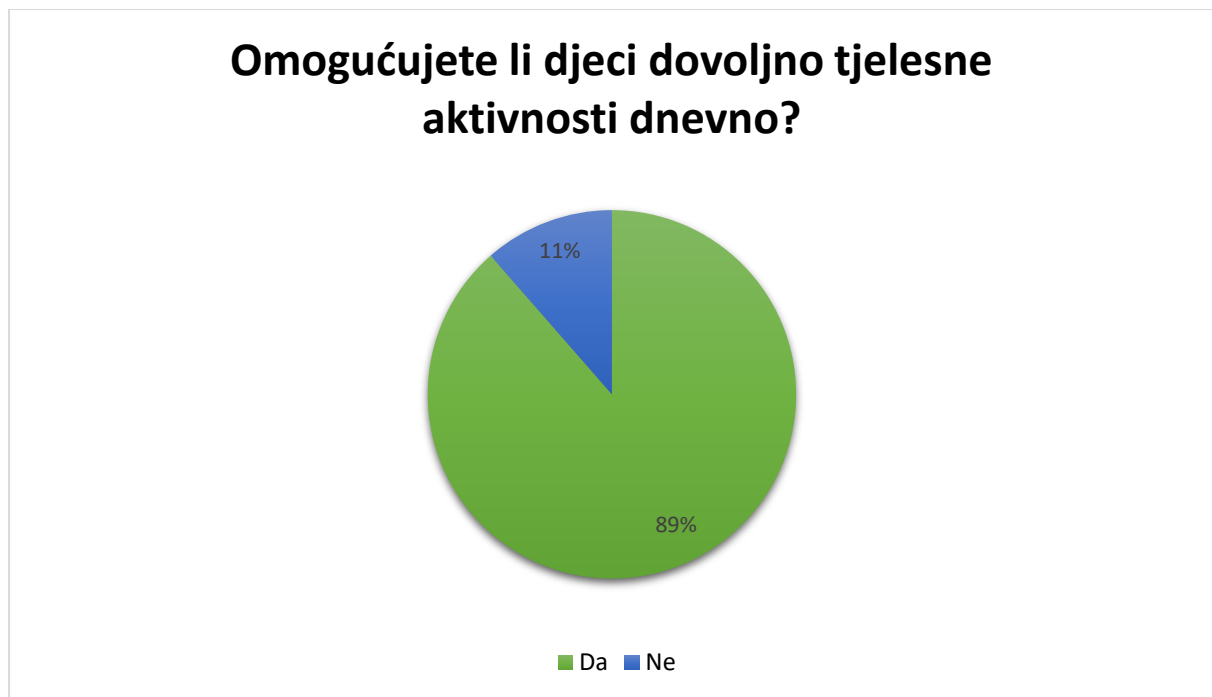
Grafikon 10. Koliko vremena vaše dijete provodi u aktivnostima s kretanjem? (u %)



Sudionicima u istraživanju je važno da njihovo dijete provodi vrijeme u aktivnostima s kretanjem što potvrđuju i njihovi odgovori prikazani na Grafikonu 10. Najmanje ispitanika je navelo da njihovo dijete u aktivnostima s kretanjem provodi 1 do 2 sata (14% ispitanika) dok je najviše njih navelo da njihovo dijete u aktivnostima s kretanjem provodi 2 do 3 sata (43%ispitanika) i više od 3 sata (43% ispitanika).

Sudionicima u istraživanju je postavljeno pitanje da li omogućuju djeci dovoljno tjelesne aktivnosti dnevno, a njihovi odgovori su prikazani u nastavku.

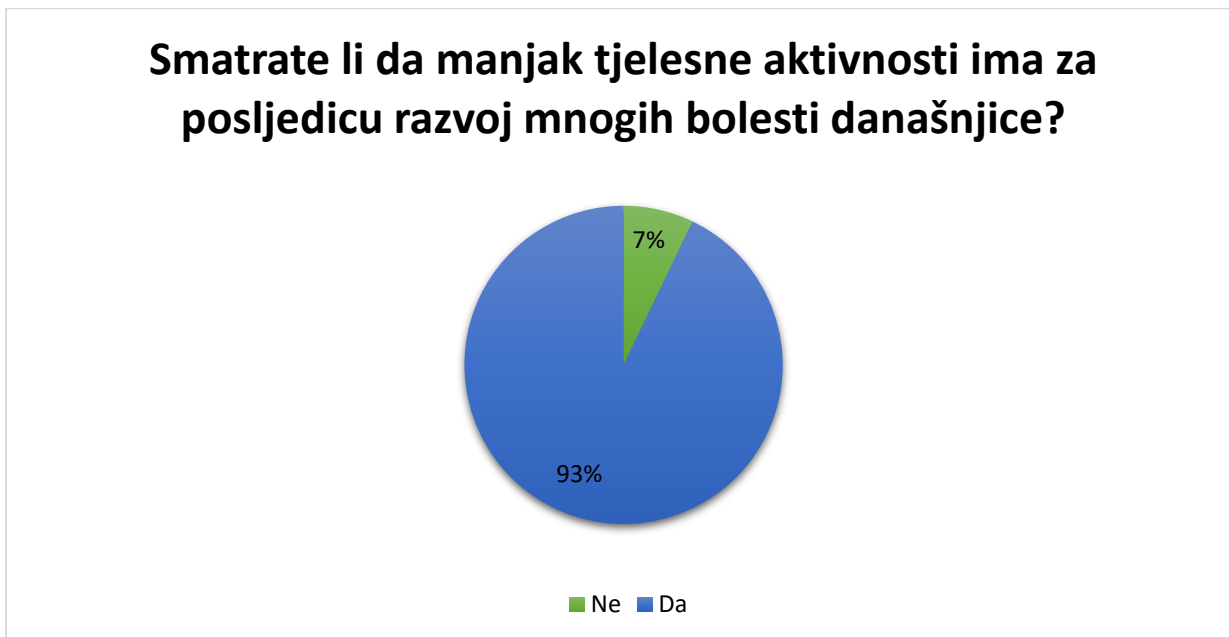
Grafikon 11. Omogućujete li djeci dovoljno tjelesne aktivnosti dnevno? (u %)



I daljnji odgovori potvrđuju da je roditeljima bitno da njihovo dijete provodi tjelesnu aktivnost. Kao što se može vidjeti na Grafikonu 11, većina roditelja je navela da na dnevnoj razini svojoj djeci omogućuje dovoljno tjelesne aktivnosti (89% ispitanika), odnosno samo 11% ispitanika je navelo da ne omogućuje svojoj djeci dovoljno tjelesne aktivnosti na dnevnoj razini.

Sudionike u istraživanju se pitalo da li smatraju da manjak tjelesne aktivnosti ima za posljedicu razvoj mnogih bolesti današnjice, a u nastavku su prikazani njihovi odgovori.

Grafikon 12. Smatrate li da manjak tjelesne aktivnosti ima za posljedicu razvoj mnogih bolesti današnjice? (u %)



Sudionici u istraživanju povezuju tjelesnu aktivnost sa zdravljem, a što potvrđuju i odgovori prikazani na Grafikonu 12. Naime, većina ispitanika smatra da manjak tjelesne aktivnosti ima za posljedicu razvoj mnogih bolesti današnjice (93% ispitanika), a s ovime se ne slaže samo 7% ispitanika.

Ispitanicima je postavljeno pitanje da li smatraju da je tjelesna aktivnost važna za razvoj kvalitete života u budućnosti, a njihovi odgovori su prikazani na donjem grafikonu.

Grafikon 13. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za razvoj kvalitete života u budućnosti? (u %)



Većina ispitanika povezuje buduću kvalitetu života s tjelesnom aktivnošću. Naime, kao što se može vidjeti na Grafikonu 13, većina ispitanika smatra da je tjelesna aktivnost važna za razvoj kvalitete života u budućnosti (90% ispitanika), a s ovime se ne slaže samo 10% sudionika u istraživanju.

Ispitanicima koji su potvrdno odgovorili na prethodno pitanje postavljeno je pitanje zašto tako misle, a njihovi su odgovori prikazani u nastavku.

Tablica 1. Razlozi zašto ispitanici smatraju da je tjelesna aktivnost važna za razvoj kvalitete života u budućnosti

Zbog potpunog i cjelovitog razvoja djeteta
Jer su zdraviji
Zbog razvoja svih funkcija
Zbog svega. ležanje sjedenje šteti kretanju
Zbog normalnog motoričkog razvoja u početku, prevenciju pretilosti, srčanih bolesti...
Moje dijete ima višak kilograma zbog manjka kretanja, vjerojatno će to imati za posljedicu neke zdravstvene probleme
Sprječava prekomjernu težinu, održava cijelo tijelo zdravim, pa kako kažu :u zdravom tijelu, zdrav duh!
Iz zdravstvenih razloga
Cjelokupni razvoj
U zdravom tijelu, zdrav duh
Razvija se motorika, izbjegavaju se ekrani što kasnije ima velike prednosti, sto u razvoju govora sto u razvoju npr. socijalnih vještina
Zbog toga što je važno za zdravlje a ljudi nisu toga svjesni.
Zdravo i razvijeno tijelo omogućava sve
Zato što danas djeca provode vrijeme u kući gledajući TV a zaborave se sami igrati, uostalom zdravo se kretati ali i mi roditelji imamo premalo vremena za djecu.
Zbog razvoja svih funkcija
Za zdravlje
Zato što tjelesna aktivnost utječe na zdravstvenu dobrobit svakog dijela tijela, na psihičko zdravlje itd.
Zdrav život
Prirodno je kretati se stvaraju se temelji za odraslu dob
Zbog prevencije raznih bolesti
Zbog samopouzdanja, razvoja fine motorike i općenito moždanih aktivnosti
Stjecanje zdravih životnih navika, sprječavanje pretilosti i mnogih bolesti
Jer se time uče zdrave navike
Kada djeca od malena steknu naviku nekakvog vježbanja, bavljenja sportom, u odrasloj dobi ce isto tako držati do sebe, svog zdravlja i vjerujem da će biti manje šanse za neke bolesti.
Da zbog adekvatnog tjelesnog razvoja a time i dobre kvalitete života
Radi zdravlja
Bitno je za zdrav razvoj
Zbog raznih bolesti vezanih uz fizičku neaktivnost
Zbog stjecanja zdravih navika, zdravlja i samopouzdanja
Smanjena pretilost

Razvoj mozga i motorike
Manje kretanja jednako više kilograma jednako bolesti
Zato što nedostatkom tjelesne aktivnosti dolazi do raznih bolesti u kasnijoj dobi, do nerazvijene motorike i sl.
Stvara dobre i pozitivne navike koje će koristiti u školi i kasnije na poslu
Zato što više aktivnosti stvara manje bolesti
Aktivnost ih pokreće i na drugim razinama
Zbog stjecanja navike kretanja, zbog fizičke spremne, zbog kilograma (za odraslu dob možda i najvažnije), za saniranje dijabetesa i srčanih bolesti.
Zbog usvajanja raznih sposobnosti, motorike...
Uči ih aktivno živjeti, uživati u svemu, dijeliti.
U zdravom tijelu zdrav duh
Zbog toga što nam djeca današnjice provode vrijeme u kući gledajući laptop itd ...a zaborave se sami igrati...uostalom zdravo je kretati se...samo mi roditelji imamo premalo vremena za djecu danas....
Zbog bolesti
Kretanje pridonosi općem zdravlju
Čovjek je građen za kretanje
Zbog zdravlja
Zbog općeg zdravlja, kretanjem protiv bolesti
Bolja koncentracija, kondicija i osjećaj za okolinu
Fizička aktivnost jednako zdravlje jednako kvaliteta života
Tjelesna aktivnost stimulira razvoj mozga i cijelog organizma
Smanjenje rizika za mnoge bolesti
Razvoj motorike, stjecanje odgovarajuće brige o sebi, usvajanje radnih navika
Zdravlje
Radi psihofizičkog zdravlja
Zdraviji život
Za bolji razvoj djeteta psihički i fizički
Djeca su previše na mobitelu i TV, stoga je tjelesna aktivnost vrlo bitna za njihovo zdravlje
Zbog razvitka kostiju ,da bude društven, da ne postane pretilo
Za zdraviji rast i razvoj - fizički i psihički.
Potiče zdrav život
Zdrave navike
Radi zdravlja
Zbog bolesti, bolje sposobnosti, navike na sport i aktivnost
Svakako. Djeca su zdravija, discipliniranija, uče se strpljenju...

Kao što se može vidjeti u Tablici 1, većina ispitanika, odnosno onih koji povezuju kvalitetu života i tjelesnu aktivnost, smatra da tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na zdravlje i prevenciju

pojedinih bolesti. Međutim, roditelji, također, tjelesnu aktivnost povezuju i s psihičkim zdravljem te socijalnim odnosima.

Sudionicima u istraživanju je postavljeno pitanje da li vježbaju zajedno sa svojim djetetom, a njihovi odgovori se nalaze na Grafikonu 14.

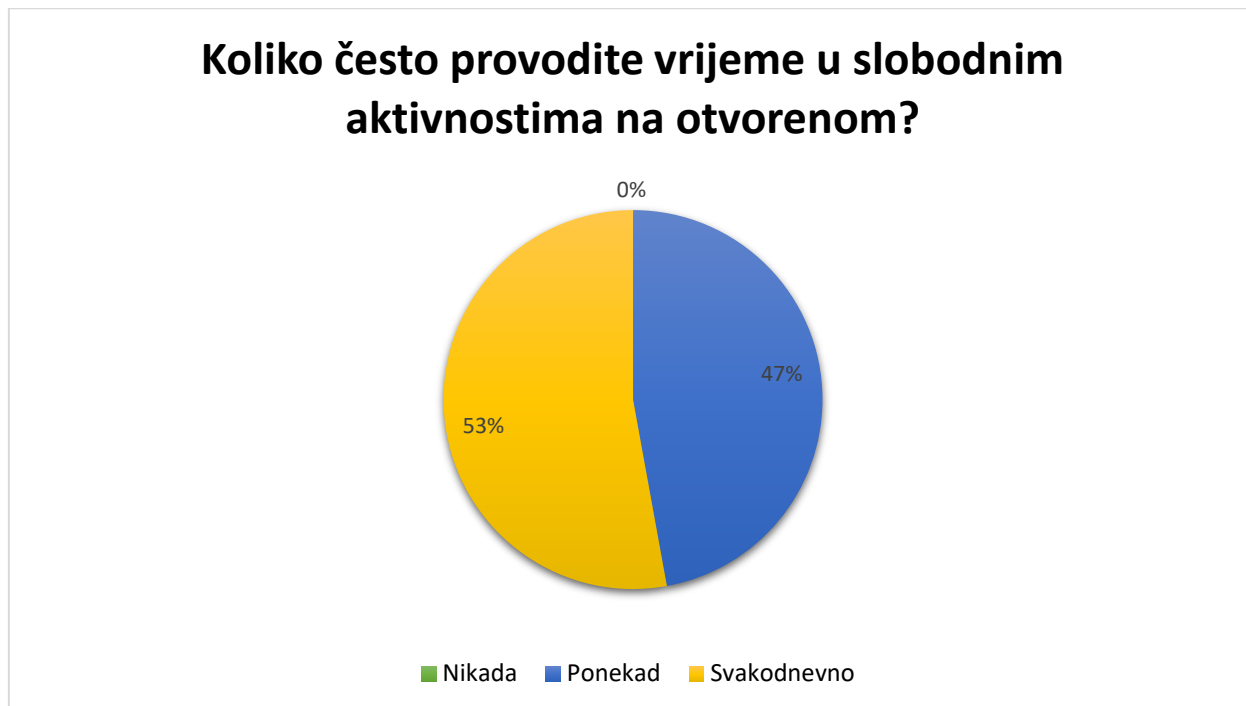
Grafikon 14. Vježbate li zajedno sa svojom djecom? (u %)



Iako roditelji smatraju da je tjelesna aktivnost jako važna za zdravlje i za kvalitetu života, ipak, većina ispitanika ne vježba zajedno sa svojom djecom. Naime, čak 62% ispitanika su se izjasnili da ne vježbaju zajedno sa svojom djecom što znači da samo 40% ispitanika vježba zajedno sa svojom djecom.

Sudionicima je postavljeno pitanje koliko često provode vrijeme u slobodnim aktivnostima na otvorenom, a Grafikon 15 prikazuje njihove odgovore.

Grafikon 15. Koliko često provodite vrijeme u slobodnim aktivnostima na otvorenom? (u %)



Grafikon 15 daje podatke ispitanika koji govore da nitko od ispitanika nije naveo da nikada ne provodi vrijeme u slobodnim aktivnostima na otvorenom. Najviše ispitanika svakodnevno provodi vrijeme u slobodnim aktivnostima na otvorenom (53% ispitanika), a njih 47% ponekad provodi vrijeme u slobodnim aktivnostima na otvorenom.

Sudionicima u istraživanju je postavljeno pitanje: Koji sport smatrate najboljim za djecu predškolske dobi? Njihovi odgovori su prikazani na Grafikonu 16.

Grafikon 16. Koji sport smatrate najboljim za djecu predškolske dobi? (u %)



Podaci ukazuju na to da roditelji predškolske djece smatraju da je gimnastika najbolji sport za djecu ove dobi (44% ispitanika), a nakon gimnastike slijedi plivanje (27% ispitanika) te ostalo (17% ispitanika). Najmanje roditelja se odlučilo za nogomet i borilačke sportove kao sportove prikladne za dijete predškolske dobi.

Posljednje anketno pitanje glasilo je: Koju aktivnost vaše dijete odabire u svoje slobodno vrijeme? Odgovori su prikazani u nastavku.

Tablica 2. Aktivnosti djeteta u slobodno vrijeme

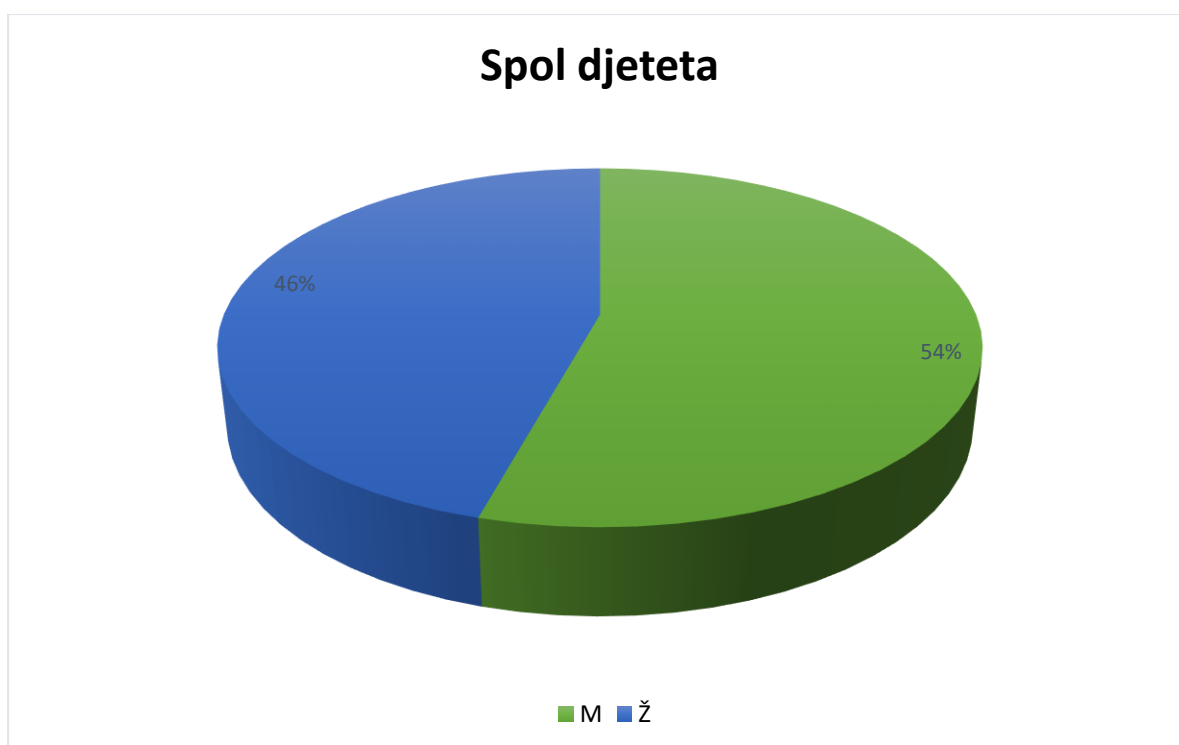
Koju aktivnost vaše dijete odabire u svoje slobodno vrijeme?
AKTIVNO PROVOĐENJE VREMENA
Igre na igralištu
Plivanje
Biciklizam
Igranje loptom

Nogomet
Jahanje
Trčanje
Igra u parku
Igra na otvorenom
Ples
Igra lutkama
Sportske aktivnosti
Rolanje
Općenito igranje
Tenis
Šetnja s psom
Vožnja na romobilu
Slobodna igra s prijateljima iz ulice
Trampolin
Igra u dvorištu
PASIVNO PROVOĐENJE VREMENA
Mobitel
TV
slikanje
laptop
Tablet
YouTube
Crtani filmovi
Igrice na mobitelu

Podaci iz tablice ukazuju na to da djeca najviše provode slobodno vrijeme u nekoj fizičkoj aktivnosti, ali i uz TV, mobitel, tablet i računalo. Gotovo svi roditelji su naveli da njihovo dijete slobodno vrijeme provodi u nekoj fizičkoj aktivnosti. Međutim, treba uočiti da su pojedini roditelji naveli kako njihovo dijete slobodno vrijeme provodi isključivo u sjedećem položaju, odnosno uz neki od medij ili igrajući igrice. Takve okolnosti upućuju na činjenicu da danas još uvijek nije kod svih roditelja razvijena svijest o nužnosti uključivanja fizičke aktivnosti u svakodnevicu njihove djece.

U nastavku slijedi prikaz podataka o djeci čiji su roditelji sudjelovali u anketnom istraživanju. Grafikon 17 prikazuje spol djeteta.

Grafikon 17. Spol djeteta (u %)



Primarnom istraživanju su pristupili roditelji čija su djeca predškolske dobi. Pritom, nije bio važan spol djeteta. Rezultati pokazuju da je u istraživanje uključeno 54% djece muškog spola i 46% djece ženskog spola.

Tablica 3. Deskriptivni statistički podaci

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
		Statistic	Statistic			Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
spol	69	1	2	1,25	0,43	1,20	0,29	-0,57	0,57
dob	69	28	47	36,88	4,86	0,25	0,29	-0,55	0,57
obrazovanje	69	2	3	2,58	0,50	-0,33	0,29	-1,95	0,57
dob	69	1	3	2,22	0,68	-0,30	0,29	-0,82	0,57
kretanje	69	1	4	3,41	0,83	-1,21	0,29	0,54	0,57
sport	69	1	2	1,52	0,50	-0,09	0,29	-2,05	0,57

potreba	69	1	2	1,10	0,30	2,70	0,29	5,44	0,57
sjedenje	69	1	3	1,70	0,77	0,59	0,29	-1,08	0,57
kretanje2	69	1	3	2,28	0,70	-0,45	0,29	-0,88	0,57
uvjeti	69	1	2	1,12	0,32	2,45	0,29	4,14	0,57
manjak	69	1	2	1,04	0,21	4,58	0,29	19,52	0,57
važnost	69	1	2	1,10	0,30	2,70	0,29	5,44	0,57
vježba	69	1	2	1,61	0,49	-0,46	0,29	-1,85	0,57
otvoreni	69	2	3	2,54	0,50	-0,15	0,29	-2,04	0,57
sport2	69	1	4	2,30	1,28	0,15	0,29	-1,71	0,57
spol	69	1	2	1,61	0,49	-0,46	0,29	-1,85	0,57
visina	69	106,0	140,0	119,2 2	6,95	0,31	0,29	0,03	0,57
težina	69	17,3	35,0	23,64	3,96	0,88	0,29	0,64	0,57
bmi	69	13,3	24,3	16,39	2,16	1,38	0,29	2,33	0,57
uhranjenost	69	1	4	1,49	0,88	1,86	0,29	2,54	0,57
Valid N (listwise)	69								

N - broj ispitanika

Minimum - minimum

Maximum - maksimum

Mean statistics - aritmetička sredina

Std.Deviacion - standardna devijacija

Skewness - koeficijent asimetrije

-statistika

- standardna pogreška

Kurtosis - koeficijent spljoštenosti

-statistika

-standardna pogreška

Navedena tablica pokazuje deskriptivne statističke podatke. U tablici se može iščitati minimum, maksimum, aritmetička sredina za pojedine varijable te standardna devijacija za sve navedene podatke.

Tablica 4. Regresijska analiza

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
bmi	16,39	2,16	69
sjedenje	1,70	0,77	69
kretanje2	2,28	0,70	69
uvjeti	1,12	0,32	69
kretanje	3,41	0,83	69
sport	1,52	0,50	69
važnost	1,10	0,30	69
otvoreni	2,54	0,50	69

Mean - aritmetička sredina

Std. Deviation – standardna devijacija

N - broj ispitanika

Pomoću regresijske analize dobiveni su opisni podatci koji prikazuju aritmetičku sredinu i standardnu devijaciju navedenih varijabli, poput, indeksa tjelesne mase, vremena provedenog u sjedećem položaju itd. Tablica prikazuje aritmetičku sredinu navedenih varijabli. Aritmetička sredina za indeks tjelesne mase iznosi 16,39. Već smo prije mogli primijetiti da većina djece od 4 do 7 godina ima indeks tjelesne mase oko 15,5. Većinski indeks tjelesne mase nije daleko od dobivene aritmetičke sredine. Iz ove tablice može se iščitati da su navedeni podaci koncentrirani oko aritmetičke sredine te da nema većih odstupanja.

Tablica 5. Korelacije

Correlations									
		bmi	sjedenje	kretanje2	uvjeti	kretanje	sport	važnost	otvoreni
Pearson Correlation	bmi								
	sjedenje	0,31							
	kretanje2	-0,08	0,05						
	uvjeti	-0,14	0,03	-0,27					

	kretanje	-0,22	-0,15	0,46	-0,12				
	sport	0,19	-0,04	-0,33	0,07	-0,13			
	važnost	0,10	0,01	-0,13	0,18	-0,22	0,23		
	otvoreni	-0,29	-0,07	0,45	-0,30	0,25	-0,31	-0,07	
Sig. (1-tailed)	bmi								
	sjedenje	0,00							
	kretanje 2	0,27	0,35						
	uvjeti	0,13	0,42	0,01					
	kretanje	0,03	0,11	0,00	0,16				
	sport	0,06	0,37	0,00	0,27	0,15			
	važnost	0,21	0,47	0,14	0,07	0,03	0,03		
	otvoreni	0,01	0,30	0,00	0,01	0,02	0,00	0,28	

Pearson correlation - korelacija

Sig . - statistička značajnost

U ovoj tablici jasno možemo vidjeti statističku značajnost u pojedinim korelacijama. Korelacija između vremena provedenog u sjedećem položaju i uvjetima za tjelesnu aktivnost pokazuje statističku značajnost od 0,03. Navedeni podaci ukazuju da vrijeme koje djeca provode u sjedećem položaju ali i uvjeti za tjelesnu aktivnost imaju utjecaj na indeks tjelesne mase. Nadalje, važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću u korelaciji s vremenom provedenim u sjedećem položaju, također, pokazuje statističku značajnost od 0,01.

U drugom djelu ove tablice možemo vidjeti da je vrijeme provedeno u sjedećem položaju u korelaciji s indeksom tjelesne mase te pokazuje statističku značajnost od 0,00. Također, dnevno kretanje djeteta je u korelaciji s indeksom tjelesne mase te pokazuje statističku značajnost od 0,03. Ovakvi podaci ukazuju da manjak dnevnog kretanja i vrijeme provedeno u sjedećem položaju imaju direktan utjecaj na indeks tjelesne mase. Boravak na otvorenom prostoru u korelaciji s indeksom tjelesne mase pokazuje statističku značajnost od 0,01. Ovakva statistička značajnost pokazuje direktan utjecaj vremena provedenog na otvorenom prostoru i u prirodi na indeks tjelesne mase. Nakon anketiranja roditelja i obrade dobivenih podataka možemo vidjeti da relacije postoje te da je najveća povezanost vrijeme provedeno u sjedećem položaju koje u korelaciji s indeksom tjelesne mase daje koeficijent od važnosti od 0,00.

Tablica 6. Zaključak

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,515 ^a	0,27	0,18	1,96
a. Predictors: (Constant), otvoreni, sjedenje, vaznost, uvjeti, kretanje, sport, kretanje2				
b. Dependent Variable: bmi				

R square - R kvadrat

Adjusted R square – prilagođeni R kvadrat

Std.error of the estimate - standardna procjena pogreške

Pomoću regresijske analize dobiven je sljedeći sažetak (zaključak) koji ukazuje da svi predikatori, kao što su boravak na otvorenom prostoru, kretanje, bavljenje sport i sl., pokazuju direktan utjecaj na indeks tjelesne mase. Navedeni predikatori imaju 0,27% utjecaja na indeks tjelesne mase pojedinca. Kako bi se dalje istražila korelacija između stavova roditelja prema tjelesnoj aktivnosti i indeksa tjelesne mase njihove djece potrebno je postaviti niz opširnijih pitanja. Iz navedenih podataka možemo iščitati da postoji povezanost između stavova roditelja i indeksa tjelesne mase njihove djece. Povezanost je vrlo mala (0,27), ali postoji.

Tablica 7. Indeks tjelesne mase i pojedini indikatori

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	84,51	7	12,07	3,15	,007 ^b
	Residual	234,03	61	3,84		
	Total	318,54	68			
a. Dependent Variable: bmi						
b. Predictors: (Constant), otvoreni, sjedenje, važnost, uvjeti, kretanje, sport, kretanje2						

Sum of squares - ukupan zbroj kvadrata

Mean square - prosječno odstupanje u kvadratu

Df .- broj stupnjeva slobode

F - distribucija pod nultom hipotezom

Sig. Statistička značajnost

- a) Dependend variable - zavisne varijable
- b) Predicators - predikatori

Navedena tablica prikazuje varijablu između indeksa tjelesne mase i predikatora, poput, boravka na otvoreno prostoru i u prirodi, vremena provedenog u sjedećem položaju, sporta, dnevnog kretanja itd. Iz tablice možemo vidjeti da povezanost između stavova roditelja prema tjelesnoj aktivnosti i indeksu tjelesne mase njihove djece postoji. Povezanost je vrlo mala (007), ali postoji.

4.1.Hipoteza istraživanja

Istraživanja su pokazala da je većina roditelja svjesna važnosti fizičke aktivnosti za zdravlje njihove djece. Gotovo svi ispitanici povezuju buduću kvalitetu života s tjelesnom aktivnošću, stoga je hipoteza 1 prihvaćena . Hipoteza 2 pretpostavlja da roditelji ne potiču fizičku aktivnost kod svoje djece. Poticanje fizičke aktivnosti svakako ovisi o uvjetima koje roditelji imaju, također istraživanja su pokazala da velika većina roditelja svakodnevno provodi vrijeme sa svojom djecom u slobodnim fizičkim aktivnostima na otvorenom. Odgovori potvrđuju da je roditeljima bitno da njihovo dijete provodi tjelesnu aktivnost, te većina roditelja djeci omogućuje dovoljno dnevnog kretanja, stoga hipoteza 2 smatra se odbačenom. Hipoteza 3 pretpostavlja da djeca velik dio vremena provode u sjedećem položaju. Vrijeme provedeno u sjedećem položaju direktno utječe na indeks tjelesne mase. Manji postotak roditelja navelo je da tv medij ili tablet djeca često samostalno odabiru, također su gotovo svi roditelji naveli da njihovo dijete slobodno vrijeme provodi u nekoj fizičkoj aktivnosti poput sportskih aktivnosti, stoga se navedena hipoteza smatra odbačenom. Hipoteza 4 pretpostavlja da djeca, čiji roditelji imaju negativan stav prema tjelesnoj aktivnosti imaju povišen indeks tjelesne mase. Povezanost između stavova roditelja prema tjelesnoj aktivnosti i antropometrijskim mjerenjima njihove djece postoji , no povezanost je zaista mala (0,03 %), potrebna su dodatna istraživanja kako bi se ova hipoteza smatrala točnom.

5. ZAKLJUČAK

Ovaj rad bavio se istraživanjem stava roditelja prema tjelesnoj aktivnosti, te utječe li stav roditelja na antropometrijska mjerenja njihove djece. Provedeno je istraživanje u kojem je prikupljeno 70 anketa u kojima su roditelji odgovorili na 18 pitanja. Anketa je napravljena u svrhu prikupljanja informacija od roditelja, kako bismo saznali kakav je njihov stav prema tjelesnoj aktivnosti. Na temelju prikupljenih anketa napravljeno je antropometrijsko mjerenje njihove djece, te su dobiveni podaci obrađeni pomoću regresijske analize.

Suvremeno društvo karakterizira sjedeći način života te laka dostupnost namirnica koje često nisu zdrave te nikako nisu povoljne za sjedeći način života. Takve okolnosti su dovele do toga da je pretilost postala javnozdravstveni problem kako u svijetu tako i u Hrvatskoj. Na prekomjernu tjelesnu aktivnost nisu imuna ni djeca predškolske dobi. Naime, istraživanja pokazuju kako se danas i vrlo mala djeca susreću s problemom pretilosti.

Bitan čimbenik u takvim okolnostima je prevencija, a koja uključuje i fizičku aktivnost. Danas je fizička aktivnost već u najranijoj dobi postala nužnost, a ne izbor. Stoga se roditelje nastoji sve više potaknuti na provedbu aktivnog slobodnog vremena s djecom, odnosno na uključivanje djece u različite sportske aktivnosti. Na taj način potiče se zdrav život, ali se, isto tako, preventivno djeluje i na različite bolesti koje su posljedica pretilosti, loše prehrane i nedovoljnog kretanja.

Djecu predškolske dobi treba poticati na fizičku aktivnost u vrtićima, ali i izvan njih. Upravo u slobodnom vremenu djeteta ključni su roditelji i njihov pristup fizičkoj aktivnosti. Suvremeni roditelji uvelike su svjesni vlastite uloge u poticanju fizičke aktivnosti kod svojeg djeteta, ali, isto tako, razumiju koliko je fizička aktivnost važna za zdravlje i kvalitetan život.

Iz navedenog razloga brojni roditelji podržavaju djetetovo aktivno provođenje slobodnog vremena. To potvrđuje i primarno istraživanje koje je pokazalo da većina djece provodi aktivno slobodno vrijeme, bilo u igri, samostalno osmišljenom vremenu ili u sklopu sportskih klubova. Samo nekolicina roditelja je navela da njihovo dijete slobodno vrijeme provodi isključivo uz sjedeće aktivnosti.

Sve to ukazuje na činjenicu da je potrebno napraviti balans između aktivnosti koje se provode sjedeći i onih koje se provode u pokretu. Roditelji su ti koji bi djecu trebali usmjeravati i ukazivati im na važnost fizičkih aktivnosti. Od roditelja kreće ljubav djeteta prema pokretu, sportu i aktivnom

slobodnom vremenu. Stoga bi roditelji trebali biti svjesni koliko mogu vlastitim primjerom pozitivno, ali i negativno utjecati na svoje dijete.

Primarno istraživanje je pokazalo da postoji povezanost između stava roditelja o fizičkoj aktivnosti njihove djece i rezultata antropometrijskih mjerenja. Naime, roditelji imaju pozitivan stav prema fizičkoj aktivnosti, a što potvrđuje i činjenica da većina djece koja je sudjelovala u mjerenju nema problema s prekomjernom tjelesnom težinom.

Podaci dobiveni primarnim istraživanjem pokazuju da vrijeme koje djeca provode u sjedećem položaju, ali i uvjeti za tjelesnu aktivnost imaju utjecaj na indeks tjelesne mase. Osim navedenog, dnevno kretanje djeteta je u korelaciji s indeksom tjelesne. Podaci ukazuju da manjak dnevnog kretanja i vrijeme provedeno u sjedećem položaju imaju direktan utjecaj na indeks tjelesne mase. Svi predikatori, kao što su boravak na otvorenom prostoru, kretanje, bavljenje sport i sl., pokazuju direktan utjecaj na indeks tjelesne mase. Nadasve, podaci ukazuju da postoji povezanost između stavova roditelja i indeksa tjelesne mase njihove djece. Na temelju svih dobivenih podataka problem se javlja ukoliko roditelji zanemaruju važnost tjelesne aktivnosti, stoga je potrebno konstantno podizanje svijesti roditelja o tjelesnoj aktivnosti, te koliko je tjelesna aktivnost važna za sve segmente djetetova života.

LITERATURA

1. Berc, G., Blažeka Kokorić, S. (2012) Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom, *Kriminologija i socijalna integracija*, 20(2), 1-89.
2. Bralić, I. (2014) Pretilo dijete u svakodnevnoj pedijatrijskoj praksi, *Pedijatar Croat*, 58(1), 233-237.
3. Duncan JS, Schofield G, Duncan EK. Pedometer – determined physical activity and body composition in New Zealand children. *Med Sci Sports Exerc.* 2006; 38:1402-9.
4. Hraski, Ž., Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi, https://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/66-Hraski.pdf
5. Iveković, I. (2017) Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine, *Školski vjesnik*, 66(2), 270-286.
6. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“, Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 473-476).
7. Lorger, M. (2014) Motoričko učenje u predškolskoj dobi. U I. Prskalo, A, Jurčević Lozančić, Z. Braičić (Ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog simpozija 14. dani Mate Demarina „Suvremeni izazovi teorije i prakse odgoja i obrazovanja" Topusko (str. 169 – 176) Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“, Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 469-472).
9. Mišigoj-Duraković, M. (1999) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
10. Mišigoj-Duraković M. (2008) Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Pate RR, Pfeiffer KA, Trost SG, Ziegler P, Dowda M. Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics.* 2004;114:1258-63.
12. Petošić, I. (1999) Roditelji u sportu. Zagreb: Kineziološki fakultet.
13. Petrić, V. i sur. (2019) Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti, *Medica Jadertina*, 49(2), 85-93.

14. Pretilost kod djece, <http://medikor.hr/wp/pretilost-kod-djece/>
15. Prskalo, I., Babin, J. (2006) Kvaliteta rada u području edukacije, 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, 1(2), 26-34.
16. Rojnić Putarek, N. (2018) Pretilost u dječjoj dobi, *Medicus*, 27(1), 63-69.
17. Sedlar, A., Baneta, Ž. (2012) Obiteljsko slobodno vrijeme, *Dijete, vrtić, obitelj*, 18(70), 14-15.
18. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 2005;146:732-7.
19. Škole.hr, http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=5318
20. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015) Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi, *Medica Jadertina*, 45(3-4), 95-104.
21. Uloga roditelja u usmjeravanju djeteta u sport, <https://www.istrazime.com/psihologija-sporta/uloga-roditelja-u-usmjeravanju-djeteta-u-sport/>
22. Wang, L. Hu, W. Tan, T. (2003) Recent developments in human motion analysis. *Pattern Recognition*, 36(1), 585–601.
23. Winter, D. A. (2004) *Biomechanics and Motor Control of Human Movement*. Wiley, NY.

PRILOG

Anketa

Stavovi roditelja djece predškolske dobi prema tjelesnoj aktivnosti.

Poštovani roditelji molila bih Vas da ispunite ovu kratku anketu koja se provodi za potrebe pisanja diplomskog rada na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, smjer rani i predškolski odgoj i obrazovanje.

Unaprijed hvala na sudjelovanju!

Ime i prezime roditelja koji ispunjava anketu

Spol (roditelja koji ispunjava anketu).

- Žensko
- Muško

Dob (roditelja koji ispunjava anketu izraženo u godinama).

Obrazovanje (roditelja koji ispunjava anketu).

- KV, VKV
- SSS - gimnazija ili srednja škola do 4 godine
- VŠS, VSS - viša škola ili fakultet

Koje je dobi vaše dijete?

- 0-2 godine
- 2-3 godine
- 3-4 godine
- 4-5 godina

- 5-6 godina
- 6-7 godina

Koliko se dnevno vaše dijete kreće?

- 0-30 minuta
- 30-60 minuta
- 60-90 minuta
- više od 90 minuta

Pohađa li vaše dijete izvan vrtićku sportsku aktivnost?

- Da
- Ne

Ako da, koju?

Smatrate li da je potrebna organizirana tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi?

- Da
- Ne

Koliko vremena vaše dijete provodi u sjedećim aktivnostima?

- 1 do 2 sata
- 2 do 3 sata
- Više od 3 sata

Koliko vremena vaše dijete provodi u aktivnostima sa kretanjem?

- 1 do 2 sata
- 2 do 3 sata
- Više od 3 sata

Omogućujete li djeci dovoljno tjelesne aktivnosti dnevno?

- Da
- Ne

Smatrate li da manjak tjelesne aktivnost ima za posljedicu razvoj mnogih bolesti današnjice?

- Da
- Ne

Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za razvoj kvalitete života u budućnosti?

- Da
- Ne

Ako da, zašto?

Vježbate li zajedno sa svojim djetetom?

- Da
- Ne

Koliko često provodite vrijeme u slobodnim aktivnostima na otvorenom?

- Nikada
- Ponekad
- Svakodnevno

Koji sport smatrate najboljim za djecu predškolske dobi?

- Gimnastika
- Nogomet
- Plivanje
- Borilački sport
- Ostalo

Koju aktivnost vaše dijete odabire u svoje slobodno vrijeme?

Životopis

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

[REDACTED]

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Gabrijela Galić izjavljujem da sam diplomski rad na temu „*Relacija između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti i antropometrijskim mjerenjima njihove djece*“ izradila samostalno uz korištenje navedene literature, samostalnom izradom ankete i samostalnim prikupljanjem podataka te uz konzultaciju i savjetovanje sa prof. dr. sc. Vatroslavom Horvatom.

Studentica:

U Zagrebu, _____

