

Tjelesna aktivnost učenika u primarnom obrazovanju

Antunović, Tea

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:147:106060>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Tea Antunović

**TJELESNA AKTIVNOST UČENIKA U PRIMARNOM
OBRAZOVANJU**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Tea Antunović

**TJELESNA AKTIVNOST UČENIKA U PRIMARNOM
OBRAZOVANJU**

Diplomski rad

Mentor rada:
prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, rujan, 2023.

Sažetak

Cilj rada je na temelju provedenog istraživanja dobiti uvid o participiranju u tjelesnoj aktivnosti, motivaciji, razlozima treniranja i stavu prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi kod učenika u primarnom obrazovanju. Kroz rad su navedene prednosti bavljenja tjelesnom aktivnosti u osnovnoškolskoj dobi i prikazane relevantne činjenice iz dosadašnjih istraživanja o posljedicama tjelesne neaktivnosti na razvoj bolesti. 94,5% ispitanika smatra da je vježbanje bitno za zdravlje, 92,2% smatra da sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički te 85% djece voli trenirati i vježbati. Međutim, samo 76,2% redovito vježba. 82% ispitanika voli vježbati na satu TZK i ne smatra ga dosadnim i napornim. Unatoč razvijenoj svijesti i činjenicama iz dosadašnjih istraživanja o dobrobiti tjelesne aktivnosti ona se u praksi još uvijek nedovoljno ostvaruje. Također su pretilost i prekomjerna tjelesna težina veliki problem današnjeg vremena. Primijećene su i spolne razlike u istraživanju, no one nisu značajne kao što prikazuju rezultati hi-kvadrat testa provedenog u programu IBM SPSS. Dječaci više vole vježbati, redovitije treniraju, osjećaju se sretnije dok vježbaju i nakon vježbanja, više se bave tjelesnom aktivnošću van škole i u većem postotku treniraju zbog sebe. S druge strane, djevojčice su više motivirane za vježbanje zbog zdravlja, češće treniraju zbog roditelja, TZK smatraju važnim predmetom u školi te u većoj mjeri sport smatraju odgovornim za fizički, psihički i motorički razvoj nego dječaci. Zaključak istraživanja je da djeca u primarnom obrazovanju vole tjelesnu aktivnost, i to više dječaci nego djevojčice, ali su djevojčice svjesnije dobiti tjelesnog vježbanja. Također su pokazali pozitivan stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi te ne postoji statistički značajna razlika između djevojčica i dječaka.

Ključne riječi: osnovna škola, tjelesna i zdravstvena kultura, treniranje, vježbanje.

Physical activity of students in primary education

Abstract

The aim of the paper is based on the conducted research to gain insight into participation in physical activity, motivation, reasons for training and attitude towards physical education in primary education. The paper presents the benefits of physical activity in primary school age and presents relevant facts from previous research on the consequences of physical inactivity on the development of the disease. 94.5% of respondents believe that exercise is important for health, 92.2% believe that sport helps a person develop physically, mentally and motorically, and 85% of children like to train and exercise. However, only 76.2% exercise regularly. 82% of respondents like to exercise in TZK class and do not find it boring and tiring. Despite the developed awareness and facts from previous research on the well-being of physical activity, it is still insufficiently realized in practice. Obesity and overweight are also a big problem of today. Gender differences in research have also been observed, but they are not significant as shown by the results of the chi-square test conducted in the IBM SPSS program. Boys prefer to exercise, train more regularly, feel happier while exercising and after exercising, are more engaged in physical activity outside of school and train for themselves in a higher percentage. On the other hand, girls are more motivated to exercise for health, more often train for their parents, consider TZK an important subject in school and to a greater extent consider sport responsible for physical, mental and motor development than boys. The conclusion of the study is that children in primary education prefer physical activity, and more boys than girls, but girls are more aware of the benefits of physical exercise. They have also shown a positive attitude towards physical education and there is no significant difference between girls and boys.

Keywords: primary school, physical education, coaching, exercise.

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na djecu mlađe osnovnoškolske dobi	2
2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na morfološke karakteristike djece	3
2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na motoričke sposobnosti i motoričke vještine djece.....	3
2.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kognitivne sposobnosti djece	4
2.4. Utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja na zdravlje djece	5
2.5. Utjecaj tjelesne aktivnosti na socijalizaciju predškolske djece	6
3. Cilj i problemi istraživanja	6
4. Metodologija istraživanja	7
4.1. Uzorak ispitanika	7
4.2. Mjerni instrument	7
4.3. Postupak mjerenja.....	8
5. Rezultati i rasprava	8
6. Zaključak	29
7. Literatura	30
Prilog 1.	35
Izjava o izvornosti diplomskog rada	37

1. Uvod

Nedovoljna tjelesna aktivnost velik je problem današnjeg vremena unatoč razvijenoj svijesti o čitavom nizu pozitivnih učinaka koje donosi. Ljudima je kretanje osnovna biotička potreba, kao i voda, kisik i hrana. U današnje vrijeme koje vrvi od različite tehnologije i potiče na sedentarni način života, djeci tjelesna aktivnost nije primarni izvor zabave (Badrić i Prskalo, 2011). Tjelesna aktivnost je svaki pokret tijela izveden aktivacijom skeletnih mišića koji rezultira potrošnjom energije iznad potrošnje u mirovanju. Isto tako, tjelesna aktivnost rangira se na aktivnosti niskog, srednjeg i visokog intenziteta.

Međunarodne organizacije za javno zdravstvo i promicanje zdravlja identificirale su zdravstvene rizike tijekom cijelog životnog vijeka povezane s tjelesnom neaktivnošću. Prema procjenama čak se 5,3 milijuna smrtnih slučajeva godišnje diljem svijeta može pripisati fizičkoj neaktivnosti (Lee, Shiroma, Lobelo, Puska, Blair, Katzmarzyk, Lancet, 2012). Globalno, tjelesna neaktivnost je identificirana kao četvrti vodeći čimbenik rizika za globalnu smrtnost. Nakon visokog krvnog tlaka, pušenja i visoke razine glukoze u krvi, prekomjerna tjelesna težina i pretilost odgovorni su za 5% smrtnih slučajeva u svijetu (Warburton i Bredin, 2017). Procjenjuje se da tjelesna neaktivnost uzrokuje 10% bolesti raka dojke i raka debelog crijeva, kao i 7% bolesti dijabetesa tipa 2 i 6% koronarne bolesti srca (Lee i sur., 2012). Teret ovih i drugih kroničnih bolesti naglo je porastao u posljednjim desetljećima (WHO, 2008).

Kada govorimo o djeci, povišeni indeks tjelesne mase (BMI) djecu i adolescente izlaže većem riziku od kardiovaskularnih bolesti u odrasloj dobi te su prehrana i tjelesna aktivnost važni čimbenici u održavanju zdravog raspona BMI (Hills, Andersen i Byrne, 2011). Longitudinalni podaci pokazali su da su se za svaki dan u tjednu kada su adolescenti normalne tjelesne težine sudjelovali u tjelesnoj aktivnosti za 5% smanjili izgledi da će se udebljati u odrasloj dobi (Menschik, Ahmed, Alexander i Blum, 2008). U uvjetima suvremenog života, tjelesno vježbanje učinkovito je i nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja (Prskalo i Sporiš 2016).

Trenutačne smjernice sugeriraju da bi djeca i adolescenti trebali biti uključeni u najmanje 60 minuta umjerene do visoko intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno, uz aktivnosti jačanja mišića i kostiju najmanje 3 dana u tjednu (Chaput, Willumsen, Bull, Chou, Ekelun, Firth i Ortega, 2020). Primjeri ovih aktivnosti uključuju brzo hodanje, trčanje, penjanje uz stepenice, košarku, sportove s reketom, nogomet, ples, plivanje, klizanje, vježbe snage, skijaško trčanje i vožnju

bicikla. U najnovijim objavljenim globalnim smjernicama za tjelesnu aktivnost, dokazi upućuju na to da je vrijeme provedeno u sjedilačkom ponašanju povezano s lošijim zdravstvenim ishodima i kod djece i adolescenata, te se preporučuje da djeca i adolescenti ograniče vrijeme sjedenja, posebno kada se vrijeme sjedenja kombinira s odmorom ispred televizora ili kompjutera (Chaput i sur., 2020).

Globalno istraživanje o količini tjelesne aktivnosti djece i mladih iz 49 zemalja pokazalo je da samo 27% do 33% djece provodi tjelesnu aktivnost umjerenog do visokog intenziteta u trajanju od 60 minuta dnevno (Aubert, Barnes, Abdeta, Abi Nader, Adeniyi, Aguilar-Farias i Tremblay, 2018).

2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na djecu mlade osnovnoškolske dobi

Dokazano je da tjelesna aktivnost osigurava zaštitu od pretilosti i drugih kroničnih bolesti. Kad su sigurne, tjelesne aktivnosti imaju potencijalne dobrobiti za mentalno, tjelesno i kognitivno zdravlje djece i adolescenata. Provođenje kontinuiranih tjelesnih aktivnosti nudi kratkoročne i dugoročne pozitivne ishode na zdravlje (Erickson, Hillman, Stillman, Ballard, Bloodgood, Conroy i Powell, 2019). Osim pozitivnog utjecaja na morfološke dobrobiti, tjelesna aktivnost utječe i na niz motoričkih sposobnosti poput koordinacije, ravnoteže, agilnosti i niza drugih motoričkih sposobnosti. Zbog čitavog niza pozitivnih utjecaja tjelesne aktivnosti, zabrinjava činjenica da je većina djece u svijetu, pa tako i u Hrvatskoj, nedovoljno aktivna i da je (aerobna) kondicija djece smanjena u zadnjih nekoliko godina. Istovremeno sa smanjenjem opće tjelesne pripremljenosti djece dolazi do brzog porasta sjedilačkog ponašanja djece, ponajviše zbog povećane upotrebe medija, i povećanja udjela prekomjerne tjelesne težine i pretilosti među osnovnoškolskom djecom.

Istraživanja su dokazala da postoji složena povezanost između indeksa tjelesne mase, tjelesne aktivnosti, sjedilačkog načina života i motoričkih sposobnosti kod djece i mladih (Barnett, Lai, Veldman, Hardy, Cliff, Morgan i Okely, 2016). Tako djeca sa slabijim motoričkim sposobnostima doživljavaju subjektivna ograničenja i inferiornost kada se bave tjelesnom aktivnošću što kod njih smanjuje osjećaj motiviranosti za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Sjedilačko ponašanje u obitelji usko je povezano s višim indeksom tjelesne mase i manje tjelesne aktivnost kod djece (Poulain, Vogel, Sobek, Hilbert, Körner i Kiess, 2019).

2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na morfološke karakteristike djece

Sastav tijela ili konstitucija, najistaknutija je karakteristika osobe. Kod odraslih predstavlja način života, sportsku aktivnost, ali i bolest čovjeka. Osnovnoškolska dob, u smislu rasta i razvoja, može se definirati kao vrlo heterogena s neujednačenim stupnjem razvoja koji varira ovisno o spolu. Pri definiranju tjelesne konstitucije djece posebnu pozornost treba obratiti na spolne razlike u distribuciji tjelesne konstitucije, promjene somatotipa, kao i na stabilnost individualne tjelesne konstitucije tijekom rasta i razvoja (Longkumer, 2014).

Naime, postoji začarani krug u kojem debljina dovodi do loše tjelesne aktivnosti, a loša tjelesna aktivnost dovodi do debljine. Prekomjerna tjelesna masa i debljina u osnovnoškolskoj dobi može poremetiti tjelesnu stabilnost i adekvatne odnose pojedinih dijelova tijela, te dovesti do smanjene pokretljivosti djece što dovodi do povećanog sjedilačkog načina života (Škrabić i Unić Šabašev, 2014).

2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na motoričke sposobnosti i motoričke vještine djece

Djeca s boljim motoričkim sposobnostima vjerojatno će se baviti određenim sportom ili tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Potreba za razvojem osnovnih motoričkih vještina također će povećati vjerojatnost sudjelovanja u redovnoj tjelesnoj aktivnosti tijekom cijelog životnog vijeka. Pravilan razvoj motoričkih sposobnosti smatra se važnim za fizički, socijalni i psihički razvoj djece što ukazuje na činjenicu da pravovremeni razvoj motoričkih sposobnosti može imati važne zdravstvene prednosti.

Razvoj temeljnih motoričkih vještina kritičan je aspekt ranog djetinjstva. Temeljne motoričke vještine su obrasci grubih i finih pokreta; obrasci grubih pokreta (gruba motorika) uključuju velike mišićne skupine, a fina motorika uključuju aktivaciju manjih mišićnih skupina. Grube motoričke vještine općenito se dijele na lokomotorne vještine, vještine kontrole predmeta i sposobnosti stabilnosti. Lokomotorne vještine uključuju kontrolu tijela u prostoru sa posebnim obrascima kretanja (npr. simetrično, asimetrično, bočno); vještine kontrole predmeta uključuju manipulaciju predmetima bilo njihovim bacanjem ili hvatanjem; a vještine stabilnosti uključuju stabilizaciju centra gravitacije tijela.

Temeljne vještine kretanja opisuju se kao građevni blokovi za kretanje i čine temelj za mnoge specijalizirane vještine kretanja potrebne za uspješno sudjelovanje u sportu i tjelesnim aktivnostima (Goodway, Ozmun i Gallahue, 2019). Temeljne vještine kretanja ne razvijaju se prirodno, potrebno ih je učiti, vježbati i razvijati. Djetinjstvo je kritično razdoblje za razvoj temeljnih vještina kretanja jer su pozitivno povezane s nizom zdravstvenih, kondicijskih i akademskih rezultata, sudjelovanjem u organiziranim sportovima i kontinuiranim angažmanom u tjelesnoj aktivnosti (Hardy, Reinten-Reynolds, Espinel, Zask i Okely, 2012). Stjecanje temeljnih vještina kretanja ne postiže se samo prirodnim razvojem i sazrijevanjem, već i kontinuiranom interakcijom s poticajnim i podražavajućim društvenim i fizičkim okruženjem.

Temeljne motoričke vještine imaju komplementaran odnos s tjelesnom aktivnošću tijekom djetinjstva i adolescencije. Veća kompetencija u motoričkim vještinama u djetinjstvu dovodi do viših razina tjelesne aktivnosti, tjelesne spremnosti i percipirane motoričke sposobnosti u adolescenciji i zdravije tjelesne težine. Suprotno tome, samo 12% djece s niskom razinom motoričkih vještina ispunjava preporuke o količini tjelesne aktivnosti (De Meester, Stodden, Goodway, True, Brian, Ferkel i Haerens, 2018).

2.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kognitivne sposobnosti djece

Istraživanja su pokazala da sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti može promijeniti integritet bjele tvari i poboljšati kognitivne procese kod djece i mladih (Singh, Saliasi, Van Den Berg, Uijtdewilligen, De Groot, Jolles i Chinapaw, 2019). Sjedilački način života mogao bi biti čimbenik rizika koji doprinosi ranom početku kognitivnog pada kod odraslih (Sofi i sur., 2011). Međutim, učinci tjelesne aktivnosti na kognitivne sposobnosti ovise i o vrsti kognitivnog zadatka koji se izvodi i trajanju tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost utječe na poboljšanje kognitivne kontrole zajedno s razvojem raspona pažnje (Fisher, Boyle, Paton, Tomporowski, Watson, McColl i Reilly, 2011).

Novija istraživanja u neuroznanosti otkrila su korelaciju između tjelesne aktivnosti i kognitivnih performansa kao i strukture i funkcije mozga (Donnelly, Hillman, Castelli, Etnier, Lee, Tomporowski i Szabo-Reed, 2016). Meta-analiza koja je uključila 33.816 sudionika pokazala je da su subjekti koji su prakticirali visoke razine tjelesne aktivnosti bili značajno više zaštićeni (-38%) od kognitivnog pada u usporedbi s onim koji nisu bili tjelesno aktivni (Sofi, Valecchi, Bacci, Abbate, Gensini, Casini i Macchi, 2011). Štoviše, prikupljanje dokaza

pokazuje da redovita tjelesna aktivnost ima pozitivne učinke na strukturne i funkcionalne aspekte mozga (npr. povećani neurotrofin, cerebralni protok krvi ili volumen sive tvari), što dovodi do poboljšane kognitivne funkcije (Gunnell, Poitras, LeBlanc, Schibli, Barbeau, Hedayati i Tremblay, 2019).

Osim neurobioloških i kognitivnih utjecaja tjelesne aktivnosti, fokus je i na boljem razumijevanju karakteristika intervencija tjelesne aktivnosti i istraživanju učinaka kognitivnih zahtjeva aktivnosti. Trenutačno se prikupljaju dokazi da složeni motorički pokreti koji zahtijevaju veće kognitivne napore proizvode veće kognitivne koristi od rutinske tjelesne aktivnosti (Pesce, Lakes, Stodden i Marchetti, 2021). Meta-analiza sedam studija u koje je bilo uključeno 414 sudionika iz 5 zemalja pokazala je da veća tjelesna aktivnost dovodi do kognitivnih benefita u čak 67% studija (Carson, Castelli, Beighle i Erwin, 2014).

2.4. Utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja na zdravlje djece

Zdravlje nije samo odsustvo bolesti već stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Tjelesno vježbanje je učinkovito i nezamjenjivo sredstvo poboljšanja zdravstvenog stanja. U suvremenom društvu većina aktivnosti odraslih, ali i djece, provodi se u sjedilačkim aktivnostima koje ne iziskuju energetske napor. Tjelesna aktivnost u kojoj se dešava mišićna aktivnost važna je za evoluciju i razvoj, pogotovo u ranom djetinjstvu. Adekvatna i sustavna tjelesna aktivnost i vježbanje povećava radnu i funkcionalnu sposobnost (Prskalo i Sporiš, 2016).

Cilj tjelesnih aktivnosti i vježbanja kod djece nije postizanje maksimalnih sportskih postignuća već kvalitetno provođenje vremena. Svakodnevno sudjelovanje u različitim oblicima tjelesne aktivnosti pozitivno utječe na rast i razvoj organizma (Eathern, Morgan i Lubans, 2013). Važnost tjelesne aktivnosti posebno se ističe u predškolskoj dobi. Djeca predškolske dobi, za razliku od ostalih, još uvijek su u procesu stvaranja navika koje će se i dalje odraziti na kvalitetu njihova života. Kada govorimo o tjelesnom vježbanju, osobito djece, važno je da njime dominiraju prirodni oblici kretanja i da se može prilagoditi sposobnostima svakog djeteta, kako bi se utjecalo na rast njegovih sposobnosti. Također, jedan od kriterija je utječe li ta aktivnost i na koji način na razvoj svih segmenata tijela.

2.5. Utjecaj tjelesne aktivnosti na socijalizaciju predškolske djece

Najdosljedniji učinak tjelesnog vježbanja kod djece i adolescenata povećanje je samopoštovanja i poboljšanje slike o sebi, kao i činjenica da dugotrajno bavljenje tjelesnom aktivnošću povoljno utječe na smanjenje neuroticizma. Fox i Magnus (2014) uspoređujući rezultate ispitivanja učinaka tjelesne aktivnosti na samopoštovanje djece i odraslih primijetili su da je „bavljenje tjelesnim vježbanjem učinkovito sredstvo za poticanje pozitivnih osjećaja koje djeca imaju o sebi, osobito djeca s niskim samopoštovanjem, ili ona s visokim potencijalom za njegov razvoj, u smislu poticanja osjećaja nadmoći u razdoblju razvoja vještina, odnosno samorazvoja“, u odnosu na populaciju odraslih. 44% studija korištenih u meta-analizi istaknulo je pozitivne promjene u samopouzdanju nakon provedbe programa tjelesne aktivnosti.

Nedvojbeno je da tjelesna aktivnost može značajno poboljšati način na koji se djeca ponašaju u socijalnom okruženju, na način da se tjelesna aktivnost smatra mehanizmom socijalnog razvoja. U tom smislu posebno je uočljivo da osjećaj uspjeha u tjelesnom vježbanju, osim popularnosti među vršnjacima, izaziva poštovanje i uvažavanje od strane nastavnika tjelesne aktivnosti i vršnjaka; razvija fair-play i vještine potrebne za preuzimanje vođenja, što je općenito važno u različitim životnim situacijama, kao i spremnost na preuzimanje odgovornosti (Bailey, 2006). Sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti također utječe na razvoj suradnje među djecom. Navedeni rezultati učinaka tjelesnog vježbanja, u smislu socijalnog funkcioniranja, između ostalog objašnjavaju mogućnost poboljšanja određenih problema u socijalnom ponašanju. Naime, utvrđeno je da tjelesno vježbanje utječe na poboljšanje interakcije među djecom i smanjenje problema u ponašanju u odnosu s drugima, kao i na poboljšanje suradnje, te smanjenje agresivnosti u interakciji. Dakle, tjelesna aktivnost pridonosi razvoju prosocijalnog ponašanja i smanjenju antisocijalnog (Bailey, 2006).

3. Cilj i problemi istraživanja

Cilj istraživanja bio je definirati razloge treniranja, motivaciju za vježbanje, stavove učenika o predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura, procijeniti bave li se tjelesnom aktivnošću izvan škole i koje im je mišljenje o utjecaju sporta na fizičke, psihičke i motoričke sposobnosti kod učenika četvrtih razreda osnovne škole te utvrditi ima li razlika prema spolu.

Problem koji proizlazi iz cilja istraživanja odnosi se na (ne)definiranje razine i tipa tjelesne aktivnosti kroz anketna pitanja. Isto tako, učenici su ankete nosili kući i moguće je da ih nisu ispunjavali potpuno samostalno nego uz pomoć roditelja.

4. Metodologija istraživanja

4.1. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno u Osnovnoj školi Ante Kovačića u Zagrebu. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 67 učenika 4. razreda u dobi između 10 i 11 godina.

4.2. Mjerni instrument

U svrhu istraživanja konstruiran je anketni upitnik pod nazivom: „Tjelesna aktivnost učenika u primarnom obrazovanju“. Anketnim upitnikom ispituju se motivacija za vježbanje, stav o tjelesnoj aktivnosti, razlozi vježbanja i mišljenje o pozitivnim učincima sporta. Upitnik se sastoji od 18 pitanja i nalazi se u prilogu 1 diplomskog rada. Svaki ispitanik prije odgovora na anketna pitanja trebao je navesti svoju dob i spol. Odgovori na anketna pitanja bodovani su prema Likertovoj skali u 5 stupnjeva na sljedeći način:

1 – u potpunosti se slažem

2 – uglavnom se slažem

3 – niti se slažem, niti se ne slažem

4 – uglavnom se ne slažem

5 – u potpunosti se ne slažem

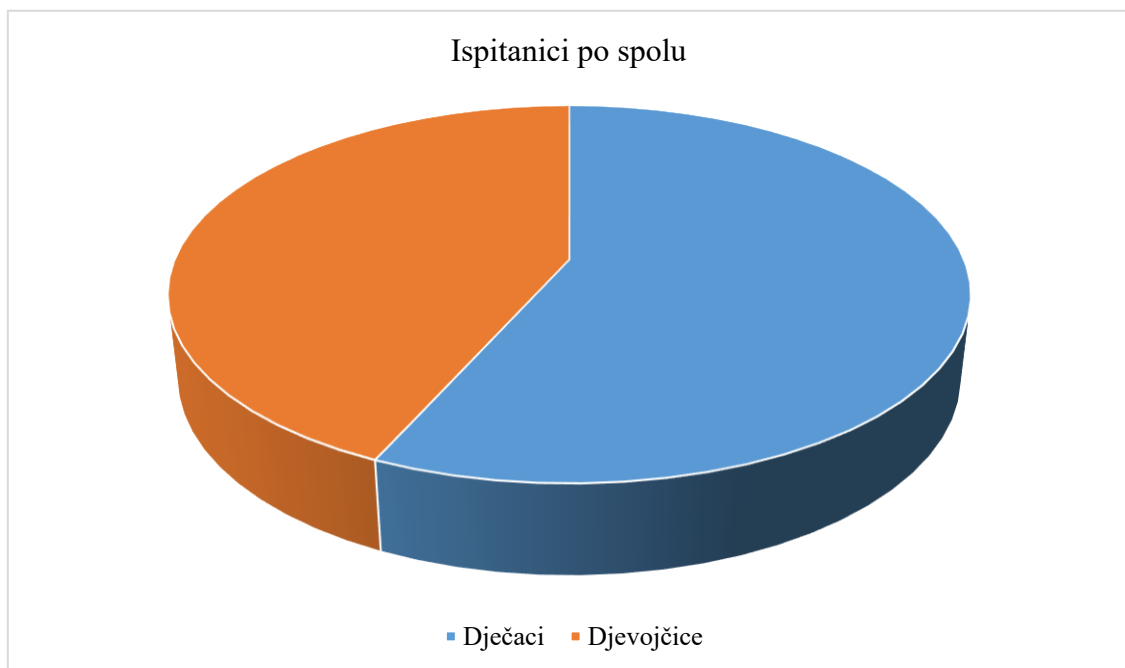
Upitnik se rješava na način da se stavi znak „x“ u polje odgovora.

4.3. Postupak mjerenja

Istraživanje je provedeno u lipnju 2022. godine u Zagrebu. Učenici su anketne listiće nosili kući i sljedeći dan ih donosili u školu. Ravnateljica škole dozvolila je provođenje ankete, a roditelji su potpisali suglasnost za sudjelovanje njihovog djeteta u istraživanju. Svi ispitanici dobili su usmene upute prije početka rješavanja ankete uz objašnjenje tvrdnji. Anketa se provodila dobrovoljno i anonimno.

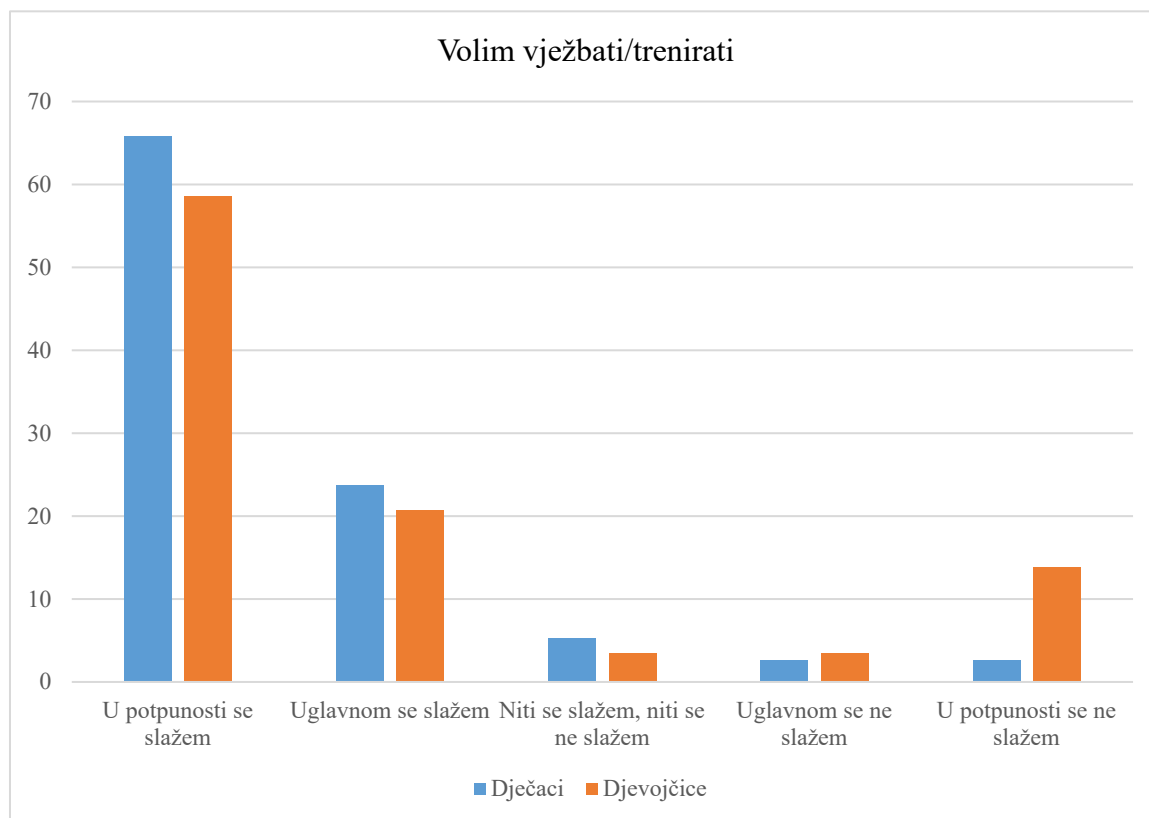
5. Rezultati i rasprava

Uzorak ispitanika činilo je 67 djece u dobi između 10 i 11 godina koji su bili polaznici 4. razreda osnovne škole od čega 38 dječaka i 29 djevojčica.



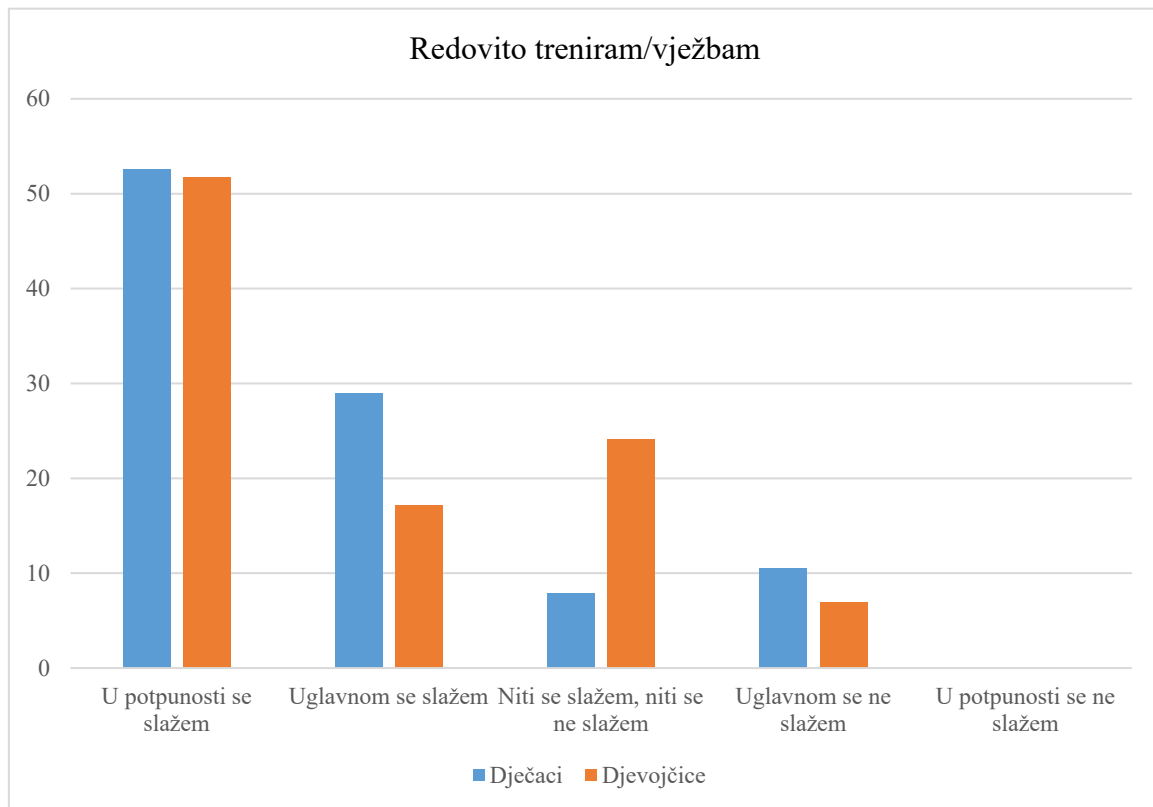
Na pitanje „Volim vježbati/trenirati“ od 62,7% odgovorilo je da se u potpuno slaže (25 dječaka – 65,8% i 17 djevojčica – 58,6%). 22,4% ispitanika je odgovorilo da se uglavnom slaže (9 dječaka – 23,7%, 6 djevojčica – 20,7%), 4,5% odgovorilo je da se niti slaže niti se ne slaže (2 dječaka – 5,3%, 1 djevojčica – 3,4%), 3% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom ne slaže (1

dječak – 2,6%, 1 djevojčica – 3,4%) dok je 7,5% ispitanika (1 dječak – 2,6%, 4 djevojčice – 13,8%) odgovorilo da se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom.



Spolno utemeljene razlike u tjelesnoj aktivnosti među mladima, pri čemu su djevojčice manje tjelesno aktivne od dječaka, stalan je nalaz u literaturi (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell, Ekelund i Lancet, 2012, Pearce, Basterfield, Mann, Parkinson, Adamson i John, 2012). Dok se veličina razlike u količini tjelesne aktivnosti između dječaka i djevojčica razlikuje među studijama, veliko zajedničko istraživanje europske mladeži u dobi između 4-18 godina pokazuje da djevojčice u prosjeku obavljaju oko 17% manje ukupne dnevne tjelesne aktivnosti od dječaka. Prethodna istraživanja ukazuju na nekoliko mogućih objašnjenja zašto su djevojčice manje fizički aktivne od dječaka. Pokazalo se da djevojčice manje sudjeluju u organiziranom sportu, mogu dobiti manju društvenu potporu za bavljenje tjelesnom aktivnošću i mogu osjetiti manje užitka kada sudjeluju u tjelesnom odgoju (Vella, Cliff i Okely, 2014). Kao i u ovom istraživanju, djevojčice su pokazale manju naklonost prema tjelesnom vježbanju od dječaka. Čak 17% djevojčica izjasnilo se da ne voli vježbati/trenirati za razliku od 5,2% dječaka.

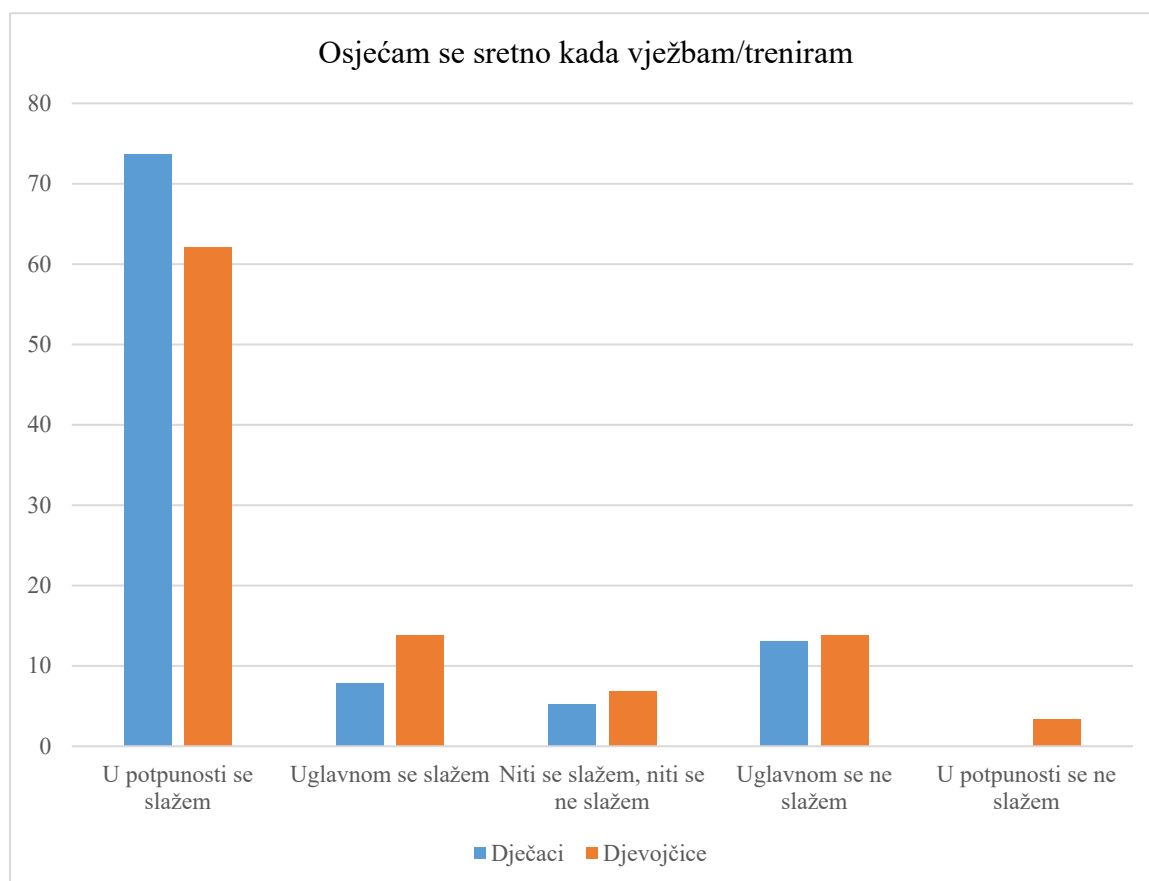
Na pitanje „Redovito treniram/vježbam“ od 52,3% odgovorilo je da se u potpunosti slaže (20 dječaka – 52,6%, 15 djevojčica – 51,7%). 23,9% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže (11 dječaka – 29% i 5 djevojčica – 17,2%), 14,9% da se niti slaže niti se ne slaže (3 dječaka – 7,9%, 7 djevojčica – 24,1%), te je 9% ispitanika odgovorilo da uglavnom ne slaže (4 dječaka – 10,5%, 2 djevojčice – 6,9%).



Prema dosadašnjim istraživanjima djevojčice su u globalu manje aktivne od dječaka i iz godine u godinu se jaz između participiranja između dječaka i djevojčica u tjelesnim aktivnostima produbljuje.

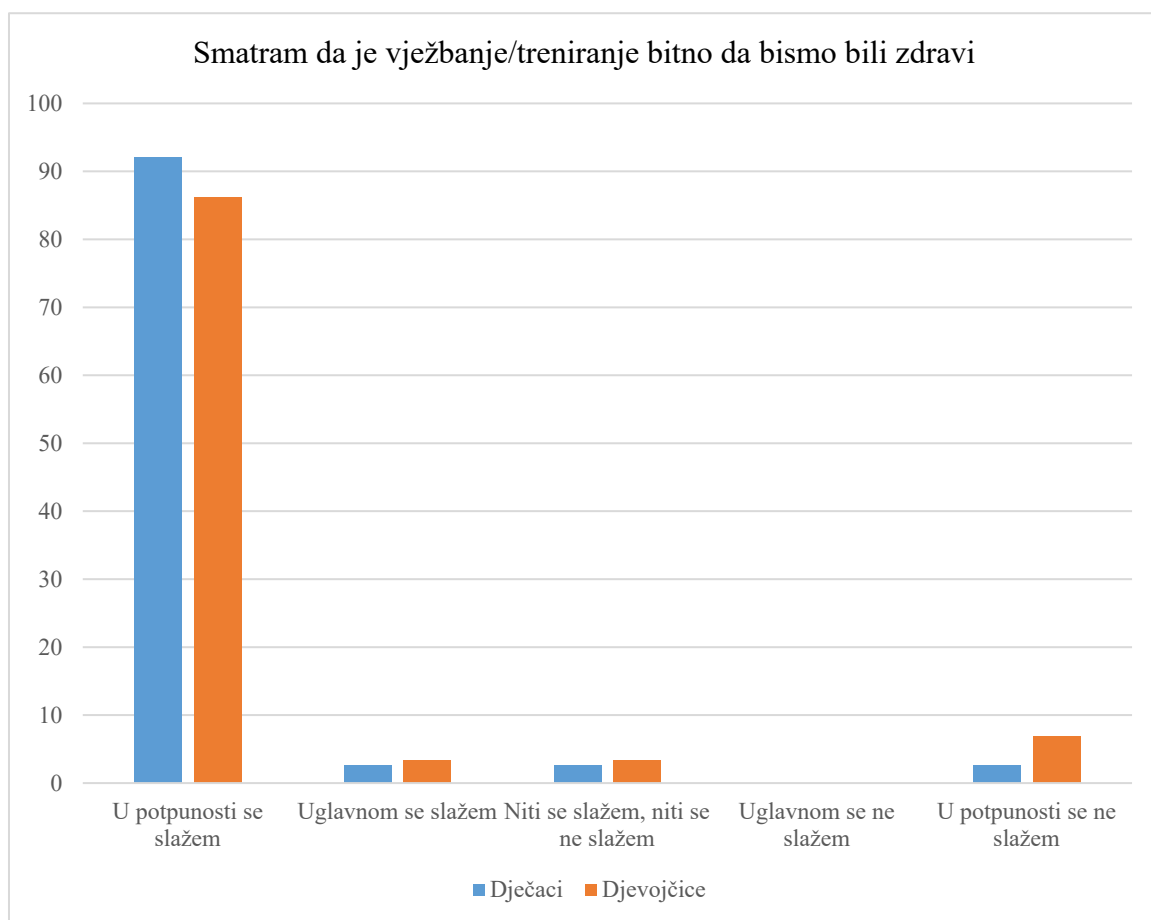
Dobar podatak je da 76,2% ispitanika redovito i uglavnom redovito vježbaju. Međutim, zabrinjava podatak da njih 9% ne vježba redovito, a 14,9% učenika odbilo se točno izjasniti. Postotak alibi odgovora „niti se slažem, niti se ne slažem“ najveći je na ovom pitanju. Razlog tome može biti shvaćanje da je tjelesna aktivnost bitna, ali i svjesnost da je ne participiraju dovoljno redovito. Treba napomenuti da se ova tvrdnja o redovitosti i općenito shvaćanje tjelesne aktivnosti u ovom pitanju može različito definirati jer tvrdnjom nije dovoljno jasno definirana.

Na pitanje „Osjećam se sretno kada vježbam/treniram“ 68,7% odgovorilo je da se u potpunosti slaže (28 dječaka – 73,7%, 18 djevojčica – 62,1%). 10,4% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže (3 dječaka – 7,9%, i 4 djevojčice – 13,8%), 6% ispitanika da se niti slaže niti se ne slaže (2 dječaka – 5,3%, 2 djevojčice – 6,9%), 13,4% ispitanika da se uglavnom ne slaže (5 dječaka – 13,2%, 4 djevojčice – 13,8%) i jedna ispitanica tj. 1,5% je odgovorilo da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom.



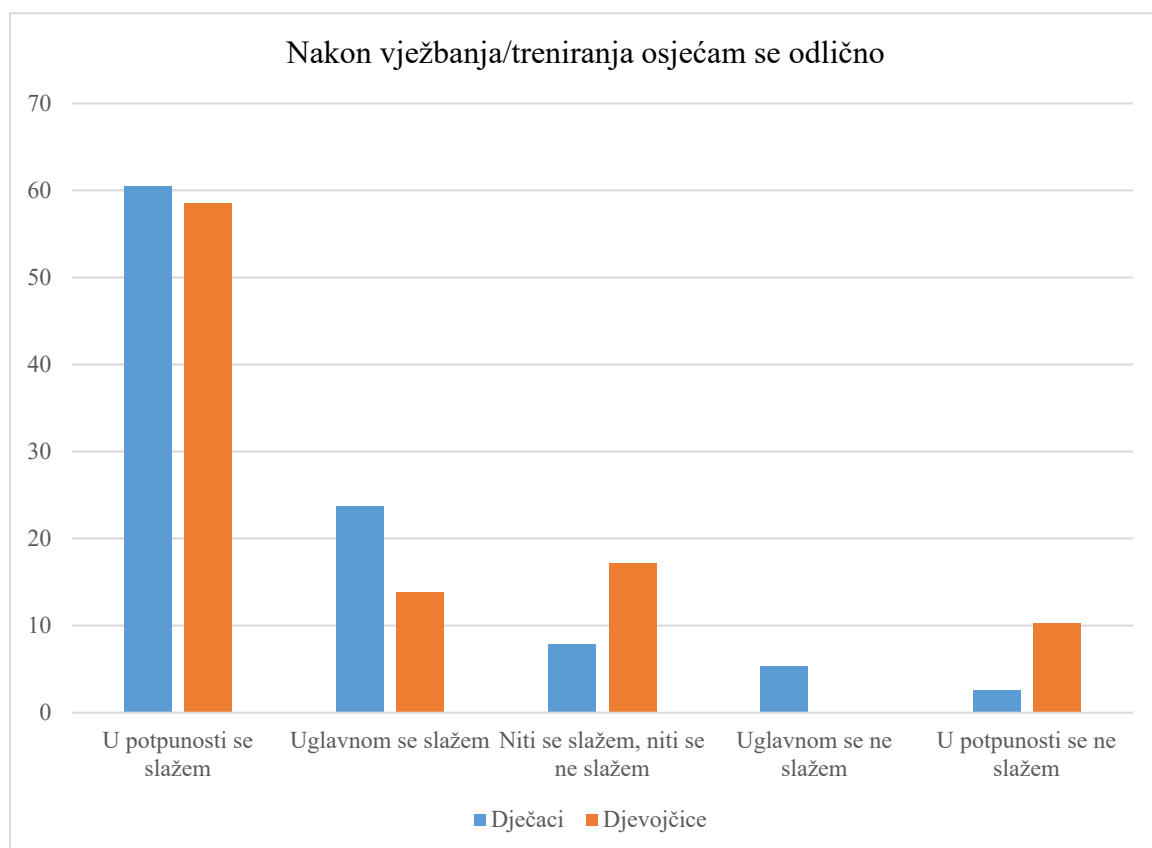
79,1% ispitanika osjeća se potpuno ili uglavnom sretno kada vježba, i to nešto više dječaci nego djevojčice. Uživanje u vježbanju važan je prediktor sudjelovanja u sportskim aktivnostima i jedan od glavnih motiva vježbanja/treniranja. Ovi rezultati također pokazuju da najveći broj djece zapravo voli tjelesnu aktivnost i kretanje, te da ih ona ispunjava srećom i veseljem. Suvremeni način života djeci daje na izbor niz „zanimljivijih“ ali više statičkih zanimacija, međutim, djeca su djeca i potreba za kretanjem je još uvijek prilično izražena u ovoj dobi.

Na pitanje „Smatram da je vježbanje/treniranje važno da bismo bili zdravi“ od 67 ispitanika njih 90% odgovorilo je da se u potpunosti slaže (35 dječaka – 92,1%, 25 djevojčica – 86,2%). 4,5% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže (1 dječak – 2,6%, i 1 djevojčica – 3,4%), 3% ispitanika da se niti slaže niti se ne slaže (1 dječak – 2,6%, 1 djevojčica - 3,4%) i 4,5% ispitanika je odgovorilo da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (1 dječak – 2,6%, 2 djevojčice – 6,9%).



94,5% ispitanika svjesno je važnosti vježbanja/treniranja za zdravlje. S obzirom da se istraživanje provodilo na učenicima 4. razreda osnovne škole, ovako visok postotak samosvijesti je iznimno pohvalan. Međutim, bez obzira na ovako visok postotak odgovora kojima se vidi da djeca shvaćaju važnost vježbanja/treniranja za zdravlje, tek 52,3% ispitanika čvrsto se izjasnilo da redovito trenira/vježba.

Na tvrdnju „Nakon vježbanja/treniranja se osjećam odlično“ 59.7% ispitanika (23 dječaka - 60,5%, 17 djevojčica – 58,6%) odgovorilo je da se u potpunosti slaže. 19,4% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže (9 dječaka – 23,7%, 4 djevojčice – 13,8%), 11,9% ispitanika da se niti slaže niti se ne slaže (3 dječaka – 7,9%, 5 djevojčica – 17,2%), 3% ispitanika da se uglavnom ne slaže (2 dječaka – 5,3%) i 6% ispitanika da se u potpunosti ne slaže (1 dječak – 2,6% i 3 djevojčice – 10,3%).



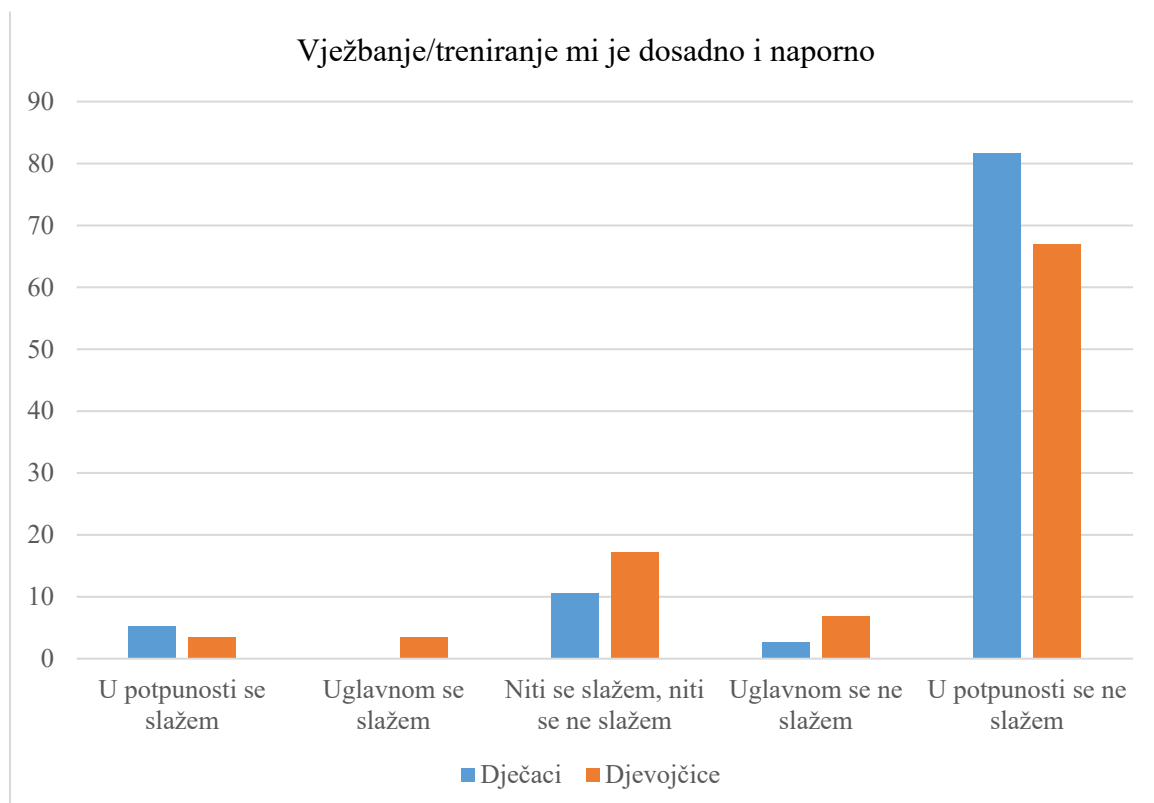
Pozitivne emocije, kao pozitivne komponente mentalnog blagostanja, općenito karakteriziraju radost, užitek i zadovoljstvo, odražavajući ukupno subjektivno blagostanje pojedinca. Opće je poznato da tjelesna aktivnost utječe na povećanje pozitivnih emocija kod mladih. Utvrđeno je da tjelesna aktivnost poboljšava emocije povećanjem koncentracije dopamina, serotonina i norepinefrina u mozgu (Li, Huang, Si i Shao, 2022).

Rezultati meta analize Li i sur. (2022) pokazali su da se raspoloženje djece i adolescenata koji sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti značajno poboljšalo u usporedbi s raspoloženjem onih koji nisu sudjelovali u tjelesnoj aktivnosti. Autori su zaključili da su dob, vrsta vježbanja i trajanje

vježbanja adolescenata važni čimbenici koji utječu na pozitivne emocije koje proizlaze iz intervencija tjelesne aktivnosti.

79,1% ispitanika odgovorilo je da se osjeća u potpunosti i uglavnom odlično nakon treniranja/vježbanja, što je slično rezultatima iz ranije navedenih studija. Vidljiva je spolna razlika u odgovorima što dovodi do zaključka da djevojčicama tjelesno vježbanje ne predstavlja u tolikoj mjeri pozitivan osjećaj kao dječacima što je vidljivo i prema 10,3% djevojčica koje su odgovorile da se uopće ne osjećaju odlično nakon vježbanja.

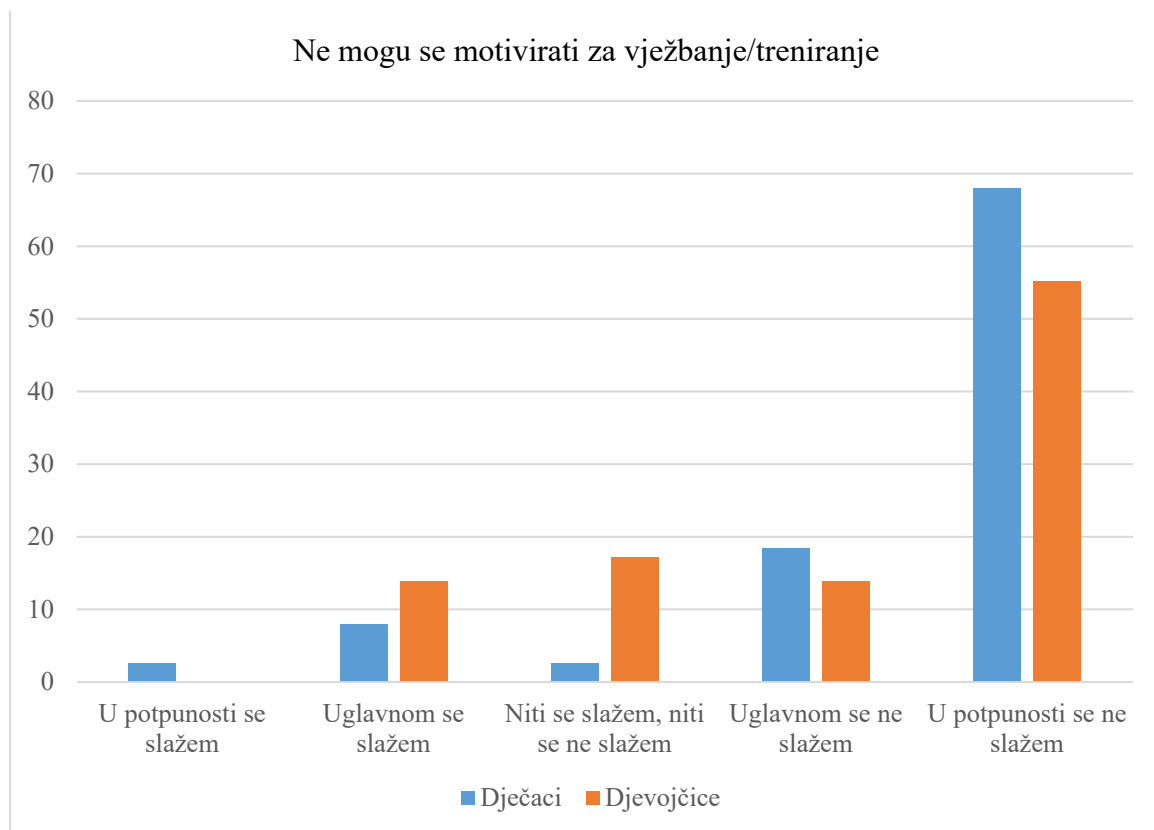
Na tvrdnju „Vježbanje treniranje mi je dosadno i naporno“ čak je 76,1% ispitanika odgovorilo da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (31 dječak – 81,6% i 21 djevojčica – 69%), uglavnom se ne slaže s ovom tvrdnjom 4,5% (1 dječak – 2,6% i 2 djevojčice – 6,9%), niti se slaže niti se ne slaže njih 13,4% (4 dječaka – 10,5% i 5 djevojčica – 17,2%), uglavnom se slaže samo jedna djevojčica tj. 1,5%, a u potpunosti se slaže 4,5% ispitanika (2 dječaka – 5,3% i 1 djevojčica – 3,4%).



81,6% ispitanika ne smatra vježbanje/treniranje dosadnim niti napornim. Kao i u prethodnom pitanju, djevojčice su više negativno nastrojene prema tjelesnoj aktivnosti od dječaka. Razlog

tome može biti što su dječaci više skloni dinamičnim grupnim aktivnostima i momčadskim igrama, poput primjerice nogometa.

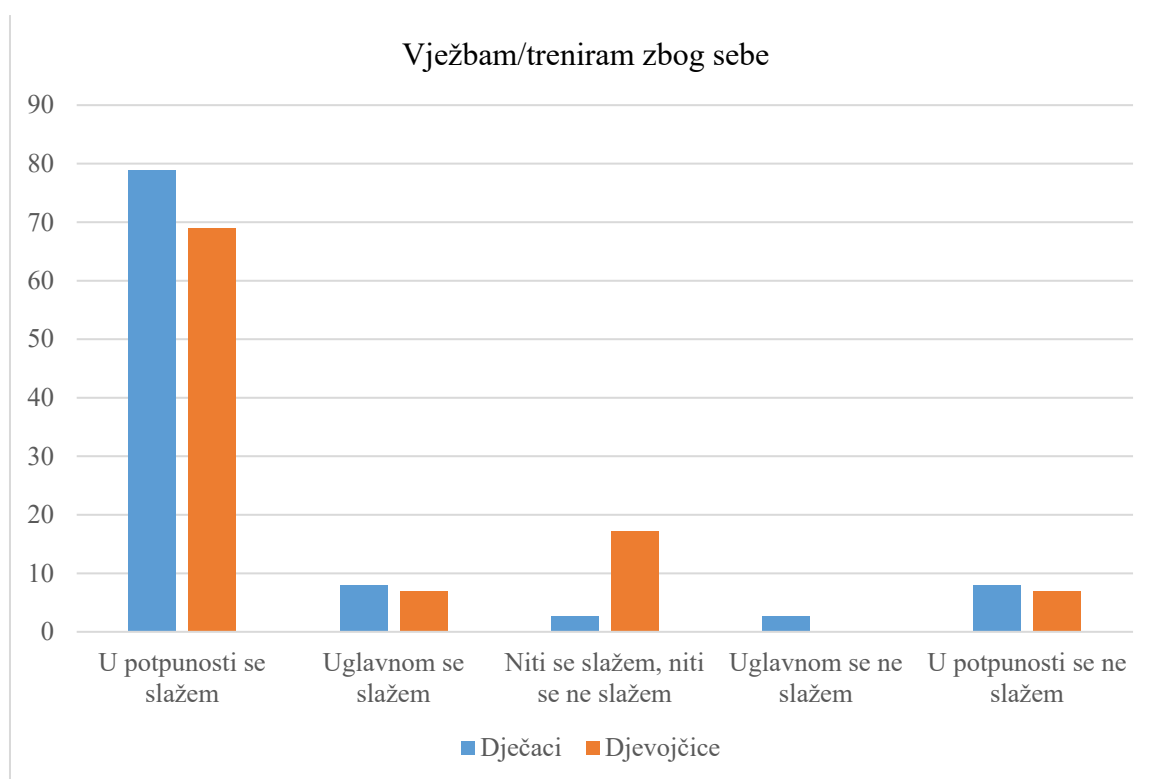
Na tvrdnju „Ne mogu se motivirati za vježbanje/treniranje“ 62,7% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti ne slaže (26 dječaka - 68% i 16 djevojčica – 55,2%). 16,4% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom ne slaže (7 dječaka – 18,4% i 4 djevojčice – 13,8), 9% ispitanika da se niti slaže niti se ne slaže (1 dječak – 2,6% i 5 djevojčica – 17,2%), 10,4% ispitanika da se uglavnom slaže (3 dječaka – 7,9% i 4 djevojčice – 13,8%), te 1,5% da se u potpunosti slaže.



Motivacija značajno utječe na ponašanje pojedinca jer ona je pokretač na ponašanje i ustrajnost u ponašanju. Motivacija s gledišta tjelesne aktivnosti može biti intrinzična i ekstrinzična. Intrinzična motivacija potaknuta je unutarnjim porivima i zadovoljstvom dok ekstrinzična motivacija podrazumijeva osvajanje određene nagrade ili izbjegavanje kazne. Rezultati pokazuju da se dječaci puno lakše mogu motivirati na vježbanje/treniranje od djevojčica što je ujedno i razumljivo s obzirom da su dječaci u ovoj dobi natjecateljski nastrojani te zbog toga i

puno više sudjeluju u timskim igrama, za razliku od djevojčica koje u ovoj dobi počinju više zanimati individualne aktivnosti poput plesa i ritmike.

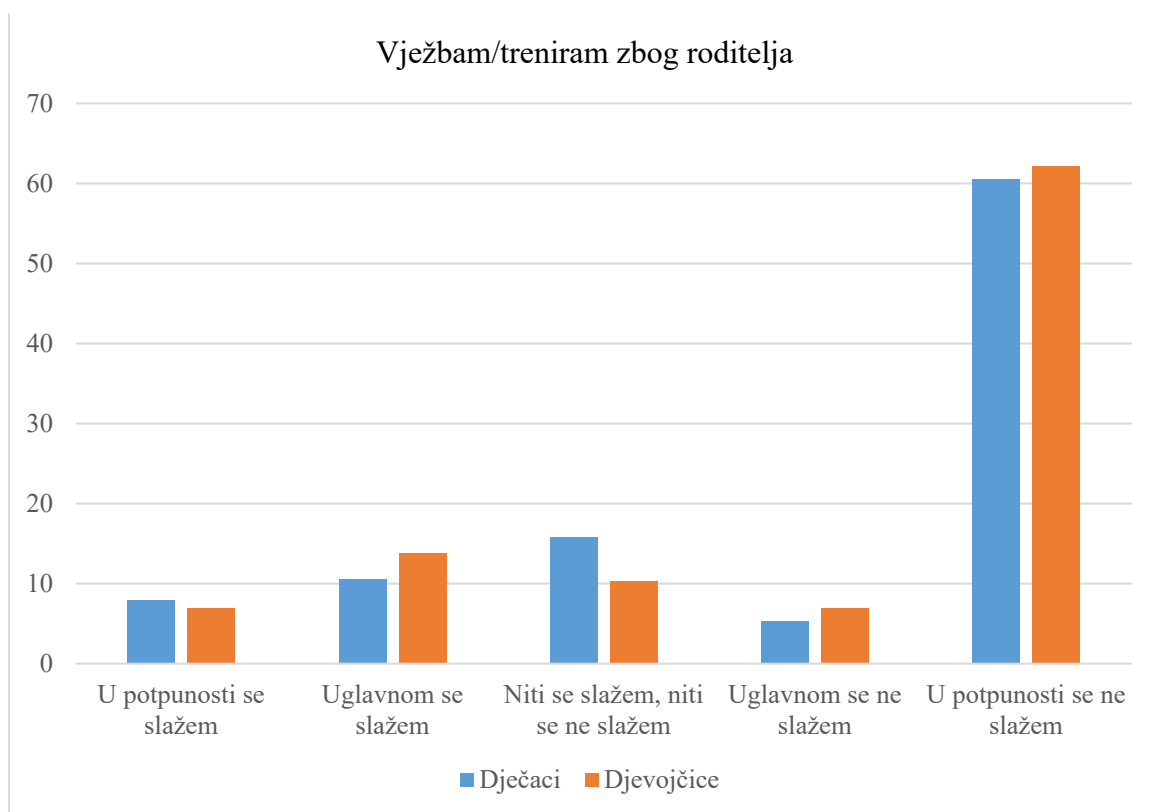
Na tvrdnju „Vježbam/treniram zbog sebe“ 74,6% ispitanika odgovorilo je da u potpunosti slažu (30 dječaka – 78,9% i 20 djevojčica – 69%), njih 7,5% odgovorilo je da se uglavnom slaže (3 dječaka -7,9% i 2 djevojčice – 6,9%), 9% ispitanika odgovorilo je da se niti slaže niti se ne slaže (1 dječak – 2,6% i 5 djevojčica – 17,2%), 1,5% ispitanik odgovorio je da se uglavnom ne slaže i 7,5% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (3 dječaka – 7,9%, 2 djevojčice – 6,9%).



82% ispitanika trenira zbog sebe, i to u većoj mjeri dječaci nego djevojčice. Treniranje i vježbanje zbog sebe može se prepisati u skupinu pravih i istinskih unutarnjih motiva vježbanja. Velik broj djece upisuje se na određeni sport po principu mase, to jest ukoliko njihovi razredni kolege idu na neki sport, i oni ga upišu iz tog razloga – ne zato što ih baš taj sport zanima. Djeca se dugo vremena traže u sportskim aktivnostima i ukoliko imaju podršku roditelja, do kraja osnovne škole okušaju se u nekoliko sportova. Vrlo je važno da djeca ne opstaju u sportu iz

pogrešnih razloga jer dugoročno gledano, ukoliko ne treniraju zbog sebe i nisu unutarnje motivirani, vrlo brzo će se prestati baviti sportom.

Na tvrdnju „Vježbam/treniram zbog roditelja“ 61,2% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti ne slaže (23 dječaka – 60,5% i 18 djevojčica – 62,1%), 6% ispitanika odgovorili su da se uglavnom ne slažu s tvrdnjom (2 dječaka – 5,3% i 2 djevojčice – 6,9%), 13,4% ispitanika odgovorilo je da se niti slaže niti se ne slaže s tvrdnjom (6 dječaka – 15,8%, 3 djevojčice – 17,2%), 12% ispitanika odgovorilo je da uglavnom slaže s tvrdnjom (4 dječaka – 10,5% i 4 djevojčice – 13,8%), dok je 7,5% ispitanika odgovorilo da se u potpunosti slaže s tvrdnjom (3 dječaka – 7,9% i 2 djevojčice – 6,9%).

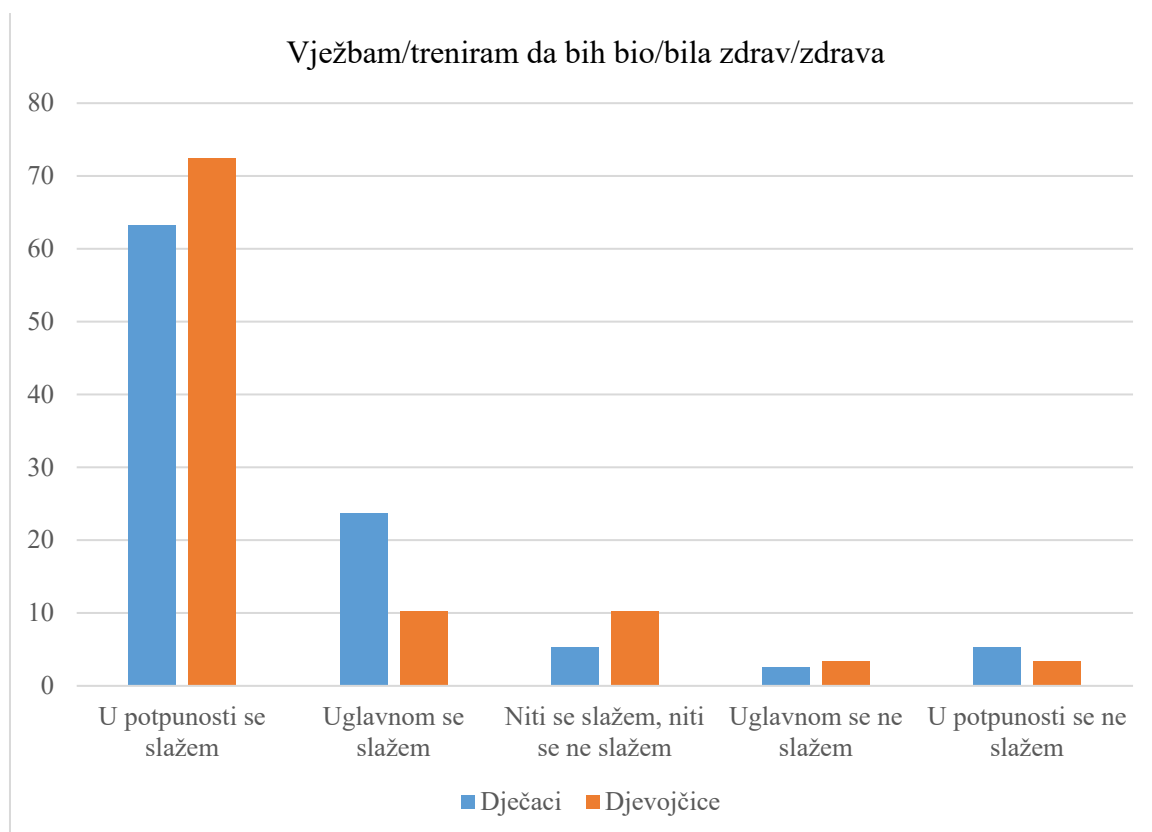


19,5% djece odgovorilo je da trenira zbog roditelja, i to nešto više djevojčice nego dječaci. Isto tako, značajan postotak djece odgovorio je neutralnim odgovorom, čak 13,4%. Mogući razlog zašto djeca treniraju zbog roditelja su ispunjavanja njihovih očekivanja. Djeca ne žele razočarati svoje roditelje, pogotovo ako roditelji aktivno sudjeluju u njihovom sportskom životu. Većina istraživanja pokazala je da djeca u sportu sudjeluju zbog zabave, a ponekad očekivanja roditelja

unište zabavni dio sporta. Zanimljivo je da u većem postotku djevojčice treniraju zbog roditelja, iako se zbog patrijarhalnog društva inače uglavnom od muške djece više očekuje.

Međutim, valja naglasiti da najviše djece ne trenira zbog roditelja (67,2%) već za treniranje imaju neke druge razloge. Pritom su vidljive male i neznčajne razlike po spolu gdje djevojčice u većoj mjeri treniraju zbog roditelja.

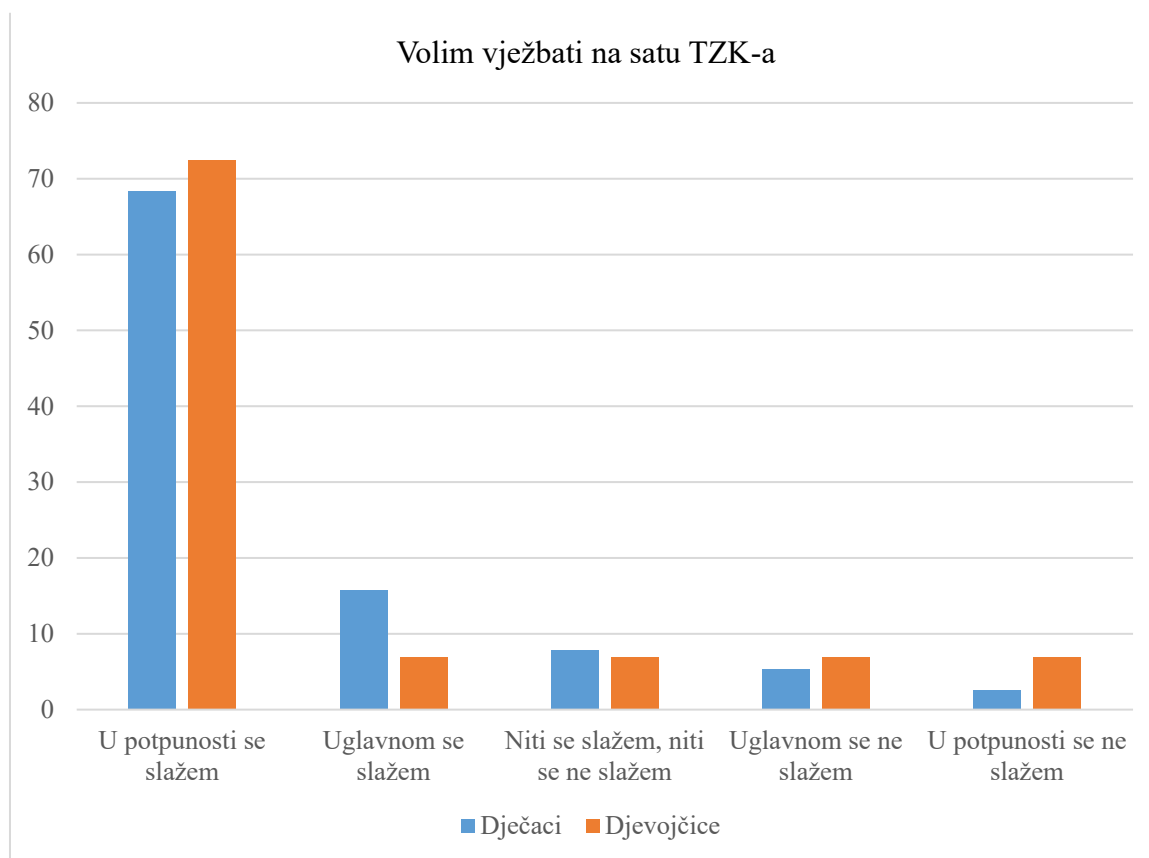
Na tvrdnju „Vježbam/treniram da bih bio/bila zdrav/zdrava“ 67,2% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti slaže s tvrdnjom (24 dječaka – 63,2%, 21 djevojčica – 72,4%), 17,9% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže s tvrdnjom (9 dječaka – 23,7%, 3 djevojčice – 17,2%), 7,5% ispitanika niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom (2 dječaka – 5,3%, 3 djevojčice – 17,2%), 3% ispitanika uglavnom se ne slaže s tvrdnjom (1 dječak – 2,6% i 1 djevojčica – 3,4%), 4,5% ispitanika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (2 dječaka – 5,3%, 1 djevojčica – 3,4%).



85% ispitanika svjesno je da je tjelesna aktivnost nužna u očuvanju zdravlja, čak i u njihovoj dobi od 10 godina. Zanimljivo je primijetiti da je djevojčicama veći razlog treniranja zdravlje nego dječacima. Moguće da je razlog u tome što dječaci vole nadmetanja u sportu i vole

pobjeđivati, te je njima bitno trenirati da bi bili jaki i snažni, što ne povezuju nužno s zdravstvenom komponentom tjelesne aktivnosti.

Na tvrdnju „Volim vježbati na satu TZK-a“ 70,1% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti slaže (26 dječaka – 68,4%, 21 djevojčica – 72,4%), 12% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slažu s tvrdnjom (6 dječaka – 15,8%, 2 djevojčice – 6,9%), 7,5% odgovorilo je da se niti slaže niti ne slaže s tvrdnjom (3 dječaka – 7,9%, 2 djevojčice – 6,9%), 6% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom ne slaže s tvrdnjom (2 dječaka – 5,3%, 2 djevojčice – 6,9%), 4,5% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (1 dječak – 2,6%, 2 djevojčice – 6,9%).



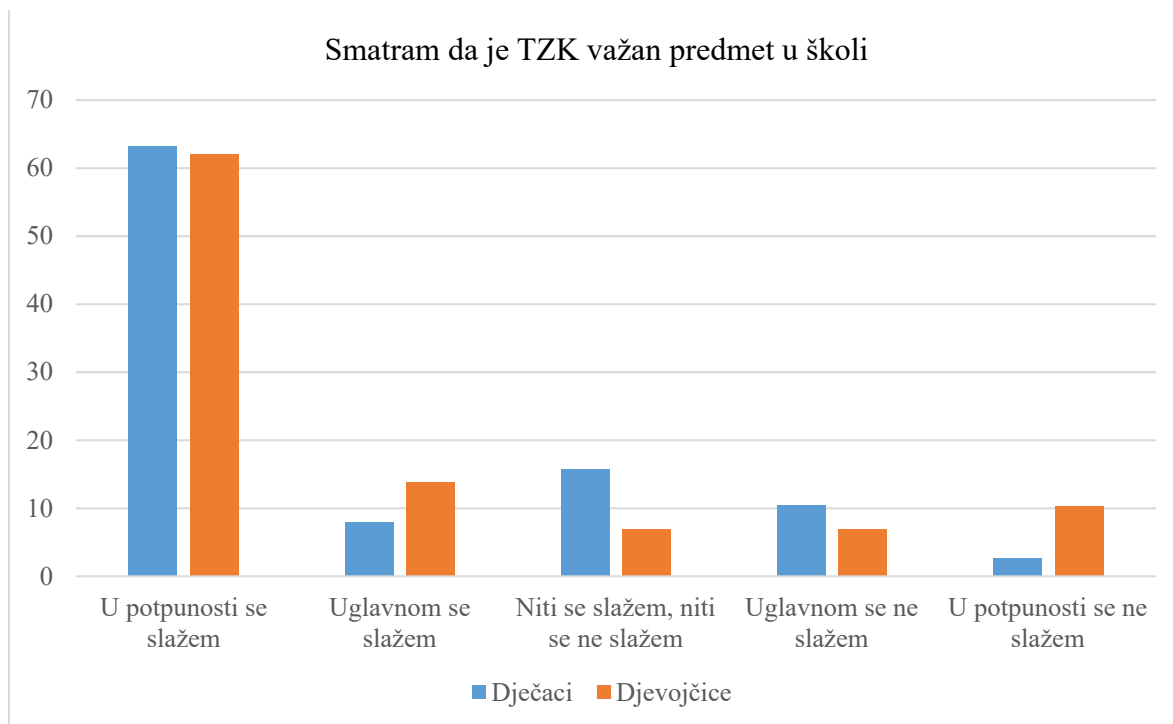
Primarno obrazovanje idealno je okruženje za tjelesnu aktivnost djece jer nijedna druga institucija nema toliko značajan utjecaj na djecu tijekom prvih 15 godina njihovih života. Škole se smatraju idealnim okruženjem za promicanje tjelesne aktivnosti među djecom zbog njihovog širokog doseg a i višestrukih mogućnosti za promicanje tjelesne aktivnosti tijekom školskog tjedna, uključujući nastavu tjelesnog odgoja, programe prije i poslije škole, produžene boravke u školi, program odmora, aktivna putovanja u školu i drugo. Pozitivan stav učenika prema TZK

može utjecati na povećanje broja tjelesno aktivnih učenika jer povećanje tjelesne aktivnosti u obrazovnoj ustanovi utjecat će i na bavljenje tjelesnom aktivnošću i vježbanjem i izvan škole (Roca i Badrić, 2019).

70% ispitanika odgovorilo je da voli vježbati na satu TZK, a ako se njima pribroji 12% onih koji uglavnom vole vježbati, 82% ispitanika izrazito je pozitivno prema vježbanju na satu TZK. Ovi rezultati nešto su slabiji od rezultata u istraživanju Rastovskog, Šumanovića i Tomca (2013) koje je provedeno također na učenicima 4. razreda. U njihovom istraživanju čak je 96% učenika izjavilo da se uglavnom i potpuno slažu kako vole vježbati na sati tjelesne i zdravstvene kulture. Zanimljivo je da se 4% više djevojčica nego dječaka izjasnio da se potpuno slaže s tvrdnjom da voli vježbati na satu TZK.

12,2% djevojčica odgovorilo je da ne voli vježbati na satu TZK. Nekoliko je autora sugeriralo da negativna iskustva i percepcije nastave tjelesnog odgoja u školi mogu predstavljati važan čimbenik u padu tjelesne aktivnosti u budućnosti, osobito među djevojčicama (Barr-Andreson, Neumark-Sztainer, Lytle, Schmitz, Ward, Conway i Pate, 2008).

Na tvrdnju „Smatram da je TZK važan predmet u školi“ 62.7% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti slaže (24 dječaka – 63,2%, 18 djevojčica – 62,1%), 10.4% ispitanika uglavnom se slaže (3 dječaka – 7,9%, 4 djevojčice – 13,8%), 11.9% niti se slaže niti se ne slaže (6 dječaka – 15,8%, 2 djevojčice – 6,9%), 9% ispitanika uglavnom se ne slaže s tvrdnjom (4 dječaka – 10,5%, 2 djevojčice – 6,9%) te 6% ispitanika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (1 dječak – 2,6%, 3 djevojčice – 17,2%).



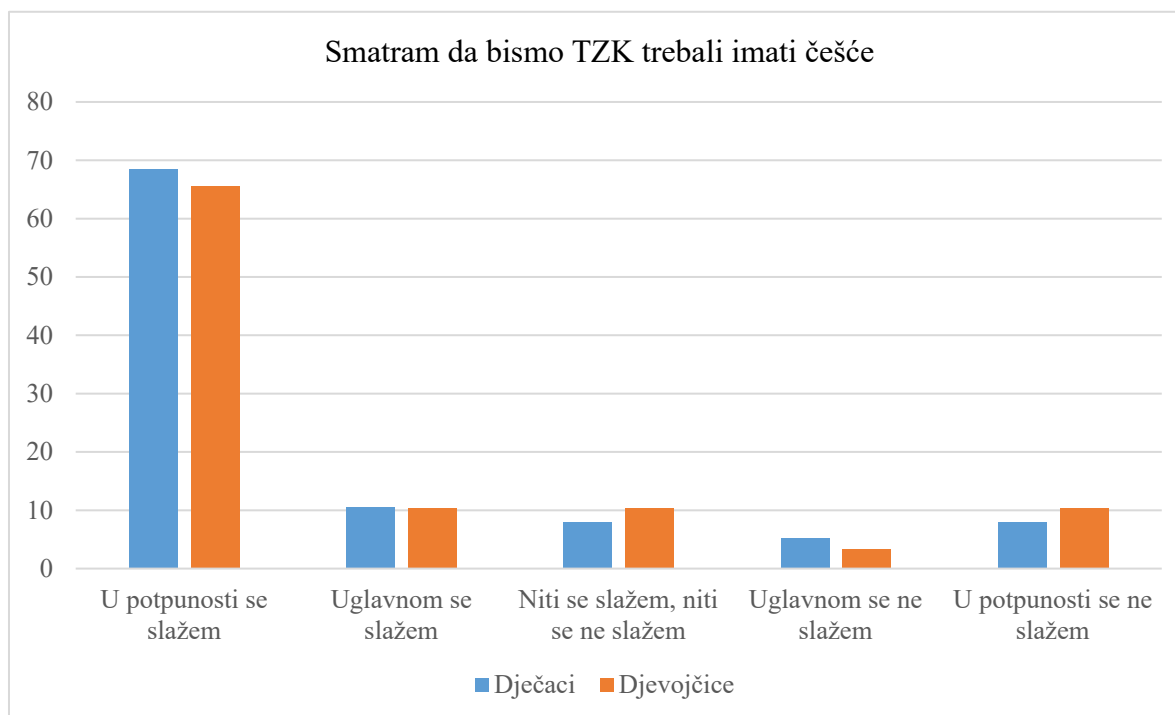
Tjelesna i zdravstvena kultura doprinosi sveukupnom razvoju učenika kroz kognitivni i motorički napredak te pozitivno pridonosi cjelokupnom razvoju djeteta. S obzirom na značenje kretanja za zdravlje i promjena koje je suvremen način života donio sa sobom, tjelesna i zdravstvena kultura kao vid kineziološke edukacije u primarnom obrazovanju ima enorman značaj i veliku odgovornost (Findak, Prskalo i Babin, 2018).

U istraživanju Prskala i sur. (2007) koje je imalo za cilj utvrditi stavove učenika od 1.- 4. razreda prema Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi samo je 13% ispitanika stavilo ovaj predmet na prvo mjesto prema značajnosti za njihov život (17% dječaka, 9% djevojčica). Prema istom istraživanju TZK preferira 51% dječaka i 26% djevojčica). Međutim, u istraživanju Rastovskog i sur. (2013) na učenicima 4. razreda čak 82,2% ispitanika smatra da je TZK koristan predmet (Rastovski i sur., 2013).

Mogući razlog zbog kojeg je 62,7% ispitanika reklo da se potpuno i 10,4% uglavnom slažu s tvrdnjom da je TZK važan predmet u školi je dob. Naime, potrebna je određena zrelost za prihvaćanje ovog predmeta i njegova preferiranja u odnosu na druge školske predmete. Tako prema istraživanju Prskala i sur. (2007) najmanju važnost i preferenciju prema TZK pokazali su učenici prvog razreda, a najveću učenici četvrtog razreda osnovne škole.

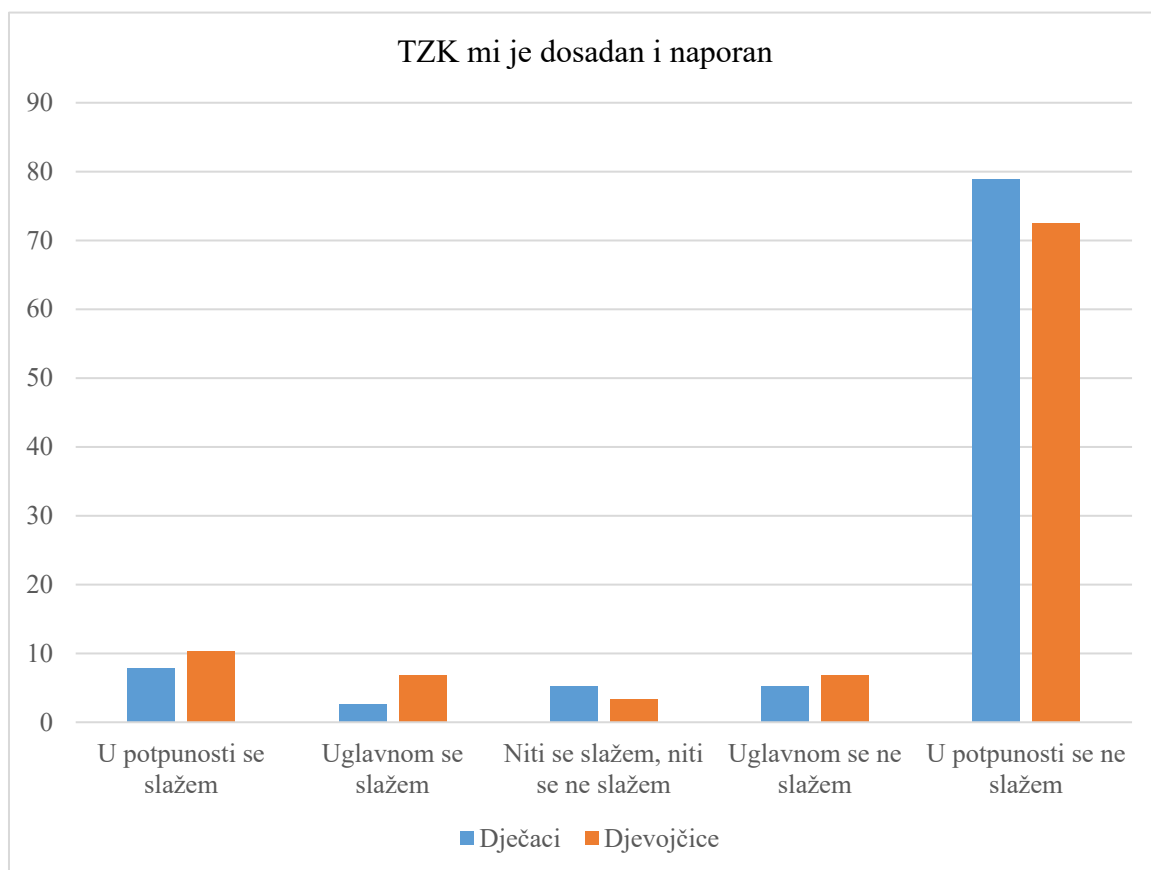
Na tvrdnju „Smatram da bismo TZK trebali imati češće“ 67,2% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti slaže (26 dječaka – 68,4%, 19 djevojčica – 65,5%), 10,4% da se uglavnom slaže s

tvrdnjom (4 dječaka – 10,5%, 3 djevojčice – 10,3%), 9% ispitanika odgovorilo je da se niti slaže niti se ne slaže (3 dječaka – 7,9%, 3 djevojčice – 10,3%), 4,5% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom ne slaže s tvrdnjom (2 dječaka – 5,3%, 1 djevojčica – 3,4%), i 9% da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (3 dječaka – 7,9%, 3 djevojčice – 10,3%).



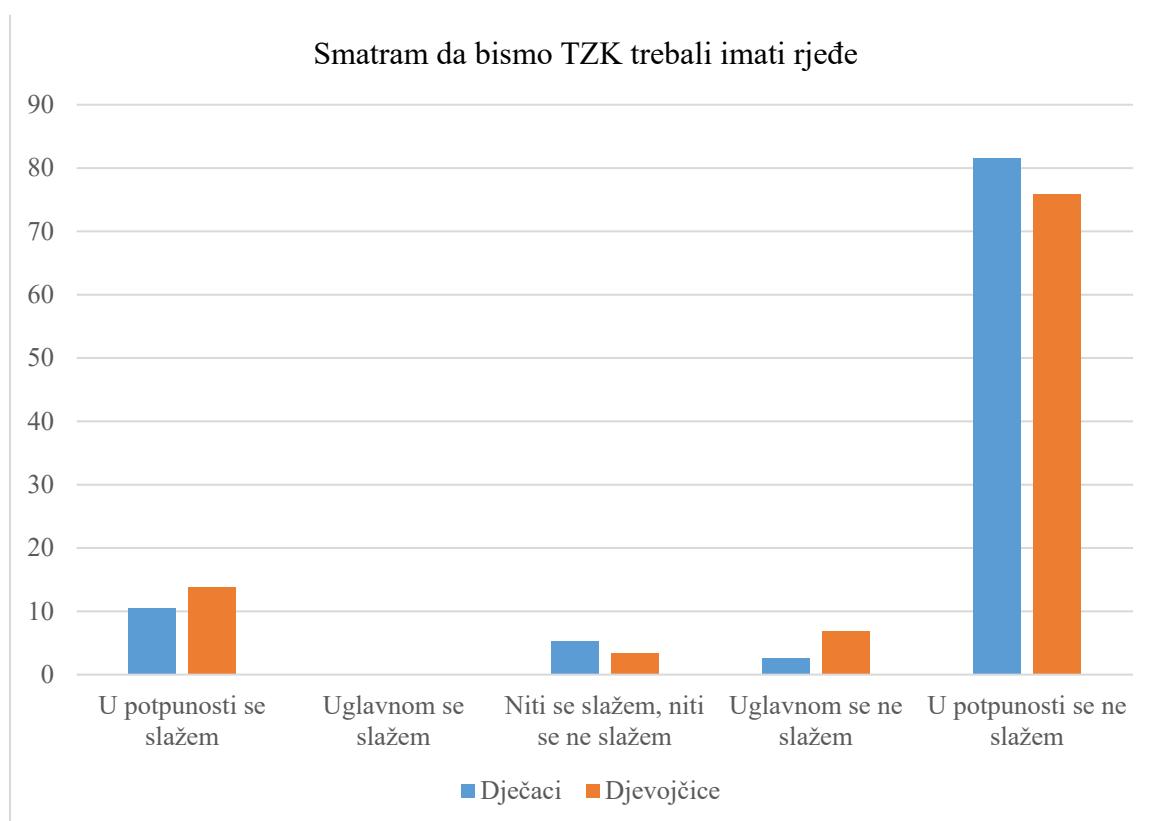
Tjelesna i zdravstvena kultura jedan je od najdražih predmeta u osnovnoškolskom obrazovanju, posebice dječacima, što pokazuju i rezultati gdje 77,6% ispitanika smatra da bi TZK trebali imati češće. Prema ovom rezultatu može se zaključiti da je TZK jedan od omiljenih predmeta bez obzira na slabiju kvalitetu provođenja TZK u nižim razredima primarnog obrazovanja jer je očito dječja potreba za igrom dovoljno velika i neutralizira sve remeteće faktore (Pašalić, 2008).

Na tvrdnju „TZK mi je dosadan i naporan“ 76,1% ispitanika (30 dječaka – 78,9%, 21 djevojčica – 72,5%) odgovorilo je da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom, 6% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom ne slaže (2 dječaka – 5,3%, 2 djevojčice – 6,9%), 4,5% odgovorilo je da se niti slaže niti se ne slaže (2 dječaka – 5,3%, 1 djevojčica – 3,4%), 4,5% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže s tvrdnjom (1 dječak – 2,6%, 2 djevojčice – 6,9%), 9% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti slaže s tvrdnjom (3 dječaka – 7,9%, 3 djevojčice – 10,3%).



Jedna važna determinanta tjelesne aktivnosti jednostavno je percipirano uživanje djece u takvoj aktivnosti. Podaci iz nekoliko studija pokazuju da je motivacija za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti kod djece pod utjecajem percepcije tjelesne aktivnosti kao zabavne, zanimljive i izazovne (Mandigo i Couture, 1996). Uživanje u tjelesnoj aktivnosti pozitivno je povezano s razinama sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti za djecu i adolescente (Motl, Dishman, Saunders, Dowda, Felton i Pate, 2001). Prema istraživanju Rastovskog i sur. (2013) 57,7% ispitanika odgovorilo je da s lakoćom obavlja sve zadatke na nastavi TZK, a njih 28,7% uglavnom lako. Pozitivni rezultati dobiveni su i u ovom istraživanju gdje 82,1% učenika ističe da im TZK nije dosadan i naporan. 17,2% djevojčica odgovorilo da im je TZK potpuno i uglavnom dosadan i naporan. U literaturi o dječjoj tjelesnoj aktivnosti pokazalo se da percepcija kompetencije, autonomije i percipiranog uspjeha predviđa užitek u tjelesnoj aktivnosti, kao i da smanjuje negativne percepcije, poput dosade (Baron i Downey, 2007). Ovakve spoznaje upućuju na to da percipirana kompetencija može biti važan čimbenik koji utječe na to uživaju li učenici/učenice u svojim iskustvima u tjelesnom odgoju.

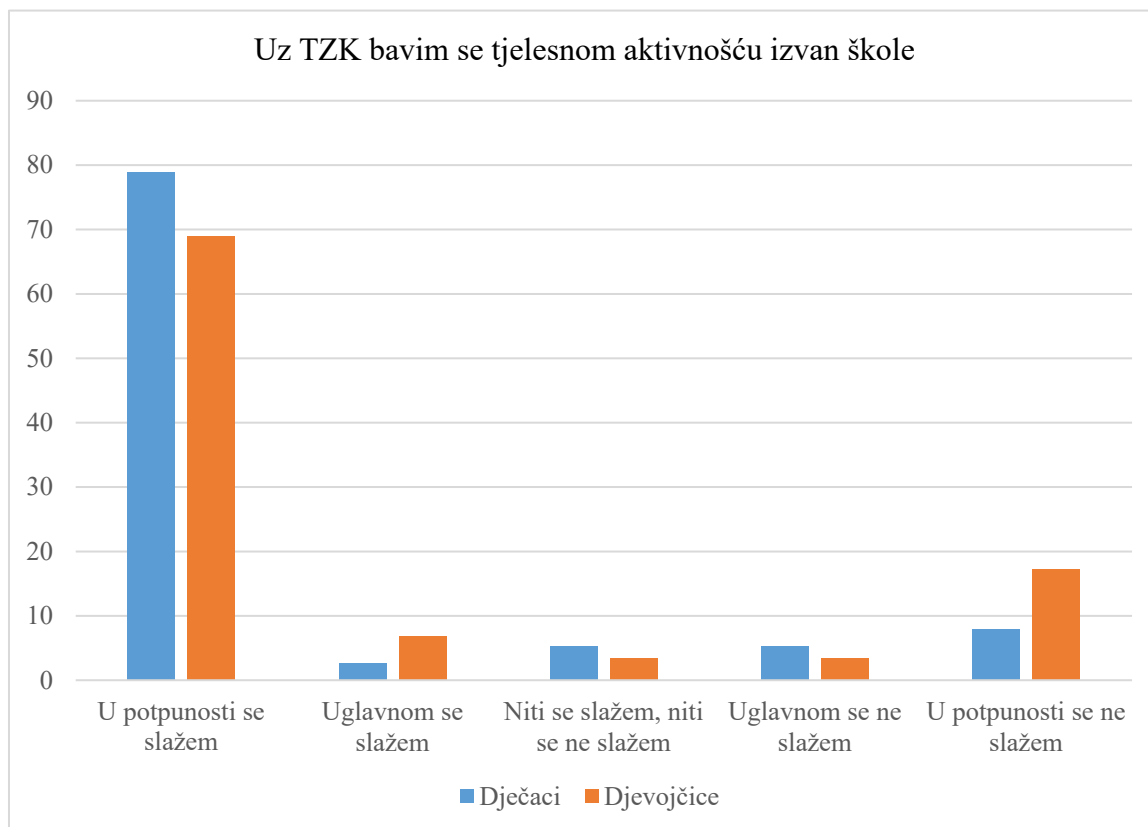
Na tvrdnju „Smatram da bismo TZK trebali imati rjeđe“ 79.1% ispitanika odgovorilo je da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (31 dječak – 81,6%, 22 djevojčice – 75,9%), 4.5% uglavnom se ne slaže (1 dječak – 2,6%, 2 djevojčice – 6,9%), 4.5% niti se slaže niti se ne slaže (2 dječaka – 5,3%, 1 djevojčica – 3,4%), te 11.9% u potpunosti se slaže s tvrdnjom (4 dječaka – 10,5%, 4 djevojčice – 13,8%).



Formiranje pozitivnih stavova prema tjelesnoj aktivnosti cilj je svakog sportskog djelatnika. Djeca će se vjerojatnije baviti tjelesnom aktivnošću ako imaju pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, a učitelji i roditelji imaju veliku ulogu u razvoju pozitivnih stavova djece jer im oni predstavljaju uzore. 83,6% potpuno i uglavnom se ne slaže da bi TZK trebali imati rjeđe, međutim, 11,9% ispitanika izjasnilo se da bi TZK trebali imati rjeđe. Kao i u nekim ranijim negativnim odgovorima, djevojčice pokazuju manji afinitet prema vježbanju i TZK od dječaka.

Na tvrdnju „Uz TZK bavim se tjelesnom aktivnošću izvan škole“ 74.6% izjavilo je da se u potpunosti slaže s tvrdnjom (30 dječaka – 78,9%, 20 djevojčica – 69%), 4.5% uglavnom se slaže (1 dječak – 2,6%, 2 djevojčice – 6,9%), 4.5% niti se slaže niti se ne slaže (2 dječaka –

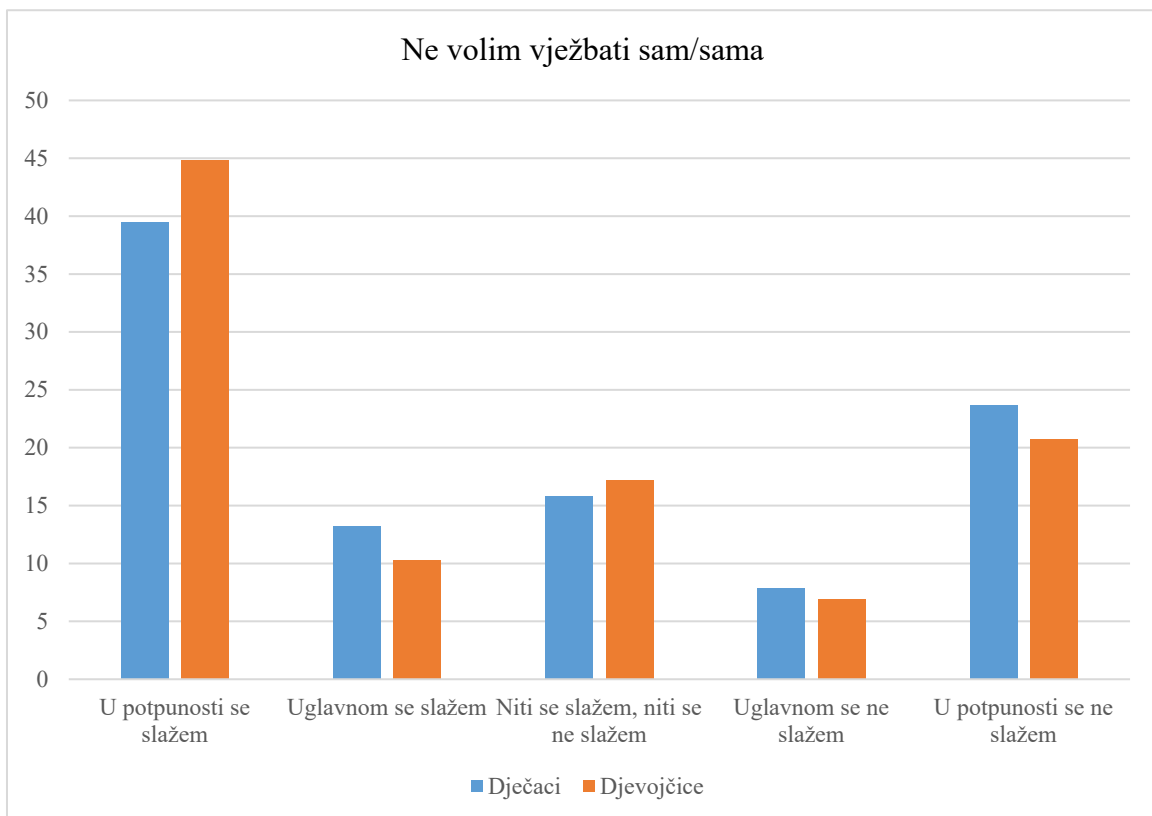
5,3%, 1 djevojčica – 3,4%), 4.5% uglavnom se ne slaže s tvrdnjom (2 dječaka – 5,3%, 1 djevojčica – 3,4%) te se 11.9% izjasnilo da se u potpunosti ne slaže (3 dječaka 7,9%, 5 djevojčica – 17,2%).



Tjelesna i zdravstvena kultura ne može ostvariti sve svoje ciljeve i zadaće samo nastavnim procesom nego i izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Djeci treba omogućiti da velik dio svog slobodnog vremena provode u igri, šetnji i/ili drugim rekreacijskim aktivnostima.

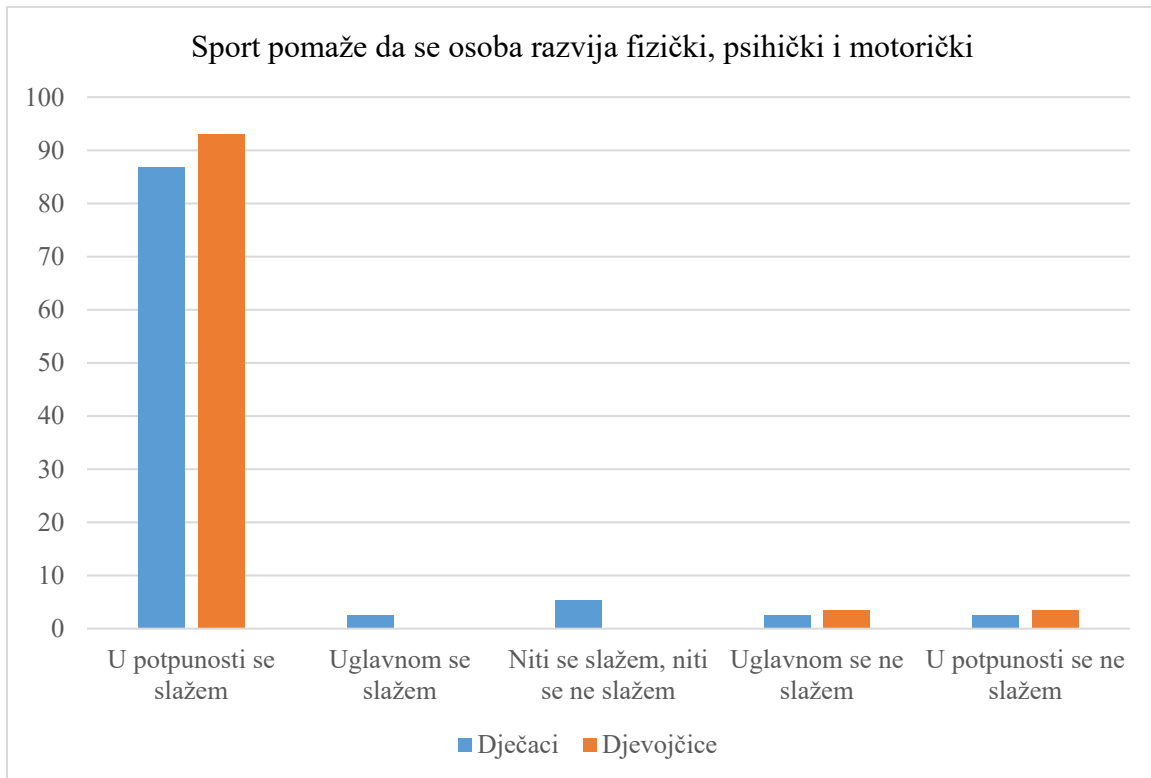
80% djece bavi se uz TZK i tjelesnom aktivnošću izvan škole, i to više dječaci nego djevojčice. Spolna razlika u tjelesnim aktivnostima može biti i zbog količine samoorganiziranih tjelesnih aktivnosti kao što je produženi boravak nakon škole što se djelomično može objasniti većim interesom dječaka za igranje nogometa u kontekstu dječjih samoorganiziranih aktivnosti. S obzirom da nije jasno definirano misli li se na organizirane tjelesne aktivnosti izvan škole ili na sve tjelesne aktivnosti, rezultati su znatno veći nego prema istraživanju Prskala i sur. (2007) gdje je 64% ispitanika uključeno u organizirane izvanškolske sportske aktivnosti (70% dječaka i 59% djevojčica).

Na tvrdnju „Ne volim vježbati sam/sama“ 41.8% ispitanika (15 dječaka – 39,5%, 13 djevojčica – 44,8%) odgovorilo je da se u potpunosti slaže, 11.9% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom slaže s tvrdnjom (5 dječaka – 13,2%, 3 djevojčice – 10,3%), 16.4% ispitanika odgovorilo je da se niti slaže niti se ne slaže s tvrdnjom (6 dječaka – 15,8%, 5 djevojčica – 17,2%), 7.5% ispitanika odgovorilo je da se uglavnom ne slaže (3 dječaka – 7,9%, 2 djevojčice – 6,9%) te je 22.4% izjavilo da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom (9 dječaka – 23,7%, 6 djevojčica – 20,7%).



53,7% ispitanika ne voli vježbati samo, dok njih 29,9% voli vježbati samo. Zanimljivo je da je više djevojčica odgovorilo da ne voli vježbati samo nego dječaka, što se razlikuje od nekih prethodnih istraživanja. Rezultati raznih prošlih studija pokazuju da djevojčice više preferiraju aktivnosti vezane uz oblikovanje tijela i zdravlje s više estetske orijentacije, preferirajući individualne sportove, dok su dječaci naklonjeniji aktivnostima usmjerenim na poboljšanje kondicije ili tjelesne izvedbe, birajući timске sportove u kojima prevladava snaga i natjecanje (Cuberos, Molina, Zagalaz, Sánchez, Sánchez i Ortega, 2018, Peral-Saurez, Cuadrado-Soto, Perea, Navia, López-Sobaler i Ortega, 2018).

Na tvrdnju „Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički“ čak je 89.6% ispitanika (33 dječaka – 86,8%, 27 djevojčica – 93,1%) odgovorilo da se u potpunosti slaže s tvrdnjom, 1 ispitanik se uglavnom slaže (2,6%), 2 ispitanika se niti slažu niti se ne slažu (5,3%), uglavnom se ne slaže 3% ispitanika (1 dječak – 2,6%, 1 djevojčica – 3,4%) i po jedan dječak i djevojčica se u potpunosti ne slažu s tvrdnjom (1 dječak – 2,6%, 1 djevojčica – 3,4%).



92,2% ispitanika potpuno se i uglavnom slaže da sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički. Ovi rezultati pozitivniji su od rezultata dobivenih u istraživanju na djeci u Engleskoj. 71% djece u istraživanju pod nazivom „Sport England Active Lives Children and Young People Survey“ u dobi od 7 do 11 godina čvrsto se slaže da su vježbanje i sport dobri za njih (England, 2022).

Za svako pitanje o dobrobiti tjelesnog vježbanja („smatram da je vježbanje/trening važno da bismo bili zdravi, vježbam/treniram da bih bio/bila zdrav/zdrava, sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički“), razine razumijevanja pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti na zdravlje i antropometrijski status su veće od razine užitka prilikom vježbanja i poslije vježbanja. Isto tako, preko 90% ispitanika se slaže da tjelesna aktivnost ima pozitivne

utjecaje na zdravlje, ali samo njih 82% trenira/vježba potpuno i uglavnom zbog sebe i samo 76,2% ispitanika redovito i uglavnom redovito vježba.

Učitavanjem podataka u program IBM SPSS te provođenjem hi-kvadrat testa za svako pojedino pitanje dobiveni su sljedeći rezultati:

Sažetak slučajeva						
Slučajevi						
	Važeći		Nedostajući		Ukupno	
	Broj	Postotak	Broj	Postotak	Broj	Postotak
Spol * Pitanje 1	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 2	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 3	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 4	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 5	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 6	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 7	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 8	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 9	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 10	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 11	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 12	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 13	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 14	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 15	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 16	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 17	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%
Spol * Pitanje 18	67	100.0%	0	0.0%	67	100.0%

Slika 1. Sumarni pregled odgovorenih i neodgovorenih anketnih pitanja

Iz tablice je vidljivo da su svi učenici odgovorili na sva pitanja, dakle svih 67 učenika odgovorilo je na 18 pitanja ankete.

Provođenjem hi-kvadrat testa za prvo pitanje „Volim vježbati/trenirati“ dobivena je p -vrijednost od 0.54 te budući da ona nije veća od 0.05 ne postoji statistički značajna razlika između djevojčica i dječaka.

Hi-kvadrat test			
	Vrijednost	df	Asimptotsko značenje (dvostrano)
Pearson hi-kvadrat	3.104 ^a	4	.541
Omjer vjerojatnosti	3.192	4	.526
Broj važećih slučajeva	67		

Slika 2. Rezultat hi-kvadrat testa za prvo pitanje

Provođenjem hi-kvadrat testa nad ostalim pitanjima dobivene su redom sljedeće *p*-vrijednosti: 0.25, 0.67, 0.83, 0.27, 0.53, 0.21, 0.65, 0.97, 0.52, 0.77, 0.35, 0.99, 0.63, 0.67, 0.62, 0.87 i 0.66. Kako su sve dobivene *p*-vrijednosti veće od 0.05 zaključak je da niti za jedno pitanje ne postoji statistički značajna razlika između djevojčica i dječaka.

6. Zaključak

Tjelesna aktivnost iznimno je važna za razvoj fiziološkog i psihološkog zdravlja. Tjelesna aktivnost u dječjoj dobi može povećati opću razinu tjelesne pripremljenosti, kontrolirati tjelesnu težinu i spriječiti nastanak zdravstvenih problema kroz odraslu dob. U drugu ruku, tjelesna neaktivnost povezuje se s zdravstvenim rizicima poput pretilosti, kroničnim nezaraznim bolestima i smanjenom kvalitetom života.

U ovom istraživanju ispitivali su se stavovi učenika o tjelesnom vježbanju, stavovi o tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, motivima zbog kojih vježbaju te ima li spol utjecaja na različite stavove učenika o tjelesnom vježbanju. Ispitivanje je provedeno na uzorku od 67 učenika i učenika četvrtog razreda osnovne škole Ante Kovačića u Zagrebu. Od ukupnog broja ispitanika, 38 čine dječaci, a 29 djevojčice. Iz rezultata je vidljivo da većina sudionika voli vježbati (85%), redovito vježba (76,2%) i osjeća se sretno kada vježba (79,1%). Djeca smatraju da je vježbanje bitno za zdravlje (94,5%) i osjećaju se sretno za vrijeme vježbanja (79,1) i odlično nakon vježbanja (79,1%). Rezultati ankete koji se odnose na motive vježbanja pokazuju da djeca treniraju ponajviše zbog zdravlja (85%), nešto manje zbog sebe (82%), ali i zbog roditelja (19,5%).

Ispitanici su pokazali pozitivan stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Njih 82% voli vježbati na satu TZK i ne smatraju TZK dosadnim ni napornim. Smatraju ga važnim predmetom (73,1%) i misle da bi ga trebali imati češće (77,6%). 92,2% ispitanika smatra da je sport koristan u razvoju fizičkih, psihičkih i motoričkih sposobnosti te 79% djece bavi se tjelesnom aktivnosti i izvan škole.

Razlike između učenika i učenica unutar su 10% u svim odgovorima, ali vidljivo je da dječaci više vole vježbati, redovitije treniraju, osjećaju se sretnije dok vježbaju i nakon vježbanja, više se bave tjelesnom aktivnošću van škole i u većem postotku treniraju zbog sebe. S druge strane, djevojčice su više motivirane za vježbanje zbog zdravlja, češće treniraju zbog roditelja, TZK

smatraju bitnijim predmetom u školi te u većoj mjeri sport smatraju odgovornim za fizički, psihički i motorički razvoj nego dječaci.

Zaključak istraživanja je da djeca u primarnom obrazovanju vole tjelesnu aktivnost, više dječaci nego djevojčice, ali su djevojčice svjesnije dobiti tjelesnog vježbanja te su u većoj mjeri motivirane koristima tjelesne aktivnosti nego samim uživanjem u tjelesnoj aktivnosti. Analizom anketnih odgovora u statističkom programu IBM SPSS zaključak je da ne postoji statistički značajna razlika između djevojčica i dječaka.

7. Literatura

1. Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., ... & Tremblay, M. S. (2018). Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Journal of physical activity and health, 15*(s2), S251-S273.
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 152*(3-4), 479-494.
3. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health, 76*(8), 397-401.
4. Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine, 46*(11), 1663-1688.
5. Baron, L. J., & Downey, P. J. (2007). Perceived success and enjoyment in elementary physical education. *Journal of Applied Research on Learning, 1*(2), 1-24.
6. Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Lytle, L., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., ... & Pate, R. R. (2008). But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research Quarterly for exercise and Sport, 79*(1), 18-27.
7. Carson, R. L., Castelli, D. M., Beighle, A., & Erwin, H. (2014). School-based physical activity promotion: A conceptual framework for research and practice. *Childhood Obesity, 10*(2), 100-106.

8. Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelun, U., Firth, J., ... & Ortega, F. B. i Katzmarzyk, PT (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141.
9. Cuberos, R. C., Molina, J. J. M., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L. Z., Sánchez, M. C., & Ortega, F. Z. (2018). Physical activity, Mediterranean diet, maximal oxygen uptake and motivational climate towards sports in schoolchildren from the province of Granada: A structural equation model. *Nutricion hospitalaria*, 35(4), 774-781.
10. De Meester, A., Stodden, D., Goodway, J., True, L., Brian, A., Ferkel, R., & Haerens, L. (2018). Identifying a motor proficiency barrier for meeting physical activity guidelines in children. *Journal of science and medicine in sport*, 21(1), 58-62.
11. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197.
12. Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2013). Improving the fitness and physical activity levels of primary school children: Results of the Fit-4-Fun group randomized controlled trial. *Preventive medicine*, 56(1), 12-19.
13. England, S. (2022). Active Lives Children and Young People Survey, 2017-2018.
14. Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., ... & Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1242.
15. Findak, V., Prskalo, I., & Babin, J. (2018). Kvaliteta kineziološke edukacije—uvjet opstanka. *Inovacije u nastavi*, 31(2), 84-93.
16. Fisher, A., Boyle, J. M., Paton, J. Y., Tomporowski, P., Watson, C., McColl, J. H., & Reilly, J. J. (2011). Effects of a physical education intervention on cognitive function in young children: randomized controlled pilot study. *BMC pediatrics*, 11(1), 1-9.
17. Fox, K. R., & Magnus, L. (2014). Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 34-48). Routledge.
18. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.

19. Gunnell, K. E., Poitras, V. J., LeBlanc, A., Schibli, K., Barbeau, K., Hedayati, N., ... & Tremblay, M. S. (2019). Physical activity and brain structure, brain function, and cognition in children and youth: A systematic review of randomized controlled trials. *Mental health and physical activity, 16*, 105-127.
20. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet, 380*(9838), 247-257.
21. Hardy, L. L., Reinten-Reynolds, T., Espinel, P., Zask, A., & Okely, A. D. (2012). Prevalence and correlates of low fundamental movement skill competency in children. *Pediatrics, 130*(2), e390-e398.
22. Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British journal of sports medicine, 45*(11), 866-870.
23. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika. Health Behaviour in School-aged Children – HBSC 2017/2018. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
24. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet, 380*(9838), 219-229.
25. Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). The effects of physical activity on positive emotions in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health, 19*(21), 14185.
26. Longkumer, T. (2014). Physical activity and somatotypes among Ao Naga boys. *The Anthropologist, 17*(2), 669-675.
27. Mandigo, J. L., & Couture, R. T. (1996). An overview of the components of fun in physical education, organized sport and physical activity programs. *Avante, 2*(3), 56-72.
28. Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American journal of preventive medicine, 21*(2), 110-117.
29. Menschik, D., Ahmed, S., Alexander, M. H., & Blum, R. W. (2008). Adolescent physical activities as predictors of young adult weight. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 162*(1), 29-33.

30. Pašalić, K. (2008). Stavovi i akademske kompetencije učitelja razredne nastave unutar nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura. Unpublished master's thesis, University of Zagreb). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
31. Pearce, M. S., Basterfield, L., Mann, K. D., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., & John J. Reilly on behalf of the Gateshead Millennium Study Core Team. (2012). Early predictors of objectively measured physical activity and sedentary behaviour in 8–10 year old children: the Gateshead Millennium Study. *PLoS One*, 7(6), e37975.
32. Peral-Suárez, Á., Cuadrado-Soto, E., Perea, J. M., Navia, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2020). Physical activity practice and sports preferences in a group of Spanish schoolchildren depending on sex and parental care: A gender perspective. *BMC pediatrics*, 20(1), 1-10.
33. Pesce, C., Lakes, K. D., Stodden, D. F., & Marchetti, R. (2021). Fostering self-control development with a designed intervention in physical education: A two-year class-randomized trial. *Child Development*, 92(3), 937-958.
34. Poulain, T., Vogel, M., Sobek, C., Hilbert, A., Körner, A., & Kiess, W. (2019). Associations between socio-economic status and child health: findings of a large German cohort study. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 677.
35. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016.) Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga; Učiteljski fakultet; Kineziološki fakultet.
36. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9(2 (14)), 161-173.
37. Rastovski, D., Šumanović, M., & Tomac, Z. (2013). Tjelesna i zdravstvena kultura iz perspektive učenika četvrtih razreda osnovne škole. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 59(29), 451-462.
38. Roca, L., & Badrić, M. (2019). Participating in Kinesiology Activities in Primaryeducation Students' Free Time. *Sports Science and Health*, 9(2), 85–91.
39. Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H., Jolles, J., ... & Chinapaw, M. J. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British journal of sports medicine*, 53(10), 640-647.

40. Sofi, F., Valecchi, D., Bacci, D., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Macchi, C. (2011). Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies. *Journal of internal medicine*, 269(1), 107-117.
41. Škrabić, V., & Unić Šabašov, I. (2014). Učestalost i specifičnosti debljine u predškolskoj dobi. *Znanstveni simpozij: Debljina–javno zdravstveni problem i medicinski izazov*, 3-17.
42. Vella, S. A., Cliff, D. P., & Okely, A. D. (2014). Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-10.
43. Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
44. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2008. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.

Prilog 1.

ANKETA: TJELESNA AKTIVNOST UČENIKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Dragi učenici,

moje ime je Tea Antunović i studentica sam 5. godine Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Pišem diplomski rad na temu „Tjelesna aktivnost učenika u primarnom obrazovanju“ pod mentorstvom prof. dr. sc. Ivana Prskala te za isti trebam provesti istraživanje. Ovim putem Vas molim da sudjelujete u ispunjavanju ankete za potrebe diplomskog rada. U skladu sa Zakonom o psihološkoj djelatnosti, Etičkim kodeksom te uz zaštitu tajnosti podataka podaci dobiveni u ovom istraživanju bit će strogo povjerljivi i čuvani. Svi odgovori nastali na temelju ovog istraživanja koristit će se kao rezultati koji govore o grupi djece ove dobi općenito, te se nigdje neće navoditi rezultati pojedinačnog sudionika.

Molim Vas da budete iskreni pri odgovaranju na pitanja.

U anketi imate izjavu/tvrdnju i Vaš zadatak je da označite sa „x“ na za to predviđeno mjesto slažete li se ili se ne slažete s tim.

Molim Vas da ispunite sljedeće podatke:

Spol: _____ (M/Ž)

Dob: _____

1 - u potpunosti se slažem, 2 - uglavnom se slažem, 3 - niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - uglavnom se ne slažem, 5 - u potpunosti se ne slažem

	1	2	3	4	5
1. Volim vježbati/trenirati.					
2. Redovito vježbam/treniram.					
3. Osjećam se sretno kada vježbam/treniram.					
4. Smatram da je vježbanje/treniranje važno da bismo bili zdravi.					
5. Nakon vježbanja/treniranja se osjećam odlično.					
6. Vježbanje/treniranje mi je dosadno i naporno.					
7. Ne mogu se motivirati za vježbanje/treniranje.					
8. Vježbam/treniram zbog sebe.					
9. Vježbam/treniram zbog roditelja.					
10. Vježbam/treniram da bih bio/bila zdrav/zdrava.					
11. Volim vježbati na satu TZK-a.					
12. Smatram da je TZK važan predmet u školi.					
13. Smatram da bismo TZK trebali imati češće.					
14. TZK mi je dosadan i naporan.					
15. Smatram da bismo TZK trebali imati rjeđe.					
16. Uz TZK bavim se tjelesnom aktivnošću izvan škole.					
17. Ne volim vježbati sam/sama.					
18. Sport pomaže da se osoba razvija fizički, psihički i motorički.					

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)