

# Procjena tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi pre-PAQ upitnikom

---

**Merlin, Karla**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*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:147:704102>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-19**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**KARLA MERLIN**

**PROCJENA TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI PRE-PAQ UPITNIKOM**

**DIPLOMSKI RAD**

**Zagreb, rujan 2023.**

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

**Karla Merlin**

**PROCJENA TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI PRE-PAQ UPITNIKOM**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**doc. dr. sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, rujan 2023.**

## SAŽETAK

Sa sigurnošću se može reći da predškolsko razdoblje ima veliki značaj za rast i razvoj svakog djeteta. Upravo zbog toga, djeca se od najranije dobi moraju upoznati s tjelesnom aktivnošću i tako stvoriti zdravu životnu naviku. U ovome radu bit će predstavljeno istraživanje o procjeni tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi pre-PAQ upitnikom kojim je cilj bio utvrditi kako djeca i roditelji koriste slobodno vrijeme te koliko se bave tjelesnom aktivnošću. Istraživanje je provedeno u 15 dječjih vrtića u Zagrebu u RH od srpnja do rujna 2023. godine te je obuhvatilo 53 ispitanika. Istraživanje je provedeno u skladu s načelima propisanim Etičkim kodeksom Sveučilišta u Zagrebu. Za potrebe ovog istraživanja ispitanici su bili roditelji djece koja pohađaju navedene dječje vrtiće. Istraživanje je pokazalo da više od polovice djece ispitanika ne pohađa nikakav sportski program te nedovoljno sudjeluje u tjelesnoj aktivnosti i rekreaciji. Upravo ovakvi rezultati istraživanja pokazuju da je vrlo bitna suradnja roditelja i odgojitelja, kao i svih odraslih koji su često u bližoj okolini djece, koji moraju biti dobar primjer djetetu. Odgojitelji svakom djetetu trebaju osigurati odgovarajuće uvjete i poticajnu okolinu za provođenje tjelesnih aktivnosti i igre dok roditelji trebaju osigurati da se dijete bavi sportskim aktivnostima ili nekim oblikom tjelesnog vježbanja izvan odgojno-obrazovne ustanove, biti podrška djetetu te ga ohrabrivati u provođenju tjelesnih aktivnosti i drugih oblika rekreacije. Ovaj rad može biti podloga za nadogradnju znanja i istraživanja na ovu temu te uz mnoga druga istraživanja treba podići svijest o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću, ali i o podacima koja ukazuju da je veći dio stanovništva svijeta nedovoljno aktivan te se susreće sa zdravstvenim i drugim problemima.

**Ključne riječi:** *tjelesna aktivnost, djeca predškolske dobi, razvoj, slobodno vrijeme*

## **SUMMARY**

It can be said with certainty that the preschool period is of great importance for the growth and development of every child. Precisely because of this, children must be introduced to physical activity from an early age and thus create healthy lifestyle habits. This paper will present research on the assessment of physical activity of preschool children using the pre-PAQ questionnaire, the aim of which was to determine how children and parents use their free time and how much they engage in physical activity. The research was conducted in 15 kindergartens in Zagreb, Croatia from July to September 2023 and included 53 respondents. The research was conducted in accordance with the principles prescribed by the Code of Ethics of the University of Zagreb. For the purposes of this research, the respondents were parents of children who attend the mentioned kindergartens. The research showed that more than half of the respondents' children do not attend any sports program and participate insufficiently in physical activity and recreation. Research results like these show that the cooperation of parents and preschool teachers, as well as all adults who are often close to children, is very important, and they must set a good example for the child. Preschool teachers should provide each child with suitable conditions and a stimulating environment for carrying out physical activities and play, while parents should ensure that the child engages in sports activities or some form of physical exercise outside the educational institution, be supportive of the child and encourage him in carrying out physical activities and other forms of recreation. This paper can be a basis for upgrading knowledge and research on this topic, and along with many other studies, it should raise awareness about the importance of physical activity, but also about data that indicate that the majority of the world's population is insufficiently active and faces health and other problems.

**Key words:** *physical activity, preschool children, development, free time*

## SADRŽAJ

<b>SAŽETAK</b> .....	3
<b>SUMMARY</b> .....	4
1. UVOD .....	1
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	3
3. METODOLOGIJA .....	4
3.1. Cilj i istraživačka pitanja .....	4
3.2. Uzorak ispitanika .....	5
3.3. Metode za obradu podataka .....	5
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA .....	6
5. ZAKLJUČAK .....	31
6. LITERATURA .....	32

## 1. UVOD

Badrić i Prskalo (2011) navode kako je slobodno vrijeme jedna od najbitnijih potreba čovjeka i djeteta. Aktivnosti koje mlade generacije provode u svoje slobodno vrijeme uvelike pridonose formiranju njihovog identiteta te zdravog i kvalitetnog načina života. Previšić (1987) prema Prskalo i Badrić (2011) smatra da slobodno vrijeme kod djece mora biti pomno osmišljeno i dobro organizirano zbog njihovog specifičnog „biopsihosocijalnog“ statusa u okolini i društvu. Nažalost, uz današnji specifičan način života, u slobodno vrijeme češći je sjedilački način života odnosno neaktivnost, dok je tjelesna aktivnost sve više zanemarena. Sindik (2008) navodi da je razlog neaktivnosti psihički zamor, kojem su ljudi danas sve više izloženi, kako u privatnoj tako i poslovnoj okolini te koji pasivno utječe na fizički zamor i dovodi do toga da osoba provodi slobodno vrijeme uz odmor u sjedećem ili ležećem položaju. Posljedice neaktivnosti javljaju se u oblicima raznih kroničnih bolesti i poremećaja kao što su prekomjerna težina, živčana napetost, bolesti srca i krvnih žila, zloćudne bolesti i brojne druge (Mišigoj-Duraković, 2018) te je time neaktivnost svrstana u jednu od vodećih rizičnih čimbenika smrtnosti u svijetu (Svjetska zdravstvena organizacija [SZO], 2018). SZO (2018) navodi da je otprilike 1 od 3 žene i 1 od 4 muškaraca nedovoljno aktivno da održi zdravlje, što ukazuje na neaktivnost kod više od četvrtine stanovništva u svijetu. Za odrasle u dobi od 18 do 64 godine preporuča se provođenje umjerene tjelesne aktivnosti pet dana u tjednu u trajanju od 30-60 minuta ili vježbe pojačanog intenziteta u trajanju od najmanje 25-50 minuta tri dana u tjednu, dok se za djecu (5-12 godina) i adolescente (13-17 godina) preporuča provođenje svakodnevne tjelesne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta minimalno 60 minuta dnevno (SZO, 2018). Zdrave životne navike dugoročno mogu zaštititi od bolesti i brojnih drugih, a tjelesna aktivnost kao jedna od zdravih životnih navika najbolji je saveznik u postizanju zdravlja i adekvatne tjelesne težine.

Mnogi autori definiraju tjelesnu aktivnost kao svako tjelesno kretanje koje aktivira rad mišića. SZO (2018) definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji se aktivira radom mišića i zahtijeva potrošnju energije. Kohl (2013) prema Hlača i Lulić Drenjak (2022) navodi da je svako kretanje, kućanski posao ili bilo koji pokret zapravo tjelesna aktivnost, a za djecu to je igra u raznim oblicima. Prema navedenim definicijama može se reći da se tjelesna aktivnost najčešće promatra kroz četiri osnovne kategorije, a prema Jurakiću i Heimeru (2012) to su: a) tjelesna aktivnost na poslu; b) tjelesna aktivnost vezana uz prijevoz, tj. putovanje s mjesta na mjesto; c) tjelesna aktivnost u kućanstvu i d) tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu.

Andrijašević (2000) smatra da se cilj tjelesne aktivnosti temelji na usvajanju važnih motoričkih informacija, raznovrsnijem i sadržajnijem korištenju slobodnog vremena te rješavanju motoričkih zadataka. Sindik (2008) navodi da se dijete uz tjelovježbu treba poučavati o motoričkim znanjima i strategijama, razvijanju sposobnosti, socijalizaciji te učiti strpljenju i poštivanju pravila.

Iako oba pojma *tjelesna aktivnost* i *tjelesno vježbanje* podrazumijevaju tjelesno kretanje, u definiciji su pojmovi različiti i treba ih razlikovati. Findak (1995) navodi da je tjelesno vježbanje psihomotorički proces koji je jedinstven i provodi se po unaprijed osmišljenom planu i programu koji se sastoje od vježbi određenih oblika, intenziteta i trajanja te učestalosti kojima se ostvaruju željeni ciljevi i zadaci te dovodi do poboljšanja tjelesnih kompetencija i sposobnosti. Upravo ovakav način rada treba biti omogućen svakom djetetu u odgojno-obrazovnim ustanovama kako bi se razvile motoričke sposobnosti i znanja, odgojne sposobnosti, transformacija antropološkog statusa i drugo. U pokretu, dijete se razvija te upoznaje okolinu i sebe. Dijete koje je aktivno zadovoljava svoje biološke potrebe za kretanjem, podiže razinu mišićne aktivnosti te ujedno razvija koštano-mišićni sustav, a raznim oblicima kretanja utječe na količinu masnog tkiva i prevenira razne bolesti, pogotovo šećernu bolest (Badrić i Prskalo, 2011).

Dva najčešća oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću kod djece u slobodno vrijeme su njihovo uključivanje u klubove koji nude sportske programe, u škole sporta te ostale ustanove koje pružaju neki oblik rekreacije za djecu i individualno tjelesno vježbanje (Badrić i Prskalo, 2011). No, kako se globalna industrija razvija, a trendovi mijenjaju, odraslima, ali i djeci se sve više predstavljaju razne električne naprave koje potiču mišićnu aktivnost bez tjelesnog napora. Na ove načine ne zadovoljava se biološka potreba za kretanjem niti se stvaraju kvalitetne životne navike (Badrić i Prskalo, 2011). Findak (1995) navodi nekoliko glavnih ciljeva i zadaća tjelesnog vježbanja za djecu: formiranje zdravog i razvijenog djeteta koje vlada svojom motorikom, razvijanje osjetilnosti i doživljaja za bolje razumijevanje okoline, zadovoljavanje osnovne potrebe za igrom, suradnjom s vršnjacima, slobodom, stvaranje uvjeta za cjelokupan rast i razvoj te usvajanje zdravih navika i unapređenje zdravlja.

Sve navedeno ukazuje na to da upravo odgojitelji i roditelji imaju najvažnije uloge u stvaranju interesa za sportom i aktivnošću, u uključivanju djeteta u tjelesne aktivnosti i sportske programe te u poticanju djeteta i davanju podrške. Rečić (2006) navodi da stabilnost i dosljednost u tjelesnom vježbanju u obiteljskom domu uvelike utječu na djetetovo razvijanje odnosa sa samim sobom i okolinom, pružaju osjećaj sigurnosti, povjerenja i zadovoljstva te



kvalitetno usmjeravaju dijete na dobar put. Suradnja roditelja i odgojitelja je od neophodne važnosti jer odgojitelji trebaju za svako dijete osigurati sigurne uvjete te kvalitetan plan i program koji je prožet aktivnostima i kretanjem, dok roditelji potom trebaju osigurati da se dijete bavi sportskim aktivnostima ili nekim oblikom tjelesnog vježbanja izvan odgojno-obrazovne ustanove (Rečić, 2006).

## **2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA**

Mnoga istraživanja u svijetu i Hrvatskoj, koja procjenjuju tjelesnu aktivnost kod djece i odraslih, pokazuju zabrinjavajuće rezultate. Poražavajući rezultati upućuju na hitno poduzimanje mjera u smislu promjena navika bavljenja tjelesnim aktivnostima (Jurakić i Heimer, 2012).

Jedno od istraživanja provedenih 2012. godine na temu utjecaja bavljenja sportom kod djece predškolske dobi te kvalitete slobodnog vremena djece predškolske dobi pokazalo je da od 25 ispitanika, odnosno djece u dobi od 3 do 6 godina, čak 9 dječaka i 9 djevojčica nije uopće aktivno, a ostali se bave tjelesnom aktivnošću u manjoj ili srednjoj mjeri. No, za razliku od tjelovježbe i rekreacije, svi ispitanici koriste medije i prate medijske sadržaje. Kao glavnu aktivnost koju obje skupine provode u slobodno vrijeme pokazalo se gledanje TV-a u prosjeku od 75 minuta (Blažević, Božić i Dragičević, 2012).

Mnogim istraživanjima se potvrđuju i navodi Petrića (2019) koji smatra da su nove generacije slabije te da će u budućnosti biti sve više generacija koje zaostaju u razvoju motoričkih sposobnosti kod djece. Već se i sada bilježi pad u odnosu na prošlo stoljeće i istraživanja pokazuju da današnja djeca imaju čak 50% lošije rezultate u snazi, koordinaciji, fleksibilnosti, preciznosti i dr. (Petrić, 2019).

HBSC [*Health Behaviour in School-aged Children*] (2009/2010; prema Jurakić i Heimer, 2012) navodi da prevalencija nedovoljne aktivnosti kod 11-godišnjakinja iznosi 81% te kod 11-godišnjaka 69%, kod 13-godišnjakinja iznosi 85%, a kod 13-godišnjaka 69%. Još su lošiji rezultati kod 15-godišnjakinja, kod kojih prevalencija neaktivnosti iznosi čak 92%, dok je kod 15-godišnjaka 78%. Glavni kriterij istraživanja bio je dostizanje minimalno 60 minuta umjerene ili teže tjelesne aktivnosti dnevno. Ovo istraživanje potvrđuje da provođenje tjelesne aktivnosti od najranije dobi uvelike utječe na kasniji razvoj i životne navike. Nažalost, danas smo i svjedoci porasta tržišta medija: djeca svih uzrasta sve više i više svog slobodnog vremena provode koristeći medije, dok za tjelesne aktivnosti i rekreaciju nemaju vremena.

Jureša, Musli, Majer i Petrović (2010; prema Jurakić i Heimer, 2012) proveli su istraživanje na uzorku od 2869 djece i adolescenata u Hrvatskoj. Glavni kriterij istraživanja bio je da ispitanici rijetko provode tjelesne aktivnosti visokog intenziteta ili provode manje od četiri puta tjedno. Rezultati su pokazali da u prvom razredu osnovne škole čak 71,7% učenica i 54% učenika provodi tjelesnu aktivnost visokog intenziteta manje od četiri puta tjedno. Prevalencija nedovoljne aktivnosti u osmom razredu iznosi 78,3% kod učenica i 49,9% kod učenika, a u trećem razredu srednje škole rezultati su pokazali da je učestalost provođenja tjelesne aktivnosti 86,2% kod učenica i 66,8% kod učenika.

Iako je veći broj istraživanja koji potvrđuju strahove mnogih autora i znanstvenika na ovu temu, postoje i istraživanja koja su pokazala da postoji nada za poboljšanjem.

Bokulić (2017) u svom istraživanju navodi da rezultati pokazuju kako djeca predškolske dobi veći dio slobodnog vremena provode u aktivnoj igri te da čak njih 70% sudjeluje u nekom sportskom programu. Čak 95% roditelja navedene djece navelo je da potiče dijete na bavljenje aktivnostima te da su zadovoljni kako im dijete provodi slobodno vrijeme.

Krog (2010) navodi kako bi trebalo provesti određene mjere koje bi uključile više tjelovježbe i tjelesnih aktivnosti u odgojno-obrazovne ustanove. Za primjer navodi kako se fizički oblik vrtićkog igrališta može mijenjati na način da bolje potakne provedbu različitih aktivnosti i igara. Također smatra da bi se u odgojno-obrazovnim ustanovama veća pozornost pri osmišljavanju plana i programa trebala posvetiti upravo tjelesnoj aktivnosti te stimulaciji i jačanju motoričkih vještina.

### **3. METODOLOGIJA**

#### *3.1. Cilj i istraživačka pitanja*

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi provode li djeca predškolske dobi dovoljno vremena baveći se tjelesnom aktivnošću. Uz glavni cilj, istraživao se postotak uključenosti djece u sportske programe, vrste aktivnosti u slobodnom vremenu djece, koliko vremena provode u aktivnoj igri na otvorenom, koliko roditelji provode vremena s njima sudjelujući u aktivnoj igri i raznim aktivnostima te koliko vremena roditelji provode baveći se tjelesnom aktivnošću.

Na temelju navedenih ciljeva, postavljena je sljedeća pretpostavka:

H1: Djeca su dovoljno uključena u tjelesne aktivnosti i/ili sportske programe.

### 3.2. *Uzorak ispitanika*

Za potrebe istraživanja izrađen je anketni upitnik „Procjena tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi“ prema upitniku „Upitnik tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi“ (engl. *Preschool-aged Children's Physical Activity Questionnaire*) (Dwyer, Hardy, Peat, i Baur, 2011). Anketni upitnik bio je poslan putem poveznice u 15 dječjih vrtića u Gradu Zagrebu i okolici. Uz suglasnost ravnatelja/ravnateljica upitnik su dobrovoljno ispunjavali roditelji djece predškolske dobi od 5 do 7 godina koja pohađaju spomenute dječje vrtiće. Prikupljanje podataka trajalo je u razdoblju od srpnja do rujna 2023. godine, a u istraživanju je sudjelovalo ukupno 53 ispitanika.

Anketni upitnik sastojao se od 50 pitanja koja su ispitivala kako roditelji i djeca provode svoje slobodno vrijeme, količinu sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima, uključenost u sportske i druge programe povezane s rekreacijom, količinu vremena provedenog u aktivnoj igri na otvorenom, količinu vremena konzumiranja medijskih sadržaja, opremljenost doma, postojanost uvjeta za provođenje aktivnosti i dr. Vrste ponuđenih odgovora bile su odgovori višestrukog odabira, kratki odgovori, duži odgovori, potvrdni okviri, mreža s višestrukim odabirom te odgovori o vremenskom trajanju. Sudionici su bili upućeni u anonimnost upitnika i dobrovoljnost rješavanja istog te informirani u koje će se svrhe koristiti prikupljeni podaci.

### 3.3. *Metode za obradu podataka*

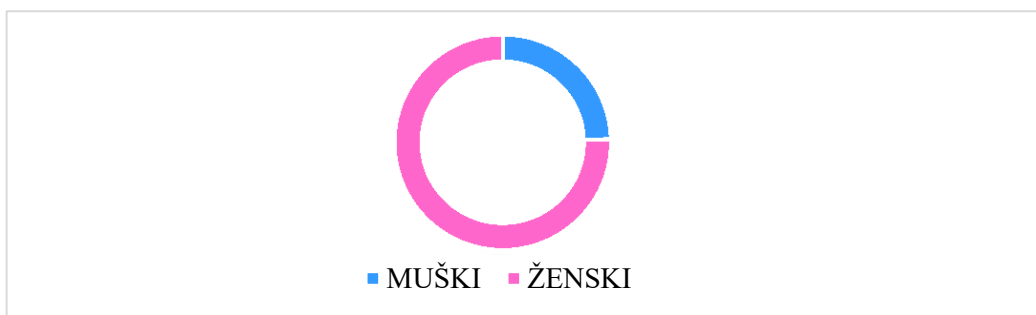
Za obradu podataka korištena je kvantitativna i kvalitativna analiza na način da se istraživala literatura vezana uz temu te proučavala dosadašnja istraživanja. Kvantitativna analiza povezala je teoriju s ovim istraživanjem te donijela nove zaključke i spoznaje. Obrada podataka napravljena je pomoću programa „Google Obrasci“ (engl. *Google Forms*) uz prikaz osnovnih i disperzivnih parametara te postotaka.

#### 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

Na temelju provedenog anketnog upitnika dobiveni su opći podaci ispitanika kao što su spol, dob, stupanj obrazovanja, bračni status te vrsta srodstva s djetetom uz opće podatke o djetetu kao što su spol, dob i ime.

##### Slika 1.

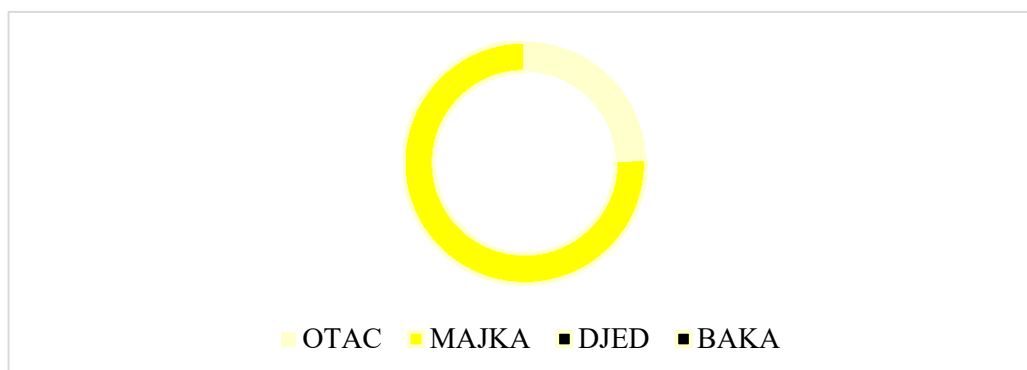
*Raspodjela ispitanika prema spolu*



U istraživanju je sudjelovalo 53 roditelja od kojih je 75,5% (40) ženskog spola, a 24,5% (13) muškog spola (*Slika 1.*). Isti rezultati su vidljivi i u grafu koji prikazuje vrstu srodstva ispitanika s djetetom s obzirom na to da je 0% ispitanika drugog srodstva npr. baka ili djed (*Slika 2.*). Najveći udio ispitanika pripada dobnoj skupini od 30-39 godina, njih 50,9% (27), zatim 28,3% (15) pripada skupini od 20-29 godina te najmanji udio skupini od 40-49 godina, njih 20,8% (11) (*Slika 3.*).

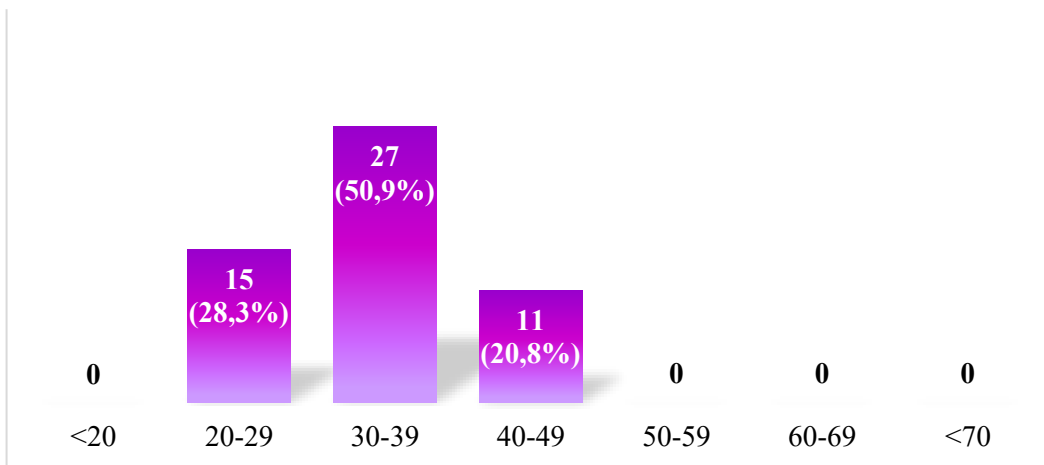
##### Slika 2.

*Raspodjela ispitanika prema vrsti srodstva s djetetom*



### Slika 3.

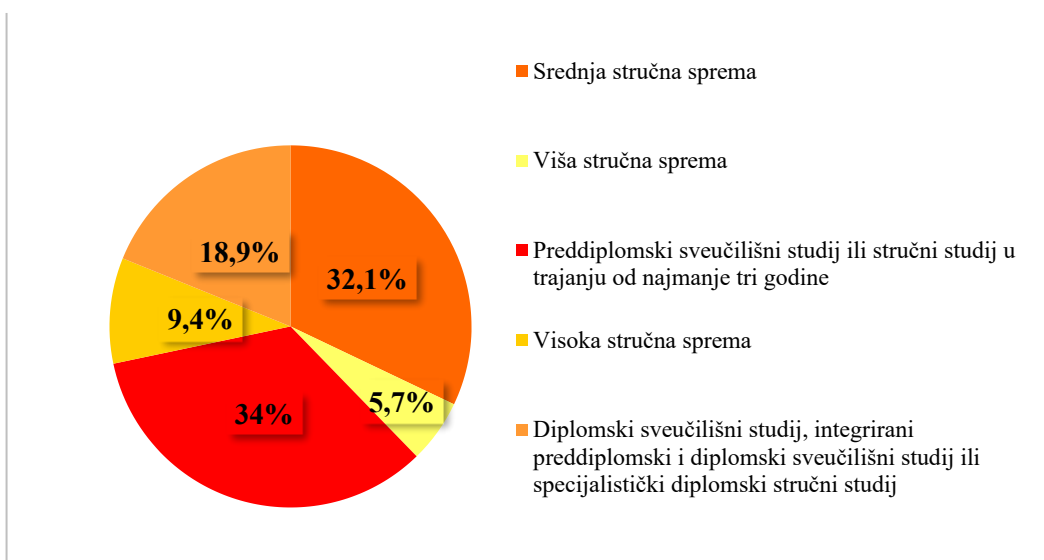
*Raspodjela ispitanika prema dobi*



Istraživanje pokazuje da najveći broj ispitanika ima završen preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij u trajanju od najmanje tri godine, njih 34% (18), zatim 32,1% (17) ispitanika ima srednju stručnu spremu, 18,9% (10) ispitanika ima završen diplomski sveučilišni studij, integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili specijalistički diplomski stručni studij, 9,4% (5) ispitanika ima visoku stručnu spremu, a najmanje ispitanika, njih 5,7% (3) ima višu stručnu spremu (Slika 4.).

### Slika 4.

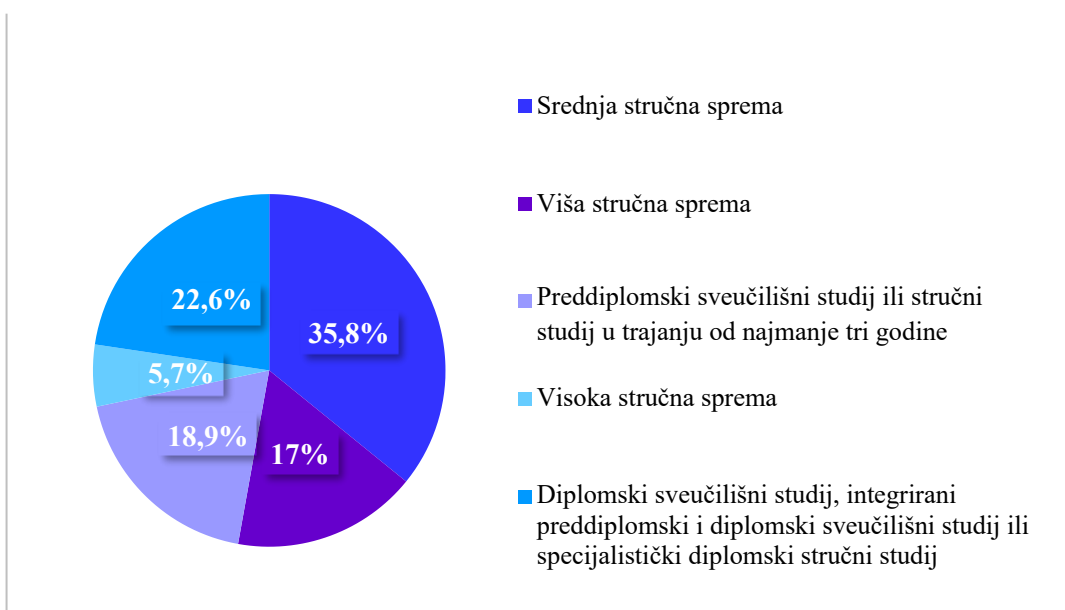
*Raspodjela ispitanika prema stupnju obrazovanja*



U istraživanju se ispitivao i stupanj obrazovanja partnera ispitanika, odnosno drugog roditelja. Rezultati pokazuju da najveći udio ima srednju stručnu spremu, njih 35,8% (19), zatim 22,6% (12) ima završen diplomski sveučilišni studij, integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili specijalistički diplomski stručni studij, njih 18,9% (10) ima završen preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij u trajanju od najmanje tri godine, 17% (9) ima višu stručnu spremu te najmanji broj 5,7% (3) visoku stručnu spremu (Slika 5.).

**Slika 5.**

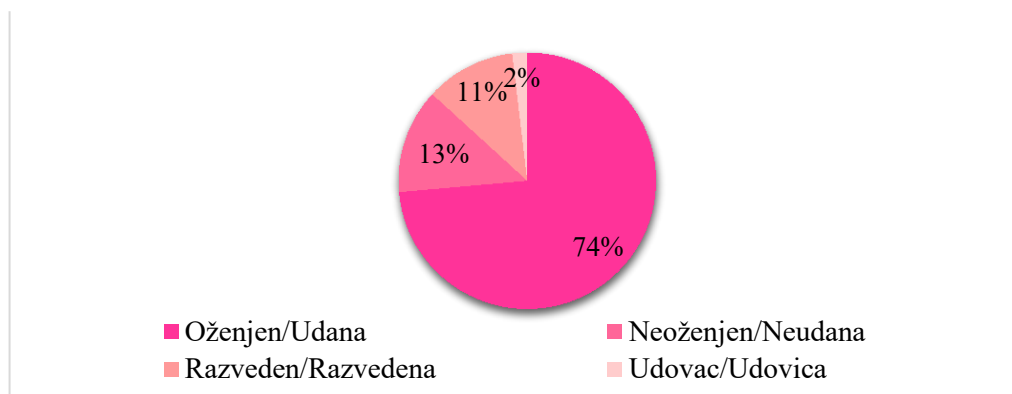
*Raspodjela partnera ispitanika/drugog roditelja djeteta prema stupnju obrazovanja*



Sljedeći podaci dobiveni anketnim upitnikom odnose se na bračni status ispitanika. Podaci pokazuju da je najveći broj ispitanika u bračnom odnosu, njih 74% (39), zatim 13% (7) ispitanika nije u bračnom odnosu, 11% (6) ispitanika je razvedeno i najmanji broj ispitanika, 2% (1) su doživjeli smrt partnera (udovac/udovica) (Slika 6.).

### Slika 6.

Raspodjela ispitanika prema bračnom statusu

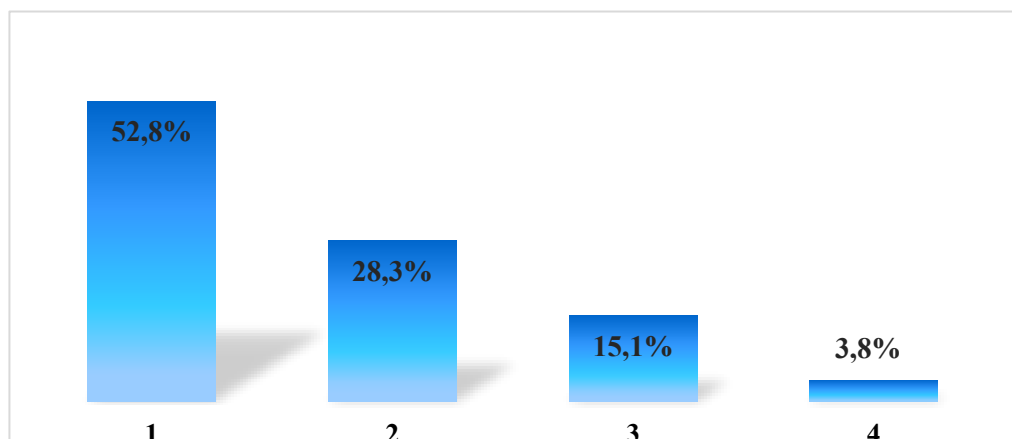


Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su kod ispitanika najbrojnije obitelji s jednim djetetom, njih 52,8% (28), dok 28,3% (15) ispitanika ima dvoje djece u obitelji. 15,1% (8) ispitanika ima troje djece u obitelji te najmanji broj ispitanika, njih 3,8% (2) su obitelji s troje djece (Slika 7.).

Ovi podaci ukazuju na postojanost današnjeg trenda imanja manjeg broja djece u obitelji. Pašalić-Krešo (2004) navodi da se članovi obitelji danas nalaze u vrlo teškim položajima između zahtjeva posla i obitelji, ispunjavanja vlastitih želja, napredovanja u karijeri ili podizanja obitelji, što u konačnici dovodi do odgađanja bračnog odnosa ili pada nataliteta u svijetu.

### Slika 7.

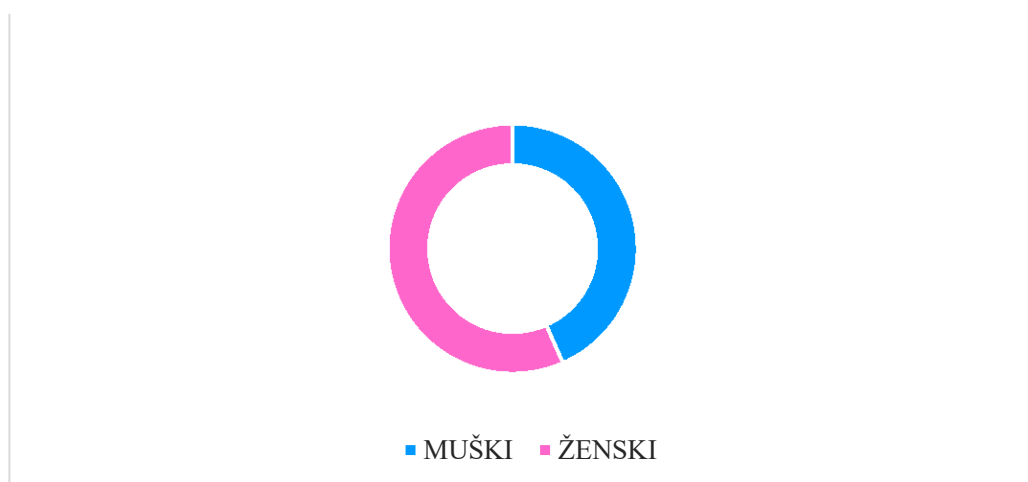
Raspodjela ispitanika prema broju djece u obitelji



Idući grafikon prikazuje spol djeteta ispitanika (*Slika 8.*). Veći broj djece pripada ženskom spolu, 56,6% (30) dok 43,4% (23) pripada muškom spolu. Za potrebe ovog istraživanja tražene su određene dobne skupine koje su podijeljene u tri kategorije (*Slika 9.*) od kojih najviše djece spada u skupinu od 5 godina, njih 37,7% (20). 34% (18) spada u skupinu od 6 godina, dok najmanje djece, njih 28,3% (15) spada u skupinu od 7 godina.

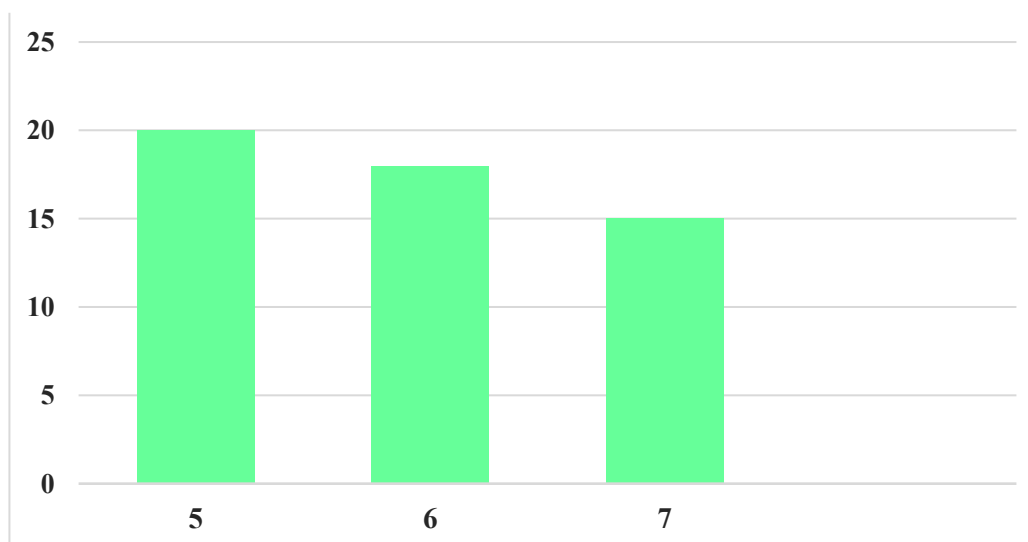
**Slika 8.**

*Raspodjela ispitanika prema spolu djeteta*



**Slika 9.**

*Raspodjela ispitanika prema dobi djeteta*





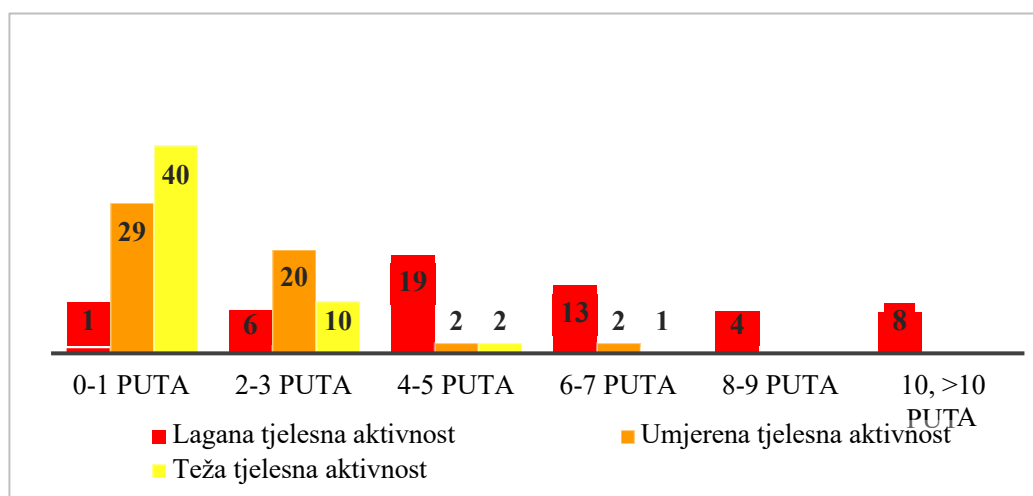
U anketnom upitniku ispitivalo se o roditeljskim navikama i bavljenju tjelesnim aktivnostima. Sljedeći podaci pokazuju da je 1,9% (1) ispitanika laganu tjelesnu aktivnost (npr. hodanje od minimalno 10 minuta, rekreacija, vježba) provodilo 0-1 puta u posljednjih tjedan dana, 11,3% (6) ispitanika bavilo se laganom tjelesnom aktivnošću 2-3 puta, 35,8% (19) ispitanika 4-5 puta, 24,5% (13) ispitanika 6-7 puta, 7,5% (4) ispitanika bavilo se laganom tjelesnom aktivnošću 8-9 puta te 15,1% (8) ispitanika provodilo laganu tjelesnu aktivnost 10 ili više od 10 puta u posljednjih tjedan dana (*Slika 10.*).

Umjerenu tjelesnu aktivnost (npr. rekreacijsko plivanje, tenis, golf) 54,7% (29) ispitanika provodilo je niti jednom ili samo jednom u posljednjih tjedan dana, 37,7% (20) ispitanika provodilo ju je 2-3 puta u posljednjih tjedan dana, 3,8% (2) ispitanika bavilo se umjerenom tjelesnom aktivnošću 4-5 puta, 3,8% (2) ispitanika provodila su je 6-7 puta te je 0% (0) ispitanika provodilo umjerenu tjelesnu aktivnost više od 7 puta u posljednjih tjedan dana (*Slika 10.*).

Težu tjelesnu aktivnost (npr. trčanje, biciklizam, aerobik, natjecateljski tenis, vrtlarstvo ili teški radovi oko dvorišta) 75,5% (40) ispitanika nije provodilo niti jednom ili je provodilo samo jednom u posljednjih tjedan dana. Zatim 18,9% (10) ispitanika provodilo je težu tjelesnu aktivnost 2-3 puta, 3,8% (2) ispitanika provodilo ju je 4-5 puta, 1,9% (1) ispitanika provodilo ju je 6-7 puta te je 0% (0) ispitanika provodilo težu tjelesnu aktivnost više od 7 puta prošlog tjedna (*Slika 10.*).

### Slika 10.

*Raspodjela ispitanika prema količini provođenja tjelesne aktivnosti u posljednjih tjedan dana*

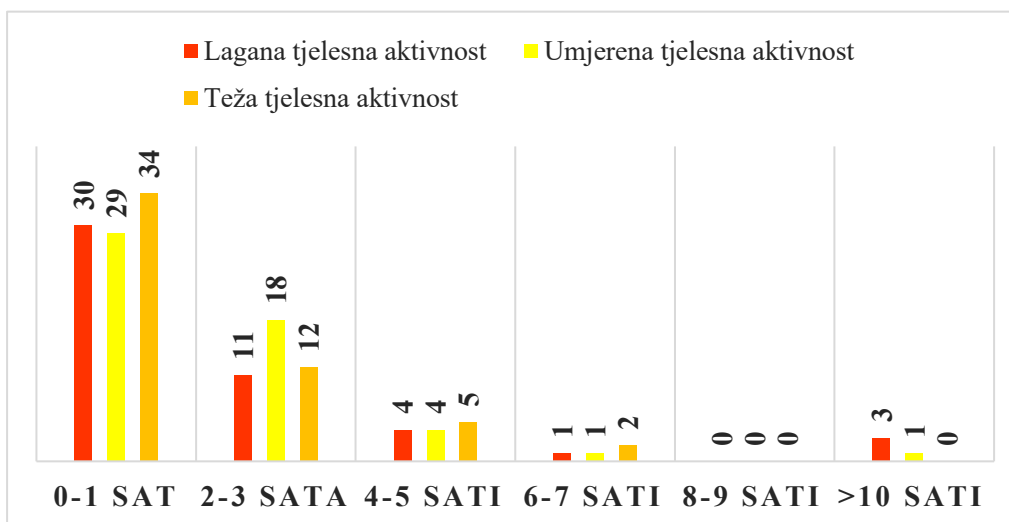


Ukupno vrijeme koje su ispitanici proveli radeći tjelesne aktivnosti u posljednjih tjedan dana može se vidjeti na *slici 11*. Rezultati pokazuju da se najveći broj ispitanika (30, 29, 34) uopće nije bavio ili se bavio laganom (30), umjerenom (29) ili tjelesnom aktivnošću visokog intenziteta (34) sat vremena. Na *slici 11*, može se primijetiti pad tjelesne aktivnosti što se više provedenih sati spominje.

Ovi podaci potvrđuju ukazivanje brojnih istraživanja na nedovoljnu aktivnost kod odraslih. Sindik (2009) navodi da djeca većinom biraju one aktivnosti koje su im prenijeli roditelji, primjerice popularne sportove i sportske igre s kojima su upoznati od djetinjstva te su ih naučili gledajući roditelje. Stoga je od velike važnosti da roditelji i svi koji su često u okolini djeteta budu dobar primjer djetetu kako bi ono steklo kvalitetne životne navike.

### Slika 11.

*Raspodjela ispitanika po ukupnom vremenu provedenom u tjelesnoj aktivnosti u posljednjih tjedan dana*

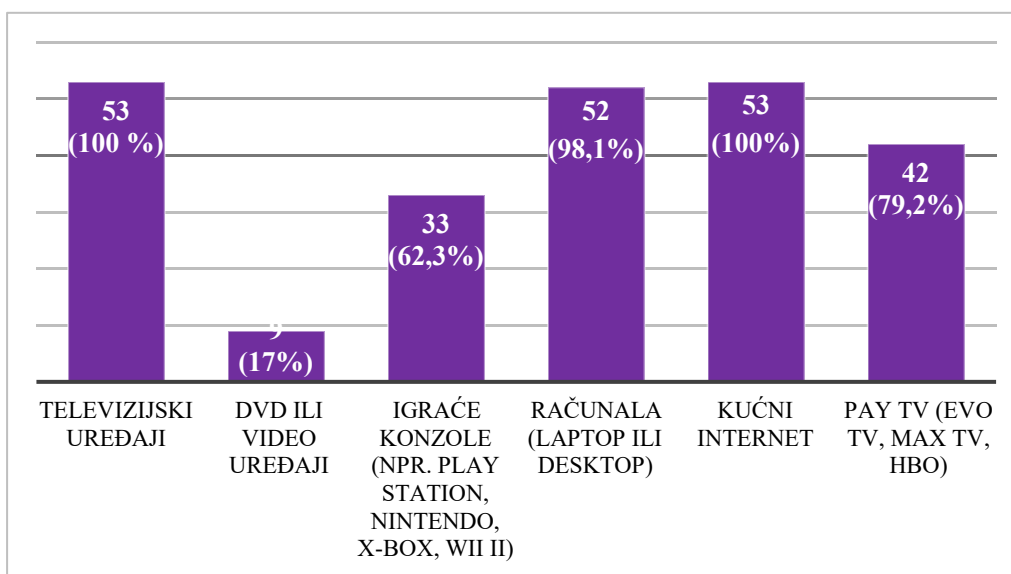


*Slika 12* prikazuje koje sve medije roditelji posjeduju u obiteljskom domu. Kao što podaci pokazuju, Internet, televizija, videoigre i ostali mediji postali su sastavni dio svakog obiteljskog doma. U svijetu je danas nezamislivo biti bez njih, iako se smatra da su više štetni nego korisni. 100 % (53) ispitanika odgovorilo je da posjeduje televizijski uređaj i kućni Internet. 98,1% (52) ispitanika odgovorila su da posjeduju računalo (laptop ili desktop). 79,2% (42) ispitanika odgovorila su da posjeduju PAY TV (EVO TV, MAX TV i dr.). 62,3% (33) ispitanika posjeduju igraće konzole te 17% (9) ispitanika posjeduje DVD ili Video uređaj.

*Slika 13.* prikazuje koliko vremena roditelji utroše na korištenje medija i praćenje medijskih sadržaja. U grafikonu se može primijetiti da se broj ispitanika koji gledaju televiziju povećava s povećanjem sati korištenja. 26,4% (14) ispitanika odgovorilo je da koristi televizijski uređaj 10 i više od 10 sati, dok je 15,1% (8) ispitanika odgovorilo da ne koristi ili koristi televizijski uređaj u razdoblju do sat vremena. Kod druge dvije kategorije, igraće konzole i računala, broj ispitanika se smanjuje s povećanjem sati, no bez obzira na taj podatak značajan broj ispitanika koristi navedene medije s obzirom na to da isti ispitanici nedovoljno provode tjelesnu aktivnost. Najveći broj ispitanika, 81,1% (43) odgovorilo je da ne koristi ili koristi igraće konzole u razdoblju do sat vremena. Najmanji broj ispitanika, 1,9% (1) odgovorilo je da koristi igraće konzole od 8 do 9 sati. 54,7% (29) ispitanika odgovorilo je da ne koristi ili koristi računalo u razdoblju do sat vremena, dok je 3,8% (2) ispitanika odgovorilo da koristi računalo od 6 do 7 sati.

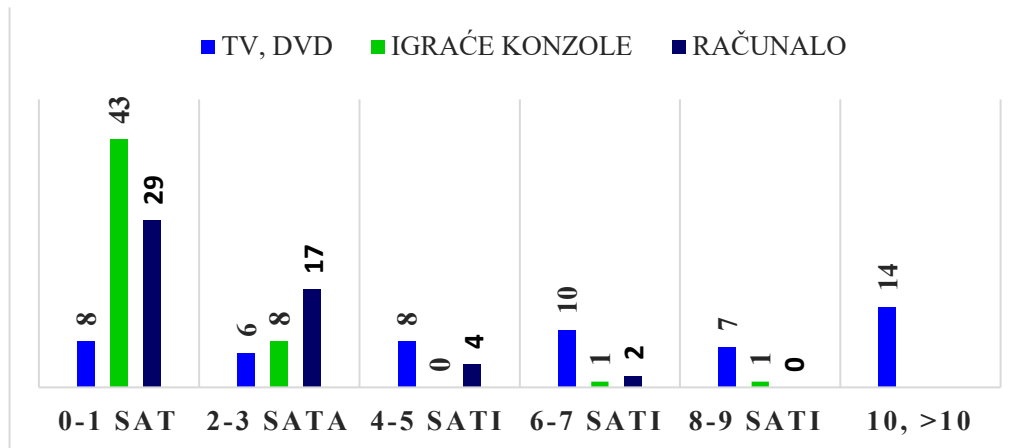
**Slika 12.**

*Raspodjela ispitanika prema posjedovanju medija u obiteljskom domu*



**Slika 13.**

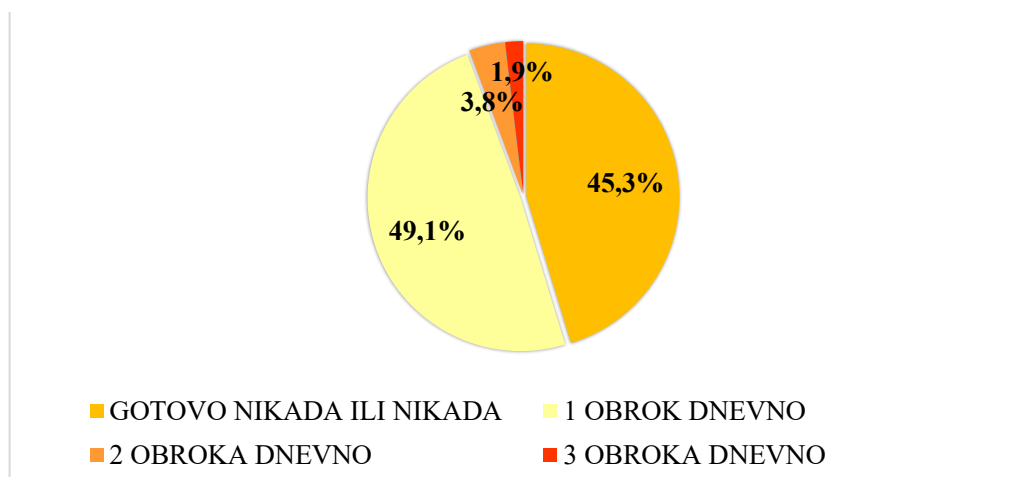
*Raspodjela ispitanika po ukupnom vremenu konzumiranja medija u posljednjih tjedan dana*



Uz samo posjedovanje i korištenje medija od strane roditelja, u anketi se ispitalo i konzumiraju li djeca obroke ispred medija (televizija, računalo i dr.) te imaju li medije u svojim spavaćim sobama. Podaci prikazuju da 49,1% (26) djece konzumira jedan obrok dnevno ispred medija, što nije dobar pokazatelj. Ipak, drugi najveći rezultat 45,3% (24) ukazuje na to da skoro polovica djece ispitanika ne konzumira niti jedan obrok ispred medija. Dva i tri obroka dnevno ispred medija konzumira mali postotak djece ispitanika (*Slika 14.*).

**Slika 14.**

*Raspodjela ispitanika prema konzumaciji obroka njihove djece ispred medija*

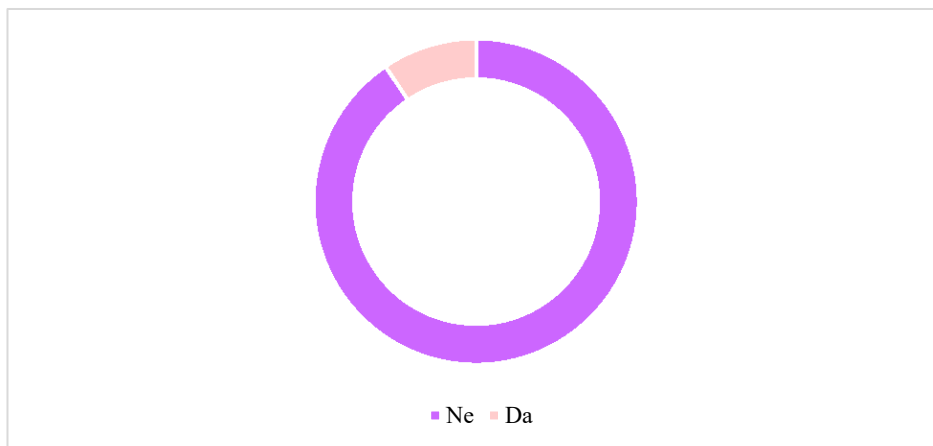


*Slika 15.* prikazuje koliko djece ispitanika posjeduje medije u svojim spavaćim sobama. Veći dio ispitanika, njih 90,6% (48) označilo je da djeca ne posjeduju medije u dječjoj sobi.

Dadić (2014) ističe da prekomjerno korištenje medija loše utječe na rast i razvoj djeteta, njegov prosperitet te samo blagostanje obitelji. Kvalitetan odnos roditelja i djeteta od najranije dobi je ključan za razvoj interakcije i socijalizacije. Nažalost, tehnologija uvelike mijenja i narušava odnos roditelja i djeteta, djelom zbog toga što se pojavljuje nemogućnost učenja dodirrom. Od neophodne je važnosti da dijete istražuje okolinu, no danas sve više roditelja pribjegava tome da djetetu daju tehnologiju kako bi ga smirili i obavili svoje obaveze u miru. Umjesto interakcije s roditeljima i okolinom pomoću koje dijete može doživjeti stvarni svijet, češća je interakcija s ekranom.

### **Slika 15.**

*Raspodjela ispitanika po količini medija u dječjoj sobi*



Roditeljima je u anketnom upitniku postavljeno i pitanje o veličini i opremljenosti dvorišta. Najveći broj ispitanika, 35,8% (19) odgovorilo je da uopće nema dvorišta, 32,1% (17) da ima dvorište srednje veličine, zatim njih 15,1% (8) malo dvorište, 9,4% (5) ispitanika odgovorilo je da nije privatno dvorište te 7,5% (4) da imaju veliko dvorište (*Slika 16.*). Što se tiče opremljenosti dvorišta (*Slika 17.*) 54,7% (29) ispitanika odgovorilo je da ne posjeduje niti jedan navedeni objekt, 41,5% (22) ispitanika je odgovorilo da ima područje pogodno za vožnju triciklom, biciklom, romobilom i dr. te je 18,9% (10) ispitanika odgovorilo da posjeduje neku vrstu opreme za igru (npr. ljuljačka, tobogan).

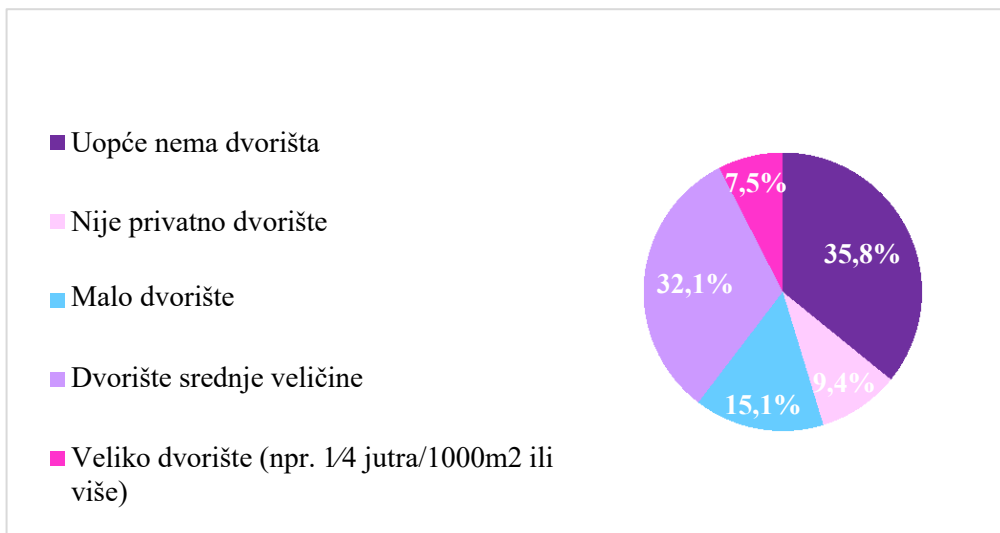
Valjan Vukić (2012) navodi kako je okruženje jedna od četiriju tema „*Early Years Foundation Stage*“ (EYFS), koji kao zakonski okvir govori o standardima koje svi davatelji

usluga kao što su odgojno-obrazovne ustanove i dr. moraju ispuniti kako bi djeca mogla učiti i razvijati se u zdravom i sigurnom okruženju. Ako dijete ima poticajno okruženje, odnosno bogato opremljen prostor, unutarnji ili vanjski, ono bolje istražuje svijet koji ga okružuje te pomoću kojeg ostvaruje zadovoljavajuće odnose s drugima i okolinom. Vanjsko okruženje djeluje na sva područja razvoja djeteta, stoga je od velike važnosti djetetu osigurati da istražuje, stječe nova znanja i iskustva te obogaćuje svoju igru (Valjan Vukić, 2012).

Ako su roditelji iz nekih razloga u nemogućnosti osigurati opremljenost dvorišta i poticajne okoline za dijete, trebali bi, u najmanju ruku, dijete voditi u okruženja koja su opremljena, kao što su javni parkovi, igrališta i dr.

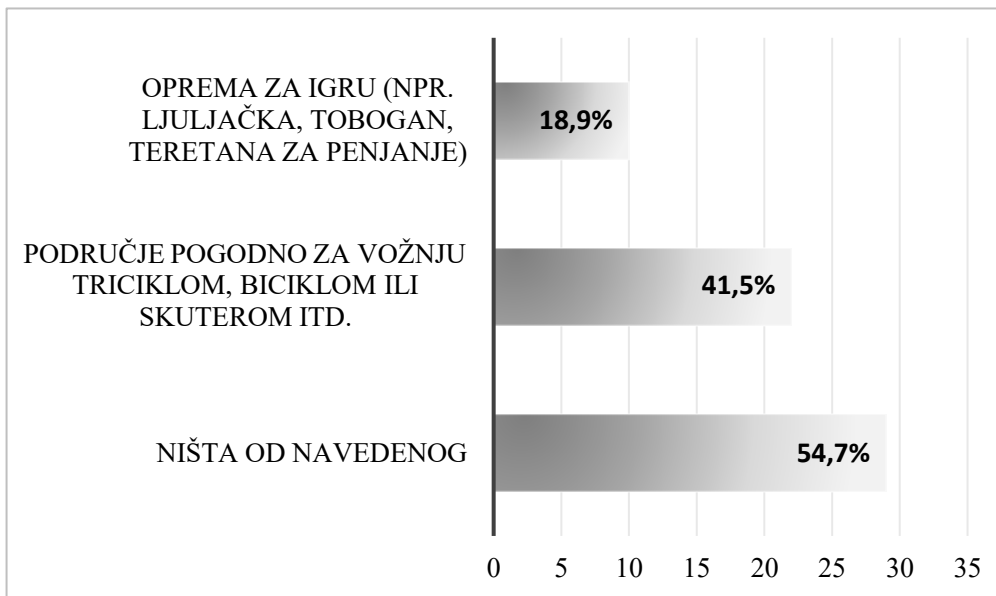
### **Slika 16.**

*Raspodjela ispitanika po veličini dvorišta*



### Slika 17.

Raspodjela ispitanika po opremljenosti dvorišta

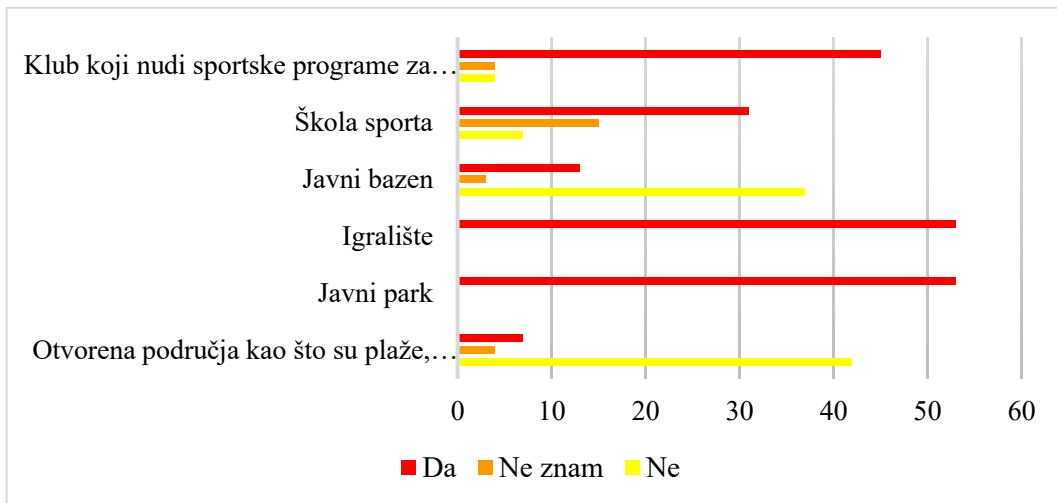


U prikazanom grafikonu (*Slika 18.*) vidljivo je da 84,9% (45) ispitanika zna da u lokalnoj zajednici postoje klubovi koji nude sportske programe za djecu, 58,5% (31) ispitanika zna da postoji škola sporta u lokalnoj zajednici te 100% (53) ispitanika zna da postoje javni park i igralište. Manji broj ispitanika, njih 13,2% (7) zna da postoje otvorena područja te 24,5% (13) zna da postoji javni bazen. U sljedećem grafikonu (*Slika 19.*) vidljivo je da 56,6% (30) ispitanika gotovo nikada ne odvede djecu na otvorena područja (npr. rijeke, prirodni rezervati, šume), 62,3% (33) ispitanika vodi djecu u javne parkove nekoliko puta tjedno, 69,8% (37) ispitanika vodi djecu na javna igrališta te 54,7% (29) ispitanika gotovo nikada ne odvede djecu na javne ili privatne bazene tijekom jednog mjeseca kad je vrijeme pogodno.

Jonston (2012) prema Valjan Vukić (2012) navodi da prirodno okruženje ne treba ograničiti samo na dvorište i prostor odgojno-obrazovne ustanove. Poticajni prostori mogu biti i vrtovi, parkovi, fontane, šume, maslinici, voćnjaci, riječna i morska obala, dakle mjesta na/u kojima dijete može promatrati promjene u prirodi, neposredno učiti i otkrivati te eksperimentirati (Valjan Vukić, 2012).

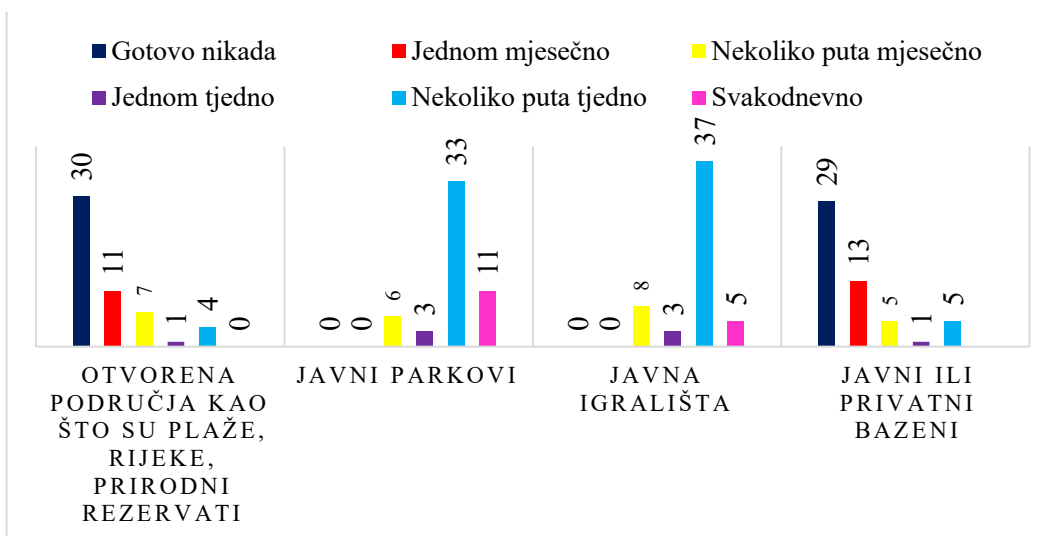
**Slika 18.**

*Raspodjela ispitanika po mjestima i objektima u lokalnoj zajednici*



**Slika 19.**

*Raspodjela ispitanika po učestalosti korištenja navedenih sadržaja*



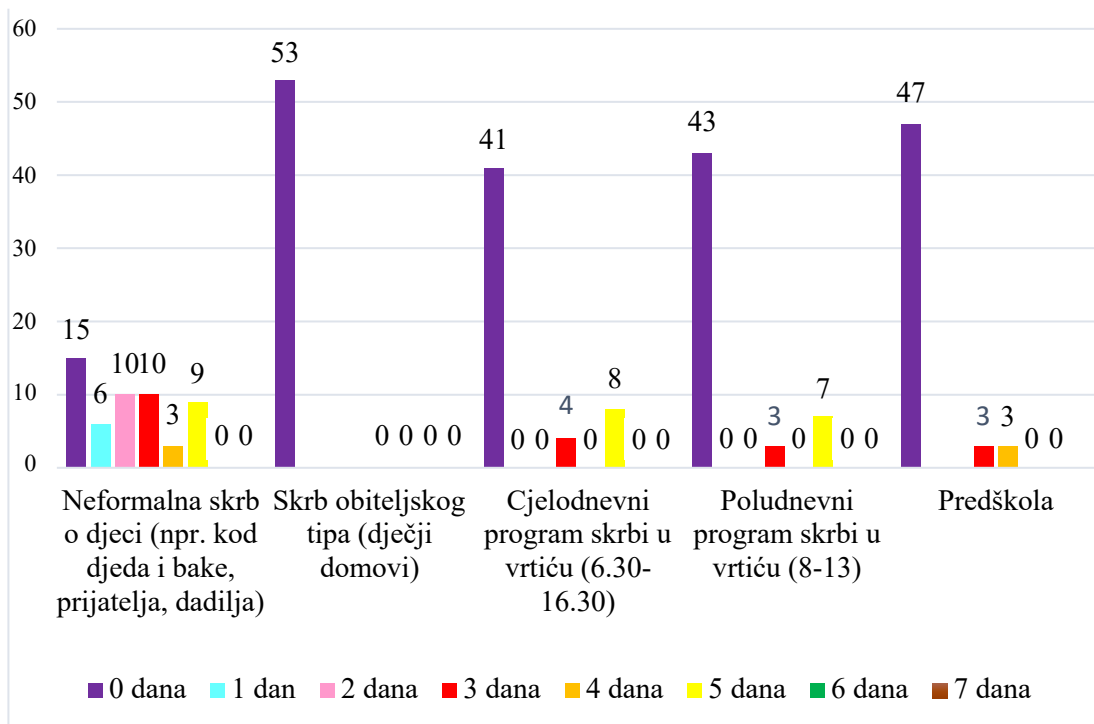
Na slici 20. vidljivo je da 100 % (53) ispitanika nije koristilo usluge skrbi obiteljskog tipa (npr. dječji dom) u posljednjih tjedan dana, 77,4% (41) ispitanika nije koristilo usluge cjelodnevnog programa skrbi u vrtiću kao ni 81,1% (43) poludnevnog programa u vrtiću. Program predškole nije pohađalo 88,7% (47) djece ispitanika te 28,3% (15) nije koristilo usluge neformalne skrbi. Od ispitanika koji su koristili navedene usluge izdvaja se 18,9% (10) ispitanika koji su 2 i 3 dana tijekom posljednjeg tjedna koristili usluge neformalne skrbi (npr.



baka, djed, dadilja) te 17% (9) koji su koristili usluge neformalne skrbi 5 dana u posljednjih tjedan dana. Nadalje, 15,1% (8) ispitanika je koristilo cjelodnevni program skrbi u vrtiću 5 dana u posljednjih tjedan dana, 13,2% (7) je ispitanika koji su koristili poludnevni program skrbi u vrtiću 5 dana te 5,7% (3) ispitanika koji su koristili program predškole 3 i 4 dana tijekom posljednjeg tjedna.

**Slika 20.**

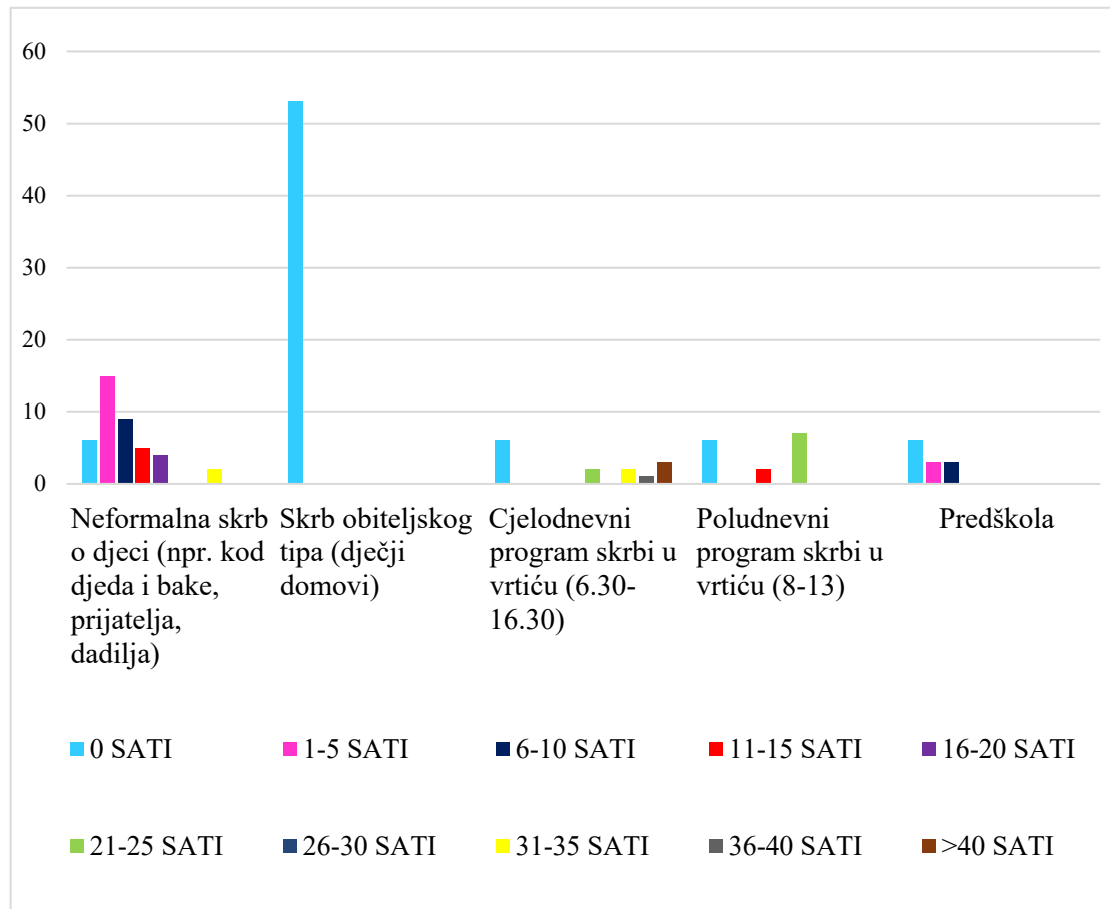
*Raspodjela ispitanika po korištenju navedenih usluga u danima*



Na *slici 21.* vidljivo je da najveći broj sati provedenih u neformalnoj skrbi iznosi od 1 do 5 sati te ju je tijekom prošlog tjedna koristilo 28,3% (15) djece ispitanika. Cjelodnevni program u vrtiću najveći broj sati, 40, koristilo je 5,7% (3) ispitanika. Najviše sati provedenih u poludnevnom programu u vrtiću, od 21 do 25 sati, koristilo je njih 13,2% (7) te je program predškole podjednako korišten od 1 do 5 sati te od 6 do 10 sati, a koristilo ga je 11,3% (3) ispitanika.

## Slika 21.

*Raspodjela ispitanika po korištenju navedenih usluga u satima*

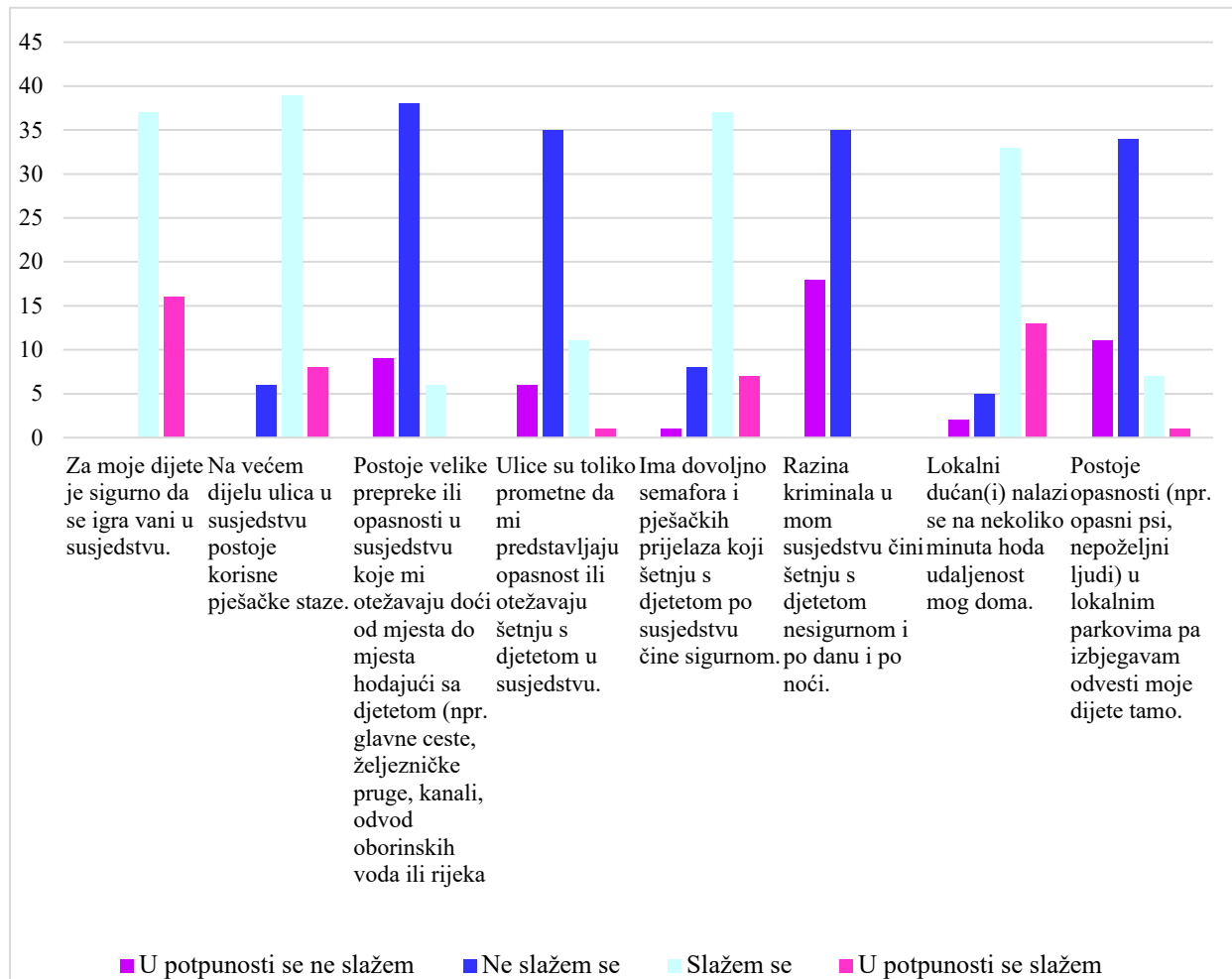


Ovi rezultati se mogu pripisati provođenju anketnog upitnika za vrijeme ljetnih mjeseci kad je većina djece s roditeljima, za razliku od ostatka godine. Na temelju njih ne može se procijeniti koliko zapravo vremena djeca provode s roditeljima i u slobodnoj igri, a koliko u ustanovama za skrb djeteta i dr.

Nadalje, roditelje se ispitalo mišljenje o sigurnosti u susjedstvu. Na slici 22. vidljivo je da se 69,8% (37) ispitanika slaže da je za njihovo dijete sigurno da se igra na otvorenome u susjedstvu. Zatim se najveći broj ispitanika, njih 73,6% (39) slaže da na većem djelu ulica u susjedstvu postoje korisne pješačke staze te ih se 71,7% (38) ne slaže da u susjedstvu postoje prepreke ili opasnosti koje otežavaju hodanje s djetetom. 66% (35) ispitanika se ne slaže s tvrdnjom da su ulice previše prometne i da postoji razina kriminala te ih se 69,8% (37) slaže da imaju dovoljno pješačkih prijelaza i semafora. 62,3% (33) ispitanika se slaže da se u blizini obiteljskog doma nalazi lokalna trgovina.

## Slika 22.

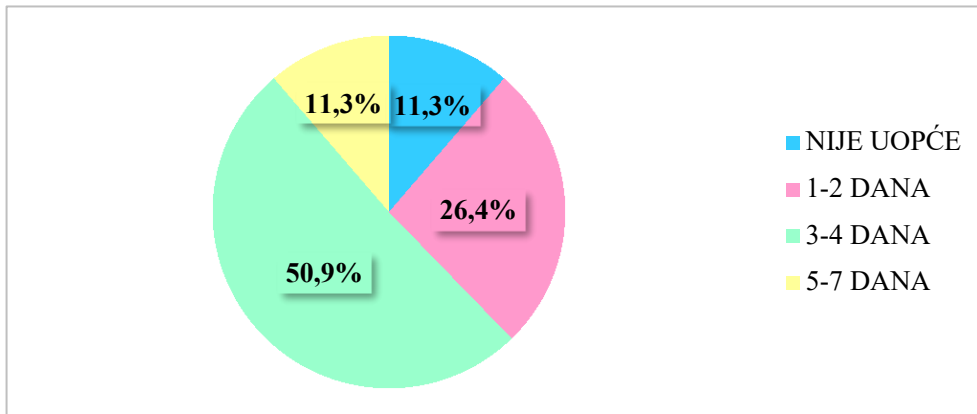
### Raspodjela ispitanika po mišljenju o sigurnosti u susjedstvu



No, unatoč prethodno navedenim podacima, u idućem grafikonu (*Slika 23.*) vidljivo je da je 50,9% (27) ispitanika odgovorilo da dijete uopće nije samostalno ili uz pratnju hodalo po susjedstvu do vrtića, prijatelja, dućana, parka i dr. u posljednjih tjedan dana. Njih 26,4% (14) odgovorilo je da je dijete hodalo 1-2 dana te podjednako 11,3% (6) da je dijete hodalo 3-4 i 5-7 dana po susjedstvu prošlog tjedna. Nadalje, uspoređujući rezultate *Slike 21.* i *Slike 22.* vidljivo je da većina ispitanika i za bliže i dalje lokacije koristi prijevozno sredstvo. *Slika 24.* prikazuje da je najveći postotak djece ispitanika, njih 45,3% (24) provelo 2-3 sata u automobilu od ponedjeljka do petka tijekom prošlog tjedna. Najveći broj sati provedenih u automobilu, 10 i više od 10 sati provelo je 1,9% (1) djece ispitanika od ponedjeljka do petka u posljednjih tjedan dana. Prošle subote i nedjelje, najveći postotak ispitanika, 86,8% (46) odgovorilo je da je dijete provelo u autu od 0-1 sata. Također, najveći broj sati, 10 i više od 10, u automobilu je provelo 1,9% (1) djece ispitanika tijekom prošle subote i nedjelje.

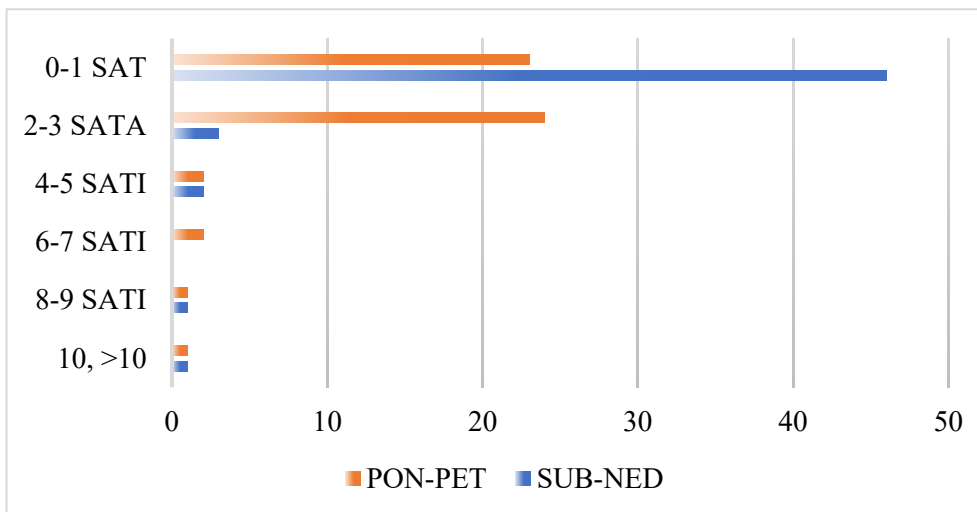
**Slika 23.**

*Raspodjela ispitanika po učestalosti hodanja u susjedstvu*



**Slika 24.**

*Raspodjela ispitanika po količini vremena provedenog u automobilu.*



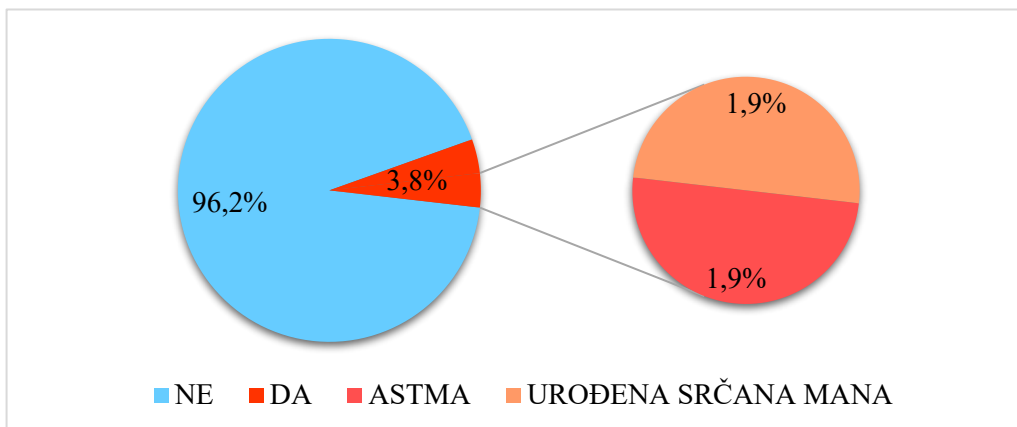
Na pitanje o postojanju zdravstvenog stanja kod djeteta koje bi moglo utjecati na aktivnost djeteta, 96,2% (51) ispitanika odgovara da dijete nema zdravstveni problem. 3,8% (2) ispitanika odgovorilo je da postoji zdravstveno stanje koje djelomično utječe na aktivnost, a to su astma i urođena srčana mana (*Slika 25.*)

Uz ovakva zdravstvena stanja dijete se može baviti tjelesnim aktivnostima ako se redovito i pravilno kontrolira. Štoviše, mnogi autori preporučuju da se djeca sa zdravstvenim problemima bave tjelesnim aktivnostima koliko mogu kako bi ojačali izdržljivost, osjetljivost i kompletno zdravlje.

Za jačanje cjelokupnog organizma i razvijanje različitih psihofizičkih karakteristika organizma osobito su pogodne i važne aerobne tjelesne aktivnosti kao što su trčanje, biciklizam, plivanje i hodanje.

**Slika 25.**

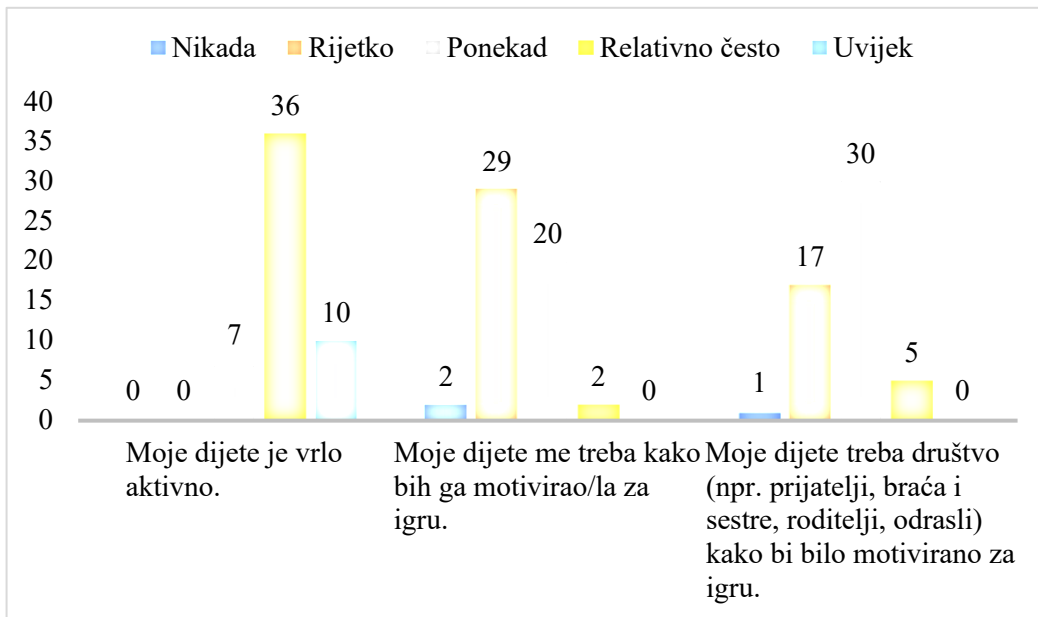
*Raspodjela ispitanika po zdravstvenom stanju djeteta*



Nadalje, roditeljima su postavljene tvrdnje o aktivnosti djeteta. *Slika 26.* prikazuje da 67,9% (36) ispitanika odgovara da je njihovo dijete relativno često vrlo aktivno. Zatim 54,7% (29) ispitanika odgovara da ih dijete rijetko treba kako bi ga motivirali za igru te 56,6% (30) ispitanika smatra da dijete ponekad treba društvo (prijatelji, braća i sestre, odrasli) kako bi bilo motivirano za igru. Na pitanje, „koliko smatraju da je njihovo dijete aktivno“, 56,6% (30) ispitanika odgovara da je dijete jednako aktivno kao i vršnjaci. 30,2% (16) ispitanika odgovara da je dijete ponešto više aktivno od ostalih, a 7,5% (4) da je dijete mnogo više aktivno nego ostala djeca. Manji postotak ispitanika, njih 5,7% (3) odgovara da je dijete ponešto manje aktivno od ostale djece (*Slika 27.*).

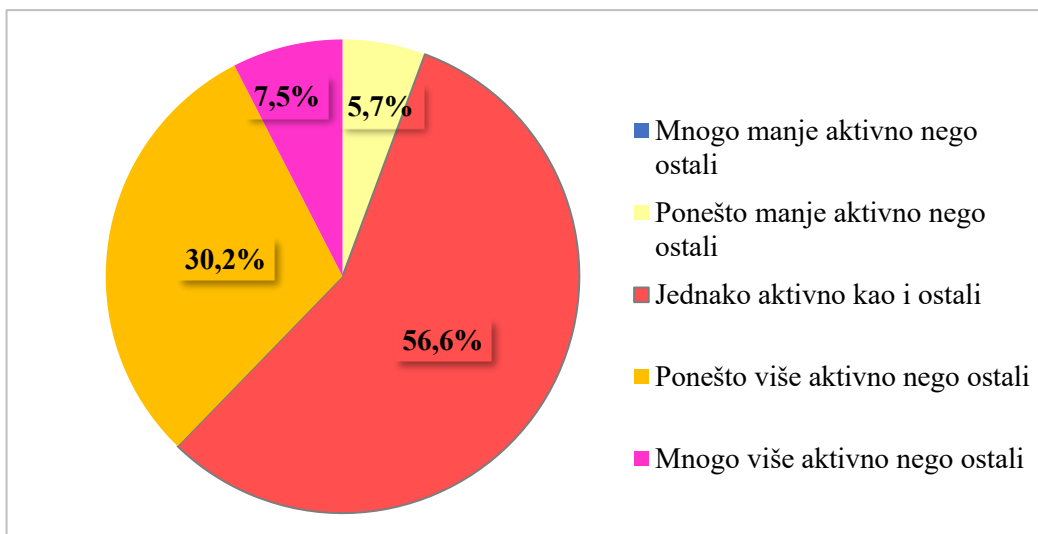
**Slika 26.**

*Raspodjela ispitanika po aktivnosti djeteta*



**Slika 27.**

*Raspodjela ispitanika po usporedbi aktivnosti djeteta s ostalim vršnjacima*



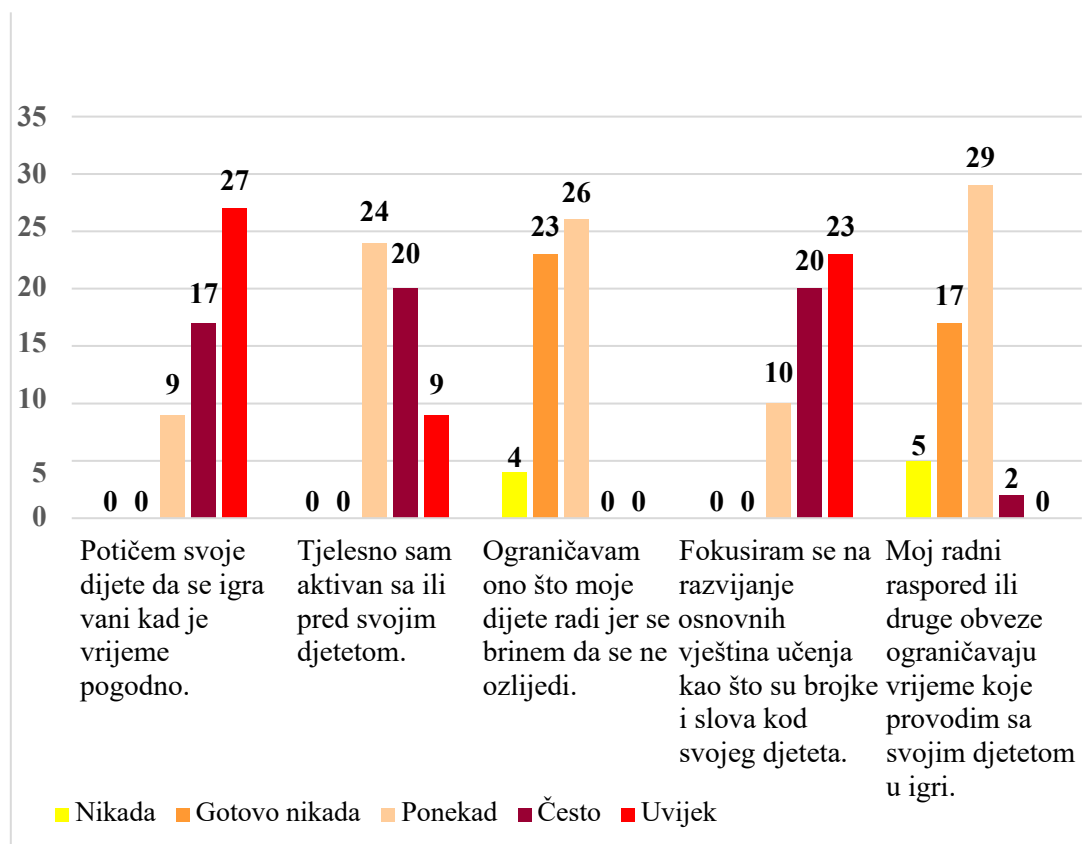
Idući grafikon (*Slika 28.*) prikazuje tvrdnje o sudjelovanju roditelja u tjelesnoj aktivnosti s djetetom. Vidljivo je da najveći broj ispitanika, 50,9% (27) uvijek potiče svoje dijete da se igra na otvorenom kad je vrijeme pogodno. Njih 45,3% (24) odgovara da je ponekad tjelesno aktivno sa ili pred svojim djetetom, 49% (26) ispitanika ponekad ograničava svoje dijete zbog brige da se ne ozlijedi. 54,7% (29) ispitanika odgovorilo je da ih ponekad njihov radni raspored

ili druge obaveze ograničavaju u provođenju vremena s djetetom u igri te ih se 43,4% (23) fokusira na razvijanje osnovnih vještina učenja kod djeteta.

Iako je polovica ispitanika odgovorila da uvijek potiče svoje dijete na igranje na otvorenom kad je vrijeme pogodno, postotak bi trebao biti puno veći. Kroz igru i aktivnost dijete shvaća moralne vrijednosti, razvija znanje o iskrenosti, hrabrosti, stječe navike pozitivnog ponašanja, uči kroz socijalizaciju te stvara društvene veze. Razumljivo je da se roditelji brinu da se dijete ne ozljedi, no morali bi se prisjetiti da se kroz pogreške zapravo uči. Pogrešno je dijete prekidati u igri i ograničavati ga jer ono samo treba istražiti okolinu i otkriti svijet, a u slučaju da i padne preko grančice, drugi put će više pratiti preko čega prelazi. Zloković (2012) navodi da ona djeca koja žive pod „staklenim zvonom“ neće imati pozitivne odnose u obitelji; u takvim situacijama često dolazi do sukoba te dijete nema dovoljno prilika istraživati.

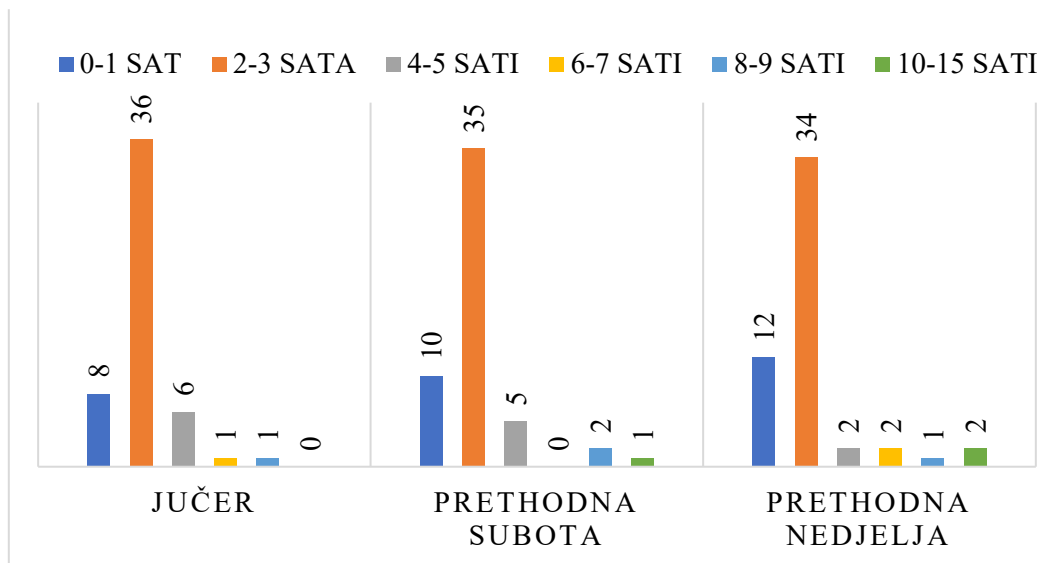
### Slika 28.

*Raspodjela ispitanika po sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti s djetetom*



## Slika 29.

*Raspodjela ispitanika po provođenju aktivne igre na otvorenom*



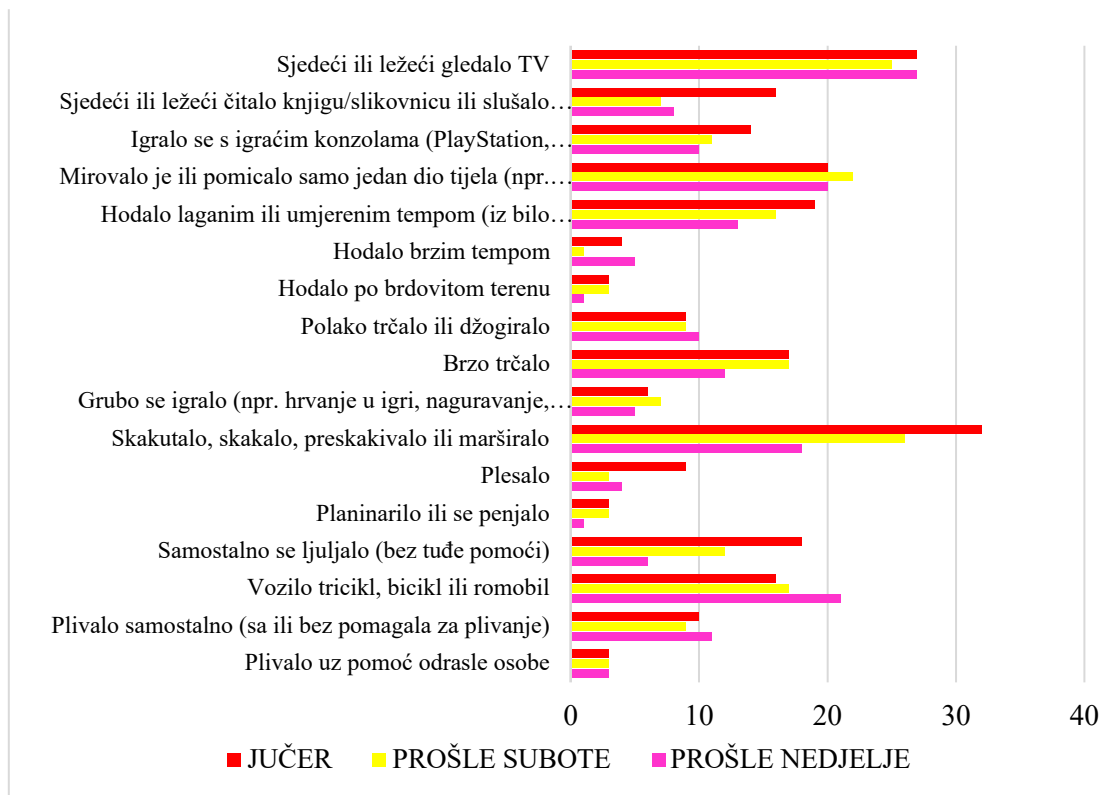
Prema *slici 29.* vidljivo je da je jučer (prethodni dan u tjednu kad je dijete bilo s roditeljima od ponedjeljka do petka) najveći broj ispitanika, 67,9% (36) odgovorilo da je dijete provelo vrijeme u aktivnoj igri na otvorenom 2 do 3 sata, a sličan broj ispitanika, njih 66% (35) odgovorilo je isto za provedeno vrijeme u aktivnoj igri na otvorenom prethodne subote. 64,2% (34) ispitanika odgovorilo je da je dijete provelo 2 do 3 sata u igri na otvorenom prethodne nedjelje. Značajno manji broj ispitanika je odabrao igru na otvorenom kroz ostala vremenska razdoblja.

Najčešće aktivnosti u kojima su djeca sudjelovala prikazuje *Slika 30.*, a to su: sjedeći ili ležeći gledalo TV (27), sjedeći ili ležeći čitalo knjigu/slikovnicu ili slušalo priču (16), mirovalo je ili pomicalo samo jedan dio tijela (npr. pomicanje ruku igrajući se sa slagalicama, bacanje lopte, kopanje u pješčaniku...) (22), skakutalo, skakalo, preskakivalo ili marširalo (32) te vozilo tricikl, bicikl ili romobil (21).



### Slika 30.

Raspodjela ispitanika prema aktivnostima koje su se provele u posljednjih tjedan dana



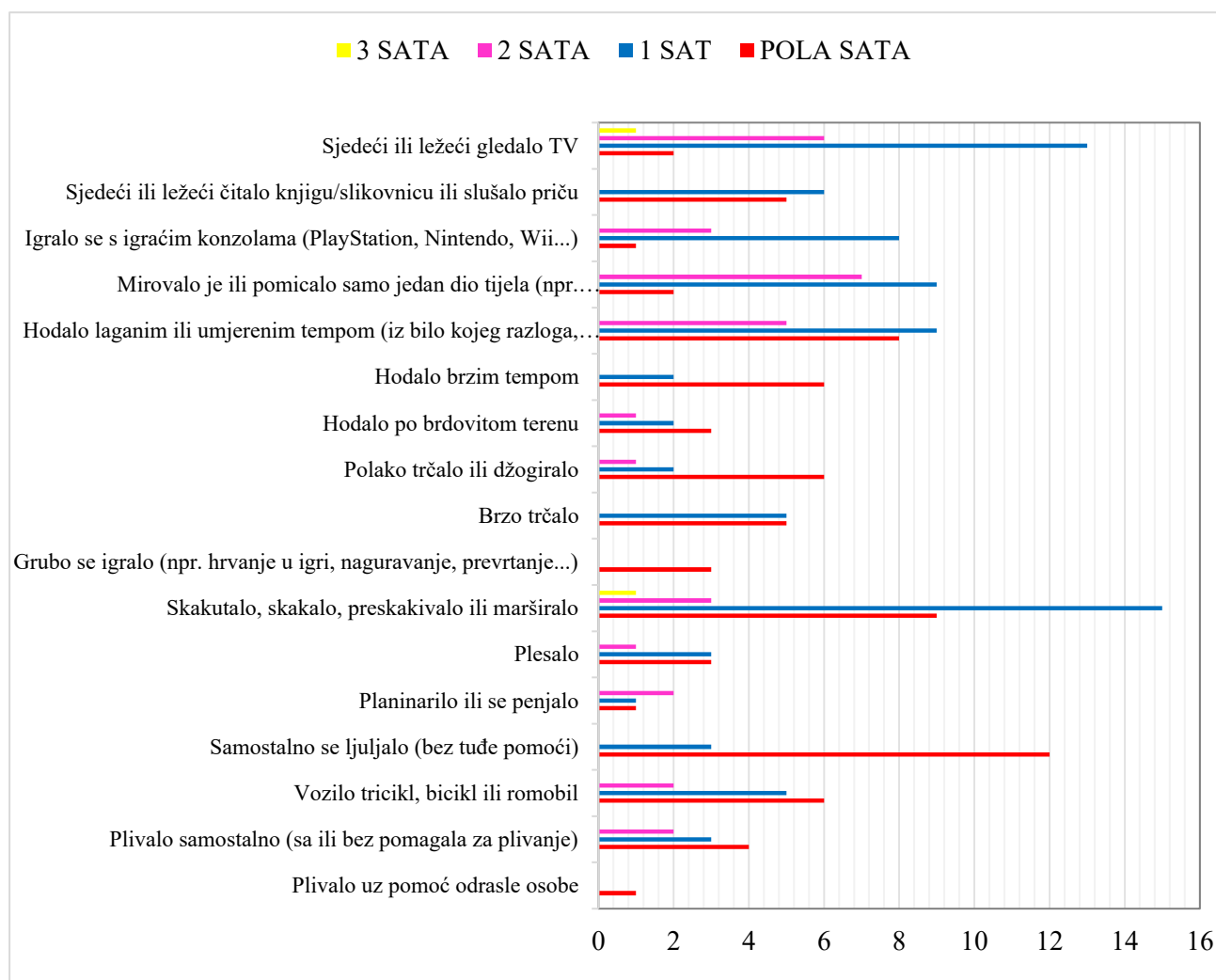
Nadalje, *Slika 31.* prikazuje koliko je ukupno vremena potrošeno na svaku aktivnost. Vidljivo je da je u posljednjih tjedan dana najveći postotak djece koji je gledao TV iznosio 24,5% (13) po sat vremena te je najmanji postotak djece, njih 1,9% (1) gledalo TV po tri sata.

Nadalje, podaci pokazuju da je 11,3% (6) djece čitalo knjigu/slikovnicu ili slušalo priču po sat vremena te 9,4% (5) djece po pola sata. Igraćim se konzolama najviše djece igralo u razdoblju od sat vremena i to njih 15% (8), dok je 3,8% (2) koristilo igraće konzole pola sata. Najveći broj djece koja su mirovala ili pomicala jedan dio tijela u razdoblju od sat vremena iznosi 17% (9) te je 3,8% (2) djece ispitanika isto radilo u razdoblju od pola sata. Laganim tempom je hodalo najviše 17% (9) djece po sat vremena, najmanje 9,4% (5) po 2 sata, dok je brzim tempom hodalo najviše 11,3% (6) po pola sata, a najmanje 3,8% (2) po sat vremena. Po brdovitom terenu najviše je hodalo 5,7% (3) djece po pola sata te najmanje 1,9% (1) po dva sata. Polako je trčalo ili džogiralo najviše 11,3% (6) djece po pola sata, a najmanje 1,9% (1) djece ispitanika po dva sata. Brzo je trčalo podjednak postotak djece ispitanika, 9,4% (5) po pola sata i sat vremena. Grubo se igralo 5,7% (3) djece ispitanika po pola sata. Skakutalo,

skakalo, preskakivalo ili marširalo je najviše 28,3% (15) djece po sat vremena, a najmanje 1,9% (1) po tri sata. Podjednako djece je plesalo po pola sata i sat vremena, njih 5,7% (3), a najmanje 1,9% (1) po dva sata. Planinarilo se ili se penjalo najviše 3,8% (2) djece po 2 sata, a podjednako i manje 1,9% (1) po pola sata i sat vremena. Samostalno se ljuljalo najviše djece u razdoblju od pola sata, njih 22,6% (12), a najmanje 5,7% (3) po sat vremena. Tricikl, bicikl ili romobil vozilo je najviše djece u razdoblju od pola sata, njih 11,3% (6), a najmanje 3,8% (2) po dva sata. Plivalo je samostalno najviše 7,5% (4) djece po pola sata, a najmanje 3,8% (2) po dva sata. Uz pomoć odrasle osobe plivalo je 1,9% (1) djece po pola sata.

### Slika 31.

*Raspodjela ispitanika prema ukupnom vremenu provođenja aktivnosti*

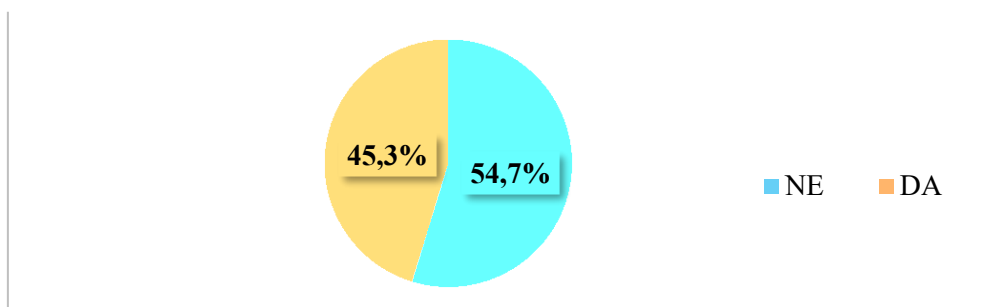


Za kraj su ispitanici upitani bavi li se njihovo dijete sportom te kojim i u kojoj mjeri. Na slici 32. prikazano je da je 54,7% (29) ispitanika odgovorilo da se njihovo dijete NE bavi nikakvim sportskim programom, što je više od polovice ispitanika. Ovim rezultatom i rezultatom iz prethodnih grafikona (Slika 30. i 31. ) hipoteza H1 je odbačena.

Od onih ispitanika koji su odgovorili da im je dijete uključeno u sportske programe, kao sportske programe naveli su nogomet (7), plivanje (4), ples (4), judo (2), hrvanje (1), gimnastiku (4) te školu sporta (2). Na slici 33. vidljivo je da se najviše djece bavi nogometom, njih 29,2% (7), zatim se plivanjem, plesom i gimnastikom, bavi podjednako djece ispitanika 16,7% (4), također podjednak broj djece se bavi i judom i pohađa školu sporta, 8,3% (2). Najmanje djece se bavi hrvanjem 4,2% (1).

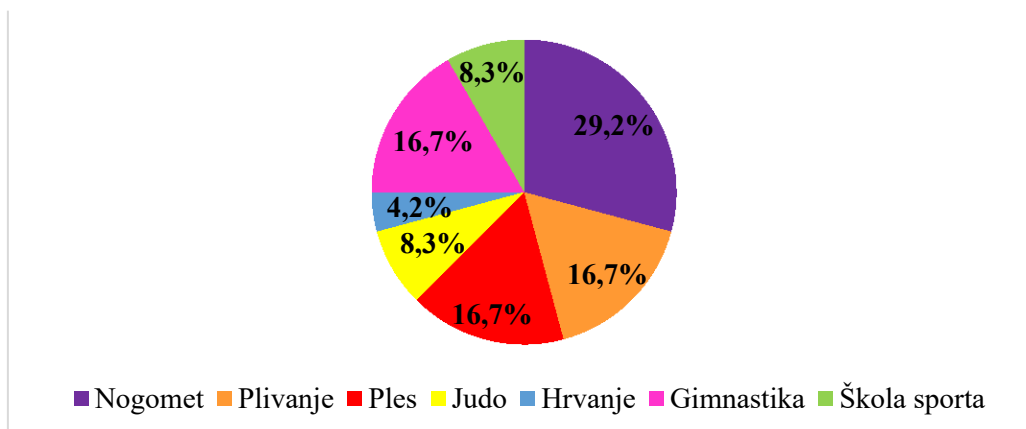
**Slika 32.**

*Raspodjela ispitanika prema uključenosti u sportske aktivnosti*



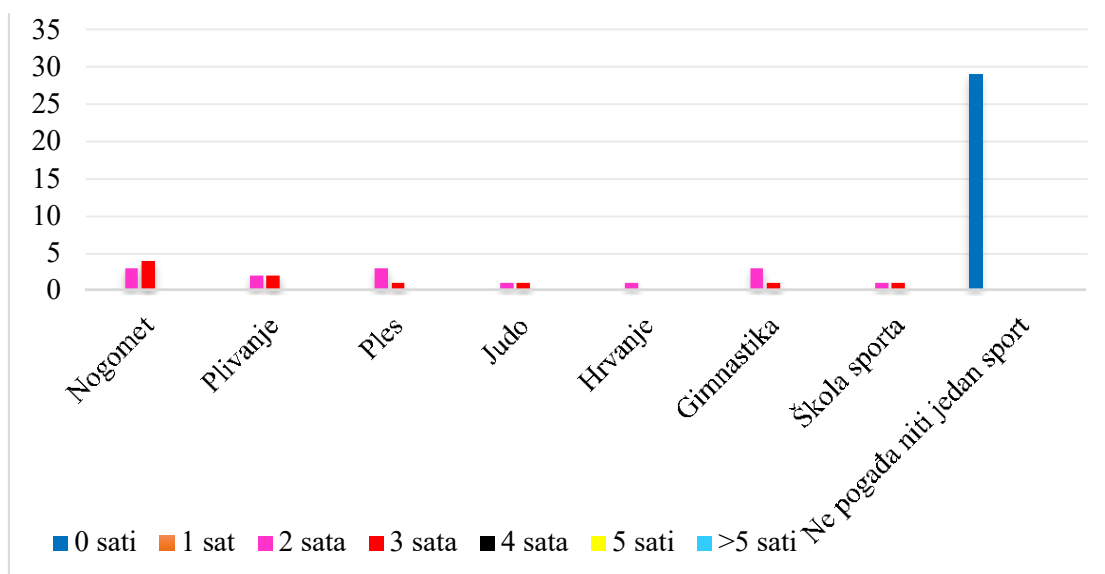
**Slika 33.**

*Raspodjela ispitanika prema bavljenju sportskim aktivnostima*



### Slika 34.

Raspodjela ispitanika prema vremenskom trajanju sportskog programa



U posljednjem grafikonu (*Slika 34.*) vidljivo je da se svi sportovi pohađaju tijekom jednog tjedna u razdoblju od dva do tri sata kod 45,3% (24) djece ispitanika, dok 54,7% (28) djece ispitanika ne pohađa niti jedan sport.

Kod odabira sportskih aktivnosti za dijete uvijek treba uzeti u obzir njegove mogućnosti, dob, želju za određenim programom te stupanj razumijevanja. Dijete nikad ne treba prisilno tjerati da pohađa sportske programe, već mu od najranijeg djetinjstva sa strpljenjem i pomalo uključivati neke glavne elemente sportova kroz prilagođene programe.

## 5. ZAKLJUČAK

S obzirom na to da brojna istraživanja potvrđuju nedovoljnu aktivnost djece i odraslih, neophodno je da se osmisle nove strategije uključivanja djece u provođenje tjelesnih aktivnosti i sportskih programa. Svjedoci smo današnjem rastu zainteresiranosti za medije i tehnologiju te sjedilačkog načina života, a pada zainteresiranosti za tjelesnom aktivnošću, sportom i rekreacijom. Zbog navedenog je važno da roditelji i odgojitelji zajedničkom suradnjom promijene ove rezultate te motiviraju i potiču djecu na aktivnost. Predškolsko razdoblje najidealnije je razdoblje za uključivanje djece u sportske programe i razne aktivnosti, ne samo da se razvijaju i uče kvalitetnim navikama, već i da steknu dobru podlogu za kasnije bavljenje specifičnim sportom. Tjelesna aktivnost djece dio je njihova općeg odgoja, uz koju se u predškolskoj dobi razvijaju koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav te je zbog toga potrebno djecu usmjeriti ka bavljenju aktivnostima kako bi one pridonijele cjelokupnom rastu i razvoju djeteta.

Provođenjem upitnika „Procjena tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi“ odbačena je hipoteza, *H1: Djeca su dovoljno uključena u tjelesne aktivnosti i/ili sportske programe.* Istraživanje je pokazalo da više od polovice ispitanika nije uključeno u sportske aktivnosti te tjelesne aktivnosti provodi nedovoljno.

Ovaj rad može poslužiti kao podloga za daljnji razvoj i promišljanje o ovoj temi. Obitelj kao najvažniji činitelj pruža mnogobrojne mogućnosti poticanja djeteta i uključivanja u provođenje tjelesnih aktivnosti. Drugi najvažniji činitelji su zasigurno odgojno-obrazovne ustanove koje moraju osigurati poticajnu okolinu za svako dijete te osigurati opremljenost prostora. Zajedničkim snagama sve se može postići, a djeca samo trebaju dobar primjer, puno podrške, slobode, povjerenja i najvažnije, ljubavi.

## 6. LITERATURA

- Andrijašević, M. (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb
- Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494. <https://hrcak.srce.hr/82788>
- Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. *Zbornik radova 20. ljetne škole: Hrvatski kineziološki savez*.
- Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. *Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Findak, V. (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 122-127. <https://www.bib.irb.hr/603719>
- Bokulić, I. (2017). *Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
- Dadić, K. (2014). Digitalno djetinjstvo i obitelj. *Libri & Liberi: časopis za istraživanje dječje*
- Dwyer, G. M., Hardy, L. L., Peat, J. K., i Baur, L. A. (2011). Preschool-age Children's Physical Activity Questionnaire (Pre-PAQ®) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t31553-000>
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Hlača, E., i Lulić Drenjak, J. (2022). Tjelesna aktivnost studenata Sveučilišta u Rijeci. *Ers: edukacija rekreacija sport*, 31(44), 41-44.
- Iveković, I. (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*. 66 (2), 270-286.
- Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 3-11. <https://hrcak.srce.hr/92072> .
- Jureša, V., Musli, V., Majer, M., i Petrović, D. (2010). Prehrana i tjelesna aktivnost kao čimbenici rizika od srčanožilnih bolesti u školske djece i mladih. *Medicus*;19:35-9.

- Krog, D. (2010). Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti. *Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa*, 2(4), 4-5. <https://hrcak.srce.hr/file/182488> .
- Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo
- Mikić, K. (2002). Uloga medija u životu djeteta do desete godine starosti. *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu*, 4, 151-162.
- Mišigoj-Duraković, M. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. 2. dopunjeno izdanje. Zagreb: Znanje d.o.o.
- Pašalić-Kreso, A. (2004). *Koordinate obiteljskog odgoja*. Jež, Sarajevo.
- Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobe o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49 (2), 85-93.
- Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
- Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom – mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica* 53 (1), 193-199.
- SZO (2018). Svjetska zdravstvena organizacija, <https://www.who.int/> .
- Vukić, V. V. (2012). Prostorno okruženje kao poticaj za razvoj i učenje djece predškolske dobi. *Magistra Iadertina*, 7(1.).
- Zloković, J. (2012). Obiteljska kohezija i pozitivna komunikacija u funkciji osnaživanja suvremene obitelji-Prinos istraživanju pedagoških aspekata odnosa u obitelji. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 61(3.), 265-288.

## **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)