

# Utjecaj roditeljskog stila života na djetetovo bavljenje sportom

---

**Barić, Ivana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*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:147:474879>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-15**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Ivana Barić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Utjecaj roditeljskog stila života na djetetovo bavljenje sportom

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

**Zagreb, rujan 2019.**

## Zahvale

*Zahvaljujem se mentoru, prof. dr. sc. Vatroslavu Horvatu na stručnom usmjeravanju, vodstvu i pomoći tijekom izrade ovog rada.*

*Zahvaljujem se ravnateljici dječjeg vrtića „Radost“ i roditeljima koji su mi omogućili provođenje istraživanja u dječjem vrtiću.*

*Na kraju se zahvaljujem svojoj obitelji i prijateljima na strpljenju i moralnoj podršci koju su mi pružili tijekom studiranja.*

I.B.

# SADRŽAJ

SAŽETAK .....	4
SUMMARY .....	5
1. UVOD .....	1
2. TJELESNA AKTIVNOST, DIJETE I RODITELJI .....	3
2.1.Psihofizička obilježja djeteta predškolske dobi.....	3
2.1.1.Motorički razvoj .....	3
2.1.2.Spoznajni razvoj .....	4
2.1.3.Razvoj govora.....	5
2.1.4.Socio - emocionalni razvoj .....	6
2.2.Obilježja tjelesne aktivnost u predškolskoj dobi.....	8
2.3.Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi.....	9
2.4.Suvremeni stil života .....	10
2.5.Uloga roditelja u djetetovom bavljenju tjelesnom aktivnošću.....	12
3. PREGLED POSTOJEĆIH ISTRAŽIVANJA.....	15
4. ISTRAŽIVANJE.....	21
4.1.Cilj istraživanja .....	21
4.2.Metode rada .....	21
4.3.Metode za obradu podataka .....	22
5. REZULTATI I RASPRAVA .....	22
6.ZAKLJUČAK .....	35
7. LITERATURA: .....	37
8. PRILOZI: .....	40
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	46

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi koje su to odrednice u roditeljskom stilu života koje utječu na to koliko će se njihovo dijete baviti sportom i utječe li uopće roditeljski stil života na količinu djetetova bavljenja sportskim i rekreativnim aktivnostima. Čimbenici koji su razmatrani su: roditeljske navike za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima, radno vrijeme, razina obrazovanja te spol roditelja. Istraživanje je provedeno anketiranjem 79 roditelja jednog zagrebačkog dječjeg vrtića u svibnju 2019. godine. Povezanost između čimbenika roditeljskog stila života i djetetova bavljenja sportom testirana je hi-kvadrat testom. Rezultati istraživanja ukazuju na to da se roditelji s kraćim radnim vremenom ne razlikuju u uključenosti u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom od roditelja s dužim radnim vremenom. Također, pokazalo se da razina obrazovanja ne utječe na razinu osviještenosti roditelja o važnosti njihova uključivanja u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom. Iako su roditelji smatrani djetetovim prvim i najvažnijim uzorima, njihovo bavljenje sportom nije povezano s time hoće li se dijete više ili manje uključivati u sportske i rekreativne aktivnosti. Pozitivan rezultat je svakako podjednaka uključenost očeva i majki u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom. Pretpostavlja se kako su roditelji najviše ograničeni vlastitim radnim vremenom i nedostatkom financijskih sredstava kako bi djecu mogli više uključivati u sportske i rekreativne aktivnosti što je rezultatom testiranja potvrđeno.

Ključne riječi: dijete, roditelji, sport, rekreacija, stil života

## **SUMMARY**

The aim of this research was to determine which are the correlates of parental lifestyle that affect the amount of time their children spend in sports activities or does parental lifestyle affect the amount of childrens sports activity at all. Correlates that were estimated were: parental sports and recreational activity habits, working hours, level of education and gender. Seventy-nine parents completed a survey in one kindergarten in the city of Zagreb during the month of May 2019. Chi-square test tested if correlates of parental lifestyle are related to childrens sports activity. The results showed that parents with shorter working hours do not differ from parents with longer working hours in the engagement in sports and recreational activities with their children. Although parents are considered childrens first and most important role models, their amount of time spent in sports activities is not related to childrens amount of time spent in sports and recreational activities. Positive result is that mothers and fathers are equally engaged in sports and recreational activities with their children. It is assumed that parents are limited by their working hours and the lack of financial assets for engaging their children in sports and recreational activities, which is confirmed by the results of this study.

Key word: child, parents, sports, recreation, lifestyle

# 1. UVOD

U suvremenom društvu jedna od najvećih prijetnji čovjekovom zdravlju je povećanje pretilosti kako kod odraslih tako i kod djece. Uz zdravu prehranu, na pretilost se jedino može utjecati bavljenjem sportom, odnosno nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Sve ono čemu nas okolina uči u najranijoj dobi ostaje duboko ukorijenjeno u nama i postaje dio naših osobnih vrijednosti i životnih navika. Zato je važno djecu predškolske dobi poticati na zdrave stilove života kroz zdravu prehranu i bavljenje tjelesnom aktivnošću kako bi se takav način života nastavio i u budućnosti. Djetetovi prvi uzori su njegovi roditelji jer je obitelj prva socijalna sredina u koju se dijete uključuje. Poznato je kako djeca predškolske dobi uče promatranjem i oponašanjem modela. Kao tako važni čimbenici u djetetovom životu roditelji imaju odgovornost biti prvi poticatelji zdravih stilova života s obzirom na to da dijete u ovoj dobi još nije sposobno samostalno donositi odluke o tome što je zdrava prehrana i koliko treba biti aktivno. Cilj ovog rada je istražiti koji čimbenici u roditeljskom stilu života utječu na količinu djetetova bavljenja sportom. Pri istraživanju roditeljskog stila života fokus će biti na tome koliko se roditelji sami bave sportom i koliko su uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom. Preporuka stručnjaka je da se djeca predškolske dobi ne bi trebala uključivati u sustavan sportski trening što uglavnom i nije slučaj stoga će se pojam sporta u ovom radu odnositi i na sportsku rekreaciju. „Sportska rekreacija ima za cilj održavanje zdravlja i „kondicije“, kao i socijaliziranje kroz ne nužno sustavno bavljenje sportskim aktivnostima“ (Sindik, 2008, str. 6). Obilježja sportske rekreacije imaju i univerzalne sportske škole koje se organiziraju za djecu predškolske dobi kao jedan od načina na koji se mogu baviti sportom. Kao zajednički pojam koji obuhvaća sport i sportsku rekreaciju u radu će se koristiti termin „tjelesna aktivnost“. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji tjelesna aktivnost obuhvaća sve kretanje u svakodnevnom životu, od posla, kućanskih poslova do sportskih i rekreativnih aktivnosti te se kao takva promatra kroz četiri domene: tjelesna aktivnost na poslu, tjelesna aktivnost vezana uz prijevoz, tjelesna aktivnost u kućanstvu i tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu (Jurakić, Heimer, 2012). Za potrebe ovog radapozornost će biti usmjerena na tjelesnu aktivnost koja se odnosi na sport i rekreaciju u slobodnom vremenu.

U ovom radu kratko će se objasniti psihofizičke osobine djeteta predškolske dobi kako bi se prikazalo na koje načine dijete predškolske dobi uči, koje motoričke sposobnosti najviše razvija u toj dobi te na koje načine se može poticati optimalan razvoj svih područja. Također, objasniti će se obilježja tjelesne aktivnosti djeteta predškolske dobi. S obzirom na to da je ovo razdoblje najvažnije za čovjekov cjelokupni razvoj pri ponudi tjelesnih aktivnosti važno je znati na koji način ih djeci ponuditi, koje aktivnosti i koji su pozitivni i negativni utjecaji takvih aktivnosti na djetetov razvoj. Kako bi se objasnila roditeljska uloga u utjecaju na djetetovo bavljenje tjelesnom aktivnošću prikazat će se na koji način oni mogu motivirati ili demotivirati dijete za bavljenje sportom te kako izgleda suvremeni život današnjih obitelji.

Drugi dio rada donijet će pregled ranije provedenih istraživanja u Hrvatskoj i svijetu. Većina istraživanja u svijetu se radi tako da djeca nose neki uređaj za mjerenje njihove tjelesne aktivnosti tijekom dana. Takva metoda istraživanja je i skupa što je vjerojatno jedan od razloga zašto se takva istraživanja još nisu provela u Hrvatskoj. Istraživanja kod nas se najčešće provode kroz anketiranje roditelja o oblicima provođenja slobodnog vremena s djecom.

Ovim radom želi se prikazati koliki je stvarni utjecaj roditelja na to koliko će se dijete baviti tjelesnom aktivnošću. Anketnim istraživanjem pokušat će se definirati poveznice između roditeljskog i djetetovog bavljenja tjelesnom aktivnošću, postoje li razlike među spolovima, stupnjevima obrazovanja, radnim vremenom te koji su najčešći ograničavajući čimbenici za bavljenje tjelesnom aktivnošću.



## **2. TJELESNA AKTIVNOST, DIJETE I RODITELJI**

### ***2.1.Psihofizička obilježja djeteta predškolske dobi***

Razvoj djeteta predškolske dobi odlikuju brojne promjene od rođenja do polaska u školu. Tijekom prve tri godine razvoje je iznimno brz i bogat. Često možemo čuti izraz „prve tri su najvažnije“. U tom razdoblju djetetu su najpotrebnije ljubav i privrženost od strane roditelja te sigurno i poticajno okruženje. Faze razvoja kroz koje djeca prolaze su jednake za svu djecu ali nije jednak način i brzina kojom će prolaziti kroz te faze. Djetetov razvoj je holistički što znači da ima više povezanih dimenzija, odvija se predvidljivim koracima, javlja se kao rezultat djetetove interakcije s okolinom i dijete je aktivni nositelj vlastitog razvoja (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004).Kako bismo omogućili djetetu da bude aktivni nositelj vlastitog razvoja moramo mu dati slobodu i poticaj da istražuje i tako razvija svoje sposobnosti na holistički način. Holistički razvoj znači razvoj više karakteristika istovremeno te njihova međusobna povezanost. Važno je poznavati svako dijete i njegove individualne osobine kako bismo kompetentno i kvalitetno utjecali na njegov razvoj. Sve što poduzmemo u ovoj fazi djetetova života imat će veliki utjecaj na sve kasnije faze u životu. Predškolsko razdoblje je razdoblje stvaranja temelja za budućeg odraslog čovjeka, svi pozitivni i negativni utjecaji odrazit će se u većem ili manjem obliku na djetetovu budućnost i sve buduće interakcije s okolinom. U nastavku će se posvetiti pažnja četirima područjima razvoja a to su: motorički razvoj, spoznajni razvoj, razvoj govora i socio-emocionalni razvoj.

#### ***2.1.1.Motorički razvoj***

U početku su djetetove kretnje nekontrolirane i refleksne, a s vremenom postaju ciljane i savršenije. Refleksne radnje novorođenčeta pomalo zamjenjuju voljni kontrolirani pokreti. Kada dijete dođe u fazu da je svjesno svoga tijela i da može njime upravljati počinje isprobavati što sve može samostalno učiniti. Tako počinje posezati za predmetima, osobama, podiže se na noge i drži se za stabilne predmete kako bi održalo ravnotežu. Dijete koje je motivirano da djeluje, iskoristit će poticaje

u okolini kako bi stjecalo prva iskustva o sebi, svojem tijelu i svojim pokretima, o predmetima, prostoru i ljudima (Vasta i sur.,1998, prema Starc i sur., 2004). Za dobar motorički razvoj djetetu je potrebno iskustvo u sigurnom okruženju kako bi pokrete moglo svakodnevno isprobavati, usavršavati i nadograđivati novim pokretima. Osnovni pokreti koji su temelj za motoričke vještine su: kretanje, održavanje ravnoteže i baratanje predmetima. (Vasta i sur., 1998, prema Starc i sur., 2004). Dijete u svom razvoju kreće od krupnih pokreta koji uključuju cijelo tijelo do finih pokreta koji zahtijevaju preciznost i kontrolu nad određenim dijelom tijela (npr. fina motorika šake). Motoričke sposobnosti određuju kakvi će biti pokreti i kretanje tijela. One su nasljedne te ovise o uvjetima u kojima dijete raste (Starc i sur., 2014). Zadaća okoline je da kod djeteta potiče razvijanje njihovih urođenih potencijala. Dijete koje je rođenjem nadareno za košarku neće biti dobar košarkaš ako cijeli dan gleda televiziju već je potrebno te vještine dovesti do usavršavanja kako bi one postale nešto što pojedinac čini s lakoćom. Starc i sur. (2014) navode sedam osnovnih motoričkih sposobnosti koje se razvijaju već u predškolskoj dobi a to su: ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, gipkost, preciznost i izdržljivost. Sve te sposobnosti temelj su za motoričke i sportske vještine. Do četvrte godine najintenzivnije se razvijaju ravnoteža i koordinacija. To su sposobnosti koje su djetetu potrebne najprije za kretanje, a zatim i za snalaženje u okolini. Ravnoteža omogućava održati tijelo stabilnim u mirnom položaju i kretanju dok koordinacija omogućava usklađenost pokreta cijelog tijela. Dijete ove sposobnosti koristi najprije pri puzanju, zatim pri hodanju te kasnije pri trčanju. Do kraja šeste godine dijete bi trebalo usavršiti ravnotežu i koordinaciju kroz povezivanje hodanja, trčanja i bacanja.

### *2.1.2. Spoznajni razvoj*

Spoznajni razvoj vezan je uz motorički razvoj jer je djetetu potrebno kretanje kako bi postalo svjesno stvarnosti koja ga okružuje. Dijete je najprije svjesno samo stvarnosti u njegovom vidokrugu a kasnije kroz aktivnu interakciju s okolinom i iskustvo razvija misaone procese. Promatranjem okoline i djelovanjem na nju dijete uočava promjene koje se događaju, odnose među predmetima i pojavama te njihove osobine. Kako dijete sve više uči o okolini, tako stvara zamjene za predmete i pojmove - simboličke sheme. Ponašanje djeteta kreće od ponašanja uvjetovanog refleksima kod novorođenčeta, preko svrhovitog (namjernog) ponašanja jednogodišnjaka do

složenih inteligentnih radnji (Starc i sur., 2004). U osnovi spoznajnog razvoja su sposobnosti koje djetetu omogućuju učenje o stvarima i ljudima iz okoline, a to su: osjeti, percepcija, pažnja te viši procesi koji proizlaze iz navedenih: mišljenje, rasuđivanje i rješavanje problema (Andrić i Čudina-Obradović, 1994, prema Starc i sur., 2004). Dijete je u mišljenju ograničeno onim što mu predočavaju njegova osjetila te se u ranoj fazi ne može odvojiti od svoje okoline, sebe smatra dijelom okoline. U kasnijoj fazi, dijete se odvaja od okoline no, još uvijek ne može vidjeti stvarnost iz položaja drugoga. Ovo obilježje naziva se egocentrizam te se gubi između šeste i sedme godine (Starc i sur., 2004). Klasificiranje pojmova je djetetu najprije moguće samo prema jednom obilježju (npr. listove može razvrstati u skupine samo prema boji), a pri završetku predškolskog razdoblja razvija se decentracija što znači da tada pojmove može razvrstati prema više kriterija (npr. listove razvrstava prema boji i obliku). Stvaranjem predodžbe o svijetu koji ga okružuje dijete kreira svoje znanje. Kako bi dijete moglo usvajati podatke iz okoline potrebna mu je i pažnja. „Pažnja je usmjerenost mentalne aktivnosti na određene podražaje“ ([vrapcic-djecji-vrtic.hr](http://vrapcic-djecji-vrtic.hr)). Kod razvoja pažnje važna je i njezina kontrola što znači da dijete može usmjeriti misli na trenutni zadatak. Pažnju je moguće razvijati kroz igru, tako da se djetetu najavi koliko će još aktivnost trajati kako bi moglo samo privesti igru kraju, različitim slikama gdje se pronalaze različitosti, slagalicama, igrama razvrstavanja te čitanjem knjiga s djetetom. Ono što dijete može učiniti samo je njegova stvarna dostignuta razvojna razina, a ono što može učiniti s odraslom osobom je razina mogućeg (budućeg) razvoja (Starc i sur., 2004). Iz toga je jasna nezamjenjiva uloga odraslih, posebno roditelja, u djetetovom razvoju od kojih ovisi hoće li dijete težiti zoni budućeg razvoja.

### *2.1.3. Razvoj govora*

Svako dijete koje se rađa zdravo rađa se s predispozicijama za razvoj govora. Interakcija s okolinom jedan je od ključnih čimbenika za razvoj govora. Sluh je usko vezan za govor jer dijete oponaša ono što čuje od osoba iz okoline. Istraživanja su pokazala kako već i fetus u majčinoj utrobi čuje zvukove te ga ti isti zvukovi umiruju kada ih čuje nakon rođenja. Slušanjem i oponašanjem glasova koje čuje dijete započinje razvoj govora. U prvim mjesecima života dijete se glasa plačem i krikom kojima izražava ugodu ili neugodu (Starc i sur., 2004). U sljedećoj fazi dijete se

počinje glasati određenim glasovima koji postepeno prerastaju u slogove. Oko prve godine većina djece izgovara prvu riječ čime završava predverbalno razdoblje a počinje verbalno. Prve nepotpune, gramatički netočne rečenice javljaju se oko druge godine, a u trećoj godini dijete se počinje služiti jednostavnijim rečenicama (Selimović, Karić, 2011). U ovom razdoblju dijete uživa u pričama, jezičnim igrama, brojalicama, pjesmama, rimi i sličnom pri čemu se može igrati s govorom. Praksa je pokazala da djeca brže usvajaju pjesme i brojalice kada se uče uz pokret jer tada dijete uparuje riječ s pokretom. Četvrta godina je razdoblje kada dijete postaje sve više zainteresirano za svijet oko sebe i želi znati odgovore na brojna pitanja. Pritom je važno da odrasli daju djetetu odgovore na pitanja kako bi širilo svoju spoznaju. U četvrtoj i petoj godini govor se „pročišćava“ od glasova kod kojih su postojale poteškoće artikulacije. Na kraju predškolskog razdoblja govor djeteta bi trebao biti gramatički točan s mogućim iznimkama kod na primjer, sklonidbe pridjeva: jak-jakiji-najjakiji. Dobro razvijen govor ključan je za socijalizaciju kako bi se dijete moglo uklopiti u skupinu vršnjaka i s njima osmisliti i provesti kvalitetnu igru, rješavati problemske situacije, izraziti emocije i sukobe rješavati dogovorom umjesto fizičke agresije.

#### *2.1.4. Socio - emocionalni razvoj*

Samim rođenjem dijete dolazi u prvu socijalnu sredinu-obitelj. Obitelj je prvo okruženje u kojem dijete uči o odnosima s drugim ljudima. Povoljna emocionalna klima, interes za djetetove potrebe i razumijevanje istih od strane roditelja poticat će razvoj djetetove ličnosti u pozitivnom smjeru, a time i sami proces socijalizacije (Selimović, Karić, 2011). Prvi odnos koji dijete stvara je emocionalni odnos s majkom. Razvoj privrženosti s majkom ili nekom drugom odraslom osobom koja skrbi o njemu je ključan za djetetov zdrav razvoj te će mu u kriznim situacijama služiti i kao zaštitni čimbenik. Sigurno privrženost djeca su znatiželjna, bolje spoznajno razvijena te bolje surađuju s drugom djecom i pokazuju manje problema u ponašanju (Starc i sur., 2004). Izražavanje emocija na pravilan način djetetu je važno kako bi okolini moglo iskazati svoje potrebe, a kontrola emocija je potrebna kako bi kvalitetno sudjelovalo u društvu. U interakciji s društvom za dijete je važno ne samo da kontrolira vlastite emocije već i da razumije emocije drugih ljudi. Od prvih dana života dijete promatra osobe u svojoj okolini i njihov način izražavanja emocija te

isti oponaša. Promatranjem djetete uči koje pokrete i geste treba upotrijebiti za određenu emociju. Dobivanjem povratnih informacija od okoline djetete uči koji intenzitet emocija i način izražavanja je društveno prihvatljiv. Za dječje emocije je karakteristično to što su jednostavne, spontane, kratkotrajne, snažne i nestabilne te ih djetete pokazuje otvoreno bez suzdržavanja (Starc i sur., 2004). Kod socio-emocionalnog razvoja važan čimbenik je i razvoj pojma o sebi. Okolina pritom ima veliki utjecaj jer djetete najprije o sebi uči kroz reakcije okoline na samo djetete. Pojam o sebi podrazumijeva osjećaj vlastitog utjecaja na materijalnu okolinu, osjećaj utjecaja na ljude oko sebe, osjećaj posjedovanja i vlasništva predmeta te uporabu jezika za označavanje sebe (Starc i sur., 2004). Uspostavljanje pojma o sebi oko druge godine omogućava djetetu da se suprotstavi okolini, pokazuje posjedovanje nad svojim predmetima i razvoj empatije koja je vrlo važna za socijalizaciju. Prvi znaci da je djetete razvilo pojam o sebi su prepoznavanje sebe u ogledalu, na fotografijama i videozapisima. Kasnije, pojam o sebi se iskazuje kroz prepoznavanje svojih tjelesnih osobina, spola i drugih sličnosti i razlika s drugim ljudima. Dio razvoja pojma o sebi je i samopoštovanje koje djetete oblikuje kroz socijalno prihvaćanje i svoje kompetencije. Djetete se samovrednuje prema tome koliko ga vole odrasli i vršnjaci iz okoline te prema tome koliko je sposobno nešto izraditi ili učiniti. Samopoštovanje često opada na kraju predškolskog razdoblja jer se djetete tada uspoređuje s vršnjacima. Za socijalni razvoj važno je i da djetete razumije unutarnja stanja sebe i drugih. Kada djetete oko druge godine života počinje govoriti o svojim unutarnjima procesima kao „želim“ i „bojim se“, to znači da postaje svjesno svojih unutarnjih doživljaja (Starc i sur., 2004). Razumijevanje unutarnjeg stanja drugog čovjeka postaje moguće tek na kraju predškolskog razdoblja kada djetete napušta egocentrizam u mišljenju te se može staviti u položaj druge osobe. Kako bi djetete imalo uvjete za pravilan socio-emocionalni razvoj važno je da mu se omoguće svakodnevne interakcije s vršnjacima pri kojima će ono vježbati i usavršavati svoje socijalne vještine. U interakciji s vršnjacima djetete se uči empatiji, dijeljenju, suradnji, rješavanju problema i sukoba dogovorom i kompromisom. Igra je temeljna aktivnost djetinjstva, a posebno je važna za socijalizaciju. „Djeca koja su više zaigrana su djeca koja imaju pozitivniji odnos prema svijetu oko sebe, koja su više prosocijalna od svojih vršnjaka, sklonija angažmanu u društvenim i simboličkim igrama, razvijenijih verbalnih sposobnosti“ (Starc i sur., 2004, str. 49). Djetete počinje sa samostalnom igrom preko usporedne do suradničke igre. Kako bi socijalni razvoj

kroz igru bio kvalitetan važno je da odrasli omoguće siguran prostor s dovoljno igračkama te takve igračke koje poticati složeniju razinu igre i koje će omogućiti djetetu da izrazi svoju kreativnost, maštu i stvaralaštvo

## ***2.2. Obilježja tjelesne aktivnost u predškolskoj dobi***

Već od prvih dana života dijete pokazuje potrebu za kretanjem koja se povećava kako se poboljšavaju djetetove sposobnosti. Dijete okreće glavu za predmetom ili osobom, zatim poseže rukama da dohvati željeni predmet sve dok ne dođe do toga da se samostalno može kretati u prostoru. U tom razdoblju djetetu je potrebno dozvoliti i osigurati što više iskustava kako bi usavršilo svoje kretanje te kako bi stalno težilo sljedećoj stepenici u razvoju. S obzirom na to da dijete postepeno postaje sve spretnije u svojim kretanjama, raste njegovo samopouzdanje te se sigurnije i samostalnije kreće u svijetu koji ga okružuje. Kretanje je djetetu potrebno kako bi upoznao svijet oko sebe, razvilo svoja osjetila, učilo i steklo kontrolu nad vlastitim tijelom (Sindik, 2008). Igra je djetetova primarna aktivnost u predškolskoj dobi stoga je važno da i tjelesne aktivnosti budu provedene kroz igru. Predškolsko razdoblje života je razdoblje hiperaktivnosti i igre, razdoblje je kada motoričko gibanje predstavlja osnovni oblik aktivnosti i način komunikacije djeteta s okolinom. (Tkalčić, Horvatin, Kralj, 2000). Sportske aktivnosti djece trebaju posjedovati obilježja sportske rekreacije što znači da ne smiju biti rad niti obaveza, trebaju se provoditi bez prisile i moraju pozitivno utjecati na zdravlje i socio-emocionalni razvoj (Sindik, 2008). Samo će takvim pristupom dijete biti motivirano, dobro se osjećati u tjelesnim aktivnostima i razvijati želju za ponavljanjem takvih aktivnosti. Ako je tjelesna aktivnost djetetu nametnuta kao nešto što se mora te je njena posljedica nezadovoljstvo djeteta, ne možemo očekivati da će tjelesna aktivnost biti nešto čemu će dijete i kasnije u životu težiti. Pri provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom u ovoj dobi jednako je važno pratiti fizički i psihički napor koji takva aktivnost zahtijeva. Primarno je svakako obratiti pozornost na fizički aspekt kako ne bismo prevelikim naporom negativno utjecali na zdravlje djeteta. Psihički, odnosno emocionalni napor je jednako važan kao fizički jer je razumljivo da dijete neće biti sklono aktivnosti koja mu stvara osjećaj nelagode ili nezadovoljstva. Kod djece ćemo negativne osjećaje izbjeći birajući aktivnosti koje izbjegavaju natjecanje, uspoređivanje s drugima, aktivnosti koje mu omogućuju da doživi uspjeh svaki put

kad se one provode te ako su to aktivnosti primjerene individualnim osobinama djeteta a ne generaliziranim očekivanjima za tu dob. Svi stručnjaci iz područja kineziologije se slažu u tome kako dijete predškolske dobi ne treba uključivati u sustavni trening i vrhunski sport jer djeca fizički i emocionalno još nisu zrela za takav oblik bavljenja tjelesnom aktivnošću, izuzev sportova za koje je potrebno rano uključivanje u trening kako bi se pravovremeno razvile sve potrebne vještine (npr. gimnastika). U posljednje vrijeme razvile su se brojne tzv. univerzalne sportske škole u kojima dijete tijekom jedne godine upoznaje elemente iz različitih sportova kroz igru i zabavu. Kroz takve oblike tjelesnih aktivnosti utječe se ravnomjerno na sve mišićne skupine i motoričke sposobnosti, a ne ograničava se djecu razvijanjem samo specifičnih motoričkih sposobnosti koje su potrebne za jedan sport. Dijete u ovoj dobi tek uči što sve njegovo tijelo može stoga tjelesne aktivnosti trebaju biti takve da uči svojim tempom i ritmom, ponavlja pokret koliko je njemu potrebno da ga usvoji te da se upozna sa što raznovrsnijim spektrom pokreta koje može učiniti. Potrebno je krenuti od jednostavnijih pokreta koje će naravno, usvojiti lakše te postepeno uvoditi složenije pokrete koji se usvajaju sporije i postupno. Pretpostavlja se kako dijete predškolske dobi dan provodi uglavnom aktivno jer nema obaveze poput posla ili škole stoga je preporuka da dijete ove dobi ne bi trebalo mirovati dulje od jednog sata te bi se organiziranom tjelesnom aktivnošću trebalo baviti 30-60 minuta (Gavin i sur., 2007).Upravo zbog te činjenice važno je da su roditelji spremni s djetetom provoditi tjelesne aktivnosti kroz aktivno provođenje slobodnog vremena kako dijete nakon dolaska kući iz vrtića ostatak dana ne bi provodilo pasivno npr. gledanjem televizije ili igranjem igrice. Naravno, nakon svake aktivnosti djetetu treba omogućiti dovoljno vremena za odmor i oporavak mišića i organizma od napora.

### ***2.3.Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi***

Opće je poznato koliko tjelesne aktivnosti pozitivno utječu na zdravlje čovjeka pa tako i djece. Osim što imaju veću kontrolu nad svojim tijelom te su samopouzdanija, aktivna djeca su rjeđe pretila od neaktivne, stječu bolji osjećaj za ravnotežu i koordinaciju, troše više energije i stvaraju mišićno tkivo. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007). Iz toga je vidljivo kako sportske aktivnosti djeluju stimulativno na cjelokupni razvoj djeteta stoga je njihova uloga u djetetovu životu od ključne važnosti za kvalitetan rast i razvoj.Dijete koje se bavim tjelesnim aktivnostima bolje

se osjeća u svome tijelu, svjesno je svojih mogućnosti te je stoga i samopouzdanije, a osim toga kroz te aktivnosti razvija i svoje socijalne vještine koje su mu potrebne za kvalitetno sudjelovanje u društvu. Pravilna tjelesna aktivnost osigurava dugoročno zdravlje krvožilnog i dišnog sustava te je prevencija za pojavu oboljenja. Aerobne aktivnosti utječu na zaštitu od brojnih bolesti kao što su pretilost i dijabetes, a također poboljšavaju imunitet te utječu na bolje pamćenje. (Andrijašević, 2008).Ovosu vrlo važni argumenti za bavljenje tjelesnom aktivnošću u suvremenom svijetu koji zbog velikog utjecaja tehnologije potiče sjedilački način života, a time i povećava rizike za razna ranije navedena oboljenja. Autor Heimer (2018) navodi kako je suvremeni sjedilački način života doveo ljudski organizam do razine koja ugrožava normalno funkcioniranje i zdravlje.Samo tjelesne aktivnosti koje se provode kontinuirano kroz život imaju pozitivan učinak na zdravlje pojedinca. Nije dovoljno samo se u određenom životnom periodu baviti tjelesnom aktivnošću već ih je potrebno usvojiti kao način života. Tjelesne aktivnosti pridonose osim tjelesnog, i psihičkom zdravlju, radnoj sposobnosti, boljem uspjehu i učinkovitosti te lakoći snalaženja u životnim situacijama. (Rečić, 2006).Vještine suradnje s drugima, brze reakcije na izazove i rješavanja problema dio su gotovo svake tjelesne aktivnosti te su i vrlo važne životne vještine koje se najbolje razvijaju kroz iskustvo. Najbolje iskustvo za dijete je igra i učenje kroz igru. Osim što povoljno utječu na zdravlje, tjelesne aktivnosti oplemenjuju čovjekov život tako što otvaraju mogućnosti za brojna nova iskustva, poznanstva i upoznavanje sebe i svijeta oko sebe. Kroz svakodnevno planirane tjelesne aktivnosti kod djeteta potičemo optimalan razvoj vještina, sposobnosti i osobina čime promičemo zdrave načine života kao važan dio uspješnosti, snalažljivosti i sposobnosti u odrasloj dobi. (Rečić,2006). Cilj svakoga tko skrbi o djeci treba biti odgojiti zdravo, samostalno dijete koje brine za sebe i prema drugima se odnosi s poštovanjem i uvažavanjem a to ćemo najlakše postići poticanjem djeteta na sudjelovanje u sportskim i rekreativnim aktivnostima.

#### ***2.4.Suvremeni stil života***

Na život u 21. stoljeću svakako najviše utječu radno vrijeme i brojne obaveze koje su od društva nametnute suvremenom čovjeku. Razvoj tehnologije doveo je do smanjenja radnog vremena, no kako je suvremeno društvo vrlo kompetitivno pojedinci su često primorani ostajati prekovremeno na poslu kako bi zadržali svoju



poziciju. U tom ubrzanom tempu gdje se svijet mijenja iz dana u dan, brz je protok informacija i stalna stimulacija događajima, izgubile su se ljudske potrebe. Nove tehnologije, radni strojevi i alati omogućili su rasterećenje čovjeka u fizičkom smislu, no s druge strane, brojne obaveze i pritisci na radnom mjestu doveli su do toga da se čovjek više umara psihički nego fizički. Psihički zamor subjektivno umara čovjeka fizički, stoga je razumljivo da čovjek nakon takve vrste zamora odmor provodi pasivno. (Sindik, 2008). S druge strane, društvene mreže stvorile su sliku čovjeka koji ima vremena za posao, za obitelj, za tjelesne aktivnosti, za pripremanje zdravih obroka i aktivno provođenje slobodnog vremena. Sve je to naravno moguće ako postoji ravnoteža između radnog i slobodnog vremena kako bi čovjek u slobodno vrijeme imao osiguran i odmor i vrijeme za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Pod pojmom odmora najčešće se podrazumijeva potpuni prestanak aktivnosti, koji se svodi na pasivnost, a zanemarena je uloga aktivnog odmora koji na brži i kvalitetniji način dovodi do oporavka organizma (Bratoluci, Trkulja-Petković, 2000). Osim što aktivni odmor pozitivno utječe na fizičko zdravlje, jednako utječe na psihičko jer omogućuje oslobađanje nakupljenog stresa koji je u suvremenom radnom okruženju sve prisutniji. Samim promatranjem okoline uočava se promjena u količini kretanja suvremenog čovjeka, a posebno djeteta. Roditelji danas djecu ponekad i do školske dobi voze u dječjim kolicima ili drugim sličnim vozilima u kojima dijete sjedi te ne mora koristiti vlastitu snagu za upravljanje njima. Djecu se najčešće prevozi autima do škole zbog straha od nesigurne okoline do čega je dovela veća dostupnost vijesti u medijima o zločinima i drugim stradavanjima djece. I sami roditelji sve više koriste automobile na vrlo kratkim relacijama koje je moguće proći pješaćenjem. Istraživanje provedeno Europskom zdravstvenom anketom (2014) pokazalo je kako skoro 60 % stanovništva u Hrvatskoj hoda manje od 30 minuta dnevno. Ako se osvrnemo na činjenicu kako dan traje 24 sata uočljiva je znatna neaktivnost hrvatskog stanovništva. Zbog zamora na radnom mjestu ili brojnih obaveza koje ih čekaju nakon radnog vremena, roditelji često nemaju vremena za igru s djecom stoga djeca često vrijeme provode gledajući televiziju, igrajući igrice ili u nekoj drugoj pasivnoj aktivnosti u koju se sam roditelj neće morati previše uključivati. Prije razvoja tehnologija koje su čovjeku olakšale život obitelji su više vremena provodile zajedno kroz obavljanje kućanskih poslova, odlaženje pješice u školu i igrajući se u dvorištu obiteljske kuće ili na ulici. (Gavin i sur., 2007). Brojna istraživanja pokazuju da su današnja djeca teža i deblja od djece prije 20 godina. S obzirom na to da se

tehnologija za olakšavanje čovjekova života unaprijeđuje iz dana u dan pitanje je koliko će ljudi biti aktivni u budućnosti. Poražavajuća je i alarmantna činjenica da je „dvoje od petero djece između 5 i 8 godina pretilo, ima povišen krvni tlak i kolesterol te nije aktivno.“ (Kalish, 2000. str. 11). Ova oboljenja su ranije bila najčešće vezana za stariju populaciju s ograničenim mogućnostima za kretanje, a nikako za djecu predškolske ili rane školske dobi koja bi trebala biti u najaktivnijoj fazi života s obzirom na mogućnosti. Sve navedeno je posljedica brzog načina života u kojem se u obiteljima pripremaju gotova jela, prehranjuju se u restoranima brze hrane, manje vremena provode u prirodi i zajedničkim sportsko rekreativnim aktivnostima. Zbog sve gušće naseljenih gradova smanjuju se i mogućnosti za boravljenje u prirodi tijekom radnog dana stoga su stanovnici gradova ograničeni na boravak u prirodi samo vikendom. Ne može se zanemariti utjecaj takvih ograničenjane djeteta u razvoju koje uči o svijetu oko sebe i svojim osjetilima upija sve što vidi i čuje te mu treba omogućiti što više raznovrsnih senzornih iskustava. Ako djeteta ima mogućnosti samo za igru na dječjem igralištu (s vrlo često malim brojem sprava na veliki broj djece) potrebno se zapitati koliko će svojih sposobnosti djeteta takomoći razviti. Pitanje je razvija li se kod suvremenog čovjeka dovoljno sposobnosti i navika da smisleno, kvalitetno i ciljano provodi slobodno vrijeme. Pritom je posebno važno obratiti pozornost na osnovne škole gdje djeca od najranije dobi trebaju usvajati zdrave navike, a istovremeno im se iz godine u godinu smanjuju tjedni sati tjelesnog odgoja. Uposljednje vrijeme događaju se pozitivne promjene u kontekstu brige za kvalitetu življenja pa tako i za slobodno vrijeme. Skandinavske zemlje već rade na modelu šestosatnog radnog dana kako bi zaposlenici bili produktivniji i zadovoljniji poslom pa tako i samim životom. Kada bi se takav model uveo u cijelom svijetu pa tako i u Hrvatskoj, velika je mogućnost da bi čovjek više vremena provodio s obitelji, u igri s djecom te u aktivnom provođenju slobodnog vremena.

### ***2.5.Uloga roditelja u djetetovom bavljenju tjelesnom aktivnošću***

Roditelji su kao najvažniji ljudi u djetetovom životu i najodgovorniji za kvalitetu njegova života. Oni su njegovi prvi uzori, modeli za ponašanje i usvajanje navika. Ono što usvajamo od najranije dobi od roditelja, okoline i društva su vrijednosti. Vrijednosti su trajne i nepromjenjive te često pojedinci nisu ni svjesni koliko one

utječu na naše ponašanje. One su unutrašnji motivi koji mogu biti vrlo učinkoviti u izazovnim situacijama. (npr. kada se dijete u sportu susreće s nekim elementom koji mu je na početku učenja težak). Što se više u obitelji spominju vrijednosti koje se njeguju, dijete će se više vezati uz njih kada mu to bude potrebno (Kotzmuh, Čerenšek, 2019). Na duboko usađene vrijednosti teško se može utjecati stoga je vrlo važno da je aktivno provođenje slobodnog vremena dio obiteljskih vrijednosti. „Cjelokupni je tjelesni razvoj rezultat niza različitih čimbenika: naslijeđa, vrste prehrane, otpornosti organizma, bolesti, okruženja u kojem dijete odrasta te provođenja različitih tjelesnih aktivnosti“ (Lazar, 2007, str 10). Roditelji mogu utjecati na većinu ovih čimbenika. Vrsta prehrane, okruženje za odrastanje i provođenje različitih tjelesnih aktivnosti je pod direktnim utjecajem roditelja. Dijete, a posebno ono predškolsko ne može samo za sebe odrediti što je kvalitetna i zdrava prehrana dok ga se tome ne pouči vlastitim primjerom i ponudom raznovrsne zdrave hrane u primjerenim količinama. Okruženje za odrastanje koje je poticajno i primjereno djetetu također ovisi o roditeljima a ne o djetetu. Dijete se rađa sa znatiželjnom prirodom a roditelj je taj koji djetetu treba omogućiti što više iskustava, dozvoliti mu da istražuje i ohrabriti ga da upozna svijet oko sebe svojim osjetilima. Provođenje tjelesnih aktivnosti važno je za djetetov kvalitetan rast i razvoj. „Kod mlađe populacije neophodno je ostvariti uvjete za što ranije usvajanje pravilnih sastavnica kvalitete života, među kojima tjelesna aktivnost ima nezamjenjivu ulogu“ (Andrijašević, 2008, str.8). Poznato je već kako djeca uče po modelu. Ako dijete za model ima roditelja koji s njime svakodnevno sudjeluje u tjelesnim aktivnostima te prema njima ima pozitivan stav veća je vjerojatnost da će i dijete pokazati želju za tjelesnim aktivnostima i povezivati ih s pozitivnim osjećajima. Djecu privlače aktivnosti koje donose zabavu. Česti je slučaj kako se djeca profesionalnih sportaša i sama uključuju u iste sportove kojima su se bavili njihovi roditelji. To je moguće povezati s time što su ih djeca tijekom odrastanja pratila u njihovim uspjesima te kroz primjer sama uvidjela da trud daje rezultate i da sport u konačnici, rezultira osobnim zadovoljstvom. Najefikasniji način za poticanje djeteta na tjelesnu aktivnost je da su djeca uključena u tjelesnu aktivnost roditelja. Istraživanja su pokazala da aktivni očevi 3,5 puta više aktiviraju svoju djecu u usporedbi s neaktivnima, a ako oba roditelja vole sport, dijete ima 6 puta veće izgleda da se i samo bavi sportom (Kalish, 2000). Isto tako, ukoliko roditelji njeguju sjedilački način života s minimalno tjelesne aktivnosti za očekivati je da će i dijete težiti istome. Aktivan

način života je nešto što bi u obitelji trebala biti svakodnevnica. Kada je god moguće, roditelji bi trebali poticati pješaćenje ili vožnju biciklom umjesto prijevoza. Što više mogućnosti se djeci ponudi, djeca će biti aktivnija. (Gavin i sur. 2004) Roditeljima je često teško uskladiti poslovne i obiteljske obaveze te je to jedan od mogućih razloga zašto manje vremena provode u igri s djecom. Pritom roditeljima od pomoći može biti planiranje aktivnosti kako bi se one uskladile s drugim obavezama npr. obitelj može imati tradiciju da nakon ručka prošeće ili da nedjeljom odlaze na bicikliranje u Maksimir. Takve aktivnosti koje su ustaljene u obitelji lakše će se usklađivati s ostalim obiteljskim obavezama. Također, danas postoje razne mogućnosti kako se zajedno s djecom mogu aktivno provoditi godišnji odmori kroz npr. planinarenja, kampiranja i brojne izlete u prirodu. Tako senjuguje aktivan stil života koji će dijete vrlo vjerojatno zadržati tijekom cijeloga života. „Uloga roditelja je poticanje djeteta i korištenje raspoloživih alata da bi, u konačnici, djeca sama sebe uspješno motivirala“. (Kotzmuh, Čerenšek, 2019, str.54). Motivacija je uvijek unutarnja što znači da dolazi od osobe same a ne izvana. Roditelj treba biti poticatelj i model za ponašanje, a dijete samo razvija svoju unutarnju motivaciju kroz promatranje roditelja i stjecanje vlastitih iskustava u tjelesnim aktivnostima. Pri zajedničkim tjelesnim aktivnostima djece i roditelja vrlo je važno obratiti pozornost na ono što dijete može činiti i koliko može. Ako će djetetu određena aktivnost biti preveliko opterećenje iznad njegovih mogućnosti neće dovesti do pozitivnih osjećaja pa tako ni do želje za ponavljanjem takve aktivnosti, a naravno može i fizički naštetiti djetetu i njegovom razvoju. Dijete predškolske dobi tek se upoznaje s nizom novih kretnji te je tada najvažnije da roditelj ima strpljenja i lijepu riječ za dijete (Rečić, 2006). Jednako kao što je za dijete važan roditelj koji će ga motivirati za tjelesnu aktivnost, važno je i da taj roditelj ne stvara pritisak u želji da mu dijete bude poznati sportaš. Jedino čemu roditelj predškolskog djeteta treba težiti u sportu i rekreaciji je da se dijete u tim aktivnostima zabavlja. Djetetu predškolske dobi ne treba posebna motivacija za kretanje, to je njegova prirodna potreba. Ono što je djetetu potrebno je da roditelj tu potrebu podržava te osigura sigurno i poticajno okruženje. Ako roditelj djetetu onemogućuje određenu aktivnost ili djelovanje, ili mu govori da nešto ne može, dijete će gubiti samopouzdanje (Rečić, 2006). Takav događaj se neće odraziti samo na stav djeteta prema tjelesnim aktivnostima već i na druge segmente kao što su slika o sebi ili društvenost. Dijete koje nema samopouzdanja teže će se uključivati u socijalne interakcije pa tako i stvarati veze s drugim ljudima koje su ključne za

kvalitetan život pojedinca u dječjoj i odrasloj dobi. Sliku o sebi najprije stvaramo iz slike drugih o nama, a prije svega, iz toga kako nas vide roditelji stoga je vrlo važno da oni hvale djetetov napor i ostvarena postignuća. Dosljednost je ključna u usvajanju zdravih navika i aktivnog stila života. Roditelj treba poticati dijete na ulaganje truda i kada mu se čini teško, nemoguće ili nepotrebno te mu kod uspjeha osvijestiti kako je svako ulaganje napora dovelo do toga. Kod predškolske djece je često odustajanje od tjelesnih aktivnosti zbog nesigurnosti, straha od neuspjeha ili usporedbe s drugima. Pritom je najznačajnija uloga roditelja kao motivatora za nastavak aktivnosti i ohrabrivača. Roditelj treba poticati dijete „da neumorno ponavlja aktivnost dok njome ne ovlada toliko da je zadovoljno“ (Rečić, 2006, str 18.). Takav poticaj naravno podrazumijeva zdravu motivaciju, a ne tjeranje djeteta da ide preko granica svojih mogućnosti. U predškolskom razdoblju za dijete je najvažnija toplina i bliskost s roditeljem te one ne smiju izostati pri zajedničkim tjelesnim aktivnostima roditelja i djeteta. Kada se dijete uključuje u neki organizirani oblik tjelesne aktivnosti kao što je treniranje pri nekim sportskim udrugama važno je krenuti od interesa djeteta kako bi imalo početnu unutarnju motivaciju koju kasnije roditelj nadograđuje motivacijom sa svoje strane. Pri odabiru organizirane tjelesne aktivnosti važno je obratiti pažnju na to da ona bude provedena kroz igru i zabavu, bude što raznovrsnija te da to ne bude uključivanje u vrhunski sport. Najvažnije je razvijati orijentaciju na trud i učenje vještina, a ne na rezultate (Sindik, 2008). Djetetu aktivnost treba predstavljati zadovoljstvo sama po sebi. U osvješćivanju važnosti motoričke igre i aktivnog provođenja slobodnog vremena važnu ulogu imaju stručnjaci iz područja kineziologije, odgajatelji i drugi stručnjaci koji rade s djecom predškolske dobi i njihovim roditeljima. Potrebno je širiti njihova znanja, educirati ih i što više uključivati u sportske igre s djecom.

### **3. PREGLED POSTOJEĆIH ISTRAŽIVANJA**

S porastom pretilosti kod djece i odraslih raste i broj istraživanja o uzrocima same pretilosti te načinima prevencije. U početku su istraživanja najčešće bila vezana uz osnovnoškolsku i srednjoškolsku djecu, no kako je već poznato da je rana intervencija najučinkovitija, tako je sve više istraživanja koja istražuju tjelesnu aktivnost predškolske djece. Kako su roditelji najodgovorniji za zdrav rast i razvoj

djeteta veliki je broj istraživanja koja istražuju utjecaj roditelja na to koliko će se njihovo dijete baviti tjelesnom aktivnošću. S obzirom na to da istraživanja imaju za cilj istražiti različite odrednice za bavljenje tjelesnom aktivnošću te se koriste različiti mjerni instrumenti, dobivaju se i različiti rezultati. Tjelesna aktivnost roditelja najčešće se istražuje kroz upitnike kojima se ispituju načini tjelesne aktivnosti, trajanje i zadovoljstvo tjelesnom aktivnošću. Tjelesna aktivnost predškolske djece ispituje se na tako da djeca tijekom dana nose brzinomjere koji bilježe promjene u kretanju te intenzitet kretanja. Jedno takvo istraživanje (Dowda, Pfeiffer, Brown, Mitchell, Byun i Pate, 2011) pokazalo je da su obiteljska potpora i dostupnost opreme za vježbanje u kući jedna od najvažnijih odrednica za djetetovo bavljenje tjelesnom aktivnošću. Uz obiteljsku potporu povezana je roditeljska tjelesna aktivnost, uživanje roditelja u tjelesnoj aktivnosti i stav roditelja o važnosti djetetova bavljenja tjelesnom aktivnošću. Rezultati su pokazali kako je roditeljska tjelesna aktivnost najslabiji prediktor za djetetovu tjelesnu aktivnost, ali je potpora roditelja najjači prediktor za umjerenu do jaku djetetovu tjelesnu aktivnost. Pokazalo se da su djeca roditelja koji su se izjašnjavali o većem uživanju u tjelesnim aktivnostima sklona većem uključivanju u tjelesne aktivnosti. Istraživanja Tandon i sur. (2012) ispitala su koliko socioekonomski status obitelji utječe na djetetovo bavljenje tjelesnom aktivnošću. Pritom se došlo do rezultata da se obiteljska potpora ne razlikuje u obiteljima različitog socioekonomskog statusa. Roditeljska potpora očitovala se u promatranju djeteta, ohrabriranju i osiguravanju prijevoza na tjelesne aktivnosti. Jednako kao istraživanje Dowda i sur (2011), istraživanje Brouwer i sur. (2018) pokazalo je da roditeljska tjelesna aktivnost nije vezana uz razinu tjelesne aktivnosti njihove djece. Ovo istraživanje je kao i brojna druga pokazalo da su dječaci više aktivni od djevojčica. Otkriveno je da se tjelesna aktivnost djevojčica veže uz tjelesnu aktivnost majki, a tjelesna aktivnost dječaka veže se uz tjelesnu aktivnost očeva. Suprotno ranije navedenim istraživanjima Schmutz i sur. (2017) pokazali su da je roditeljska tjelesna aktivnost pozitivno povezana s tjelesnom aktivnošću njihove djece. Pritom je važno navesti kako je u sva tri navedena istraživanja tjelesna aktivnost roditelja ispitivana upitnicima, a tjelesna aktivnost djece brzinomjerima. Istraživanje Lupu, Laurentiu i Norel (2014) ispitalo je kako roditelji provode slobodno vrijeme s djecom. Najviše roditelja s djecom odlazi u parkove gdje postoje igrališta za djecu pri čemu su najzastupljeniji roditelji djece u

dobi tri do četiri godine dok roditelji djece u dobi pet do šest godina češće vode djecu u različite sportske klubove gdje se mogu baviti nekim sportom.

U našoj regiji najveći broj istraživanja je još uvijek vezan uz djecu osnovnoškolske i srednjoškolske dobi, osobito u Hrvatskoj. Uzrok toga može biti što je osnovnoškolsko obrazovanje obavezno stoga zakonodavac ima odgovornost poduzeti sve što može za pravilan rast i razvoj djece stoga i financira istraživanja o tjelesnoj aktivnosti djece školske dobi. Trenutno je na razini predškolske dobi u Hrvatskoj obavezan samo program predškole u godini prije upisa u školu koji nije jednako dostupan djeci u svim regijama. Istraživanja se provode najvećim dijelom anketama za roditelje te još nije provedeno niti jedno u kojem bi djeca nosila uređaj za mjerenje tjelesne aktivnosti tijekom dana koji bi dao konkretnije rezultate. Također, većina istraživanja se provode na manjim uzorcima te takva ne mogu dati konkretnije znanstveno dokazane rezultate. Vrlo malo je istraženo o sociološkim odrednicama za bavljenje tjelesnom aktivnošću kao što su na primjer, ohrabivanje roditelja za bavljenje tjelesnom aktivnošću, logistička podrška, sudjelovanje roditelja i utjecaj braće i sestara. Istraživanje Berc i Kokorić (2012) ispitalo je kako načini provođenja slobodnog vremena utječu na obiteljsku kohezivnost i zadovoljstvo obiteljskim životom. Istraživanjem je obuhvaćeno petstotinjak roditelja djece predškolske dobi iz dječjih vrtića grada Zagreba. Rezultati su pokazali da se u zajedničke rekreacijske aktivnosti uključuje visoki postotak od 75,1 % obitelji te 64 % njih prati članove obitelji u njihovim slobodnim aktivnostima poput posjećivanja utakmica, nastupa, dovođenja na treninge i slično. Ranije navedeno istraživanje (Dowda i sur, 2011) pokazalo je da je obiteljska podrška najvažnija za djetetovo bavljenje tjelesnom aktivnošću stoga bi postotak u praćenju slobodnih aktivnosti članova obitelji trebao biti veći s obzirom na njegovu važnost za motivaciju. Vezano uz vrstu tjelesnih aktivnosti u kojima članovi obitelji sudjeluju zajednički najzastupljeniji su grupni sportovi (43,5 % obitelji), zatim slijede aktivnosti na otvorenome poput kampiranja i planinarenja (32,4 % obitelji), a najmanje su zastupljene pustolovne aktivnosti poput raftinga ili penjanja na stijene (5,2 % obitelji). Istraživanje je pokazalo kako majke češće od očeva planiraju i organiziraju zajedničke rekreacijske aktivnosti i one više u svoje slobodno vrijeme uključuju djecu. Važan aspekt ovog istraživanja koji može biti temelj za uvođenje intervencija usmjerenih prema roditeljima je ispitivanje potrebnih resursa za unapređenje

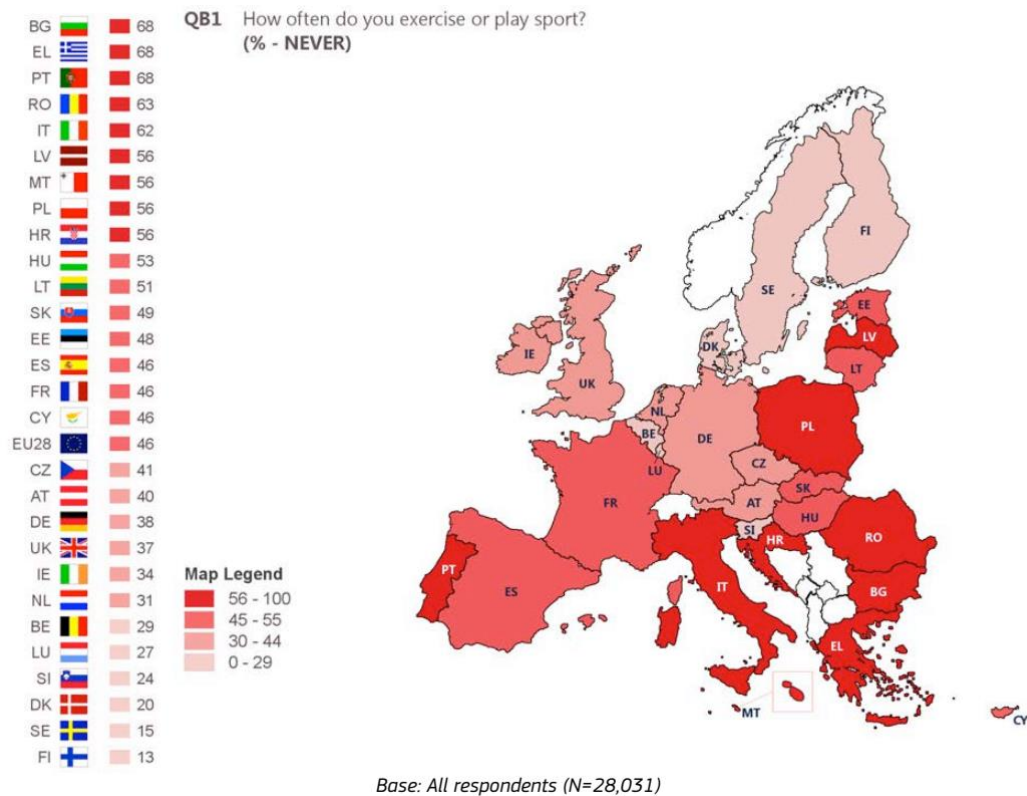
kvalitete slobodnog vremena obitelji. Najveći postotak roditelja (51, 5 %) procjenjuje da im je za kvalitetnije provođenje slobodnog vremena s obitelji potrebno više novca, 38, 5 % roditelja smatra da im je potrebno više vremena, 17, 0 % smatra kako bi na kvalitetu slobodnog vremena utjecalo više osobnog angažmana, a 8,8 % treba više pomoći u kući. Visoki postotak nedostatka novca i vremena odraz jekriznog stanja hrvatskog društva u kojem se trenutno nalazimo jer se većina ljudi seli u europske zemlje radi boljih uvjeta na poslu i bolje plaćenih poslova što direktno utječe na kvalitetu života pa tako i slobodno vrijeme. Istraživanje provedeno u Sloveniji (Videmšek, Pogelšek, Karpulj, Štihec i Zajec, 2006) ispitalo je odrednice prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti djece i roditelja. Pokazalo se da djeca roditelja koji su tjelesno aktivni imaju bolje prehrambene navike. Također, roditelji koji su i sami tjelesno aktivni provode više vremena u tjelesnim aktivnostima s djecom. Veliki postotak od čak 50 % djece ne posjećuje nikakve organizirane sportske aktivnosti, a 18 % roditelja ne zna za nikakav sportski klub ili udrugu u njihovom gradu što je naravno ograničenje za uključivanje djece u bilo kakav oblik sportskih aktivnosti. Ovo istraživanje je provedeno na manjem uzorku stoga je potrebno povećati uzorak za dobivanje statistički značajnijih rezultata. U informiranju roditelja djece predškolske dobi o načinima uključivanja djece u sportske aktivnosti značajnu ulogu imaju predškolske ustanove. Istraživanje provedeno u Srbiji (Stankov, Jovanović, 2016) ispitalo je na koje načine odgojitelji djeluju na promociju sporta u predškolskim ustanovama. Rezultati su pokazali da se najviše radi na zajedničkim sportskim aktivnostima djece i roditelja (37, 10 % odgojitelja) i na sudjelovanjima na sportskim događanjima (22, 58 % odgojitelja). Značajno je sudjelovanje roditelja u realizaciji aktivnosti u vrtiću (25, 81 % ) kroz izradu didaktičkih sredstava za kasnije korištenje u sportskim aktivnostima. Neposredno učenje osigurava najveću dobrobit za djecu i roditelje. Ako predškolske ustanove i stručnjaci uključuju roditelje i djecu u zajedničke aktivnosti koje će dovesti do zadovoljstva i djece i roditelja to će svakako biti motivirajuće za roditelje da se u slobodno vrijeme samoinicijativno uključuju u sportske i rekreacijske aktivnosti s djecom. Kao i ranije navedena istraživanja provedena u svijetu (na primjer, Brouwer i sur., 2018) i ovo istraživanje je pokazalo da se u sportske aktivnosti uključuje više dječaka nego djevojčica. To ukazuje na potrebu promocije ženskog sporta koji je minimalno zastupljen u medijima, a posebno na našim prostorima. Pregled istraživanja o prevalenciji nedovoljne tjelesne aktivnosti u



Hrvatskoj i svijetu koje su proveli Jurakić i Heimer (2012) ukazuje na zabrinjavajuće visoki postotak prevalencije nedovoljne tjelesne aktivnosti u prvom razredu osnovne škole od čak 71, 7 % kod učenica i 54,0 % kod učenika. S obzirom na ovaj zabrinjavajući rezultat potrebna je hitna provedba strateških mjera i detaljnija istraživanja tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi kako bi se pravovremeno uvele preventivne mjere.

Istraživanja provedena u Hrvatskoj koja obuhvaćaju nešto veći uzorak djece su najčešće ona pod pokroviteljstvom Europske unije ili Svjetske zdravstvene organizacije. Tako je „Europska inicijativa praćenja debljine u djece“ (Prilog. 2) provedena 2015./2016. pokazala da su u Hrvatskoj najveći rizici za debljinu prekomjerno gledanje televizije i korištenje elektroničkih uređaja (51, 6 % djece provede 2 ili više sati dnevno u ovim aktivnostima, a vikendom čak 87,4 % djece) te slabe prehrambene navike (66,5 % djece ne jede voće svakodnevno, a 82,8 % djece ne jede povrće svakodnevno). Navedeni rizici su pod direktnim utjecajem roditelja i njihovog stila života stoga je potrebno više ukazivati na ovu problematiku i uvesti strategije koje će djelovati na prevenciji prije nego postane prekasno. Izvješće Eurobarometra iz 2017. godine o sportu i tjelesnoj aktivnosti pokazalo je zabrinjavajući rezultat gdje je Hrvatska smještena u rizičnu skupinu jer se čak 56 % ispitanika izjasnilo da se nikada ne bave sportom ili nekim oblikom tjelesnog vježbanja te je taj trend u porastu od 2013.

Slika 1. Koliko često se bavite sportom? (postotak odgovora-NIKADA)



[https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/eurobarometers\\_hr](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/eurobarometers_hr)

Rezultati Eurobarometra ukazuju na to da se tjelesnom aktivnošću najmanje bave osobe nižeg obrazovanja i osobe s nižim prihodima. U Hrvatskoj je stoga potrebno obratiti pažnju na to kako se osobe nižeg socioekonomskog statusa može potaknuti na bavljenje sportom (na primjer, više sadržaja za besplatno vježbanje na otvorenom, organiziranje prijevoza za djecu, financijski poticaji poslodavaca). 50 % ispitanika smatra kako lokalne vlasti u Hrvatskoj ne poduzimaju dovoljno za svoje građane u odnosu na tjelesnu aktivnost, no to je trend koji je u opadanju od 2013. 44 % ispitanika izjasnilo se da im je glavna prepreka za bavljenje sportom nedostatak vremena. Isti rezultat proizašao je iz istraživanja Berc i Kokorić (2012). Od 2013. godine smanjio se broj ispitanika koji su se izjasnili da u njihovoj blizini nema mogućnosti za bavljenje sportom što ukazuje na povećanje dostupnosti sportskih sadržaja.

Zajednički zaključak navedenih istraživanja u Hrvatskoj i svijetu bi mogao biti da se treba detaljnije promotriti koje su to odrednice koje utječu na djetetovo bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima te da nacionalne vlade trebaju poduzeti

strategije koje će promovirati sport svih dobnih skupina i spolova kao i strategije koje će omogućiti bavljenje sportom osobama nižeg socioekonomskog statusa.

## **4. ISTRAŽIVANJE**

### ***4.1. Cilj istraživanja***

Cilj ovog istraživanja je utvrditi koje su odrednice u roditeljskom stilu života koje najviše utječu na to hoće li se i njihovo dijete baviti sportskim i rekreativnim aktivnostima, koliko se roditelji bave tjelesnom aktivnošću, koliko se njihova djeca bave tjelesnom aktivnošću, koliko su roditelji uključeni u tjelesne aktivnosti sa svojom djecom te koji su po njima ograničavajući faktori za djetetovo bavljenje tjelesnom aktivnošću.

U skladu s ranijim nalazima istraživanja i teorijskim spoznajama, u istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

**H1:** Roditelji s kraćim radnim vremenom provode više vremena u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom.

**H2:** Roditelji višeg stupnja obrazovanja više su uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti.

**H3:** Djeca roditelja koji se bave tjelesnim aktivnostima i sama su više uključena u tjelesne aktivnosti.

**H4:** Očevi provode više vremena u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom nego majke.

**H5:** Radno vrijeme roditelja i cijena organiziranih sportskih aktivnosti su glavni ograničavajući faktori za djetetovo bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima.

### ***4.2. Metode rada***

Istraživanje je provedeno u 4 odgojne skupine jednog zagrebačkog dječjeg vrtića. Ankete su roditeljima dijelile matične odgojiteljice tih odgojnih skupina tijekom

mjeseca svibnja 2019. godine. Prije samog anketiranja obavljen je sastanak s ravnateljicom dječjeg vrtića radi dobivanja dozvole za provedbu istraživanja.

Kao mjerni instrument korištena je anonimna anketa za roditelje s uzorkom 16 varijabli podijeljenih u tri skupine pitanja. Prva skupina pitanja odnosila se na utvrđivanje socio-demografskih karakteristika ispitanika (spol, dob, stručna sprema, radno vrijeme). Druga skupina pitanja ispitala je roditeljske navike za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima te vrstu godišnjeg odmora (aktivni ili pasivni). Treća skupina pitanja odnosila se na djetetove navike bavljenja sportskim i rekreativnim aktivnostima, roditeljski stav o važnosti djetetova bavljenja sportskim i rekreativnim aktivnostima i koji su ograničavajući faktori za to.

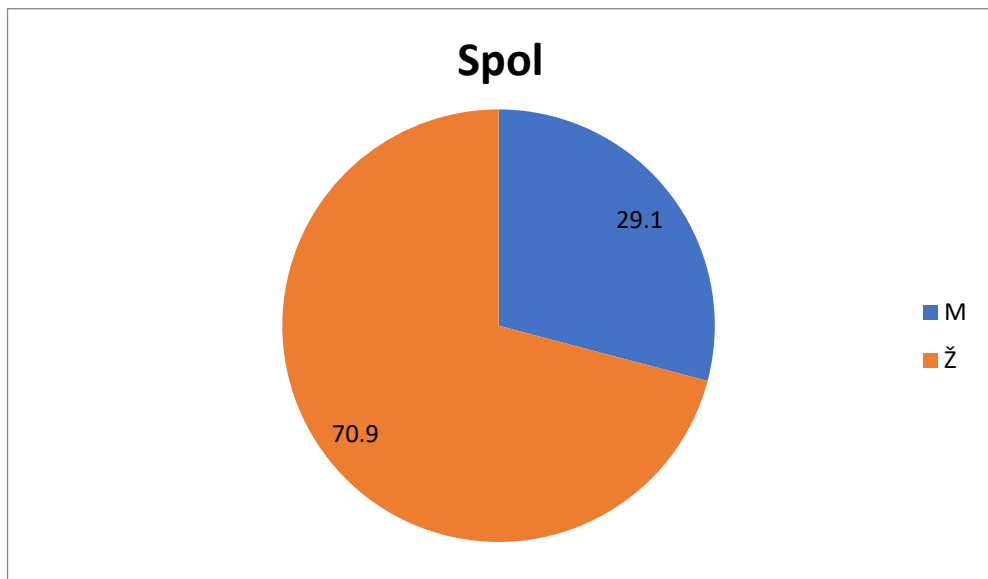
### ***4.3. Metode za obradu podataka***

Za analizu podatka korišten je SPSS alat za statističku obradu podataka. Izračunati su osnovni i disperzioni parametri te postotci. Provedeni su neparametrijski statistički testovi. Parametrijski testovi nisu provedeni zbog ordinalne ljestvice mjerenja istraživanih varijabli, te zbog odstupanja od normalnosti distribucije jedine intervalne varijable (vrijeme roditelja provedeno u sportskim i rekreativnim aktivnostima). Usporedbe varijabli provedene su hi-kvadrat testovima.

## **5. REZULTATI I RASPRAVA**

Tijekom istraživanja ispitano je 79 roditelja djece predškolske dobi. Anketu je ispunilo 70,9 % majki i 29,1 % očeva što je prikazano na Grafikonu 1.

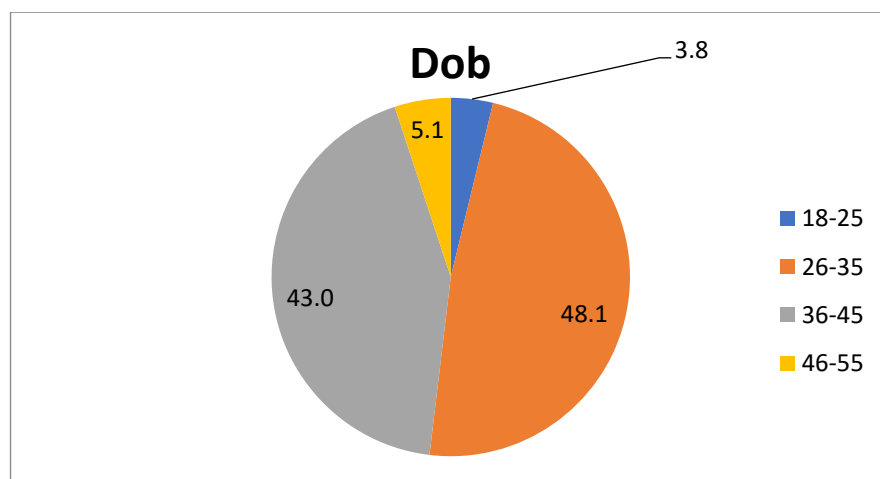
Grafikon 1. Spol ispitanika



Izvor: vlastiti izvor, 2019.

Analizirajući dob, u istraživanju je sudjelovalo 3,8 % roditelja u dobi od 18-25 godina, 48,1 % roditelja u dobi 26-35 godina, 43 % roditelja u dobi 36-45 godina i 5,1 % roditelja u dobi 46-55 godina kao što je vidljivo u Grafikonu 2.

Grafikon 2. Dob ispitanika

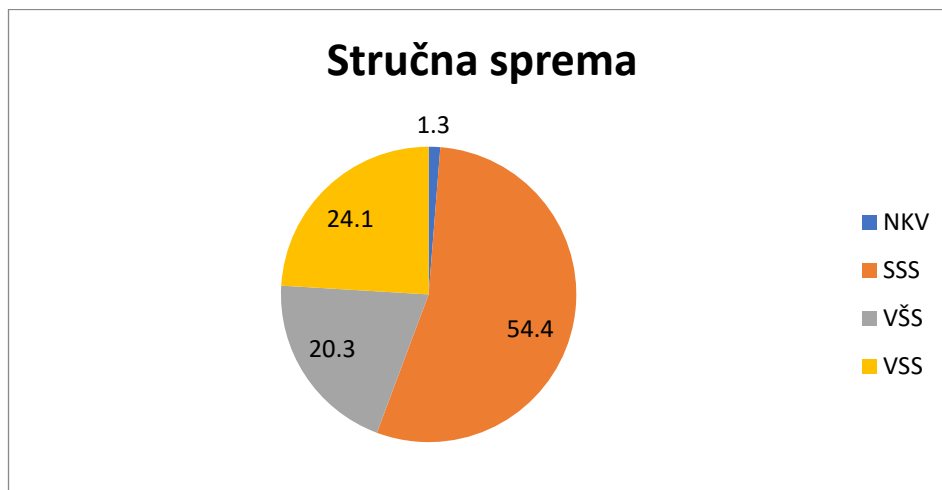


Izvor: vlastiti izvor, 2019.

S obzirom na stručnu spremu, višu i visoku stručnu spremu ima 44,4 % ispitanika, srednju stručnu spremu ima 54,4 % ispitanika dok osnovnu školu kao završni stupanj

obrazovanja ima 1,3 % ispitanika. Najveći postotak roditelja radi od 6 do 12sati dnevno kako je prikazano na Grafikonu 3.

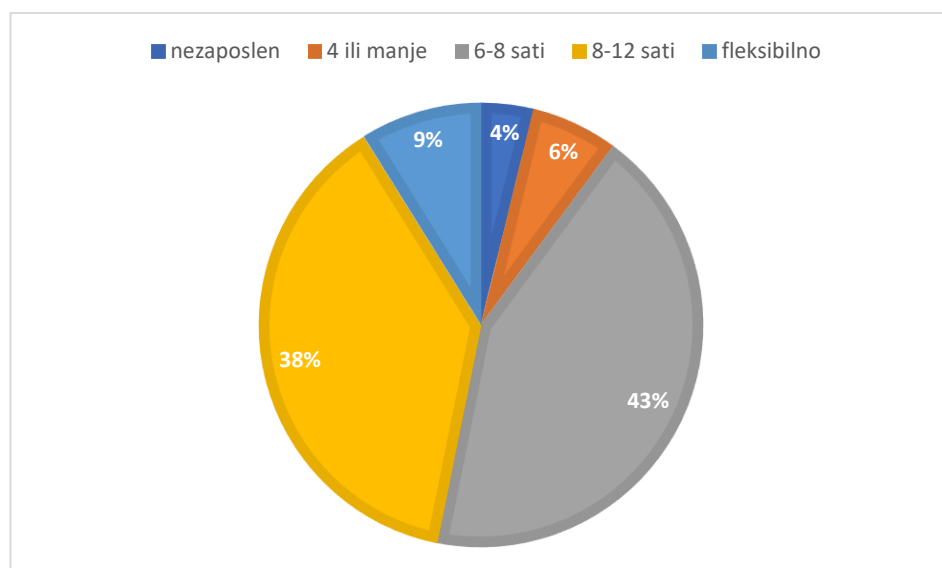
*Grafikon 3. Stručna sprema*



Izvor: vlastiti izvor, 2019.

Radno vrijeme ispitanika raspoređeno je u 5 kategorija: nezaposlen, 4 ili manje, 6-8 sati, 8-12 sati i fleksibilno kao što je vidljivo u Grafikonu 4.

*Grafikon 4. Radno vrijeme*

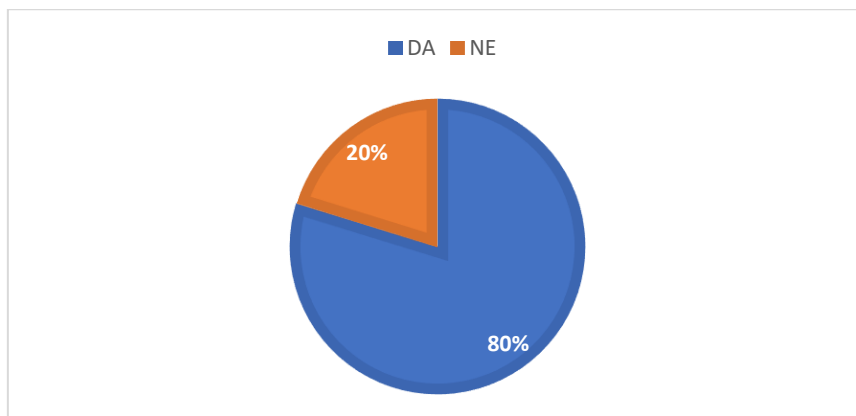


Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Sljedeća pitanja postavljena su s namjerom kao bi se ustvrdile roditeljske navike za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima te kako bi se prikazalo preferiraju li aktivni li pasivni način života.

Velika većina roditelja izjavila je da su se ranije u životu bavili nekim oblikom sporta ili rekreativne aktivnosti, čak njih 80% kao što je vidljivo u Grafikonu 5.

*Grafikon 5. Jeste li se ranije u životu bavili sportom ili rekreativnim aktivnostima?*

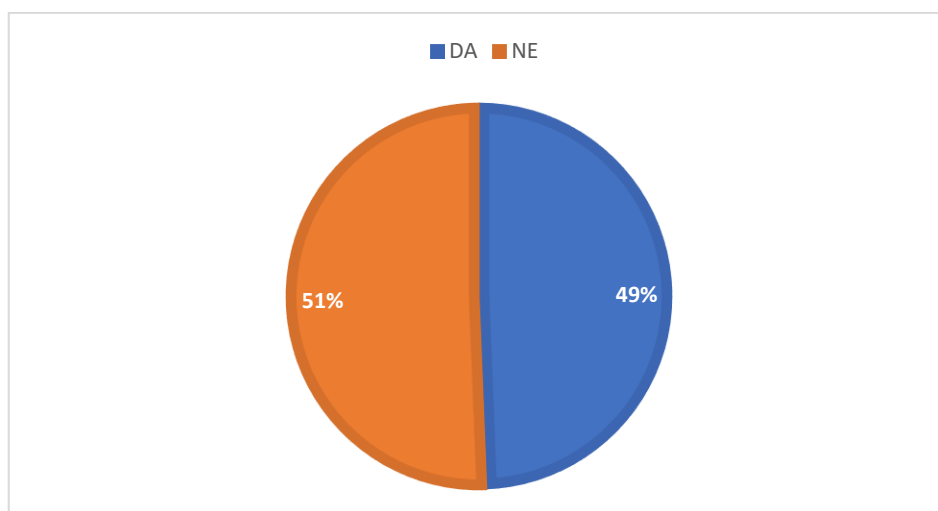


Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Od 80% roditelja koji su se bavili sportom, 10% njih se izjasnilo da je to bilo profesionalno, a 70% je odgovorilo da su se sportom bavili rekreativno.

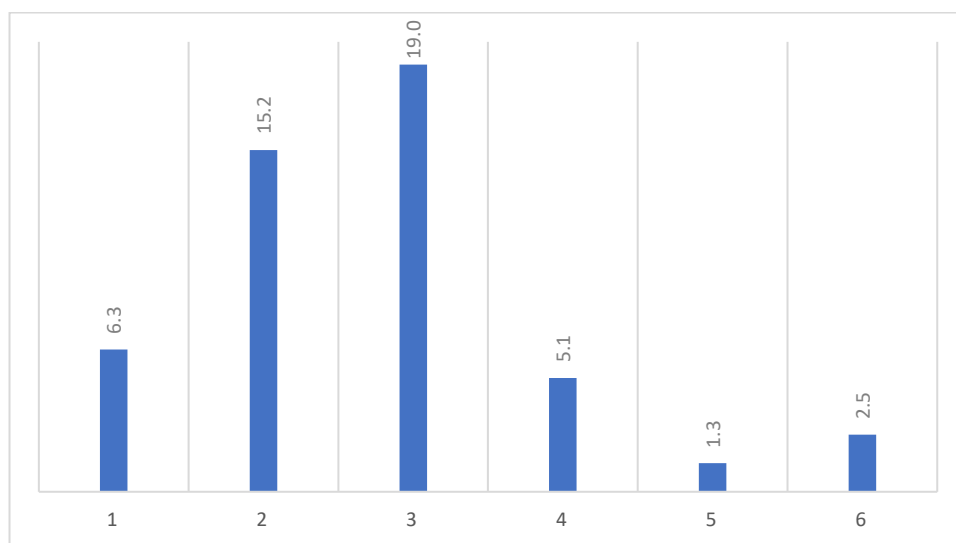
Kod pitanja *Bavite li se sada sportskim ili rekreativnim aktivnostima?* raspodjela odgovora je podjednaka, 49% odgovorilo je da se bave sportskim ili rekreativnim aktivnostima te je to najčešće 2-3 sata tjedno, a 51% roditelja odgovorilo je da se ne bave sportom ili rekreativnim aktivnostima. Rezultati su prikazani u Grafikonima 6 i 7.

*Grafikon 6. Bavite li se sada sportskim ili rekreativnim aktivnostima?*



Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

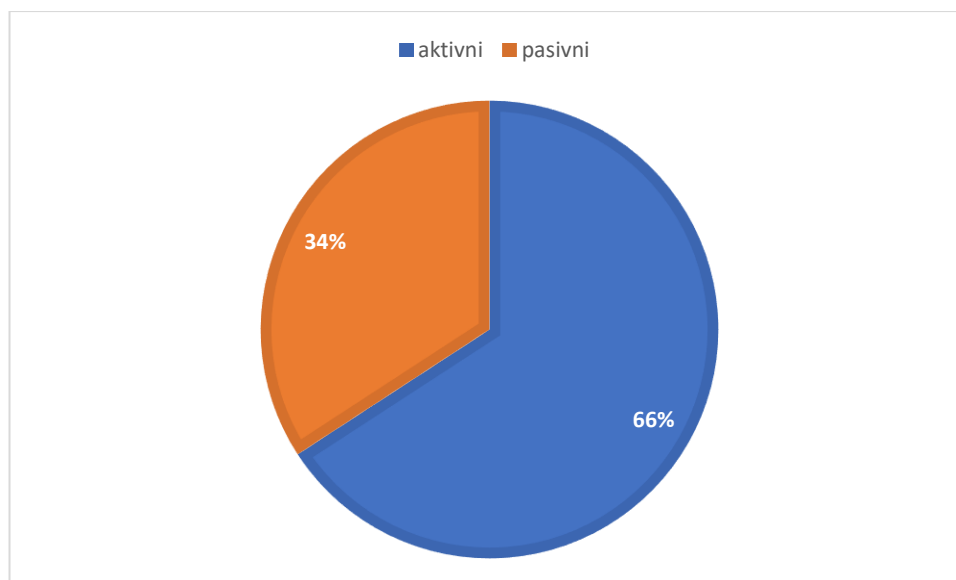
Grafikon 7. Koliko sati tjedno se bavite sportskim i rekreativnim aktivnostima?



Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Posljednje pitanje ove skupine namijenjeno je utvrđivanju načina na koji roditelji provode godišnji odmor. Dvije trećine roditelja izjavilo je da godišnji odmor provode aktivno, a jedna trećina pasivno kao što je prikazano u Grafikonu 8.

Grafikon 8. Koju vrstu godišnjeg odmora preferirate?



Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

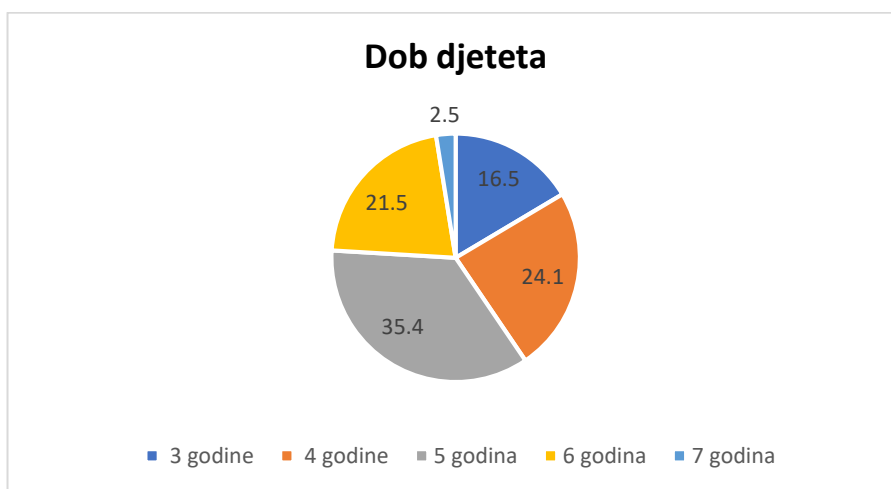
Posljednja grupa pitanja odnosi se na utvrđivanje djetetove aktivnosti, koliko su roditelji uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom, kakav je stav roditelja prema tome treba li se dijete predškolske dobi baviti sportskim i rekreativnim



aktivnostima te što roditelje ograničava u tome da dijete više uključe u sportske i rekreativne aktivnosti.

Prvo pitanje namijenjeno je utvrđivanju dobi djeteta ispitanika. Rezultat istraživanja je da se najviše podataka o dobi djece odnosi na dob djece od 5 godina (35,4%) , dok su podjednako zastupljena djeca u dobi 4 (24,1%) i 6 godina (21,5%). Trogodišnjaka je 16,5 % a najmanje djece ispitanika je u dobi od 7 godina (2,5 %), kako je prikazano na Grafikonu 9.

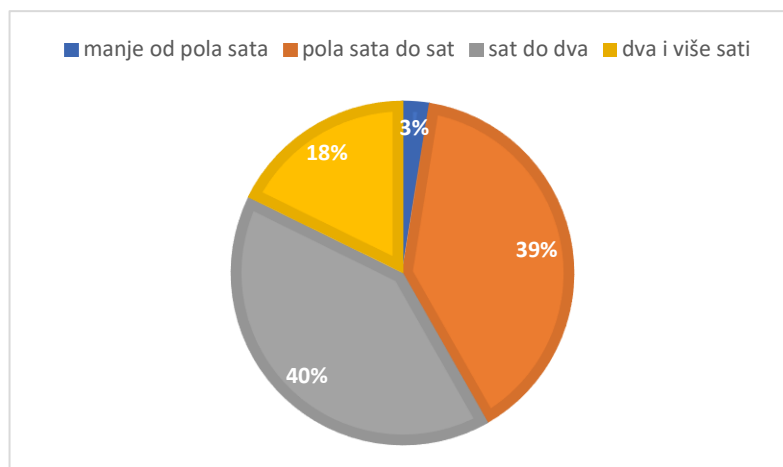
Grafikon 9. Dob djeteta ispitanika



Izvor: vlastiti izvor, 2019.

Kao što je vidljivo u Grafikonu 10, prema procjeni roditelja, najviše djece se sportskim i rekreativnim aktivnostima bavi pola sata do jedan sat dnevno (39%) i sat do dva dnevno (40%). Najmanje je djece koja slobodno vrijeme nakon vrtića u sportskim i rekreativnim aktivnostima provode manje od pola sata (3%) što je pozitivan rezultat na razini ispitane skupine, ali je negativan rezultat za djecu koja pripadaju skupini koja provode manje od pola sata dnevno u sportskim aktivnostima. Potrebno je svim roditeljima osvijestiti činjenicu kako je manje od pola sata sportske ili rekreativne aktivnosti za dijete predškolske dobi premalo.

Grafikon 10. Dnevna količina vremena provedenog u sportskim i rekreativnim aktivnostima



Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Kada se radi o načinima na koje se djeca nakon vrtića bave sportskim i rekreativnim aktivnostima, kod velike većine je to rekreacija na dječjem igralištu (78%), igra u dvorištu obiteljske kuće je odgovor 13% ispitanika što je moguće i zbog toga što su ispitanici iz gradske četvrti gdje veliki broj stanovnika živi u stanovima. Zabrinjavajuće je nizak postotak odgovora o sportu i rekreaciji u prirodi (5%) što može negativno utjecati na cjelokupni razvoj djeteta predškolske dobi kojem je boravak u prirodi najbolji način poticanja svih osjetila. Rezultati su prikazani u Grafikonu 11.

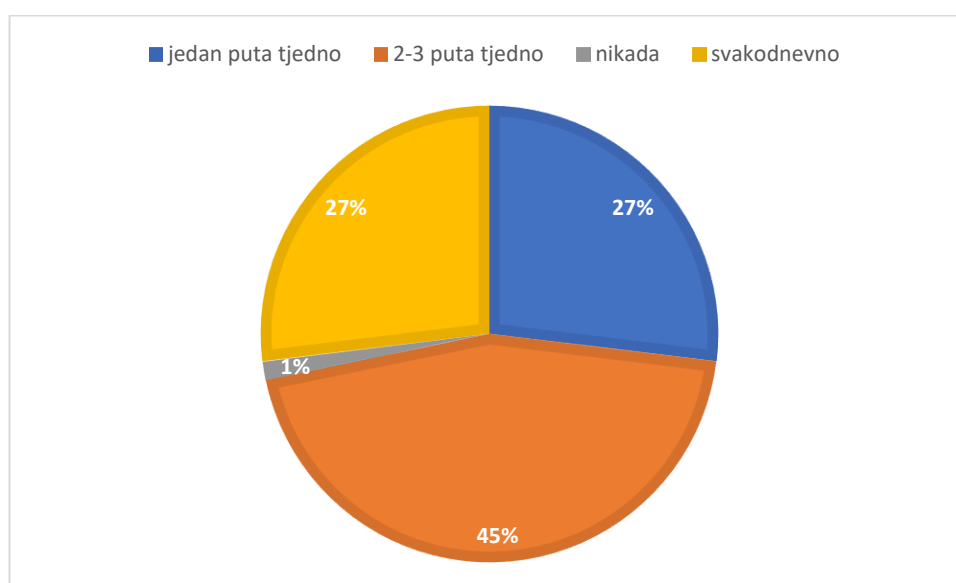
Grafikon 11. Na koji način se Vaše dijete bavi sportskim i rekreativnim aktivnostima u slobodno vrijeme nakon vrtića?



Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Sljedeće pitanje namijenjeno je utvrđivanju roditeljske uključenosti u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom. Istraživački nalazi ukazuju na to da se gotovo polovica ispitanih roditelja u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom uključuje 2-3 puta tjedno (44%), dok je jednak postotak roditelja koji su s djetetom svakodnevno uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti i onih koji su u te aktivnosti uključeni jedan put tjedno (27%) kao što je vidljivo u Grafikonu 12.

Grafikon 12. Koliko puta tjedno ste uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s Vašim djetetom?



Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Najbolji rezultat bi svakako bio da prevladavaju roditelji koji se svakodnevno uključuju u sportske i rekreativne aktivnosti, no pozitivno je što 72% roditelja provodi slobodno vrijeme s djecom u sportskim i rekreativnim aktivnostima najmanje 2-3 puta tjedno.

Kod pitanja *Smatrate li važnim za dijete predškolske dobi da se bavi sportskim i rekreativnim aktivnostima?* svi roditelji su odgovorili potvrdno (100%). U sljedećem pitanju ispitanici su njihovi stavovi o tome zašto je važno za dijete predškolske dobi da se bavi sportskim i rekreativnim aktivnostima. Najčešći odgovori su da sportske i rekreativne aktivnosti pozitivno utječu na zdravlje, razvijaju sklonost zdravim stilovima života, pozitivno utječu na psihofizički razvoj, socijalizaciju i stvaranje radnih navika i discipline. Neki od manje zastupljenih odgovora su da sportske i rekreativne aktivnosti utječu na prevenciju pretilosti, razvoj samopouzdanja te kod

djeteta osiguravaju dobar sveopći osjećaj. Iz rezultata je vidljivo kako su roditelji svjesni utjecaja sportskih aktivnosti u predškolskoj dobi za zdravlje, stvaranje temelja za budućnost i općeniti razvoj djeteta no, potrebno je kod roditelja osvijestiti problem pretilosti koji je sve češći kako u svijetu i u Hrvatskoj.

Kako bi se analizirala prva hipoteza „Roditelji s kraćim radnim vremenom provode više vremena u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom.“ korišten je hi-kvadrat test koji je rezultirao podacima prikazanim u Tablici 1.

*Tablica 1. Roditelji s kraćim radnim vremenom provode više vremena u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom*

	Više vremena	Manje vremena	Ukupno
Kraće radno vrijeme	13 <sub>a</sub>	2 <sub>b</sub>	15
Postotak	16.46%	2.53%	18.99%
Duže radno vrijeme	45 <sub>c</sub>	19 <sub>d</sub>	64
Postotak	56.96%	24.05%	81.01%
Ukupno	58	21	79 <sub>N</sub>

Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Prilikom provođenja hi-kvadrat testa za analizu odgovora na pitanje *Koje je vaše radno vrijeme u satima?* pod pojmom *Kraće radno vrijeme* uzeti su u obzir odgovori *4 ili manje i fleksibilnote* roditelji koji su nezaposleni, a pod pojmom *Duže radno vrijeme* odgovori *6-8 i 8-12 sati.* Za analizu odgovora na pitanje *Koliko puta tjedno ste uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s Vašim djetetom?* pod pojmom *Više vremena* uzeti su obzir odgovori *2-3 puta tjedno i svakodnevno*, a pod pojmom *Manje vremena* uzeti su obzir odgovori *nikada i jednom tjedno.* Za 1 stupanj slobode granična vrijednost hi-kvadrat razdiobe je 3.841 na razini značajnosti od 5%. U ovom testu hi-kvadrat iznosi 0.9328, dakle manje od 3.841 iz čega zaključujemo da nema značajne razlike između roditelja s kraćim i dužim radnim vremenom u sudjelovanju u sportskim i rekreativnim aktivnostima s njihovom djecom stoga se hipoteza odbacuje. Hipoteza pretpostavlja kako će roditelji s dužim radnim vremenom

biti umorniji i imati manje slobodnog vremena za sportske i rekreativne aktivnosti s djecom od roditelja koji rade kraće radno vrijeme ili su nezaposleni. Rezultat ukazuje na to da posao nema veliki utjecaj na to koliko će se roditelji uključivati u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom.

Pri analizi druge hipoteze "Roditelji višeg stupnja obrazovanja više su uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti." hi-kvadrat prikazuje sljedeće podatke prikazane u Tablici 2.

Tablica 2. Roditelji višeg stupnja obrazovanja više su uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti

	Manje vremena	Više vremena	Ukupno
Niža stručna sprema	11 <sub>a</sub>	34 <sub>b</sub>	45
Postotak	13.92%	43.04%	56.96
Viša stručna sprema	10 <sub>c</sub>	24 <sub>d</sub>	34
Postotak	12.66%	30.38%	43.04%
Ukupno	21	58	79 <sub>N</sub>

Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Tijekom analize odgovora na pitanje *Stručna sprema?* pod pojmom *Niža stručna sprema* smatrani su odgovori *NKV* i *SSS*, a pod pojmom *Viša stručna sprema* odgovori *VŠS* i *VSS*. Pri analizi odgovora na pitanje *Koliko puta tjedno ste uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s Vašim djetetom?* pod pojmom *Više vremena* uzeti su obzir odgovori *2-3 puta tjedno* i *svakodnevno*, a pod pojmom *Manje vremena* uzeti su obzir odgovori *nikada* i *jednom tjedno* kao i pri testiranju prve hipoteze. Rezultati hi-kvadrat testa iznosi 0.0564 što ukazuje na to da stupanj obrazovanja ne utječe na osviještenost roditelja o važnosti provođenja slobodnog vremena u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom stoga se hipoteza odbacuje.

Za testiranje hipoteze „Djeca roditelja koji se bave tjelesnim aktivnostima i sama su više uključena u tjelesne aktivnosti.“ hi-kvadrat prikazuje podatke kao što je prikazano na Tablici 3.

Tablica 3. Djeca roditelja koji se bave tjelesnim aktivnostima i sama su više uključena u tjelesne aktivnosti

	Više vremena	manje vremena	Ukupno
Bavi se	24 <sub>a</sub>	15 <sub>b</sub>	39
Postotak	30.38%	18.99%	49.37%
Ne bavi se	22 <sub>c</sub>	18 <sub>d</sub>	40
Postotak	27.85%	22.78%	50.63%
Ukupno	46	33	79 <sub>N</sub>

Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Za provođenje hi-kvadrat testa analizirani su odgovori na pitanja *Bavite li se sada sportskim ili rekreativnim aktivnostima?* te na pitanje *Koliko sati dnevno Vaše dijete provodi u sportskim i rekreativnim aktivnostima u slobodno vrijeme nakon vrtića?* pri čemu su za kategorije *Manje vremena* uzeti u obzir odgovori *manje od pola sata i pola sata do sat* dok su za kategoriju *Više vremena* uzeti u obzir odgovori *sat do dva i dva i više sati*. Rezultat hi-kvadrat testa je 0.1303 što je manje od hi-kvadrat razdiobe od 3.841 na razini značajnosti od 5% za 1 stupanj slobode što znači da se hipoteza odbacuje. Ovom hipotezom pretpostavlja se kako će roditelji koji se bave sportskim i rekreativnim aktivnostima biti pozitivan primjer svojoj djeci da i sama jednako provode slobodno vrijeme. Rezultat hi-kvadrat teksta ukazuje na to da roditelji kao model ponašanja nemaju veliki utjecaj na to koliko će se njihovo dijete baviti sportskim i rekreativnim aktivnostima.

Pri testiranju hipoteze „Očevi provode više vremena u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom nego majke.“ analizirani su odgovori očeva i majki na pitanje *Koliko puta tjedno ste uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s Vašim djetetom?* Hi-kvadrat prikazan je u Tablici 4.

Tablica 4. Uključenost očeva i majki u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom

	Više vremena	manje vremena	Ukupno
OČEVI	20 <sub>a</sub>	3 <sub>b</sub>	23
Postotak	25.31%	3.80%	29.11%
MAJKE	38 <sub>c</sub>	18 <sub>d</sub>	56
Postotak	48.10%	22.78%	70.89%
Ukupno	58	21	79 <sub>N</sub>

Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

Pri računanju hi-kvadrat testa za odgovore očeva i majki na pitanje *Koliko puta tjedno ste uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s Vašim djetetom?* u kategoriji *Više vremena* u obzir su uzeti odgovori nikada i jednom tjedno, a u kategoriji *Manje vremena* odgovori *2-3 puta tjedno* i *svakodnevno*. Rezultat hi-kvadrat testa iznosi 2.1473 što znači da se hipoteza odbacuje. Hipoteza pretpostavlja kako očevi s djecom slobodno vrijeme provode aktivnije od majki za koje se smatra da slobodno vrijeme s djecom provode u mirnijim aktivnostima ili brizi za obitelj i kućanstvo. Rezultat hi-kvadrat testa odbacuje hipotezu što znači da su oba spola podjednako uključena u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom.

Za testiranje hipoteze „*Radno vrijeme roditelja i cijena organiziranih sportskih aktivnosti glavni su ograničavajući faktori za djetetovo bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima*“ hi-kvadrat izgleda kao što je prikazano na Tablici 5.

Tablica 5. Ograničavajući faktori za djetetovo bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima

	Moje radno vrijeme	Cijena	Nedostupnost	Interes	Drugo	Ukupno
fo	49	25	13	6	7	100
Postotak	49%	25%	13%	6%	7%	100%

Izvor: Vlastiti izvor, 2019.

U ovom slučaju broj stupnjeva slobode je 4. Za tu krivulju granični hi-kvadrat iznosi 9.49. Rezultat testiranja je 64 što znači da postoji velika razlika u očekivanoj distribuciji odgovora i onih dobivenih anketom. Stoga zaključujemo kako ipak postoje značajne razlike u razlozima zbog kojih se djeca manje bave sportom, a

pogledom na učestalost odgovora zaključujemo kako su najznačajniji faktori radno vrijeme i cijena. Hipoteza pretpostavlja kako su roditelji najviše ograničeni vlastitim radnim vremenom i nedostatkom financijskih sredstava kako bi djecu mogli više uključivati u sportske i rekreativne aktivnosti što je rezultatom testiranja potvrđeno.



## 6.ZAKLJUČAK

Iznimno je važno djecu predškolske dobi poticati na zdrave stilove života kroz zdravu prehranu i bavljenje tjelesnom aktivnošću kako bi se takav način života nastavio i u budućnosti. Djetetovi prvi uzori su njegovi roditelji jer je obitelj prva socijalna sredina u koju se dijete uključuje. Poznato je kako djeca predškolske dobi uče promatranjem i oponašanjem modela. Cilj ovog rada bio je istražiti koji čimbenici u roditeljskom stilu života utječu na količinu djetetova bavljenja sportom. Pri istraživanju roditeljskog stila života fokus je bio na tome koliko se roditelji sami bave sportom i koliko su uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom. Aktivan način života je nešto što bi u obitelji trebala biti svakodnevica. Kada je god moguće, roditelji bi trebali poticati pješaćenje ili vožnju biciklom umjesto prijevoza. Iako kroz povijest nije bilo mnogo istraživanja o tjelesnoj aktivnosti predškolske djece, u posljednje vrijeme ih je prisutno sve više. Istraživanje Dowda i sur (2011) pokazalo je da su obiteljska potpora i dostupnost opreme za vježbanje u kući jedna od najvažnijih odrednica za djetetovo bavljenje tjelesnom aktivnošću. Uz obiteljsku potporu povezana je roditeljska tjelesna aktivnost, uživanje roditelja u tjelesnoj aktivnosti i stav roditelja o važnosti djetetova bavljenja tjelesnom aktivnošću. Rezultati su pokazali kako je roditeljska tjelesna aktivnost najslabiji prediktor za djetetovu tjelesnu aktivnost, ali je potpora roditelja najjači prediktor za umjerenu do jaku djetetovu tjelesnu aktivnost. Istraživanje Berc i Kokorić (2012) ispitalo je između ostalog, potrebne resursa za unapređenje kvalitete slobodnog vremena obitelji. Najveći postotak roditelja (51, 5 %) procijenilo je da im je za kvalitetnije provođenje slobodnog vremena s obitelji potrebno više novca, 38, 5 % roditelja smatra da im je potrebno više vremena, 17, 0 % smatra kako bi na kvalitetu slobodnog vremena utjecalo više osobnog angažmana, a 8,8 % treba više pomoći u kući. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi koje odrednice u roditeljskom stilu života utječu na to koliko će se njihovo dijete baviti sportom i utječe li uopće roditeljski stil života na količinu djetetova bavljenja sportskim i rekreativnim aktivnostima. Rezultati su pokazali da roditelji bez obzira na radno vrijeme pronalaze vrijeme za sudjelovanje u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom. Stupanj obrazovanja ne razlikuje roditelje u osviještenosti o važnosti uključivanja roditelja u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom što je vrlo pozitivno. Iako je neupitna važnost

roditelja kao djetetovih prvih modela ponašanja, rezultati ukazuju na to da roditeljsko bavljenje sportom ne utječe na to hoće li se i dijete baviti sportom. Važan rezultat istraživanja je i činjenica da se očevi i majke na razlikuju u vremenu provedenom u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom. Najčešći ograničavajući čimbenici za djetetovo bavljenje sportom koje roditelji navode su njihovo radno vrijeme i cijene organiziranih sportskih aktivnosti. S obzirom na to, lokalne zajednice bi trebale organizirati više besplatnih aktivnosti za djecu i roditelje te osigurati raznolika mjesta za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima. Kako u Hrvatskoj ne postoji neko istraživanje na ovu temu na većem uzorku, potrebno ga je što prije pokrenuti kako bi se znanstvenim dokazima mogli potkrijepiti argumenti za izgradnju više igrališta te osiguravanje bolje dostupnosti sportskih i rekreativnih aktivnosti predškolskoj djeci. Pretilost je veliki problem današnjice i na njemu treba raditi preventivno, a ne kada se već dogodi. Sportske i rekreativne aktivnosti su svakako najbolji način za prevenciju pretilosti i brojnih drugih bolesti uzrokovanih suvremenim sjedilačkim načinom života.

## 7. LITERATURA:

1. Andrijašević, M. (2008). Kineziološka rekreacija – društvena obveza. Andrijašević, M. (Ur.), *Međunarodna znanstveno – stručna konferencija: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života.* ( str. 3–13). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Berc, G., Kokorić, S. B. (2012). Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljski životom. *Kriminologija i socijalna integracija* (2012), vol. 20, 15 – 27.
3. Bratoluci, M., Trkulja-Petković, D., (2000). Funkcije sportske rekreacije u turizmu. Andrijašević, M. (Ur.), *Znanstveno – stručno savjetovanje: Slobodno vrijeme i igra.* (str. 158-165). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Brouwer, S. I., Küpers, L. K., Kors, L., Sijtsma, A., Sauer, P. J. J., Renders, C. M., Corpeleijn, E. (2018). Parental physical activity is associated with objectively measured physical activity in young children in a sex – specific manner: the GECKO Drenthe cohort. *BMC Public Health*(2018), vol. 18, 1 – 10.
5. Dječji vrtić Vrapčić na adresi <https://vraptic-djecji-vrtic.hr/> (22.07.2019.)
6. Dowda, M., Pfeiffer, K. A., Brown, W. H., Mitchell, J. A., Byun, W., Pate, R. R. (2011). Parental and Environmental Correlates of Physical Activity of Children Attending Preschool. *Arch Pediatr Adolesc Med* (2011), vol. 165, 939 – 944.
7. Europska komisija, *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*(2017). Preuzeto s: [https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/eurobarometers\\_hr](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/eurobarometers_hr) (23.07.2019.)
8. Gavin, M. L., Dowshen S. A., Izenberg, N., (2007). *Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera.* Zagreb: Mozaik knjiga.
9. Heimer, S. (2018). *Zdravstvena kineziologija.* Zagreb: Medicinska naklada.
10. Jurakić, D., Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za Higijenu Rada i Toksikologiju* (2012), vol. 63, 3 – 12.

11. Kalish, S. (2000). *FITNESS ZA DJECU-Praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.
12. Kotzmuth, A., Čerenšek, I. (2019). *Roditelji novog doba: priručnik za roditelje djece u sportu, umjetnosti i školi*. Zagreb: Mental Training Center.
13. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
14. Lupu, D., Laurentiu, A. R., Norel, M. (2013). Parents ask: what should we do with preschool children in their spare time? *Procedia – Social and Behavioral Sciences* (2014), vol. 127, 21 – 25.
15. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
16. Schmutz, E. A., Leeger – Aschmann, C. S., Radtke, T., Muff, S., Kakebeeke, T. H., Zysset, A. E., Messerli – Bürgy, N., Stülb, K., Arhab, A., Meyer, A. H., Munsch, S., Puder, J. J., Jenni, O. G., Kriemler, S. (2017). Correlates of preschool children's objectively measured physical activity and sedentary behavior: a cross – sectional analysis of the SPLASH study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*(2017), vol. 14, 1 – 13.
17. Selimović, H., Karić, E., (2011). Učenje djece predškolske dobi. *Metodički obzori* (2011), vol. 6, 145-160.
18. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
19. Stankov, L.J., Jovanović, M. (2016). Saradnja vaspitača, roditelja i lokalne zajednice na promociji sporta u predškolskim ustanovama. Savović, B., Mandić, R., Radenović, S. (Ur.), *International Scientific Conference: Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status With Children, Youth and Adults/ Conference Proceedings* (str. 15 – 20). Beograd: University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education.
20. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi – priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
21. Tandon, P. S., Zhou, C., Sallis, J. F., Cain, K. L., Frank, L. D., Saelens, B. E. (2012). Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* (2012), vol. 9, 1 – 9.
22. Videmšek, M., Pogelšek, V., Karpljuk, D., Štihec, J., Zajec, J. (2006). The correlation of sports activity and eating habits in preschool children and their

parents. Stejskal, P. (Ur.), *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis  
Gymnica* (str. 65 – 72). Olomouc: Palacky University Olomouc.

## 8. PRILOZI:

### 1. *Primjer anketnog upitnika za roditelje djece u dobi 3-7 godina:*

Spol:

- M
- Ž

Dob:

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65

Stručna sprema:

- NKV
- SSS
- VŠS
- VSS

Ukoliko ste zaposleni, koje je Vaše dnevno radno vrijeme u satima?

- 4 ili manje
- 6-8 sati
- 8-12 sati
- fleksibilno

Jeste li se ranije u životu bavili sportom ili rekreativnim aktivnostima?

- DA
- NE

Ukoliko je Vaš odgovor na prethodno pitanje DA, je li to bilo:

- Profesionalno
- rekreativno

Bavite li se sada sportskim ili rekreativnim aktivnostima?

- DA
- NE

Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje DA, koliko sati je to tjedno?

- 1 sat
- 2 sata
- 3 sata
- 4 sata
- 5 sati
- 6 sati
- 7 sati

Koju vrstu godišnjeg odmora preferirate?

- aktivni
- pasivni

**\*ukoliko imate nekoliko djece, u sljedećim pitanjima odgovarajte samo u odnosu na dijete koje pohađa vrtićku skupinu u kojoj ste dobili anketni upitnik**

Koje je dobi Vaše dijete koje trenutno pohađa vrtićku skupinu?

- 1 godina
- 2 godine
- 3 godine
- 4 godine
- 5 godina
- 6 godina
- 7 godina

Koliko sati dnevno Vaše dijete provodi u sportskim i rekreativnim aktivnostima u slobodno vrijeme nakon vrtića?

- Manje od pola sata
- Pola sata do sat
- Sat do dva
- Dva i više sati

Na koji način se Vaše dijete bavi sportskim i rekreativnim aktivnostima u slobodno vrijeme nakon vrtića(moguće zaokružiti više odgovora)?

- Odlazimo na igralište
- Igra se u dvorištu obiteljske kuće
- Boravimo u prirodi
- Pohađa organizirane sportske aktivnosti u nekoj ustanovi

Koliko puta tjedno ste uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s Vašim djetetom:

- Nikada
- Jednom tjedno
- 2-3 puta tjedno
- Svakodnevno

Smatrate li važnim za dijete predškolske dobi da se bavi sportskim i rekreativnim aktivnostima?

- DA
- NE

Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje DA,navedite 3 najvažnija razloga zbog kojih bi se dijete predškolske dobi trebalo baviti sportskim i rekreativnim aktivnostima?

---

---

---

---

Prema Vašem mišljenju,koje su otežavajuće okolnosti da se Vaše dijete bavi sportskim i rekreativnim aktivnostima(moguće zaokružiti više odgovora):

- Moje radno vrijeme
- Cijena organiziranih sportskih aktivnosti
- Nedostupnost organiziranih sportskih aktivnosti u bližoj okolini
- Dijete ne pokazuje interes
- Nešto drugo (navedite što)



2. Infografika „Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2015./2016.“, Hrvatski zavod za javno zdravstvo na adresi <https://www.hzjz.hr> (19.07.2019.)

## PREPOZNATI RIZICI ZA DEBLJINU



\*Izvor: Wijnhoven TMA, van Raaij JM, Tege A, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: health-risk behaviours on nutrition and physical activity in 9-9-year-old schoolchildren. *Public Health Nutr* 2015; 18(7):1319-1324.  
Izvor: Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2015./2016. (CroCOSI), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.

## **POPIS GRAFIKONA:**

Grafikon 1. Spol ispitanika.....	23
Grafikon 2. Dob ispitanika.....	23
Grafikon 3. Stručna sprema ispitanika.....	24
Grafikon 4. Radno vrijeme.....	24
Grafikon 5. Jeste li se ranije u životu bavili sportom ili rekreativnim aktivnostima?.....	25
Grafikon 6. Bavite li se sada sportskim ili rekreativnim aktivnostima?.....	25
Grafikon 7. Koliko sati tjedno se bavite sportskim i rekreativnim aktivnostima?.....	26
Grafikon 8. Koju vrstu godišnjeg odmora preferirate?.....	26
Grafikon 9. Dob djeteta ispitanika.....	27
Grafikon 10. Dnevna količina vremena provedenog u sportskim i rekreativnim aktivnostima.....	28
Grafikon 11. Na koji način se Vaše dijete bavi sportskim i rekreativnim aktivnostima u slobodno vrijeme nakon vrtića?.....	28
Grafikon 12. Koliko puta tjedno ste uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti s Vašim djetetom?.....	29

## **POPIS SLIKA:**

Slika 2. Koliko često se bavite sportom? (postotak odgovora-NIKADA).....	20
--	----

## **POPIS TABLICA:**

Tablica 1. Roditelji s kraćim radnim vremenom provode više vremena u sportskim i rekreativnim aktivnostima s djecom.....	30
Tablica 2. Roditelji višeg stupnja obrazovanja više su uključeni u sportske i rekreativne aktivnosti.....	31
Tablica 3. Djeca roditelja koji se bave tjelesnim aktivnostima i sama su više uključena u tjelesne aktivnosti.....	32
Tablica 4. Uključenost očeva i majki u sportske i rekreativne aktivnosti s djecom....	33

Tablica 5. Ograničavajući faktori za djetetovo bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima.....	33
---	----

## Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Ivana Barić, pod materijalnom i krivičnom odgovornošću izjavljujem da sam diplomski rad na temu *Utjecaj roditeljskog stila života na djetetovo bavljenje sportom* izradila samostalno pod vodstvom mentora Izv. prof. dr. sc. Vatroslava Horvata, primjenjujući metodologiju znanstvenoistraživačkog rada i koristeći literaturu koja je navedena na kraju diplomskog rada.

Studentica: Ivana Barić

---