

Usporedba tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi ovisno o godišnjem dobu

Lovrinčević, Viktorija

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:807710>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-30**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

DIPLOMSKI RAD

**USPOREDBA TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE
DOBI OVISNO O GODIŠNJEM DOBU**

Zagreb, rujan 2020.

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

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika:

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Usporedba tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi ovisno o godišnjem dobu

MENTOR: doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2020.

Sažetak

Rad prikazuje istraživanje kojim se pokušalo utvrditi tijekom kojih mjeseci u godini su djeca najviše fizički aktivna te koje su to aktivnosti u kojima su najviše aktivna. Osim toga, pokušalo se utvrditi utječe li obrazovanje i dob roditelja, broj djece u obitelji te mjesto stanovanja na vrijeme provedeno u tim aktivnostima. Na početku rada teorijsko je uporište koje se odnosi na pozitivne učinke redovite tjelesne aktivnosti, negativne čimbenike sedentarnog načina života koji se odnose na djecu i korištenje medija, a zatim je navedeno nekoliko aktivnosti u kojima djeca i roditelji mogu zajedno sudjelovati. Nakon teorijskog prikaza, slijedi prikaz pet ranije provedenih istraživanja čija je tema usko povezana s temom ovog istraživanja. Poslije toga slijedi prikaz istraživanja, način njegove provedbe, prikupljanja podataka, uzorka, obrade podataka te prikaz dobivenih rezultata. Provedbom ovog istraživanja zaključuje se kako su djeca tijekom proljeća i ljeta (od ožujka do kolovoza) više tjelesno aktivna u odnosu na jesen i zimu (od rujna do veljače). Vrhunac vremena koja djeca provedu koristeći medije dostiže se na zimu (prosinac-veljača), kada najmanje sudjeluju u tjelesnim aktivnostima izvan programa ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Osim toga, rezultati istraživanja pokazuju kako obrazovanje i dob roditelja utječu na to koliko vremena djeca provode u sedentarnim aktivnostima. Broj djece u obitelji i mjesto stanovanja utječu na to koliko djeca vremena dnevno provode u tjelesnim slobodnim aktivnostima kao što je odlazak u park ili igranje u dvorištu.

Ključne riječi: djeca rane i predškolske dobi, tjelesna aktivnost djece, godišnja doba

Summary

This paper shows a research that aimed to determine during which months of the year children are most engaged in physical activity and what kind of activity they are engaged in. In addition it tried to determine if parents' age and education, number of children in the family and the family's place of habitation affect the time spent on physical activities. The paper starts with a theoretical background explaining the benefits of regular physical activity, the negative effects a sedentary life can have relating to the children's use of digital media and suggests a number activities parents and children can engage in together. The next part gives a short overview of five other researches with similar topics as this one. Following that the research itself is presented – how data was gathered and processed and what results were obtained. The conclusion of the research was that children are more active during summer and spring than they are during autumn and winter. The peak of children's consumption of digital media is during the winter when they are also the least active in physical activities outside their regular education program. In addition, the results show that parents' education and age do affect the time children spend in sedentary activities. Place of habitation and the number of children in the family affect the time children spend in free play outside.

Keywords: preschool children, physical activity, seasons of the year

Sadržaj

Sažetak.....	1
Summary.....	2
Sadržaj	3
1. Uvod	4
2. Pozitivan učinak redovitog tjelesne aktivnosti na rast i razvoj djece.....	5
3. Negativni čimbenici u slučaju nekretanja i sedentarnog načina života (korištenje medija)	6
4. Aktivnosti za roditelje i djecu	7
4.1. Trčanje i pješčenje.....	7
4.2. Vožnja biciklom.....	7
4.3. Plivanje	7
4.4. Izleti	8
5. Prikaz dosadašnjih istraživanja	9
6. Cilj i hipoteze istraživanja.....	15
7. Metode rada istraživanja	16
7.1. Uzorak ispitanika	16
7.2. Uzorak varijabli	16
7.3. Protokol prikupljanja podataka	17
7.4. Metoda obrade podataka	17
8. Rezultati.....	18
8.1. Usporedba vremena provedenog u aktivnosti kroz cijelu godinu	20
8.2. Rezultati t-test analize	26
9. Rasprava	33
10. Zaključak	35
Literatura	36

1. Uvod

U današnje vrijeme djeca sve više vremena provode u sedentarnim aktivnostima koristeći medije, te neka istraživanja potvrđuju da većinu svoga slobodnog vremena djeca provode upravo u tim aktivnostima (Ilišin, Marinović Bobinac i Radin, 2001, prema Sindik 2011). Radi tog trenda dolazi do smanjenja vremena koje djeca provode u tjelesnim aktivnostima, a samim time dolazi do smanjena utjecaja tjelesne aktivnosti na razvoj djetetovog lokomotornog sustava, povoljnog utjecaja na rad srca i krvožilnog sustava (Vouri, 2004) te djetetovog izražavanja na kognitivnom, emocionalnom i socijalnom planu (Milanović, 2010).

S obzirom na trend smanjenja vremena koja djeca provode u tjelesnoj aktivnosti, predmet ovog istraživanja bio je utvrditi tijekom kojeg doba godine djeca najviše vremena provode u slobodnim aktivnostima tijekom dana, a u kojem u sedentarnim aktivnostima koristeći medije (korištenjem računala, mobitela ili gledajući televizijski program), u koje doba godine najviše sudjeluju u organiziranim obiteljskim tjelesnim aktivnostima kao što su odlasci na izlete, obiteljske vožnje biciklom, rolanja, šetnje u prirodi, odlasci na klizanje, sanjkanje i sl. te u kojem dobu godine najviše sudjeluju u organiziranim sportskim aktivnostima izvan programa ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Osim toga, drugi cilj istraživanja bio je utvrditi utječu li i na koji način čimbenici kao što je obrazovanje i dob roditelja, broj djece u obitelji i mjesto stanovanja na vrijeme provedeno u navedenim aktivnostima.

Istraživanje je provedeno online upitnikom koji je bio namijenjen roditeljima djece od 3 do 7 godina. Prilikom obrade podataka korištena je deskriptivna metoda rezultata, program Excel za izradu grafova i stavljanja podataka u potrebne odnose te programski paket Statistica 13 pomoću kojeg se radila t-test analiza radi utvrđivanja postojanja statistički značajne razlike.

2. Pozitivan učinak redovitog tjelesne aktivnosti na rast i razvoj djece

Tjelesna aktivnost razvija sustav za kretanje (lokomotorni sustav), povoljno utječe na rad srca i krvotoka te na disanje i ostale tjelesne funkcije. Osim toga, u ranome djetinjstvu i mladenaštvu tjelesna aktivnost stimulira rast i razvoj cijelog koštanog sustava i vezivnog tkiva (Vuori, 2004).

Redovite tjelesne aktivnosti pozitivno utječu na podizanje kvalitete života djeteta i mladih kao što i stvaraju temelj mentalnoga i tjelesnoga zdravlja te unapređuje i pozitivno utječu na očuvanje zdravlja. Kroz redovite tjelesne aktivnosti dijete zadovoljava svoje potrebe za kretanjem, vježbom i igrom, za sigurnošću i za redom, pripadanjem, samopoštovanjem i samoaktualizacijom. Tijekom fizičke aktivnosti dijete se ne izražava samo na motoričkom planu nego i na kognitivnom, emocionalnom i socijalnom planu (Milanović, 2010).

Između druge i sedme godine života djeteta razvijaju se i usavršavaju osnovni pokreti važni za dijete, a oni su: kretanje (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, poskakivanje, penjanje, svladavanje osnovnih prepreka); bazični sportovi; održavanje ravnoteže (držanje glave, savijanje, istezanje, okretanje, njihanje, kotrljanje, izmicanje, hodanje po gredi, crti); rukovanje predmetima (bacanje, hvatanje, udaranje, šutanje). Djetetova upornost i učestalo ponavljanje aktivnosti dio su odrastanja. Za vrijeme tog procesa, dok dijete dovoljno ne ovlada aktivnosti da je ono samo zadovoljno, potrebna mu je uključenost, poticanje i podrška roditelja. Osim tjelesnog razvoja koji se događa ovladavanjem različitim aktivnostima i pokretima, dijete razvija govor, spoznaje, razvija odnos s članovima obitelji, upoznaje osjećaje i vrijednosti koje obitelj cijeni (Rečić, 2006). Od djetetove navršene 2. godine, njegov razvoj isključivo ovisi o prilikama za vježbanje pojedine aktivnosti (Lazar, 2007).

3. Negativni čimbenici u slučaju nekretanja i sedentarnog načina života (korištenje medija)

Djeca su najosjetljiviji dio populacije stoga je potrebno educirati se o utjecaju medija na djecu. U današnje vrijeme, djeca provedu u prosjeku 3 do 4 sata dnevno uz televiziju i ostale medije što čini najveći dio njihovog slobodnog vremena, a istovremeno nemaju razvijen kritički odnos prema medijskim sadržajima te su zato više izložena njihovim štetnim posljedicama (Ilišin, Marinović Bobinac i Radin, 2001, prema Sindik 2011).

U modernom društvu mediji (televizija, Internet i mobitel) su postali jedan od najvažnijih čimbenika u socijalizaciji te snažno utječu na društvena ponašanja. Novi mediji nametnuli su se kao nova „društvena institucija“ u socijalizacijskom procesu jer su nezaobilazno sredstvo u informiranju, formiranju, prenošenju vrijednota, stvaranju vizije svijeta i života te oblikovanju životnog stila i identiteta (Mandarić, 2012). Dijete od najranije dobi odrasta uz medije te se današnje djetinjstvo naziva „medijsko“ što trebaju znati i roditelji. Isto tako, roditelji moraju biti svjesni da će se dijete susresti s mnogim utjecajima unutar „medijskog svijeta“ te da su važni čimbenici i djetetova društva okolina: braća i sestre, prijatelji, rođaci, dječji vrtić i sl. Na djecu utječe pasivnost okoline u kojoj djeca odrastaju i osobna pasivnost i emotivna i intelektualna nespremnost za život s medijima. Važno je da djeca uz pomoć roditelja spoznaju jake i slabe strane različitih vrsta medija te mogućnosti eventualne opasnosti koje se u njima kriju (Mikić, 2004, prema Sindik 2011).

Rezultati istraživanja pokazuju da mediji imaju posljedice na znanje, oblikuju stavove o nekom pitanju, djeluju na emocije, izazivaju fiziološke reakcije te konačno utječu i na ponašanje gledatelja (Potter, 2001., prema Sindik 2011). Osim toga, rezultati slovenskih istraživanja pokazuju kako djeca u Sloveniji najviše koriste televizijski i radijski medij te da više vremena provedu pred televizijskim ekranom nego u druženju s bližnjima (Košir, Zgrabljic i Ranfl, 1999, prema Ilišin, 2003). Na temelju podataka iz ovih istraživanja da se zaključiti kako se smanjuje vrijeme koje djeca provode u tjelesnim aktivnostima, koje ne samo da imaju pozitivan utjecaj na fizički razvoj, nego imaju pozitivan utjecaj i na razvoj međuljudskih odnosa te samih odnosa u obitelji te da djeca većinu svog slobodnog vremena provode koristeći medije. Stavljanjem podataka u odnos, može se zaključiti kako današnja djeca nemaju dovoljno mogućnosti kako bi zadovoljila svoje potrebe za kretanjem, igrom i vježbom te da se, automatski, smanjuje razvoj

osjećaja pripadnosti i sigurnosti te samopoštovanja koje redovita tjelesna aktivnost, osim utjecaja na djetetov rast, ima.

4. Aktivnosti za roditelje i djecu

4.1. Trčanje i pješaćenje

Najprikladniji oblik kretanja predstavlja trčanje. Njime se stimulira razvoj aerobnog kapaciteta te je intenzitet moguće prilagođavati zahtjevnosti staze (nagibom) te brzinom trčanja. Jedna od prednosti trčanja je što se može provoditi individualno i gotovo svugdje, a pri izboru staze treba dati prednost prirodnim stazama u šumi i livadama radi mekoće tla i čistoće zraka. Pješaćenje i šetnje su koristan stimulans za neurovegetativni sustav (Sindik, 2008).

4.2. Vožnja biciklom

Djeca mogu ići na vožnju biciklom čim ovu vještinu uspješno savladaju, bilo na triciklu ili na biciklu s pomoćnim kotačima. Ova aktivnost utječe na razvoj funkcionalnih sposobnosti srčano-žilnog sustava, a osim toga, ova aktivnost je izuzetno pogodna za djecu jer bicikl nosi masu tijela i minimalizira opterećenja na zglobove (Sindik, 2008).

4.3. Plivanje

Plivanje se s medicinskog stajališta ubraja u najpogodnije sportove te se njime može baviti dijete od rođenja, a starija osoba do smrti. Za vrijeme ove aktivnosti kralježnica, zglobovi nogu i kukovi su minimalno opterećeni što s jedne strane jača miškulaturu, a s druge strane sprečava štetne utjecaje (Sindik, 2008). S obzirom da je plivanje individualni sport u kojemu nema dodira s drugim sudionicima, ozljede za vrijeme bavljenja ovom aktivnošću su zanemarive (Karković, 2000). Aktivnosti u vodi imaju brojne prednosti od vježbanja na tlu kao što su: lakše je vježbati u vodi jer voda podiže tijelo; voda smanjuje pritisak na zglobove jer djeluje kao „upijač šoka“; pruža otpor pokretu; djeluje kao rashlađivač; moguće je izvođenje punog opsega pokreta bez pretjeranog napora; voda ima masažni učinak (istovremeno poboljšava cirkulaciju i relaksaciju) (Sindik, 2008).

4.4. Izleti

Odlazak na izlet znači odlazak na poludnevni, cjelodnevni ili višednevni boravak u prirodu, obližnji grad ili mjesto, ili samo mjesto stanovanja. Dijete na taj način može upoznati okolicu mjesta u kojem živi, biljke i životinje, znamenitosti te boravkom u prirodi i novim iskustvima dijete stječe i nove vještine (Rečić, 2006). Cilj odlazaka na izlet je izbjegavanje „zasićenosti“ svakodnevnim aktivnostima, prostorom i programom te promjena okoline. Ono se može ostvariti različitim prijevoznim sredstvima kao što su autobus, čamac, brod, automobil. Izleti imaju bitno psihosocijalno značenje za djecu i izuzetno su važni za sve koji sudjeluju u njemu da ugodno provedu dan, a to je moguće organiziranjem natjecateljske ili samo pokretne aktivnosti kao što su igranje badmintona, košarke, školice, slobodnog bacanja, mini-golfa, ubacivanje trokuta, bacanje potkove, streličarstvo, nogomet, pikado i mnoge druge igre. Prilikom odabira izleta bitno je da se njegovo provođenje prilagodi mogućnostima djece (Sindik, 2008).

5. Prikaz dosadašnjih istraživanja

Zvonimir Tomac, Tihomir Vidranski i Jelena Ciglar (2015.) u sklopu svog rada „*Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi*“ mjerili su tjelesnu aktivnost djece u odgojno-obrazovnoj ustanovi.

U istraživanju je sudjelovalo 24 djece (10 dječaka i 14 djevojčica) prosječne starosti 6,5 godina. Tijekom tjedna djeca su na lijevom kuku imala stavljen pedometar od 8:30 do 11:00 sati. Na ovaj način se utvrđivala dnevna tjelesna aktivnost djece predškolske dobi tijekom boravka u vrtiću.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako djeca u predškolskoj ustanovi naprave između 2280 i 5460 koraka u navedenome razdoblju, ovisno o planiranim aktivnosti za taj dan. Djeca su najviše koraka napravila treći dan, uz šetnju gradom, a poslije toga slijedi dan u kojem su djeca imala planiranu tjelesnu aktivnost u dvorani u trajanju od 30 minuta. Kada se dobiveni rezultati podijele, jasno se vidi da je raspon od 15,2 do 36,4 koraka po minuti.

Prema Tomac i sur., usporedbom dobivene brojke i rezultata istraživanja koje su proveli Boldemann i sur. kojime je utvrđeno da djeca predškolske dobi u prirodnom okruženju prosječno naprave 21,5 koraka, u okruženju koje nije prirodno 17,7 koraka, a tijekom slobodne igre 65 (dječaci), odnosno 54 koraka (djevojčice) jasno je zaključiti da je prisutan trend smanjenja koraka djece tijekom boravka u ustanovama za rani i predškolski odgoj. Osim toga, prema Tomac i sur., Tudor-Locke, McClain i Hart u svome su istraživanju uočili kako je prisutan trend smanjenja broja koraka kod dječaka i djevojčica tijekom vikenda u odnosu na radni tjedan. Tako dječaci tijekom radnog tjedna naprave 12.000-16.000 koraka dok tijekom vikenda taj broj padne na 12.000-13.000 koraka. Djevojčice tijekom tjedna naprave 12.000-14.000 koraka, a vikendom ta se brojka smanjuje na 10.000-12.000. Iako je ova brojka viša od one dobivene u istraživanju Tomaca i sur., treba se naglasiti kako djeca predškolske dobi naprave manje koraka od djece školske dobi.

Na temelju dobivenih rezultata koji upućuju na prisutan trend smanjenja aktivnosti kod djece predškolske dobi tijekom tjedna, a prisutan je pad i u odnosu na dane vikenda, potrebno je ukazati na nužnost interventnih mjera povećanja razine tjelesne aktivnosti djece. Osim što odgojno-obrazovne ustanove imaju obvezu provoditi aktivnosti čiji je cilj optimalan rast i razvoj

djeteta, potrebno je da roditelji omoguće djeci kvalitetniji život, budu im pozitivan primjer i pokažu da je aktivnost zabava, a ne napor.

Istraživanje „*Physical activity in overweight and nonoverweight preschool children*“ proveli su Trost, Sirard i Dowda 2003. godine s primarnim ciljem utvrđivanja razlika između fizičke aktivnosti pretile i nepretile djece tijekom boravka u ustanovama za rani i predškolski odgoj te procijeniti razlike u roditeljskim odrednicama koje su potencijalno povezane s fizičkom aktivnosti djece.

U istraživanju je sudjelovalo 245 djece starosti od 3 do 5 godina i njihovi roditelji (242 majke i 173 očeva) iz devet različitih ustanova za rani i predškolski odgoj. Ispitivanje se sastojalo od dva dijela; praćenjem fizičke aktivnosti djece tijekom boravka u vrtiću (izravnim promatranjem djeteta u aktivnosti trajanja 15 sekundi i procjene koristeći skalu od 1 do 5 gdje je 1 oznaka za mirovanje, a 5 za brzo kretanje i korištenjem akcelerometra) te upitnikom za roditelje koji se odnosio na socio-demografske informacije, težinu i visinu roditelja, roditeljskog uzora za fizičku aktivnost, podrške i poticanja fizičke aktivnosti djeteta, igraćaka za aktivnu igru i sportsku opremu unutar doma, boravka djeteta pred televizijom, učestalosti posjeta parka i roditeljske percepcije djetetovih kompetencija.

Rezultati istraživanja pokazuju da su pretile djevojčice značajno niže od nepretilih djevojčica, dok su pretili dječaci značajno viši od nepretilih dječaka. Osim toga, kod djevojčica ne postoje značajne razlike vezane uz količinu kretanja, dok kod pretilih dječaka postoji te ona pokazuje kako se pretili dječaci manje kreću od nepretilih dječaka.

Rezultati anketa prikazali su kako ne postoji statistički značajna razlika po pitanju uzora roditelja, njihove potpore i poticanja fizičke aktivnosti djeteta, količine igraćaka za aktivnu igru i sportske opreme u domu, vremena provedenog pred televizijom, roditeljskom procjenom djetetovih kompetencija i učestalosti posjeta parku. Jedina značajna razlika pokazuje kako pretila djeca u značajno većem postotku imaju pretile roditelje od one djece koja nisu pretila.

Ono što se može staviti u vezu s istraživanjem koje se provodilo u svrhu pisanja ovog rada je vrijeme koje djeca provedu pred televizijom i učestalost odlaska u park iako u samome istraživanju ne postoji statistički značajna razlika između pretile i nepretile djece. Pretile djevojčice i dječaci u prosjeku dnevno provedu 2.4 ± 0.2 , odnosno 2.9 ± 0.3 sata pred

televizorom, dok nepretile djevojčice i dječaci provedu 2.5 ± 0.1 , odnosno 2.6 ± 0.2 sati pred televizorom. Odlasci u park procijenjeni su na mjesečnoj razini te oni ne uključuju vrijeme provedeno u parku, nego učestalost posjeta parku. Tako pretile djevojčice i dječaci mjesečno posjete park 2.5 ± 0.2 , odnosno 2.3 ± 0.2 puta mjesečno, dok nepretile djevojčice i dječaci posjete park 22.2 ± 0.1 , odnosno 2.0 ± 0.1 puta mjesečno.

Tomašić Humer, Babić Čikeš i Šincek u svome istraživanju objavljenog 2016. godine „*Doprinosi li zajednička fizička aktivnost parova majka – dijete djetetovoj kvaliteti života?*“ ispitivale su količinu vremena koje majke provedu u proljeće s djecom tijekom radnog tjedna i tijekom vikenda u fizičkoj aktivnosti vani, unutar kuće, sedentarnim aktivnostima i sl.

U istraživanju su sudjelovale majke djece rane i predškolske dobi iz Slavonije, a ispunjavale su upitnik vezan uz njih same i njihovo dijete ili djecu. U istraživanju su sudjelovale 202 majke, starosne dobi između 19 i 49 godina. Gotovo trećina ispitanica je imala jedno dijete, 51% ispitanica je imalo dvoje djece, a 18,3% njih je imalo troje ili više djece. 38% ispitanica živi u selu, 28,9% ih živi u gradu koji ima manje od 30 000 stanovnika, 17% ih živi u gradu koji ima od 30 000 – 100 000 stanovnika, a 16% ih živi u gradu koji ima preko 100 000 stanovnika. Većina ispitanica (77,1%) je bila zaposlena, a 95,5% njih je oženjeno. U ispitivanju je sudjelovalo 115 dječaka i 134 djevojčice prosječne dobi od 5,1 godine. U ovome ispitivanju prikupljale su se demografske informacije obitelji, upitnik o količini vremena koje majke i djeca i provode u fizičkoj aktivnosti, upitnik o zajedničkim aktivnostima majke i djece koje su uključivale fizičke i sedentarne aktivnosti te upitnik o djetetovoj kvaliteti života.

Rezultati istraživanja prikazali su kako većina majki (25,9%) procjenjuje kako tijekom radnog tjedna provodi više od 2 sata s djetetom u fizičkoj aktivnosti, dok ta brojka preko vikenda raste na njih 57,1%, a 32% djece je uključeno i u planirane fizičke aktivnosti. Osim toga, rezultati prikazuju da majke provode više vremena s djetetom u fizičkoj aktivnosti ako je dijete mlađe i ako imaju više djece te da zaposlene majke provode manje vremena u fizičkim aktivnostima što se pretpostavlja da je zato što one općenito manje vremena provode s djecom te se zato i vrijeme u fizičkoj aktivnosti smanjuje. Djeca sa sela manje sudjeluju u planiranim fizičkim aktivnostima od one djece koja žive u većim mjestima jer, pretpostavlja se, imaju manje mogućnosti sudjelovati u organiziranim aktivnostima. S obzirom na to da je kod djece rane i predškolske

dobi veća zastupljenost slobodnih fizičkih aktivnosti od onih planiranih i manja mogućnost uključivanja u neki redoviti program tjelesnog vježbanja, autori ovog istraživanja naglašavaju važnost izgradnje unutarnjih igrališta i teretana za djecu u manjim mjestima. Tako bi djeca i u zimskim mjesecima, za koje se pretpostavlja da je fizička aktivnost slabija, mogla ostati aktivna i imala bi jednake mogućnosti i prilike kao njihovi vršnjaci iz većih mjesta.

Petrić, Holik, Blažević i Vincetić (2019) za potrebe pisanja svoga rada „*Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti*“ proveli su istraživanje kojim su htjeli utvrditi prevalenciju razine tjelesne aktivnosti djece rane dobi i njihovih roditelja. Osim toga, ovo istraživanje im je omogućilo da vrednuju tromjesečni program edukacije roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti.

Ovo istraživanje je provedeno u dječjem vrtiću Rijeka u kojem su sudjelovale dvije grupe ispitanika. Prvu grupu ispitanika činila su djeca (njih 52) od 1,5 do 3,4 godine iz mješovite jasličke skupine, a drugu skupinu ispitanika činili su njihovi roditelji u dobi od 30,8 godina do 37 godina. Za 41 dijete upitnik je ispunilo oba roditelja, a za njih osmero je ispunio jedan roditelj. Sami program se vrednovao tako što se gledalo povećanje razine tjelesne aktivnosti kod djece i njihovih roditelja nakon provedbe edukacije. Prije same edukacije, roditelji su ispunili upitnik o broju sati, odnosno dana tjedno koliko djeca i oni sami provode u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta. Isti upitnik se provodio i na samome kraju edukacije, odnosno, nakon 3 mjeseca.

Prvi rezultati istraživanja pokazali su da 30% djece i 40% roditelja na tjednoj bazi provedu manje od jednog sata u tjelesnoj aktivnosti, što je ujedno i najveći postotak koliko sati roditelji provode u aktivnosti. Najveći postotak djece, njih 40% u aktivnosti provede 1 sat tjedno. Niti jedan roditelj i niti jedno dijete u aktivnosti ne provedu 7 ili više sati tjedno, a prije početka programa 0% djece i 10% roditelja provodilo je u aktivnosti 4-6 sati tjedno.

Edukacija se odnosila se na kineziološke radionice koje su se provodile dva puta mjesečno s ciljem promocije tjelesnog vježbanja i prihvaćanja pokreta kao načina življenja. Svrha tih radionica je očuvanje zdravlja, usvajanje navika redovitog tjelesnog vježbanja, podizanje kvalitete života te ostale dobrobiti na koje se može značajno utjecati. Nakon navedenih radionica

u kojima se stvaralo poticajno okruženje za tjelesno vježbanje, tjelesno vježbanje uz suvremenu tehnologiju, integraciju tjelesnog vježbanja u svakodnevnom poučavanju odgojitelja i učitelja, odgojitelji su izradili edukativne letke za prezentaciju dobrobiti tjelesne aktivnosti. U ovome letku roditelji su dobili zabilježene (fotografijom) aktivnosti kojima su se djeca bavila te su bili informirani o njihovom napretku. Osim toga, na roditeljskim sastancima se roditelje educiralo o važnosti redovite tjelesne aktivnosti te ih se nastojalo motivirati na bavljenje tjelesnom aktivnošću. Prikazivanjem djece u aktivnosti i njihovog uživanja sudjelovanjem u istima, pokušalo se utjecati na roditelje i motivirati ih da i oni sami budu pozitivan primjer djeci.

Na kraju provedbe programa, ponovljeni upitnik pokazao je značajne promjene u količini vremena koje djeca, a i roditelji provode u umjerenom do jakom tjelesnoj aktivnosti. Tako je, kod djece, s prvotnih 30% njih koji su u aktivnosti manje od sat vremena, ta brojka pala na 0, a veliko povećanje (s prvotnih 0%) je bilo u tome koliko djece provodi 4-6 sati u aktivnosti, čak njih 35%. Osim toga, promjena se javila i koliko djece provodi 2-3 sata tjedno u aktivnosti. Prije edukacije njih 30% je provodilo 2-3 sata u aktivnosti, a poslije njih čak 49%. Jedina skupina sati u kojoj nema promjena je za trajanje aktivnosti 7+ sati, gdje je brojka prije edukacije bila 0, baš kao i nakon nje. I roditelji su promijenili svoje navike. Tako je, prijašnjih 40% roditelja palo na 19% za bavljenje aktivnosti manje od jednog sata, a postotak bavljenja aktivnosti jedan sat tjedno povećao se s 30% na 46%. Osim toga, bavljenje aktivnosti 2-3 sata tjedno poraslo je s 20% na 25%, dok je bez promijene skupina koja provodi u aktivnosti 4-6 sati, njih 10%. Isto kao i kod djece, niti jedan roditelj nije prije, a niti nakon edukacije, u aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta bio 7+ sati.

Iako postoji pomak u tjelesnom vježbanju djece i roditelja prije i nakon edukacije, rezultati i dalje nisu zadovoljavajući, ali pokazuju smjer u kojem je moguće ići kako bi se utjecalo na tjelesno vježbanje, zdravlje i stjecalo zdrave navike od najranije dobi. Ovo istraživanje je pokazalo kako je primjer roditelja važan i utjecajan u životu svakog djeteta i zato je izrazito bitno da roditelji promijene svoje navike i budu više aktivni te tako zdrave navike prenesu i na svoju djecu.

Iveković (2017) u svome radu „*Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine*“ izlaže istraživanje koje je 2016. godine proveo u Virovitičko-podravskoj županiji. Prije samoga istraživanja, navodi kako bi očekivani rezultati

trebali pokazati kako ne postoji statistički značajna razlika u stavovima između roditelja i odgojitelja.

Uzorak ispitanika činili su roditelji djece rane i predškolske dobi te svi odgojitelji zaposleni u vrtiću u trenutku provođenja istraživanja. Anketu je ispunilo 397 ispitanika. Od 336 roditelja bilo je 143 očeva starosti od 25 do 53 godine, a 193 majke starosti od 22 do 46 godina. 1 od 61 odgojitelja bio je muškarac, a ostale žene te su oni bili od 22 do 62 godine starosti, s prosječnim radnim stažem od 18,8 godina (minimalno 0 godina, maksimalno 41 godina). Ispitivanje je provedeno tijekom veljače 2016. godine, u 5 dječjih vrtića.

U ovome istraživanju korištene su tri ankete; prvu anketu ispunjavali su roditelji djece starosne dobi od 0 do 19 mjeseci, drugu su ispunjavali roditelji djece starosne dobi od 20 mjeseci do 4 godine, a treću su ispunjavali odgojitelji. Ankete su se uspoređivale na 36 čestica, a koristila se Likertova skala od 5 stupnjeva u kojoj se 1 odnosilo na potpuno netočno, a 5 potpuno točno. Na 20 od 36 čestica utvrđeno je postojanje statistički značajne razlike između stavova odgojitelja i roditelja. Značajne razlike između stavova su: roditelji bi više dopuštali djetetu da se igra vani na kiši i kada je hladno, a odgojitelji bi više dopuštali igru na snijegu; stavovima prema fizičkim aktivnostima – odgojitelji imaju pozitivniji stav što se tiče fizičke aktivnosti djeteta te imaju više povjerenja u djetetove fizičke i motoričke sposobnosti; odgojitelji su svjesniji da provođenje aktivnosti na različitim podlogama pozitivno utječe na razvoj koordinacije kod djeteta; više roditelja nego odgojitelja smatra da samo igranje na spravama koje se nalaze na dječjem igralištu nije dovoljno za normalan motorički razvoj djeteta starosti od 0 do 4 godine; odgojitelji su manje skloni poticati dijete da radi rizične stvari, ali su i obzirniji prema djeci; odgojitelji bi davali više slobode djetetu da se igra u dvorištu, ali bi mu manje od roditelja davali da se u dvorištu igra loptom te bi manje dozvoljavali da dijete slobodno trči po kuću/stanu nego što bi to dozvoljavali roditelji.

Iako postoji uočljiva razlika u stavovima između odgojitelja i roditelja, jasno je i da odgojitelji i roditelji, svojim modelom utječu na dijete i njegove životne navike stoga bi se ovo istraživanje moglo koristiti kao podloga za mijenjanje njihovih stavova kako bi se optimalno utjecalo na djecu tijekom cijeloga dana.

6. Cilj i hipoteze istraživanja

Ovo istraživanje nastalo je za potrebe pisanja diplomskoga rada na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, smjer Rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Ovim istraživanjem pokušalo se utvrditi postoje li razlike u tome koliko vremena djeca rane i predškolske dobi (od tri do sedam godina) provode u fizičkim slobodnim, planiranim ili obiteljskim aktivnostima tijekom godine te vremena koje provode koristeći medije. Osim toga, drugi cilj istraživanja bio je utvrditi utječu li i na koji način demografski čimbenici na fizičku aktivnost djeteta kao što su mjesto stanovanja, broj djece u obitelji, dob i obrazovanje roditelja.

Pretpostavka je da će postojati razlika u tome koliko djeca provode u fizičkim aktivnostima tijekom proljetnih i ljetnih mjeseci (ožujak-svibanj i lipanj-srpanj), u odnosu na jesenske i zimske (rujan-studeni, prosinac-veljača) te da će djeca više vremena provoditi u fizičkoj aktivnosti tijekom proljetnih i ljetnih mjeseci u odnosu na jesenske i zimske. Osim toga, pretpostavlja se da će obrazovanje i dob roditelja utjecati na količinu vremena koje dijete provodi u obiteljskim fizičkim aktivnostima (roditelji s višim stupnjem obrazovanja više će vremena provoditi s djecom u takvim aktivnostima) te da će i roditelji starije dobi do 40 godina više vremena s djecom provoditi u obiteljskim aktivnostima, a da će djeca roditelja koji pripadaju objema skupinama manje od ostale djece provoditi u sedentarnim aktivnostima koristeći medije. Isto tako, vjeruje se da broj djece u obitelji utječe na vrijeme koje djeca provode u slobodnim aktivnostima te da će obitelji gdje je više djece više vremena provoditi u slobodnim aktivnostima, a da će manje vremena provoditi u organiziranim sportskim aktivnostima. Pretpostavlja se da mjesto stanovanja isto tako ima statistički značajnu ulogu u vremenu koje djeca provode u slobodnim i sedentarnim aktivnostima te da će rezultati istraživanja pokazati da djeca iz ruralnih područja statistički značajno više vremena provode u slobodnim aktivnostima od djece iz urbanih područja te da će oni značajno manje vremena provoditi u sedentarnim aktivnostima od djece iz urbanih područja. Iz ovoga se postavljaju hipoteze: H1 – djeca će biti fizički aktivnija tijekom proljetnih i ljetnih mjeseci; H2 – obrazovanje roditelja utječe na vrijeme provedeno u obiteljskim aktivnostima; H3 – dob roditelja utječe na vrijeme provedeno u obiteljskim aktivnostima; H4 – dob roditelja utječe na vrijeme provedeno u sedentarnim aktivnostima; H5 – broj djece u obitelji utječe na vrijeme provedeno u slobodnim aktivnostima; H6 – mjesto stanovanja utječe na vrijeme provedeno u slobodnim aktivnostima; H7 – mjesto stanovanja utječe na vrijeme provedeno u sedentarnim aktivnostima.

7. Metode rada istraživanja

7.1. Uzorak ispitanika

Ispitivanje je provedeno putem online upitnika kojem su pristupali roditelji djece rane i predškolske dobi (od tri do sedam godina starosti) koji mogu i ne moraju pohađati ustanovu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Upitnik je ispunilo 126 roditelja, ali detaljnim uvidom u podatke, njih 13 je odbačeno jer djeca nisu pripadala navedenoj dobnoj skupini tako da je u istraživanju sudjelovalo 113 ispitanika, odnosno upitnik je ispunjen za 113 djece. Upitnik je bio dostupan online dva tjedna tijekom srpnja 2020. godine, a mogli su ga ispuniti svi roditelji djece rane i predškolske dobi na području Republike Hrvatske.

7.2. Uzorak varijabli

Anketa se sastojala od pet skupina pitanja. Prva skupina pitanja odnosila se na dob, spol, mjesto stanovanja djeteta, broj djece u obitelji i dva pitanja o roditeljima; najvišem stupnju njihova obrazovanja i njihovoj starosnoj dobi. Ostatak ankete grupiran je po mjesecima kalendarske godine. Druga skupina pitanja odnosila se na mjesece rujna, listopada i studena, treća skupina pitanja odnosila se na mjesece prosinac, siječanj i veljaču, četvrta skupina pitanja odnosila se na mjesece ožujak, travanj i svibanj, a peta skupina pitanja odnosila se na mjesece lipanj, srpanj i kolovoz. Druga, treća, četvrta i peta skupina pitanja sačinjavale su se od po 4 ista pitanja koja su se odnosila na vremenski okvir koliko često djeca izvan programa ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, sudjeluju u fizičkim aktivnostima izvan svoga doma kao što su slobodna igra na svježem zraku (npr. u parku), obiteljske aktivnosti (npr. izleti), organizirane sportske aktivnosti i koliko vremena provode pred ekranom. Osim pitanja koja su se odnosila na spol djeteta, okolinu u kojoj žive (ruralna ili urbana), visinu obrazovanja roditelja i pohađa li dijete vrtić - koja su imala unaprijed ponuđeni odgovor, roditelji su na pitanja kao odgovor davali numeričku vrijednost. Tijekom obrade podataka neki podatci su zanemareni jer nisu realni (npr. 410 sati tjedno, 30 sati dnevno).

7.3. Protokol prikupljanja podataka

Podatci su se prikupljali putem online upitnika u vremenskom periodu od dva tjedna te je anketa bila namijenjena za roditelje djece rane i predškolske dobi na području Republike Hrvatske. Nakon što se prikupio dovoljan broj ispitanika, rješavanje upitnika više nije bilo moguće te su se podatci obrađivali u programu Excel MS Office paketa te programu Statistica 13.

7.4. Metoda obrade podataka

Nakon provedenog istraživanja prikupljeni podatci koji su statistički obrađeni programskim paketom Statistica 13 te su deskriptivni podatci, kao što su minimalne i maksimalne vrijednosti te izrada grafova, izrađeni u programu Excel. T-test analiza provedena je u programskom paketu Statistica 13 te je ona služila za utvrđivanje statistički značajne razlike između nezavisnih varijabli.

8. Rezultati

U istraživanju je sudjelovalo 53 dječaka i 60 djevojčica. Prosječna starosna dob djece bila je 4,6 godina te je većina djece, njih 54,9% imalo još samo jednog brata ili sestru. Samo tri ispitanika imali su 3 ili više braće i sestara. 68,1% ispitanika živi u urbanoj sredini, dok ostatak ispitanika živi u ruralnoj. 57,5% roditelja izjašnjava se da ima visoku stručnu spremu, 29,2% srednju stručnu spremu, 10,6% višu stručnu spremu, a 2,7% ima završen doktorat.

Prva skupina pitanja odnosi se na aktivnosti u kojima su djeca tijekom rujna, listopada i studenoga. Pitanja koja su vezana uz slobodnu igru vani i sedentarne aktivnosti, odnosno korištenje medija tijekom dana ispitivala su vrijeme provedeno u aktivnosti na dnevnoj razini, dok su pitanja vezana uz obiteljske fizičke aktivnosti i organizirane sportske aktivnosti ispitivala vrijeme provedeno u aktivnostima na tjednoj razini.

Prema dobivenim rezultatima, tijekom rujna, listopada i studenog, djeca u prosjeku dnevno vani provedu 2.73 sati, a koristeći računala, mobitele, tablete ili gledajući televizijski program 1.8 sati. Osim toga, tijekom jednog tjedna, djeca prosječno provedu 6.04 sati u obiteljskim aktivnostima na izletima poput šetnje prirodom, planinarenja i dr., a 1.69 sati u organiziranim sportskim aktivnostima. Kada bi uspoređivali sve dobivene rezultate za navedene mjesece, aktivnosti koje su zabilježene na dnevnoj razini morale bi biti pomnožene sa sedam. S obzirom na to da djeca u slobodnoj igri vani provedu prosječno 2.73 sati dnevno, na tjednoj razini to je 19.11 sati te vrijeme provedeno pred raznim ekranima na razini tjedna iznosi 12.6 sati. Ovim pregledom tjelesne aktivnosti tijekom tjedna, jasno je vidljivo da djeca najviše vremena provedu u slobodnoj igri vani, koja iznosi gotovo 20 sati, zatim ju slijedi vrijeme provedeno pred ekranima koje iznosi nešto više od 12 sati tjedno, nakon toga slijedi vrijeme provedeno u obiteljskim aktivnostima koje iznosi nešto više od 6 sati, a najmanje vremena djeca provode u organiziranim sportskim aktivnostima, nešto manje od 2 sata tjedno.

Druga skupina pitanja odnosi se na vrijeme koje djeca provode u aktivnosti tijekom prosinca, siječnja i veljače. Prema dobivenim rezultatima, tijekom ovih mjeseci djeca prosječno provedu 1.71 sati dnevno u slobodnoj igri vani, dok pred ekranima provode prosječno 2.18 sati. Na tjednoj razini djeca prosječno provode 4.1 sata u obiteljskim aktivnostima kao što su odlasci na

klizanje, skijanje i šetnje prirodom, a 1.9 sati u organiziranim sportskim aktivnostima. Usoređujući sve aktivnosti na tjednoj bazi rezultati pokazuju prosječnu vrijednost od 11.97 sati koje djeca provode u slobodnoj igri vani u jednome tjednu i 15.26 sati koje djeca provedu pred ekranima. Dobiveni podatci pokazuju kako djeca tijekom prosinca, siječnja i veljače najviše vremena, odnosno nešto više od 15 sati tjedno provode pred ekranima, zatim slijedi vrijeme provedeno u slobodnim aktivnostima na zraku koje iznosi gotovo 12 sati tjedno, nakon čega slijedi 4.1 sata tjedno provedeno u obiteljskim aktivnostima, a na zadnjem mjestu je vrijeme provedeno u organiziranim sportskim aktivnostima, koje je nešto manje od 2 sata tjedno.

Treća skupina pitanja odnosila se na aktivnosti tijekom ožujka, travnja i svibnja. Dobiveni rezultati pokazuju da djeca u ovim mjesecima u prosjeku provedu 3.59 sati dnevno u slobodnoj igri na svježem zraku, a 1.48 sati koristeći medije. Na tjednoj razini djeca provedu 6.77 sati u obiteljskim aktivnostima na svježem zraku kao što je vožnja bicikla i šetnja prirodom, a 1.9 sata u organiziranim sportskim aktivnostima. Dnevni rezultati preračunati u tjedne pokazuju kako prosječno vrijeme koje djeca provedu u slobodnoj igri iznosi nešto više od 25 sati tjedno, a vrijeme pred različitim medijima iznosi 10.36 sati tjedno. Na temelju ovih rezultata da se zaključiti da tijekom ožujka, travnja i svibnja djeca najviše vremena, čak nešto više od 25 sata tjedno, provode u slobodnim aktivnostima na svježem zraku, zatim slijedi vrijeme provedeno pred ekranima koje iznosi nešto više od 10 sati tjedno te vrijeme provedeno u obiteljskim aktivnostima koje iznosi gotovo 7 sati tjedno. Na zadnjem mjestu, kao i u prethodnim skupinama pitanja, je vrijeme koje djeca provedu u organiziranim sportskim aktivnostima koje sada iznosi nešto manje od 2 sata tjedno.

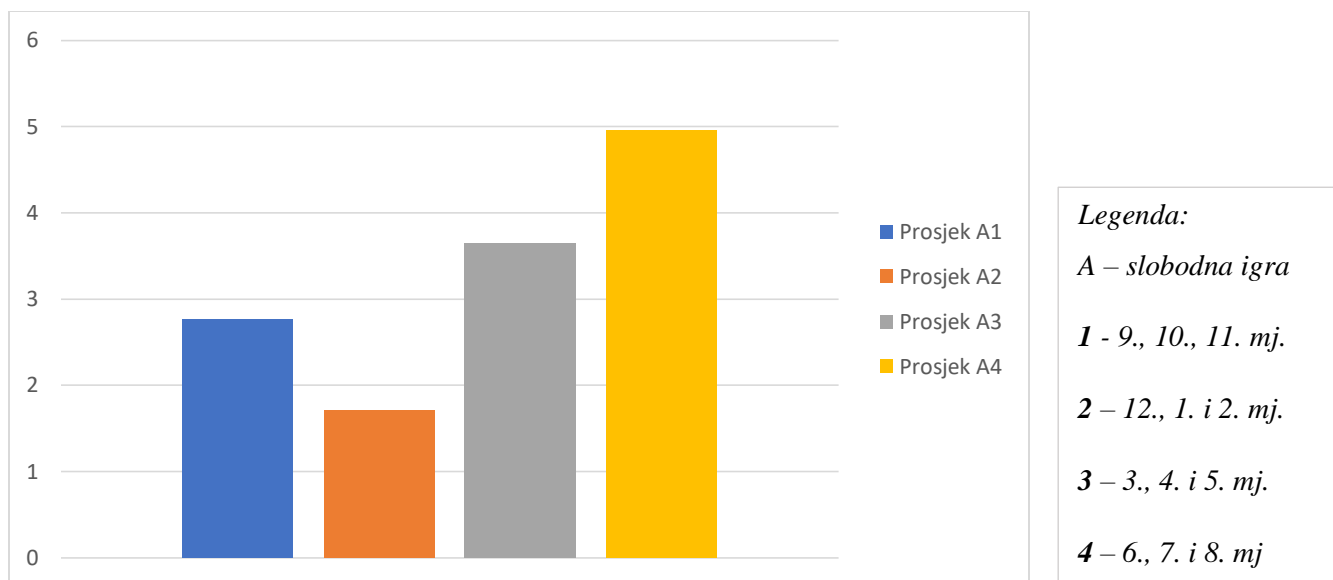
Četvrta skupina pitanja, odnosila se na vrijeme koje djeca provode u aktivnostima tijekom lipnja, srpnja i kolovoza. Prema dobivenim rezultatima djeca prosječno provode 4.8 sati dnevno u slobodnim aktivnostima na svježem zraku, a 1.37 sata dnevno u sedentarnim aktivnostima koristeći različite medije. U obiteljskim aktivnostima djeca tijekom ovih mjeseci provode 12.78 sati tjedno, a u organiziranim sportskim aktivnostima 1.69 sati tjedno. Dnevni podatci stavljeni u odnos sa tjednima pokazuju da djeca prosječno 33.6 sati tjedno provode u slobodnim aktivnostima na svježem zraku, a 9.59 sati koristeći medije. Kada se usporedi vrijeme koje djeca

provedu u različitim aktivnostima tijekom tjedna, rezultati istraživanja pokazuju da djeca najviše vremena tijekom lipnja, srpnja i kolovoza provode u slobodnoj igri, gotovo 34 sata tjedno. Slobodnu igru slijede obiteljske aktivnosti u kojima su djeca prosječno nešto više od 12 sati tjedno, a zatim je vrijeme koje djeca provedu koristeći medije. Kao što su pokazali i rezultati vezani uz druge mjesece, djeca najmanje vremena provode u organiziranim sportskim aktivnostima, svega 1.69 sati tjedno.

8.1. Usporedba vremena provedenog u aktivnosti kroz cijelu godinu

Kako je na početku nagoviješteno, svrha ovog rada je utvrditi postoje li razlike u tome koliko vremena djeca provode u istim aktivnostima tijekom različitih mjeseci u godini.

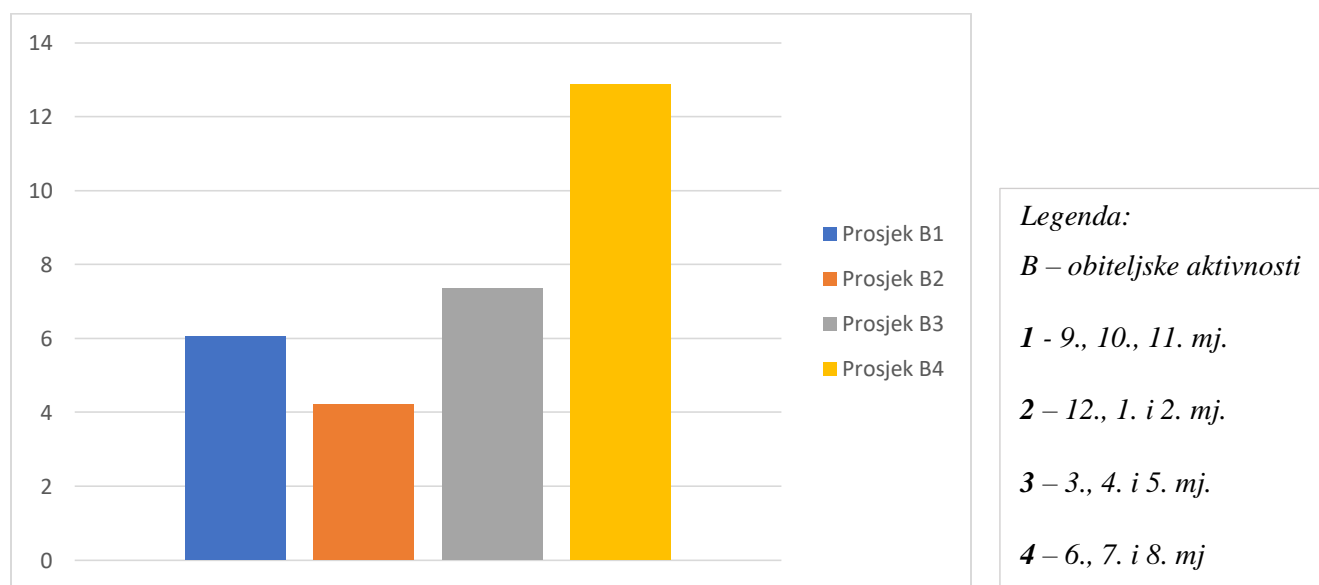
Prva usporedba vremena provedenog u aktivnostima bit će usporedba vremena koje djeca provode u slobodnoj igri tijekom cijele godine. Prije samog početka, radi boljeg snalaženja slijedi kratko objašnjenje kratica koje su se koristile tijekom obrade podataka, a nalaze se u grafovima. Slovima od A do D obilježene su aktivnosti koje su se provodile u skupinama mjeseci koje su obilježene brojkama od 1 do 4. Slovo „A“ predstavlja slobodnu igru vani; slovo „B“ vrijeme provedeno u obiteljskim aktivnostima; „C“ predstavlja organizirane sportske aktivnosti; a „D“ predstavlja sedentarne aktivnosti, odnosno vrijeme provedeno koristeći razne medije, vrijeme pred ekranima. Brojka „1“ odnosi se na rujanj, listopad i studeni (jesenske mjesece); „2“ se odnosi na prosinac, siječanj i veljaču (zimске mjesece); „3“ se odnosi na ožujak, travanj i svibanj (proljetne mjesece), a „4“ se odnosi na lipanj, srpanj i kolovoz (ljetne mjesece).



Slika 1 - Usporedba slobodne igre vani po mjesecima

Prva skupina podataka odnosi se na aktivnosti koje su označene slovom „A“, a odnose se na slobodnu igru vani kao što su igra u parku. Tijekom rujna, listopada i studenoga, djeca prosječno provedu u slobodnoj igri vani 2.7 sati, a pojedinačno taj podatak varira od jednog sata dnevno do šest sati. Tijekom prosinca, siječnja i veljače, u odnosu na rujna, listopada i studeni, djeca prosječno provedu nešto manje vremena, točnije 1.7 sati, a pojedinačni rezultati variraju od 0 sati do 5 sati dnevno. U odnosu na jesenske mjeseci, tijekom zimskih mjeseci ima djece koja ne idu svakodnevno van, a maksimalno vrijeme djece provedenog u slobodnoj igri se smanjuje za jedan sat. Tijekom ožujka, travnja i svibnja djeca prosječno provedu 3.64 sata dnevno vani, s minimalnim vremenom od pola sata, do maksimalno 10 sati dnevno. U odnosu na zimu, u proljeće kreće „buđenje“ te se tako i minimalno vrijeme povećava, baš kao i maksimalno. U ljetne mjeseci, odnosno lipnju, srpnju i kolovozu, djeca prosječno provedu vani gotovo 5 sati dnevno. U ovom periodu ima djece koja ne idu van, odnosno roditelji su se izjasnili kako su djeca 0 sati dnevno vani, a maksimalno vrijeme provedeno vani popelo se na 14 sati dnevno. Ovakvi rezultati pokazatelji su da djeca tijekom proljeća i ljeta više vremena provode vani, a vrhunac vremena koje provode vani je upravo na ljeto. Prema dobivenim rezultatima moglo bi se zaključiti kako veliku ulogu igraju „praznici“ koje potencijalno imaju starija djeca u obitelji te samim time djeca manje sati provode u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, a

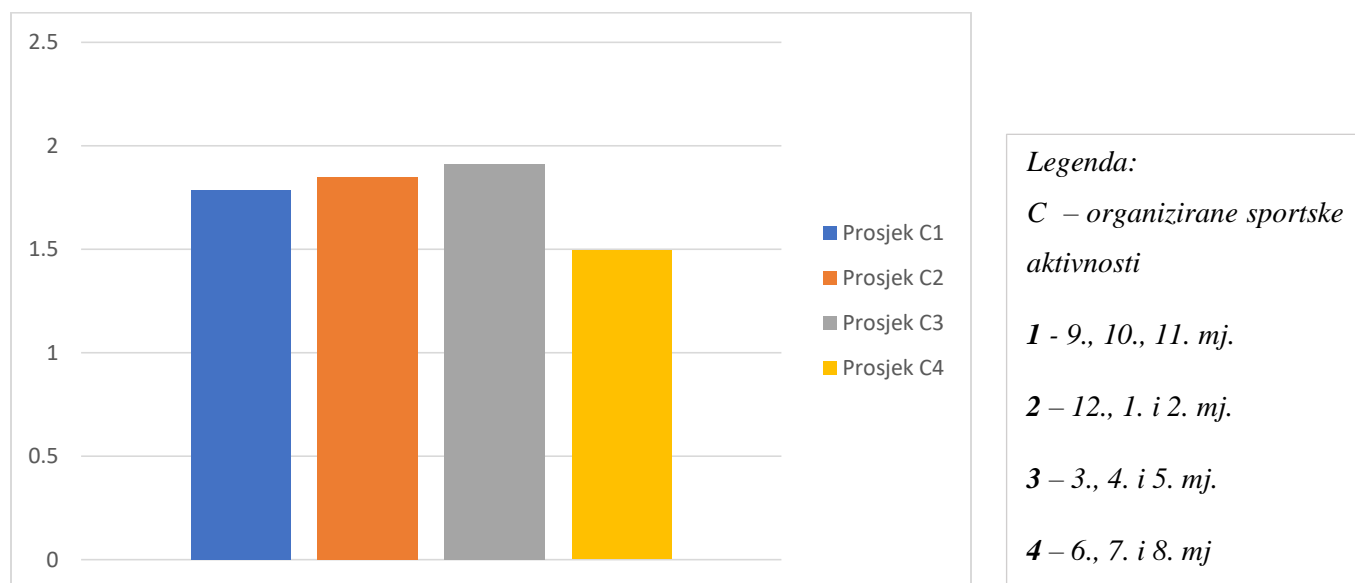
više vremena ostaju u krugu obitelji. Isto tako, potencijalni utjecaj imaju i duži dani. Kao što je i očekivano, djeca najmanje vremena provode vani tijekom zimskih mjeseci. Na ovakve podatke može utjecati i to što su djeca veći dio dana u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje te je, npr. tijekom prosinca i siječnja, vani već mrak kada roditelji dođu po djecu.



Slika 2 - prikaz vremena koje djeca provode u obiteljskim aktivnostima po mjesecima

Druga skupina podataka odnosi se na aktivnosti koje su označene slovom „B“, a odnosilo se na pitanje koliko sati tjedno roditelji s djecom provode u obiteljskim aktivnostima kao što su izleti, odlazak na planinarenje, vožnje biciklom, klizanje i sl. Prema dobivenim podacima roditelji tijekom jesenskih mjeseci (rujan, listopad i studeni) s djecom prosječno provode otprilike 6 sati tjedno u obiteljskim aktivnostima, a pojedinačna brojka se kreće od 0 sati tjedno do 30 sati tjedno, gdje je za pretpostaviti da roditelji s djecom odlaze na kraća „vikend“ putovanja u kojima se bave različitim tjelesnim aktivnostima. Za vrijeme zimskih mjeseci prosječno vrijeme u obiteljskim aktivnostima se smanjuje za razliku od vremena provedenog u jesen te ono iznosi 4.2 sata tjedno, a raspon sati varira od 0 do 20 sati. Tijekom zimskih mjeseci mogući su odlasci u prirodu, na zimovanja i skijanja što bi se, pretpostavljamo, odnosilo na obitelji koje provode 20 sati tjedno u aktivnosti. Tijekom ožujka, travnja i svibnja dolazi do porasta količine sati koje

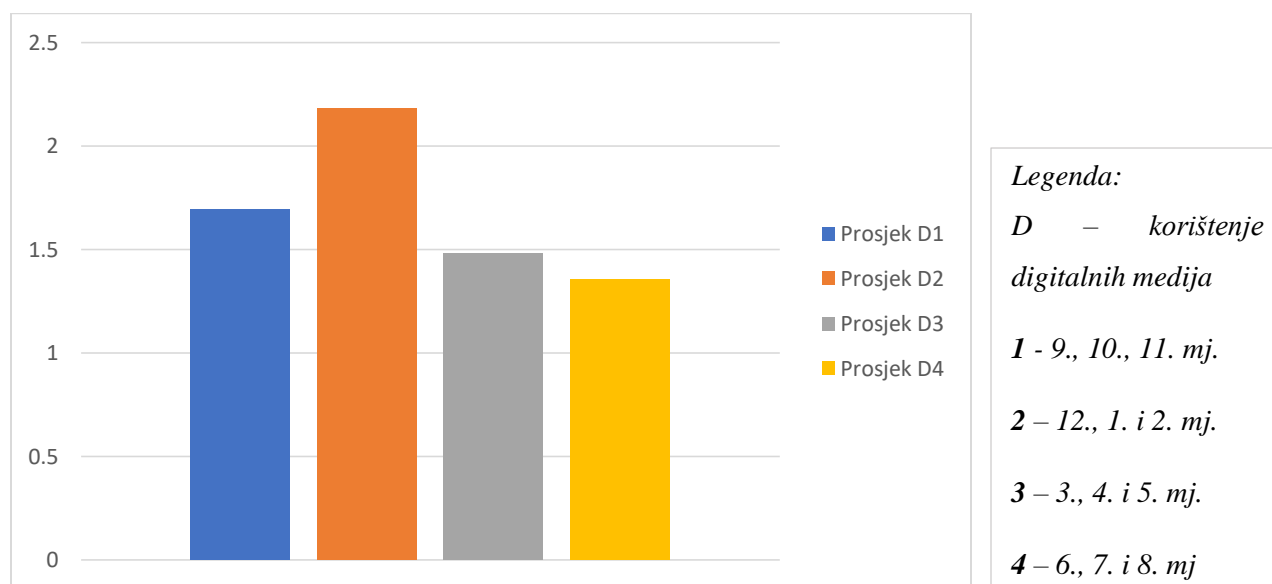
obitelji zajedno provode te je prosjek za proljeće 7.3 sati tjedno, a raspon sati je od 0 do 64 sata. Dolazak toplijeg vremena omogućuje i nove aktivnosti kao što je vožnja biciklom, rolanje i slično, a produžetak dana omogućuje da se te aktivnosti čak i svakodnevno provode. Roditelji su se izjasnili da najviše sati u obiteljskim aktivnostima s djecom provode tijekom ljetnih mjeseci, odnosno u lipnju, srpnju i kolovozu. U ovome periodu, roditelji s djecom prosječno provode 12.8 sati tjedno, znači gotovo 13 sati tjedno u obiteljskim aktivnostima. Baš kao i za aktivnosti koje djeca provode u slobodnoj igri tijekom ljetnih mjeseci, pretpostavlja se da je to radi dužih, toplijih dana, godišnjih odmora i mogućih školskih praznika za stariju djecu, ako ih ima u kućanstvu. Na prvu je jasno vidljivo kako su obitelji najaktivnije tijekom ljetom, zatim slijedi proljeće pa jesen, a da su najmanje aktivni zimi. Očekuje se da će se ovakav trend rezultata nastaviti i kasnije, odnosno, da će djeca više vremena pred ekranima provoditi tijekom zimskih mjeseci, a najmanje tijekom ljetnih.



Slika 3 - Usporedba uključenosti djece u organizirane sportske programe tijekom godine

Treća skupina pod slovom „C“ odnosi se na prosječno vrijeme koje djeca provode u organiziranim sportskim aktivnostima kao što su sportski treninzi, univerzalne sportske škole, kraći programi i sl. Prema prikupljenim podacima djeca tijekom rujna, listopada i studenog prosječno provode 1.7 sati tjedno u organiziranim sportskim aktivnostima (minimalno 0 sati,

maksimalno 31 sat). Tijekom prosinca, siječnja i veljače djeca prosječno provode 1.8 sati tjedno u aktivnostima, s minimalnim vremenom od 0 sati, do maksimalno 12 sati tjedno. Kada se uspoređuje vrijeme koje djeca provode tijekom jeseni s vremenom koje djeca provode zimi u organiziranim sportskim aktivnostima, vidi se lagani porast, međutim, neznatan. Tijekom proljeća, u ožujku, travnju i svibnju, djeca prosječno provode 1.9 sati tjedno u organiziranim sportskim aktivnostima, a očekivano, tijekom lipnja, srpnja i kolovoza prosječna brojka sati je najniža, nešto manje 1.5 sati. Usporedbe radi, u jesen, zimu i proljeće 37%, odnosno 38% djece nije uključeno u organizirane sportske programe dok, tijekom ljeta, ta brojka raste na čak 57,5% djece. Ovi podatci su djelomično i očekivani jer su organizirani sportski programi najčešće dostupni tijekom pedagoške godine, odnosno od rujno do lipnja te je očekivano, da se sa završetkom navedenih programa dio djece ne uključuje u dodatne aktivnosti kao što su kraći sportski programi, sportski kampovi i sl., nego imaju pauzu do jeseni.



Slika 4 - Usporedba dnevnog korištenja medija po mjesecima

Posljednja skupina pitanja koja se uspoređuje po mjesecima kalendarske godine je skupina pitanja koja se odnosi na vrijeme koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima tijekom dana, koristeći računala, mobitele, tablete ili gledajući televizijski program. Tijekom jeseni, djeca prosječno koriste medije 1.69 sati dnevno, a pojedinačno vrijeme provedeno pred ekranima je od

0.3 sata do 5 sati dnevno. Prosinac, siječanj i veljača donose povećanje tog vremena tako da djeca, svoj maksimum tijekom godine dostižu upravo zimi kada prosječno provedu 2.18 sati dnevno koristeći medij, a pojedinačno vrijeme je jednako kao i u jesen, između 0.3 sata i 5 sati dnevno. Tijekom ožujka, travnja i svibnja djeca prosječno provedu 1.48 sati dnevno pred ekranima, s time da se u ovo vrijeme prvi puta javljaju podatci od 0 sati dnevno (jedno dijete) do 5 sati dnevno. Ljeti je dnevni prosjek korištenja medija najniži u usporedbi s ostatkom godine te on iznosi 1.35 sati dnevno, a pojedinačno vrijeme koje djeca provode je od 0 sati dnevno (šest ispitanika) do 5 sati dnevno. Gledajući koliko najčešće vremena djeca provode koristeći medije, tijekom jeseni i zimi najzastupljeniji je odgovor 2 sata dnevno za koji se izjasnilo 31% ispitanika, dok se tijekom proljeća i ljeta najzastupljeniji odgovor smanjuje na 1 sat dnevno i za njega se izjasnilo 49,5% ispitanika za proljeće, odnosno 54,8% ispitanika ljeti. Dobiveni podatci su potvrdili predviđanja te pokazuju da je tijekom zimskih mjeseci pojačano korištenje medija, dok se na proljeće i ljeto prosječna brojka smanjuje, ali i najveći postotak ispitanika koristi 1 sat dnevno medije. Iznenadjenje u podacima koje je došlo je da tijekom jeseni i zime svi ispitanici na dnevnoj bazi koriste medije, dok na proljeće samo jedan ispitanik ne koristi što je manje od 1% ispitanika.

8.2. Rezultati t-test analize

Osim usporedbe aktivnosti po mjesecima kalendarske godine, svrha istraživanja bila je otkriti postoje li statistički značajne razlike između nezavisnih varijabli kao što su dob roditelja, najviša razina njihova obrazovanja, broja djece u obitelji i mjesta stanovanja što se dobilo t-test analizom.

Tablica 1. t -test analiza utjecanja visine obrazovanja roditelja i prosječnog tjednog vremena provedenog u obiteljskim aktivnostima (npr. izleti)

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t-vrijednost	df	p	N1	N2
SSS:VSS	8.15	7.27	1.04	387	0.30	131	258
VSS:VŠS	7.27	7.94	-0.65	304	0.52	258	48
SSS:VŠS	8.15	7.94	0.13	177	0.90	131	48

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika; SSS (srednja stručna sprema); VSS (visoka stručna sprema); VŠS (viša stručna sprema).*

U tablici 1 prikazani su rezultati t-test analize kojom se pokušalo utvrditi utječe li najviša razina obrazovanja roditelja na to koliko vremena djeca provode u obiteljskim aktivnostima na svježem zraku tijekom godine. Kao što je u tablici vidljivo, ne postoji statistički značajna razlike u količini vremena koje djeca provode u obiteljskim fizičkim aktivnostima bilo da je najviša razina obrazovanja srednja stručna sprema, visoka ili viša.

Tablica 1. t-test analiza utjecaja visine obrazovanja roditelja i prosječnog dnevnog vremena koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima koristeći medije

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t-vrijednost	df	p	N1	N2
SSS:VSS	2.09	1.57	3.84	385	0.00*	127	260
VSS:VŠS	1.57	1.56	0.03	306	0.98	260	48
SSS:VŠS	2.09	1.56	2.69	173	0.00*	127	48

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika; SSS (srednja stručna sprema); VSS (visoka stručna sprema); VŠS (viša stručna sprema).*

U tablici 2 prikazani su rezultati t-test analize kojom se pokušalo utvrditi utječe li razina obrazovanja roditelja na to koliko vremena djeca dnevno provode u sedentarnim aktivnostima koristeći medije (gledanje televizijskog programa, korištenje mobitela, tableta, računala). Kao što je u tablici vidljivo, statistički značajna razlika postoji u količini vremena koju djeca roditelja sa srednjom stručnom spremom provode koristeći medije u odnosu na djecu roditelja koji imaju visoku ili višu stručnu sprema. Djeca roditelja s najvišim stupnjem obrazovanja srednje stručne spreme prosječno više vremena provode koristeći medije od djece čiji roditelji imaju visoku ili višu stručnu sprema. Pretpostavlja se da su ovakvi rezultati radi manje educiranosti roditelja o štetnosti utjecaja medija na djecu. Ne postoji statistički značajna razlika u količini vremena koje djeca roditelja s visokom stručnom spremom provode koristeći medije u odnosu na djecu roditelja s višom stručnom spremom.

Tablica 2. t-test analiza utjecaja starosne dobi roditelja na vrijeme koje djeca provedu u obiteljskim aktivnostima

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t-vrijednost	df	p	N1	N2
20-30g:31-40g	7.53	7.89	-0.36	399	0.72	76	325
31-40g:41-50g	7.89	6.53	1.09	370	0.28	325	47
20-30g:41-50g	7.53	6.53	0.71	121	0.48	76	47

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika.*

U tablici 3 prikazani su rezultati t-test analize kojom se pokušalo utvrditi utječe li starosna dob roditelja na vrijeme koje djeca provedu u tjednim obiteljskim aktivnostima tijekom cijele godine. Kao što je vidljivo u tablici, ne postoji statistički značajna razlika koja bi potvrdila utjecaj starosne dobi roditelja na vrijeme koje djeca provedu u obiteljskim aktivnostima.

Tablica 3. t-test analiza utjecaja starosne dobi roditelja na vrijeme koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima tijekom dana koristeći medije

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t vrijednost	df	p	N1	N2
20-30g:31-40g	1.60	1.59	0.04	396	0.97	72	326
31-40g:41-50g	1.59	2.35	-4.49	372	0.00*	326	48
20-30g:41-50g	1.60	2.35	-3.58	118	0.00*	72	48

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika.*

Tablica 4 prikazuje rezultate t-test analize kojom se pokušalo utvrditi utječe li starosna dob roditelja na vrijeme koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima tijekom dana koristeći medije. Rezultati t-test analize pokazuje da ne postoji statistički značajna razlika u vremenu kojeg djeca roditelja starosne dobi od 20 do 30 godina i od 31 do 40 godina provode u sedentarnim aktivnostima koristeći medije. Međutim, statistički značajna razlika postoji u prosječnoj količini vremena koju djeca roditelja od 41 do 50 godina provode u aktivnostima u odnosu na djecu mlađih roditelja, odnosno u odnosu na djecu roditelja od 20 do 30 godina i od 31 do 40 godina. Pretpostavlja se da su ovakvi rezultati dobiveni radi slabije informiranosti roditelja od 41 do 50 godina o štetnosti utjecaja novih medija na djecu rane i predškolske dobi. Osim toga, moguće je da roditelji od 40+ godina imaju znatno manje energije od roditelja od 20 do 39 godina stoga medije koriste kao „pomoć“ kako bi nakon radnog dana imali mogućnost odmoriti se dok se djeca animiraju televizijskim programom.

Tablica 4. t-test analiza utjecaja broja djece unutar obitelji na vrijeme koje djeca provode u slobodnim tjelesnim aktivnostima tijekom dana

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t-vrijednost	df	p	N1	N2
1:2	2.91	3.33	-2.01	351	0.05*	111	242
2:3+	3.33	3.12	0.84	329	0.40	242	89
1:3+	2.91	3.12	-0.76	198	0.45	111	89

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika.*

Tablica 5 prikazuje rezultate t-test analize kojom se gledalo utječe li broj djece u obitelji na vrijeme koje djeca provode u slobodnim tjelesnim aktivnostima kao što je igranje na ulici, u dvorištu, u parku i slično. Rezultati t-test analize pokazuju da postoji statistički značajna razlika isključivo u vremenu koje djeca u kojima je samo jedno dijete provodi u slobodnim aktivnostima u odnosu na djecu iz obitelji gdje je dvoje djece. Ne postoji statistički značajna razlika

uspoređujući vrijeme koje djeca provode vani ako je dvoje i troje ili više djece u obitelji te ne postoji statistička značajna razlika u slučajevima gdje je troje ili više djece u obitelji i jedno dijete. Rezultati ovog testa su začuđujući, te je prije samog anketiranja, obrade podataka i pisanja rada očekivano da će postojati statistički značajna razlika između svih varijabli. Pretpostavlja se da razlika između obitelji u kojima je jedno i dvoje djece postoji jer će roditelji češće biti vani ako je samo jedno dijete u pitanju, dok roditelji dvoje djece, ako je starije dijete dovoljno staro da pripremi mlade, pustit će ih same da se igraju vani te će se oni moći posvetiti npr. kućanskim poslovima te tako dijete neće biti ograničeno njihovim slobodnim vremenom, što je, pretpostavlja se, slučaj kada je samo jedno dijete u pitanju.

Tablica 5. t-test analiza utjecaja broja djece unutar obitelji na vrijeme koje djeca provode u organiziranim sportskim aktivnostima

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t vrijednost	df	p	N1	N2
1:2	1.62	1.89	-1.00	356	0.32	112	246
2:3	1.89	1.83	0.21	336	0.83	246	92
1:3	1.62	1.83	-0.62	202	0.53	112	92

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika.*

Tablica 6 prikazuje rezultate t-test analize kojom se utvrđivalo utječe li broj djece unutar obitelji na vrijeme koje djeca provode u organiziranim sportskim aktivnostima, bilo tijekom pedagoške godine ili u kraćim sportskim programima tijekom zimskih i/ili ljetnih mjeseci. Rezultati t-test analize pokazuje da ne postoji statistički značajna razlika u vremenu kojeg djeca provode u organiziranim sportskim aktivnostima bez obzira na broj djece u obitelji. Iako se prije samog istraživanja očekivalo da će postojati statistički značajna razlika, njezino izbjavanje moguće je objasniti time da se u istraživanju ispitivalo vrijeme koje u djeca rane i predškolske dobi provode u organiziranim sportskim aktivnostima, a oni su, generalno gledajući, slabo uključeni u dodatne

organizirane sportske aktivnosti koje nisu povezane s njihovim ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje.

Tablica 6. t-test analiza utjecaja mjesta stanovanja na količinu vremena koje djeca provode u slobodnim fizičkim aktivnostima tijekom dana

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t-vrijednost	df	p	N1	N2
Urbana:Ruralna	2.90	3.87	-4.92	441	0.00*	302	141

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika.*

Tablica 7 prikazuje rezultate t-test analize kojom se provjeravalo utječe li mjesto stanovanja na količinu vremena koje djeca provode u slobodnim fizičkim aktivnostima tijekom dana. T-test je potvrdio da postoji statistički značajna razlika u vremenu koje djeca iz urbanih područja provode u slobodnim aktivnostima, za razliku od djece iz ruralnih područja. Ova analiza potvrđuje unaprijed pretpostavljene rezultate, a to su da djeca iz ruralnih područja na dnevnoj bazi prosječno više vremena provode vani od djece iz urbanog područja. Pretpostavlja se da djecu iz ruralnih područja roditelji češće puštaju u slobodne fizičke aktivnosti jer u urbanom gradu prisutnost asfalta i prometa ograničava sigurnost djeteta, a u ruralnim područjima promet je rjeđi te se na tim područjima najčešće radi o kućama s okućnicom u kojima se djeca sigurno mogu igrati.

Tablica 7. t-test analiza utjecaja mjesta stanovanja na količinu vremena koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima koristeći medije

Varijable koje se uspoređuju	AS 1	AS 2	t-vrijednost	df	p	N1	N2
Urbana:Ruralna	1.79	1.95	-0.87	450	0.38	308	144

*Legenda: AS (aritmetička sredina); t-vrijednost; df (stupanj slobode); p (statistička značajnost); N (broj sudionika); 1 (brojčana oznaka prve nezavisne varijable); 2 (brojčana oznaka druge nezavisne varijable); *statistički značajna razlika.*

Tablica 8 prikazuje rezultate t-test analize o utjecaju mjesta stanovanja na količinu vremena koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima koristeći medije. Rezultati t-test analize pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika u vremenu koje djeca iz urbanih i ruralnih područja provode koristeći medije što znači da mjesto stanovanja ne utječe na količinu vremena koju djeca provedu koristeći medije.

S obzirom na prikazane rezultate prihvaćaju se hipoteze H1, H4, H5 i H6 kojima se potvrđuje da su djeca fizički aktivnija tijekom proljetnih i ljetnih jeseci, da dob roditelja utječe na vrijeme provedeno u sedentarnim aktivnostima, da broj djece u obitelji utječe na vrijeme provedeno u slobodnim aktivnostima u slučajevima kada se uspoređuju obitelji s jednim i s dvoje djece te da mjesto stanovanja utječe na vrijeme provedeno u slobodnim aktivnostima. Hipoteze H2, H3 i H7 su odbačene jer nije dokazano postojanje povezanosti između obrazovanja i dobi roditelja i vremena provedenog u obiteljskim aktivnostima i mjesta stanovanja i vremena kojeg djeca provode u sedentarnim aktivnostima koristeći medije.

9. Rasprava

U istraživanju koje su proveli Zvonimir Tomac, Tihomir Vidranski i Jelena Ciglar 2015. mjerila se tjelesna aktivnost djece u odgojno-obrazovnoj ustanovi koristeći pedometar u točno određenom dijelu dana tijekom jednog tjedna. Rezultati su pokazali kako je prisutan trend smanjenja koraka koje djeca naprave tijekom dana u odnosu na istraživanja prije, ali isto tako djeca vikendom, u odnosu na radni tjedan, naprave manje koraka nego što naprave u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Voditelji istraživanja donijeli su zaključak kako je potrebno educirati roditelji o pozitivnim učincima tjelesnog vježbanja i kretanja na djecu i mlade te važnosti stjecanja te životne navike te da bi se tada povećala i fizička aktivnost djece tijekom dana. Ove pretpostavke potvrdilo je istraživanje koje su proveli Petrić, Holik, Blažević i Vincetić 2019. godine u Rijeci u kojem su istraživali povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. Rezultati ovog istraživanja potvrdili su, da nakon tromjesečnog projekta tijekom kojeg se educiralo djecu i roditelji o važnosti tjelesnog vježbanja, postojanje povezanosti educiranosti i vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti i mijenjanju životnih navika. Rezultati istraživanja unutar ovoga rada pokazali su kako postoji povezanost u visini obrazovanja roditelja i vremena koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima tijekom dana te da djeca roditelja s nižim stupnjem obrazovanja više vremena provode u tim aktivnostima. Iako ovdje nije riječ o edukaciji o pozitivnim učincima tjelesnog vježbanja, da se pretpostaviti kako su roditelji s višim stupnjem obrazovanja potencijalno bili izloženi činjenicama o štetnosti sedentarnih aktivnosti djece za vrijeme korištenja raznih medija te da zato njihova djeca manje vremena provode u tim aktivnostima od djece roditelja sa srednjom stručnom spremom. Tomašić Humer, Babić Čikeš i Šincek u svome istraživanju objavljenog 2016. godine „*Doprinosi li zajednička fizička aktivnost parova majka – dijete djetetovoj kvaliteti života?*“ ispitivale su količinu vremena koje majke provedu u proljeće s djecom tijekom radnog tjedna i tijekom vikenda u fizičkoj aktivnosti vani, unutar kuće, sedentarnim aktivnostima i sl. Rezultati istraživanja pokazali su da djeca sa sela manje sudjeluju u planiranim fizičkim aktivnostima od djece iz većih mjesta, odnosno gradova. Iako se u istraživanju aktivnosti djece tijekom godine nije uspoređivao boravak djece iz urbanih i ruralnih područja u organiziranim sportskim aktivnostima, uspoređivalo se vrijeme koje ta djeca provode u slobodnim fizičkim aktivnostima kao što je igra u parku, dvorištu i slično. Rezultati istraživanja su pokazali kako postoji statistički značajna razlika te da djeca iz ruralnih područja

više vremena provode u slobodnim aktivnostima od djece iz urbanih područja. Kada se malo razmisli, kako je navedeno u istraživanju Tomašić Humer i suradnika, do navedenih rezultata moguće je da dolazi radi slabije ponude organiziranih sportskih aktivnosti u ruralnim područjima stoga djeca više vremena tijekom dana provode u fizičkim slobodnim aktivnostima. S druge pak strane, istraživanje koje su proveli Trost, Sirard i Dowda 2003. godine prikazuje koliko su vremena djeca tijekom dana provodila pred televizijskim programom. Unutar ovog istraživanja 2003. godine prikazano je kako sva djeca koja su sudjelovala u istraživanju provedu između 2.5 do 3 sata dnevno pred televizorom. Međutim, ovo istraživanje 2020. godine pokazuje da djeca za vrijeme zimskih mjeseci (prosinac, siječanj i veljača) najviše vremena provode koristeći medije među koje spada i televizijski program, a to prosječno ispadne 2.18 sati dnevno. Nasuprot tome, tijekom ljeta djeca najmanje vremena koriste medije što prosječno iznosi 1.35 sati dnevno. Istraživanje iz 2020. godine pokazuje da djeca koja su sudjelovala u istraživanju manje vremena provode koristeći medije od djece koja su prije 17 godina sudjelovala u istraživanju što se može pripisati tome što su, potencijalno, roditelji informiraniji o negativnim učincima dugotrajnog korištenja medija i sedentarnih aktivnosti na djetetov razvoj. Osim toga, rezultati istraživanja Ivekovića kojeg je proveo 2016. godine pokazuju kako roditelji trebaju imati više povjerenja u djetetove fizičke i motoričke sposobnosti, ali da isto tako smatraju (više roditelja nego odgojitelja) da igranje na spravama nije dovoljno za normalan motorički razvoj. Povjerenje u djetetove sposobnosti moguće je ostvariti pravilnom demonstracijom, osiguranjem prostora i nadzorom u kojem djeca mogu razvijati svoje fizičke i motorne sposobnosti za što mogu poslužiti i sprave unutar dječjeg igrališta. Ponovnom provjerom svih anketa pretpostavlja se kako i roditelji koji su sudjelovali u istraživanju 2020. godine se slažu s roditeljima iz ranije navedenog istraživanja jer, prema anketama, ne postoji dijete koje je tijekom cijele godine isključivo fizički aktivno samo tijekom slobodne igre npr. u parku nego se, za većinu djece, tijekom cijele godine izmjenjuje vrsta fizičke aktivnosti, od slobodne aktivnosti kao što su odlasci u park, preko obiteljskih aktivnosti kao što je vožnja bicikla, šetnje u prirodi, rolanje pa do organiziranih sportskih aktivnosti u koje su uključeni tijekom pedagoške godine.

10. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi tijekom kojeg su godišnjeg doba djeca najviše aktivna, odnosno kada provode najviše vremena u sedentarnim aktivnostima koristeći medije te vidjeti utječu li faktori kao što je obrazovanje roditelja, dob roditelja, broj djece u obitelji i mjesto stanovanja na vrijeme koje djeca provode u slobodnim fizičkim aktivnostima tijekom dana, sedentarnim aktivnostima, obiteljskim aktivnostima i organiziranim sportskim aktivnostima. Rezultati istraživanja pokazuju kako su djeca najviše fizički aktivna tijekom toplijih mjeseci u godini, odnosno tijekom proljeća i ljeta, a najviše vremena u sedentarnim aktivnostima koristeći medije provode zimi. Osim toga, rezultati istraživanja pokazali su kako postoji povezanost između visine obrazovanja roditelja i vremena koje djeca provode u sedentarnim aktivnostima. Djeca roditelja sa srednjom stručnom spremom, u odnosu na djecu roditelja s visokom ili višom stručnom spremom, provode statistički značajno više vremena u sedentarnim aktivnostima. Osim obrazovanja roditelja, istraživanje je pokazalo kako i starosna dob roditelja utječe na vrijeme koje djeca provode u tim aktivnostima. Rezultati pokazuju da djeca roditelja starijih od 40 godina provode statistički značajno više vremena u sedentarnim aktivnostima od djece roditelja mlađih od 40 godina. Rezultati istraživanja pokazuju i da broj djece unutar obitelji utječe na vrijeme koje djeca provode u slobodnim aktivnostima. Točnije, statistički značajna razlika postoji između vremena koje djeca „jedinci“ provode u slobodnoj igri vani od djece koja imaju još jednog brata ili sestru te da djeca koja imaju brata ili sestru u slobodnoj igri provode statistički značajno više vremena. Isto tako, istraživanje je pokazalo i da mjesto stanovanja utječe na vrijeme provedeno u slobodnoj igri te da djeca s ruralnih područja statistički značajno više vremena provode u slobodnoj igri od djece iz urbanih područja.

Literatura

1. Babić Čikeš, A., Šincek, D., Tomašić Humer, J. (2016). Doprinosi li zajednička fizička aktivnost parova majka – dijete djetetovoj kvaliteti života?. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 62(2), 79-90. preuzeto 9. kolovoza 2020. sa (<https://hrcak.srce.hr/179028>).
2. Ilišin, V. (2003). Mediji u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*. 9(2), 9-34. Preuzeto 24. kolovoza na (<https://hrcak.srce.hr/23306>)
3. Iveković, I. (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 66(2), 270-287. preuzeto 9. kolovoza 2020. sa (<https://hrcak.srce.hr/187036>).
4. Karković, R. (2000). *Roditelj i dijete u športu*. Zagreb: Oktar
5. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo
6. Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*. 82(1), 131-149. pristupljeno dana 24. kolovoza 2020. na (<https://hrcak.srce.hr/79236>)
7. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga - Primijenjena kineziologija u sportu*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
8. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I. Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49(2), 85-93. preuzeto 9. kolovoza 2020. sa (<https://hrcak.srce.hr/225776>).
9. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo
10. Sindik, J. (2011). Kako roditelji percipiraju utjecaj medija na predškolsku djecu. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*. 18(1), 5-33. pristupljeno dana 24. kolovoza 2020. na (<https://hrcak.srce.hr/85379>)
11. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: OSTVARENJE d.o.o.

12. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45(3-4), 97-104. preuzeto 9. kolovoza 2020. sa (<https://hrcak.srce.hr/152224>).

13. Trost SG, Sirard JR, Dowda M, Pfeiffer KA, Pate RR. Physical activity in overweight and nonoverweight preschool children. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2003;27(7):834-839. doi:10.1038/sj.ijo.0802311. preuzeto 9. kolovoza 2020. sa (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12821970/>).

14. Vuori, I. (2004). Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javnozdravstvene probleme, *Kinesiology*, 36(2), 123-153. pristupljeno dana 24. kolovoza 2020. na (<https://hrcak.srce.hr/4193>)

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)