

# Utjecaj stava roditelja o tjelesnoj aktivnosti na tjelesnu aktivnost djece

---

Čižmar, Tonkica

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:147:615179>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

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**

**Tonkica Čižmar**

**UTJECAJ STAVA RODITELJA O TJELESNOJ AKTIVNOSTI NA  
TJELESNU AKTIVNOST DJECE**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan, 2021.**

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

**Tonkica Čizmar**

**UTJECAJ STAVA RODITELJA O TJELESNOJ AKTIVNOSTI NA  
TJELESNU AKTIVNOST DJECE**

**Diplomski rad**

Mentor rada:

izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat

**Zagreb, rujan, 2021.**

## **Sažetak**

Tjelesna aktivnost važna je ljudska potreba kojom ne zadovoljavamo samo potrebu za kretanjem, već ona pozitivno utječe i na druge segmente ljudskog života. Tjelesno aktivni pojedinci su sretniji, samopouzdaniji, manje su skloni sezonskim oboljenjima i općenito su u boljoj fizičkoj kondiciji. O važnosti kretanja govore i preporuke Svjetske zdravstvene organizacije o optimalnoj količini i trajanju tjelesne aktivnosti u odraslih i djece. Iako smo svjesni važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti, sve veći broj ljudi ne prakticira niti jedan njezin oblik. Uglavnom se kao razlog navodi nedostatak slobodnog vremena. Posljedice sjedilačkog načina života očituju se u povećanju pretilosti i drugih oboljenja povezanih uz manjak kretanja i lošu kvalitetu ishrane.

Djeci predškolske dobi osobito je važno da su tjelesno aktivna jer tjelesna aktivnost predstavlja aktivator bržeg i boljeg usvajanja spoznaja u svim razvojnim područjima. Djeca u toj dobi imaju veću potrebu za tjelesnom aktivnošću. Roditelji su dužni, kao prve odrasle osobe od povjerenja, djetetu omogućiti sigurnu i podržavajuću okolinu kako bi dijete moglo napredovati i usvajati nova znanja. Veliku ulogu u poticanju i usmjeravanju tjelesne aktivnosti u djece imaju i njihovi odgojitelji, koji u suradnji s roditeljima potiču dječji motorički, socioemocionalni i spoznajni razvoj putem pomno osmišljenih i programiranih tjelesnih aktivnosti primjerenih njihovoj dobi.

Ovaj rad će pokazati da roditelji imaju pozitivan stav o tjelesnoj aktivnosti te da su informirani o njenoj dobrobiti na zdravlje čovjeka. Istraživanjem se pokazalo da samo iskazivanje pozitivnog stava ne utječe na tjelesnu aktivnost djeteta, za razliku od roditeljskog podržavajućeg ponašanja. Edukacijom roditelja o tjelesnoj aktivnosti može se utjecati na njihove stavove o tjelesnoj aktivnosti i na taj način potaknuti razvijanje navika redovite tjelesne aktivnosti roditelja i djece.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, predškolska djeca, roditelji

## **Summary**

Physical activity is an important human need. Being active fulfills not only the need for movement of the body but it also positively influences other various segments of human life. Physically active individuals are happier and more self-confident. They are also less prone to seasonal diseases and are generally in a better physical condition. The World Health Organization's recommendations speak also about the importance of the optimal frequency and duration of physical activity for both adults and children. Although we are conscious of the need for daily physical activity, there is an increasing number of people who do not exercise in any way, mainly due to lack of free time. The consequences are increased obesity and other conditions connected with the lack of bodily movement and poor nutrition.

It is especially important for pre-school children to be physically active because physical activity is an activator of faster and better acquisition of knowledge in all developmental areas. Children in that age have a greater need for being active. It is parents' duty to ensure a safe and supportive environment (parents being the first trusted adults) so that the child could progress and acquire new knowledge. The educators also carry a major role in encouraging and directing children's physical activity, through their cooperation with the parents in bolstering children's motor skills, social-emotional and cognitive development by way of carefully devised and planned physical activities according to their age.

This paper shows that parents have a positive attitude about physical activity and are informed about its benefits for human health. Research has shown that the positive attitude alone does not influence a child's physical activity, but the parents' supportive behaviour. Educating parents about physical activity can influence their attitudes about it and thus encourage the development of regular physical activity habits of parents and children.

*Key words:* physical activity, pre-school children, parents

## Sadržaj

<b>1. Uvod.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Dosadašnja istraživanja .....</b>	<b>3</b>
2.1. <i>Razvojne karakteristike djece predškolske dobi.....</i>	<i>3</i>
2.1.1. Motorički razvoj.....	4
2.1.2. Spoznajni razvoj.....	5
2.1.3. Socioemocionalni razvoj.....	6
2.2. <i>Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djece.....</i>	<i>8</i>
2.2.1. Tjelesna aktivnost i motorički razvoj.....	9
2.2.2. Tjelesna aktivnost i razvoj spoznaje.....	9
2.2.3. Tjelesna aktivnost i socioemocionalni razvoj.....	10
2.3. <i>Tjelesna aktivnost djece.....</i>	<i>10</i>
2.4. <i>Tjelesna aktivnost roditelja.....</i>	<i>12</i>
2.5. <i>Uloga roditelja i odgojitelja u promicanju tjelesne aktivnosti kod djece.....</i>	<i>13</i>
2.5.1. Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece.....	15
2.6. <i>Zajedničke tjelesne aktivnosti roditelja i djece.....</i>	<i>16</i>
2.6.1. Šetnja šumom.....	17
2.6.2. Uređeno šetalište.....	17
2.6.3. Bazen.....	17
2.6.4. Igralište za djecu.....	18
2.6.5. Strukturirane tjelesne aktivnosti.....	18
<b>3. Metode rada .....</b>	<b>19</b>
3.1. <i>Cilj i hipoteze .....</i>	<i>19</i>

3.2.	<i>Uzorak ispitanika</i> .....	20
3.3.	<i>Instrumenti</i> .....	20
3.4.	<i>Metode za obradu podataka</i> .....	21
<b>4.</b>	<b>Rezultati i diskusija</b> .....	<b>22</b>
<b>5.</b>	<b>Zaključak</b> .....	<b>30</b>
<b>6.</b>	<b>Literatura</b> .....	<b>31</b>
<b>7.</b>	<b>Popis tablica u radu</b> .....	<b>33</b>

## 1. Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija tjelesnom aktivnošću definira 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 i Heimer, 2012).

Kretanje je ljudska karakteristika koja je tijekom povijesti mijenjala svoje oblike i svrhu. Od početka čovječanstva kretanje je imalo važnu ulogu u preživljavanju ljudske vrste (lov, bježanje od predatora, migracije stanovništva). O tome kako je čovjek kroz povijest izmijenio svrhu i intenzitet kretanja svjedoče mnogobrojni izumi koje danas koristimo za kretanje bez podvrgavanja tjelesnoj aktivnosti. Svijest o važnosti tjelesne aktivnosti nije nestala, već se pretvorila u odlazak do neke dvorane, najčešće automobilom, gdje se koriste razne sprave kako bi se vježbalo. Iako se uočava trend porasta prekomjerne tjelesne težine, kako u odraslih tako i u djece, sve se više ljudi bavi rekreacijom i na taj način zadovoljavaju potrebu za tjelesnom aktivnošću.

Tjelesna aktivnost je posebno važna djeci rane i predškolske dobi. U ovom će se radu govoriti o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi, kojoj svaka tjelesna aktivnost ima funkciju zabave i igre. Dijete je tjelesno aktivno već u majčinoj utrobi i nastavlja biti odmah nakon poroda. U početku su to nesvjesni i stereotipni pokreti, no ponavljanjem tih pokreta dijete ih pretvara u voljne pokrete koji imaju svoju svrhu (hvatanje predmeta, držanje igračke, bacanje dude...) (Starč, Čudina Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004.) Djeci je tjelesna aktivnost također i spontana radnja pri svakodnevnim aktivnostima: čak i prilikom gledanja televizije dijete će se kretati (poskakivati, pljeskati, trčati). Odrasli često sputavaju takva ponašanja radi lakšeg kontroliranja vladanja te straha od neželjenih ozljeda. Roditelji i druge odrasle osobe prisutne u dječjem životu odgovorne su za stvaranje optimalnih uvjeta za ostvarivanje urednog dječjeg razvoja u svim razvojnim područjima. Prije se smatralo da roditelji vrše najznačajniji utjecaj na dječji razvoj, međutim, novija tumačenja pedagoških znanosti govore o jednako značajnom utjecaju okoline i samog djetetovog karaktera.



Roditelji, kao prvi najvažniji kreatori djetetovog okruženja, mogu svojim primjerom i podržavajućim ponašanjem uvelike pridonijeti boljem napredovanju razvoja djeteta. Djeca uče promatranjem i oponašanjem te je vrlo važno da model ponašanja roditelja bude poticajan za usvajanje zdravih prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti. Kao što je prethodno navedeno, utjecaj roditelja nije jedini koji oblikuje dječje stavove. Vrlo je važno da roditelj prepozna i utjecaj okoline, tj. socijalnog okruženja djeteta jer će suradnjom s okolinom moći ostvariti optimalne uvjete za djetetov razvoj. Prva važna suradnja s drugima u odgoju djeteta jest ona s odgojiteljima u ustanovi za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Odgojitelji svojom stručnošću i razumijevanjem mogu uvelike pomoći roditeljima i djeci da se osjećaju sigurnije. Stjecanje povjerenja u odgojitelja čini osnovu za daljnju međusobnu uspješnu suradnju.

Kako bi zadovoljili osnovne potrebe djece, odgojitelji moraju posjedovati znanja o razvojnim karakteristikama djece u ranoj i predškolskoj dobi. Ključ uspjeha u odgoju djece je uvažavanje i povjerenje među glavnim osobama uže društvene sredine djeteta, roditelja i odgojitelja jer jedino na temeljima povjerenja zajedno mogu pružiti djetetu optimalne uvjete za zadovoljenje njegovih potreba. Odgojiteljeva uloga ne očituje se samo u odgoju i obrazovanju djece, već ona pretpostavlja i pružanje stručne podrške roditeljima. Upravo o važnosti ove uloge govori istraživanje u D.V. „Rijeka“ koje, između ostalog, donosi pozitivne rezultate u promjeni stavova i ponašanja roditelja nakon provedene edukacije u dječjem vrtiću koje njihovo dijete pohađa.

Radi boljeg razumijevanja rezultata istraživanja koje je provedeno u D.V. „Vrapče“ s roditeljima djece od tri do šest godina starosti, na početku ovog rada nalazi se osvrt o osnovnim spoznajama razvojnih karakteristika djece rane i predškolske dobi. Potom se istražuje kako tjelesna aktivnost utječe na određena područja razvoja djece te se objašnjava važnost uloge roditelja i odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti djece te njihove međusobne suradnje, a sve u svrhu poticanja djetetovog zdravog razvoja. Navest će se i rezultati istraživanja opisani u diplomskom radu kolegice Bešlić (2018), koji naznačuju stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece.

## 2. Dosadašnja istraživanja

### 2.1. Razvojne karakteristike djece predškolske dobi

Pod razvojem podrazumijevamo slijed promjena u osobinama, sposobnostima i ponašanju djeteta poradi kojih se ono mijenja te postaje sve veće, spretnije, sposobnije, društvenije, prilagodljivije itd. (Starc i sur., 2004). Tijekom povijesti stavovi o djetetu su se mijenjali, pa se tako od shvaćanja da je dijete „čovjek u malom“ s vremenom stiglo do holističkog pristupa djetetu. Danas znamo da se dijete razvija svojim tempom u skladu sa svojim nasljednim (biološki, genetski) i okolinskim (učenje, odgoj) faktorima (Starc i sur., 2004). Uzevši u obzir prethodno navedeno, dolazimo do zaključka da se dijete (čovjek) razvija cijeli život. Iako su osigurani optimalni uvjeti za njegov cjelokupni razvoj, dijete se neće razvijati u svim područjima jednako brzo. Počesto se događa da se dijete naglo razvije u jednom području, a u nekom drugom stagnira, a potom se faze razvoja i stagnacije izmjenjuju.

Holistički pristup postavlja sljedeće principe:

- razvoj počinje pri rođenju
- razvoj ima više međusobno povezanih dimenzija
- razvoj se odvija predvidljivim koracima i učenje se pojavljuje u prepoznatljivim sekvencama unutar kojih postoji veliki individualni varijabilitet u brzini razvoja i stilu učenja djeteta
- razvoj i učenje se pojavljuju kao rezultat djetetove interakcije s ljudima i predmetima iz okoline
- dijete je aktivni nositelj vlastitog razvoja (Starc i sur., 2004.)

Poznavanje ovih principa važno je za sve odrasle sudionike djetetovog života jer to znanje omogućuje odraslima da pravovremeno prepoznaju dječje potrebe i adekvatnim ih načinima zadovolje. Poznavajući razvojni put djeteta, odrasle osobe u bližoj okolini mogu stvarati optimalne uvjete za djetetov razvoj. Optimalni uvjeti se osiguravaju u materijalnoj okolini (prostor, predmeti, igračke, mogućnost kretanja prostorom i baratanja predmetima, poticajni prizori, slike, zbivanja, zvukovi, glazba i govor odrasle osobe) te u socijalnoj okolini

(nazočnost, dostupnost i reaktivnost odrasle osobe, tjelesni dodir, emocionalni odnosi odraslih u blizini djeteta, glasovna, verbalna i govorna komunikacija; društvo vršnjaka, igra s odraslima i vršnjacima; učenje posredovanjem iskustva kao što su imenovanje predmeta, pojava, objašnjenjima, opisivanjem, pričanjem priča, razvijanjem govora) (Starc i sur., 2004).

Postoji više razvojnih područja razvoja djeteta, a za ovaj je rad potrebno bolje objasniti motorički, spoznajni i socioemocionalni razvoj djeteta predškolske dobi.

### *2.1.1. Motorički razvoj*

Motorički razvoj djece događa se određenim redoslijedom u skladu s razvojnim načelima i usko je povezano sa sazrijevanjem središnjeg živčanog sustava (Starc i sur., 2004). U prve dvije godine djetetova života motorički je razvoj usko povezan sa spoznajnim razvojem. U toj dobi, tijekom nekog refleksnog pokreta dijete udara igračku koja visi nad njim u krevetiću. Djetetu se taj osjećaj sviđa i pomalo osvještava refleksni pokret s ciljem udaranja igračke. Svako dijete ima refleksne pokrete, ali će dijete koje ima poticajnu okolinu, u ovom slučaju igračku, refleksni pokret brže usavršiti u voljni. Prvo se upravljanje voljnim pokretima očituje u kontroli pokreta glave i vrata. Motivirano da djeluje, dijete će iskoristiti okolinske uvjete i stjecati prva iskustva o sebi, svojem tijelu i svojim pokretima, o predmetima, prostoru i ljudima (Starc i sur., 2004., prema Vasta i sur., 1998).

Rane motoričke aktivnosti čine temelj za razvoj osnovnih pokreta i prirodnih oblika kretanja koji se pojavljuju u dobi između druge i sedme godine, a oni su temelj motoričkih vještina koje se u pravilu pojavljuju u sve djece (Starc i sur., 2004). Poštujući prirodni tijek djetetovog razvoja, davanjem potpore i ukazivanjem povjerenja, odrasli osiguravaju djetetu okruženje u kojem će ono brže osnovne oblike kretanja usavršiti u motoričke vještine. Dijete to čini u tri faze: početna, osnovna ili prijelazna te zrela faza. U zreloj fazi dijete spajanjem osnovnih pokreta usvaja motoričku vještinu, na primjer vještinu bacanja lopte.

Ono što određuje kakvi će ti pokreti biti, spretni, brzi ili precizni, jesu motoričke sposobnosti (Starc i sur., 2004). S potencijalom razvijanja motoričkih sposobnosti se radamo,

no hoće li se neke sposobnosti razviti više ili manje utječe genetika. Recimo, kod tjelesne ravnoteže nasljedni faktor ima veću ulogu od utjecaja vježbanja, kao što ima i na koordinaciju i brzinu, dok na snagu i izdržljivost možemo u većoj mjeri utjecati vježbanjem.

U općem stupnju i tempu motoričkog razvoja među predškolskom djecom iste dobi mogu biti prilično uočljive individualne razlike, što je uvjetovano nasljednim i okolinskim faktorima. Zato valja imati na umu da za razvoj motorike postaje sve važnija djetetova motivacija za kretanje i bavljenje raznovrsnim tjelesnim aktivnostima. U tome važnu ulogu uz odrasle imaju i vršnjaci, te tako i oni postaju sve važniji čimbenik motoričkom razvoju predškolskog djeteta (Starc i sur., 2004).

### *2.1.2. Spoznajni razvoj*

Sposobnost spoznavanja vanjskog svijeta, uočavanje veza i odnosa među stvarima i pojavama te mogućnost rješavanja problema i prilagođavanja na nove i promjenjive situacije postepeno se stječe i usavršava od rođenja do kraja adolescencije. Taj razvoj obuhvaća nastajanje i usavršavanje mnogih psihičkih funkcija i jednim imenom se naziva kognitivni (spoznajni) ili intelektualni razvoj (Andrilović i Čudina, 1986).

Spoznajni razvoj se odnosi na mentalne procese pomoću kojih dijete pokušava razumjeti i sebi prilagoditi svijet koji ga okružuje. Glavni procesi koji su u osnovi spoznajnog razvoja jesu postupno razvijanje unutarnjih zamjena (reprezentacija, simboli) za osobe i predmete i postupno razvijanje misaonih operacija (usporedba, analiza, sinteza...) (Starc i sur., 2004).

Dijete je isprva svjesno samo konkretne stvarnosti koja mu je u vidokrugu, a postupno uspijeva zadržati „u glavi“ zamjene za stvarnost. Tako ono postaje svjesno da predmeti i ljudi postoje čak i kada nisu izravno u njegovom vidokrugu. Jednostavne zamjene za predmete i pojave u okolini (motoričke i slikovne sheme) dijete stječe od šestog mjeseca nadalje, a od kraja druge do šeste godine najviše se služi zamjenama riječ/slika (simboličke sheme) (Starc i sur., 2004).

Zbog nerazvijenosti zamjena ili reprezentacija za stvarnost, mišljenje djeteta se razlikuje od mišljenja odrasle osobe. Spoznajni razvoj djeteta događa se postupnim, sve složenijim zamjenama za stvarnost (shemama i pojmovima) i misaonim operacijama. Taj se razvoj zbiva uz neke neophodne uvjete, a to su djetetova aktivna interakcija s okolinom, posredovanje (tumačenje) djetetova iskustva i osiguravanje uvjeta za razvoj pozornosti i misaonih strategija (Starčević i sur., 2004.).

Koristeći se tjelesnim i mentalnim „oruđem“ s kojim je rođeno, dijete kroz neposredni kontakt osmišljava okolinu i stvara svoje predodžbe svijeta u kojem živi. Tako dijete kreira svoje znanje. Da bi razvilo svoje sposobnosti, dijete mora imati mogućnosti istraživanja svoje okoline u sigurnim uvjetima i uz odraslu podržavajuću osobu. Uloga odraslog u podržavanju spoznajnog razvoja predškolskog djeteta iznimno je važna. Ono što dijete može učiniti samo je djetetova *stvarna dostignuta razvojna razina*. To je ona razina koju procjenjuje roditelj ili odgojitelj. Međutim, sve ono što dijete može učiniti s odraslom osobom ili s kompetentnijim vršnjakom, jest *razina mogućeg razvoja (budućeg razvoja)*. Razlika između onoga što dijete može učiniti samo i onoga što može učiniti s odraslom osobom jest ono što Vigotsky naziva *područjem približnog razvoja* (Vasta i sur., 1998).

### 2.1.3. Socioemocionalni razvoj

Emocionalni je razvoj jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja bioloških karakteristika pojedinca (uzbudljivosti, reaktivnosti, temperamenta) i njegova socijalnog učenja. Ovo se učenje ponajprije odvija u obitelji, a zatim u sve širim socijalnim grupama. Taj je proces dio već spomenutog općeg procesa socijalizacije (Andrić i Čudina, 1986).

Zbog biološkog sazrijevanja organizma, povećanja složenosti socijalnih situacija i razvoja intelektualnih sposobnosti koje omogućuju razumijevanje situacije, u emocionalnom razvoju djeteta možemo uočiti neke karakteristične razvojne faze. Tako su u djeteta predškolske dobi emocije vrlo intenzivne, kratkotrajne i brzo se smjenjuju: iz plača u smijeh i

obrnuto. Djeca još nisu naučila kontrolirati izražavanje emocija, stoga su one vidljive i očite (Andrilović i Čudina, 1986).

Prvi djetetov odnos emocionalni je odnos koji se razvija iz naslijeđenih mehanizama reagiranja pohranjenih u filogenetski najstarijim dijelovima mozga, te se do kraja šestog mjeseca života diferencira u šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje. Izražavanje emocija pomaže djetetu signalizirati okolini svoje potrebe i stupiti u sve složeniji odnos s okolinom. Postupno dijete uči ne samo izražavati emocije nego i razumjeti emocije ljudi koji ga okružuju. Svakidašnje, dugotrajne i snažne interakcije djeteta i okoline dovode do razvoja specifične vrste odnosa koji ima golemu ulogu u općem, a posebno emocionalno/socijalnom razvoju djeteta, a to je *privrženost* (Starč i sur., 2004).

Daljnji razvoj socioemocionalnih odnosa s okolinom karakteriziran je *socio/kognitivnim razvojem* unutar kojeg se paralelno događaju *razvoj pojma o sebi* i *razvoj socijalnog razumijevanja okoline*. Okolina znatno utječe na socioemocionalni razvoj pomažući djetetu da zadovolji specifične razvojne potrebe u pojedinim razvojnim razdobljima i uspostavi *samoregulaciju* (vladanje sobom) prema svojim unutarnjim mehanizmima nadzora impulsa i odgađanja zadovoljenja (Starč i sur., 2004).

Socijalizacija emocija događa se na tri načina:

1. Dijete promatranjem i oponašanjem osoba u svojoj okolini uči koje situacije, predmeti i pojave trebaju izazivati pojedine emocije (npr. strah, radost), a koje ne.

2. Socijalna okolina daje modele za oponašanje načina i intenziteta emocionalnog izražavanja. Mimika, kretanje, govor te stupanj intenziteta u izražavanju i priopćivanju drugima predstavljaju modele koji se mogu oponašati. Izražavanje svojih emocija ujedno je i poziv drugima da sudjeluju u emocionalnom doživljavanju, da ga podijele, što pak predstavlja temelj uzajamnosti, zajedničkog sudjelovanja i mogućnosti uživljanja u tuđe emocije. Ovisno o emocionalnom kontekstu u kojem uči biti emocionalno suzdržanije ili emocionalno otvorenije i izražajnije, dijete razvija veću ili manju potrebu za socioemocionalnim odnosima s okolinom.

3. Socijalnim učenjem se postiže kontrola emocija (samoregulacija). Socijalna okolina namjerno odgaja dijete, stvara mu naviku da neke emocije prikrije, da im smanji intenzitet izražavanja, odnosno da ih izražava na društveno prihvatljiv način.

## *2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djece*

Tjelesna aktivnost je važna za sve ljude, osobito za djecu u ranoj dobi. Predškolska djeca tjelesnom aktivnošću usvajaju nove spoznaje u svim područjima razvoja. Stoga je od neizmjerne važnosti omogućiti im poticajno okruženje u kojem bi se djeca slobodno i sigurno kretala.

Djeci je potrebna podrška odrasle osobe kako bi se osjećala sigurnima. U početku tu podršku pružaju roditelji jer su oni ti koji potiču dijete na kretanje već u najranijoj dobi. Na taj način dijete jača muskulaturu te se njegove mogućnosti razvoja uvelike povećavaju. Dodavanjem poticaja, primjerenih dobi djeteta, odrasli djetetu omogućavaju napredovanje u svim segmentima razvoja. Tako će novorođenče prvo pogledom, a kasnije i pokretima glave tražiti majku. Roditelji će raznim igračkama ili vlastitom interakcijom s djetetom poticati dijete na sve složenije oblike kretanja i na taj način usavršavati dotada usvojene oblike kretanja. Posebno je važno naglasiti kako i odgojitelji u predškolskim ustanovama moraju biti svjesni svoje uloge u planiranju aktivnosti kojima će poticati djetetov razvoj putem tjelesne aktivnosti. Prateći djetetove razvojne karakteristike odgojitelji biraju materijalna sredstva kojima djeci tjelesnu aktivnost čine još privlačnijom i zanimljivijom s ciljem ostvarenja točno određene razvojne zadaće.

Roditelji i odgojitelji su glavne odrasle osobe koje znatno mogu utjecati na motiviranost djece na tjelesnu aktivnost. Roditelji svakodnevno odlaze s djecom na dječja igrališta ili u prirodu te na taj način potiču dijete na kretanje, ali i na interakciju s okolinom. Odgojitelji pak svakodnevnim organiziranim i planiranim aktivnostima utječu na ciljana područja razvoja. Potrebno je uočiti kako tjelesna aktivnost ne utječe samo na usvajanje motoričkih vještina i znanja ili na fizičke karakteristike djece nego je njezin utjecaj vidljiv i u spoznajnom i u socioemocionalnom razvoju.

Djeca tjelesnom aktivnošću čine puno više od pukog kretanja. Krećući se ona se igraju, razmišljaju i osjećaju u isto vrijeme (Mc Call i Craft, 2002).

### *2.2.1. Tjelesna aktivnost i motorički razvoj*

Djeca predškolske dobi tjelesnom aktivnošću usvajaju nove vještine kretanja. Tako usvajaju lokomotorne vještine poput hodanja, trčanja, skakanja, skakutanja, preskakivanja. Usvajaju i vještine baratanja predmetima: bacanje, hvatanje, udaranje, gađanje i vođenje lopte. Razvijaju ravnotežu tijela kretanjem u prostoru i stajanjem na jednom mjestu. Tjelesna aktivnost znatno utječe na razvoj kardiovaskularnog sustava, čime se jača izdržljivost tijela prilikom tjelesne aktivnosti. Tjelesnom aktivnošću djeca poboljšavaju eksplozivnu i repetitivnu snagu mišića. Opetovanim ponavljanjem određenih pokreta dijete ih počinje povezivati te izvodi novi, složeniji pokret. Korištenjem različitih sprava i rekvizita dijete će naučiti koja je njihova svrha te će ih znati samostalno koristiti (Mc Call i Craft, 2002).

Sukladno gore navedenom izvodi se zaključak da su djetetu potrebne podržavajuće odrasle osobe koje ga mogu stručno poticati i voditi provodeći aktivnosti koje će povoljno utjecati na sve aspekte motoričkog razvoja.

### *2.2.2. Tjelesna aktivnost i razvoj spoznaje*

Tijekom tjelesne aktivnosti djeca ulaze u interakciju s različitim objektima, ali i drugom djecom ili odraslom osobom. U toj interakciji dijete spoznaje nove načine komunikacije. Usvaja nove igre i njihova pravila. Uči kako slijediti zadane upute kako bi bilo što uspješnije. Dijete također usvaja i nazive predmeta kojima barata, isto kao i oblik, boju i druga svojstva predmeta. Kretanjem dijete uči i o svom tijelu; koji su dijelovi tijela te što sve može s njima činiti. U poticajnom će okruženju dijete pravilnog razvojnog statusa vrlo brzo usvojiti prihvatljive oblike ponašanja prema sebi (svom tijelu) kao i prema drugima (prema Mc Call i Craft, 2002).



Znanstveno je dokazano da specifične tjelesne aktivnosti kao što su vrtnja i ljuljanje povoljno utječu na povezivanje sinapsi u mozgu djece.

### *2.2.3. Tjelesna aktivnost i socioemocionalni razvoj*

Tijekom tjelesne aktivnosti u djetetu, bez obzira je li samo ili je u interakciji s drugima, bujaju emocije. Predškolska djeca naglo skaču iz jednog emotivnog stanja u drugo, burno reaguju na osjećaj ugroze ili straha, lako se naljute. Pri ovladavanju emocijama i njihovom usmjeravanju najviše im pomaže tjelesna aktivnost. Djeca koja su poticana na tjelesnu aktivnost vjerojatnije će voljeti biti tjelesno aktivna i kada im to neće biti zadano. Ponavljajući određenu aktivnost dijete razvija samopouzdanje te je spremno isprobati i neke nove aktivnosti. Uspješnost u izvođenju tjelesne aktivnosti u djetetu razvija pozitivnu sliku o sebi i o vlastitim sposobnostima, pomaže mu da nauči voljeti sebe i druge. Dijete samo odlučuje u kojim aktivnostima želi sudjelovati i hoće li preuzeti ulogu koja mu je ponuđena. Sloboda izbora aktivnosti ili suigrača i sigurno i poticajno okruženje djetetu omogućuju da uvidi ispunjava li određena aktivnost njegove želje i potrebe. Stoga je bitno poznavati svako pojedino dijete i njegove specifičnosti kako bi mu mogli pravovremeno ponuditi poticaje koji će ga motivirati na daljnji razvoj putem tjelesne aktivnosti (Mc Call i Craft, 2002).

### *2.3. Tjelesna aktivnost djece*

Istraživanje provedeno u D.V. „Rijeka“, (Petrić, Holik, Blažević i Vincetić, 2019) „Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti“, istražuje u kojoj je mjeri educiranost roditelja povećala učestalost tjelesne aktivnosti u roditelja i djece. U istraživanju su navedeni rezultati prije i nakon provedene edukacije s roditeljima, kao i reference na niz istraživanja na temu tjelesne aktivnosti djece i mladih.

U svom radu navode kako su preporučene vrijednosti tjelesne aktivnosti, prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, 150 minuta tjedne umjerene tjelesne aktivnosti za odrasle i 60 minuta dnevne tjelesne aktivnosti za adolescente. Rezultati

Eurobarometra pokazuju da se 65 % odraslih osoba u Republici Hrvatskoj rijetko ili nikada ne bavi sportom ili vježbanjem, a istraživanja tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata ukazuju na vrlo visok udio nedovoljno aktivnih (92 % djevojaka i 78 % dječaka u dobi od 15 godina). Gotovo istovjetne rezultate prikazuje i *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) sustav za Republiku Hrvatsku, koji se bavi istraživanjem ponašanja vezanih uz zdravlje osnovnoškolske djece. U njihovom istraživanju za razdoblje od 2013./2014. iznose se sljedeći rezultati: 25.6 % djece u dobi od 11 do 15 godina dostiže preporučene vrijednosti Svjetske zdravstvene organizacije od 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno. Razlika u provođenju tjelesne aktivnosti je značajna između dječaka i djevojčica, s tim da su dječaci aktivniji od djevojčica (32.1 % u odnosu na 19.1 %).

Sve veći broj istraživanja govori o tjelesnoj aktivnosti djece rane dobi (12 do 30 mjeseci) u kojima upućuju na važnost promatranja tjelesne aktivnosti unutar 24 sata, kako bi se postigli sveukupni zdravstveni učinci na dijete. Prema Kanadskim smjernicama, prvim predloženim i objavljenim smjernicama za zdravi rast i razvoj djeteta od 0-4 godine života, optimalna 24 sata za dijete rane dobi trebala bi uključivati najmanje 180 minuta provedenih u raznim tjelesnim aktivnostima u bilo kojem intenzitetu, od 11-14 sati kvalitetnog sna (uključujući kratka spavanja), te manje od jednog sata provedenog ispred ekrana, za djecu stariju od 2 godine. Djeci mlađoj od 2 godine nije preporučljivo boraviti ispred ekrana, uz napomenu da se maksimalno jedan sat provede u sjedećem položaju. Također, iz istraživanja „Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti“ vidljivo je da samo 11.9 % djece rane dobi ispunjavaju sve preporuke iz Kanadskih smjernica. Većina djece je zadovoljila dnevnu potrebu za kretanjem (99.3 %) i spavanjem (82.1 %), ali je samo 15.2 % djece ispunilo preporuke vezane uz vrijeme provedeno ispred ekrana (Petrić i sur., 2019). Ovakvi se rezultati potvrđuju i u drugom istraživanju gdje su na uzorku od 347 dvogodišnjaka uz pomoć akcelometra koji su djeca nosila ukupno dva dana, a minimalno 400 minuta u jednom danu, dobili rezultate koji su pokazali da su djeca najviše vremena provela u sjedilačkom ponašanju (njih 85.6 %), dok su ostatak vremena provela u tjelesnoj aktivnosti različitog intenziteta (Petrić i sur., 2019).

Navedeni rezultati nam pokazuju da djeca provode minimalno vremena u tjelesnim aktivnostima i da veći dio vremena provode u sjedilačkim aktivnostima. Ovakvo ponašanje u

budućnosti može rezultirati prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću što će nepovoljno utjecati na optimalan razvoj mladog bića.

#### *2.4. Tjelesna aktivnost roditelja*

Rezultati istraživanja provedenog u D.V. „Rijeka“ pokazali su da 65 % roditelja ne zadovoljava kriterije o provedbi tjedne tjelesne aktivnosti umjerenim intenzitetom od minimalno 150 minuta, sukladno preporukama Svjetske zdravstvene organizacije. Ovakav rezultat je poražavajući, s obzirom na utjecaj tjelesne aktivnosti na sveobuhvatno zdravlje čovjeka. Odraslim su ljudima, bili oni roditelji ili ne, poznate dobrobiti tjelesne aktivnosti. Zbog čega se onda svjesno odlučuju zanemarivati vlastito zdravlje?

Odgovor koji nam većina odrasle populacije, pogotovo roditelja djece rane dobi, pruža jest nedostatak vremena. Mnogi navode kako im odlazak na posao i radno vrijeme, koje je u prosjeku devet sati, te povratak kući oduzima veći dio dana. Vrijeme koje preostaje teško je okarakterizirati kao slobodno jer nas pri povratku kući čekaju obiteljske obaveze: odlazak u trgovinu, čišćenje stambenog prostora, kuhanje objeda za obitelj i slično. Roditelji se nakon toga moraju dogovoriti tko će otpratiti (ili odvesti) i koje od djece na izvanvrtičku aktivnost. Povratkom s dječjih aktivnosti dan roditelja s malom djecom tu ne završava; prisutni su pri higijeni i njezi svoje djece prije spavanja. Nerijetko se dogodi da roditelji zaspu zajedno sa svojom djecom prilikom uspavlivanja. U ovakvom danu možda postoji neznatan interval u koji bi se mogla ugurati tjelesna aktivnost za roditelje. Hoće li roditelj uočiti taj interval i iskoristiti ga za bavljenje tjelesnom aktivnošću ovisi o motiviranosti svakoga pojedinca. Postotak od 35 % roditelja koji uspijevaju pronaći vrijeme za bavljenje tjelesnom aktivnošću je nizak i zabrinjavajući.

Istraživanje u Rijeci je iznijelo i obećavajuće rezultate koji govore da su se navike roditelja pa i djece u učestalosti provođenja tjelesne aktivnosti značajno promijenile na bolje nakon provedbe programa edukacije koja je bila usmjerena na promicanje tjelesne aktivnosti. Sukladno tome smatram da odgojitelji i ostali stručnjaci u odgoju i obrazovanju djece rane i

predškolske dobi imaju zadaću i odgovornost u promicanju tjelesne aktivnosti kod svojih korisnika.

### *2.5. Uloga roditelja i odgojitelja u promicanju tjelesne aktivnosti kod djece*

Prve socijalne kontakte dijete doživljava i iz njih uči u svojoj obitelji. Roditelji su prva ljudska bića s kojima dijete ulazi u socijalne interakcije, bilo da ono nešto traži ili da se od njega nešto traži. Taj prvi socijalni odnos je posebno važan jer je pun ljubavi i pažnje koju roditelji (u obzir se uzima zdrava, funkcionalna obitelj) iskazuju prema djetetu, što kod djeteta stvara osjećaj sigurnosti u svijet oko njega. Roditelji su prve osobe kojima dijete vjeruje i koje su mu uzor. Stoga je vrlo važno da roditelji budu svjesni koliko njihovo ponašanje utječe na kasnija djetetova ponašanja i ophođenja s drugima u svom okruženju. Djeca u najranijoj dobi traže potvrdu svojih roditelja za određena ponašanja, a roditelji djetetu svojim reakcijama pokazuju prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja. Dijete brzo nauči kako se treba ponašati da bi bilo prihvaćeno i uvažavano od roditelja. Usvojena ponašanja u obitelji dijete upotrebljava u odnosima s drugom djecom i odgojiteljima u vrtiću. Ušavši u kolektiv dijete svoje stavove i vrijednosti usvojene u krugu obitelji modelira i nadopunjuje u novoj socijalnoj sredini. Često se dogodi da se dijete povuče u sebe i dugo bude u fazi promatrača jer se norme ponašanja u odgojnoj skupini razlikuju od obiteljskih. Djeca čiji su roditelji bili prepopustljivi dugo budu povučena ili čak pokazuju buntovno ponašanje jer im se teško prilagoditi novoj sredini. U ovakvim trenucima roditelji moraju, u suradnji s odgojiteljima, promišljati kako olakšati djetetu usvajanje socijalnih vještina kojima bi se lakše integriralo u novu sredinu.

Na ovom se mjestu mora naglasiti važnost uloge odgojitelja u životu djece. Nakon roditelja i šire obitelji s kojom je dijete izgradilo odnose, kretanjem u vrtić dijete je primorano graditi nove odnose s potpuno nepoznatom djecom i odgojiteljima. Zašto je primorano? Zbog toga što ni jedno dijete nije samo izabralo odvajanje od roditelja i boravak u vrtiću. To je za dijete stresno razdoblje u kojem ono preispituje sva svoja dosadašnja iskustva socijalnih interakcija s drugima. Odgojitelji moraju djetetu pokazati da su voljena i prihvaćena kako bi dijete nastavilo svoj razvoj s osjećajem sigurnosti u društvo i okolinu.

Sigurnost i povjerenje su osnovna polazišta za zdrave odnose. Kada dijete izgradi povjerljiv odnos sa svojim odgojiteljem, tada i odgojitelj postaje jako važan model ponašanja. Odgojitelju je kao profesionalcu poznata njegova uloga u odgoju i obrazovanju djece te koliko je važno primjereno ponašanje u odnosu s djecom, kao i s drugim sudionicima odgojno-obrazovnog procesa u vrtiću.

U ranoj i predškolskoj dobi suradnja roditelja i odgojitelja potiče i motivira dijete na usvajanje novih spoznaja. Među tim spoznajama je i odnos prema kretanju i tjelesnom vježbanju. Djeca predškolske dobi imaju potrebu stalnog kretanja: ona bi bila fizički aktivna veći dio dana ako ih ne bismo sputavali. Kako je potrebno djetetu omogućiti slobodne fizičke aktivnosti odvođenjem djeteta u park ili na druženje s drugom djecom u dvorištu ili na livadi, tako su važni i strukturirani oblici fizičkih aktivnosti kojima ćemo ciljano utjecati na određene razvojne funkcije djece. Roditelji mogu voditi dijete na organizirane sportske aktivnosti u sklopu vrtića ili sportskih klubova. Danas je ponuda sportskih igraonica raznolika i nude se više ili manje kvalitetni programi tjelesnog vježbanja za najmlađe. Roditelji biraju prema vlastitoj procjeni hoće li i kuda voditi svoje dijete na sportske aktivnosti. Hoće li dijete predškolske dobi s veseljem ići na sportsku aktivnost ovisi o sposobnosti roditeljskog uvjeravanja, no manju korist možemo izvući prepričavanjem. Djeci je potrebno pokazati da su vođene tjelesne aktivnosti zabavne i dobre, što im najbolje pokazujemo svojim primjerom. Djeca će rado činiti sve što vide da čine roditelji. Ako roditelji nemaju potrebu za tjelesnom aktivnošću i većinu vremena provode sjedeći pred nekim od ekrana, možemo očekivati da će dijete usvojiti takav oblik ponašanja.

Zanimljivo je napomenuti kako autori knjige „Tjelesno vježbanje i zdravlje“ (Mišigoj-Duraković i sur., 1999) navode kako uza sve ostale stečene uvjete koji mogu djelovati na organizam i mijenjati njegovo aktualno stanje, genska struktura (genotip) određuje osnovne naslijeđene osobnosti pojedinaca. Iako je osnovni genski sklop DNK istovjetan za sve ljude, ipak postoje odstupanja u slijedu sastavnica njenih molekula, što čini nasljednu podlogu biološke varijabilnosti između pojedinaca i skupina. Tako se zbog prirodnih razlika u specifičnim genima, veličina odgovora na određeni podražaj (npr. trening, dijeta) razlikuje od osobe do osobe. Utvrđeno je da postoje prirodene razlike u razini spontane dnevne tjelesne

aktivnosti, ali i redovite tjelovježbene aktivnosti. Postoje vrlo prihvatljivi dokazi o tome da genske varijacije određuju razlike u reakciji organizma na redovitu tjelesnu aktivnost.

Iako su roditelji svjesni važnosti tjelesne aktivnosti za opće zdravlje čovjeka, vrlo je malo roditelja tjelesno aktivno, a to izravno utječe na percepciju djeteta o tjelesnoj aktivnosti. Ovu tvrdnju potkrepljuje i istraživanje „Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti“ (Petrić i sur., 2019) u kojem su istraživači došli do zaključka kako je veliki broj istraživanja pokazao da roditelji imaju ključnu ulogu u razvoju djeteta kada je riječ o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i određivanju vremena koje djeca provedu ispred ekrana.

Istraživanje je pokazalo i koliko je primjer roditelja važan i utjecajan u životu svakog djeteta, zbog čega je iznimno bitno da roditelji promijene svoje navike i budu više tjelesno aktivni, kako bi to isto mogli očekivati i od vlastite djece. U navedenom istraživanju suradnja dječjeg vrtića i roditelja u promicanju važnosti tjelesne aktivnosti također se pokazala kao ključna odrednica za djetetovo poimanje tjelesne aktivnosti. „Dječji vrtić, osim rada s djecom, ima zadaću i ostvariti partnerstvo s roditeljima, te ih cijeniti i prihvatiti kao potpuno ravnopravne članove odgojno-obrazovne ustanove s ciljem primjerenog odgovora na djetetove individualne i razvojne potrebe, te osiguravanje potpore djetetovu cjelovitom razvoju“ (Petrić i sur., 2019).

### *2.5.1. Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece*

Svaki roditelj predškolskog djeteta će primijetiti da je ono uvijek u pokretu. Samim time se nameće zaključak da je djeci potrebno osigurati prostor i vrijeme za tjelesnu aktivnost kako bi dijete zadovoljilo svoju potrebu za kretanjem. Roditelji zato odvođe svoju djecu u parkove u kojima se djeca, koristeći različite sprave namijenjene upravo njima, kreću većim ili manjim intenzitetom. Često posjećena mjesta roditelja s djecom rane dobi su i kraće planinarske staze, uređene šetnice i bazeni. Svako ovo mjesto, osim što osigurava mogućnost tjelesne aktivnosti, djeci pruža drugačije mogućnosti usvajanja novih spoznaja u svim

područjima razvoja. Djetetu je bitno da u ovim aktivnostima ima roditelja blizu sebe kako bi se osjećalo sigurno i voljeno jer djeca vole zajedničke aktivnosti s roditeljima.

Postoje i aktivnosti koje su strukturirane i ciljano djeluju na pojedine razvojne zadaće. Takve aktivnosti djeca provode pod stručnim vodstvom odgojitelja u vrtiću ili trenera u školi sporta. Roditelji pokazuju razumijevanje za važnost provedbe strukturiranih oblika tjelesnih aktivnosti što pokazuje i istraživanje kolegice Bešlić (2018). U svom diplomskom radu navodi sljedeće rezultate: 99.3 % roditelja smatra kako sport pozitivno utječe na zdravlje odraslih i djece, a 98.7 % roditelja se složilo s tvrdnjom da bavljenje sportom pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti (brzina, koordinacija, snaga, fleksibilnost). Nadalje, 92.2 % ispitanika se slaže kako bavljenje sportom utječe na jačanje samopouzdanja. Najviše odgovora «Ne mogu se odlučiti» dobila je čestica 16: «Navike tjelesnog vježbanja najviše se stječu u predškolskom razdoblju». Dakle, 28.5 % ispitanika je iskazalo neodlučnost. Zatim, 85.2 % roditelja se slaže s tvrdnjom da je potrebno da se djeca mlađa od sedam godina bave sportom. Prema ovim rezultatima možemo potvrditi gore navedene tvrdnje da roditelji uočavaju važnost tjelesne aktivnosti kod svog djeteta i njezinog utjecaja na opću razvojnu dobrobit.

## *2.6. Zajedničke tjelesne aktivnosti roditelja i djece*

Djeca predškolske dobi traže podršku svojih roditelja u svim svojim aktivnostima. Potrebno im je da se osjećaju sigurno i prihvaćeno u svakom trenutku pa tako i tijekom tjelesne aktivnosti. Djeci rane dobi roditeljska podrška i bodrenje jača samopouzdanje i daje pozitivnu potkrepu u daljnjem razvoju. Podržavajuća ponašanja roditelja djetetu daju osjećaj moći i motivaciju da bude još aktivnije i uspješnije. Zato je potrebno da roditelji i djeca provode zajedničko vrijeme u aktivnostima koje su poticajne za djetetov razvoj.

U nastavku se navode neka od mjesta na kojima roditelji i djeca mogu zajedno uživati u tjelesnim aktivnostima.

### *2.6.1. Šetnja šumom*

Osim svježeg zraka i neravnog terena koji imaju značajan utjecaj na usvajanje motoričkih vještina, roditelji šetnju šumom mogu iskoristiti i u edukativne svrhe. Navodeći djecu da uočavaju prirodu oko sebe, ona će primijetiti da se u šumi uvijek nešto događa. Tako ih se može uputiti da promatraju stabla i plodove ispod njih, povezujući tako plod i vrstu stabla. Dok dijete preskakuje korijen stabla roditelj mu može objasniti čemu korijen služi. Na šumskom putu često se mogu vidjeti i razni kukci i cvijeće koji opet mogu biti poticaj za pjevanje pjesmica o tim stanovnicima šume. Danas se sve češće mogu pronaći poučne staze uz šumski put koje potiču i roditelje i djecu da nauče nešto novo, a što bi ih moglo potaknuti na ponovni dolazak. Šećući šumom u različitim godišnjim dobima dijete će primijetiti kako se šuma mijenja; boja lišća se mijenja, a plodovi se pojavljuju uvijek u isto godišnje doba. Dijete će zamijetiti ove promjene, a objašnjenje tih pojava će mu pružiti roditelji.

### *2.6.2. Uređeno šetalište*

Na ovim se mjestima najčešće opažaju roditelji koji trčkaraju uz svoje dijete dok se dijete vozi na biciklu ili na rolama. Ponosni su na to kako je dijete uspješno usvojilo vještinu vožnje, ali strepe nad sigurnošću djeteta u prometu. Na ovim se mjestima i prilikama ostvaruju idealni uvjeti za poučavanje djeteta o prometnim pravilima i prihvatljivim oblicima ponašanja, čime se znatno povećava djetetova sigurnost pri sudjelovanju u prometu.

### *2.6.3. Bazen*

Voda je omiljeni dječji medij za igru i istraživanje. Djeca uglavnom vole vodu i aktivnosti u vodi ili s vodom. Igre i aktivnosti u bazenu za plivanje su korisne, ali se moraju provoditi pod stalnom roditeljskom paskom. Djeca mlađe dobi će se rado poigrati s raznim posudicama i zaljevačama, presipavajući i ponovno puneći posude vodom. Na taj način dijete uočava pojmove količine i materijalnih svojstava vode. Starijoj djeci će biti zanimljivo plivati i skakati u bazen, utrkivati se ili roniti. Prisutnost roditelja djetetu daje osjećaj sigurnosti u vodenim aktivnostima, što će rezultirati bržim usvajanjem održavanja tijela na površini vode te posljedično plivanjem bez pomagala.



#### *2.6.4. Igralište za djecu*

Igrališta za djecu opremljena su raznim spravama koje potiču djecu na različite oblike kretanja. Aktivan boravak na dječjem igralištu djetetu omogućuje usvajanje osnovnih, a poslije i složenih oblika kretanja koje djeca usavršavaju u interakciji s drugom djecom. Odlazak na dječje igralište, osim sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima, u djece potiče i razvoj socijalnih vještina. Dječje igralište predstavlja idealno mjesto u kojem se roditelj nalazi u ulozi promatrača ili pomagača, a druga djeca su važni dionici socijalne interakcije. Ovdje dijete u igri i suradnji s drugom djecom usvaja ponašanja koja mu omogućavaju bolju integraciju u društvo. Roditelji nastupaju u ulozi korektora neželjenih ponašanja ili poticatelja altruističnih ponašanja svog djeteta.

#### *2.6.5. Strukturirane tjelesne aktivnosti*

U nastavku su navedene neke organizacijske strukture gdje djeca mogu sudjelovati u vođenim tjelesnim aktivnostima pod vodstvom stručne osobe s pedagoškom naobrazbom.

„Djeca predškolske dobi u Republici Hrvatskoj imaju mogućnosti uključiti se u sljedeće oblike programa vježbanja:

- programi tjelesne i zdravstvene kulture u okviru redovnog programa vrtića,
- programi vježbanja u vrtiću – izvan vrtićki program,
- programi vježbanja u okviru sportskog vrtića,
- programi vježbanja u sportskim igraonicama,
- programi vježbanja u sportsko-rekreacijskim centrima,
- programi vježbanja u sportskim klubovima,
- programi vježbanja u sportskim centrima za djecu,
- programi vježbanja u trajanju do nekoliko mjeseci“ (Petračić i Nemet, 2008).

### **3. Metode rada**

#### *3.1. Cilj i hipoteze*

Cilj je ovog istraživanja utvrditi postoji li povezanost između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti s razinom tjelesne aktivnosti njihove djece. Uz to, ispitat će se povezanost između nekih ponašanja roditelja usmjerenih na tjelesnu aktivnost s razinom tjelesne aktivnosti djece. Primjerice, provjerit će se postoji li povezanost tjelesne aktivnosti roditelja, uključivanja djece u svoje tjelesne aktivnosti i poticanja djece na tjelesnu aktivnost na ukupnu procjenu tjelesne aktivnosti djeteta.

U nastavku se nalaze postavljene hipoteze koje će se ispitati ovim radom:

#### *Hipoteza 1.*

Ne postoji statistički značajna povezanost između roditeljskih stavova o tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti djece.

#### *Hipoteza 2.*

Ne postoji statistički značajna povezanost između roditeljske i dječje tjelesne aktivnosti.

#### *Hipoteza 3.*

Postoji statistički značajna pozitivna povezanost između roditeljskog poticanja djeteta na tjelesnu aktivnost i ukupne procjene tjelesne aktivnosti djeteta.

#### *Hipoteza 4.*

Postoji statistički značajna pozitivna povezanost između roditeljskog uključivanja djece u vlastite tjelesne aktivnosti i ukupne procjene tjelesne aktivnosti djeteta.

### 3.2. Uzorak ispitanika

U istraživanju je sudjelovalo 118 sudionika koji su roditelji djece jednog zagrebačkog dječjeg vrtića. Uzorak čini 78.8 % žena (93 žene) i 21.2 % muškaraca (25 muškaraca). Prosječna dob sudionika u uzorku je  $M = 37.07$  godina uz  $SD = 4.69$ , s tim da najmlađi sudionik ima 23 godine, a najstariji 47 godina. Sudionici su uglavnom u radnom odnosu (njih 97.5 %), a čak 50 % uzorka visoke je stručne spreme, 33.1 % srednje stručne spreme, 14.4 % više stručne spreme, 0.8 % niže stručne spreme te 1.7 % sudionika ima završen doktorski studij.

### 3.3. Instrumenti

Korišten je instrument samostalno konstruiran za potrebe ovoga rada. Osmišljene su čestice kojima se ispituju stavovi roditelja prema tjelesnoj aktivnosti te druga skupina čestica pomoću kojih su prikupljene informacije o tjelesnoj aktivnosti roditelja i njihove djece. Stavovi roditelja ispitani su sljedećim česticama: „Moje dijete uživa u tjelesnoj aktivnosti“, „Važno je da redovito potičem svoje dijete na tjelesnu aktivnost“, „Tjelesno aktivna djeca motorički su razvijenija“, „Djeca koja su tjelesno aktivna manje obolijevaju od sezonskih bolesti“, „Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na mentalno zdravlje djece“, „Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na socioemocionalni razvoj“, „Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kognitivni (spoznajni) razvoj“, „Važno je da je dijete tjelesno aktivno“. Sudionici su na navedene čestice odgovarali na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1-*U potpunosti se ne slažem*, 5-*U potpunosti se slažem*).

Tjelesna aktivnost roditelja i njihove djece ispitana je česticama: „Tjelesno ste aktivni...“ gdje su sudionici imali ponuđene odgovore od 1 do 5 pri čemu je 1 označavalo „manje od 1 tjedno“, a 5 „više od 5 puta tjedno“. „Trajanje svoje dnevne tjelesne aktivnosti procjenjujete na...“ gdje su bili ponuđeni vremenski periodi (najmanja vrijednost je manje od pola sata, a najveća više od dva sata). Mogući utjecaj roditelja na djetetovu tjelesnu aktivnost ispitana je česticama „Koliko često uključujete djecu u svoje tjelesne aktivnosti?“ i „Koliko često potičete dijete na tjelesnu aktivnost?“ gdje je bila ponuđena skala odgovora od „Nikad“ do „Uvijek“. Na kraju, roditelji su trebali procijeniti koliko su njihova djeca tjelesno aktivna te su na česticu „Koliko je ukupno dnevno trajanje tjelesne aktivnosti vašeg djeteta?“ bili

ponuđeni vremenski intervali (najmanja vrijednost je manje od pola sata, a najveća više od dva sata). Na početku upitnika bila su općenita pitanja o sociodemografskim podacima sudionika (dob, spol, razina obrazovanja i sl.). Pokazatelj unutarnje pouzdanosti (*Cronbach Alpha*) konstruiranog upitnika iznosi 0.85.

### 3.4. Metode za obradu podataka

Istraživanje je provedeno *online* koristeći Google Forms platformu te je prikupljanje podataka trajalo tjedan dana. Roditelji su zamolbu za ispunjavanjem zaprimili preko kontaktnih podataka koje su ostavili vrtiću u koje im je upisano dijete. Svi sudionici informirani su o anonimnosti istraživanja te u koju se svrhu provodi, kao i o tome da je u potpunosti dobrovoljno i da mogu odustati u bilo kojem trenutku. Naglašeno je da ni na koji način njihovo ispunjavanje ne može imati veze niti biti povezano s njihovim djetetom u vrtiću te da njihovim iskrenim ispunjavanjem doprinose isključivo u znanstvene svrhe. Uz to, dobivena je i dozvola institucije za provođenje istraživanja.

Nakon prikupljanja podataka, isti su obrađeni u statističkom programu SPSS. Statističke analize koje su korištene su deskriptivna statistika i korelacije kako bi se utvrdilo moguće postojanje povezanosti određenih varijabli. Od deskriptivne statistike izračunate se frekvencije, aritmetičke sredine, minimalne i maksimalne vrijednosti te standardne devijacije. Nakon toga su izračunate Pearsonove korelacije kako bi se ispitale postavljene hipoteze. Pri izračunavanju korelacije između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti djece bilo je potrebno zbrojiti osam čestica koje ispituju stavove te formirati novu varijablu „Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti“ (korištena je opcija *compute* s prosječnom vrijednosti). Osim navedene, izračunate su i korelacije između roditeljske i ukupne dnevne razine djetetove tjelesne aktivnosti, roditeljskog poticanja djeteta na tjelesnu aktivnost i ukupne dnevne razine djetetove tjelesne aktivnosti te roditeljskog uključivanja djece u vlastite tjelesne aktivnosti i ukupne dnevne tjelesne aktivnosti djeteta.

#### 4. Rezultati i diskusija

*Tablica 1*  
*Tjelesna aktivnost djece*

	Frekvencija		Postotak	
	Da	Ne	Da	Ne
Je li vaše dijete uključeno u organizirane tjelesne aktivnosti koje plaćate?	63	55	53.4 %	46.6 %
Osiguravate li prijevoz ili odvođenje djeteta do mjesta gdje može biti tjelesno aktivno?	90	28	76.3 %	23.7 %

*Tablica 2*  
*Dnevno trajanje tjelesne aktivnosti djeteta*

Vremenski period	Frekvencija	Postotak
< 30 min	7	5.9 %
30 min - 1 h	43	36.4 %
1 - 2 h	44	37.3 %
> 2 h	24	20.3 %

Prema rezultatima u tablici 1 vidi se da su roditelji uključeni s ciljem da dijete bude tjelesno aktivno, 76.3 % roditelja djetetu osigurava prijevoz ili ga odvede do mjesta gdje može biti tjelesno aktivno. Taj podatak važniji je od rezultata da se oko polovice roditelja odlučuje plaćati organizirane tjelesne aktivnosti za svoje dijete. Kao što je prethodno navedeno, postoje različiti načini provođenja tjelesne aktivnosti koji nisu vezani uz organizirane aktivnosti koje se plaćaju. Navedenim pitanjima u tablici 1 htjelo se provjeriti jesu li i koliko roditelji uključeni na ova dva načina. Naime, za djecu predškolske dobi neizmjereno je važna

roditeljska uključenost i poticaj na tjelesnu aktivnost. Takva ponašanja djetetu daju osjećaj moći te poticaj da bude aktivnije. Podržavajuća ponašanja roditelja djetetu daju osjećaj moći i motivaciju da bude još aktivnije i uspješnije (Petračić i Nemet, 2008).

Što se tiče ukupnog dnevnog trajanja tjelesne aktivnosti djeteta, podjednako roditelja odlučilo se za intervale od 30 minuta do 1 sata i od 1 do 2 sata. Prema smjernicama koje su predložene za zdravi rast i razvoj djeteta od 0-4 godine života, za dijete rane dobi trebalo bi uključivati najmanje 180 minuta provedenih u raznim tjelesnim aktivnostima u bilo kojem intenzitetu (Lee i sur., 2017). Ukoliko se pogledaju rezultati dobiveni ovim istraživanjem, djeca su nedovoljno tjelesno aktivna jer se samo 20.3 % roditelja izjasnilo da mu je dijete tjelesno aktivno više od 2 sata dnevno, što je puno manje od minimalnog vremenskog perioda preporučenog navedenim smjernicama. Štoviše, poražavajući je podatak da 5.9 % roditelja smatra da im je dijete predškolske dobi ukupno dnevno tjelesno aktivno manje od pola sata što upućuje na potrebu poticanja tjelesne aktivnosti u cjelokupnom sustavu i društvu zbog svih dobrobiti i neospornog utjecaja na razvoj djeteta. Dakle, isticanje važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti od djetetove najranije dobi vrlo je važno kako se tjelesna aktivnost ne bi potpuno zanemarila (Petrić, 2016).

*Tablica 3*

*Deskriptivni pokazatelji stavova roditelja prema tjelesnoj aktivnosti djece*

<i>Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Moje dijete uživa u tjelesnoj aktivnosti.	4.39	.848
Važno je da redovito potičem svoje dijete na tjelesnu aktivnost.	4.69	.792
Tjelesno aktivna djeca motorički su razvijenija.	4.41	.917
Djeca koja su tjelesno aktivna manje obolijevaju od sezonskih bolesti.	4.27	.874
Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na mentalno zdravlje djece.	4.73	.802
Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na socioemocionalni razvoj.	4.73	.792
Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kognitivni (spoznajni) razvoj.	4.75	.797
Važno je da je dijete tjelesno aktivno.	4.69	.832

Iz tablice 3 vidljivo je da su roditelji uglavnom visoko vrednovali čestice koje su procjenjivale njihov stav, odnosno slaganje s tvrdnjama o dobrobiti tjelesne aktivnosti za djecu. Pogledaju li se prosječne vrijednosti, roditelji su u prosjeku nešto niže vrednovali svoje slaganje s tvrdnjom „Djeca koja su tjelesno aktivna manje obolijevaju od sezonskih bolesti“ ( $M = 4.27$ ). Najveću aritmetičku sredinu ima tvrdnja „Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kognitivni (spoznajni) razvoj“ ( $M = 4.75$ ). Ovakvi rezultati u skladu su s prijašnjim istraživanjima; Bešlić (2018) navodi vrlo visoke postotke ispitanika koji su iskazali slaganje s dobrobitima tjelesne aktivnosti za zdravlje, razvoj motorike i jačanje samopouzdanja.

Također, Rak (2016) je u svom istraživanju zaključila da roditelji imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti svoje djece u slobodno vrijeme što nam ukazuje da ne zanemaruju njihove potrebe i nastoje ih poticati na tjelesnu aktivnost. Uz navedeno, vrlo visoka slaganja mogu se objasniti na još nekoliko načina. Socijalno poželjno odgovaranje jedan je od njih, što znači da su se roditelji htjeli predstaviti informiranima o dobrobitima tjelesne aktivnosti na dječji razvoj pa su visoko ocjenjivali svoje slaganje s navedenim tvrdnjama. Osim socijalno poželjnog odgovaranja, na ovakve rezultate mogao je utjecati i odabir uzorka u kojemu je 50% sudionika visoke stručne spreme te je moguće da su informiraniji o dobrobitima tjelesne aktivnosti od ostatka populacije.

*Tablica 4*  
*Ponašanja roditelja vezana uz tjelesnu aktivnost*

	Min	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>
Koliko često potičete dijete na tjelesnu aktivnost?	2	5	4.03	.739
Koliko često uključujete djecu u svoje tjelesne aktivnosti?	1	5	3.32	.981
Trajanje svoje dnevne tjelesne aktivnosti procjenjujete na:				
Tjelesno ste aktivni:	1	5	2.47	1.126

*Tablica 5*  
*Tjelesna aktivnost roditelja*

Vremenski period	Frekvencija	Postotak
< 30 min	35	29.7 %
30 min - 1 h	55	46.6 %
1 - 2 h	24	20.3 %
> 2 h	3	2.5 %

Unatoč tome što su roditelji svojim odgovorima na tvrdnjama o dobrobitima tjelesne aktivnosti pokazali visoki stupanj slaganja, svoju razinu tjelesne aktivnosti roditelji ipak procjenjuju nešto nižom. Na česticu „Tjelesno ste aktivni...“ sudionici su imali ponuđene odgovore od 1 do 5 pri čemu je 1 označavalo „manje od 1 tjedno“, a 5 „više od 5 puta tjedno“. Prosječna vrijednost na navedenoj čestici iznosi  $M = 2.47$  uz  $SD = 1.13$  što zapravo pokazuje da su sudionici u prosjeku aktivni dva do tri puta tjedno. Nadalje, „Trajanje svoje dnevne tjelesne aktivnosti procjenjujete na...“ procjenjivali su na skali od četiri stupnja te dobivena prosječna vrijednost  $M = 1.96$  uz  $SD = 0.78$  predstavlja trajanje tjelesne aktivnosti do sat vremena dnevno.

U tablici 5 vidi se kako su se sudionici rasporedili na navedenom pitanju: samo 2.5 % sudionika se izjasnilo da je tjelesno aktivno više od 2 sata dnevno, što je zapravo ponovno manje od preporučenog prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, gdje se kao minimalni period navodi 150 minuta tjelesne aktivnosti dnevno (2017). Ovakav nalaz potvrđen je i u ranijem istraživanju (Petrić i sur., 2019) u kojem je dobiveno da 65 % roditelja ne zadovoljava kriterij od 150 minuta tjelesne aktivnosti dnevno. Do sličnog rezultata došla je i Per (2017) koja je u svome istraživanju došla do zaključka kako se sportom bavi 40 % roditelja. Čestice „Koliko često potičete dijete na tjelesnu aktivnost?“ ( $M = 4.03$  uz  $SD = 0.74$ ) i „Koliko često uključujete djecu u svoje tjelesne aktivnosti?“ ( $M = 3,32$  uz  $SD = 0.98$ ) imaju više prosječne vrijednosti s tim da nitko od sudionika nije zaokružio „Nikad“ na pitanje o poticanju djece na tjelesnu aktivnost. Dobiveni rezultat je zadovoljavajući, no upravo na poticanju djece na tjelesnu aktivnost i uključivanju u vlastite treba raditi i educirati roditelje. U skladu s time govori i ranije istraživanje (Petrić i sur., 2019), u kojemu su istraživači



provodili edukacijski program s ciljem poboljšanja navika tjelesnih aktivnosti roditelja i djece te su zaključili da kada roditelj tjelesnu aktivnost doživljava važnom i primjenjuje ju u svom načinu života, velika je vjerojatnost da će to raditi i njegovo dijete. Istraživači su nakon edukacijskog programa za roditelje dobili bolje rezultate razina tjelesne aktivnosti roditelja, ali i djece, što potvrđuje usku povezanost načina života djece i njihovih roditelja. U istom istraživanju dobiven je podatak da se 85.2 % roditelja slaže da je za djecu ispod 7 godina starosti potrebno da se bave sportom što ponovno upućuje na važnost ove teme.

Nadalje, u tablici 6 prikazana je korelacija između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti djece. Povezanost je niska te iznosi  $R = 0.2$  s razinom značajnosti od 0.05. Rezultati pokazuju da postoji statistički značajna povezanost između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti i razine tjelesne aktivnosti djece, što odbacuje prvu postavljenu hipotezu, ali ona je izrazito niska. Ovakav rezultat može se objasniti time da stavovi roditelja mogu utjecati na uključenost djece u tjelesne aktivnosti, ali ako svojim primjerom ne potvrđuju stavove, reakcija djeteta izostaje. Osim toga, primijećeno je da većina roditelja imala izrazito pozitivne stavove o tjelesnoj aktivnosti zbog socijalno poželjnog odgovaranja, ali moguće je da je to zbog njihove razine obrazovanja te veće informiranosti o dobrobitima. Međutim, dobivena korelacija je niska (0.196\*) što implicira dodatna objašnjenja takvog nalaza.

*Tablica 6*

*Korelacija između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti djece*

		Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti	Koliko je ukupno dnevno trajanje tjelesne aktivnosti vašeg djeteta?
Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti	Pearson Correlation	1	.196*
	Sig. (2-tailed)		.034
	N	118	118

\*. korelacija je statistički značajna na razini 0.05.

Druga postavljena hipoteza potvrđuje se, kao što se može vidjeti u tablici 7: ne postoji statistički značajna korelacija između tjelesne aktivnosti roditelja i tjelesne aktivnosti njihove

djece što je u suprotnosti s obzirom na prethodno navedenu povezanost roditeljske i dječje tjelesne aktivnosti. No, moderni trend sjedilačkog načina života često dovodi do toga da je za djecu jedina prilika sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti ona u obrazovnim ustanovama gdje se djeca rane i predškolske dobi bave tjelesnom aktivnošću (Petrić, Novak, Matković i Podnar, 2012). Moguće je da je zbog toga dobiven nalaz o nepostojanju povezanosti.

*Tablica 7*

*Korelacija između roditeljske i ukupne dnevne razine djetetove tjelesne aktivnosti*

		Tjelesna aktivnost roditelja	Koliko je ukupno dnevno trajanje tjelesne aktivnosti vašeg djeteta?
Tjelesna aktivnost roditelja	Pearson Correlation	1	.089
	Sig. (2-tailed)		.338
	N	117	117

Treća hipoteza pretpostavlja postojanje statistički značajne pozitivne povezanosti između roditeljskog poticanja djeteta na tjelesnu aktivnost i ukupne procjene tjelesne aktivnosti djeteta. U tablici 8 vidimo da je ta povezanost statistički značajna te iznosi  $R = .39$ . Možemo govoriti o srednjoj povezanosti te se postavljena hipoteza prihvaća. Dakle, može se reći da roditelji koji više potiču djecu na aktivnost imaju djecu koja su uglavnom više tjelesno aktivna od druge djece predškolske dobi. Ovo je u skladu sa svime prethodno navedenim jer djeca u toj dobi trebaju poticaj roditelja, što uvelike doprinosi njihovom ponašanju usmjerenom ka tjelesnoj aktivnosti. Pozitivna činjenica je da se roditelji izjašnjavaju kako potiču svoje dijete, što je dobiveno i u ranijem istraživanju (Rak, 2016) gdje je upravo ta čestica imala najvišu prosječnu vrijednost. Neovisno o tom prepoznaju li roditelji utjecaj poticanja ili ne, ovakvi nalazi daju pozitivnu nadu da će djeca biti tjelesno aktivna unatoč neospornoj roditeljskoj neaktivnosti.

Tablica 8

*Korelacija između roditeljskog poticanja djeteta na tjelesnu aktivnost i ukupne dnevne razine djetetove tjelesne aktivnosti*

		Koliko je ukupno dnevno trajanje tjelesne aktivnosti vašeg djeteta?	Koliko često potičete dijete na tjelesnu aktivnost?
Koliko je ukupno dnevno trajanje tjelesne aktivnosti vašeg djeteta?	Pearson Correlation	1	.393**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	118	118

\*\* . korelacija je statistički značajna na razini od 0.01.

Tablica 9

*Korelacija između roditeljskog uključivanja djece u vlastite tjelesne aktivnosti i ukupne dnevne tjelesne aktivnosti djeteta*

		Koliko je ukupno dnevno trajanje tjelesne aktivnosti vašeg djeteta?	Koliko često uključujete djecu u svoje tjelesne aktivnosti?
Koliko je ukupno dnevno trajanje tjelesne aktivnosti vašeg djeteta?	Pearson Correlation	1	,301**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	118	118

\*\* . korelacija je značajna na razini 0.01.

U tablici 9 prikazana je korelacija između ukupne dnevne tjelesne aktivnosti djece i roditeljskog uključivanja djece u vlastite tjelesne aktivnosti. Dobivena je statistički značajna korelacija  $R = 0.3$  što predstavlja nisku korelaciju, ali se vidi trend da roditelji koji više uključuju djecu u svoje aktivnosti uglavnom imaju djecu koja su više tjelesno aktivna. Tim nalazom potvrđena je četvrta postavljena hipoteza. S obzirom na stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti vidi se da je mnogo važnije njihovo ponašanje, poticanje na tjelesnu aktivnost i uključivanje u vlastite. Roditelji su djeci modeli čije ponašanje uče i opažaju tako da ukoliko stavovi ne prate njihovo ponašanje kod djece može se javiti kognitivna disonanca i nerazumijevanje važnosti tjelesne aktivnosti. Gledajući roditelja uzora koji smatra tjelesnu aktivnost važnom, ali radije u slobodno vrijeme odabire gledanje televizije, dijete će teže

usvojiti navike redovite aktivnosti i važnost iste. Kao što je ranije navedeno, mijenjajući svoje navike vezane uz tjelesnu aktivnost i djeca su imala bolje rezultate (Petrić i sur., 2019). Na dijete predškolske dobi najveći utjecaj ima upravo roditelj, stoga roditelji imaju veliku odgovornost poticati i podržavati dijete da se bavi sportom i tjelesnom aktivnošću. Naime, ponuda aktivnosti danas je raznovrsna, ali ipak su roditelji ti koji će svojom angažiranošću utjecati na djetetovo bavljenje sportom (Filipović, 2012). Sama činjenica da se u jednom istraživanju (Per, 2017) 86 % roditelja izjasnilo kako su upravo oni ti koji odlučuju čime će se djeca baviti u svoje slobodno vrijeme govori u prilog tome čija je odgovornost sjede li djeca pred ekranima ili se bave aktivnostima potrebnim i korisnim za njihovo cjelokupno zdravlje.

## 5. Zaključak

Ovim istraživanjem cilj je bio ispitati stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece te utvrditi postoji li odnos povezanosti s tjelesnom aktivnošću djece. Uzorak ispitanika činilo je 118 ispitanika koji su roditelji djece jednog zagrebačkog dječjeg vrtića, od čega je 78.8 % žena i 21.2 % muškaraca. Prosječna dob ispitanika uzorka je  $M = 37.07$  godina uz  $SD = 4.69$ . Ispitanici su svojim slaganjima na čestice koje ispituju stavove i općenito poznavanje dobrobiti tjelesne aktivnosti za cjelokupno zdravlje (psihičko i fizičko) i razvoj pokazali izrazito pozitivne stavove. Osim toga, vidljivo je da su im poznate dobrobiti tjelesne aktivnosti. Kada se gledaju rezultati tjelesne aktivnosti roditelja i djece, one su ispod preporučenog minimuma i tu se vidi prostor za napredak i daljnji dijalog o ovoj temi. Ispitujući korelacijski odnos između roditeljskih stavova i tjelesne aktivnosti djeteta, nije dobivena statistički značajna korelacija.

Najvažniji nalazi koje je potrebno izdvojiti su statistički značajne korelacije između poticanja djeteta na tjelesnu aktivnost i tjelesne aktivnosti djeteta, kao i između uključivanja djeteta u svoje tjelesne aktivnosti i djetetove tjelesne aktivnosti. Dobivene korelacije su niske ( $R1 = 0.39$  i  $R2 = 0.30$ ), no pokazuju trend koji je prisutan. Roditelji koji više potiču djecu na tjelesnu aktivnost uglavnom se izjašnjavaju da su im djeca tjelesno aktivna, kao što tvrde i roditelji koji djecu više uključuju u vlastite tjelesne aktivnosti.

Zaključno, roditelji su informirani i pokazuju pozitivne stavove kada je u pitanju tjelesna aktivnost i dobrobiti koje ona pruža čovjekovom zdravlju. Istraživanjem se pokazalo da samo iskazivanje pozitivnog stava ne utječe na tjelesnu aktivnost djeteta, za razliku od roditeljskog podržavajućeg ponašanja. Edukacijom roditelja može se utjecati na zdravije odrastanje djece i na razvijanje navika redovite tjelesne aktivnosti, na način da su više uključeni u proces te da daju veći poticaj djeci u kretanju i ustrajanju na tjelesnoj aktivnosti.

## 6. Literatura

- Andrilović, V. i Čudina, M. (1986). *Osnove opće i razvojne psihologije*. Zagreb: Školska knjiga.
- Bešlić, A. (2018). *Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina* (Doktorska disertacija). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Čuturić, N. (1991). *Prve tri godine života*. Zagreb: Školska knjiga.
- Čuturić, N. (1996). *Psihičko-motorički razvoj djeteta u prve dvije godine života*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Filipović, Z. (2012). Odnos prema sportu roditelja djece predškolske dobi (Diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Jurakić, D., i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 3-11.
- Lee, E. Y., Hesketh, K. D., Hunter, S., Kuzik, N., Rhodes, R. E., Rinaldi, C. M., ... i Carson, V. (2017). Meeting new Canadian 24-hour movement guidelines for the early years and associations with adiposity among toddlers living in Edmonton, Canada. *BMC Public Health*, 17(5), 155-165.
- Maleš, D., Stričević, I. (1991). *Druženje djece i odraslih*. Zagreb: Školska knjiga.
- McCall, R. M., i Craft, D. H. (2002). *Moving with a Purpose: Developing Programs for Preschoolers of All Abilities*. Human Kinetics, IL.
- Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., i Matković, B. R. (1999). Utvrđivanje razine tjelesne aktivnosti u javnozdravstvenim studijama. U Mišigoj-Duraković i sur. *Tjelesno vježbanje i zdravlje* (str. 12-14). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Per, H. (2017). *Aktivnosti djece u izvanvrtičkom kontekstu* (Završni rad). Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Osijek.

- Petračić, T., i Nemet, M. (2008). Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj. U B. Neljak (Ur.) *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 354-359). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Petrić, V. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: Analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 105-111). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., i Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49(2), 85-93.
- Petrić, V., Novak, D., Matković, B., i Podnar, H. (2012). Razlike u razini tjelesne aktivnosti učenica adolescentske dobi. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 14(2), 275-291.
- Rak, T. (2016). *Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme* (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Sheridan, M. D. (1997). *Dječji razvoj od rođenja do pete godine*. Zagreb: Educa
- Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca B., Letica M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Vasta, R. i sur. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- World Health Organization (2017). Tackling NCDs: 'best buys' and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases (No. WHO/NMH/NVI/17.9). World Health Organization.

## 7. Popis tablica u radu

Tablica 1. *Tjelesna aktivnost djece*

Tablica 2. *Dnevno trajanje tjelesne aktivnosti djeteta*

Tablica 3. *Deskriptivni pokazatelji stavova roditelja prema tjelesnoj aktivnosti djece*

tablica 4. *Ponašanja roditelja vezana uz tjelesnu aktivnost*

Tablica 5. *Tjelesna aktivnost roditelja*

Tablica 6. *Korelacija između stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti i tjelesne aktivnosti djece*

Tablica 7. *Korelacija između roditeljske i ukupne dnevne razine djetetove tjelesne aktivnosti*

Tablica 8. *Korelacija između roditeljskog poticanja djeteta na tjelesnu aktivnost i ukupne dnevne razine djetetove tjelesne aktivnosti*

Tablica 9. *Korelacija između roditeljskog uključivanja djece u vlastite tjelesne aktivnosti i ukupne dnevne tjelesne aktivnosti djeteta*



## **Izjava o izvornosti rada**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)