

Razlike u tjelesnoj aktivnosti djece u Krapinsko-zagorskoj županiji i gradu Zagrebu

Hercigonja, Sandra

Undergraduate thesis / Završni 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:147:789904>

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

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

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sandra Hercigonja

RAZLIKE U TJELESNOJ AKTIVNOSTI DJECE U KRAPINSKO-ZAGORSKOJ
ŽUPANIJI I GRADU ZAGREBU

Završni rad

Zagreb, lipanj 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sandra Hercigonja

RAZLIKE U TJELESNOJ AKTIVNOSTI DJECE U KRAPINSKO-ZAGORSKOJ
ŽUPANIJI I GRADU ZAGREBU

Završni rad

Mentor rada:
Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, lipanj 2021.

Sadržaj

Sažetak.....	2
1. Uvod	4
2. Tjelesna aktivnost djece.....	5
2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta	6
2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihičku dobrobit	7
3. Stanje uhranjenosti	8
3.1. Pretilost.....	9
4. Sportske aktivnosti.....	10
5. Slobodno vrijeme	12
6. Dosadašnja istraživanja.....	14
7. Cilj istraživanja	16
8. Metode rada.....	17
9. Rezultati	18
10. Rasprava	28
11. Zaključak	29
12. Prilozi.....	30
13. Literatura	31

Sažetak

Cilj ovog rada je prikazati razlike u tjelesnoj aktivnosti djece u Krapinsko-zagorskoj županiji i gradu Zagrebu na temelju provedenog istraživanja. Dijete bi se trebalo kretati veći dio dana jer je to njegova osnovna potreba koja je neophodna za rast i razvoj. Tjelesnom aktivnošću smanjuje se rizik od prekomjerne težine, a dovodi do zdravijih i snažnijih unutarnjih organa te do poboljšanog psihičkog funkcioniranja. Tada djeca jačaju pozitivnu sliku o sebi, i dožive svoju kompetentnost. Predškolska dob je najbolje vrijeme za reakciju, kako bi djeci tjelesna aktivnost bila svakodnevica, jer je u kasnijoj dobi teško utjecati na nečije stavove.

Istraživanje je provedeno u Dječjem vrtiću Rožica u Velikom Trgovišću i u Dječjem vrtiću Iskrice u Zagrebu. U istraživanju je sudjelovalo 50 djece u dobi od 6-7 godina. Upitnik su ispunjavali roditelji djece, a sadržava podatke o dobi, težini i visini djece, tjelesnoj aktivnosti (treninzi i slobodno vrijeme) i vremenu provedenom u aktivnostima. Dobiveni rezultati govore kako postoji značajna razlika u bavljenju sportom između ispitanika. Nedovoljna tjelesna aktivnost svrstava djecu u kategorije prekomjerne tjelesne težine i pretilosti. Usporedbom je također utvrđeno da ispitanici provode vrijeme u tjelesnim aktivnostima, izuzev treninga, u skladu s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije. Ne postoji značajna razlika u zastupljenosti aktivnosti kod ispitanika.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, sport, zdravlje, slobodno vrijeme

Summary

The aim of this paper is to show differences in physical activity of children in Krapina-Zagorje County and city of Zagreb, based on the conducted research. The child should be active most of the day because that is a basic need necessary for optimal growth and development. Physical activity reduces the risk of being overweight and leads to healthier and stronger internal organs and improved mental functioning. In that way children develop positive image of themselves and become aware of their abilities. Preschool is the best time to react so that physical activity becomes a daily routine for children because later in childhood it is difficult to influence someone's attitudes.

The research was conducted in Kindergarten Rožica in Veliko Trgovišće and in Kindergarten Iskrice in Zagreb. The study involved 50 children aged 6-7. The questionnaire was filled out by the children's parents and it contains data on the age, weight, height of the children, physical activity (training and leisure time), and time spent in the activities. The given results show that there is a significant difference in playing sports between the respondents. Insufficient physical activity places children in the category of being overweight and obese. The comparison also showed that respondents spend time in physical activities, apart from training, in accordance with the recommendations of the World Health Organization. There is no significant difference in the representation of activities among respondents.

Key words: physical activity, sports, health, leisure time

1. Uvod

Tjelesna aktivnost je ljudska potreba, a njena redovitost je jedan od ključnih faktora zdravog života. Mnogi su pozitivni aspekti tjelesne aktivnosti: unapređenje zdravlja i kvalitete života, smanjenje rizika od raznih bolesti, dobro mentalno zdravlje i sl. Sindik (2008). govori kako uključivanjem djece u sport dolazi do jačanja njihovog samopouzdanja, razvijanja pozitivne slike o sebi, socijalizacije, stjecanja motoričkih vještina, poboljšanja funkcionalnih sposobnosti organizma te pospješivanja tjelesnog izgleda.

Sve brojnija znanstvena i tehnološka postignuća, sve veći napredak informatizacije, sve jači utjecaj globalizacije, sve prisutnija težnja za brzim, odnosno još bržim razvojem društva, glavna su obilježja vremena u kojem živimo. Dakako, posljedice takvog trenda razvoja prisutne su svuda, a posebno se odražavaju na život i rad suvremenog čovjeka (Findak, 2011). Život se sveo na stres, obaveze, žurbe i iskorištavanje slobodnog vremena na pogrešan način. Odgovornost predškolskih ustanova, ali i roditelja je da pripreme dijete za život u ovakvom svijetu, gdje je smanjena potreba za kretanjem, kako bi stvorila naviku i okrenula se prema zdravom načinu života već od malena.

Na osnovi navedene literature objasniti će se tjelesna aktivnost te njen utjecaj na zdravlje i psihičku dobrobit. Nadalje se govori o stanju uhranjenosti i pretilosti kao problemu suvremenog društva. Slijede sportske aktivnosti i slobodno vrijeme kao jedne od sastavnica provedenog istraživanja. Naposljetku se navodi tijek istraživanja i njeni rezultati. Istraživanje je provedeno u svrhu utvrđivanja razlika u tjelesnoj aktivnosti djece u Krapinsko-zagorskoj županiji i gradu Zagrebu.

2. Tjelesna aktivnost djece

Tjelesna aktivnost, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), definira se kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Nedovoljno tjelesne aktivnosti dovesti će do slabljenja kako organa, tako i cijelog tijela (Rečić, 2006).

Prema Nacionalnom udruženju za sport i tjelesni odgoj (2002), predškolska dob je idealno vrijeme za uspostavu zdravog i aktivnog načina života. Odgojitelji, kao i roditelji, imaju veliku ulogu u tome. Na njima je da djecu od malih nogu izlože tjelesnoj aktivnosti i rade na tome da ona postane djetetova svakodnevnica. Stavove djece prema tjelesnoj aktivnosti teže je mijenjati kada djeca dođu u tinejdžersku dob. Stoga je bitnije da se tome posveti vrijeme već u predškolskoj dobi. Rečić (2006) ističe da roditelj dijete voditi, usmjeravati i predvidjeti vrijeme u kojem će dijete uključiti u određene aktivnosti. Okruženje, ali i njegove sposobnosti i dob ovise o brzini djetetova usvajanja određene aktivnosti.

Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) ističu kako u predškolskoj dobi bi se dijete trebalo kretati veći dio dana, jer je to njegova osnovna potreba neophodna za rast i razvoj, te je stoga tjelesna aktivnost od izuzetne važnosti u tom razvojnem razdoblju. Sve više istraživanja polaže veliki značaj upravo na razdoblje prije polaska u školu, jer je potvrđeno kako djeca predškolske dobi tjelesnom aktivnošću smanjuju rizik od prekomjerne težine i pretilosti u kasnijim fazama života. Također, navode i da se tjelesna neaktivnost smatra četvrtim vodećim čimbenikom rizika za smrt u svijetu.

Osnovne tjelesne aktivnosti predškolskog uzrasta koje možemo pratiti i razvijati kod djeteta odnose se na:

- Ravnotežu- u stajanju, kretanju, rukovanju predmetima
- Koordinaciju ili okretnost- u izvođenju pokreta ili radnji
- Snagu- u pokretanju tijela i nekih tereta
- Brzinu izvođenja kretnji i radnji
- Gipkost ili pokretljivost- u kretnjama i radnjama
- Preciznost- u izvođenju kretnji i radnji koje trebaju biti usmjerene i odmjerene
- Izdržljivost- za duže izvođenje kretnje ili radnje (Rečić, 2006.)

2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

Tjelesnom aktivnošću pokreće se prilagodbeni sposobnost lokomotornog sustava; otpornost vezivnog tkiva, tetiva i ligamenata, hrskavice i kostiju, izdržljivost velikih mišićnih skupina. Kada dijete potrči, ubrzava se njegov puls, ono počinje dublje i češće disati jer mišići pri trčanju obavljaju naporniji rad, pa srce, pluća i drugi sustavi organizma prirodno povećavaju svoju produktivnost i snagu. Dijete koje se bavi rekreativnim sportskim aktivnostima ima i zdravije i snažnije unutarnje organe (Sindik, 2008).

Rečić (2006) navodi da nedovoljno tjelesne aktivnosti pridonosi slabljenju ne samo jednog organa, nego cijelog tijela. Važno je reagirati na vrijeme, a ne kada uočimo vidljive znakove narušenog zdravstvenog stanja djeteta kao primjerice iskrivljena kralježnica ili spuštено stopalo. Za postizanje i očuvanje dobrog zdravlja preporučuje se bavljenje tjelesnom aktivnosti najmanje 30 minuta u danu, nekoliko dana u tjednu (American College of Sports Medicine).

Tjelesne aktivnosti pokazuju brojne zdravstvene koristi:

- „smanjeni rizik kardio – vaskularnih bolesti
- prevenciju i/ili odgađanje razvoja arterijske hipertenzije te poboljšanje kontrole arterijskog krvnog tlaka kod osoba koje pate od povišenog tlaka
- dobra kardio – pulmonalna funkcija
- održane metaboličke funkcije i niska pojavnost dijabetesa tipa 2
- povećano iskorištavanje masti koje doprinosi kontroli tjelesne težine, smanjenju rizika prema pretilosti
- smanjenje rizika prema određenim malignim bolestima, kao što je rak dojke, prostate ili debelog crijeva
- poboljšana probava i regulacija crijevnog ritma
- održavanje i poboljšanje mišićne jakosti i izdržljivosti čime se poboljšava i funkcionalni kapacitet podnošenja svakodnevnih aktivnosti
- održana motorička funkcija, uključujući jakost i ravnotežu
- održane kognitivne funkcije i smanjeni rizik za depresiju i demenciju
- niža razina stresa i s tim povezana bolja kvaliteta spavanja
- poboljšano samopoimanje i samopouzdanje te povećani polet i optimizam
- smanjeni rizik padova kod starijih osoba te prevencija ili odgoda kroničnih bolesti povezanih sa starenjem“ (Prskalo i Sporiš, 2016)

Fizička aktivnost ima iznimne pozitivne zdravstvene učinke. U populacije koja boluje od dugotrajnih i iscrpljujućih tjelesnih bolesti tjelovježba pomaže pri njihovu poboljšanju te prevenira razvoj anksioznosti i depresije. S druge, pak, strane, u psihički oboljelih osoba tjelovježba je sveprisutna tijekom liječenja jer pomaže u poboljšanju niza simptoma i psiholoških zapreka (Grošić i Filipčić, 2019).

2.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihičku dobrobit

Tjelovježbom se proizvodi niz i fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu, te promjena u načinu mišljenja i doživljavanja sebe i okoline, što sve zajedno pridonosi poboljšanom psihičkom funkcioniranju (Mišigoj-Duraković 1999).

Mišigoj- Duraković i suradnici (1999) navode hipotezu distrakcije i hipotezu o porastu osjećaja kompetentnosti. Prema hipotezi distrakcije tjelovježba omogućuje isključivanje iz svakodnevnih problema i tako utječe na pozitivne promjene psihičkog stanja. Hipoteza o porastu osjećaja kompetentnosti govori kako se taj osjećaj razvija kod vidljivog napretka u aktivnosti što se odražava na psihičko stanje.

Potreba za tjelesnom aktivnošću ujedno je i potreba za postizanje stabilnog raspoloženja, upravljanje emocijama, pozitivno svladavanje stresa, ostvarivanje kontrole nad cjelokupnim ponašanjem, pa i životom. Održavanje normalnog ritma spavanja, veće samopoštovanje i samopouzdanje, bolje kognitivno funkcioniranje, bolje raspoloženje i stabilno mentalno zdravlje samo su neki od učinaka tjelesne aktivnosti na psihičko zdravlje čovjeka.

Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosocijalno dobro osjećanje i ono što se naziva „mentalno zdravlje“ potvrđen je u brojnim empirijskim istraživanjima na područjima anksioznosti, depresivnosti, psihosomatskih smetnji, samopoimanja i dobrog osjećanja. Bavljenje sportom i tjelesnom aktivnosti mogu dati doprinos i stvaranju identiteta i doživljavanju kompetentnosti, a time i jačanju pozitivne slike o sebi i samopoimanja (Sindik, 2008).

3. Stanje uhranjenosti

Suvremeni život nosi sa sobom sedentarni način života, prehranu koja se svodi na fast food, manjak tjelesne aktivnosti. Sve to odrazi se na zdravlje pojedinca kroz razne bolesti. Stanje uhranjenosti, kao metoda za mjerenje i procjenu stanja uhranjenosti, može nam pomoći kako bi pravovremeno prepoznali i reagirali kada dijete odstupa od uobičajenim kriterija.

Stanje uhranjenosti opisuje se antropometrijskim pokazateljima: tjelesnom masom, tjelesnom visinom, kožnim naborima, obujmom struka i bokova. Mjerilo stanja uhranjenosti je indeks tjelesne mase (eng. Body mass index). Indeks tjelesne mase predstavlja omjer težine (kg) i visine (m²). Njegove normalne vrijednosti kod odraslih osoba kreću se između 18.5 i 25 kg/m². Kod djece se rezultati drugačije tumače. Indeks tjelesne mase djece pretvara se u centile koristeći njihovu dob, spol, tjelesnu težinu (TT) i tjelesnu visinu (TV). Gornja granica tako izračuna tog indeksa tjelesne mase za normalnu populaciju djece (95. centil BMI za dob) kreće se za dječake i djevojčice od 10. do 20. godine života između 23 i 30 kg/m². Djeca i adolescenti se smatraju pretilim ako njihov indeks tjelesne mase prelazi 85. ili 95. centilu za dob i spol, ili ako je veći od 30 kg/m² u bilo kojoj dobi. (Vučemilović i Vujić Šisler, 2007)

Tablica 1. Raspon percentila za utvrđivanje stanja uhranjenosti (*Centers for Disease Control and Prevention*)

Kategorija statusa težine	Raspon percentila
Pothranjenost	Do 5. percentila
Normalna tjelesna težina	Između 5. i 85. percentila
Prekomjerna tjelesna težina	Između 85. i 95. percentila
Pretilost	95. percentil i više

3.1. Pretilost

Pretilost je prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji definirana kao abnormalno i/ili pretjerano nakupljanje masnog tkiva koje predstavlja zdravstveni rizik (World Health Organization, 1997). WHO govori kako pretilost nije problem pojedinca već globalni problem koji se efektira na sve dobne skupine. Istraživanja pokazuju da sve više djece i mladih ima prekomjernu tjelesnu težinu ili je pretilo. S obzirom na to, potrebno je razviti strategije prevencije i upravljanja koje bi se mogle primijeniti na cijeli svijet. Prema Nacionalnom istraživanju ishrane i tjelesne aktivnosti (2007) tek 4 od 10 dječaka i 6 od 10 djevojčica ne provodi najmanje jedan sat dnevno fizičke aktivnosti sukladno preporukama (Prskalo, 2004).

Gavin, Dowshen i Izenberg (2007) govore kako se pretela djeca suočavaju s različitim društvenim i emocionalnim problemima. Vršnjaci ih često izbjegavaju, zadirkuju, odbacuju. Dijete tada stvara negativnu sliku o sebi i ima osjećaj manje vrijednosti što smanjuje i samopouzdanje. Prskalo (2004) navodi kako je odbacivanje najizraženije kod adolescenata. Nezadovoljni su svojim izgledom i težinom, izbjegavaju obroke ili se odlučuju na dijete. Također, skloniji su potištenosti, depresiji, konzumiranju droga i alkohola.

Gavin, Dowshen i Izenberg (2007) navode kako u djetinjstvu dolazi do sljedećih zdravstvenih problema: zadihanost, astma, apneja, povišeni krvni tlak, dijabetes tipa 2, problemi s koljenima i kukovima, neredovite mjesečnice, povišena razina kolesterola, bolesti jetre, žučni kamenci i bolesti žuči te potištenost. U zreloj dobi navode povišeni krvni tlak, povišenu razinu kolesterola, probleme krvožilnog sustava, kongestivno zatajenje srca, apneju, veću opasnost od iznenadne smrti, artritis, bolesti jetre, kostobolju, neplodnost, povećanu opasnost od raka i mnoge druge bolesti te naglašavaju da su one dugoročne. Dijabetes tipa 2 se počinje javljati u ranom djetinjstvu dok se ostali problemi ne javljaju do zrele dobi, ali zbog prekomjerne težine počinju i u djetinjstvu (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007)

Pomoć djeci da postignu i održe zdravu težinu uključuje trostruki pristup koji ih potiče da:

- imaju zdravu, dobro uravnoteženu prehranu
- promjene prehrambene navike
- povećaju tjelesnu aktivnosti- preporuka za djecu je najmanje 60 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno (Prskalo, 2004)

4. Sportske aktivnosti

U predškolsko doba razvija se gustoća kostiju i djetetov neuromišićni sustav, zbog toga je važno pravilno i profesionalno usmjeriti djecu prema različitim oblicima tjelesnih ili sportskih aktivnosti koje doprinose cjelokupnom rastu i razvoju djeteta (Trajkovski i sur., 2014).

Bavljenje sportom zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem. Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupni razvoj, uključujući razvoj spoznaje i rano učenje. Ono omogućuje da se pojača opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma, te se na taj način pospješi i njegovo funkcioniranje, uz izmjenu tvari i bržu eliminaciju štetnih tvari iz organizma (Sindik, 2008).

Sindik (2008) ističe kako sportske aktivnosti djece trebaju biti višenamjenske. Dijete neće ustrajati u aktivnosti iz samo jednog razloga. Primjerice, djetetu nije dovoljno da trenira plivanje jer mu ide dobro već jer je i upoznao nove prijatelje te shvatio koje mu nove horizontne sposobnosti koje plivanjem stječe otvaraju.

Prema Rečiću (2006) prvi i najvažniji cilj treba biti upoznavanje sporta ili sportske aktivnosti koji će pomoći djetetu da ovlada aktivnošću koja pridonosi razvijanju tjelesnih sposobnosti, a time i raznovrsnim spoznajama koje će postati sastavni dio zdravog svakodnevnog života. Tako će dijete sigurno i brzo, lako i točno obavljati radnje važne u životu te pridonijeti kvaliteti svoje osobnosti.

Prema Sindiku (2008) kroz sport se kod djece potiče i stječe:

- Razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, fleksibilnost, preciznost, ravnoteža, gibljivost)
- Kondicija
- Temeljni pokreti u nekom sportu
- Saznanja o osnovnim obilježjima nekih sportova
- Motiviranje djece da sudjeluju u nekim sportskim, a posredno i u drugim aktivnostima
- Zdrav natjecateljski duh
- Razvoj društvenosti- suosjećanje, želja da pomogne drugome, spremnost na zajednički rad, osjećaj odgovornosti za momčad, uklapanje u skupinu...
- Pozitivnu sliku o sebi

- Disciplinu
- Težnju za uspjehom

Najviše je podataka iz istraživanja koja ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja sportom i spoznajnog razvoja. Što je sportska aktivnost složenija, pretpostavlja se da bi mogla povoljnije djelovati na razvoj kognitivnih sposobnosti. Moguće je različito i specifično djelovanje fizičke kondicije na neke kognitivne funkcije s obzirom na spol (Sindik, 2008).

U socio-emocionalnom području sportske aktivnosti pozitivno djeluju na razvoj ličnosti tako što pomaže procesu djetetove socijalizacije, razvija poželjne osobine, nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike i smanjuje patološke oblike reagiranja. Sportske aktivnosti smanjuju anksiozne i prisilne, a kanalizira agresivne oblike ponašanja. Uživanje u sportu smanjuje stres doživljen nakon natjecanja kod djece. Činjenica da dijete voli sport, doprinjet će da i lakše podnese i napore i poraz (Sindik, 2008).

5. Slobodno vrijeme

Rosić (2005) u svojoj knjizi navodi mnoge definicije slobodnog vremena. Jedna od njih je da je to vrijeme u kojemu pojedinac uz odabrane, organizirane, kulturne, odgojne i pedagoški vrijedne sadržaje može zadovoljiti svoje razvojne i unutarnje potrebe, interese, želje, afinitete. Slobodno vrijeme je vrijeme čovjekovih mogućnosti. U slobodnom vremenu djeca, mladež i odrasli ljudi mogu razvijati svoje sposobnosti, proširivati svoja znanja, socijalizirati se na način koji je u skladu s njihovim interesima i potrebama (Rosić, 2005).

Valjan Vukić (2013) navodi prema Jerbić (1973) aktivnosti koje se mogu provoditi u slobodnom vremenu:

- a) spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra),
- b) konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje TV, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- c) organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti)
- d) ostale aktivnosti.

Rosić (2005) navodi tri funkcije slobodnog vremena prema Janković (1967): odmor, razonodu i razvoj ličnosti. Odmor je jedna od osnovnih potreba svakog čovjeka i temeljna funkcija slobodnog vremena. Aktivnosti slobodnog vremena koje su namijenjene odmaranju vrlo su brojne: počevši od običnog prekidanja rada pa sve do aktivnih oblika kao što su šetnja, društvene i pokretne igre, lagana gimnastika, kupanje, sunčanje, manji izleti... Razonoda ima širu namjenu zato što njezine aktivnosti uključuju raznovrsnije društvene i kulturne sadržaje. Aktivnosti koje ubrajamo u razonodu su raznovrsne društvene i pokretne igre, bavljenje sportovima, posjećivanje kina, plesovi... Razvoj ličnosti na svim područjima njezine strukture: biološkom, intelektualnom, estetskom, etičkom, socijalnom i karakternom dobiva u suvremenom društvu sve veći naglasak. Pod brojim utjecajima tehničke civilizacije čovjek treba što svestranije izgraditi svoju ličnost. U aktivnosti namijenjene razvitku ličnosti ubrajaju se djelatnosti s raznih područja: zdravstvenog, fizičkog, opće i stručnoobrazovnog, moralnog, estetskog...

Nositelji aktivnosti u slobodnom vremenu su svi građani, obitelji, odgojno-obrazovne ustanove, radne organizacije, kulturno-umjetnička društva, športski klubovi itd. Važniji činitelji aktivnosti djece i mladeži u slobodnom vremenu su obitelj, ustanove za predškolski odgoj, škole, sveučilišta, društvene udruge, kulturno-umjetnička društva i ustanove općekulturnog, informativnog ili zabavnog karaktera (Rosić, 2005).

Postoje dva najčešća oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme: jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva, izviđačke udruge i ostale institucije, dok se drugi odnosi na individualno tjelesno vježbanje (Badrić i Prskalo, 2011).

6. Dosadašnja istraživanja

Iveković (2020) navodi kako su Brown i sur. (2011) utvrdili da postoje određene značajne razlike u odabiru i uključenosti u određene aktivnosti između djece u dobi 8. – 12. god. koja žive u ruralnim (do 10 000 stanovnika) i urbanim područjima (više od 90 000 stanovnika). Djeca u ruralnom području više odabiru nogomet i ples kao izbor kineziološke aktivnosti (formalne aktivnosti u organiziranim klubovima i neformalne – slobodne aktivnosti) u slobodno vrijeme od djece u urbanom području, dok djeca iz urbanih sredina više odabiru plivanje i borilačke sportove (Jenko Miholić i sur., 2015). Za razliku od djece iz ruralnih područja, djeca iz urbanim područjima bave se još sportovima kao što su skijanje, tenis, atletika, vaterpolo, hokej i sl. jer su im takvi sportovi na raspolaganju u okruženju gdje žive, za razliku od ruralnih područja gdje takve aktivnosti za djecu nisu lako dostupne (Jenko Miholić i sur., 2015). Djeca iz urbanih područja vjerojatno su zemljopisno smještena mnogo bliže sadržajima koji potiču uključivanje u različite aktivnosti te vjerojatno imaju širi spektar različitih aktivnosti koje mogu odabrati i u koje se mogu uključiti (Brown i sur., 2011).

Hinkley (2011) je utvrdila da djeca predškolske dobi manje sudjeluju u organiziranim tjelesnim aktivnostima nego u slobodnoj igri s čime se slaže i Bokulić (2017) koja je utvrdila da samo 13 % djece predškolske dobi provodi svoje slobodno vrijeme u sportskim aktivnostima, a najviše u slobodnoj igri (74 %) (Iveković, 2020).

Kovač i sur. (2013) su dobili rezultate koji pokazuju da su djevojčice manje tjelesno aktivne od dječaka, a mjerili su tjelesnu aktivnost jedanaestogodišnjaka tijekom vikenda i dva radna dana.

Prema podacima HBSC-a (2009/2010.) prevalencija nedovoljne aktivnosti među 11-godišnjacima iznosi 81% kod učenica i 69% kod učenika, među 13-godišnjacima iznosi 85% kod učenica i 69% kod učenika i među 15-godišnjacima 92% kod učenica i 78% kod učenika.

Jureša i sur. su proveli istraživanje na 2869 djece i adolescenata u Hrvatskoj. Kao kriterij za klasifikaciju ispitanika u kategoriju nedovoljno aktivnih koristili su manje od 4 puta tjelesne aktivnosti visokog intenziteta tjedno. Prevalencija nedovoljne aktivnosti u prvom razredu osnovne škole iznosila je 71,7 % kod učenica i 54,0 % kod učenika, u osmom razredu 78,3 % kod učenica i 49,9 % kod učenika, a u trećem razredu srednje škole 86,2 % kod učenica i 66,8 % kod učenika (Jurakić i Heimer, 2012)

Cilj u istraživanju Blažević, Božić i Dragičević (2012) bio je utvrđivanje utjecaja bavljenja sportom kod djece predškolske dobi kao i kvalitetno osmišljavanje slobodnog vremena predškolaca. Uzorak ispitanika činilo 25 djece (12 djevojčica i 13 dječaka) u dobi od tri do šest. Dobiveni rezultati anketnog upitnika pokazuju da samo jedan dječak vježba svaki dan, tri dječaka vježbaju 2 do 3 puta tjedno, dok ostali dječaci nisu aktivni u slobodno vrijeme. Dobiveni rezultati anketnog upitnika kod djevojčica pokazuju da od ukupnog broja, tri djevojčice vježbaju 2 do 3 puta tjedno, a devet ih nije tjelesno aktivno. Iz ankete je vidljivo da se djevojčice manje bave sportom, a više vremena provode pred televizorom, dok dječaci znatno dulje igraju igrice na računalu.

U Crnoj Gori (N = 1356 roditelja) je 25,4 % djece predškolske dobi uključeno u rad nekog sportskog kluba, sportske škole ili rekreativnoga kluba, dok je u Srbiji (N = 386 roditelja) uključeno 23,3 % djece (Krivokapić i Bjelica, 2014). Tomašić Humer, Babić Čikeš i Šincek (2016) utvrdili su na uzorku od 249 djece da njih 32 % sudjeluje u planiranim i/ili organiziranim tjelesnim aktivnostima, dok su Vidić, Horvat i Hraski (2018) utvrdili da 27 % djece (N= 73) sudjeluje u organiziranim sportskim aktivnostima (Iveković, 2020).

Istraživanje o tjelesnoj aktivnosti djece u prvom razredu osnovne škole pokazuje da 19,3% dječaka i 19,3% djevojčica dulje od dva sata na dan gleda televiziju dok istodobno između 12 i 18% učenika, više od dva sata na dan provodi vrijeme igrajući „igrice“ na računalu. 61,3% dječaka i 57,4% djevojčica, jednom ili manje tjedno vozi bicikl (u trajanju 30 minuta ili više). 19,1% dječaka i 28,9% djevojčica bavi se šetanjem ili trčanjem jednom (ili manje) u tjedan dana (Nacionalno istraživanje: Jureša, V., Musil, V., Petrović, D.).

7. Cilj istraživanja

Primarni cilj ovog istraživanja je utvrditi razlike u tjelesnoj aktivnosti djece iz Krapinsko-zagorske županije kao ruralnog i grada Zagreba kao urbanog mjesta. Istraživanje sadrži podatke o tjelesnoj aktivnosti djece kroz slobodno vrijeme i organizirane treninge. U vezi s time je i indeks tjelesne mase kao rezultat tjelesne (ne)aktivnosti.

Postavljene su sljedeće hipoteze:

H1- kod djece iz grada Zagreba veća je uključenost u sportove

H2- djeca iz Krapinsko-zagorske županije provode više vremena na otvorenom i u aktivnostima izuzev treninga

H3- tjelesna neaktivnost veže uz sebe prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost

8. Metode rada

Sudionici istraživanja

Istraživanje je provedeno u Dječjem vrtiću Rožica iz Velikog Trgovišća (25 djece- 12 djevojčica i 13 dječaka) i Dječjem vrtiću Iskrice iz Zagreba (25 djece- 8 djevojčica i 17 dječaka). U istraživanju je sudjelovalo 50-ero djece u dobi od 6 do 7 godina.

Varijable

Uzorak varijabli čini postotak djece koja su uključena u sport, zastupljenost sportova kod djece, aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme, vrijeme koje djeca provedu u aktivnostima u slobodno vrijeme te indeks tjelesne mase (ITM).

Protokol provođenja

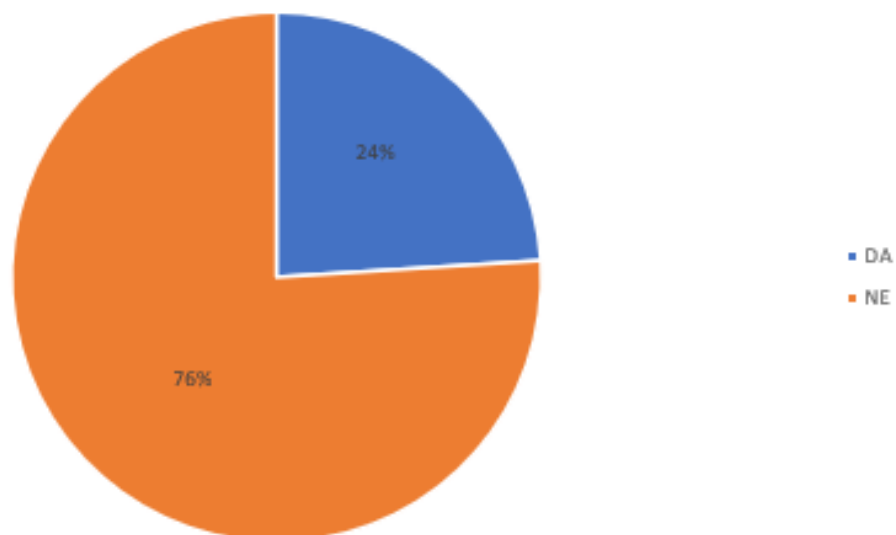
Prvi korak istraživanja bio je dogovor s pedagogom vrtića i prikupljanje suglasnosti roditelja za sudjelovanje u istraživanju. Nakon prikupljenih suglasnosti, roditeljima ispitanika podijeljeni su upitnici koji sadrže podatke o dobi, tjelesnoj težini i visini, tjelesnoj aktivnosti (treninzi i slobodno vrijeme) i vremenu provedenom u aktivnostima.

Obrada podataka

Prikupljeni podaci o postotku ispitanika koji se bave sportom, zastupljenosti sportova i aktivnostima u slobodno vrijeme obrađeni su u programu Excel. Indeks tjelesne mase izračunat je uz pomoć internetske stranice (<https://kalkulator.simptomilecenje.com/izracunavanje/bmi-kalkulator-za-decu>) i rezultati su razvrstani prema percentilima u kategorije uhranjenosti.

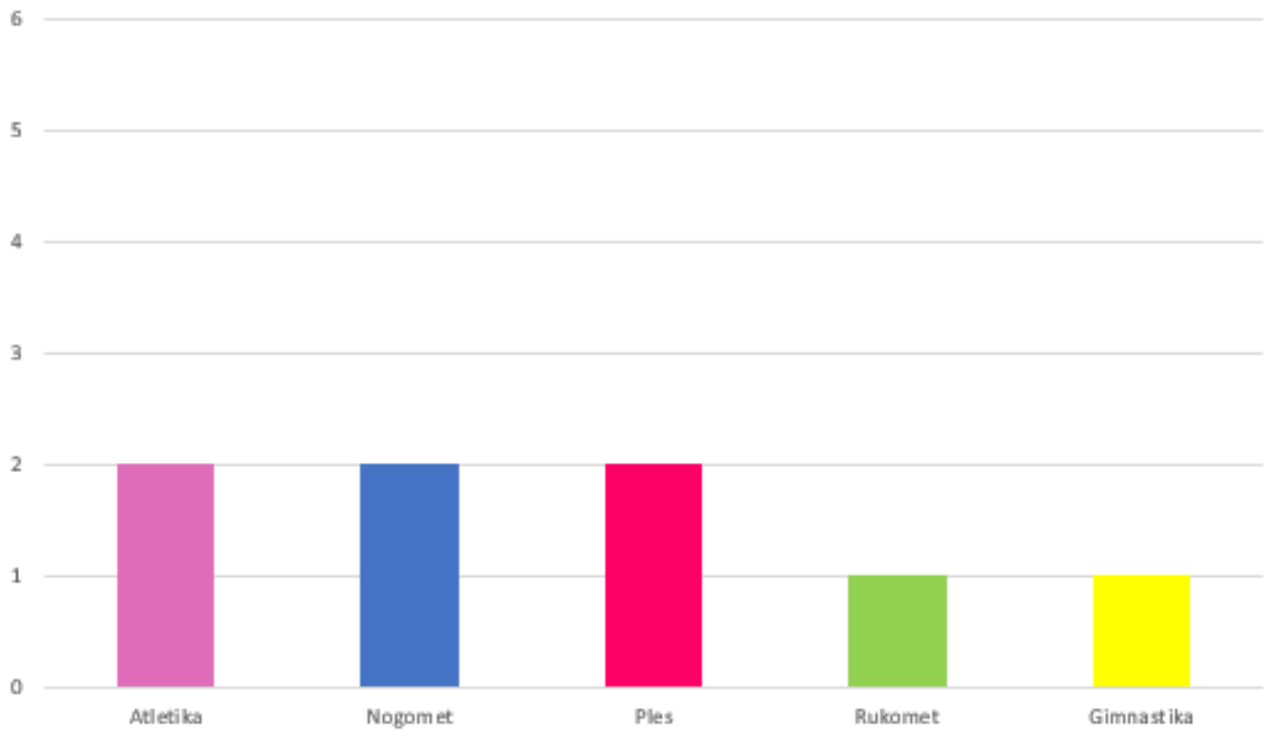
9. Rezultati

Bavi li se Vaše dijete nekim sportom (organizirani treninzi)?



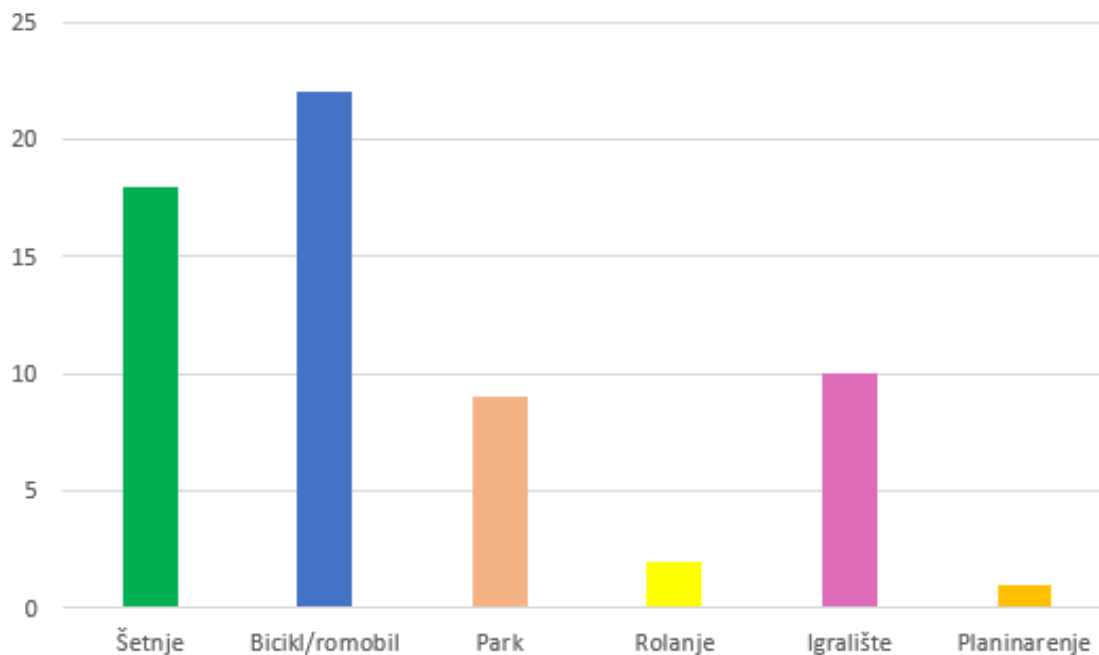
Grafikon 1. Postotak uključenosti djece u sport (DV Rožica)

Grafikon 1. predstavlja postotak uključenosti djece u sport na uzorku od 25-ero djece. Na temelju njega dolazimo do zaključka da više od polovice djece Dječjeg vrtića Rožica nije uključeno u nijedan sport, čak 76%.



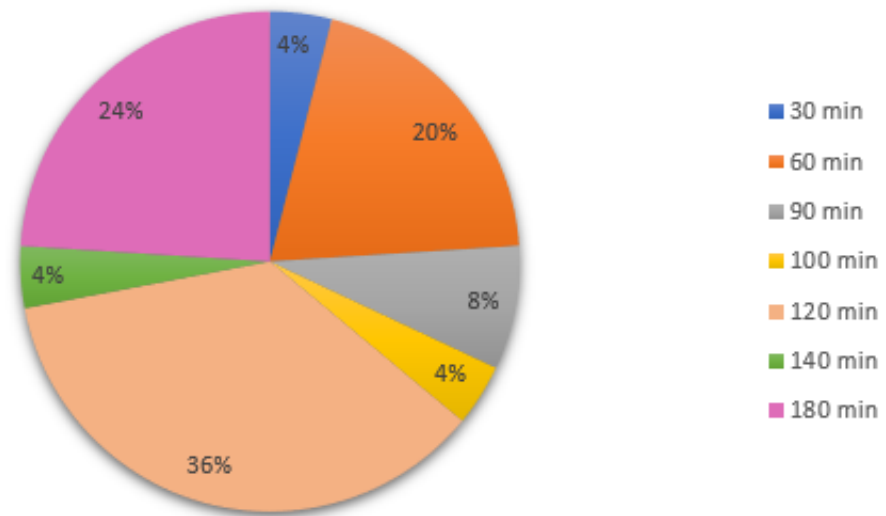
Grafikon 2. Zastupljenost sportova kod djece u DV Rožica

Grafikon 2. prikazuje da se svega 6-ero djece bavi nekim sportom ili s više njih. Podjednako je zastupljena atletika, nogomet i ples (kod dvoje djece), kao i rukomet i gimnastika, ali u manjoj mjeri, kod jednog djeteta.



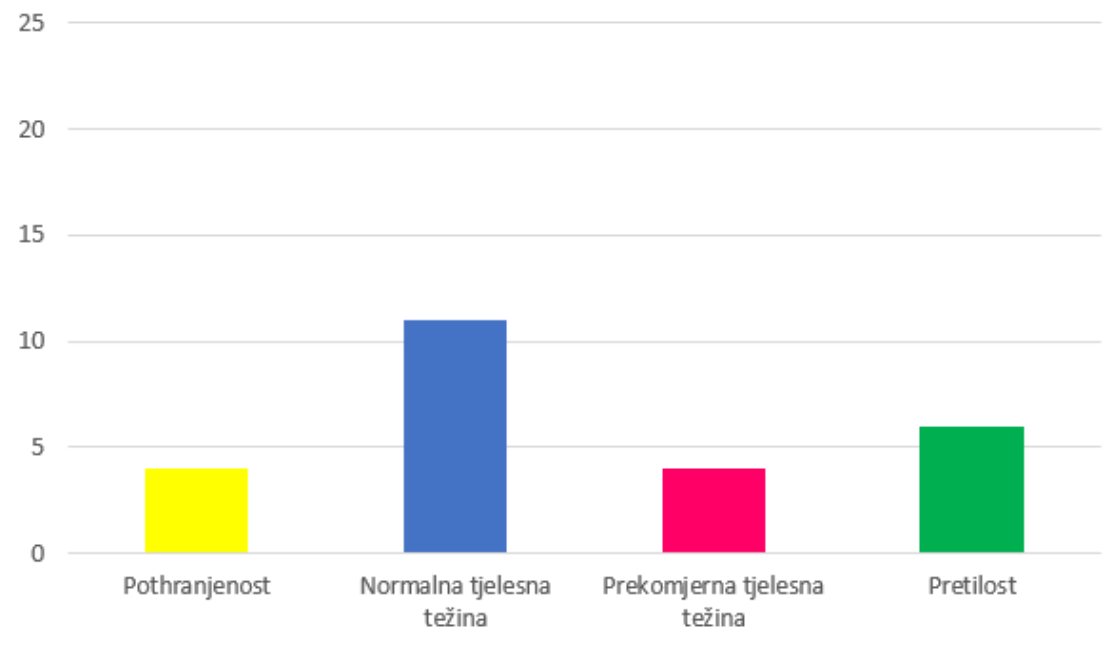
Grafikon 3. Aktivnosti u slobodno vrijeme djece DV Rožica

Grafikon 3. prikazuje da od 25-ero ispitanika, svi su uključeni u neke slobodne aktivnosti izuzev organiziranih treninga. U većoj mjeri je zastupljeno bicikliranje i šetnje, nakon toga posjećivanje igrališta i parkova, a nešto manje rolanje i planinarenje. U kategoriju igralište uključene su različite igre loptom koje su roditelji navodili kao aktivnosti njihove djece.



Grafikon 4. Vrijeme tjelesne aktivnosti djece iz DV Rožica (izuzev treninga)

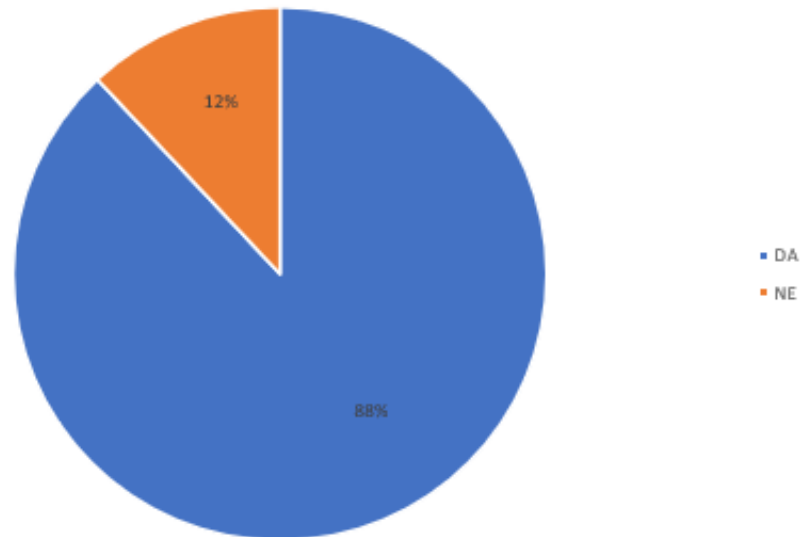
Grafikon 4. prikazuje količinu vremena u jednom danu koju djeca provedu u tjelesnim aktivnostima izuzev organiziranih treninga. Roditelji su u upitniku navodili vrijeme u rasponu od 30 min do 180 min. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji za djecu od 5 do 17 godina preporučuje se najmanje 60 minuta dnevno što je daleko manje od stvarnog vremena kojeg djeca provode. U većoj mjeri djeca provode oko 120 i 180 minuta.



Grafikon 5. Stanje uhranjenosti djece DV Rožica

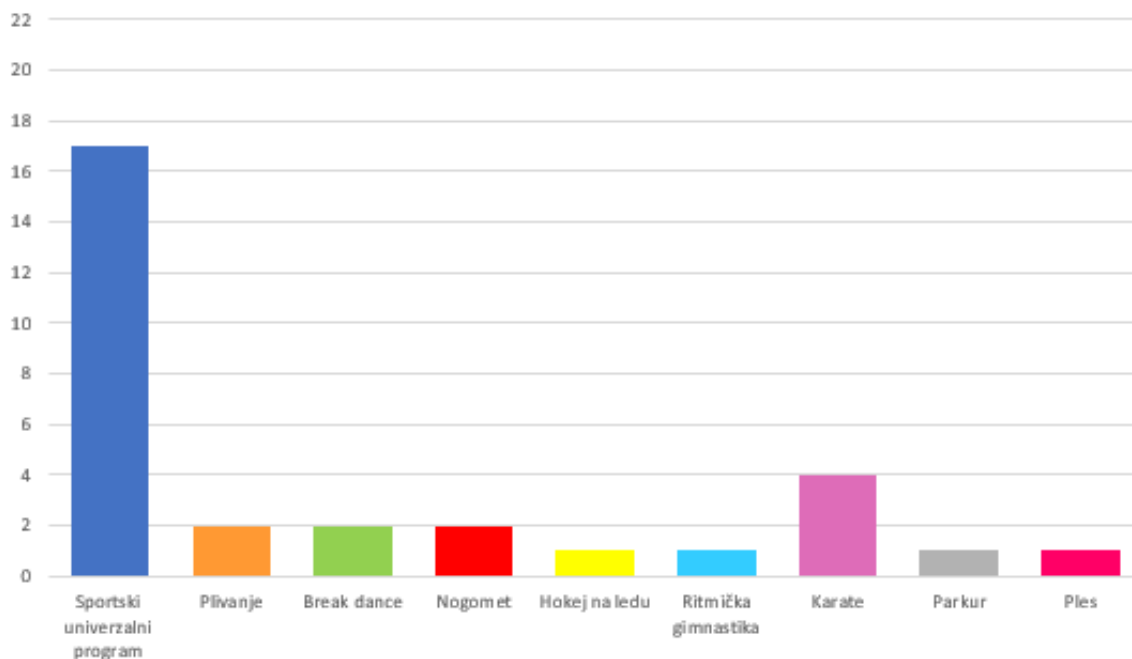
Grafikon 5. možemo shvatiti kao rezultat tjelesne (ne)aktivnosti. Iako je na prijašnjim grafikonima vidljivo da je mali postotak djece koje se bave nekim sportom, sva djeca su tjelesno aktivna izuzev treninga kroz različite aktivnosti i to u većoj mjeri na dnevnoj bazi. Ta aktivnost je vidljiva kroz izračune indeksa tjelesne mase za sve ispitanike. Oko polovice ispitanike je prema ITM-u svrstana u kategoriju Normalne tjelesne težine. Nakon njih slijedi šestero djece koji su u kategoriji Pretilosti. To možemo pripisati postotku djece koja nije uključena u organizirane treninge i uz to provode manje od 60 minuta u aktivnostima.

Bavi li se Vaše dijete nekim sportom (organizirani treninzi)?



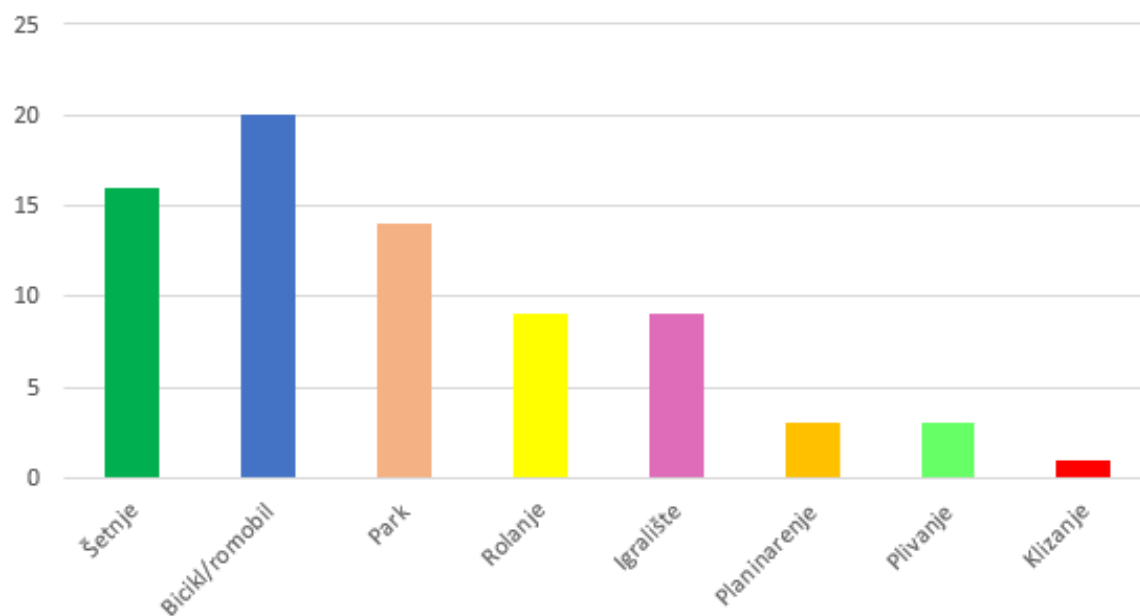
Grafikon 6. Postotak uključenosti djece u sport (DV Iskrica)

Grafikon 6. prikazuje da svega troje djece od 25-ero ispitanika iz Dječjeg vrtića Iskrica, u postotku od 12%, nije uključeno u neki sport.



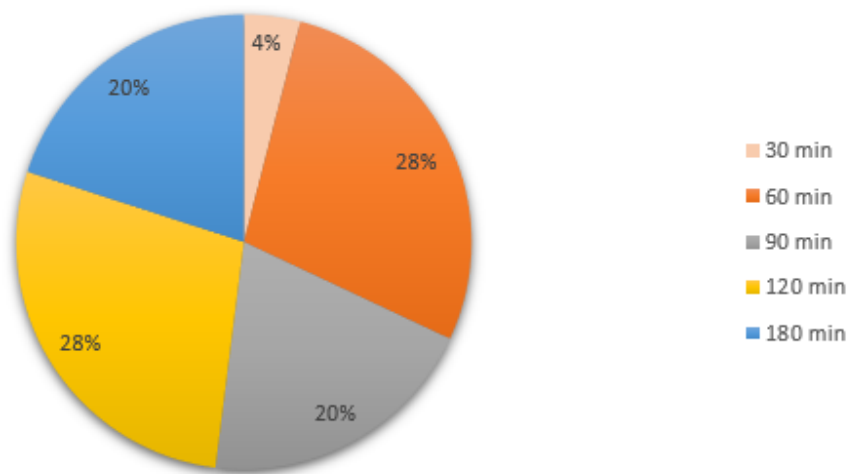
Grafikon 7. Zastupljenost sportova kod djece DV Iskrice

Grafikon 7. prikazuje zastupljenost sportova kod 22 djece koja su uključena u organizirane treninge. Njih 17-ero je uključeno u sportski univerzalni program DV Iskrice. Također, uz poseban program vrtića, dio djece je uključeno i u neke druge sportove van vrtića kao što su karate kod četvero djece, plivanje, nogomet i break dance kod dvoje djece te hokej na ledu, ritmička gimnastika, parkur i ples kod po jednog djeteta.



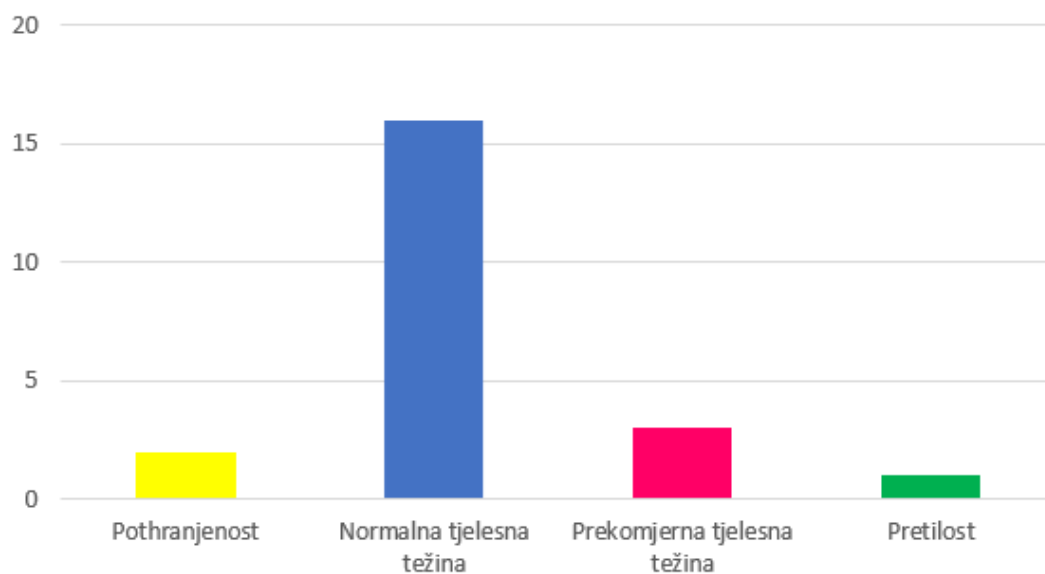
Grafikon 8. Aktivnosti u slobodno vrijeme djece iz DV Iskrica

Grafikon 8. prikazuje aktivnosti djece iz DV Iskrica u slobodno vrijeme, izuzev organiziranih treninga. Svih 25-ero ispitanika je navodilo aktivnosti od kojih su u većoj mjeri bicikliranje, šetnje, provođenje vremena u igralištu, parku i rolanje. Svega jedno i dvoje djece je navodilo planinarenje, plivanje i klizanje.



Grafikon 9. Vrijeme tjelesne aktivnosti djece iz DV Iskrica (izuzev treninga)

Grafikon 9. prikazuje vrijeme koje djeca provedu tijekom jednog dana u aktivnostima izuzev organiziranih treninga. U većoj mjeri se poklapa vrijeme tjelesne aktivnosti djece iz oba vrtića u kojima je provedeno istraživanje.



Grafikon 10. Stanje uhranjenosti djece DV Iskrice

Grafikon 10. prikazuje stanje uhranjenosti djece iz DV Iskrice s obzirom na njihovu tjelesnu aktivnost. On je uveliko bolji u odnosu na grafikon 5. koji prikazuje stanje uhranjenosti djece iz DV Rožica. 16 od 22 djece ulazi u kategoriju Normalne tjelesne težine što je izvrstan rezultat.

Od 25 ispitanika, troje je djelomično ispunilo podatke o djeci i na temelju tog nije bilo moguće za njih izračunati ITM.

10. Rasprava

Obrađeni podaci potvrdili su 2 od 3 postavljene hipoteze. To su H1- kod djece iz grada Zagreba veća je uključenost u sportove i H3- tjelesna neaktivnost veže uz sebe prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost.

Za DV Rožica kao ruralno mjesto pretpostavka je da se manje djece bavi nekim sportom zbog nedostupnosti, ali i života i češćeg boravka na zraku u raznim aktivnostima. Suprotno tome, DV Iskrice predstavlja urbano mjesto u kojem djeca imaju veći izbor i veću dostupnost raznih sportova što u vrtiću kroz poseban program, ali i izvan njega.

U DV Rožica je svega 6-ero od 25-ero djece koja se bave nekim sportom. To je rezultiralo većim brojem djece koja su u kategoriji Pretilosti u odnosu na djecu iz DV Iskrice u kojem se njih 22 od 25 bavi nekim sportom. Ipak je u većoj mjeri djece u oba vrtića u kategoriji Normalne tjelesne težine što možemo pripisati vremenu koje provedu u aktivnostima izuzev treninga. U oba vrtića je vrijeme tjelesne aktivnosti djece u skladu sa preporukom Svjetske zdravstvene organizacije koja preporučuje za djecu od 5 do 17 godina najmanje 60 minuta dnevno tjelesne aktivnosti.

Na početku istraživanja, smatralo se da će boravak djece u aktivnostima izuzev treninga biti mnogo manji nego što je dokazano prikupljenim podacima. Pretpostavke su bile na temelju problema koji je sveprisutan u ovo doba, a to je sjedilački način života, boravak ispred TV-a, i igranje igrice. Dobiveni podaci su svakako bili ugodno iznenađenje i dokaz da roditelji kao i odgojitelji posvećuju pažnju djeci te brinu i potiču na što veću tjelesnu aktivnost kao i na svijest o važnosti tjelesne aktivnosti.

11. Zaključak

Rezultati istraživanja koje je proučavalo razlike u tjelesnoj aktivnosti djece u Krapinsko-zagorskoj županiji i gradu Zagrebu pokazuje zabrinjavajuće rezultate u nekim dijelovima. Svega 6-ero djece (24%) od 25 iz DV Rožica iz Velikog Trgovišća se bavi nekim sportom. U DV Iskrice u Zagrebu je potpuno drugačija situacija. Istraživanje je pokazalo da je 88% djece uključeno u neki sport, ponajviše u sportski program vrtića. Spomenuti rezultati odrazili su se na stanje uhranjenosti, pa je prema tome u DV Rožica više djece koja ulaze u kategoriju prekomjerne tjelesne težine i pretilost, ali i pothranjenosti. Jedna od komponenti istraživanja je bila i tjelesna aktivnost djece, izuzev treninga. Pokazalo se da je u oba vrtića vrijeme tjelesne aktivnosti djece u skladu sa preporukom Svjetske zdravstvene organizacije koja preporučuje za djecu od 5 do 17 godina najmanje 60 minuta dnevno tjelesne aktivnosti.

Tjelesna aktivnost je važna tijekom cijelog života, a nikada nije prerano krenuti s njome. Predškolska dob je idealna za stvaranje navika za tjelesnom aktivnošću i zdravim životom što će se nastaviti tijekom školovanja i u odrasloj dobi. Svjedoci smo da sve češće vidamo djecu, čak i onu vrtićke dobi, s mobilnim uređajima u ruci. U doba kada bi djeca trebala vrijeme provoditi u igri, oni ga provode pred TV-om i mobilnim uređajima. Veliku ulogu u tome imaju roditelji koji to ne vide kao problem već kao način da se djecu umiri. Na djelatnicima u području predškolskog odgoja je da osim što osvijeste roditeljima važnost tjelesne aktivnosti, kod djece od najranije dobi stvore naviku za tjelesnom aktivnošću

„Nedostatak fizičke aktivnosti uništava dobro stanje svakog ljudskog bića, dok ga pokret i metodička tjelovježba štede i čuvaju“. -Platon

12. Prilozi

Prilog 1.

Upitnik za roditelje

Poštovana/poštovani, pred Vama se nalazi upitnik koji će biti korišten u svrhu izrade završnog rada studentice Sandre Hercigonja na temu Razlike u tjelesnoj aktivnosti djece u Krapinsko-zagorskoj županiji i gradu Zagrebu pod mentorstvom dr.sc. Marijane ~~HRASKI~~ ~~HRASKI~~. Upitnik je anonimn.

U nastavku upišite podatke koji se odnose na vaše dijete.

Spol djeteta (zaokružiti): Ž M

Dob djeteta (upisati): _____ god.

Težina djeteta (upisati): _____ kg

Visina djeteta (upisati): _____ cm

Bavi li se Vaše dijete nekim sportom (organizirani treninzi)?

DA

NE

Ako ste zaokružili DA, navedite sport/sportove: _____.

Koliko puta tjedno dijete odlazi na trening? _____.

Koliko traje trening? _____ min.

Da li je vaše dijete tjelesno aktivno u slobodno vrijeme izuzev treninga (npr. šetnje, vožnja biciklom, park, igralište)?

DA

NE

Ako ste zaokružili DA, navedite aktivnosti djeteta:

_____.

Koliko minuta u jednom danu dijete bude tjelesno aktivno u slobodno vrijeme? _____ min.

Zahvaljujem Vam na sudjelovanju u istraživanju!

13. Literatura

1. ADIVA PLUS, zdravstveni savjetnik, broj 182/29.4.206., Nema zdravlja bez kretanja https://issuu.com/adiva25/docs/adiva_plus_br_182/8 Preuzeto 25.5.2021.
2. Badrić, M., & Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Preuzeto 30.5.2021. <https://hrcak.srce.hr/82788>
3. Blažević, I., Božić, D., & Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. Pregledano 30.5.2021. <https://www.bib.irb.hr/603719>
4. Centers for Disease Control and Prevention. Pregledano 17.5.2021. <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html>
5. Findak, V. (2011). Kineziološka prevencija u području edukacije. Preuzetoo 30.5.2021. <https://www.bib.irb.hr/573875>
6. Gavin, M., Dowshen, S., & Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece- od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga
7. Grošić, V., Filipčić I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. Preuzeto 19.5.2021. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=330720
8. Iveković, I. (2020). Sudjelovanje djece u organiziranim sportskim aktivnostima tijekom vrtićkog i osnovnoškolskog perioda: pregled dosadašnjih istraživanja. Preuzeto 25.5.2021. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=360778
9. Jenko Miholić, S., Hraski, M., & Juranić, A. (2015). Urbano i ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. Pregledano 25.5.2020. https://bib.irb.hr/datoteka/769271.Jenko_Miholi_Hraski_i_Jurani.pdf
10. Juraković, D., & Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. Preuzeto 19.5.2021. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=135793
11. Knezović Svetec, A., Guja, A., & Torman, D. (2016). Utjecaj bavljenja sportom na stupanj uhranjenosti kod adolescenata. Preuzeto 18.5.2021. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=256902
12. Mišigaj-Duraković, M. & sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje: znanstveni dokazi, stavovi i preporuke*. Zagreb: Grafos: Fakultet za fizičku kulturu

13. Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar. Pregledano 18.5.2021. <https://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>
14. Obesity : preventing and managing the global epidemic : report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997 <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63854>
15. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
16. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo d.o.o.
17. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Tugar.
18. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
19. Tomac, Z., Vidranski, T., & Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. Preuzeto 19.5.2021. <https://hrcak.srce.hr/152224>
20. Trajkovski, B., Katić, V., & Pejić-Papak, P. (2014). Connectedness of the parents' physical activity and leisure time with the involvement of children in kinesiology programs of institutional early and preschool education. Preuzeto 25.5.2021. <https://www.sposci.com/PDFS/BR0702/SVEE/04%20CL%2013%20BT.pdf>
21. Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika. Preuzeto 19.5.2021. <https://hrcak.srce.hr/122641>
22. Vučemilović, Lj., & Vujić Šisler, Lj. (2007). *Prehrambeni standard za planiranje djece u dječjem vrtiću- jelovnici i normativi*. Zagreb: Hrvatska udruga medicinskih sestara

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Sandra Hercigonja, izjavljujem da sam ovaj završni rad na temu „Razlike u tjelesnoj aktivnosti djece Krapinsko-zagorske županije i grada Zagreba“ izradila samostalno uz potrebne konzultacije i savjete s mentorom te uporabu navedene literature.

Potpis: _____

(Sandra Hercigonja)