

# Utjecaj epidemije COVID -19 na kineziološke aktivnosti djeteta predškolske dobi

---

**Knezović, Nera**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:147:854781>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-21**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

NERA KNEZOVIĆ

UTJECAJ EPIDEMIJE COVID-19 NA KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJETETA  
PREDŠKOLSKE DOBI  
DIPLOMSKI RAD

Zagreb, srpanj 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

NERA KNEZOVIĆ

**UTJECAJ EPIDEMIJE COVID-19 NA KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJETETA  
PREDŠKOLSKE DOBI**  
DIPLOMSKI RAD

Mentor rada:

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, srpanj 2022.

## Zahvala

Zahvaljujem svom mentoru prof. dr. sc. Ivanu Prskalu na nesebičnoj pomoći i brojnim savjetima. Hvala mojim roditeljima čije su me ruke vodile do uspjeha, prijateljima koji su mi bili vjetar u leđa te najvećem i najstrpljivijem osloncu koji me bodrio od početka do kraja studija, mom dečku Patriku.

# Sadržaj

UVOD .....	1
1. KRETANJE U NAJRANIJOJ DOBI .....	2
2. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI.....	3
2.1. Motoričke sposobnosti.....	4
2.2. Funkcionalne sposobnosti.....	6
3. IGRA.....	7
4. MEDIJI I SJEDILAČKI NAČIN ŽIVOTA .....	8
5. RODITELJI.....	9
6. EPIDEMIJA COVID-19 .....	10
7. METODOLOGIJA ZNANSTVENOG ISTRAŽIVANJA.....	11
7.1. Cilj.....	11
7.3. Ispitanici .....	12
7.4. Instrument.....	12
8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	13
9. RASPRAVA .....	23
ZAKLJUČAK .....	26
LITERATURA.....	27
IZJAVA O AUTORSTVU RADA.....	29
PRILOG .....	30

## Sažetak

Ionako već promijenjeni uvjeti života, koji su život premjestili iz prostranih dvorišta i livada u skućene stanove sa sve manje slobodnih zelenih površina za igru, još su više ograničeni pojavom epidemije COVID-19. Dječja igra sve se više odvija u virtualnom svijetu što rezultira sve zastupljenijim sjedilačkim načinom života. Tjelesne aktivnosti i igre na otvorenom omogućavaju kvalitetan rast i razvoj djeteta na koje je posebno potrebno utjecati u predškolskoj dobi. Cilj ovoga istraživanja bilo je uvidjeti je li epidemija COVID-19 utjecala na kineziološke aktivnosti djeteta, točnije na njegovo kretanje. S obzirom na to da im je pristup vrtićima bio onemogućen, a socijalne aktivnosti smanjene, djeca su najčešće vrijeme provodila s roditeljima te je anketa provedena upravo s njima.

Ključne riječi: predškolska dob, epidemija, kineziološke aktivnosti, igra, roditelji

## Summary

Already changed living conditions that have moved from spacious yards and meadows to cramped apartments and less and less free green areas for play, are even more limited by the outbreak of the COVID 19 epidemic. Children's play is increasingly taking place in the virtual world. sedentary lifestyle. Physical activities and outdoor games enable the quality growth and development of a child who needs special influence in preschool age. The aim of this study was to determine whether the epidemic of COVID-19 affected the kinesiological activities of the child, more precisely his movement. Since they were denied access to kindergartens and social contact with others, the children most often spent time with their parents and the survey was conducted with them.

Key words: preschool children, epidemic, kinesiological activities, play, parents

## UVOD

Tjelesna aktivnost veliki je čimbenik zdravlja i kvalitete života jer je ljudsko tijelo građeno da se kreće te tjelesnom aktivnosti utječe na kvalitetan razvoj i sprječava ili odlaže pojavu bolesti. Prema Prskalo (2016) tjelesno aktivnija populacija sklonija je živjeti dulje od neaktivne. Smanjena tjelesna aktivnost dovodi i do prekomjerne tjelesne težine koja snažno utječe na zaštitu tjelesnog i psihičkog zdravlja. Kod djece je najbitnije unositi raznoliku hranu koja sadrži mnogo energije. U nedostatku trošenja unesene energije, tijelo ju pretvara u oblik masti što može, osim zdravstvenih problema, kao posljedicu imati odbacivanje ostale djece, rušenje samopouzdanja te čak i depresiju. Kako navode Sporiš i Prskalo (2016) današnji način života, poput konzumiranja nezdrave hrane i nedovoljno tjelesne aktivnosti, doprinose, više nego ikada, mogućnosti da djeca postanu pretila. Velika odgovornost je zbog toga na predškolskim ustanovama. No pojavom situacije poput epidemije COVID-19, djeca više nemaju pristup ustanovama koje će ih poticati na navike vježbanja te se velika odgovornost prebacuje se na njihove najbliže. U vremenu koje od djece zahtijeva da odrastaju onako kako za njih nije prihvatljivo, na njihovoj obitelji ostaje zadatak da im omogući što lakši rast i razvoj. Epidemija onemogućuje pristup predškolskim ustanovama, onemogućuje kontakt s drugim osobama osim s ukućanima, prenosi stres zbog nošenja maski, povećane potrebe za pranjem i dezinficiranjem ruku te sve to utječe na zdravlje djece i u psihičkom smislu. Njihovo je kretanje u tom razdoblju bilo strogo ograničeno što za djecu u dobi razvoja nikako nije pogodno. Nemogućnost da svoju energiju potroše na otvorenom prostoru, koristeći sve motoričke vještine koje posjeduju i pokušavaju unaprijediti, distanciranje od prijatelja koji im donose sreću i radost te najčešći boravak u zatvorenom prostoru, negativno utječu na djetetove osjećaje. S obzirom na to da je kretanje djetetova uobičajena potreba, sve se više stvara osjećaj nervoze, straha i nelagodnosti koji se prenosi na druge članove obitelji te također negativno utječe i na njih. Sve to nosi teške posljedice za dijete koje mogu biti spriječene ako se djeluje na vrijeme. U ovom slučaju, kada aktivnosti koje su do tada postojale više nisu moguće, potrebno je pronaći način kako da dijete ipak nastavi rasti i razvijati se tempom koje je za njega predviđeno. Kako navode Pejčić i Trajkovski (2018) propuštene mogućnosti za utjecaj na razvoj kvalitete i kvantitete znanja i sposobnosti, više se ne mogu nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima.



# 1. KRETANJE U NAJRANIJOJ DOBI

Kako bi uočili važnost kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi djeteta te shvatili posljedice nedostatka istih, potrebno je razumjeti otkuda dolaze, za što služe i što potiču. Kretanje se smatra jednom od nužnih životnih funkcija kojom i započinje ljudski život. Pokretom se određuje isprva slučajno gibanje djeteta, a zatim puzanje, prvi koraci djeteta, izražavanje emocija ili obavljanje neke aktivnosti (prema Prskalo i Sporiš, 2006). Kako navodi Kosinac (1999) pokret je složen rad u kojem sudjeluju svi organi ljudskog tijela. To vrijeme naziva se „kritičnim razdobljem“ u razvoju kretanja kada se vrši automatizacija navika kretanja. Što efikasniji način kretanja regulira kineziologija koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegovu zakonitost te posljedice vježbanja na ljudski organizam (Prskalo i Sporiš, 2006). Cilj upravljanja procesom vježbanja je unaprijediti zdravlje, optimizirati razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja i zadržati ih na visokoj razini što duže vrijeme kao i spriječiti rano opadanje nekih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja, te razviti maksimalno osobine, sposobnosti i motorička znanja u kinezioloških aktivnostima (Mraković, 1997). Tjelesna vježba i aktivnost djeteta predškolske dobi važan su poticaj za rast i razvoj koji se odvijaju od rođenja do potpune zrelosti osobe. Rast prikazuje promjene u veličini poput težine i visine, a razvoj označava sazrijevanje organa i organskih sustava te mogućnost brže prilagodbe na stres i ostalih osjetnih i motoričkih sposobnosti (Kosinac, 1999). Čimbenici koji ubrzavaju rast jesu dobra ishrana, kvalitetan san, igra i tjelesno vježbanje te higijena. Prije samog procesa rada s djecom predškolske dobi, potrebno je biti upoznat s karakteristikama rasta i razvoja djeteta te njihovim sposobnostima.

U mlađoj dobnoj skupini djeca ovladavaju prirodnim oblicima kretanja poput hodanja, trčanja, puzanja, skakanja i ostalih, no još uvijek ti pokreti koriste se sporo i površno, dok se te karakteristike mijenjaju prelaskom u srednju dobnu skupinu. Dijete postaje brže, pokretnije te spretnije pri kretanju i izvođenju pokreta. Mnogo se bolje snalaze u prostoru i s manje napora svladavaju zadaće koje su vezane za izvođenje nekog pokreta. Kod djece starije dobi pojavljuje se izdržljivost i povećana snaga, kao i bolja prostorna orijentacija koja omogućuje kvalitetnije izvođenje složenih pokreta.

## 2. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI

*Pod tjelesnom vježbom razumijevamo sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje, ili, još konkretnije, pod tjelesnom vježbom zapravo razumijevamo sve pokrete i kretanja koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća i, dakako, za očuvanje i unapređivanje svojega zdravlja (Findak, str. 32, 1995).*

Kako navodi Findak (2009) u predškolskom odgoju cilj je tjelesnog i zdravstvenog područja poticati pravilan rast i razvoj djece predškolske dobi, očuvanje njihovog zdravlja, razvoj njihovih antropoloških obilježja, stjecanje i usavršavanje njihovih biotičkih motoričkih znanja te poboljšanje motoričkih postignuća uz postizanje primjerenih odgojnih učinaka. Pod posebne ciljeve navodi:

- podmirenje primarnih biotičkih motiva za kretanjem
- razvijanje osobina i sposobnosti u skladu sa zakonitostima rasta i razvoja djece predškolske dobi
- utjecanje na morfološki status djece te dobi njegovanjem mišićnih reakcija primarno potrebnih za održavanje stava tijela i održavanje ravnoteže,
- utjecanje na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima,
- usvajanje i usavršavanje temeljnih prirodnih oblika kretanja, a poglavito onih koji su neophodni u svakodnevnom životu
- usvajanje temeljnih znanja o čuvanju i unapređivanju zdravlja
- zadovoljavanje potrebe za igrom kao osnovnom pretpostavkom za razvoj stvaralačkih sposobnosti i socijalizaciju djece
- razvijanje i njegovanje zdravstveno-higijenskih navika
- poticanje i osposobljavanje djece za sve oblike sporazumijevanja i izražavanja, a poglavito motoričko izražavanje
- utjecanje na formiranje pravilnih stavova o vrijednostima tjelesnog vježbanja
- utjecanje na razvoj ekološke svijesti provođenjem tjelesnog vježbanja u primjerenim prirodnim i zdravstveno-higijenskim uvjetima (Findak, str. 7, 2009).

Navedeni ciljevi potrebni su provoditi se tijekom predškolske dobi djeteta, čak i u slučaju da se ciljevi ne mogu provoditi u vrtiću, važno je prenositi ih i izvan njega. Tjelesna aktivnost djeluje

na kognitivna, socijalna te tjelesna obilježja i motorički razvoj djeteta. Dječji organizam podložan je promjenama te se lako mijenja pod utjecajem okoline. Kod djece su kosti mekše od kostiju odraslih jer sadrže veći postotak vode. Tjelesno vježbanje osigurava normalan rast i razvoj te se kvalitetnim opterećenjem može potaknuti povoljniji odnos između koštane i mišićne mase te potkožnog masnog tkiva. Najveći učinak ima na odnos mišićnog tkiva prema ukupnoj masi tijela. Najčešći rizik nedostatka tjelesne aktivnosti jest pretilost koja, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, zahvaća 20 % djece i adolescenata. Njene posljedice najčešće su srčano-žilne bolesti, dijabetes tipa 2, visoki krvni tlak, hipertenzija, psihološki utjecaj na dijete i njegovu posturalnu ravnotežnu kontrolu u kasnijim godinama života. Mnogim istraživanjima dokazano je kako je pretilost u odrasloj dobi u većem postotku zagarantirana ako je postojala i u djetinjstvu (Prskalo i Sporiš (2006) prema Barsch, Farooqi i O'Rahilly,2000). Najčešći je uzrok sve manji način igranja u kojem je potrebna neka fizička aktivnost te sve veća prisutnost sjedilačkog načina života i igranja tim načinom. Igre poput lovice, nogometa, rolanja ili jednostavno druženja djece na otvorenom zamijenile su igraće konzole ili gledanje televizije. Upravo tim načinom sve se manje troši nakupljeno masno tkivo, što i izaziva pretilost. Badrić i Prskalo (2011) usporedbom raznih istraživanja zaključili su kako se sportska tjelesna aktivnost koristi sve manje u slobodnom vremenu djece, a sve se češće odabiru aktivnosti koje ne zahtijevaju neki veliki tjelesni napor. Kosinac (1999) ističe kako nedostatak kretanja i tjelesne aktivnosti dovodi do slabljenja dišnog aparata. Nedostatak kisika u moždanim stanicama, posebno u djece mlađe dobi, odražava se na kakvoću kognitivnih funkcija i učinkovitosti učenja. Organizam mora svakodnevno dobivati dovoljno motoričkih podražaja koji će pospješiti djelovanje organskih funkcija, oslobađanje tenzija te zadovoljenje emocija (Mraković, 1997).

## 2.1. Motoričke sposobnosti

Vježbu treba provoditi tako da je zabava, igra i uroda, a ne obaveza ili prisila jer će ju tako dijete brže prihvatiti. Oblici kretanja koje dijete najlakše i najprije usvaja jesu osnovna motorička gibanja djeteta predškolske dobi za svladavanje prostora, prepreka i otpora kao i manipulaciju predmetima:

- hodanje – pozitivno utječe na cjelokupni organizam, kao i na pravilno držanje tijela
- trčanje – kao i hodanje, predstavlja osnovu motoričkog gibanja čovjeka te utječe na dišni i krvožilni sustav

- skakanje – za razliku od hodanja i trčanja, ono zahtijeva koordiniranost kao i sposobnost mjerenja udaljenosti okom, uz ravnotežu i snagu za odraz i doskok
- kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje – gibanje koje usklađuje rad ruku, trupa, nogu te uči procijeni i udaljenosti cilja u koji se gađa
- puzanje i provlačenje – utječu na razvoj kralježnice i jačanje mišića leđa, ramena i općenito držanje tijela
- penjanje – omogućava razvijanje mišića ramena, trbušne i prsne mišiće, mišiće nogu te opću snagu
- potiskivanje i vučenje – s obzirom na to da se najčešće izvodi u paru, zbog velikog napora koje predstavlja za skupinu mišića ruku i nogu, potiče i na timski rad
- dizanje i nošenje – kao i potiskivanje i vučenje, osim što se koristi u vježbama u skupini ili u paru, pa pozitivno utječe na socijalne aspekte, utječe i na snagu mišića ruku i ramenog pojasa te na mišiće leđa i nogu (Findak, 1995).

Kako navode Pejčić i Trajkovski (2018) ova biotička motorička znanja imaju dvije funkcije: stjecanje i usavršavanje motoričkih znanja potrebnih za rješavanje svakidašnjih motoričkih zadataka u životu te osiguravanje optimalnog razvoja antropoloških osobina i sposobnosti.

Motoričke sposobnosti utječu na uspješnije rješavanje i izvođenje motoričkih zadataka. Prskalo i Sporiš (2016) ističu kako su sposobnosti genetski predodređene značajke koje utječu na kretanje kao što su npr. koordinacija i njen čimbenik agilnost, dinamogena sposobnost očitovanja snage i gibljivost, a dio su osobina pojedinca koje utječu na njegovu sposobnost da steknu vještine tijekom usavršavanja motoričkih zadataka.

- Dinamogena sposobnost očitovanja snage povezuje se s trima terminima: eksplozivnost (dinamogena sposobnost koju obilježava postizanje maksimalnog ubrzanja svog ili drugog tijela), dinamogena sposobnost izdržljivosti u očitovanju snage (obilježava sposobnost maksimalne izometričke kontrakcije mišića zbog čega se može zadržati određeni stav u produženim uvjetima) i elastična ili pilometrijska dinamogena sposobnost očitovanja snage (sila na određenom putu u jedinici vremena tijekom koje se mišićna hvatišta udaljavaju u amortizacijskim pokretima).
- Dinamogena sposobnost očitovanja brzine složena je sposobnost cijelog ili dijela tijela da prijeđe ogovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine, a to su sposobnost očitovanja brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih te ponavljanih pokreta iz

kojih se izvode svi drugi pojavni oblici kao što je sposobnost očitovanja lokomocije (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 156).

- Koordinacija je sposobnost realiziranja kompleksnih motoričkih struktura, brzine učenja te reorganizacije stereotipa gibanja.
- Fleksibilnost prikazuje sposobnost izvođenja pokreta u što većoj amplitudi.
- Ravnoteža je sposobnost da se tijelo održi u ravnotežnom položaju u nekom vremenu.
- Preciznost se manifestira pogađanjem cilja na nekoj udaljenosti ili vođenjem predmeta do cilja (Pejčić i Trajkovski, 2018).

## 2.2. Funkcionalne sposobnosti

Osim na motoričke sposobnosti, tjelesna aktivnost, to jest tjelesno vježbanje također utječe i na funkcionalne sposobnosti, prema definiciji Sekulić i Metikoš (2007), funkcionalne sposobnosti odgovorne su za transport i proizvodnju energije u ljudskom organizmu. Povezane su s iskoristivosti sustava za prijenos kisika i učinkovitosti anaerobnih energetske mehanizama. Dijelimo ih na aerobne i anaerobne funkcionalne sposobnosti. Aerobne se definiraju kao sposobnost da sustav prenosi kisik te ga iskorištava za obavljanje mišićnog rada, a anaerobne kao sposobnost organizma da iskoristi glikolitičke izvore u anaerobnoj proizvodnji energije kako bi se obavio mišićni rad. U međusobnoj usporedbi, brze i kratkotrajne aktivnosti predstavlja anaerobni trening. Osim toga, osobe koje se bave kineziološkom aktivnošću su pozitivnije, veselije, motiviranije te se kvaliteta njihovog života poboljšava, a uče se nositi i sa stresnim situacijama (Bungić i Barić, 2009).

Sva motorička znanja i funkcionalne sposobnosti nalaze se u sportu i sportskim igrama. Osim toga, kod djece se javljaju zadovoljstvo i sreća, stjecanje natjecateljskog duha, stvaranje prijateljstva, a uči ih se disciplini, to jest poštovanju pravila kao i timskom radu. Upravo tako se i navodi u Hrvatskoj enciklopediji: *Šport ili sport je skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja.*

### 3. IGRA

Igra je najstariji oblik tjelesnog odgoja i autonomna ljudska aktivnost koja je spontano i slobodno odabrana te karakterizirana pokretima i snažnim osjećajima zadovoljstva (Findak i Prskalo, 2004). Ona zauzima posebno mjesto u životu djeteta, pogotovo jer mu omogućava samoizražavanje i sreću te na najprirodniji način pridonosi psihomotoričkim sposobnostima djeteta, učvršćuje zdravlje te povećava otpornost organizma (Kosinac, 1999). Osim toga pridonosi načinu suočavanja s problemskim situacijama, uči ga poštovati pravila i uvažavati suigrača. Igra je prirodno samoobrazovanje djeteta, utječe na stvaralaštvo i kreativnost, a raznovrsnost igre doprinosi raznovrsnosti i bogatstvu osobina ličnosti, upornosti, strpljenju, itd. Ona sadrži pokrete poput hodanja, trčanja, puzanja, provlačenja, penjanja, skakanja kao i hvatanja i bacanja. Kako navodi Findak (1995) igra potječe iz potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću i potrebe za postizanjem povoljnog emocionalnog stanja koje nastaje kao pozitivna posljedica zadovoljavanja potrebe za kretanjem. Vrijednost igre je što posjeduje odgojnu moć koja dijete motivira na kretanje. Prema Kosinac (2011) osim na funkcionalne sposobnosti, postizanje pozitivnih emocija i unutarnjeg zadovoljstva, igra povoljno utječe i na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, na koje jednim dijelom utječu genetski čimbenici, dok su u drugom dijelu to egzogeni čimbenici.

Značenje igre u djetetovom životu je (Kosinac, 2011):

- socijalizacija – druženje, uvažavanje, pomaganje
- kognitivne i fizičke sposobnosti – strpljenje, pamćenje, mašta, upornost, volja, odlučnost
- osamostaljivanje, rad ruku, nogu i stopala
- zdravlje – rast i razvoj
- doživljavanje svijeta – oponašanje ljudi, životinja, biljaka i drugih odnosa
- sloboda – zadovoljavanje potrebe za kretanjem.

## 4. MEDIJI I SJEDILAČKI NAČIN ŽIVOTA

U posljednje vrijeme igra se prenijela u zatvoreni prostor te na različite medije, od kojih se najviše ističu televizija i igrice. Bistrić (2020) u svom radu prikazuje istraživanje koje su u Hrvatskoj provele Đapić, Flander i Bagarić (2020) koje je provedeno među roditeljima predškolske djece. Navodi zaključak do kojeg su došle autorice: *...velika većina djece predškolske dobi gledaju televiziju, dvije trećine koristi mobitel ili tablet, svako drugo dijete koristi računalo ili laptop, a svako četvrto dijete igra igre na igraćim konzolama* (Bistrić, 2020). Također je prepoznato da djeca imaju pristup malim ekranima mnogo ranije od preporučenog, i to od dva do tri sata dnevno, dok Američka akademija pedijatra (2016) navodi kako djeca predškolske dobi malim ekranima ne bi trebala biti izložena dulje od jednog sata dnevno (AAP, 2016). U svom radu Bistrić (2021) ističe da su brojna istraživanja pokazala da je rana izloženost djece malim ekranima povezana s nizom negativnih zdravstvenih učinaka poput smanjenog govornog razvoja, kognitivnog razvoja, razvoja pažnje, socioemocionalnog razvoja, povećanog rizika pretilosti, ali i problema sa spavanjem. Također upozorava kako se gledanje televizije treba izbjegavati barem jedan sat prije spavanja zbog nepovoljnog utjecaja izloženosti ekranima na količinu i kvalitetu sna. Petrić i sur. (2019) u preglednom istraživačkom radu promatrajući razna istraživanja zaključuju da velik postotak vremena djeteta u ranoj dobi provede u sjedilačkom načinu života, što postaje sve veći problem suvremenog društva. Primjer među mnogima je uzorak od 347 dvogodišnjaka koji su nosili akcelometar minimalno 400 minuta u danu, a dokazalo se kako 85,6 % vremena provode u sjedilačkom ponašanju. Zanimljiv navod imaju Foretić, Rodek i Mihaljević (2009) koji primjećuju kako su glavni „sportovi“ i aktivnosti izvan škole računalne igrice te djeca radije igraju turnir „online“ nego na sportskom igralištu. Smatraju da djeca probleme lakše rješavaju virtualno nego u stvarnosti, a kada ih ne mogu riješiti samo ugase uređaj i problem će nestati, a to je mogućnost koja u stvarnom životu ne postoji.

Upravo su roditelji ti koji trebaju utjecati na količinu upotrebe medija te na sadržaj kojem je dijete izloženo.

## 5. RODITELJI

Život postaje sve užurbaniji te roditelji nemaju vremena toliko boraviti s djecom, umirivati ih ili izaći s njima u prirodu. Upravo zbog toga sve se više služe televizijom i ostalim medijima kako bi uspjeli zaokupiti dijete. Ali i tada, kaže Bistrić (2021), trebaju pokušati što više biti uz dijete, razgovarati o sadržaju i objasniti djetetu kako se iz njega može i učiti. Prema istraživanju Ciboci i sur., 2014. te Sindik, 2012. u Hrvatskoj roditelji nadziru sadržaje koje djeca gledaju, ograničavaju količinu gledanja televizijskih sadržaja, ali ga rijetko i gledaju s djecom, navodi Bistrić (2021). Također u svom radu 2020. godine navodi da je prema mnogim autorima važno kvalitetno provođenje zajedničkog vremena roditelja s djecom. Aktivnosti kojima se zajedno bave u slobodno vrijeme doprinose jačanju obiteljske bliskosti i važni su za emocionalni, socijalni i intelektualni razvoj djeteta.

Svemu ovome još više pridonosi epidemija COVID-19. Nakon izdavanja uputa da se dječji vrtići i škole zatvaraju kako bi se što prije spriječilo širenje virusa, roditelji su bili prisiljeni prilagoditi se situaciji. Počinju raditi od kuće te istovremeno moraju odraditi kućanske poslove, raditi svoj posao i pokušati nadoknaditi sve što dijete u tom vremenu prolazi u vrtiću. Vrši se veliki pritisak i kao najlakša mogućnost odabire se upotreba digitalnih medija. No dobar raspored može uvelike utjecati na sve članove obitelji, pa se može naći i kvalitetnije rješenje za dijete kojemu nedostaju svakodnevne aktivnosti provedene prije uvođenja zabrane kontakta. Osim bavljenja fizičkom aktivnošću i poticanja kretanja, roditelji trebaju utjecati i na druge aspekte reguliranja zdravlja djeteta, poput prehrane. Prema Prskalo i Sporiš (2016) stav roditelja uvelike utječe na dječji stav prema okolini, načinu života te odnosu prema životu, kretanju, vježbanju i zdravim obrascima ponašanja. Oni trebaju biti primjer djeci u kvalitetnom načinu ishrane te umjerenom ishrani nezdravom hranom. Mogu utjecati i na to da se djeca hrane redovitim obrocima i međuobrocima. Osim što bi im trebali dati jasne upute kako iskoristiti unesenu energiju, roditelji mogu utjecati na to načinima kojim djeca neće biti niti svjesna da ih troše. Umjesto da ih u vrtić ili školu voze nekim prijevoznim sredstvom, mogu potaknuti djecu da do škole idu pješice. Potrebno je shvatiti da su rast i razvoj, osim pod utjecajem bioloških zakona, pod utjecajem okoline. Okolina predstavlja sve što dijete okružuje, od organizacije i provođenja dana do prehrane, kretanja i sna. Korisno je i da djeca provode tjelesne aktivnosti na otvorenom, i to dnevno od tri do četiri sata s prekidima (Findak, 1995).



U toj novonastaloj situaciji, iako odgojno-obrazovne ustanove nisu imale kontakt s djecom, postojao je kontakt odgojitelja s roditeljima. Bilo je potrebno pružiti im ruku sigurnosti u kada su bili rastrojani između vlastitog života i života djeteta, a svaki je trebao ostati barem u nekoj mjeri kvalitetan kao i prije. Na internetskim stranicama vrtića ili društvenim mrežama mogli su se pronaći razni sadržaji koje su postavljali odgojitelji i tako pružali podršku roditeljima u tome kako zaposliti i zabaviti djecu koja imaju svakodnevnu potrebu za kretanjem, druženjem i zabavom.

## 6. EPIDEMIJA COVID-19

Koronavirus 19, poznat pod nazivom COVID-19, prvi se put pojavio u kineskom gradu Wuhanu 2019. godine, te se 11. ožujka 2020. proglašava epidemija. Virus koji se najčešće očituje respiratornim simptomima prenosi se kapljičnim putem i udiše se preko nosa. U lakšim slučajevima to su povišena tjelesna temperatura i kašalj, dok su teži upala pluća s otežanim disanjem i nedostatkom zraka, a u najgorem slučaju dovodi i do smrtnog ishoda. Upravo zbog takvih mogućih ishoda bolesti, virus uzrokuje izvanrednu situaciju u cijelom svijetu s uvođenjem dodatnih zaštitnih mjera radi sprječavanja širenja bolesti. Vlada Republike Hrvatske kao najbolju zaštitu navodi često pranje ruku te dezinficiranje, izbjegavanje dodirivanja očiju, usta i nosa te držanje socijalne distance barem dva metra (Bistrić, 2020). Jedna od mjera jest i zatvaranje škola i vrtića te prelazak na virtualni način rada. Kako navodi Bistrić (2020) vrtići su ovisno o potrebama djece i roditelja organizirali dežurstva, a ostala djeca odgojno-obrazovni rad nastavila su pratiti od kuće korištenjem društvenih mreža i internetskih stranica svoje ustanove. Osim toga, djeca više nisu mogla pristupati okolini kao prije, svojim bakama i djedovima, rodbini, prijateljima i drugim bliskim osobama. Autorica ističe kako su se tijekom epidemije prekršila ili barem povrijedila djetetova temeljna ljudska prava koja su propisana Konvencijom o pravima djeteta što se odnosi na djetetova razvojna prava poput prava na igru, pravo na informiranje te prava sudjelovanja, to jest prava na slobodno izražavanje svojih misli i prava na udruživanje. S obzirom na to da su djeca manje boravila u vrtiću, u njihovom danu postojalo je slobodno vrijeme koje je trebalo kvalitetno iskoristiti. Prema Jelinčić (2009) slobodno vrijeme može biti iskorišteno na pozitivan način ako je odgojno i pedagoški organizirano, ali ako nije, može negativno utjecati na dječji razvoj. Osim kretanja i fizičkog aspekta, epidemija je utjecala na djecu i na psihičkoj bazi. Prema navodu jednog članka

([https://www.bib.irb.hr/1172248/download/1172248.Dijete\\_vrti\\_obitelj.pdf](https://www.bib.irb.hr/1172248/download/1172248.Dijete_vrti_obitelj.pdf)) jedna je majka rekla da se njezinoj kćeri život preko noći promijenio jer je „iščupana“ iz svog svijeta koji je dijelila s prijatelja u vrtiću i „osuđena“ je samo na lica roditelja i nekoliko kvadrata stana. Surova istina sigurno nije snašla samo tu djevojčicu, nego vjerojatno i većinu djece kojima je rutina odjednom promijenjena. Možda i kratkotrajna radost zbog ostajanja kod kuće s roditeljima, ubrzo je uništena nakon što su djeca shvatila da roditelji i dalje moraju obavljati poslove koje rade dok su oni u vrtiću. Nekoliko je studija pokazalo ozbiljne promjene u mentalnom zdravlju djece i adolescenata tijekom karantene koja je bila nužna tijekom epidemije. Naprimjer, istraživanje u Kini naglašava pojačavanje simptoma poput depresije, anksioznosti i stresa. U drugima, djeca sve više pokazuju pripijenost i problem s odvajanjem, nepažljivost te slab apetit. Osim toga, u još jednoj španjolskoj studiji, obitelj je kod trogodišnjaka primijetila poteškoće u samoregulaciji, poput teškog kontroliranja misli, ponašanja, emocionalnih reakcija i socijalnih interakcija (Alonso-Martinez, Ramirez-Velez, Garcia-Alonso, Izquierdo, Garcia-Hermoso, 2020). Tijekom 2020. i 2021. godine u svijet su se počela puštati cjepiva koja su, uz slabljenje virusa, omogućila povratak života u normalu, te tako i djecu vratila u vrtiće bez potrebe za održavanjem socijalne distance, maski na odgojiteljičinim licima i ostalih zahtjeva koji su trebali osigurati djecu od dobivanja bolesti.

## 7. METODOLOGIJA ZNANSTVENOG ISTRAŽIVANJA

Ovim istraživanjem nastojala se osvijestiti važnost kineziološke aktivnosti čak i u vrijeme epidemije COVID-19 koja se pojavila 2020. godine. O roditeljima, s kojima su djeca najviše i mogla biti, ovisi daljnja tjelesna aktivnost koju je bilo potrebno nastaviti barem sličnim tempom kao i do tada u vrtićima. Stoga se ispitalo roditelje na su koji način pridonijeli ovoj situaciji.

### 7.1. Cilj

Cilj je istraživanja saznati utjecaj epidemije COVID-19 na kineziološke aktivnosti djeteta predškolske dobi.

## 7.2. Hipoteze

Hipoteze istraživanja:

1. U epidemiji dijete je više vremena provodilo na zatvorenom nego na otvorenom.
2. Epidemija je utjecala na dječje mogućnosti kretanja.
3. Djeca su više pristupala digitalnim medijima tijekom epidemije nego prije nje.

## 7.3. Ispitanici

Ispitanici su u ovom istraživanju roditelji djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno u travnju 2022. godine u trima hrvatskim gradovima: Našice, Osijek i Zagreb. U istraživanju je sudjelovalo 103 ispitanika.

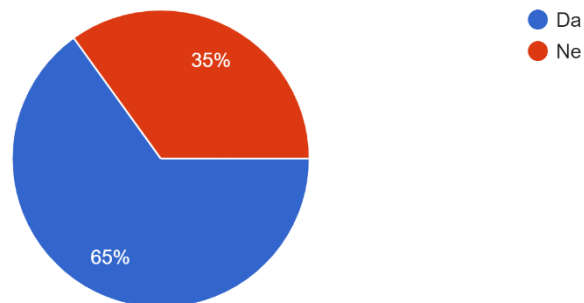
## 7.4. Instrument

Kako bi rezultati istraživanja bili što kvalitetniji, istraživanje je provedeno anketnim upitnikom koji je roditelj jednog djeteta ispunjavao samostalno i anonimno. Anketiranje je trajalo pet dana. Ispitanike se u anketi ispitivalo njihovo mišljenje o ponašanju, stavu ili slaganje s tvrdnjama. Za dobivanje odgovora koristila se Likertova skala koja se sastoji od nekoliko mogućnosti izbora: u potpunosti se slažem, djelomično se slažem, niti se slažem niti se ne slažem, djelomično se slažem te u potpunosti se slažem. Također, nalazila se verzija i s mogućim odgovorima nikada, rijetko, povremeno, često, stalno.

## 8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

1. Bavi li se Vaše dijete sportom?

103 odgovora

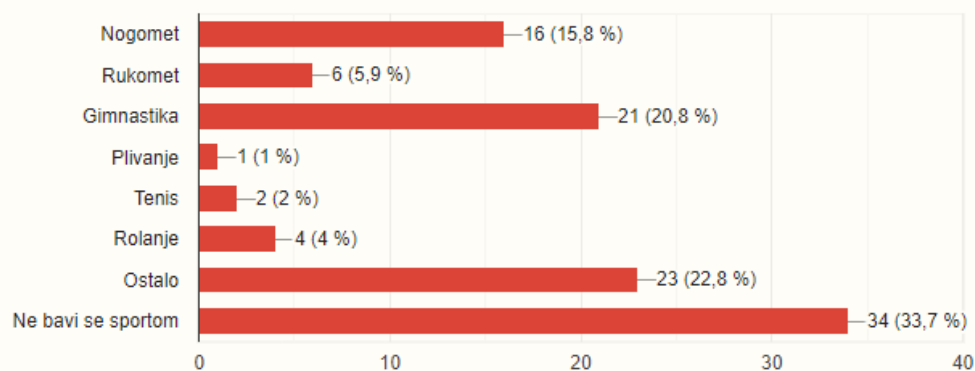


Graf 1: „Bavi li se Vaše dijete sportom?“

Prvo pitanje odnosilo se na bavljenje sportom djeteta predškolske dobi, a ustanovljeno je da se od 103 djeteta sportom bavi 67, to jest 65 % djece, dok njih 36, to jest 35 %, nije uključeno niti u jedan sport.

2. Ako da, kojim?

101 odgovor

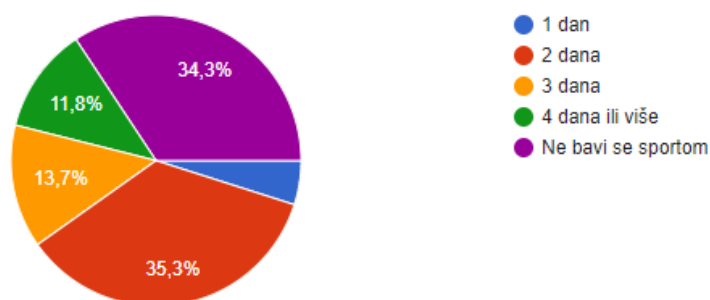


Graf 2: „Ako da, kojim?“

U drugom pitanju saznajemo koji su to sportovi kojima se djeca bave. U grafu možemo vidjeti kako se njih 16 bavi nogometom, 6 rukometom, 21 gimnastikom, 1 dijete plivanje, 2 tenisom, 4 rolanjem, a njih 23 bavi se nekim drugim sportskim aktivnostima.

### 3. Koliko puta tjedno se bavi tim sportom?

103 odgovora

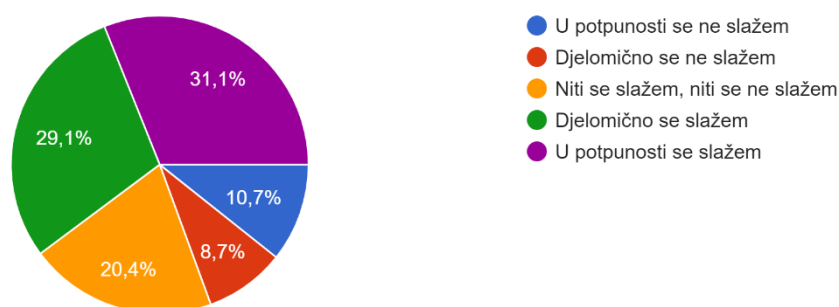


Graf 3: „Koliko puta tjedno se bavi tim sportom?“

Na pitanje „Koliko puta tjedno se bavi tim sportom?“ roditelji su se izjasnili da je to najčešće dva dana u tjednu, točnije njih 34,3 %. Preostala djeca bave se sportom tri dana u tjednu, njih 13,7 % ili čak četiri dana u tjednu ili više, a njih je 11,8 %. Preostali postotak djece ne bavi se sportom.

### 4. Smatrate li da se bavljenje sportom Vašeg djeteta smanjilo zbog pojave pandemije?

103 odgovora

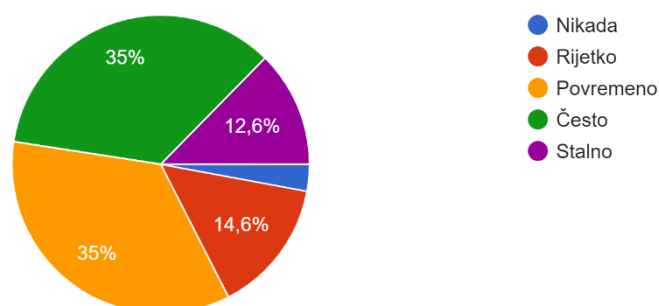


Graf 4: „Smatrate li da se bavljenje sportom Vašeg djeteta smanjilo zbog pojave epidemije?“

Najveći postotak roditelja složio se u mišljenju da se bavljenje sportom smanjilo zbog pojave epidemije, čak 31,1 %. S tom tvrdnjom djelomično se slaže njih 29,1 %, niti se slaže niti se ne slaže njih 20,4 %, djelomično se ne slaže 8,7 %, a u potpunosti se ne slaže 10,7 % roditelja.

5. Kada negdje vodite dijete, koristite li prijevozno sredstvo prije nego hodanje?

103 odgovora

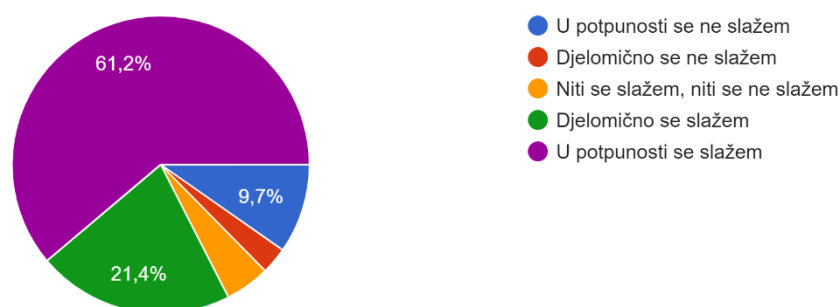


Graf 5: „Kada negdje vodite dijete, koristite li prijevozno sredstvo prije nego hodanje?“

Na pitanje „Kada negdje vodite dijete, koristite li prijevozno sredstvo prije nego hodanje?“, jednak broj roditelja, izjasnio se da je to često i povremeno, 36 roditelja za svaku mogućnost. Čak 13 roditelja stalno koriste prijevozno sredstvo prije nego hodanje, dok ga njih 15 koristi rijetko, a tri nikada.

6. Prema Vašem mišljenju, utječe li tjelesno vježbanje na mentalno zdravlje?

103 odgovora

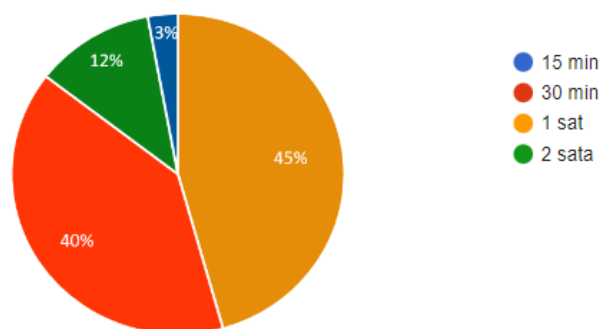


Graf 6: „Prema Vašem mišljenju, utječe li tjelesno vježbanje na mentalno zdravlje?“

Da tjelesno vježbanje utječe na mentalno zdravlje smatra čak 63 od 103 roditelja koji su popunjavali anketu. Djelomično se slaže njih 22, ne može se odlučiti njih četiri, djelomično se ne slažu tri roditelja, a nikako se ne slaže 10 roditelja.

7. Prema Vašem mišljenju koliko je najmanje vremena dnevno preporučeno dnevno za umjerene tjelesne aktivnosti?

103 odgovora

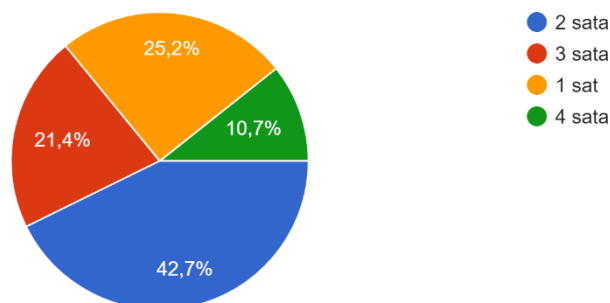


Graf 7: „Prema Vašem mišljenju koliko je najmanje vremena dnevno preporučeno za umjerene tjelesne aktivnosti?“

Pitali smo roditelje znaju li vrijeme koje je preporučeno djetetu za bavljenje tjelesnom aktivnosti, a zadovoljavajuće je što se čak njih 45 % izjasnilo da je to jedan sat, te njih 12 % da je to dva sata. Pokazano je da njih 43 % smatra da to treba biti 30 minuta ili manje.

8. Prema Vašem mišljenju koliko maksimalno vremena dnevno je preporučeno da dijete provede u sjedilačkim aktivnostima?

103 odgovora

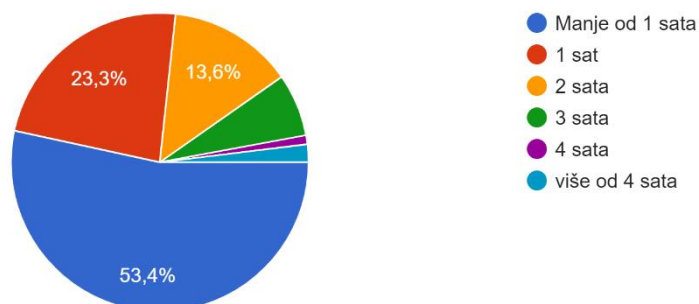


Graf 8: „Prema Vašem mišljenju koliko maksimalno vremena dnevno je preporučeno da dijete provede u sjedilačkim aktivnostima?“

Osmim pitanjem željelo se saznati znaju li roditelji koji je maksimum vremena preporučenog da dijete provede u sjedilačkim aktivnostima. Za dva sata odlučilo se 44 roditelja, 22 roditelja smatraju da je to tri sata, 26 da je preporučeno jedan sat dnevno, a njih 11 da je to vrijeme od četiri sata.

9. Koliko je vremena vaše dijete provodilo igrajući igrice na mobitelu/internetu prije pandemije?

103 odgovora

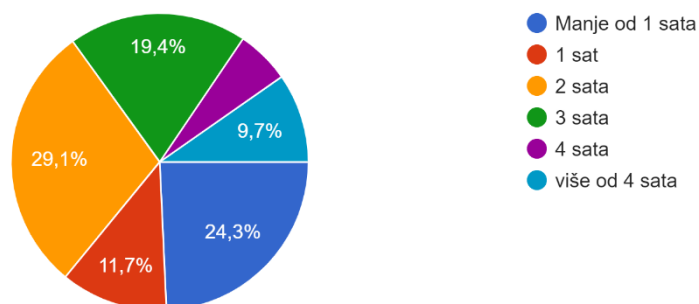


Graf 9: „Koliko je vremena Vaše dijete provodilo igrajući igrice na mobitelu/internetu prije epidemije?“

Najveći postotak roditelja, njih 53,4 %, na deveto je pitanje odgovorilo kako je njihovo dijete prije epidemije provodilo manje od jedan sat igrajući igrice na mobitelu ili internetu. Ostala djeca provodila su jedan sat (23,3 %), dva sata (13,6 %), tri sata (6,8 %), četiri sata (1 %), ali i više od toga što iznosi 1,9 %.

10. Koliko je vremena Vaše dijete provodilo igrajući igrice na mobitelu/internetu tijekom trajanja pandemije?

103 odgovora



Graf 10: „Koliko je vremena Vaše dijete provodilo igrajući igrice na mobitelu/internetu tijekom trajanja epidemije?“

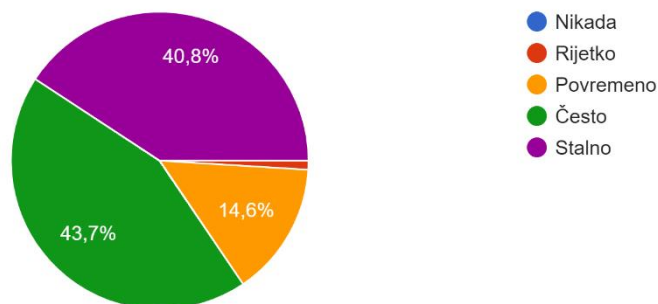
Analizom odgovora može se vidjeti da se vrijeme provedeno igrajući igrice povećalo tako da se tijekom epidemije samo njih 24,3 % zadržalo na igricama manje od jedan sat. Postotak djece koja su provodila vrijeme jedan sat smanjio se na 11,7 %, ali povećao se za vrijeme od dva sata



što iznosi 29,1 %. Vrijeme od tri sata provedenih igrajući igrice povećalo se na 19,4 %, od četiri sata na 5,8 %, a vrijeme više od toga provodilo je čak 9,7 % djece.

11. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost?

103 odgovora

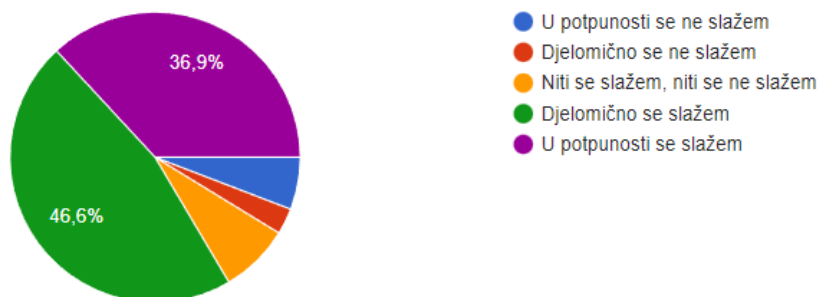


Graf 11: „Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost?“

Ustanovljeno je da 40,8 %, to jest 42 roditelja, potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost stalno, a njih 43,3 %, to jest 45, čini to često. Nadalje, 14,6 % potiče ga povremeno, a 1 % to čini rijetko. Nijedan roditelj nije se izjasnio kako nikada ne potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost.

12. S obzirom da jedno vrijeme odlasci u vrtić bili su onemogućeni, jeste li uspjeli nadoknaditi vrijeme koje dijete u vrtiću provede krećući se ili radeći tjelesne aktivnosti (šetnje u prirodi, park)?

103 odgovora

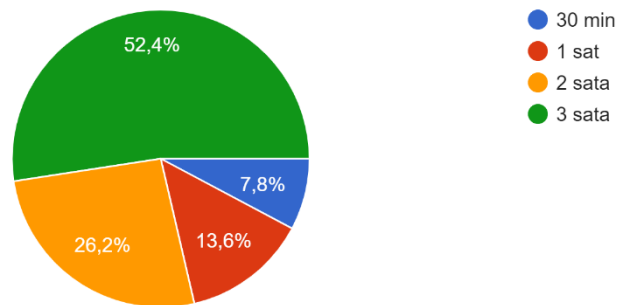


Graf 12: „S obzirom da su jedno vrijeme odlasci u vrtić bili onemogućeni, jeste li uspjeli nadoknaditi vrijeme koje dijete u vrtiću provede krećući se ili radeći tjelesne aktivnosti (šetnje u prirodi, park)?“

Velik postotak roditelja nastojao je nadoknaditi vrijeme koje dijete nije moglo provesti u vrtiću gdje bi se bavilo tjelesnim aktivnostima ili krećući se, od toga njih 36,9 % smatra da je to činilo potpunom nadoknadom, a njih 46,6 % djelomično. Ipak, njih 5,8 % smatra da to nikako nije uspjelo nadoknaditi ili niti djelomično, njih 2,9 %, a 7,8 % nije sigurno je li uspjelo ostvariti nadoknadu.

13. Koliko ste vremena tijekom pandemije proveli igrajući se s djetetom u kući?

103 odgovora

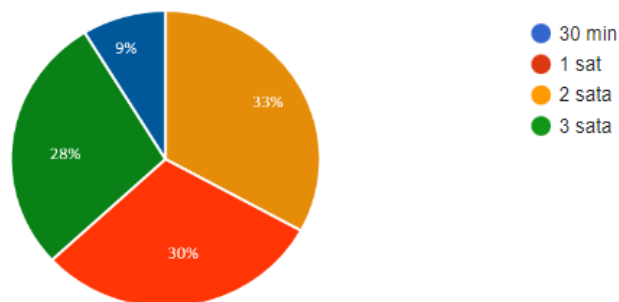


Graf 13: „Koliko ste vremena tijekom epidemije proveli igrajući se s djetetom u kući?“

Da se s djetetom tijekom epidemije igralo i u kući, oko tri sata, navodi više od polovice ispitanih, točnije 52,4 % roditelja. Dva sata s djecom u kućnoj igri tijekom epidemije provelo je 26,2 % roditelja, sat vremena njih 13,6 %, a 30 minuta 7,8 % ispitanika.

14. Koliko ste vremena tijekom pandemije boravili u prirodi?

103 odgovora

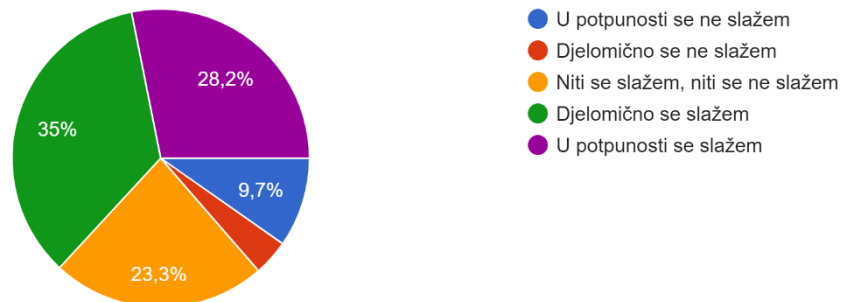


Graf 14: „Koliko ste vremena tijekom epidemije boravili u prirodi?“

Na pitanje „Koliko ste vremena tijekom epidemije boravili u prirodi?“ 28 % roditelja odgovara sa tri sata, 33 % odgovara da su boravili dva sata, 30 % da je to bilo jedan sat, a njih 9 % izjasnilo se da su u prirodi boravili 30 minuta.

15. Smatrate li da je pandemija utjecala na tjelesnu aktivnost vašeg djeteta?

103 odgovora

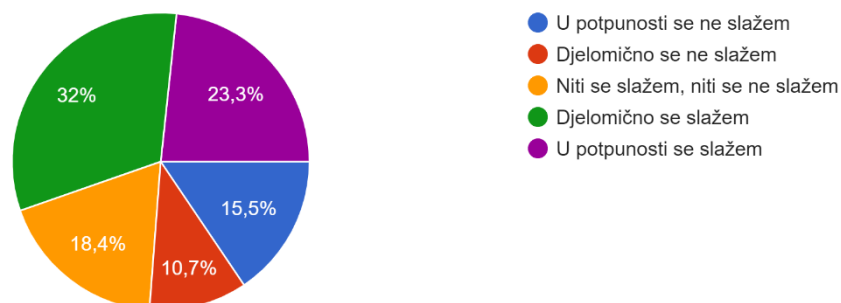


Graf 15: „Smatrate li da je epidemija utjecala na tjelesnu aktivnost Vašeg djeteta?“

Od ukupnog uzorka ispitanika njih 29 primijetilo je da je epidemija utjecala na tjelesnu aktivnost djeteta u potpunosti, a njih 36 djelomično. Niti se slaže, niti se ne slaže njih 24, a četvero roditelja djelomično se ne bi složilo s tim, dok se 10 roditelja uopće ne bi složilo s tvrdnjom.

16. Smatrate li da je pandemija utjecala na vrijeme koje ste inače provodili s djetetom?

103 odgovora



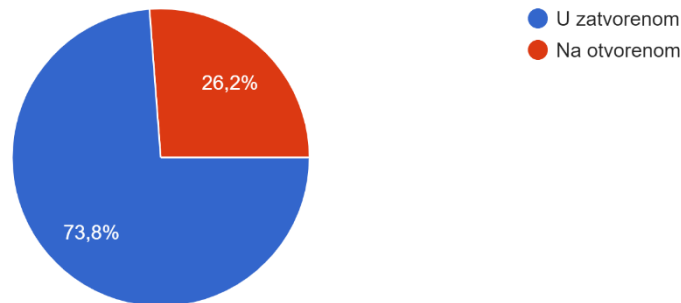
Graf 16: „Smatrate li da je epidemija utjecala na vrijeme koje ste inače provodili s djetetom?“

U ovom pitanju željelo se otkriti jesu li roditelji osjetili da se vrijeme provođenja s djetetom promijenilo s čime se u potpunosti složilo 23,3 % a djelomično složilo njih 32 %. Da je vrijeme koje provode s djetetom bilo jednako iskorišteno prije i tijekom epidemije izjasnilo se 15,5 %

ispitanika. S tom tvrdnjom se djelomično nije složilo ni 10,7 % roditelja, a nije sigurno slaže li se ili ne njih 18,4 %.

17. Prema Vašoj procjeni, je li dijete tijekom pandemije više vremena provodilo u zatvorenom prostoru ili na otvorenom?

103 odgovora

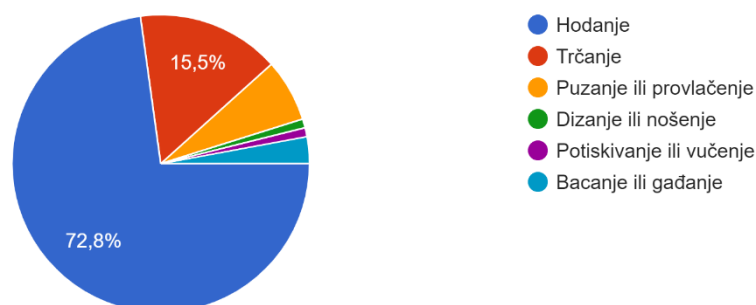


Graf 17: „Prema Vašoj procjeni, je li dijete tijekom epidemije više vremena provodilo u zatvorenom prostoru ili na otvorenom?“

U ovom grafu nalazi se rezultat utjecaja epidemije, čak 73,8 % djece više je vremena provodilo u zatvorenom prostoru, dok samo njih 26,2 % smatra da je dijete ipak više boravilo na otvorenom.

18. S kojim od ovih fizičkih aktivnosti se Vaše dijete tijekom pandemije najviše susretalo?

103 odgovora



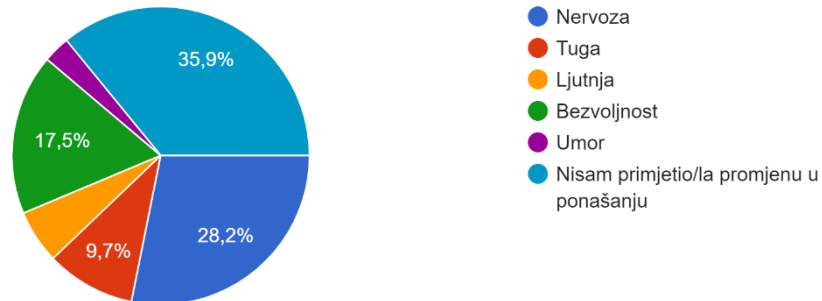
Graf 18: „S kojim od ovih fizičkih aktivnosti se Vaše dijete tijekom epidemije najviše susretalo?“

Kao glavnu fizičku aktivnost s kojom se dijete susretalo tijekom epidemije, 72,8 % roditelja navelo je hodanje. Drugo najzastupljenije je trčanje, sa 15,5 %, treće je puzanje i provlačenje

sa 6,8 %, zatim bacanje i gađanje sa 2,9 % te kao najmanje zastupljenu fizički aktivnost navode potiskivanje ili vučenje i dizanje ili nošenje sa 1 % svaki.

19. Jeste li za vrijeme pandemije primjetili neke od ovih karakteristika koje su se pojavljivale više nego prije pandemije?

103 odgovora

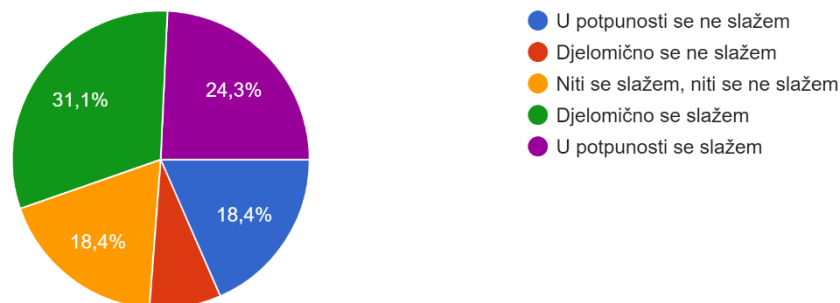


Graf 19: „Jeste li za vrijeme epidemije primjetili neke od ovih karakteristika koje su se pojavljivale više nego prije epidemije?“

U sljedećem pitanju nastojalo se ispitati pojačano pojavljivanje nekih karakteristika do kojih je moglo doći tijekom epidemije. Nikakvu promjenu u ponašanju djeteta nije vidjelo 37 roditelja, a oni koji jesu, najčešće su primjetili nervozu i to kod 29 djece. Uz osjećaj nervoze, kod 18 djece prisutna je bila bezvoljnost, kod 10 djece tuga, kod njih šest ljutnja te kod troje sve češći umor.

20. Smatrate li da se krug prijatelja s kojima se dijete igralo prije pandemije smanjio?

103 odgovora



Graf 20: „Smatrate li da se krug prijatelja s kojima se dijete igralo prije epidemije smanjio?“

Iz rezultata ovog posljednjeg pitanja možemo vidjeti koliko je epidemija utjecala na socijalni život djeteta gdje je čak 24,3 % roditelja primijetilo u potpunosti da se krug prijatelja s kojima

se dijete družilo smanjio. S ovom tvrdnjom djelomično se slaže 31,1 % roditelja, a 18,4 % se ne može niti složiti niti ne složiti, 7,8 % djelomično se ne slaže, a njih 18,4 % uopće se ne slaže.

## 9. RASPRAVA

U početku ankete saznajemo kako se od 103 predškolska djeteta, njih 67 bavi sportom što znači da se više od 50 % ispitanih roditelja zalaže da se dijete što više fizički i psihički aktivira. Zato veliku ulogu tu imaju roditelji koji će potaknuti dijete na bavljenje nekim sportom i biti mu podrška u cijelom procesu. Najviše odgovora odnosilo se na nogomet, gimnastiku i ostale sportove, a tu su i rukomet, plivanje, tenis i rolanje, a sve su to sportovi u predškolskoj dobi koji pozitivno utječu na djetetov rast i razvoj, ali i njegove ambicije. U tjednu se djeca njima najčešće bave dva puta, a neki i tri do četiri ili više puta tjedno. Sljedećim pitanjem dolazimo do rezultata koji prikazuju kako se bavljenje sportom tijekom epidemije definitivno smanjilo, a s tim se slaže čak 31,1 % ispitanika potpuno, a njih 29,1 % djelomično. Prema tome više od pola ispitanika primijetilo je izostanak socijalnog kontakta i fizičke aktivnosti koji su djeci bili rutina. Taj rezultat potpuno je očekivan s obzirom na to da se za vrijeme postojanja virusa morala održavati socijalna distanca, a sportovi su najčešće kontaktni. Kao rezultat užurbanog načina života, čak 70 % roditelja izjasnilo se da često ili povremeno koristi prijevozno sredstvo prije nego hodanje kada se negdje uputi s djetetom. Često je ta mogućnost isplativija kako bi roditelj uspio obaviti ostale stvari koje mora, no izostaje veća mogućnost provođenja zajedničkog vremena tijekom kojeg može doći do zblizavanja roditelja i djece. Nadalje, 61,2 % roditelja složilo se s tvrdnjom da tjelesno vježbanje utječe na mentalno zdravlje. Hannaford (2005) navodi kako je u ispitivanju više od 500 kanadske djece naišla na rezultat koji govori kako su učenici koji su proveli svaki dan jedan dodatni sat na tečaju gimnastike postigli bolje rezultate na ispitima znanja od one manje aktivne djece. Tako je i kod muškaraca i žena u dobi od pedeset i šezdeset godina, koji su pohađali četveromjesečni program aerobnog vježbanja, pronađen veći uspjeh u mentalnim testovima za 10 %. Kao što je navedeno i prije, djeca su tijekom karantene i izolacije pokazala veći postotak stresa, anksioznosti te depresije. Važno je osvijestiti da nekretanje može negativno utjecati na dijete što rezultira pojavom nervoze i stresa zbog netrošenja energije koje dijete sadrži u sebi. Prema Sporiš i Prskalo (2016) preporuka je da se djetetu omogući bavljenje tjelesnom aktivnošću barem 60 minuta dnevno. Zadovoljavajuća brojka od 80 % pokazuje svjesnost roditelja da se dijete mora aktivirati barem jedan do dva sata na dan, iako bi još kvalitetnije bilo kada bi se ta brojka povećala i na dva do

tri ili tri do četiri sata na dan s prekidima, kao što navode neki izvori. Suprotno tome, potrebno je što više smanjiti vrijeme koje dijete provodi sjedilačkim načinom života, a anketom se pokušalo saznati znaju li roditelji koliko je maksimalno vremena dnevno preporučeno da dijete provede u sjedilačkim aktivnostima. Najveći postotak roditelja izjasnilo se da je to dva sata, dok se i velik broj njih izjasnilo da je to tri ili čak četiri sata. U sljedećim dvama pitanjima nastojala se utvrditi istinitost hipoteze je li epidemija utjecala na povećanje pristupa djeteta digitalnim medijima. Prije epidemije 53,4 % ispitanika izjasnilo se kako dijete igra igrice na mobitelu/internetu manje od jedan sat, njih 23,3, % da je to jedan sat, 13,6 % da je to dva sata dnevno, 6,8 % da je dijete provodilo tri sata igrajući igrice, 1 % da je to četiri sata dnevno a 1,9 % da je to i više od četiri sata dnevno. Tijekom trajanja epidemije brojke su se povećale tako što je jedan sat na dan igrajući igrice provodilo samo 24,3 % ispitanika što dovodi do zaključka da je druga polovina djece počela igrati igrice mnogo više nego prije epidemije. Vrijeme provođenja igrajući igre dva sata dnevno porastao je za 16 %, tri sata za 13 %, četiri sata za 4,8 %, a četiri i više sati za 8 %. Tim rezultatima potvrđena je hipoteza pod brojem 3. Bistrić (2020) provela je istraživanje slobodnog vremena djeteta predškolske dobi za vrijeme prvog vala epidemije COVID-19 te je došla do zaključka kako se u tom razdoblju udio slobodnog vremena predškolske djece provedenog u igri na otvorenom i u fizičkim aktivnostima smanjio, dok se povećalo vrijeme provedeno u sjedilačkim aktivnostima u zatvorenom prostoru. Još jedan zaključak koji možemo povezati s našim rezultatima je da je prije epidemije više od dva sata dnevno u igri na otvorenom provodilo dvije trećine djece, a tijekom epidemije postotak je pao na nešto više od polovine predškolske djece. S obzirom na to da su roditelji najveći uzor svojoj djeci, tako bi trebali biti i najveći motivator za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Pozitivno je što čak 40,8 % roditelja svoju djecu stalno potiče na aktivnost, a 43,7 % često. O tome često ovisi i znanje roditelja o utjecajima tjelesne aktivnosti djeteta, što su svjesniji koliki pozitivan utjecaj ono ima na dijete, to će ga više poticati na kretanje i bavljenje kineziološkim aktivnostima. Nadalje, prema uputama Vlade Republike Hrvatske bilo je potrebno zatvoriti sve ustanove kojima nije nužno raditi, a među njima se nalaze i vrtići. Jasno je da tada staje sva rutina na koju je dijete naviklo, a da je na njihovim najbližima zadatak da tu rutinu zadrže koliko god mogu kako bi dijete zaštitili od previše stresa. Velik udio roditelja tvrdi da su uspjeli nadoknaditi vrijeme koje je dijete provodilo u vrtiću krećući se i radeći tjelesne aktivnosti. Njih preko 70 % uspjelo je u tom naumu, dok nekolicina ipak nije, što se vjerojatno može pripisati tomu da su i dalje morali raditi svoje poslove ili brinuti o kućanstvu. Međutim, svaki roditelj trebao bi naći način kako zabaviti dijete i u uvjetima kada postoje karantene ili brigu o djetetu ne može preuzeti netko drugi. Zbog nemogućnosti izlaska na vanjske prostore u jednom su

trenutku djeca bila primorana ne samo ne ići u vrtiće, već ne izlaziti niti iz kruga vlastitog doma. To bi značilo da se igra sa zelenih površina parkova i igrališta premješta u zatvoreni prostor, a na roditeljima ostaje što kvalitetnije iskoristiti djetetovo vrijeme. Čak 52,4 % roditelja navodi kako je provodilo i do tri sata igrajući se s djetetom, a njih 26,2 % do dva sata. Utjecaj epidemije vidljiv je u usporedbi sljedećeg pitanja s prošlim gdje je očito da su roditelji više vremena provodili s djetetom u zatvorenom prostoru nego u prirodi. Samo njih 28 % provodilo je tri sata u prirodi, 33 % uspjelo je provesti dva sata na dan, a 30 % jedan sat u prirodi. Razlika između provođenja tri sata u prirodi i tri sata u kući iznosi 25 %, iako bi situacija trebala biti obrnuta. Veći postotak trebao bi biti na strani vremena provedenog u prirodi, nego u kući. Da je epidemija utjecala na tjelesnu aktivnost njihovog djeteta, smatra u potpunosti 28,2 % roditelja, a njih 35 % djelomično se slaže. Polovina ispitanika izjasnila se kako su sve zabrane koje su bile aktivne tijekom epidemije definitivno utjecale na dječje kretanje i njegove tjelesne aktivnosti čime se potvrđuje hipoteza 2. Više od 50 % roditelja osjetilo je da je epidemija utjecala na vrijeme koje je inače bilo provedeno s djetetom. Prva hipoteza potvrđena je kada se 73,8 % roditelja izjasnilo da je dijete više vremena provelo u zatvorenom prostoru, a samo njih 26,2 % da su više uspjeli boraviti vani. Kada bi se uspjeli baviti kineziološkim aktivnostima, više od 70 % roditelja izjasnilo se kako je to najčešće hodanje, zatim trčanje pa puzanje ili provlačenje, nakon toga po zastupljenosti tu je bacanje ili gađanje, a jednako je zastupljeno dizanje ili nošenje i potiskivanje ili vučenje. Prema navodima Kosinac (1999) od treće godine djeca su pokretljivija i spretnija, ali opća razina motorike još je uvijek niska te ju je poželjno usavršiti. Pokreti poput trčanja, hodanja i bacanja u tom su razdoblju neprecizni te je potrebno vježbanje kako bi se postigla točna razina izvođenja. Kako bi dijete usvojilo složenije motoričke strukture nužno je vođenje odrasle osobe koja će usmjeriti i organizirati aktivnost djeteta. Iz tog razloga potrebno je u vremenu epidemije utjecati na djecu, osobito jer im se prisutnost istog u vrtiću smanjila. Osim na fizičku aktivnost, epidemija je utjecala i na njihove osjećaje – 28,2 % roditelja izjasnilo se kako je kod djeteta primijetilo nervozu. Nakon toga, najčešće se pojavljivala bezvoljnost, tuga, ljutnja te umor. U predškolskoj dobi dijete je još u fazi učenja o emocijama, te ih još uvijek ne znaju kontrolirati niti utjecati na njih. Nemogućnost druženja s prijateljima, odlaženje na igralište kako bi se izmorili i dobili osjećaj sreće i veselja, na djecu je vršilo velik pritisak. S obzirom na to da su ovisili o svojim najbližima, mogli su boraviti na otvorenom samo kada su mogli i odrasli, u protivnom su bili su „osuđeni“ boraviti u zatvorenom uz prisutnost medija. Dakle, ne samo da im je onemogućena kineziološka aktivnost već im je ponuđena još veća prisutnost i utjecaj medija na njih. Prema Hannaford (2005) postoji veliko slaganje među pedijatrima da praćenje medija u mnogo područja utječe na djecu,



uključujući prehrabne navike i rizik od prekomjerne težine, smanjenje fizičke aktivnosti i rizično agresivno ponašanje, i uz to, uspjeh u školi. Osim toga, epidemija je utjecala i na odnos djece s njihovim prijateljima, s čim se slaže potpuno i djelomično više od 50 % roditelja. Ono što nikako ne bismo smjeli dopuštati jest da ijedna bolest odvoji dijete od njihovih prijatelja.

## ZAKLJUČAK

Velika je uloga odraslih omogućiti djeci što kvalitetniji rast i razvoj s obzirom na to da se u predškolskoj dobi tijelo, kao i rutine tek razvijaju i uspostavljaju. Potrebno je ponuditi im što raznovrsnije načine kretanja, vježbanja i tjelesne aktivnosti. U slučaju nemogućnosti pristupa djeteta predškolskim ustanovama, koje su usmjerene na što poticajnu okolinu za kretanje, odgojni proces potpuno se prebacuje na odrasle iz djetetove okoline. Djeca su i prije epidemije svoje slobodno vrijeme predugo provodila uz digitalne medije, a do još većeg porasta dolazi pojavom epidemije COVID-19 što i pokazuju rezultati ovog istraživanja. Djetetu je bilo onemogućeno pristupiti slobodnoj i kreativnoj dječjoj igri na otvorenom, nije moglo pristupiti aktivnostima vlastitog izbora, nedostupno je bilo igralište čija se dostupnost definitivno zamijenila raznim medijskim sadržajima. Rezultati prikazuju kako je više od polovice ispitanice djece boravilo više u zatvorenom prostoru nego na otvorenom. Rutina djece promijenila se jer su bila primorana boraviti u kući i što manje imati doticaj s osobama koje nisu iz njihovih kućanstava. Osim njihove, rutina roditelja koji također počinju sve češće raditi od kuće kako bi se epidemija što prije suzbila, također biva promijenjena. Njihov zadatak bio je pokušati se što prije prilagoditi i uspješno uskladiti odgoj i zabavljanje djeteta te odrađivanje obveza koje su prije mogli obavljati dok je dijete bilo u vrtiću. Rezultat toga i jest povećan postotak provođenja slobodnog vremena igrajući igrice na mobitelima ili igraćim konzolama. Uz to, djeca su imala manju mogućnost provoditi vrijeme sa svojim prijateljima s obzirom na to da su se socijalne aktivnosti morale smanjiti, a njihove emocije najčešće su bile prikazane kao bezvoljnost, tuga te nervoza. Ono što se definitivno nije smjelo zaboraviti jest da, iako je vanjski svijet stao na trenutak, dječje tijelo i dalje je raslo i trebalo je mogućnosti da iskoristi svoju energiju. Iako je više od 50 % ispitanika primijetilo da se tjelesna aktivnost djeteta smanjila, ipak ih je većina poticala dijete na kineziološke aktivnosti i što više vremena pokušalo je provoditi na otvorenom. Ovim radom prikazano je da su djeca zbog epidemije više vremena provodila u zatvorenom i time se korištenje medija povećalo. Uočen je utjecaj epidemije na djecu predškolskog uzrasta i

njihovo kretanje, točnije njihove kineziološke aktivnosti. Ne smijemo dopustiti da dođe do još većeg porasta sjedilačkih aktivnosti i smanjenja fizičke aktivnosti, čak ni kad su nam mogućnosti minimalne. Potrebno je dodatno educirati okolinu (roditelje, obitelj pa i vrtiće) u kojoj se dijete nalazi kako bi promicala zdrav način života i pomogla mu osvijestiti važnost kretanja.

## LITERATURA

1. AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. 2016. Media and Young Minds. Pediatrics, 138 (5). Pristupljeno 23.4.2022.) URL: <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak. Vol. 152. No.3 – 4.
3. Bistrić, M. Načini provođenja slobodnoga vremena djece predškolske dobi prije i tijekom prvoga vala bolesti COVID-19 te procjena roditelja o utjecaju novonastale situacije na dijete. // Magistra Iadertina , Vol. 15 No. 2, 2020. (Pristupljeno 20.4.2022.) URL: <https://hrcak.srce.hr/258700>
4. Bistrić, M. Televizija u životima djece predškolske dobi i njihovih obitelji prije i za vrijeme prve faze COVID-19 virusa. // Napredak : Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju , Vol. 162 No. 3 - 4, 2021. (Pristupljeno 20.4.2022.) URL: <https://hrcak.srce.hr/267617>
5. Bungić, M. i Barić, R. (2009.) Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga. Bungić,
7. Findak, V. (2009). Kineziološka paradigma kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja za 21. stoljeće. Metodika, Vol. 10. No. 19.
8. Foretić, N., Rodek, S., Mihaljević, D. (2009). Utjecaj medija na fizičku inaktivnost djece. Školski vjesnik. Vol. 58, No. 4.
9. Findak, V., & Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za učitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola.

10. Hannaford, Carla, (2007): Pametni pokreti: zašto ne učimo samo glavom? Gimnastika za mozak. Ostvarenje
11. Jelinčić, Antonija. 2009. Slobodno vrijeme i televizija – suodgajatelji djece i mladih. U: Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije: zbornik radova, ur. Mirna Andrijašević, 97-104. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
12. Kosinac, Z. (1999). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu. Sveučilište u Splitu
13. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Sveučilišna knjižnica u Splitu.
14. Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
15. Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi (2. prerađeno i dopunjeno izdanje). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka.
16. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. Medica Jadertina, Vol. 49 No. 2.
17. Physical Activity, Sedentary Behavior, Sleep and Self-Regulation in Spanish Preschoolers during the COVID-19 Lockdown. // International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021. (Pristupljeno 24.4.2022.)  
URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/2/693/htm>
18. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija, Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
19. Sekulić, D. I Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
20. Šport. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. (Pristupljeno 20. 5. 2022.) URL: <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=59859>

## IZJAVA O AUTORSTVU RADA

Izjavljujem da sam ja, Nera Knezović, samostalno izradila diplomski rad pod naslovom "Utjecaj epidemije COVID-19 na kineziološke aktivnosti djeteta predškolske dobi". Diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada, nastao uz potrebne konzultacije i savjete mentora i da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Potpis studenta

---

## PRILOG

1. Bavi li se vaše dijete sportom?
  - a) Da b) Ne
  
2. Ako da, kojim?
  - a) Nogomet b) Rukomet c) Gimnastika d) Plivanje e) Tenis f) Rolanje g) Ostalo h) Ne bavi se sportom
  
3. Koliko puta tjedno se bavi tim sportom?
  - a) 1 dan b) 2 dana c) 3 dana d) 4 dana ili više e) Ne bavi se sportom
  
4. Smatrate li da se bavljenje sportom Vašeg djeteta smanjilo zbog pojave pandemije?
  - a) U potpunosti se ne slažem b) Djelomično se ne slažem c) Niti se slažem, niti se ne slažem d) Djelomično se slažem e) U potpunosti se slažem
  
5. Kada negdje vodite dijete, koristite li prijevozno sredstvo prije nego hodanje?
  - a) Nikada b) Rijetko c) Povremeno d) Često e) Stalno
  
6. Prema vašem mišljenju, utječe li tjelesno vježbanje na mentalno zdravlje?
  - a) U potpunosti se ne slažem b) Djelomično se ne slažem c) Niti se slažem, niti se ne slažem d) Djelomično se slažem e) U potpunosti se slažem
  
7. Prema Vašem mišljenju koliko je najmanje vremena dnevno preporučeno dnevno za umjerene tjelesne aktivnosti?
  - a) 15 min b) 30 min c) 1 sat d) 2 sata
  
8. Prema Vašem mišljenju koliko maksimalno vremena dnevno je preporučeno da dijete provede u sjedilačkim aktivnostima? prije
  - a) 2 sata b) 3 sata c) 1 sat d) 4 sata
  
9. Koliko je vremena vaše dijete provodilo igrajući igrice na mobitelu/internetu prije pandemije?
  - a) Manje od 1 sata b) 1 sata c) 2 sata d) 3 sata e) 4 sata f) više od 4 sata
  
10. Koliko je vremena Vaše dijete provodilo igrajući igrice na mobitelu/internetu tijekom trajanja pandemije?
  - a) Manje od 1 sata b) 1 sata c) 2 sata d) 3 sata e) 4 sata f) više od 4 sata

11. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost?  
a) Nikada b) Rijetko c) Povremeno d) Često e) Stalno
12. S obzirom da jedno vrijeme odlasci u vrtić bili su onemogućeni, jeste li uspjeli nadoknaditi vrijeme koje dijete u vrtiću provede krećući se ili radeći tjelesne aktivnosti (šetnje u prirodi, park)?  
a) U potpunosti se ne slažem b) Djelomično se ne slažem c) Niti se slažem, niti se ne slažem  
d) Djelomično se slažem e) U potpunosti se slažem
13. Koliko ste vremena tijekom pandemije proveli igrajući se s djetetom u kući?  
a) 30 min b) 1 sat d) 2 sata e) 3 sata
14. Koliko ste vremena tijekom pandemije boravili u prirodi?  
a) 30 min b) 1 sat d) 2 sata e) 3 sata
15. Smatrate li da je pandemija utjecala na tjelesnu aktivnost vašeg djeteta?  
a) U potpunosti se ne slažem b) Djelomično se ne slažem c) Niti se slažem, niti se ne slažem  
d) Djelomično se slažem e) U potpunosti se slažem
16. Smatrate li da je pandemija utjecala na vrijeme koje ste inače provodili s djetetom?  
a) U potpunosti se ne slažem b) Djelomično se ne slažem c) Niti se slažem, niti se ne slažem  
d) Djelomično se slažem e) U potpunosti se slažem
17. Prema Vašoj procjeni, je li dijete tijekom pandemije više vremena provodilo u zatvorenom prostoru ili na otvorenom?  
a) U zatvorenom b) Na otvorenom
18. S kojim od ovih fizičkih aktivnosti se Vaše dijete tijekom pandemije najviše susretalo?  
a) Hodanje b) Trčanje c) Puzanje ili provlačenje d) Dizanje ili nošenje e) Potiskivanje ili vučenje f) Bacanje ili gađanje
19. Jeste li za vrijeme pandemije primjetili neke od ovih karakteristika koje su se pojavljivale više nego prije pandemije?  
a) Nervoza  
b) Tuga  
c) Ljutnja

- d) Bezvoljnost
- e) Umor

20. Smatrate li da se krug prijatelja s kojima se dijete igralo prije pandemije smanjio?

- a) U potpunosti se ne slažem b) Djelomično se ne slažem c) Niti se slažem, niti se ne slažem
- d) Djelomično se slažem e) U potpunosti se slažem