

# Utjecaj tjelesnih aktivnosti na smanjenje stresa djece predškolske dobi

---

**Tomičak, Helena**

**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:147:416502>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-26**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

HELENA TOMIČAK

DIPLOMSKI RAD

UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA SMANJENJE STRESA DJECE

PREDŠKOLSKE DOBI

Zagreb, 2022.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET**

**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Helena Tomičak**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Utjecaj tjelesnih aktivnosti na smanjenje  
stresa djece predškolske dobi**

**MENTOR: izv. prof. doc. dr. sc. Vatroslav Horvat**

**Zagreb, 2022.**

# Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>1.1. Stres</b>	
<b>1. 2. Izvori stresa</b> .....	2
<b>1.3. Utjecaj stresa na organizam</b> .....	3
<b>1.4. Predobrana od stresa</b> .....	3
<b>1.5. Stres i metabolizam</b> .....	4
<b>1.5.1. Stres i probavni sustav</b> .....	4
<b>1.5.2. Stres i imunološki sustav</b> .....	4
<b>1.5.3. Stres i ljepota</b> .....	4
<b>1.5.4. Stres i psihički poremećaj</b> .....	5
<b>1.6. Kako se prevladati stres</b> .....	5
<b>1.7. Stres u dječjoj dobi</b> .....	6
<b>1.8. Najčešći izvori stresa kod djece</b> .....	7
<b>1.9. Znakovi stresa u djece</b> .....	7
<b>1.10. Djeca koja se uspješno suočavaju sa stresom</b> .....	8
<b>1.11. Mogu li djeca promijeniti način reagiranja na stres?</b> .....	10
<b>1.12. Što bi dijete trebalo učiniti kada se suoči sa stresom?</b> .....	10
<b>1.13. Tjelesna aktivnost</b> .....	11
<b>1.13.1. Tjelesna aktivnost i usvajanje zdravih životnih navika djece</b> .....	12
<b>1.13.2. Tjelesna aktivnost i samopoštovanje</b> .....	14
<b>1.13.3. Podizanje raspoloženja</b> .....	14
<b>1.14. Otpornost na stres</b> .....	15
<b>2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	15
<b>3. METODE PROVOĐENJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	19
<b>3.1. Cilj istraživanja i hipoteza</b> .....	19
<b>3.2. Mjerni instrument</b> .....	19
<b>3.2.1. Uzorak ispitanika i testovi</b> .....	19
<b>3.3. Metode obrade podataka</b> .....	20
<b>3.3.1. Način prikupljanja podataka</b> .....	20
<b>3.3.2. Način obrade podataka</b> .....	20
<b>4. REZULTATI I DISKUSIJA</b> .....	20

<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	37
<b>6. LITERATURA</b> .....	39
<b>7. PRILOZI</b> .....	43

## **SAŽETAK**

Većina djece predškolske dobi svakodnevno se susreće sa stresnim situacijama. Izvori stresa kod djece mijenjaju se kako djeca rastu i sazrijevaju. Iako postoji mnogo izvora stresa, stresne situacije zajedničke su većini djece. Istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost mentalnog zdravlja i bavljenja tjelesnom aktivnosti. Tjelesna aktivnost utječe na mnoge aspekte kvalitete života kod djece te se njome ostvaruje pozitivan utjecaj na zdravlje, ali isto tako i psihološki, socijalni i kognitivni razvoj djece. Tjelesna aktivnost ima važnu razvojnu ulogu te pruža mogućnost učenja regulacije emocija, interpersonalnih vještina i izgrađivanja međuvršnjačkih odnosa. Osim što ima razvojnu ulogu tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na psihološki razvoj djece jer podiže samopoštovanje i poboljšava sliku o sebi te umanjuje stres i anksioznost. Cilj ovoga rada je analizirati spoznaje iz literature i ispitati stavove i gledišta roditelja o utjecaju tjelesne aktivnosti na smanjenje stresa kod djece predškolske dobi.

Ključne riječi: djeca predškolske dobi, stres, tjelesna aktivnost

## **SUMMARY**

In today's world majority of children are affected by stressful situations on a daily basis. The source of stress in children changes as they grow and mature. Even though there are many causes for stress in children, some stressful situations are common for most of them. Research shows positive association between mental health and physical activity. Physical activity impacts many aspects of a child's life and includes benefits to the health, but also psychological, social and cognitive development in children. Physical activity has an important developmental role and provides possibilities of studying emotional regulation, interpersonal skills and building better relationships between children of the same age. Besides the fact that physical activity has a developmental role it also has a positive impact on the psychological development of children as it elevates self-esteem and reduces stress and anxiety. The purpose of this paper is to analyze current literature and to examine the views of parents on the impact of physical activities in the reduction of stress in preschool children.

Key words: preschool children, stress, physical activity

## 1. UVOD

Stres je skup emocionalnih i fizičkih promjena koje prati subjektivan osjećaj preopterećenosti i koje nastaju kao reakcija na određene događaje. Pozitivni aspekti redovite tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Nikada nije prerano započeti s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti: istraživanja pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, zadrže takve navike i u odrasloj dobi. Predškolsko razdoblje smatra se vrlo značajnim za psihički razvoj djeteta. U tom se razdoblju, djetetove psihičke funkcije mijenjaju i prilagođavaju sve većim zahtjevima što se pred njega postavlja. Također, razdoblje predškolske dobi je razdoblje brzog tjelesnog rasta i razvoja djeteta, što mu omogućuje i napredak njegovih motoričkih reakcija. Tjelesni rast i razvoj djeteta najdostupniji je svakodnevnom opažanju, čak i opažanju nestručnjaka (Mikić i sur., 2001). Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na razvoj osobnosti i ima važnu razvojnu, psihološku, socijalnu i kognitivnu ulogu. Djeca koja se od malena bave nekom tjelesnom aktivnosti, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Pod pojmom tjelesne aktivnosti obično se podrazumijeva nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca (Bungić i Barić, 2009).

## 1.1. Stres

Pojam stresa upotrebljavao se i prije pojave znanosti. U 14. stoljeću njime su se označavale teškoće, tegobe ili nesretne okolnosti. U znanstvenoj upotrebi pojavljuje se prvi je kontekstu fizikalnih znanosti u 17. stoljeću, dok se u medicini pojavljuje u 19. stoljeću, gdje se o stresu raspravlja kao o uzroku bolesti. Danas se stres definira kao mentalna ili tjelesna napetost koju izazivaju različiti faktori. Postoji više definicija stresa, ali općenito se može reći da je to skup emocionalnih i fizičkih promjena koje prati subjektivan osjećaj preopterećenosti i koje nastaju kao reakcija na određene događaje. Ovakvi događaji nazivaju se stresorima, a imaju nekoliko karakteristika. Obično su takvog intenziteta da osoba osjeća kao da više ne može izdržati. Pored toga, izazivaju podijeljene osjećaje, u smislu da nešto i želimo i ne želimo u isto vrijeme. Važno je naglasiti da su stresori događaji koje ne možemo ili mislimo da ne možemo kontrolirati.

## 1.2. Izvori stresa

Stresni su podražaji različito kategorizirani. Jedna od najčešćih kategorizacija tipova stresnih situacija koje rezultiraju doživljajem psihičkog stresa ona je koja uključuje:

- Velike životne promjene ili događaji
- Kronične stresne događaje
- Velike krizne situacije ili traume
- Svakodnevne stresne situacije

Prema toj podjeli traume su podražaji relativno kratkog trajanja, ali vrlo visokog intenziteta jer im je jedna od glavnih karakteristika prijetnja životu. Za razliku od trauma kronični su stresni događaji dugotrajni, ali ih ne karakterizira visok intenzitet. Životni događaji mogu različito trajati, a razlikuju se od kroničnih stresnih događaja jasno definiranim završetkom djelovanja. Svakodnevni problemi kratkog su trajanja i niskog intenziteta. To je samo okvir kojim se možemo voditi pri ispitivanju stresa. U traumatske događaje možemo ubrojiti avionske nesreće, poplave, požar, rat. Te se situacije mogu podijeliti u tri skupine: prirodne i tehnološke katastrofe (potres, poplava, požar), ratne traume i osobne traume. U osobne traume ubrajamo situacije koje se događaju samo jednoj osobi ili manjem broju osoba. U svakodnevne probleme možemo ubrojiti situacije koje se javljaju svaki dan, a čine ih mali, neugodni doživljaji kao npr. gužve u prometu, manja razočaranja ljudskim postupcima, svakodnevne žurbe, buka. Pretpostavlja se da



svakodnevni problemi mogu uzrokovati iscrpljivanje organizma i zdravstvene probleme, dok bi svakodnevni pozitivni događaji trebali pozitivno utjecati na zdravlje. Istraživanjima se došlo do potvrde da svakodnevni problemi ili stresni događaji prejudicirati mjere negativnih tjelesnih i mentalnih pokazatelja zdravlja.

### **1.3. Utjecaj stresa na organizam**

U djelovanju stresa na organizam najvažniji je vegetativni živčani sustav, zatim hipotalamus, hipofiza i žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem. Svaka stresna situacija uzrokuje naglo povećanje aktivnosti u sustavu kore mozga – hipotalamus – hipofiza – žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem i u sustavu mozak – hipotalamus – vegetativni živčani sustav. Zato se može ustvrditi da djelovanje stresa na organizam zbiva, prvo, humoralnim putem, kada se pod utjecajem hipofize iz endokrinih žlijezda izluče razni hormoni u krv i drugo, živčanim putem, kojim vlakna vegetativnog živčanog sustava izravno podražuju brojne unutrašnje organe i žlijezde, djelujući tako na njihov rad. Subjektivne su reakcije one koje sami osjećamo, npr. opća uzbuđenost, lupanje srca, suho grlo i usta, znojenje dlanova, drhtanje, opća napetost, česta potreba za mokrenjem (Lacković – Grgin, 2000). Budući da se najveći broj fizioloških reakcija na stres može mjeriti raznovrsnim instrumentima, u laboratorijskim se uvjetima može mjeriti i snaga utjecaja pojedinih stresnih podražaja na pojavljivanje stresnih reakcija. Takva laboratorijska mjerenja omogućuju da se s velikom sigurnošću utvrdi kako pojedinac reagira na pojedine podražaje i koji od njih izazivaju najjaču stresnu reakciju. Takva ispitivanja odavno se već koriste u kriminalistici radi otkrivanja mogućih počinitelja krivičnih djela.

### **1.4. Predobrana od stresa**

Mnogi poremećaji uzrokovani stresom primjećuju se mnogo prije nego što nastanu trajnija, nepopravljiva oštećenja organa i organizma. Postoje velike mogućnosti prevencije tjelesnih oštećenja izazvanih stresom. Sve češće se primjenjuju postupci uspostave samokontrole autonomnih tjelesnih procesa, za koje se još nedavno smatralo da su izvan kontrole čovjekove volje. Suvremena istraživanja pokazuju da ljudi imaju velike mogućnosti kontrole vlastitih tjelesnih procesa, npr. rad srca, arterijskog krvnog tlaka i drugo, što može biti vrlo korisno u suzbijanju negativnih stresnih učinaka na organizam. Mogućnost kontrole vlastitih tjelesnih procesa pitanje je vježbanja za koje je potrebno određeno vrijeme. Stres je svako narušavanje normalnog psihofizičkog stanja

koje se pojavljuje kada je tijelo pod prevelikim ili iznenadnim pritiskom i zahtjeva za funkcioniranjem izvan svoje uobičajene sposobnosti. Stres utječe na zdravlje, emocije, odluke, odnose i na kvalitetu života. Naučiti se nositi sa stresom jedan je od najvažnijih zadataka, kako bi bez narušavanja zdravlja, uspješno rješavali sve životne situacije.

## **1.5. Stres i metabolizam**

Stres može izazvati poremećaje u radu žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Poznato je da pojačana funkcija štitnjače (hipertireoza) praćena nervozom, nesanicom, gubitkom na težini, pojačanim znojenjem i lupanjem srca, može biti izravna posljedica stresnih događaja. Neke osobe pod stresom gube apetit, dok se kod drugih apetit pojačava. Prekomjerna tjelesna težina može biti rezultat poremećaja metabolizma i razvoja šećerne bolesti.

### **1.5.1. Stres i probavni sustav**

Većina osoba pati od probavnih problema, jer stresni hormoni imaju izražen učinak na probavni sustav. Poznat je fenomen stresnog ulkusa u osoba koje su pod jakim stresom, a utjecaj negativnih emocija u nastanku ulkusne bolesti je dokazana. Ulceroznikolitis, koji se očituje grčevima i bolovima u trbuhu, također je povezan sa stresom.

### **1.5.2. Stres i imunološki sustav**

Pod stresom luči se hormon kortizol koji smanjuje obrambene sposobnosti organizma, pa su osobe pod stresom izložnije različitim bolestima, od lakših prehlada i upala do težih bolesti.

### **1.5.3. Stres i ljepota**

Ljepota i zdravlje usko su povezani. Stres može uzrokovati različite promjene kao što su ekcemi i osipi na koži, te pojačano ispadanje kose, a sve to jer stresni hormoni izazivaju stezanje krvnih žila i slabe cirkulaciju u koži.

#### 1.5.4. Stres i psihički poremećaj

Stres ima značajnu ulogu u nastanku svih funkcionalnih psihičkih poremećaja. Osobe koje imaju genetske predispozicije za shizofreniju, čak i mali životni stresovi mogu dovesti do bolesti. Kod osoba s genetskom sklonošću depresiji, izlaganje srednje izraženim stresovima rezultira pojavom depresivne epizode. Izloženost teškom stresu kod osoba koje nemaju genetsku predispoziciju za psihičke poremećaje može dovesti do posttraumatskog stresnog poremećaja. Anksiozno ponašanje i osjećaj panike često su posljedica doživljaja stresnih situacija.

#### 1.6. Kako se prevladati stres

Stres izaziva i potiče na nov način razmišljanja i ponašanja kako bi se mogli razvijati i prilagođavati uspostavljanjem nove ravnoteže. Želimo li prevladati stres potrebno je neprestano usklađivati vanjske i unutarnje čimbenike, postizati ravnotežu tijela i uma. Ravnotežu možemo uspostaviti osobnim doprinosom kroz balansiranu prehranu, ponašanje i pogled na život, uspostavljajući pozitivnu komunikaciju s okolinom.

Stoga bi svaka osoba trebala:

- osvijestiti svoje reakcije na stresne događaje
- osnažiti pozitivne osjećaje
- izbjegavati nepotrebno natjecanje
- biti asertivni
- prepoznati i poštivati svoje granice
- postaviti si realne ciljeve, dopustiti si odmor, pronaći slobodno vrijeme samo za sebe
- strukturirati vrijeme
- promijeniti način promatranja unutarnjeg dijaloga (umjesto *neću stići, stići ću do...*)
- koristiti tehnike samoohrabrivanja
- odrediti prioritete
- družiti se s prijateljima ili svoje brige podijelite sa stručnom osobom (tehnika rada s emocijama)

Osim vanjskih događaja koji mogu utjecati na pojavu stresa postoje i unutarnji rizici koji mogu pospješiti pojavu stresa kao što su nepravilna prehrana, nedovoljan unos tekućine, nedovoljno kisika ili površinsko i plitko disanje, nedovoljno sna ili kretanja.

## **1.7. Stres u dječjoj dobi**

Tijekom čitavog djetinjstva dijete se suočava sa stresnim životnim situacijama. Ponekad su stresne situacije zdrave jer djetetu daju priliku za jačanje svojih potencijala, no njihova prevelika količina dovodi do neželjenih fizičkih i psihičkih reakcija. Stres se opisuje kao psihološki i fiziološki odgovor tijela na situaciju koja se čini prijeteća, opasna, zahtjevna. Stanje stresa kod odraslih i kod djece prepoznaje se na temelju emocionalnih reakcija (tuga, tjeskoba, panika, promjene raspoloženja, ljutnja), misaonih (samokritičnost, otežana koncentracija, zaboravljivost), tjelesnih (znojenje dlanova, lupanje srca, crvenilo lica, glavobolja) te u ponašanju pojedinca (plakanje, agresivnost, povlačenje). Tijelo reagira na situaciju ovisno o tome kako mozak situaciju interpretira, na istu situaciju neka će osoba reagirati stresno, dok druga osoba neće. Što je osoba starija i ima više iskustva, znanja i mehanizama suočavanja, to će manja biti reakcija na određenu situaciju. Ono što se odrasloj osobi često čini nevažno, može biti jako stresno za dijete. Moguće stresne situacije u djetinjstvu: boravak izvan obiteljskog doma, strah od kazne od strane roditelja, brige vezane za školski uspjeh, brige vezane za druženja s vršnjacima, strah da neće biti izabran u neku grupu koja im je važna, strah da je različito od drugih, da se ne uklapa, brige u vezi s promjenama na tijelu te sa sazrijevanjem, razvod roditelja, selidba u drugi grad i bolest djeteta ili člana obitelji. Lacković – Grgin govore o stresu i suočavanju sa stresom u djetinjstvu i kako je važno uzeti u obzir nekoliko čimbenika:

1. *individualne karakteristike djeteta* – djeca se razlikuju po svojoj osjetljivosti na događanja u okolini, pa su tako neka djeca osjetljivija na stres. Osim toga, djeca se razlikuju i po svojim reakcijama na stres, odnosno načinima suočavanja, pa tako neka djeca postaju agresivna, neka djeca reagiraju povlačenjem, a neka su sklona izbjegavanju, sanjarenju i maštanju.

2. *razvojni čimbenici* - stupnjevi kognitivnog i socijalnog razvoja utječu na situacije koje dijete doživljava kao stresne i koje će strategije suočavanja odabrati. Istraživanja su pokazala da djeca odrastanjem nemaju potrebu za povećanjem broja strategija i da oblike suočavanja stječu upravo u predškolskoj dobi.

3. *okolinski čimbenici* – dijete je ovisno o odraslima i zbog toga nužno je suočavanje sa stresom u djetinjstvu promatrati u kontekstu interakcije djeteta i okoline, pri čemu je vrlo važna podrška od strane roditelja i drugih djeci značajnih odraslih osoba. Dijete se ponaša po modelu.

## **1.8. Najčešći izvori stresa kod djece**

Stresni događaji neizostavan su dio svakog djetinjstva. Rođenje brata ili sestre, bolest, privremeno odsustvo roditelja, sukob s vršnjacima uobičajeni su izvori dječjeg stresa. Mnoga djeca dožive razvod ili smrt roditelja, dugotrajno liječenje u bolnici ili svakodnevne probleme koji su posljedica siromaštva ili nebrige roditelja. Prirodne katastrofe, potres, rat, također su dio života mnoge djece. Izvori stresa kod djece mijenjaju se kako djeca rastu i sazrijevaju. Neke stresne situacije zajedničke su većini djece. Dobne granice djelomično se preklapaju jer se djeca ne razvijaju podjednako brzo. U istoj dobi dječaci se sporije razvijaju od djevojčica.

Izvori stresa u dobi od pet do sedam godina

- polazak u školu
- očekivanje dobrog školskoga uspjeha
- usvajanje novih znanja i provjera sposobnosti čitanja, pisanja i računanja
- ograničene tjelesne aktivnosti (mirno sjediti u školi)

## **1.9. Znakovi stresa u djece**

Navedeni događaji mogu izazvati stres, ali ne uvijek i ne kod sve djece. Kako se može utvrditi je li neki potencijalno stresni događaj stvarno izazvao stres u nekog djeteta? Stres se može manifestirati na različite načine koji će se razlikovati od djeteta do djeteta. Međutim, počne li se dijete ponašati na neki od sljedećih načina, možemo posumnjati da je riječ o stresu:

- tvrdoglavost i odbijanje poslušnosti
- ljubomora zbog roditeljske ljubavi i pažnje
- kritičnost prema sebi
- teškoće u prihvaćanju odbijanja i neuspjeha
- zlovolja i hirovitost

- otvorena ljutnja
- ljutnja zbog autoriteta roditelja
- neposlušnost i laganje

Roditelj može prepoznati stres slušajući što dijete govori i promatrajući kako se ponaša. Neki su od simptoma stresa sljedeći:

Simptomi u govoru – korištenje riječi kao što su *tužan*, *prestrašen* ili *zabrinut* može upućivati na početne znakove stresa. Takva je situacija česta u mlađe djece koja još nisu naučila što je to stres. Kada se dijete žali na školu ili kritizira učitelja i domaće zadaće, također je moguće da osjeća stres.

Simptomi u ponašanju - iznenadne promjene ponašanja mogu biti prvi znakovi koji upozoravaju na stres. Najčešći su znakovi anksioznost, razočarenje, svadljivost, ljutnja i osjećaj krivnje. Iznenada mijenja raspoloženja, iskušava nova ponašanja, postaje mirno i apatično, boji se, ima noćne more i gubi koncentraciju. Reakcije na stres su i povlačenje, izbjegavanje prijatelja, djetetov osjećaj da ga nitko ne voli, te problemi u prepoznavanju i reguliranju emocija.

Tjelesni simptomi - djeca koja doživljavaju stres često se žale na fizičke simptome kao što su glavobolja, bol u trbuhu, gubitak apetita, umor i javljaju se problemi sa spavanjem. (Lacković – Grgin, 2000).

## **1.10. Djeca koja se uspješno suočavaju sa stresom**

Reakcije djeteta na stresni događaj ovise o prirodi samog događaja (djeca ne reagiraju jednako na rastavu roditelja i na smrt roditelja), dobi (predškolsko dijete i adolescent ne reagiraju jednako) i spolu djeteta (dječaci su često osjetljiviji na stres od djevojčica). Dvoje djece istog spola i iste dobi koji su izloženi istom stresnom događaju reagirati će na njega potpuno različito. Istraživanja su pokazala da djevojčice više traže podršku u prijateljstvu, dok su dječaci skloniji agresivnom i nasilnom ponašanju. Ukazano je i na “zaštitne faktore” koji povećavaju otpornost djeteta na stres:

Djetetova ličnost - djeca otporna na stres samostalna su, mogu se prilagoditi promjenama, sklona su misliti pozitivno i osjetljiva su na potrebe drugih ljudi. Inteligentnija su i imaju visoko samopoštovanje.

Obitelj – djeca koja su u dobrim odnosima s roditeljima i braćom i sestrama otpornija su na stres. Roditelji pokazuju emocionalnu toplinu kako prema djeci tako i međusobno.

Važno je da dijete ima blizak odnos s jednim roditeljem ili bar s jednom odraslom osobom koja za njega pokazuje interes i brigu, te kojoj dijete vjeruje.

Prilika za učenje uspješnog suočavanja - djeca otpornija na stres obično imaju iskustva u rješavanju problema u odnosima s drugima. Djeca su imala priliku promatrati roditelje, stariju braću i sestre ili poznate odrasle ljude kako se uspješno suočavaju sa stresom i pokušavaju iz loše situacije izvući ono najbolje. Takva su djeca i sama imala probleme, pronašla rješenja za njih i naučila kako događaji u životu nisu izvan njihove kontrole.

Smanjeni rizični faktori - djeca koja su izložena samo jednom rizičnom faktoru (razvod roditelja, siromaštvo, problemi u obitelji, boravak u domu za nezbrinutu djecu) često se mogu uspješno suočiti sa stresom. Ali, kada je u isto vrijeme prisutno više takvih faktora rizik pojave emocionalnog poremećaja kod djeteta značajno raste.

Ostala pozitivna iskustva – dobar odgojitelj/učitelj, uspjeh u školi i drugim aktivnostima (sportu, plesu, glazbi), dobri odnosi s prijateljima mogu nadoknaditi i ublažiti negativna iskustva koja dijete ima u vlastitoj obitelji. Posljedice stresa mogu se ublažiti određenim faktorima u djetetovom životu. Djeca koja su razvila dobre odnose u obitelji i dobre međuvršnjačke odnose imaju manju vjerojatnost razvijanja znakova stresa. Razvijanje dobrih i pozitivnih odnosa s drugima štiti od stresnih situacija. Upravo zbog toga potrebno je s djecom vježbati tehnike rješavanja problema. Predlaže se nekoliko ideja:

1. Njegovati prijateljske i obiteljske odnose.
2. Biti osoba u koju će se ugledati i kojoj će se obratiti kad zatreba pomoć.
3. Obratiti pažnju na dijete – u različitim situacijama.
4. Iskazivati ljubav djetetu
5. Prije stresnog događaja razgovarati s djetetom i reći mu što može očekivati, pripremiti ga. Razgovarati kako postupiti u teškim situacijama, o tome što bi moglo učiniti, pitati ga za mišljenje.
6. Ohrabriti dijete, pokušati biti pozitivni. Naučiti dijete da je griješiti normalno.
7. Priznati djetetu osjećaje – važno je da zna da je u redu biti ljut, uplašen, usamljen.
8. Pomoći djetetu prepoznati i imenovati svoje osjećaje. Podržati neugodne osjećaje, ali ne i negativno ponašanje.
9. Naučiti tehnike relaksacije i disanja, te vježbati sa svojim djetetom.
10. Omogućiti djetetu prostora i materijala za kreativno izražavanje emocija kroz slikanje, modeliranje, građenje

11. Pričati i čitati priče o suočavanju sa stresom, stresnim situacijama
12. Omogućiti djetetu dovoljno kretanja i bavljenje tjelesnom aktivnosti

### **1.11. Mogu li djeca promijeniti način reagiranja na stres?**

Djeca se svakodnevno susreću s problemima koje trebaju riješiti. Ti problemi zahtijevaju da se dijete prilagodi i traži najbolji način za rješavanje takve situacije. Stres koji je izazvan lošom ocjenom u školi zajednički je svoj djeci, premda se ne javlja kod sve djece u istoj mjeri. Promatramo li ponašanje djeteta u takvoj situaciji, možemo vidjeti kako se ono ponaša i u drugim stresnim situacijama. Primijetimo li da djetetove reakcije nisu primjerene, možemo mu pomoći promijeniti ponašanje. Tako ćemo mu pomoći razviti efikasne strategije suočavanja sa stresom koje će kasnije primjenjivati u različitim životnim situacijama. Djeca koja se uspješno suočavaju sa stresom bolje su prilagođena i imat će manje problema kasnije u životu. Djeca neprestano uče što je najbolje učiniti u pojedinim situacijama koje su za njih stresne. Ukoliko im nitko nije rekao kako se treba ponašati, ona sama traže rješenje. Promatraju svoje roditelje i vršnjake kako bi vidjela što oni čine u sličnim situacijama. Neka djeca pronalaze uspješne načine suočavanja sa stresom, druga usvajaju negativne strategije jer im one pomažu smanjiti neugodne osjećaje.

### **1.12. Što bi dijete trebalo učiniti kada se suoči sa stresom?**

1. Prepoznati problem – ponekad djeca ne razumiju ili ne mogu točno odrediti u čemu je problem i koja to točno situacija kod njih izaziva stres. Zato im je potrebna pomoć i vođenje odrasle osobe, najčešće roditelja i kako bi što jasnije sagledali situaciju i uspjeli prepoznati problem.

2. Razmisliti što je moguće učiniti da bi se problem riješio - to je najvažniji korak jer pomaže djetetu uočiti mnogo različitih načina rješavanja problemskih situacija. Tu roditelji mogu djetetu najviše pomoći svojim iskustvom i znanjem. U svakom primjeru treba dijete poticati u otkrivanju što više mogućnosti. Često djeca misle da nemaju izbora. Treba im pokazati da je gotovo uvijek izbor mnogo veći nego što misle.

3. Obratiti pažnju na informacije i posljedice - djeca su ponekad sklona zanemariti posljedice. Na taj način ne rješavaju problem jer ne žele razmišljati o posljedicama i



preuzeti odgovornost za takvo ponašanje. Roditelj treba reći i pokazati da se najčešće mogu predvidjeti posljedice pojedinih ponašanja.

4. Opažati rezultate - treba pomoći djetetu uvidjeti pozitivne posljedice svojeg ponašanja te ga usmjeravati u povezivanju toga ponašanja i pozitivnih posljedica koje koristi i dalje u sličnim ponašanjima. Nabrojani su osnovni koraci suočavanja sa stresom. Međutim, djeca nemaju dovoljno znanja i iskustva i zato bi roditelji trebali u više različitih situacija zajedno s djetetom proći te korake. Kao primjeri mogu poslužiti situacije koje su se dogodile nekom prijatelju ili situacije za koje dijete samo kaže da ne zna riješiti. Nije dobro djetetu govoriti o navedenim postupcima kada je ljuto i uznemireno. Treba pričekati da se smiri te mu onda objasniti što se sve može učiniti i koje bi rješenje bilo najbolje.

Takvim učenjem djeca lakše prepoznaju stresne situacije, povećavaju svoju sposobnost pronalaženja djelotvornih rješenja za stresnu situaciju. Istodobno, ona osjećaju da je rješavanje problema puno lakše nego prije (Lacković i Grin, 2000).

### **1.13. Tjelesna aktivnost**

Pod pojmom tjelesne aktivnosti obično se podrazumijeva nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca (Bungić i Barić, 2009). Aktivnost je ljudska potreba i zato je važno upozoravati na posljedice nedovoljnog kretanja. Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Tjelesna aktivnost, igra i kretanje sastavni su dio djetinjstva i potreba svakog djeteta. Stoga tjelesne aktivnosti kojima se dijete bavi moraju biti višenamjenske, a osnova su igra i kretanje kao primarna potreba, izuzetno važna za djetetov cjelokupan razvoj. Najmlađa djeca imaju veliku potrebu za igrom i kretanjem jer je to način na koji upoznaju svijet, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom, a kroz druženje s vršnjacima stječu samopouzdanje i osjećaj sigurnosti. Djeca od najranije dobi spontano pokazuju interes za kretanjem, bilo da oponašaju aktivnosti koje opažaju oko sebe, bilo da direktno pokazuju interes za neki sport. Nemoguće je nabrojati sve pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti, no bez sumnje neke od njih su: unaprjeđenje zdravlja i kvalitete života, smanjenje rizika za kronične bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, maligne bolesti i sl. Pozitivni aspekti redovite tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja.

Tjelesna aktivnost mora izazvati osjećaj ugone kako za vrijeme, tako i nakon procesa tjelesnog vježbanja. Na temelju dosadašnjih iskustava tjelesna aktivnost bi trebala biti:

1. aerobna ili potencirati osvješćivanje procesa disanja na svim razinama, te procese samoregulacije i samokontrole nad vlastitim tijelom.

2. nekompetitivna - kompetitivnost producira stres bez obzira na to što rezultat nije bitan. Nekompetitivna aktivnost reducira mogućnost neuspjeha što dovodi do povećanja samopoštovanja, samokontrole i sl. što može rezultirati razvojem potrebe za tjelesnim vježbanjem i promjenom životnih navika.

3. predvidljiva, zatvorena tj. načinjena od jednostavnih, poznatih pokreta i prirodnih oblika kretanja u kojima nema potrebe reagirati na promjene u okolini. Tjelesne aktivnosti trebale bi biti vremenski i prostorno određene jer takve omogućuju usmjeravanje pažnje na unutrašnje doživljaje i pozitivne misli koje se javljaju kao posljedica sudjelovanja u procesu vježbanja.

4. ritmička - kako bi izazvala ugodu umjerenim pokretanjem velikih mišićnih skupina i kako bi ponavljanjem pokreta dovela do pozitivnih misli i emocija.

### **1.13.1. Tjelesna aktivnost i usvajanje zdravih životnih navika djece**

Dodig (1998) smatra kako je tjelesna aktivnost usko povezana s trima aspektima zdravlja: tjelesnim, psihološkim i socijalnim te tijekom života čovjeka ima važnu ulogu. U dječjem uzrastu ona određuje normalan rast i razvitak organizma, najbolju i punu realizaciju genetičkih potencijala i povećanje sposobnosti suprotstavljanja bolestima u periodu rasta, kada je organizam najosjetljiviji na utjecaj različitih negativnih čimbenika vanjske okoline. Djeca koja se od malena bave nekom tjelesnom aktivnošću, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Tjelesna aktivnost ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece budući da olakšava proces socijalizacije. Neaktivnost je

posebno štetna kod djece za njihov razvoj. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Da bi se izbjegle posljedice neaktivnosti, uzrokovane suvremenim načinom života i rada, nužno je u svakodnevnom životu ostaviti vremena za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Zbog toga se posebno ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života čovjeka današnjice, a još više sutrašnjice nezamisliv (Prskalo, 2005). Smatra se kako su djeca predškolske dobi tjelesno vrlo aktivna, ali sve manje zadovoljavaju autentičnu potrebu za kretanjem, a s tim slabe njihove antropološke osobine i sposobnosti. Posljedica nekretanja kod tako male djece narušava njihov skladan rast i razvoj. Iz tog razloga važno je omogućiti djeci redovitu tjelesnu aktivnost. Roditelji bi također trebali poticati svoju djecu u obavljanju raznolikih aktivnosti te kroz tjelesnu aktivnost svjesno i odgovorno utjecati na fizičko i mentalno zdravlje. Istraživanja pokazuju da djeca koja tjelesno vježbaju pokazuju skladniji rast i sazrijevanje svih organskih sustava, naročito krvožilnog, dišnog i koštano-mišićnog (pojačanje mišićne i koštane mase, kao i vitalnih kapaciteta srca i pluća). U budućnosti manje boluju od kroničnih bolesti uzrokovanih nekretanjem i lošom prehranom te nemaju problema sa spavanjem. Najmlađa djeca imaju veliku potrebu za igrom i kretanjem jer je to način na koji upoznaju svijet, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom, a kroz druženje s vršnjacima stječu samopouzdanje, osjećaj sigurnosti (jasna pravila) i poštovanja. Ako se kod djece već od najranije dobi ne stvori navika sustavnog tjelesnog vježbanja, djeca postaju neaktivna i podložna svim negativnim utjecajima suvremenog života u kasnijoj dobi. Zato je preporuka da se djeca predškolskog uzrasta najprije uključuju u organizirane programe u sklopu dječjih sportskih igraonica, što im omogućuje samostalno razvijanje intelektualnih i fizičkih sposobnosti putem igre i druženja. Pritom moramo voditi računa da se rad odvija pod stručnim vodstvom kineziologa, koji će odabrati najprikladnije kineziološke sadržaje primjerene: psihofizičkom razvoju djece, karakteristikama skupine, spremnosti skupine i stanju dječjeg zdravlja. Ako kod djece predškolske dobi na vrijeme razvijemo navike tjelesne aktivnosti, može se očekivati da će ih nastojati zadržati u nastavku života. Nikada nije prerano započeti s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti: istraživanja pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, zadrže takve navike i u odrasloj dobi.

### 1.13.2. Tjelesna aktivnost i samopoštovanje

Osim što utječe na zdravlje, tjelesna aktivnost pozitivno utječe na socioemocionalni razvoj, na razvoj ličnosti tako da pomažu procesu djetetove socijalizacije, razvijaju poželjne osobine, nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike i smanjuje nepoželjne načine ponašanja. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću emocionalno su stabilnija, samouvjerenija, otvorenija i otpornija na stres. Lakše će podnijeti napore, poraz ili doživljenu nepravdu. Tjelesna aktivnost motivira, potiče i održava interes djeteta, olakšava proces stjecanja novih spoznaja, vještina, važnog preduvjeta za učenje. Odnos prema sportu, voditelju, vršnjacima mogu biti i pokazatelji problema kod djeteta nesigurnosti, agresivnosti, nervoze, neprihvaćenosti, teškoća vezanih uz praćenje razvijanja moralne odgovornosti kroz pošten odnos prema suigraču i protivniku. Tjelesna aktivnost može djelovati direktno povećavajući osjećaj samoeфикаsnosti, smanjujući sklonost umaranju i poboljšavajući tjelesni izgled.

- *Reakcije na stres:* tjelesna aktivnost smanjuje stres jer može biti obavljena u nekoliko manjih dijelova koji se izvode s maksimalnom aerobnom sposobnošću. Osim toga, smanjujući puls i krvni tlak smanjuje fiziološki utjecaj pojedinih stresora.
- *Umaranje i raspoloženje:* umor ima štetan utjecaj na raspoloženje. Tjelesnom aktivnosti može se smanjiti umaranje tijekom dana, što ima pozitivan utjecaj na raspoloženje.
- *Tjelesni izgled:* djeca već od rane dobi veliku važnost pridaju tjelesnom izgledu i njihovo raspoloženje je u skladu s tim pod utjecajem razlika između percipiranog i poželjnog tjelesnog izgleda.
- *Poboljšanje društvenih kontakata:* pridonosi stvaranju novih prilika za zajedničko druženje, društvene kontakte i prihvaćanje u grupi.

### 1.13.3. Podizanje raspoloženja

Tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na raspoloženje, pojačava pozitivne i smanjuje negativne emocije bez obzira na to koliko dugo vježbamo: utjecaj na naše raspoloženje bit će isti bez obzira jesmo li vježbali pola sata ili sat vremena. No, za razliku od redovite

tjelovježbe, pozitivne posljedice ovakvog tipa vježbanja na raspoloženje redovito su kratkoročne. Kako bismo postigli dugotrajnije poboljšanje raspoloženja, potrebno je redovito vježbati tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Psiholog Richard Cox navodi da je jednokratna vježba poput jedne doze lijeka: da bi on zaista bio učinkovit, potrebno ga je koristiti duže vrijeme.

#### **1.14. Otpornost na stres**

Tjelesne aktivnosti više djeluju na prevenciju pojave stresa nego na umanjivanje njegovih simptoma. Povećava se otpornost na stresne događaje kroz redovitu tjelesnu aktivnost. Kako bi se postigla najveća psihološka korist od vježbanja, odnosno kako bi se maksimalno zaštitilo od svakodnevnog uzrujavanja i različitih posljedica uzrokovanih stresom, preporučuje se sudjelovati u aerobnim vježbama nekoliko puta tjedno po dvadesetak minuta tijekom barem dvanaest tjedana. Dodig (1998) smatra kako je tjelesna aktivnost usko povezana s trima aspektima zdravlja: tjelesnim, psihološkim i socijalnim te tijekom života čovjeka ima važnu ulogu. U dječjem uzrastu ona određuje normalan rast i razvitak organizma, najbolju i punu realizaciju genetičkih potencijala i povećanje sposobnosti suprotstavljanja bolestima u periodu rasta, kada je organizam najosjetljiviji na utjecaj različitih negativnih čimbenike vanjske okoline.

## **2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA**

U istraživanju koje su proveli Downward i Rasciut dobiveno je da je bavljenje sportom pozitivno povezano sa subjektivnom dobrobiti, pri čemu sportovi u kojima su moguće socijalne interakcije s drugima, kao što su timski sportovi, dodatno doprinose većem osjećaju subjektivne dobrobiti.

Slične rezultate dobili su i Weiss i Duncan (2003), čije je istraživanje pokazalo da djevojčice i dječaci koji se smatraju uspješnim u sportu doživljavaju sami sebe dobro prihvaćenim među vršnjacima, te pokazuju veću razinu samopoštovanja. Iz istraživanja koja se bave ovim područjem može se zaključiti sljedeće:

- Da je tjelesna aktivnost korisna za samopercepciju

- Dokazani su pozitivni učinci tjelesne aktivnosti kod svih dobnih skupina i oba spola
- Pozitivni rezultati su više vidljivi kod osoba s nižim samopouzdanjem
- Različite vrste fizičkih aktivnosti djeluju na razinu samopouzdanja
- 78% istraživanja koje se bave ovom tematikom pokazuju da nakon tjelesne aktivnosti dolazi do pozitivnih promjena u samopouzdanju

Martikainen i suradnici (2013) proveli su istraživanje koje ukazuje da bi tjelovježba mogla imati ključnu ulogu u suočavanju djece sa stresnim situacijama. Tijekom istraživanja pokazalo se da u djece koja pretežno sjede i manje se kreću u stresnim situacijama dolazi do povišene razine kortizola – hormona povezanog sa stresom. Kod djece koja su bila najaktivnija zabilježeno je malo povišenje kortizola ili povišenja nije ni bilo. Rezultati istraživanja ukazali su da tjelesna aktivnost ima utjecaj na psihičko zdravlje na način da smanjuje utjecaj uzročnika stresa na djecu. Istraživanje je pratilo tjelesnu aktivnost i razinu kortizola kod 252 osmogodišnja djeteta. Djeca su na zapešćima nosila akcelerometre za mjerenje tjelesne aktivnosti, dok je razina kortizola mjerena iz uzoraka sline. Djeca su bila podijeljena u tri skupine – skupinu s najaktivnijom djecom, skupinu sa srednje aktivnom djecom i onu s najmanje aktivnom djecom, a da bi se izmjerile reakcije na stres, morala su rješavati zadatke iz aritmetike ili pričati priče. Kod djece koja su vježbala jačim intenzitetom i u dužem vremenskom periodu zabilježene su najniže promjene razine kortizola tijekom stresnih situacija.

John Ratey i James Loehr, u svojim istraživanjima dobili su rezultate koji pokazuju da pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalne sposobnosti ovisi o intenzitetu vježbanja. Istraživanja su pokazala da vježbanje visokog intenziteta poboljšava učinak u zadacima procesiranja informacija, dok je tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta bolja za zadatke koji opterećuju naše radno pamćenje i koji zahtijevaju visoku fleksibilnost pažnje.

Tremblay, Ingman i Willms (2000) su istražili povezanost između bavljenja tjelesnom aktivnošću i samopoštovanja kod dvanaestogodišnjaka, a osim toga u obzir su uzeli razinu tjelesne aktivnosti o kojoj su djeca izvijestila, indeks težine, vještine čitanja i matematičke vještine. Varijable koje su pri tome kontrolirali bile su sljedeće: spol, obiteljska struktura i socioekonomski status. Rezultati su pokazali da je tjelesna aktivnost negativno povezana s indeksom težine, a pozitivno povezana sa samopoštovanjem. Analiza je pokazala da su

i djevojčice i dječaci koji su više fizički aktivni imali znatno višu razinu samopoštovanja. Također istraživanje upućuje na slabu povezanost između fizičke aktivnosti i akademskog postignuća. Dokazi sugeriraju da sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti može podržati sadašnje i buduće mentalno zdravlje mladih. Iako su prijašnji pregledi ispitali odnos između tjelesne aktivnosti i niza ishoda mentalnog zdravlja u djece i adolescenata, zbog velikog porasta objavljenih studija postoji potreba za ažuriranjem i kvantitativnom sintezom učinaka.

Rodriguez i suradnici (2019) istražili su učinak tjelesne aktivnosti na učinke mentalnog zdravlja provođenjem sustavnog pregleda i meta-analize, te su sustavno sintetizirali dokaze (i longitudinalne i poprečne studije) o povezanosti tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja u predškolske djece (2-5 godina starosti), djece (6-11 godina) i adolescenata (12-18 godina). Sustavno pretraživanje elektroničkih baza podataka PubMed i Web of Science od siječnja 2013. do travnja 2018. provela su dva neovisna istraživača. Provedene su meta-analize kako bi se ispitaio učinak tjelesne aktivnosti na ishode mentalnog zdravlja u randomiziranim kontroliranim ispitivanjima (RCT) i ne-RCT-ovima (tj. kvazi-eksperimentalnim studijama). Provedena je analiza opservacijskih studija. Istraživanje je uključivalo podatke o fizičkoj aktivnosti ili sjedilačkom ponašanju i barem jednu psihičku bolest (depresiju, tjeskobu, stres ili negativan utjecaj) ili psihološku dobrobit (samopoštovanje, samopoimanje, samoučinkovitost, slika o sebi, pozitivan afekt, optimizam, sreća i zadovoljstvo životom) ishod u predškolske djece, djece ili adolescenata. Istraživanjem su utvrdili da je ukupno 114 ispitanika zadovoljilo je sve kriterije prihvatljivosti i uključeno je u pregled (4 RCT-a, 14 ne-RCT-ova, 28 prospektivnih longitudinalnih studija i 68 studija poprečnog presjeka. Postojao je mali, ali značajan ukupni učinak tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje djece i adolescenata u dobi od 6 do 18 godina. Kada su analize provedene odvojeno za djecu i adolescente, rezultati su bili značajniji za adolescente, ali ne i za djecu. Longitudinalne i poprečne studije pokazale su povezanosti između tjelesne aktivnosti i nižih razina psihičke bolesti (tj. depresije, stresa, negativnih afekta i totalnog psihičkog stresa) i veće psihološke dobrobiti (tj. slike o sebi, zadovoljstva životom i sreća i psihičko blagostanje). Nadalje, pronađene su značajne povezanosti između veće količine sjedilačkog ponašanja i povećane psihičke bolesti (tj. depresije) i nižeg psihičkog blagostanja (tj. zadovoljstva životom i srećom) kod djece i adolescenata. Nalazi iz meta-analize sugeriraju da

intervencije tjelesne aktivnosti mogu poboljšati mentalno zdravlje adolescenata, ali su potrebne dodatne studije kako bi se potvrdili učinci tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje djece. Nalazi iz opservacijskih studija sugeriraju da promicanje tjelesne aktivnosti i smanjenje sjedilačkog ponašanja mogu zaštititi mentalno zdravlje djece i adolescenata.

Pate i suradnici ističu kako je sudjelovanje u sportu, i tjelesno vježbanje općenito, povezano sa pozitivnim životnim navikama. Također ističu da organizirana tjelesna aktivnost smanjuje anksioznost i depresiju zato jer pridonosi poboljšanju kapaciteta za suočavanje sa stresom općenito, i zato što jača osobne snage što nadalje pridonosi prilagođenijem funkcioniranju u različitim dijelovima svakodnevnog života.

Johnsgardi i suradnici istraživali su učinak 12-tjednog programiranog športskog programa na samopouzdanje i opći boljitak specifičnih, stresu izloženih populacija. Rezultati ovoga istraživanja pokazuju kako osmišljeni programi značajno doprinose samopouzdanju i boljitku osoba podloženih stresu.

De Vries (2006) je svojim istraživanjem dokazao da se tjelesnom aktivnosti smanjuju svi aspekti napetosti, i prevladavaju neadekvatne misli. Sad već postaje evidentno da su prisutni različiti pozitivni učinci tjelesne aktivnosti s obzirom na fizičku, ali i psihičku dobrobit pojedinca pa možemo slobodno zaključiti da tjelesna aktivnost na izravan način povećava individualnu kvalitetu života

U sve više država detaljno se razrađuju cjeloživotni programi bavljenja sportom i tjelesnom aktivnosti. Na primjer u Kanadi (Baly i Hamilton, 2004) razvijen je tzv. dugoročni program razvoja sportaša. U tom programu razrađene su različite faze, od najranijeg djetinjstva do starosti, a za svaku od njih precizirani su ciljevi koji se žele postići. Tako na primjer faza aktivnog starta počinje već od rođenja djeteta i traje do otprilike 6. godine života. Osnovni cilj te faze je na zabavan način pravilno razvijati biotička motorička znanja djeteta (kotrljanje, puzanje, hodanje, trčanje, preskakanje i sl.). To je ujedno i najvažnija faza za stvaranje navika tjelesnog vježbanja koje uvjetuju i razinu tjelesne aktivnosti u odrasloj dobi.



### **3. METODE PROVOĐENJA ISTRAŽIVANJA**

#### **3.1. Cilj istraživanja i hipoteza**

Cilj ovog istraživanja je ispitati stavove i gledišta roditelja o utjecaju tjelesne aktivnosti na smanjenje stresa kod djece predškolske dobi, te povezanost između tjelesne aktivnosti razine stresa kod djece.

Stoga je u ovom istraživanju postavljena je hipoteza H1 koja glasi:

Pretpostavlja se kako tjelesna aktivnost utječe na smanjenje stresa kod djece predškolske dobi.

#### **3.1.2. Zadaci istraživanja**

U skladu s navedenim ciljem definirani su i sljedeći zadaci:

1. Utvrditi bavi li se dijete nekom tjelesnom aktivnosti
2. Utvrditi koliko često se dijete bavi tjelesnom aktivnosti
3. Ispitati utječe li tjelesna aktivnost na razvijanje obrambenih mehanizama od stresa
4. Ispitati utječe li tjelesna aktivnost na samopoštovanje djeteta
5. Ispitati utječe li tjelesna aktivnost na smanjene razine stresa kod djece

### **3.2. Mjerni instrument**

#### **3.2.1. Uzorak ispitanika i testovi**

U istraživanju je sudjelovalo 91 roditelja djece rane i predškolske dobi, 81 ispitanika ženskog spola i 10 ispitanika muškog spola. Najveći dio ispitanika pripada dobnoj skupini od 40 – 50 godina. U istraživanju je korišten online upitnik. U anketnom upitniku korištena je skala mjerenja u kojoj su ponuđeni odgovori: da – ne – ponekad. Na postavljena pitanja odgovarano je označavanjem odgovarajućeg kružića.

Uzorkom testova pokrivena su tri područja ispitivanja. Prva se skupina sastoji od nominalnih testova koje opisuju socio-demografska obilježja ispitanika (dob, spol) te stupanj obrazovanja ispitanika. Druga se skupina sastoji od kategorijskih testova kojima se željelo doznati da li njihovo dijete bavi nekom tjelesnom aktivnosti i u kojoj mjeri, te

da li dijete odlazi s veseljem na tjelesnu aktivnost. Treća skupina testova procjenjuje stavove roditelja koji se odnose na utjecaj tjelesnih aktivnosti na smanjenje stresa, da li tjelesna aktivnost utječe na samopoštovanje, bolje raspoloženje, razvijanje obrambenih mehanizama protiv stresa.

### **3.3. Metode obrade podataka**

#### **3.3.1. Način prikupljanja podataka**

Anketa je provedena tijekom ožujka 2022. godine. Roditelji su prije anketiranja bili upoznati s načinom ispunjavanja ankete, te su zamoljeni da iskreno odgovaraju na anketna pitanja obzirom da je anketa anonimna. Vrijeme za ispunjavanje anketnog upitnika nije bilo ograničeno, no u prosjeku je trajalo 5 minuta. Anketni upitnik sadržavao je 20 pitanja.

#### **3.3.2. Način obrade podataka**

Dobiveni su rezultati podvrgnuti statističkim procedurama. Utvrđene su frekvencije odgovora; kategorizacija nominalnih varijabli, socio-demografska obilježja. Izračunati su postoci odgovora po kategorijama pojedinih varijabli. Rezultati su prikazani dijagramima.

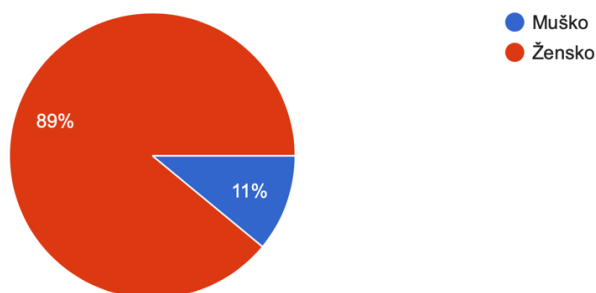
## **4. REZULTATI I DISKUSIJA**

Istraživanje je provedeno *online* na internetu s 91 roditelja rane i predškolske dobi. U nastavku rada prikazani su rezultati prikupljenih podataka.

1. Analizom podataka utvrdilo se da je u istraživanju sudjelovalo 89% ispitanika ženskog spola (N=81) i 11% ispitanika muškog spola (N=10) kao što je vidljivo u dijagramu 1.

1. Odaberite spol

91 odgovor

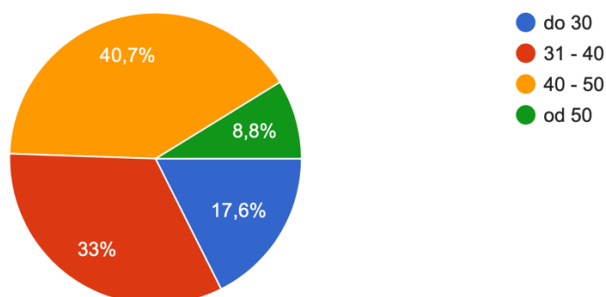


*Dijagram 1. Spol ispitanika*

2. Analizom podataka utvrđeno je da najveći dio ispitanika 40,7% pripada dobnoj skupini od 40–50 godina (N=37). U dobnoj skupini od 31-40 sudjelovalo je 33% roditelja (N=30), 17,6% roditelja je u dobi do 30 godina (N=16). Roditelja u dobi od 50 i više godina je 8,8% (N=8).

2. Kojoj dobnoj skupini pripadate?

91 odgovor

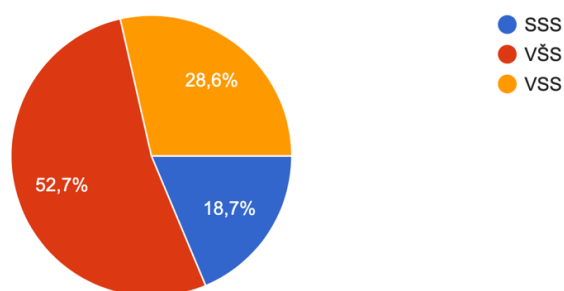


*Dijagram 2. Dob ispitanika*

3. Analiza podataka pokazala je da najveći dio roditelja 40,7% ima VŠS (N=48), 33% roditelja VSS (N=26) i 18,7% roditelja ima SSS (N=17)

### 3. Najviši završeni stupanj obrazovanja

91 odgovor

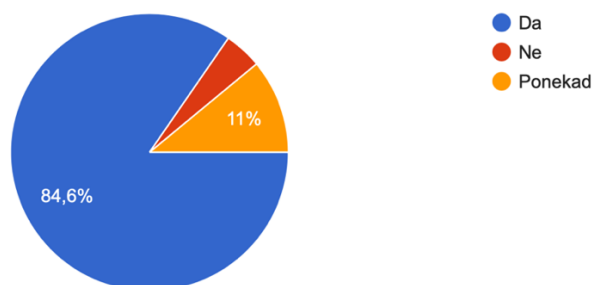


*Dijagram 3. Najviši završeni stupanj obrazovanja*

4. Na pitanje *Bavi li se vaše dijete nekom tjelesnom aktivnosti?* utvrđeno je da 84,6% djece bavi nekom tjelesnom aktivnosti (N=77), ponekad 11% (N=10), a 4,4% djece ne bavi se tjelesnom aktivnosti (N=4). Analiza podataka dala je očekivane zadovoljavajuće rezultate i pokazala u kojoj mjeri djeca provode tjelesne aktivnosti. Prema Petrić (2019) sportska druženja s djecom i roditeljima trebaju se provoditi u odgojno – obrazovnoj ustanovi s ciljem promocije tjelesne aktivnosti i prihvaćanja pokreta kao načina življenja. Dosadašnja istraživanja pokazala su kako redovita tjelesna aktivnost ima pozitivne učinke na cijeli organizam, razvija motoričke sposobnosti, doprinosi razvoju samopoštovanja te pozitivno utječe na kvalitetu života, može se zaključiti kako bi s uključivanjem djece u tjelesne aktivnosti trebalo započeti što ranije. Da bi roditelji mogli prepoznati i procijeniti sposobnost svoga djeteta pri izboru tjelesne aktivnosti trebali bi imati usvojena znanja o osnovnim motoričkim sposobnostima.

4. Bavi li se Vaše dijete nekom tjelesnom aktivnosti?

91 odgovor

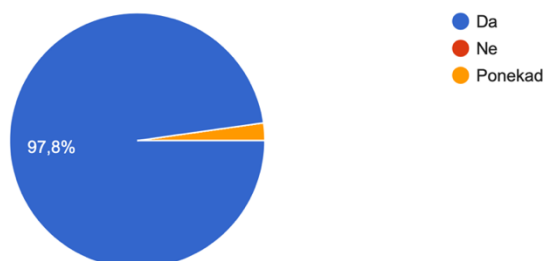


*Dijagram 4. Bavljenje djeteta tjelesnom aktivnosti*

5. Analizom podataka utvrđeno je da 97.8% roditelja podržava svoje dijete u odabiru tjelesne aktivnosti (N=88), dok ponekad podržava 2.2% roditelja (N=2). Od ispitanih roditelja nema koji ne podržavaju dijete u odabiru tjelesne aktivnosti. Iz rezultata je vidljivo da su roditelji prepoznali važnost bavljenja tjelesnom aktivnosti i radi toga podržavaju odabir tjelesne aktivnosti kod svog djeteta. Ako kod djece predškolske dobi na vrijeme razvijemo navike tjelesne aktivnosti može se očekivati da će ih nastojati zadržati u nastavku života. Važno je da roditelji prepoznaju i procijene sposobnost svoga djeteta pri izboru tjelesne aktivnosti. Podržavanjem djeteta u odabiru tjelesne aktivnosti roditelji ostvaruju bolje odnose djecom.

5. Podržavate li svoje dijete u odabiru tjelesne aktivnosti?

90 odgovora

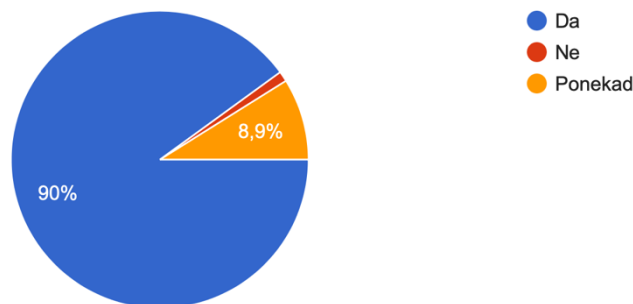


*Dijagram 5. Podržavanje djeteta u odabiru tjelesne aktivnosti*

6. Zanimljivo je da na tjelesnu aktivnost s veseljem odlazi 90% djece (N=81), ponekad 8,9% (N=8), a 1,1% (N=1) djece ne odlazi s veseljem na tjelesnu aktivnost. Uspjeh u provedbi tjelesnih aktivnosti najviše ovisi o samom roditelju te je pozitivno da su ispitanici svjesni da su upravo njihova uvjerenja i inicijativa prvi korak koji doprinosi napretku djece i njihova razvoja. U skladu s principima razvojne psihologije tjelesna aktivnost kojom se dijete bavi mora zadovoljiti potrebu za uživanjem u toj aktivnosti i da se kroz nju dijete osjeća sretno, ispunjeno i zadovoljno. Ako je tjelesna aktivnost djetetu nametnuta kao nešto što se mora te je njena posljedica nezadovoljstvo djeteta, ne možemo očekivati da će dijete odlaziti na tjelesnu aktivnost s veseljem.

6. Odlazi li Vaše dijete s veseljem na tjelesnu aktivnost?

90 odgovora

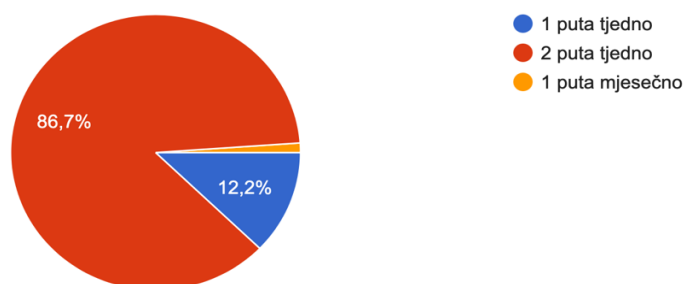


*Dijagram 6. Odlazak dijeta s veseljem na tjelesnu aktivnost*

7. Dijagram 7. prikazuje da se 86,7% (N=78) djece bavi tjelesnom aktivnosti dva puta tjedno, njih 12% (N=11) jedan put tjedno, dok 1,1% djece (N=1) jednom mjesečno se bavi tjelesnom aktivnosti. Ispitivanje stavova roditelja poslužilo je kao značajan pokazatelj u kojoj mjeri djeca provode tjelesne aktivnosti. Kroz različite načine organizirano tjelesno vježbanje potrebno je provoditi u i ustanovi ranog odgoja, neke od njih su završna druženja kroz pokret, kineziološke igre i samim time ukazivati na važnost tjelesnih aktivnosti.

7. Koliko često se Vaše dijete bavi tjelesnom aktivnosti?

90 odgovora

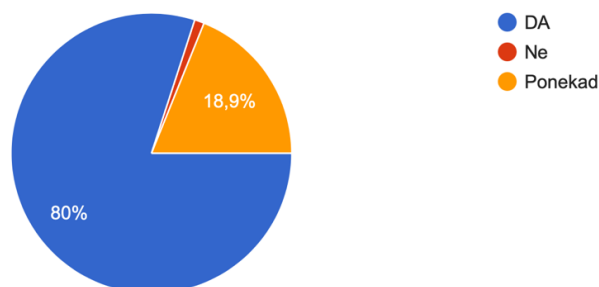


*Dijagram 7. Učestalost bavljenja djece tjelesnom aktivnosti*

8. U dijagramu 8. prikazano je da 80% (N= 72) roditelja primjećuje da je dijete boljeg raspoloženja nakon tjelesne aktivnosti, njih 18,9% (N=17) primjećuje ponekad, dok 1,1% (N=1) roditelja ne primjećuje da je dijete boljeg raspoloženja. Pretpostavka je da tjelesna aktivnost veseli dijete i da dijete uživa u njoj i samim time utječe na bolje raspoloženje. Sportske aktivnosti djece trebaju posjedovati obilježja sportske rekreacije što znači da ne smiju biti rad niti obaveza, trebaju se provoditi bez prisile i moraju pozitivno utjecati na zdravlje i socio-emocionalni razvoj (Sindik, 2008). Kod djece predškolske dobi negativne osjećaje izbjeći ćemo birajući tjelesne aktivnosti koje izbjegavaju uspoređivanje i natjecanje. Potrebno je birati aktivnosti koje omogućuju da dijete doživi uspjeh.

8. Primjećujete li da je Vaše dijete nakon tjelesne aktivnosti boljeg raspoloženja?

90 odgovora

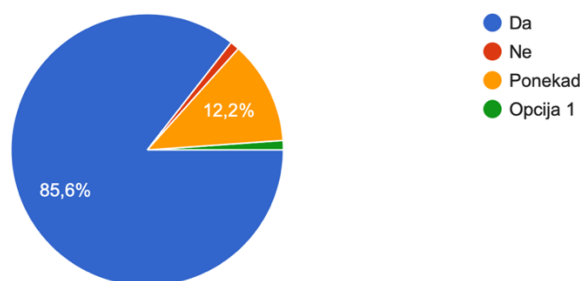


*Dijagram 8. Dijete je nakon tjelesne aktivnosti boljeg raspoloženja*

9. Sljedeće pitanje namijenjeno je utvrđivanju stavova roditelja koji pokazuju da 85,6% roditelja (N=77) smatra da dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje negativnu energiju, 12,2% (N=11) smatra da ponekad izbacuje negativnu energiju, dok 2,2% (N= 1) uopće ne smatra. Kroz tjelesnu aktivnost dijete iskazuje i regulira emocije. Tjelesna aktivnost odvlači pažnju od izvora stresa, osjećaja nelagode i brige. Izbacivanjem negativne energije djeca su opuštenija i mirnija.

9. Smatrate li da Vaše dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje negativnu energiju?

90 odgovora



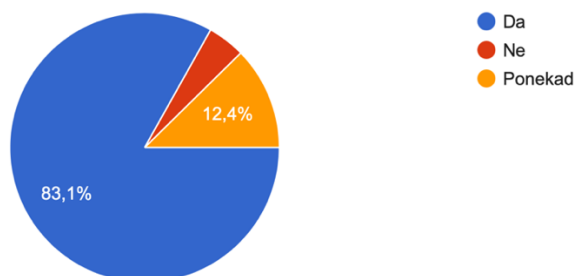
*Dijagram 9. Dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje negativnu energiju*

10. Analizom podataka utvrđeno je da 83,1% (N=74) roditelja smatra da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje nepoželjnog ponašanja kod njihove djece, 12,4% (N=11) smatra da ponekad utječe, dok 6,3% roditelja (N=4) ne smatra da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje nepoželjnog ponašanja kod djece. Pate i suradnici (2006) ističu kako je sudjelovanje u sportu i tjelesna aktivnost općenito povezano sa smanjenim nepoželjnim ponašanjem.



10. Smatrate li da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje nepoželjnog ponašanja kod Vašeg djeteta?

89 odgovora

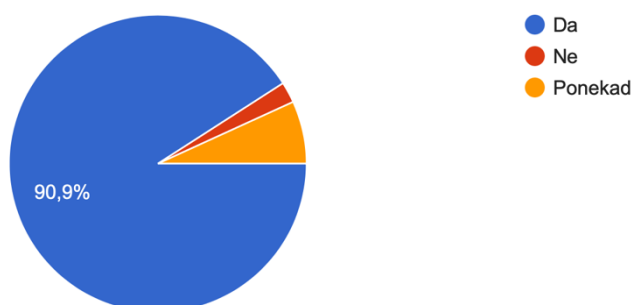


*Dijagram 10. Utjecaj tjelesne aktivnosti na smanjenje nepoželjnog ponašanja kod djeteta*

11. Rezultati stavova pokazuju da 90,9% (N=80) roditelja smatra da tjelesna aktivnost utječe na samopoštovanje djeteta, 6,1% (N= 6) smatra da ponekad utječe, 4% (N=2) smatra kako tjelesna aktivnost ne utječe na samopoštovanje djeteta kao što je prikazano u dijagramu 11. Povezanost tjelesne aktivnosti sa samopoštovanjem potvrđena je i brojnim istraživanjima. Ova analiza podataka potvrđuje pretpostavku da će djeca koja se bave tjelesnom aktivnosti imati bolje samopoštovanje. Može se reći da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i visoke razine samopoštovanja jer općenito djeca koja se bave nekom vrstom tjelesne aktivnosti imaju priliku, kroz tjelesnu aktivnost, povećati ili čak izgraditi svoje samopoštovanje, dok djeca koja nisu sklona bavljenju tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na ovaj način djelovati na svoje samopoštovanje (Bungić i Barić, 2009).

11. Smatrate li da tjelesna aktivnost utječe na smopoštovanje Vašeg djeteta?

88 odgovora

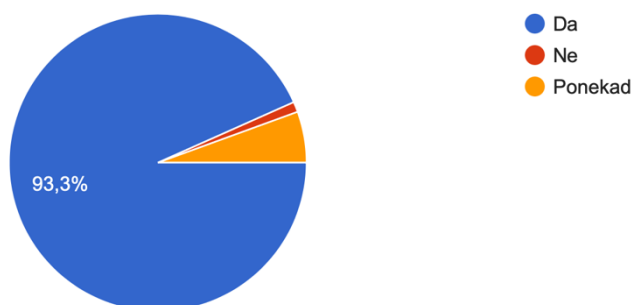


*Dijagram 11. Utjecaj tjelesne aktivnosti na samopoštovanje djeteta*

12. Na pitanje *Smatrate li da doživljaj samopoštovanja pomaže djetetu u stresnim situacijama* 93,3% roditelja (N= 84) smatra kako osjećaj samopoštovanja pomaže djetetu u stresnim situacijama, ponekad to smatra 5 roditelja, jedan roditelj smatra da doživljaj samopoštovanja ne pomaže djetetu u stresnim situacijama. Dijete koje se bavim tjelesnim aktivnostima bolje se osjeća u svome tijelu, svjesno je svojih mogućnosti te je stoga i samopouzdanije i zadovoljnije, a osim toga kroz te aktivnosti razvija i svoje socijalne vještine koje su mu potrebne za kvalitetno sudjelovanje u društvu.

12. Smatrate li da doživljaj samopoštovanja pomaže djetetu u stresnim situacijama?

90 odgovora

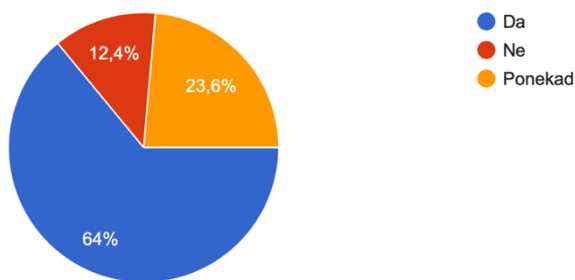


*Dijagram 12. Samopoštovanje u stresnim situacijama*

13. Analizom podataka utvrđeno je da 64% roditelja (N=57) smatra kako je raspoloženje djeteta promjenjivo pod utjecajem tjelesne aktivnosti, 23,6% roditelja (N= 21) smatra da je ponekad promjenjivo, 12,4% roditelja (N=11) smatra da raspoloženje nije podložno promjeni pod utjecajem tjelesne aktivnosti. Pretpostavljena je pozitivna povezanost između raspoloženja i vježbanja, a ona se odnosi na to da će djeca koja su zadovoljnija svojim vježbanjem i uspjehom u tjelesnoj aktivnosti u prosjeku biti bolje raspoložena od djece koje nisu toliko zadovoljna svojom tjelesnim aktivnostima ili se uopće ne bave s njima. Motivacijski procesi vezani uz tjelesnu aktivnost mogu utjecati na psihološku dobrobit djeteta, odnosno da uključenost djeteta u tjelesne aktivnosti može značajno utjecati na raspoloženje djeteta. Dosadašnja istraživanja zaključuju da postoje karakteristike tjelesne aktivnosti koje su zajedničke većini djece i adolescenata te kod njih izazivaju pozitivni psihološki učinak što se može vidjeti u njihovom boljem raspoloženju i boljim odnosima prema drugima (Bungić i Barić, 2009).

13. Smatrate li da je raspoloženje Vašeg djeteta podložno promjeni pod utjecajem tjelesne aktivnosti?

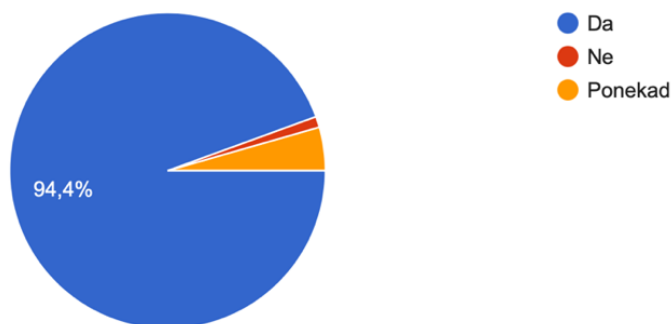
89 odgovora



*Dijagram 13. Promjena raspoloženja pod utjecajem tjelesne aktivnosti*

14. Analiza podataka pokazuje da 94,4% roditelja (N=85) smatra da tjelesna aktivnost potiče razvijanje obrambenih mehanizama od stresa, da je to ponekad smatra 4,4% roditelja (N=4), dok 1,1% roditelja (N= 1) smatra da ne potiče. Tjelesna aktivnost je jedan od zaštitnih mehanizama pomoću kojih pokušavamo smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa. Uslijed fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu, promjenama u načinu razmišljanja i doživljavanja sebe dolazi do pozitivnih promjena koje potiču razvijanje obrambenih mehanizama od stresa. Ova analiza podudara se s postavljenom hipotezom.

14. Smatrate li da tjelesna aktivnost potiče razvijanje obrambenih mehanizama od stresa?  
90 odgovora

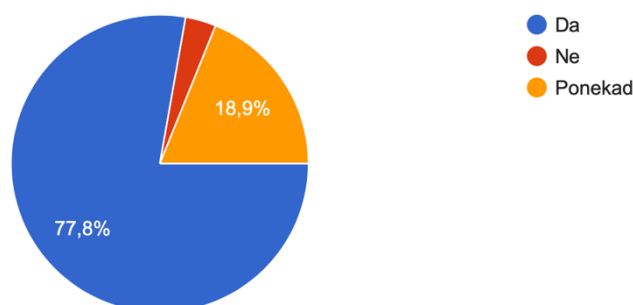


*Dijagram 14. Razvijanje obrambenih mehanizama od stresa*

15. Iz dijagrama 15. vidljivo je da 77%, (N= 70) roditelja smatra tjelesnu aktivnost kao terapiju za smanjenje razine stresa kod djece, njih 18,9%, (N= 17) smatra da je to ponekad tako, dok 3,3%, (N= 3) roditelja ne smatra tjelesnu aktivnost terapijom za smanjenje razine stresa kod djece. Tjelesna aktivnost djetetu treba predstavljati zadovoljsvo. Ne može se zanemariti suvremeni način života koji je donio promjene u količini kretanja i kod predškolske djece, a samim time i razinu stresa. Tjelesna aktivnost mijenja ponašanje, navike, stvara pozitivne emocije i utječe na smanjenje razine stresa kod djece predškolske dobi.

15. Smatrate li tjelesnu aktivnost terapijom za smanjenje razine stresa kod djece?

90 odgovora

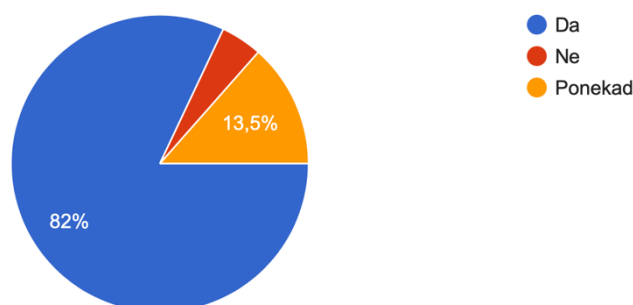


*Dijagram 15. Tjelesna aktivnost kao terapija za smanjenje stresa*

16. Analizom podataka željeli su se utvrditi stavovi roditelja o tome da li tjelesna aktivnost utječe na kvalitetu sna djeteta i samim time i na razinu stresa. Iz dijagrama 16. vidljivo je da 82% (N= 73) roditelja smatra da tjelesna aktivnost utječe na kvalitetu sna a samim time i na razinu stresa, ponekad smatra 13,5% (N= 12) roditelja, dok 4,4% roditelja (N= 4) na smatra. Malina (1994; prema Bungić i Barić, 2009) iznosi suvremeno mišljenje u javnom zdravstvu da tjelesna aktivnost i tjelesna spremnost u djetinjstvu i adolescenciji mogu utjecati na zdravlje tijekom djetinjstva i adolescencije, ali i na zdravstveni status u odrasloj dobi.

16. Utječe li tjelesna aktivnost na kvalitetu sna Vašeg djeteta te samim time i na razinu stresa?

89 odgovora

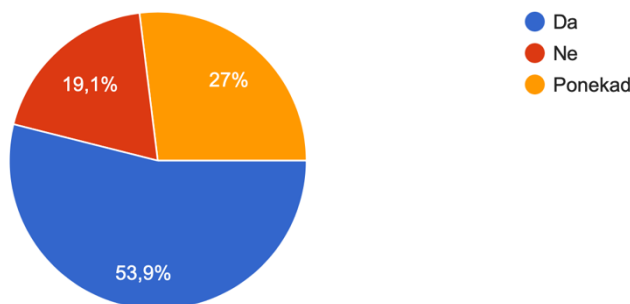


*Dijagram 16. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu sna djeteta*

**17.** Analiza podataka pokazala je da tjelesna aktivnost utječe na kvalitetu prehrane smatra 53,9 (N=48) posto roditelja, ponekad da utječe smatra 27% (N=24) a da ne utječe smatra 19,1% (N=17) roditelja. Tjelesna aktivnost djece je prevalencija za razvoj kroničnih bolesti koje je moguće razviti kasnije u životu. Bavljenje tjelesnom aktivnosti kod predškolske djece pozitivno se utječe na smanjenje pretilosti te pomaže u postizanju i održavanju normalne tjelesne težine. Pravilna prehrana osigurava nutrijente koji su nužni za pravilan rast i razvoj predškolskog djeteta.

17. Utječe li tjelesna aktivnost na kvalitetu prehrane Vašeg djeteta?

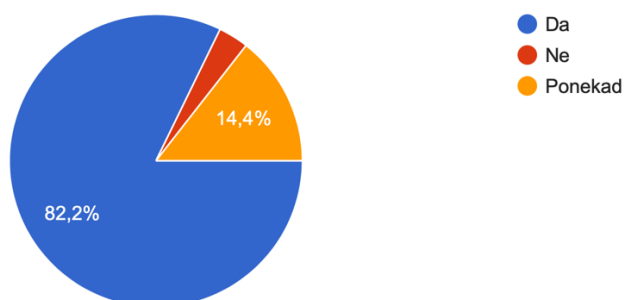
89 odgovora



*Dijagram 17. Utjecaj tjelesne aktivnosti na prehranu djeteta*

**18.** Iz dijagrama 18. vidljivo je da 82,2% (N=74) roditelja smatra da tjelesna težina i smanjena aktivnost utječe na povećanje stresa, 14,4% (N=13) roditelja smatra da ponekad utječe, 3,3% (N=3) roditelja ne smatra da utječe. Istraživanja upućuju da je zadovoljstvo povezano s fizičkom aktivnošću putem osjećaja samoefikasnosti i samopouzdanja. Za smanjenje tjelesne težine potrebna je tjelesna aktivnost i mijenjanje navika u prehrani.

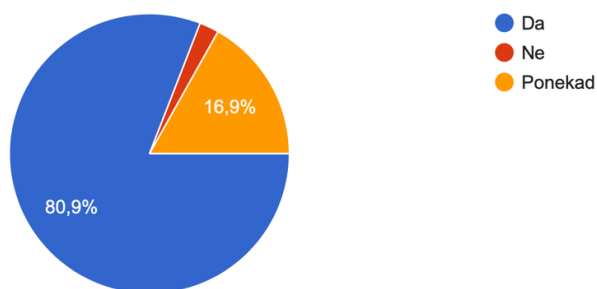
18.. Smatrate li da prekomjerna tjelesna težina i smanjena aktivnost utječu na povećanje stresa?  
90 odgovora



*Dijagram 18. Utjecaj prekomjerne težine i smanjene aktivnosti*

19. Na pitanje „Smatrate li da vaše dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje stres“ 80,9% (N=72) roditelja smatra da dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje stres, 16,9% (N=15) smatra da je to ponekad, 2,2% (N=2) ne smatra. Za psihološku dobrobit djeteta bitno je pronaći aktivnost u kojoj se dijete može ostvariti, kroz koju bi pokazao prvenstveno sebi i drugima da je uspješno i prihvaćeno. Izbacivanje stresa znači da je dijete pronašlo svoj „ispušni ventil“.

19. Smatrate li da Vaše dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje stres?  
89 odgovora

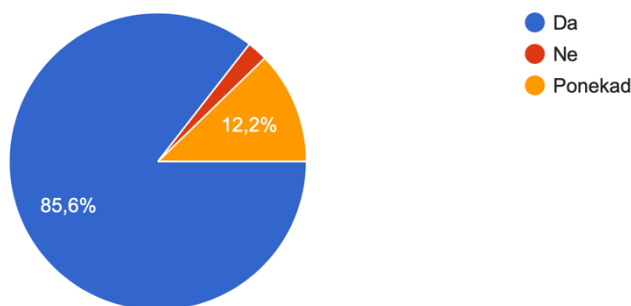


*Dijagram 19. Izbacivanje stresa kroz tjelesnu aktivnost*

**20.** Utvrđeno je da 85,6% (N=77) roditelja smatra da tjelesna aktivnost smanjuje napetost i pomaže prevladati negativne misli kod djeteta, 12,2% (N=11) smatra ponekad, dok 2,2% (N=2) smatra da ne smanjuje stres i ne pomaže prevladati negativne misli kod djeteta. To prikazuje dijagram 20. Analiza podataka pokazala je da se stavovi roditelja podudaraju s dosadašnjim istraživanjima, da čak i kratkotrajna tjelesna aktivnost pojačava pozitivne i smanjuje negativne emocije i misli. Kroz tjelesnu aktivnost djeca izbacuju višak energije, lakše se koncentriraju i mirnija su. Stavovi roditelja podudaraju se s postavljenom hipotezom.

20. Smatrate li da tjelesna aktivnost smanjuje napetost i pomaže prevladati negativne misli kod Vašeg djeteta?

90 odgovora



*Dijagram 20. Tjelesna aktivnost i smanjenje napetosti i prevladavanje negativnih misli*



POSTAVLJENA PITANJA	ODGOVORI		
	DA	NE	PONEKAD
Bavi li se Vaše dijete nekom tjelesnom aktivnosti?	84,60%	4,40%	11,00%
Podržavate li svoje dijete u odabiru tjelesne aktivnosti?	97,80%	0,00%	2,20%
Odlazi li Vaše dijete s veseljem na tjelesnu aktivnost?	90,00%	1,10%	8,90%
Primjećujete li da je Vaše dijete nakon tjelesne aktivnosti boljeg raspoloženja?	80,00%	1,10%	18,90%
Smatrate li da Vaše dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje negativnu energiju?	85,60%	2,20%	12,20%
Smatrate li da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje nepoželjnog ponašanja kod Vašeg djeteta?	83,10%	4,50%	12,40%
Smatrate li da tjelesna aktivnost utječe na smopoštovanje Vašeg djeteta?	90,90%	2,30%	6,80%
Smatrate li da doživljaj samopoštovanja pomaže djetetu u stresnim situacijama?	93,30%	1,10%	5,60%
Smatrate li da je raspoloženje Vašeg djeteta podložno promjeni pod utjecajem tjelesne aktivnosti?	64,00%	12,40%	23,60%
Smatrate li da tjelesna aktivnost potiče razvijanje obrambenih mehanizama od stresa?	94,40%	1,20%	4,40%
Smatrate li tjelesnu aktivnost terapijom za smanjenje razine stresa kod djece?	77,80%	3,30%	18,90%
Utječe li tjelesna aktivnost na kvalitetu sna Vašeg djeteta te samim time i na razinu stresa?	82,00%	4,50%	13,50%
Utječe li tjelesna aktivnost na kvalitetu prehrane Vašeg djeteta?	53,90%	19,10%	27,00%
Smatrate li da prekomjerna tjelesna težina i smanjena aktivnost utječu na povećanje stresa?	82,20%	3,40%	14,40%
Smatrate li da Vaše dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje stres?	80,90%	2,20%	16,90%
Smatrate li da tjelesna aktivnost smanjuje napetost i pomaže prevladati negativne misli kod Vašeg djeteta?	85,60%	2,20%	12,20%

**Tablica1. Rezultati i stavovi ispitanika**

Utvrđeno je da se 84,6% djece bavi nekom tjelesnom aktivnosti (N=77), ponekad 11% (N=10), a 4,4% ne bavi se tjelesnom aktivnosti (N=4) što je svakako zadovoljavajući rezultat. Iz rezultata je vidljivo da roditelji u visokom postotku podržavaju odabir aktivnosti, te da djeca s veseljem odlaze na tjelesnu aktivnost. U dijagramu 8. prikazano je da 80% (N= 72) roditelja primjećuje da je dijete boljeg raspoloženja nakon tjelesne aktivnosti, njih 18,9% (N=17) primjećuje ponekad, dok samo 1,1% (N=1) roditelja ne primjećuje da je dijete boljeg raspoloženja. Analiza podataka pokazuje da 94,4% roditelja (N=85) smatra da tjelesna aktivnost potiče razvijanje obrambenih mehanizama od stresa (dijagram 14), 80,9% (N=72) roditelja smatra da dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje stres (dijagram 19). Pretpostavljeno je da će djeca predškolske dobi koja se bave nekom tjelesnom aktivnosti razviti obrambeni mehanizam protiv stresa, imati bolje samopoštovanje, te da tjelesna aktivnost pomaže djeci smanjiti napetost i prevladati negativne misli. Iz dijagrama 15. vidljivo je da 77%, (N= 70) roditelja smatra tjelesnu aktivnost kao terapiju za smanjenje razine stresa kod djece, 85,6% roditelja (N=77) smatra da dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje negativnu energiju. Analizom podataka željelo su se utvrditi stavovi roditelja o tome da li tjelesna aktivnost utječe na kvalitetu sna djeteta i samim time i na razinu stresa. Iz dijagrama 16. vidljivo je da 82% (N= 73) roditelja smatra da tjelesna aktivnost utječe na kvalitetu sna a samim time i na razinu stresa, ponekad smatra 13,5% (N= 12) roditelja, dok 4,4% roditelja (N= 4) ne smatra. Rezultati stavova pokazuju da 90,9% (N=80) roditelja smatra da tjelesna aktivnost utječe na samopoštovanje djeteta, 6,1% (N= 6) smatra da ponekad utječe, 4% (N=2) smatra kako tjelesna aktivnost ne utječe na samopoštovanje djeteta. Ispitanici ovog istraživanja većinom se slažu s tvrdnjama kojima se iskazuje korisnost i dobrobit bavljenja djeteta tjelesnom aktivnosti. Ovim istraživanjem potvrđena je inicijalna postavljena hipoteza kako tjelesne aktivnosti utječu na smanjenje stresa kod djece predškolske dobi.

## 5. ZAKLJUČAK

U provedenom istraživanju ispitani su stavovi i gledišta roditelja o utjecaju tjelesne aktivnosti na smanjenje stresa kod djece predškolske dobi, te povezanost između tjelesne aktivnosti i pozitivnog učinka na zdravlje i kvalitetu života kod djece. Ovim radom također je ukazano na važnost bavljenja tjelesnom aktivnosti i odabira aktivnosti u kojoj će dijete prije svega uživati i samim time razvijati obrambeni mehanizam protiv stresa.

Pretpostavljeno je da će djeca predškolske dobi koja se bave nekom tjelesnom aktivnosti razviti obrambeni mehanizam protiv stresa, imati bolje samopoštovanje, te da tjelesna aktivnost pomaže djeci smanjiti napetost i prevladati negativne misli. Ispitanici ovog istraživanja velikom većinom se slažu s tvrdnjama kojima se iskazuje korisnost i dobrobit bavljenja djeteta tjelesnom aktivnosti. Ovim istraživanjem potvrđena je inicijalna postavljena hipoteza kako tjelesne aktivnosti utječu na smanjenje stresa kod djece.

Možemo reći da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i povišene razine samopoštovanja, jer osobe koje se bave određenom vrstom tjelesnog vježbanja imaju priliku, kroz svoju aktivnost, povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje, dok osobe koje nisu sklone tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na ovaj način utjecati na svoje samopoštovanje (Bungić, Barić, 2009). Tjelesna aktivnost, igra i kretanje sastavni su dio djetinjstva i potreba svakog djeteta. Stoga tjelesne aktivnosti kojima se dijete bavi moraju biti višenamjenske, a osnova su igra i kretanje a to je primarna potreba izuzetno važna za djetetov cjelokupan razvoj. Tjelesna aktivnost utječe na to da su djeca mirnija i više koncentrirana. Čak i kratkotrajna tjelesna aktivnost pojačava pozitivne i smanjuje negativne emocije i misli. Djeca su jedinstvena na svakom stupnju svog razvoja, s različitim tjelesnim sposobnostima na svakom stupnju odrastanja. Tjelesne i psihološke promjene koje se događaju na svakom stupnju razvoja povezane su s važnim promjenama u ponašanju (Bompa, 2005). Dostupna literatura navodi na zaključak o pozitivnim pomacima u zdravlju pojedinca pod utjecajem tjelesne aktivnosti, što se odnosi i na fizičku i na psihičku dobrobit pojedinca. Samim time ukazano je na izravni utjecaj tjelesne aktivnosti i na povećanje kvalitete života. Postoji psihološka korist koja proizlazi iz sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima i to u obliku poboljšanog

mentalnog zdravlja: tjelesna aktivnost podiže raspoloženje, ublažava depresiju, tjeskobu i stres te poboljšava mentalne sposobnosti i samopoštovanje. U dječjoj dobi tjelesna aktivnost određuje normalan rast i razvoj organizma, najbolju i punu realizaciju genetičkih potencijala i povećanje sposobnosti suprotstavljanja bolestima u periodu rasta, kada je organizam najosjetljiviji na utjecaj različitih negativnih čimbenike vanjske okoline. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću emocionalno su stabilnija, samouvjerenija, otvorenija i otpornija na stres.

## 6. LITERATURA

1. Bungić, M., Barić, R. (2009) Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja, <https://hrcak.srce.hr/file/73771>, preuzeto s mreže: 14.05. 2022.
2. Findak, V. (1999), Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb: Školska knjiga
3. Heimer, S., Sporiš, G. (2016). Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. U I. Prskalo i G. Sporiš (Ur.), Kinezologija (str. 171-190). Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Hudek – Knežević, J. & Kardum, I. (2006.). Stres i tjelesno zdravlje – psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja. Jastrebarsko: Naklada Slap
5. Lacković-Grgin, K.(2000.): Stres u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko.
6. Lazarus, S. R & Folkman, S. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap
7. Marić, I., Lovrić, F., Franjić, D. (2020): Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na zdravlje, preuzeto s mreže: <https://hrcak.srce.hr/file/364944>, preuzeto: 17. 05. 2022.
8. Mraković, M. (1997): Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
9. Martikainen, S. i suradnici, (2013): Higher Levels of Physical Activity Are Associated With Lower Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical Axis Reactivity to Psychosocial Stress in Children, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 98, Issue 4, 1 April 2013, Pages E619–E627, <https://doi.org/10.1210/jc.2012-3745>, preuzeto: 14.05. 2022.
10. Mladen, H., Zdravstvena psihologija, Školska knjiga, Zagreb, 1998
11. Mikić, B., Biberović, A., Mačković, S. (2001). Univerzalna škola sporta. Tuzla: Filozofski fakultet Univerziteta u Tuzli
12. Petrić, V. (2019) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka, Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
13. Prskalo, I. (2004)., Osnove kineziologije, udžbenik za studente učiteljskih škola. Visoka učiteljska škola u Petrinji.
14. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kinezologija. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

15. Prskalo, I. (2005): Važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje. Izbor tema za satove razrednih odjela / Tomašević, Nives (ur.), str. 84-88, Zagreb: Naklada Ljevak
16. Rodriguez, M, A. (2019): Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis, s mreže preuzeto 17.05.2002.  
[https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01099-5?platform=hootsuite&error=cookies\\_not\\_supported&code=8f0a66b7-1741-4d9f-a0f1-6039fe87639a](https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01099-5?platform=hootsuite&error=cookies_not_supported&code=8f0a66b7-1741-4d9f-a0f1-6039fe87639a)
17. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
18. Tremblay, M.S., Inman, J.W. i Willims, D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old-children. *Pedriatic Exercise Science*, 12, 312-323.

## 7. PRILOZI

### PRIKAZ DIJAGRAMA

Dijagram 1. Spol ispitanika .....	21
Dijagram 2. Dob ispitanika .....	21
Dijagram 3. Najviši završeni stupanj obrazovanja .....	22
Dijagram 4. Bavljenje djeteta tjelesnom aktivnosti .....	23
Dijagram 5. Podržavanje djeteta u odabiru tjelesne aktivnosti .....	23
Dijagram 6. Odlazak dijeta s veseljem na tjelesnu aktivnost .....	24
Dijagram 7. Učestalost bavljenja djece tjelesnom aktivnosti .....	25
Dijagram 8. Dijete je nakon tjelesne aktivnosti boljeg raspoloženja .....	25
Dijagram 9. Dijete kroz tjelesnu aktivnost izbacuje negativnu energiju.....	26
Dijagram 10. Utjecaj tjelesne aktivnosti na smanjenje nepoželjnog ponašanja kod djeteta .....	27
Dijagram 11. Utjecaj tjelesne aktivnosti na samopoštovanje djeteta .....	28
Dijagram 12. Samopoštovanje u stresnim situacijama.....	28
Dijagram 13. Promjena raspoloženja pod utjecajem tjelesne aktivnost.....	29
Dijagram 14. Razvijanje obrambenih mehanizama od stresa .....	30
Dijagram 15. Tjelesna aktivnost kao terapija za smanjenje stresa.....	31
Dijagram 16. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu sna djeteta .....	31
Dijagram 17. Utjecaj tjelesne aktivnosti na prehranu djeteta.....	32
Dijagram 18. Utjecaj prekomjerne težine i smanjene aktivnosti .....	33
Dijagram 19. Izbacivanje stresa kroz tjelesnu aktivnost .....	33
Dijagram 20. Tjelesna aktivnost i smanjenje napetosti i prevladavanje negativnih misli .....	34
Tablica 1. Rezultati i stavovi ispitanika.....	35

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

Helena Tomičak

---

(vlastoručni potpis studenta)