Povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece

Hercigonja, Sandra

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:602745

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-22**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sandra Hercigonja

POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI RODITELJA S TJELESNOM AKTIVNOŠĆU NJIHOVE DJECE

Diplomski rad

Zagreb, lipanj 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Sandra Hercigonja

POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI RODITELJA S TJELESNOM AKTIVNOŠĆU NJIHOVE DJECE

Diplomski rad

Mentor rada:
Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, lipanj 2023.

SADRŽAJ

SAŽETAK 3
1. UVOD 5
2. TJELESNA AKTIVNOST I SPORT 6
2.1. Definiranje tjelesne aktivnosti i sporta 6
2.2. Utjecaj i dobrobiti tjelesne aktivnosti i sporta 6
3. RODITELJI I DJECA U SPORTU 9
4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA 12
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA 15
5.1. Cilj istraživanja 15
5.2. Hipoteze 15
5.3. Sudionici istraživanja 15
5.4. Uzorak varijabli 16
5.5. Obrada podataka 17
6. REZULTATI 18
7. RASPRAVA 30
8. ZAKLJUČAK 31
9. PRILOZI 32
10. LITERATURA 37

SAŽETAK

Cilj ovog rada je predstaviti povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece na temelju provedenog istraživanja. Tjelesna aktivnost je ljudska potreba koja ima mnoge dobrobiti, kako na zdravlje, tako i na motorički razvoj, psihičke komponente, spoznajni razvoj. Roditelji imaju veliku ulogu u poticanju dječje tjelesne aktivnosti. Oni djeluju kao podrška, ali i kao ključni faktori pokretanja bavljenjem sportom. Istraživanje pokazuju da kod djece čiji se roditelji bave sportom šanse su veće da će se i oni sami uključiti u sport, bilo dobrovoljno ili na poticaj roditelja. Roditeljevi stavovi o tjelesnoj aktivnosti također uveliko utječu na kreiranje stavova kod djece. Djeca se danas sve ranije uključuju u tjelesne aktivnosti, dok su još uveliko ovisni o svojim roditeljima. Roditelji bi trebali pritom imati na umu da se dijete uključuje u neki sport iz zabave i da je suvišno vršiti pritisak i inzistirati na pobjedi.

Istraživanje je provedeno metodom anketnog ispitivanja online putem. U istraživanju je sudjelovalo 338 ispitanika iz različitih područja Hrvatske, različitog spola i dobi, razine zaposlenja te obrazovanja. Anketa je sadržavala socio-demografske podatke roditelja i njihove djece te tvrdnje koje su ispitanici rangirali od 1 do 5 prema Likertovoj skali. Rezultati su pokazali da postoji manja povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću djece te da je mnogo više tjelesno aktivnije djece. Razlike u tjelesnoj aktivnosti i stavovima prema njoj vidljive su po kriteriju razine obrazovanja roditelja, a kod djece prema kriteriju dobi. Obradom podataka zaključeno je da roditelji imaju utjecaj na tjelesnu aktivnost djece posebice kod mlađe djece.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, roditelji, djeca, sport

SUMMARY

The aim of this study is to present the connection between parental physical activity and the physical activity of their children based on conducted research. Physical activity is a human need that has many benefits, both for health and for motor development, psychological components, and cognitive development. Parents play a significant role in promoting children's physical activity. They act as support and key factors in engaging in sports. Research shows that children whose parents engage in sports are more likely to participate in sports themselves, either voluntarily or encouraged by their parents. Parents' attitudes towards physical activity also greatly influence the formation of children's attitudes. Nowadays, children are getting involved in physical activities at an earlier age while still being highly dependent on their parents. Parents should keep in mind that children participate in sports for fun and it is unnecessary to pressure them and insist on winning.

The research was conducted using an online survey method. The study involved 338 participants from different areas of Croatia, with different genders, ages, levels of employment, and education. The survey included socio-demographic data of parents and their children, as well as statements that respondents ranked from 1 to 5 on a Likert scale. The results showed that there is a weaker connection between parental physical activity and the physical activity of children, and that children are much more physically active. Differences in physical activity and attitudes towards it are visible based on the criteria of parents' education level, and in children based on the criteria of age. Data analysis concluded that parents have an influence on children's physical activity, especially among younger children.

Key words: physical activity, parents, kids, sport

1. UVOD

U današnjem svijetu u kojem je naglo porasla dostupnost i korištenje tehnologije, a s time i sjedilački način života, smanjilo se vrijeme za tjelesne aktivnosti. Nedovoljna tjelesna aktivnost djece i mladih danas je sve aktualnija tema u medijima, a najčešće se veže uz pojavu pretilosti. Brojna istraživanja dokazuju kako redovita tjelesna aktivnost jača organizam, dovodi do razvoja motoričkih sposobnosti, smanjuje rizik o bolesti i prerane smrti te utječe na sve aspekte razvoja. „Prema rezultatima Eurobarometra, 65% odraslih osoba u Republici Hrvatskoj se rijetko ili nikada ne bavi sportom ili vježbanjem, a istraživanja tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata, ukazuju na vrlo visok udio nedovoljno aktivnih (92% djevojaka i 78% dječaka u dobi od 15 godina)“ (Bungić i Barić, 2009). Istraživanja izdvajaju roditelje kao ključne aktere u razvoju djeteta kada je riječ o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i određivanju vremena kojeg djeca provedu ispred ekrana.

Na temelju proučene literature definirat će se tjelesna aktivnost i sport te navesti njihove dobrobiti i utjecaj na djecu, ali i općenito sve ljude. Nadalje se govori o ulozi roditelja u života djeteta kada je riječ o poticanju i utjecanju na bavljenje sportom njihove djece, kao i o njihovim pozitivnim i negativnim djelovanjima kada je riječ o istome. Slijedi pregled dosadašnjih domaćih i stranih studija koje su se bavila istraživanjem tjelesne aktivnosti roditelja i djece, utjecaju roditelja na bavljenje sportom kod njihove djece i slično. Naposljetku se navodi cilj provedenog istraživanja i metodologija te rezultati i njihova interpretacija. Istraživanje je provedeno u svrhu utvrđivanja povezanosti tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece.

2. TJELESNA AKTIVNOST I SPORT

2.1. Definiranje tjelesne aktivnosti i sporta

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), tjelesnu aktivnost definira kao „svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti“. Prema Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) tjelesnu aktivnost ne bi trebalo poistovjećivati s terminom "tjelesno vježbanje" koje je potkategorija tjelesne aktivnosti i ona je planirana, strukturirana, repetitivna i svrhovita u smislu da je njezin cilj poboljšanje i održavanje jedne ili više komponenata tjelesnog fitnesa.

„U tjelesnoj aktivnosti neprestano se isprepleću tjelesno i mentalno. Misli, emocije i raspoloženje u svojoj su podlozi tjelesni događaji koje reguliraju različiti biokemijski mehanizmi u tijelu putem složenih ciklusa u međusobnom odnosu povratne sprege. Kada ti mehanizmi više nisu izjednačeni, javljaju se različiti psihički poremećaji koji se manifestiraju prije svega promjenom doživljaja i ponašanja, a zatim i pojavom niza tjelesnih simptoma“ (Grošić i Filipčić, 2019). Autori također govore kako „tjelovježba razvija funkcionalne, morfološke, motoričke, konativne i kognitivne karakteristike organizma djelujući sustavno na biološkom, zdravstvenom, odgojnom, obrazovnom, ekonomskom, rekreativnom i stvaralačkom polju ljudskih aktivnosti“ (Grošić i Filipčić, 2019).

Foretić i Bjelajac (2009) navode definiciju sporta koja kaže kako je sport društvena pojava sa specifičnim funkcijama koja proizlazi iz društvenih potreba. Autori navode kako, za razliku od tjelesnih aktivnosti, sport obilježavaju mjerljivi rezultati, natjecanje, dobrovoljnost sudionika te specifično druženje.

2.2. Utjecaj i dobrobiti tjelesne aktivnosti i sporta

Sindik (2008) naglašava kako „uključivanjem djece u sport dolazi do jačanja njihovog samopouzdanja, razvijanja pozitivne slike o sebi, socijalizacije, stjecanja motoričkih vještina, poboljšanja funkcionalnih sposobnosti organizma te pospješivanja tjelesnog izgleda“ (Sindik, 2008).

Prskalo i Sporiš (2016) navode brojne zdravstvene koristi od tjelesne aktivnosti, kao što su :

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

Tjelovježbom se proizvodi niz fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu, te promjena u načinu mišljenja i doživljavanja sebe i okoline, što sve zajedno pridonosi poboljšanom psihičkom funkcioniranju (Mišigoj-Duraković, 1999). U predškolskoj dobi razvija se gustoća kostiju i djetetov neuromišićni sustav, zbog čega je važno pravilno i profesionalno usmjeravanje djece prema različitim oblicima tjelesnih ili sportskih aktivnosti koje doprinose cjelokupnom rastu i razvoju djeteta (Trajkovski i sur., 2014).

Sindik (2008) navodi specifične zadaće sportskih sadržaja. Kroz sport, potiče se i stječe:

- razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti- koordinacija očiju i pokretu ruku, koordinacija cijelog tijela, preciznost, ravnoteža, gibljivost, fleksibilnost
- kondicija- opći aerobni kapacitet
- temeljni pokreti u nekom sportu- motorička znanja iz pojedinih sportova
- saznanja o osnovnim obilježjima nekih sportova- pravila igre, potreba suradnje sa suigračima

- motiviranje- za sudjelovanjem u aktivnostima
- sposobnost samoprocjene- uvid u vlastitu uspješnost, prihvaćanje neuspjeha
- zdrav natjecateljski duh- usporedba s drugom djecu i prijašnjim rezultatima, želja za napredovanjem
- razvoj društvenosti- suosjećanje, želja da se pomogne drugima, spremnost na zajednički rad, osjećaj odgovornosti, uklapanje u tim
- pozitivna slika o sebi
- disciplina i samodisciplina

Sindik (2012) govori o mnogim dobrobitima sportskih aktivnosti. Jedna od njih je utjecaj sporta na spoznajni razvoj djeteta. „Većina vrhunskih sportaša je iznadprosječno inteligentna. Viši stupanj inteligencije može voditi boljim rezultatima u sportu, ali ne vrijedi obrnuto: bavljenje sportom ne može čovjeka „opametiti“, posebno u starijoj dobi, kada je za inteligenciju važnije stalno rješavanje problema različite vrste nego puko bavljenje sportom. Vjerojatno da bavljenje sportom više indirektno djeluje na intelektualne funkcije, poboljšanjem funkcionalnih sposobnosti organizma, ili stjecanjem specifičnih spoznaja i vještina“ (Sindik, 2012, prema: Sindik i Andrijašević, 2001; Ivanković, 1980). U psihosocijalnom smislu, sportska aktivnost omogućava svakoj osobi zadovoljavanje više osnovnih ljudskih potreba; i to za kretanjem, vježbanjem, igrom, kao i potreba za sigurnošću, redom i poretkom, za pripadanjem i ljubavlju, za samopoštovanjem i poštovanjem drugih te za samoostvarenjem (Sindik, 2012).

3. RODITELJI I DJECA U SPORTU

Knjaz i suradnici (2010) naglašavaju kako su roditelji oduvijek bili temelj sigurnog i kvalitetnog razvoja djeteta u svakom pogledu pa time i u sportskom. Oni svojim odricanjem, poticajem i angažiranošću najviše utječu na ulazak te ostanak djeteta u sportskim aktivnostima. Roditeljev utjecaj veći je kada je dijete mlađe. Na osnovi toga prve sportske korake dijete mora i može učiniti samo na poticaj i uz potporu roditelja.

Uključenost djece u sportske aktivnosti danas su više usmjerene na roditelje nego li na djecu. Dok su se djeca nekad tjelesnim aktivnostima bavila u svojim dvorištima i otvorenim dječjim igralištima, društvene promjene i strahovi roditelja za sigurnost djece rezultirala su većom uključenosti djece u organizirane sportske klubove. Tako je od neformalne igre, sport dobio sasvim novi karakter aktivnosti koju strogo nadgledaju roditelji. Osim njihove fizičke prisutnosti oni se uključuju svojim očekivanjima i pritiscima na djecu. Međutim, ako dijete nije uspješno u tome čime se bavi treba mu pomoći, a ne očekivati previše jer svakodnevno treniraju (Krželj 2009). Česta roditeljska greška je prekomjerna briga za djetetov sportski uspjeh što može jako opterećivati dijete i uzrokovati dalekosežne posljedice. Za dijete je najvažnije da se na sportskoj aktivnosti dobro zabavlja i druži sa svojim vršnjacima. Postavljanje nerealnih i visokih ciljeva može dovesti do gubitak vjere u sebe i trajno poremetiti odnos između roditelja i djeteta (Krželj, 2009).

Genzić (2022) govori također o roditeljima kao o najvažnijem faktoru za početak bavljenja sportom. „Bavljenje sportom u uskoj je vezi s roditeljskim stavovima i potporom. U svim dostupnim tekstovima i literaturi koja govori o roditeljskom utjecaju na bavljenje sportom kod djece, kao jedan od najznačajnijih segmenata spominje se utjecaj roditelja na započinjanje bavljenja sportskom aktivnosti. Tako su rezultati mnogih istraživanja pokazali kako je roditeljska potpora presudna upravo u donošenju odluke o započinjanju sportske aktivnosti“ (Genzić, 2022, prema: Šlibar, L. 2020). Navodi se i kako su sama roditeljska fizička aktivnost i uvjerenja o sportu značajno povezana s uživanjem u sportu i s privlačnošću sporta za njihovu djecu (Genzić, 2022, prema: Leff i Hoyle, 1995). „Dakle, može se tvrditi da upravo pozitivan stav roditelja i njihov stupanj aktivnosti imaju golem utjecaj na dijete, što znači da ako je roditelj fizički aktivan, velika je šansa da će takvo biti i dijete“ (Genzić, 2022, prema: Kalish, 2000). „To je ujedno i svojevrsni putokaz roditeljima zato što je iznimno važno spoznati i razmotriti

na koji način sam roditelj, svojom aktivnošću, utječe na zdravlje i formu svojega djeteta. Ako je roditelj tjelesno neaktivan, to će utjecati na stav djeteta prema tjelesnoj aktivnosti. Stoga se može reći da je za početnu motivaciju za bavljenje sportom važan roditelj kao zdravi model" (Genzić, 2022, prema: Kalish, 2000). Genzić (2022). „Njihova stajališta vezana uz sport su dominantno pozitivna i najčešće se odnose na pozitivni utjecaj sporta na zdravlje i sposobnosti njihove djece, na poželjnu socijalizaciju djece u sportu i na doživljaj sporta kao sigurne aktivnosti u kojoj će djeca izbjeći nasilje, alkohol i drogu" (Genzić, 2022, prema: Townsend i Murphy, 2001).

Nešić (2010) govori kako roditelji u znatnoj mjeri mogu utjecati na sportske rezultate svoje djece kroz različite modele. Navodi sljedeće modele:

1) Prihvaćanje- roditelji iskazuju intenzivne osjećaje i pohvale, mogu osigurati stabilno okruženje gdje djeca mogu jasno izraziti sebe i komunicirati s roditeljima
2) Oblikovanje- roditelj aktivno kreira sportsku karijeru djeteta uzimaju sebe kao model, svoje neostvarene ambicije preslikava na dijete, roditelj može djelovati i kao uzor kojeg djeca imitiraju
3) Očekivanja- očekivanja roditelja održavaju se na uspjehe djece, očekivanja su često izvor pritiska što ima negativan ishod
4) Nagrade i kazne- tehnike koje se koriste s ciljem povećanja ili smanjenja vjerojatnosti nekog dječjeg ponašanja; nagrade koje služe za poboljšanje rezultata imaju za svrhu promjenu ponašanja; nagrađivanje novcem primjerice dovodi do dječjeg gubitka interesa za aktivnosti u kojima nema nagrada; s porastom važnosti nagrade, opada intrinzična motivacija; potreban naglasak na intrinzičnim nagradama, a ne materijalnima (Nešić, 2010)

Foretić i Bjelajac (2009) ističu kako će većina roditelja reći da u potpunosti razumije odgojnu i socijalizacijsku ulogu sporta, no praksa je pokazala da to nije tako. S obzirom na razumijevanje sporta, i filozofija treninga u inicijacijskoj fazi autori navode 2 tipa roditelja:

1. „Sportski razumni roditelji – oni kojima je uloga sporta u potpunosti jasna. Oni vjeruju trenerima koji rade s njihovom djecom, ne ruše njihov autoritet te ih doživljavaju kao ravnopravne partnere u odgoju njihova djeteta. Takvi roditelji potiču djecu, inzistiraju na pristojnom ponašanju i radnim navikama, a nipošto ne izjednačavaju natjecateljski rezultat s uspjehom.

2. Sportski nerazumni roditelji – oni kojima uloga sporta nije uopće jasna ili je pogrešno interpretiraju. Najčešće traže alibi za svaku pogrešku svojega djeteta. Često se suprotstavljaju trenerima pa često mijenjaju ili trenere ili sredine u kojima dijete trenira. Agresivni i grubi su u sportskom okruženju, ali i prema svome djetetu. Previše naglašavaju pobjedu i nisu svjesni negativnih posljedica rane sportske specijalizacije“ (Foretić i Bjelajac, 2009).

Krželj (2009) iznosi primjere Ureda pravobraniteljice o kršenju prava djece koja se bave tjelesnom aktivnošću. „Zabrinjavaju podaci da se 40 posto djece u dobi od 11 do 13 godina u Hrvatskoj ne bavi nikakvim sportom. Istaknuti su problemi nedostupnosti sporta svoj djeci, često puta zbog financijskih razloga, odnosno nemogućnosti roditelja da plaćaju skupe članarine pa tako bez obzira na talentiranost, dijete ostaje prikraćeno za bavljenje sportom kojim se želi baviti ili za koji je nadareno. S druge strane postoji i problem da se radi ostvarivanja vrhunskih sportskih rezultata od djeteta očekuje da zanemari sve druge aspekte života, što je također nepovoljno za njegov razvoj“ (Krželj, 2009). Pravobraniteljica navodi još probleme neadekvatnog postupanja trenera i nastavnika prema djeci, nasilje nad njima, nezdravo natjecanje i netoleranciju. „Očekivanja i zahtjevi roditelja često nisu u najboljem interesu djeteta i mogu mu štetiti, uočeno je i da djeca u sportu nemaju stalnu i dostatnu medicinsku skrb i praćenje, što se često opravdava nedostatkom novca, a pritom se zanemaruje i mentalno zdravlje djece koja se bave sportom“ (Krželj, 2009).

4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Dosadašnja istraživanja sugeriraju da postoji potreba za povećanjem razine tjelesne aktivnosti djece. Roditelji imaju važan utjecaj na ponašanje djece, a može se ostvariti na jedan od tri načina: 1) roditelj je aktivan s djetetom, 2) roditelj je aktivan (ne nužno s djetetom) i modelira aktivno ponašanje i 3) roditelj pomaže svom djetetu da se bavi tjelesnim aktivnostima (Nikolić, Marić i Mraković, 2022; prema: Jago i sur., 2010).

Hraski i Bešlić (2017) provele su istraživanje na uzorku od 473 roditelja čija se djeca u dobi od 3 do 6,5 godina kako bi utvrdile koliko roditeljsko bavljenje sportom, njihova znanja i stavovi utječu na razinu tjelesne aktivnosti njihove djece. Također su željele utvrditi postoji li kod djece razlika u interesu za sport s obzirom na to bave li se njihovi roditelji sportom ili ne. Dobiveni rezultati su pokazali da roditelji imaju sve manje slobodnog vremena zbog posla i obaveza te da su vrlo dobro upoznati s prednostima tjelesnog vježbanja. Velik dio djece pokazuje interes za sport i svakodnevno sudjeluje u fizičkim aktivnostima, posebno djeca čiji se roditelji bave sportom. Rezultati su pokazali i da se 50% roditelja ne bave sportom čime nisu uzor svojoj djeci iako znaju dobrobiti sporta i imaju pozitivan stav prema istom.

Rodrigues, Padez i Machado-Rodrigues (2017) istraživali se je li sudjelovanje roditelja u organiziranoj i neorganiziranoj tjelesnoj aktivnosti povezano sa sudjelovanjem djece u izvannastavnim sportovima. Uzorak se sastojao od 834 roditelja i njihove djece (u dobi od 6 do 10 godina), koji žive u središnjem Portugalu. Upitnicima je procijenjeno roditeljsko bavljenje sportom (organizirano i neorganizirano) i izvanškolsko sudjelovanje djece u sportu (broj sportova i učestalost bavljenja). Aktivnost oba roditelja bila je značajno povezana s čestim sudjelovanjem u više sportova i kod djevojčica i kod dječaka, ali je pronađena snažna povezanost prema spolu. Šanse da se dječaci bave više od jednog sporta i više puta tjedno bile su veće ako su imali aktivnog oca. Djevojke s fizički aktivnim majkama, posebice s majkama koje redovito prakticiraju organiziranu tjelesnu aktivnost, više su se bavile sportom i bavile su se sportom više puta tjedno.

Da roditelji igraju ključnu ulogu u razvoju životnog stila i zdravstvenog ponašanja svoje djece, utvrdili su Erkelenz i suradnici 2014.god. Ovo istraživanje je imalo za cilj ispitati povezanost između tjelesne aktivnosti roditelja i dječjih BMI percentila, kao i sudjelovanja u organiziranim sportovima. Prema rezultatima, nije bilo povezanosti između roditeljskih i

dječjih tjelesnih aktivnosti, no djeca s barem jednim aktivnim roditeljem pokazala su veće sudjelovanje u organiziranim sportovima. Djeca aktivnih roditelja imala su manju vjerojatnost da će imati prekomjernu težinu i pretilo.

Trajkovski i suradnici (2014) proveli su istraživanje kako bi utvrdili povezanost između razine tjelesne aktivnosti roditelja i njihovog slobodnog vremena s odlukom o uključivanju djece predškolske dobi u vrtićke kineziološke programe. Istraživanje je provedeno na uzorku od 112 roditelja djece predškolske dobi. Rezultati korelacije su pokazali značajnu povezanost varijabli dohotka kućanstva i stupnja obrazovanja s indeksima rada, sporta i slobodnog vremena (samo za očeve). Ne postoje statistički značajne razlike između roditelja čija djeca pohađaju redovni program i roditelja čija djeca pohađaju vrtićki sportski program. Statistički značajna razlika utvrđena je samo kod majki u varijabli indeks rada. Može se reći da razina obrazovanja, primanja i pokazatelji rada, sporta i slobodnog vremena nemaju značajniju ulogu u uključivanju djece u sportske programe, već različiti socijalni statusi koji samostalno utječu na sportsku aktivnost djece.

Yao i Rhodes (2015) dali su sveobuhvatnu analizu o roditeljskim korelatima u tjelesnoj aktivnosti djeteta i adolescenata. Rezultati su pokazali da je roditeljsko modeliranje slabo povezano s tjelesnom aktivnošću i niti jedan od predloženih moderatora nije bio značajan. Odvojene analize koje su ispitivale modelirajuće učinke roditeljskog spola i tjelesne aktivnosti dječaka otkrile su da je modeliranje tjelesne aktivnosti između oca i sina značajno veće u usporedbi s tjelesnom aktivnošću između majke i sina. Međutim, roditeljski spol nije ublažio odnos između roditeljskog modeliranja i tjelesne aktivnosti djevojčica.

Nikolić i suradnici (2022) proveli su istraživanje kojim su pokazali da je tjelesna aktivnost roditelja povezana s tjelesnom aktivnošću djece, točnije djeca tjelesno aktivnih roditelja provode više vremena u tjelesnim i organiziranim sportskim aktivnostima. „Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi postoje li razlike u percepciji roditelja o tjelesnim aktivnostima djece u vrtiću i slobodno vrijeme, s obzirom na tjelesnu aktivnost roditelja. Uzorak je činilo 259 roditelja s područja grada Zagreba. Rezultati su pokazali da djeca tjelesno aktivnih roditelja značajno više sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme i organiziranim sportskim programima u vrtiću i izvan vrtića. Također tjelesno aktivni roditelji više potiču djecu na tjelesnu aktivnost u vrtiću, češće aktivno provode vrijeme s djetetom u prirodi, smatraju da dijete pokazuje interes za bavljenje sportom i važno im je da dijete pohađa sportski program jer su svjesni opasnosti tjelesne neaktivnosti. S druge strane, prema percepciji tjelesno neaktivnih

roditelja, njihova djeca više vremena provode u sedentarnim aktivnostima“ (Nikolić i sur., 2022).

Peterson i suradnici (2020) sustavno su saželi dokaze o odnosu između tjelesne aktivnosti roditelja i djeteta. U istraživanje je uključeno trideset i devet radova koji su objavljeni od 2008. do 2018. godina. Dijagram albatrosa za sve studije zajedno pokazao je da je većina studija primijetila pozitivan odnos između tjelesne aktivnosti roditelja i djeteta. Studije koje su koristile objektivnu procjenu tjelesne aktivnosti roditelja pokazale su jaču povezanost između tjelesne aktivnosti roditelja i djeteta u usporedbi sa studijama koje su koristile samoprocjenu.

Davison i suradnici (2003) su na uzorku od 180 devetogodišnjih djevojčica i njihovih roditelja, ispitali: a) roditeljske strategije roditelja povezane s aktivnostima te sličnosti i razlike u takvim strategijama za majke i očeve, i b) veze između aktivnosti- povezane roditeljske strategije i obrasci tjelesne aktivnosti djevojčica. Istraživačke i potvrdne analize faktora identificirale su dva čimbenika za svakog roditelja, uključujući logističku podršku aktivnosti djevojčica (tj. upisivanje djevojčica na sport i njihovo dovođenje na događaje) i eksplicitno modeliranje roditelja (tj. mjeru u kojoj su roditelji koristili vlastito ponašanje potaknuti svoje kćeri na aktivnost). Majke su prijavile značajno više razine logističke podrške od očeva, dok su očevi prijavili više razine eksplicitnog modeliranja od majki. Iako su majke i očevi obično navodili različite metode podrške, obje su metode bile povezane s većom tjelesnom aktivnošću djevojčica. Konačno, djevojčice su prijavile značajno više razine tjelesne aktivnosti kada je barem jedan roditelj prijavio visoku razinu ukupne podrške u usporedbi s niti jednim roditeljem.

Welk i suradnici (2003) proveli su studiju o roditeljskom utjecaju na tjelesnu aktivnost djece. U istraživanju je sudjelovalo 994 djece iz 3 osnovne škole koja su ispunila anketu sa skalama za procjenu tjelesne aktivnosti, privlačnosti za aktivnost, percipirane kompetencije i percipiranog utjecaja roditelja. Podaci o samoprocjeni razina tjelesne aktivnosti roditelja (n = 536) također su dobiveni kako bi se testirala hipoteza da aktivni roditelji mogu pružiti više ohrabrenja i podrške svojoj djeci. Skale utjecaja roditelja odgovarale su za 20%, 26% i 28% varijance u tjelesnoj aktivnosti, privlačnosti prema tjelesnoj aktivnosti i percepciji sposobnosti. Korelacije između razine aktivnosti roditelja i djeteta bile su niske, no djeca aktivnih roditelja imala su više rezultate na mjerama roditeljskog utjecaja i psihosocijalnim korelatima od neaktivnih roditelja. Ova studija daje dodatnu potvrdu važnog utjecaja koji roditelji imaju na ponašanje svoje djece prema tjelesnoj aktivnosti.

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

5.1. Cilj istraživanja

Primarni cilj ovog istraživanja je utvrditi povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece. Istraživanjem su prikupljeni socio-demografski podaci o roditeljima i njihovoj djeci, podaci o (ne) aktivnom bavljenju sportom i učestalosti sportova kod roditelja i djece te stavovima roditelja.

5.2. Hipoteze

U skladu s ciljevima istraživanja, postavljenje su hipoteze koje su u sklopu istraživanja povezane s dobivenim rezultatima istraživanja.

Postavljene hipoteze glase:

H1- tjelesno aktivni roditelji imaju tjelesno aktivniju djecu

H2- obrazovaniji roditelji su tjelesno aktivniji

H3- obrazovaniji roditelji više potiču djecu na tjelesne aktivnosti od manje obrazovanih roditelja

H4- roditelji smatraju da mlađoj djeci sport nije potreban

5.3. Sudionici istraživanja

U istraživanju su sudjelovala 335 ispitanika od kojih je 328 žena i 7 muškaraca. Ispitanici su podijeljeni po kategorijama po dobi, mjestu stanovanja, razini završenog obrazovanja i zaposlenja. Jedan od uvjeta za sudjelovanje u ovom istraživanju jest bio da su ispitanici roditelji djece koji imaju od 3 do 7 godina. Ispitanici su ispunjavali anketu napravljenu u Google Forms-u koja je bila dostupna 3 tjedna na platformi Facebook.

5.4. Uzorak varijabli

Istraživanje je provedeno metodom online anketnog upitnika koji je bio namijenjen roditeljima djece od 3 do 7 godina te je bio objavljen u raznim roditeljskim i grupama na društvenoj mreži Facebook.

Anketni upitnik sastojao se je od više dijelova. Prvi dio upitnika služio je za prikupljanje socio-demografskih podataka roditelja i njihove djece. U ovom dijelu su ispitanici popunjavali podatke o spolu, dobi, razini završenog obrazovanja, mjestu stanovanja i zaposlenju te o spolu i dobi djeteta. Anketa se sastoji od nekoliko pitanja zatvorenog i otvorenog tipa koja se tiču bavljenja ili nebavljenja sportom. Na samom kraju ankete nalazi se osam tvrdnji koje se odnose na tjelesnu aktivnost roditelja i osam tvrdnji o njihovoj djeci. Radi se o takozvanoj Likertovoj skali.

Tvrdnje su postavljene tako da ispitanici označe broj od 1 do 5 s obzirom na slaganje ili neslaganje s navedenom tvrdnjom pri čemu je:

• 1 – u potpunosti se ne slažem

• 2 – ne slažem se

• 3 – nit se ne slažem nit se slažem

• 4 – slažem se

• 5 – u potpunosti se slažem

Tvrdnje koje su se odnosile na tjelesnu aktivnost roditelja glasile su:

Sport je bitan dio mog života.

U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.

Zbog posla i drugih obaveza nemam vremena za tjelesnu aktivnost.

U slobodno vrijeme odlazim u šetnje, vožnje biciklom i slično.

Bavim se sportom zbog poboljšanja svog zdravlja.

Bavim se sportom kako bih bio/bila u dobroj formi.

Potičem dijete na tjelesnu aktivnost.

Ne bavim se sportom zbog financijskih prepreka.

Tvrdnje koje se odnose na tjelesnu aktivnost njihove djece glasile su:

Dijete je samo pokazalo interes za bavljenje sportom.

Dijete je krenulo s bavljenjem sportom na moju inicijativu.

Dijete svakodnevno provodi najmanje 60 minuta u tjelesnim aktivnostima.

Dijete provodi slobodno vrijeme na način da odlazi u šetnju, park, vožnju biciklom i slično.

Dijete nema vremena za tjelesne aktivnosti zbog drugih obaveza.

Dijete vesele tjelesne aktivnosti, a ne predstavljaju stres ili preopterećenost.

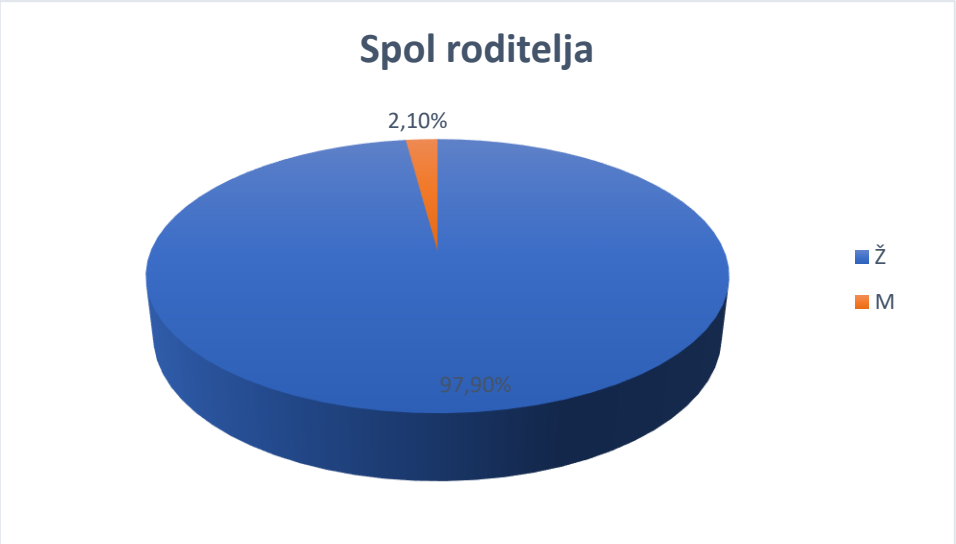
Smatram da djetetu u toj dobi nije potrebno aktivno bavljenje sportom.

Dijete provodi slobodno vrijeme u sjedilačkim aktivnostima (TV, igrice i slično).

5.5. Obrada podataka

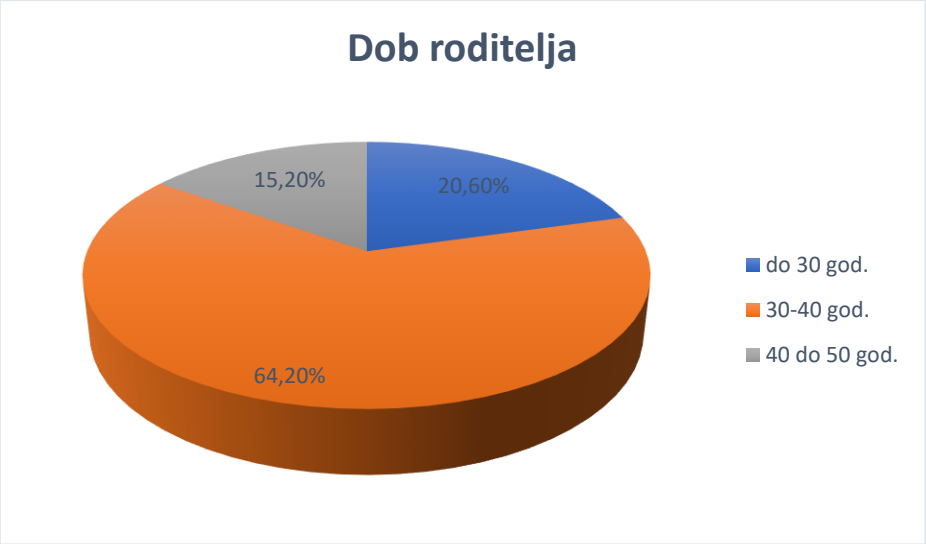
Prikupljeni socio-demografski podaci ispitanika i njihove djece prikazani su kroz grafikone koji su izrađeni u programu Microsoft Excel. Podaci dobiveni prema Likertovoj skali obrađeni su u programu Statistica 14 koji je dao prikaz deskriptivne statističke analize i t-testa. Deskriptivnom statističkom analizom utvrđene su aritmetičke sredine i standardne devijacije za svaku pojedinu tvrdnju uspoređujući neka obilježja ispitanika. T-testom prikazane su razlike u odgovorima prema kriterijima obrazovanja, spola, zaposlenja i dobi. Najznačajniji podaci bit će prikazani u daljnjem poglavlju.

6. REZULTATI



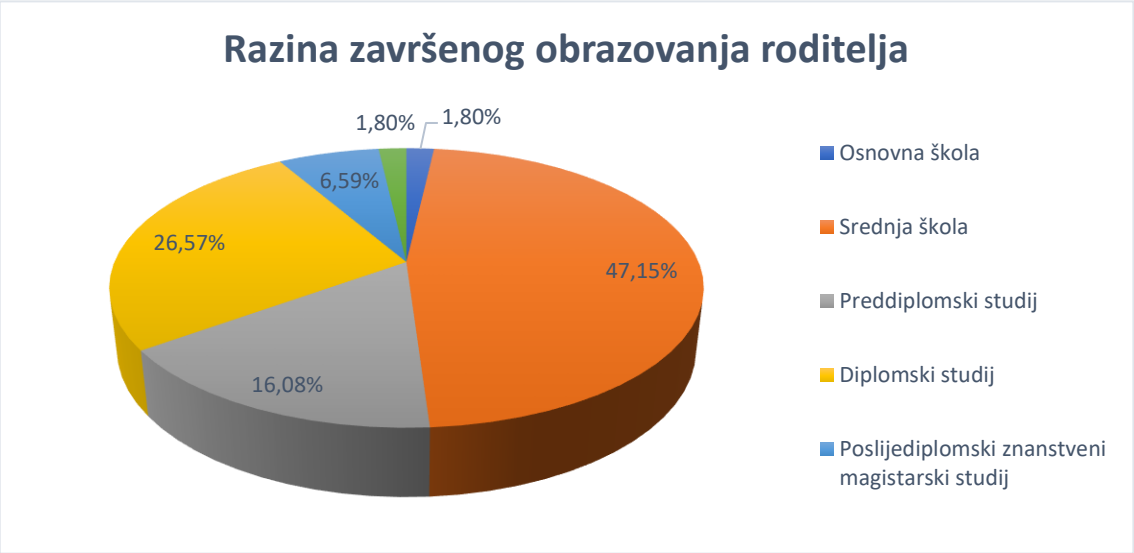
Grafikon 1. Spol roditelja

Grafikon 1. prikazuje ispitanike prema kategoriji spol. U istraživanju je sudjelovalo 335 ispitanika od kojih je 97,90 % ženskog spola, a 2,10 % muškog spola.



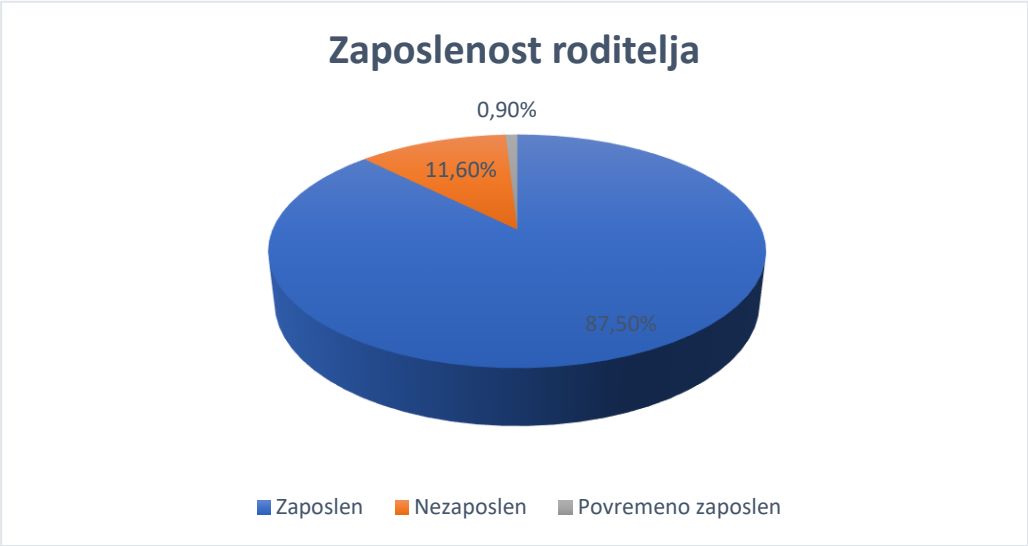
Grafikon 2. Dob roditelja

Grafikon 2. prikazuje ispitanike po dobnim skupinama (do 30 godina, 30 do 40 godina, 40 do 50 godina). Najveći postotak ispitanika je u dobnoj skupini od 30 do 40 godina (64,20%), nakon njih je dobna skupina do 30 godina kojoj pripada 20,60% ispitanika. Najmanje ispitanika, njih 15,20% je u dobi od 40 do 50 godina.



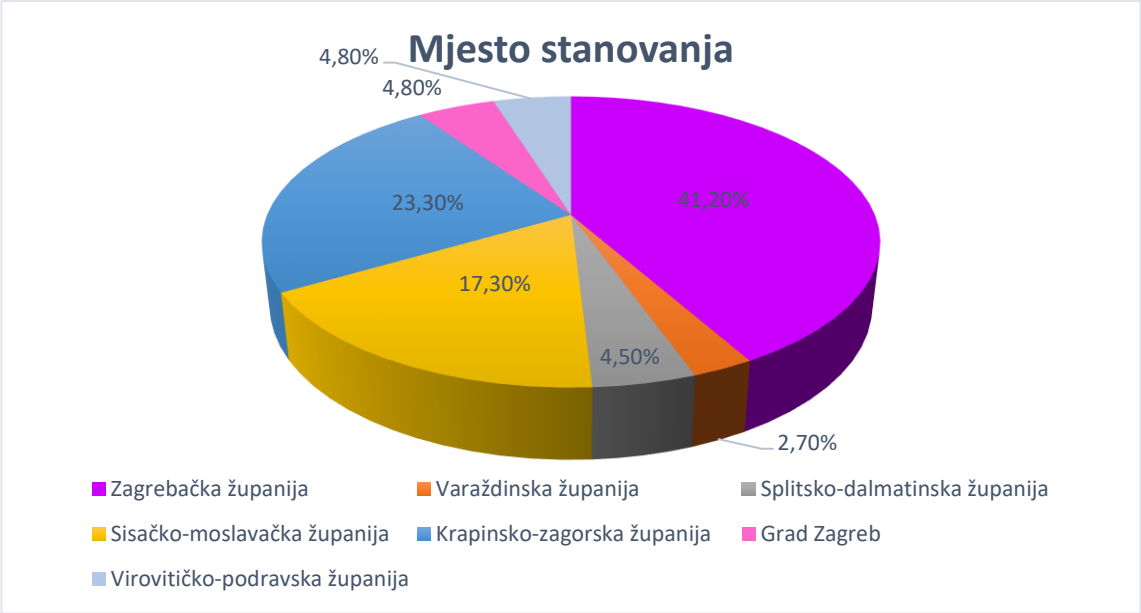
Grafikon 3. Razina završenog obrazovanja roditelja

Grafikon 3. prikazuje razinu završenog obrazovanja roditelja koji čine uzorak ispitanika. Od 5 ponuđenih kategorija obrazovanja, najveći postotak ispitanika (47,15%) ima završeno srednjoškolsko obrazovanje. Nakon njih slijedi 26,57% ispitanika koji imaju završen diplomski studij, zatim 16,8% sa završenim preddiplomskim studijem, a 6,59% ispitanika je završilo poslijediplomski znanstveni magistarski studij. U manjem postotku su ispitanici koji su završili samo osnovnu školu (1,80%) kao i ispitanici koji su završili poslijediplomski sveučilišni doktorski studij (1,80%).



Grafikon 4. Zaposlenost roditelja

U grafikonu 4. vidljiv je postotak ispitanika podijeljen u 3 kategorije vezane za zaposlenost roditelja. U najvećem postotku su zaposleni ispitanici (87,50%), zatim slijede nezaposleni u postotku od 11,60% i manjina je povremeno zaposlena, u postotku od 0,90%.

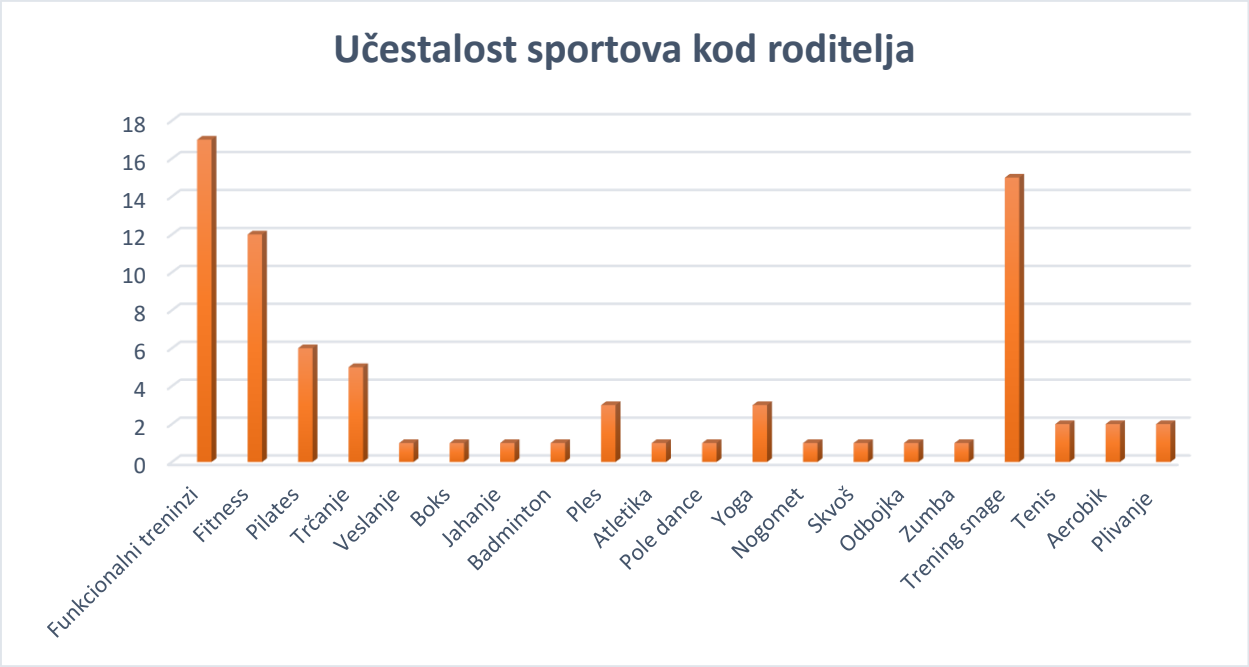


Grafikon 5. Mjesto stanovanja

Grafikon 5. prikazuje ispitanike podijeljene prema mjestu stanovanja, točnije županijama. Ispitanici dolaze iz 7 županija. Najveći postotak je iz Zagrebačke županije (41,20%), nakon njih slijedi Krapinsko-zagorska županija (23,30%) i Sisačko-moslavačka županija (17,30%). U manjini su Grad Zagreb sa 4,80% ispitanika, Virovitičko-podravska županija sa 4,80% ispitanika, Splitsko-dalmatinska županija sa 4,50% ispitanika i Varaždinska županija sa 2,70% ispitanika.

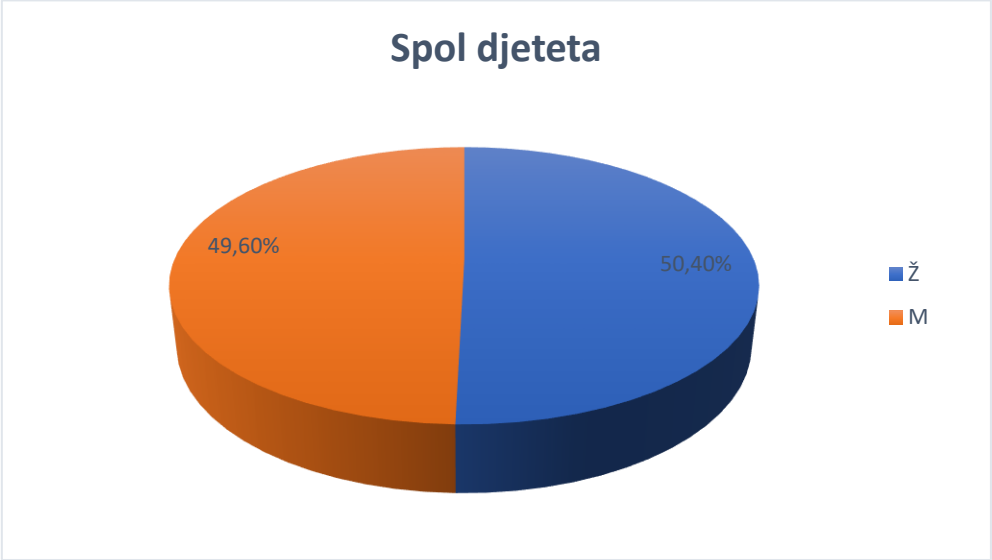
Grafikon 6. Postotak uključenosti roditelja u bavljenje sportom

Grafikon 6. prikazuje u kojem postotku se ispitanici (roditelj) bave sportom (organiziranim treninzima). Manji postotak ljudi, njih 21,50% se je izjasnilo da se bavi sportom dok većina (78,50%) se ne bavi.



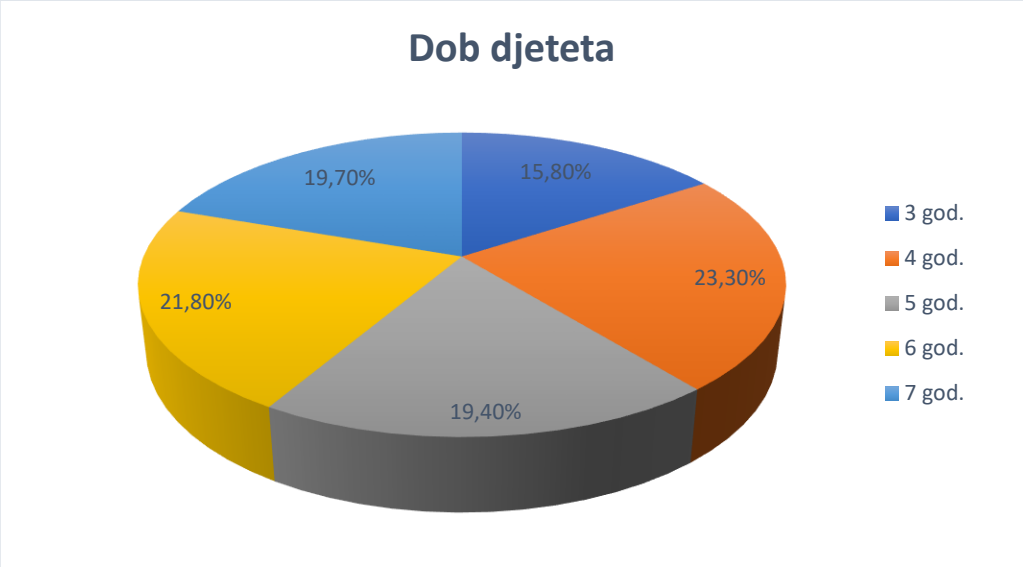
Grafikon 7. Učestalost sportova kod roditelja

Grafikon 7. prikazuje učestalost sportova kod ispitanika koji se izjasnili da se bave nekim sportom. Ispitanici su kao najčešće sportove navodili funkcionalne treninge, treninge snage, fitness, pilates, trčanje, yogu i ples. Manji broj ispitanika (jedan ili dvoje) navodi još veslanje, boks, jahanje, badminton, atletiku, pole dance, nogomet, skvoš, odbojku, zumbu, tenis, aerobik i plivanje.



Grafikon 8. Spol djeteta

Grafikon 8. prikazuje spol djece čiji su roditelji ispunjavali anketu. Anketu je ispunilo 50,40% roditelja ženske djece i 49,60% roditelja muške djece. Može se zaključiti da nema velikih razlika u spolu djece.



Grafikon 9. Dob djeteta

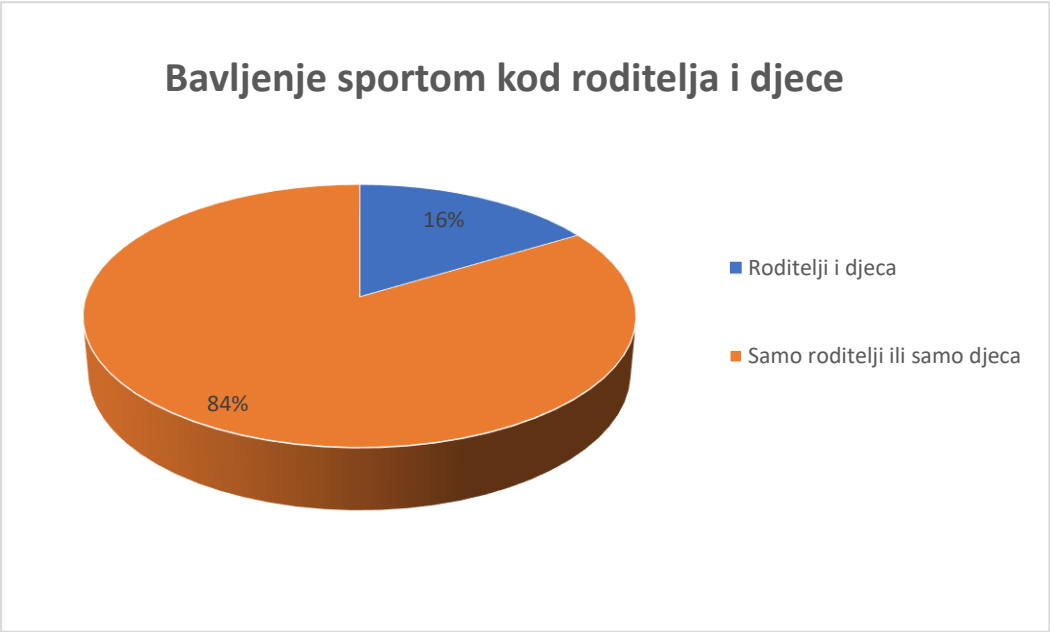
Grafikon 9. prikazuje djecu podijeljenu u kategorije po dobi. Vidljive su male razlike u postotku djece po dobi. Najviše ispitanika ima djecu u dobi od 4 godina, a najmanje u dobi od 7 godina.

Grafikon 10. Postotak uključenosti djece u sport

Grafikon 10. pokazuje postotak uključenost djece u neki sportom, odnosno organizirane treninge. Vidljive su male razlike u postotcima između djece koja se bave sportom (52,80%) i koja se ne bave (47,20%).

Grafikon 11. Učestalost sportova kod djece

Grafikon 11. prikazuje sportove koje su ispitanici navodili za svoju djecu. Prema rezultatima, najviše ispitanika navodi kako njihova djeca pohađaju sportske škole i vrtiće koji obuhvaćaju više sportova (36 djece). Ispitanici još navode nogomet, gimnastiku, ples, plivanje, borilačke sportove kao aktivnosti svoje djece. Manjima navodi još i tenis, rukomet, košarku, atletiku, stolni tenis, ritmiku i odbojku.



Grafikon 12. Bavljenje sportom kod roditelja i djece

Grafikon 12. prikazuje u kojem postotku se poklapa roditeljevo bavljenje sportom s djetetovim. Od 335 ispitanika, kod njih 16,4% došlo je do poklapanja, dok preostalih 84% je slučaj da se samo roditelj bavi sportom ili samo dijete.

Tablica 1. T-test- razlike u odgovorima ispitanika prema razini završenog obrazovanja (osnovna i srednja škola, preddiplomski i diplomski studij)

Varijable	AS1	AS2	t-value	p	N1	N2
Sport je bitan dio mog života.	3,06	3,08	-0,18	0,85	164	143
U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.	2,32	2,63	-2,07	0,04*	164	143
Zbog posla i drugih obaveza nemam vremena za tjelesnu aktivnost.	3,31	3,28	0,20	0,84	164	143
U slobodno vrijeme odlazim u šetnje, vožnje biciklom i slično.	3,51	3,83	-2,35	0,02*	164	143
Bavim se sportom zbog poboljšanja svog zdravlja.	3,12	3,34	-1,45	0,15	164	143
Bavim se sportom kako bih bio/bila u dobroj formi.	2,86	3,39	-3,71	0,00*	164	143
Potičem dijete na tjelesnu aktivnost.	4,06	4,38	-2,52	0,01*	164	143
Ne bavim se sportom zbog financijskih prepreka.	2,27	1,72	4,18	0,00*	164	143

*Legenda: AS1- aritmetička sredina ispitanika sa završenom osnovnom i srednjom školom; AS2- aritmetička sredina ispitanika sa završenim preddiplomskim i diplomskim studij; t-value- t-vrijednost; p-razina značajnosti; N1- broj ispitanika koji imaju završenu osnovnu i srednju školu; N2- broj ispitanika koji imaju završen preddiplomski i diplomski studij; *-statistički značajna razlika na razini p≤0,05*

Tablica 1. prikazuje razlike u odgovorima ispitanika prema razini završenog obrazovanja, koji su podijeljeni u dvije kategorije. Prvu kategoriju čine ispitanici koji imaju završenu osnovnu i srednju školu, a drugu kategoriju ispitanici koji imaju završen preddiplomski i diplomski studij. U 5 od 8 varijabli vidljiva je statistički značajna razlika (p<0,05). Primjerice, u varijabli „Bavim se sportom kako bih bio/bila u dobroj formi“ razina značajnosti je 0,00. Aritmetička sredina za ovu varijablu iznosi 2,86 kod ispitanika iz prve kategorije, a 3,39 za ispitanike druge kategorije. Na temelju toga zaključuje se da se ispitanici druge kategorije više bave sportom kako bi bili u dobroj formi od ispitanika iz prve kategorije. U varijabli „Ne bavim se sportom zbog financijskih prepreka“ razina značajnosti je također 0,00. Aritmetička sredina ispitanika prve kategorije je 2,27, a druge kategorije 1,72. Ovi rezultati nam ukazuju da ima više ispitanika iz prve kategorije koji se ne bave sportom zbog financijskih prepreka u odnosu na drugu kategoriju u kojoj je manje ljudi koji se slažu s time.

Tablica 2. T-test- razlike u odgovorima ispitanika prema razini završenog obrazovanja (osnovna i srednja škola, poslijediplomski studij)

Varijable	AS1	AS2	t-value	p	N1	N2
Sport je bitan dio mog života.	3,06	3,71	-2,98	0,00	164	28
U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.	2,32	3,18	-3,39	0,00	164	28
Zbog posla i drugih obaveza nemam vremena za tjelesnu aktivnost.	3,31	2,89	1,41	0,16	164	28
U slobodno vrijeme odlazim u šetnje, vožnje biciklom i slično.	3,51	4,00	-1,92	0,06	164	28
Bavim se sportom zbog poboljšanja svog zdravlja.	3,12	3,71	-2,36	0,02	164	28
Bavim se sportom kako bih bio/bila u dobroj formi.	2,86	3,57	-2,92	0,00	164	28
Potičem dijete na tjelesnu aktivnost.	4,06	4,46	-1,69	0,09	164	28
Ne bavim se sportom zbog financijskih prepreka.	2,27	1,36	3,76	0,00	164	28

*Legenda: AS1- aritmetička sredina ispitanika sa završenom osnovnom i srednjom školom; AS2- aritmetička sredina ispitanika sa završenim poslijediplomskim studijem; t-value- t-vrijednost; p-razina značajnosti; N1- broj ispitanika koji imaju završenu osnovnu i srednju školu; N2- broj ispitanika koji imaju završen poslijediplomski studij, *-statistički značajna razlika na razini p≤0,05*

Tablica 2. prikazuje razlike u odgovorima ispitanika prema razini završenog obrazovanja, koji su podijeljeni u dvije kategorije. Prvu kategoriju čine ispitanici koji imaju završenu osnovnu i srednju školu, a drugu kategoriju ispitanici koji su završili poslijediplomski studij. U 6 od 8 varijabli vidljiva je statistički značajna razlika ($p<0,05$). U varijabli pod brojem 4 („U slobodno vrijeme odlazim u šetnje, voženje biciklom i slično“ aritmetička sredina ispitanika druge kategorije iznosi 4,00 što bi značilo da ispitanici ove kategorije više vremena provode u šetnjama i vožnji biciklu od ispitanika prve kategorije čija je aritmetička sredina 3,51. U varijabli pod brojem 1 („Sport je bitan dio mog života“) aritmetička sredina ispitanika druge kategorije iznosi 3,71 što pokazuje da više ispitanika ove kategorije doživljava sport kao bitan dio života u odnosu na ispitanike prve kategorije.

Tablica 3. T-test- razlike u odgovorima ispitanika prema razini završenog obrazovanja (preddiplomski i diplomski studij, poslijediplomski studij)

Varijable	AS1	AS2	t-value	p	N1	N2
Sport je bitan dio mog života.	3,08	3,71	-2,71	0,01	143	28
U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.	2,63	3,18	-1,85	0,07	143	28
Zbog posla i drugih obaveza nemam vremena za tjelesnu aktivnost.	3,28	2,89	1,41	0,16	143	28
U slobodno vrijeme odlazim u šetnje, vožnje biciklom i slično.	3,83	4,00	-0,73	0,47	143	28
Bavim se sportom zbog poboljšanja svog zdravlja.	3,34	3,71	-1,35	0,18	143	28
Bavim se sportom kako bih bio/bila u dobroj formi.	3,39	3,57	-0,65	0,52	143	28
Potičem dijete na tjelesnu aktivnost.	4,38	4,46	-0,44	0,66	143	28
Ne bavim se sportom zbog financijskih prepreka.	1,72	1,36	1,81	0,07	143	28

*Legenda: AS1- aritmetička sredina ispitanika sa završenim preddiplomskim i diplomskim studijem; AS2- aritmetička sredina ispitanika sa završenim poslijediplomskim studijem; t-value- t-vrijednost; p-razina značajnosti; N1- broj ispitanika koji imaju završen preddiplomski i diplomski studij; N2- broj ispitanika koji imaju završen poslijediplomski studij; *-statistički značajna razlika na razini p≤0,05*

Tablica 3. prikazuje razlike u odgovorima ispitanika prema razini završenog obrazovanja, koji su podijeljeni u dvije kategorije. Prvu kategoriju čine ispitanici koji imaju završen preddiplomski i diplomski studij, a drugu kategoriju ispitanici koji su završili poslijediplomski studij. U 1 od 8 varijabli je vidljiva statistički značajna razlika ($p<0,05$). Aritmetička sredina ispitanika koji su završili poslijediplomski studij iznosi 3,71 što pokazuje da više ispitanika druge kategorije smatra sport kao bitan dio života, u odnosu na ispitanike prve kategorije čija je aritmetička sredina 3,08.

Tablica 4.- T-test- razlike između djece prema kriteriju sportaš i nesportaš

Varijable	AS1	AS2	t-value	p	N1	N2
Dijete je samo pokazalo interes za bavljenje sportom.	4,12	2,94	8,95	0,00	177	158
Dijete je krenulo s bavljenjem sportom na moju inicijativu.	3,02	2,42	4,38	0,00	177	158
Dijete svakodnevno provodi najmanje 60 minuta u tjelesnim aktivnostima.	3,97	3,65	2,41	0,02	177	158
Dijete provodi slobodno vrijeme na način da odlazi u šetnje, park, vožnju biciklom i slično.	4,30	4,10	1,65	0,10	177	158
Dijete nema vremena za tjelesne aktivnosti zbog drugih obaveza.	1,36	1,65	-3,42	0,00	177	158
Dijete vesele tjelesne aktivnosti, a ne predstavljaju stres ili preopterećenost.	4,42	4,04	2,98	0,00	177	158
Smatram da djetetu u toj dobi nije potrebno aktivno bavljenje sportom.	1,46	2,01	-4,99	0,00	177	158
Dijete provodi slobodno vrijeme u sjedilačkim aktivnostima (TV, igrice i slično).	2,08	2,23	-1,52	0,13	177	158

*Legenda: AS1- aritmetička sredina djece sportaša; AS2- aritmetička sredina djece nesportaša; t-value- t-vrijednost; p-razina značajnosti; N1- broj sportaša; N2- broj nesportaša; *-statistički značajna razlika na razini p≤0,05*

Tablica 4. prikazuje rezultate t-testa ispitanika čija su djeca sportaši i nesportaši. U 6 od 8 varijabli vidljiva je statistički značajna razlika ($p<0,05$). Prema aritmetičkim sredinama vidljivo je da sportaši pokazuju veći interes za sport koji im predstavlja veselje, a ne stres i preopterećenost te da su krenuli sa sportom na inicijativu roditelja. Rezultati također pokazuju da veći broj roditelja nesportaša smatra da djeca nemaju vremena za tjelesne aktivnosti zbog drugih obaveza i da im u toj dobi nije potrebno aktivno bavljenje sportom.

Tablica 5. T-test- razlike između djece prema dobi

Varijable	AS1	AS2	t-value	p	N1	N2
Dijete je samo pokazalo interes za bavljenje sportom.	3,32	3,91	4,05	0,00	196	139
Dijete je krenulo s bavljenjem sportom na moju inicijativu.	2,77	2,70	-0,47	0,64	196	139
Dijete svakodnevno provodi najmanje 60 minuta u tjelesnim aktivnostima.	3,75	3,92	1,26	0,21	196	139
Dijete provodi slobodno vrijeme na način da odlazi u šetnje, park, vožnju biciklom i slično.	4,22	4,19	-0,26	0,79	196	139
Dijete nema vremena za tjelesne aktivnosti zbog drugih obaveza.	1,47	1,54	0,80	0,42	196	139
Dijete vesele tjelesne aktivnosti, a ne predstavljaju stres ili preopterećenost.	4,19	4,31	0,87	0,39	196	139
Smatram da djetetu u toj dobi nije potrebno aktivno bavljenje sportom.	1,84	1,55	-2,50	0,01	196	139
Dijete provodi slobodno vrijeme u sjedilačkim aktivnostima (TV, igrice i slično).	2,16	2,14	-0,26	0,80	196	139

*Legenda: AS1- aritmetička sredina mlađe djece (3-5 god.); AS2- aritmetička sredina starije djece (6-7 god.); t-value- t-vrijednost; p-razina značajnosti; N1- broj mlađe djece; N2- broj starije djece; *- statistički značajna razlika na razini p≤0,05*

Tablica 5. prikazuje razlike između djece prema dobi. Djeca su podijeljena u dvije kategorije: mlađi 3-5 godina i stariji 6-7 godina. U 2 od 8 varijabli vidljiva je statistički značajna razlika ($p<0,05$). U rezultatima varijable pod brojem 1 („Dijete je samo pokazalo interes za bavljenje sportom“) vidljivo je da starija djeca više pokazuju sami interes za bavljenjem sportom u odnosu na mlađu djecu. Varijabla pod brojem 7 („Smatram da djetetu u toj dobi nije potrebno aktivno bavljenje sportom“) sa razinom značajnosti 0,01 pokazuje da roditelji mlađe djece smatraju da u toj dobi djeci nije potrebno aktivno bavljenje sportom u odnosu na roditelje starije djece.

Na osnovu prikupljenih podataka i dobivenih rezultata u ovom istraživanju može se konstatirati da su potvrđene 3 od 4 postavljene hipoteze te 1 djelomično. Postavljene hipoteze su glasile:

H1- tjelesno aktivni roditelji imaju tjelesno aktivniju djecu

H2- obrazovaniji roditelji su tjelesno aktivniji

H3- obrazovaniji roditelji više potiču djecu na tjelesne aktivnosti od manje obrazovanih roditelja

H4- roditelji smatraju da mlađoj djeci sport nije potreban

Prva hipoteza potvrđena je djelomično. Rezultati pokazuju da je 21,50% roditelja tjelesno aktivno, a nasuprot njima 52,80% djece. Mali postotak od 16% odnosi se na tjelesno aktivne roditelje koji ujedno imaju tjelesno aktivnu djecu. Može se zaključiti da je u ovom istraživanju vidljiva manja povezanost tjelesne aktivnosti roditelja i djece. To se može objasniti trendom koji je danas sveprisutan, a on je vezan za uključivanje djece u sve veći broj izvanvrtićkih aktivnosti čiji je broj nerijetko u skladu s djetetovom dobi i mogućnostima.

Druga hipoteza koja glasi „Obrazovaniji roditelji su tjelesno aktivniji“ potvrđena je. Rezultati pokazuju da obrazovaniji roditelji smatraju sport bitnim dijelom njihovog života, imaju više aktivnosti u slobodno vrijeme i to s ciljem bolje forme i boljeg zdravlja. Za velik broj njih nema financijskih prepreka koje bi mogle utjecati na njihovo nebavljenje sportom. Na to se nadovezuje i treća hipoteza koja je također potvrđena. Na temelju rezultata utvrđeno je da obrazovaniji roditelji više potiču svoju djecu na tjelesne aktivnosti. Vidljiva je statistički značajna razlika u ovoj varijabli koja iznos 0,01.

Četvrta hipoteza glasi „Roditelji smatraju da mlađoj djeci sport nije potreban“ koja je također potvrđena. Ova varijabla je posebno naglašena kod roditelja koji imaju mlađu djecu kao i roditelji čija su djeca nesportaši.

Rezultati su također pokazali da nema razlika u tjelesnoj aktivnosti između zaposlenih, nezaposlenih i povremeno zaposlenih roditelja, kao ni između djece ženskog i muškog spola.

7. RASPRAVA

Temom Povezanosti tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece bavili su se mnogi strane i domaće studije. Rezultati nekih od njih poklapaju se s istraživanjem ovog diplomskog rada. Istraživanje Hraski i Bešlić (2017) pokazalo je da se 50% roditelja ne bave sportom što je zabrinjavajući rezultat poput postotka roditelja iz našeg istraživanja koji iznosi 78,50%. Erkelenz i suradnici (2014), Welk i sur. (2003) i Peterson i suradnici (2020) istraživanjem su utvrdili da povezanosti između tjelesne aktivnosti roditelja i djece gotovo i nema što se poklapa s našim istraživanjem u kojem je povezanost vidljiva kod samo 16% ispitanika. Nikolić i suradnici (2022) dokazali su suprotno našim rezultatima, a to je da djeca tjelesno aktivnih roditelja značajno više sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme i organiziranim sportskim programima u vrtiću i izvan vrtića. Neka strana istraživanja utvrđivala su povezanost s obzirom na spol roditelja, no mi nemamo podatke o tome jer je u našem istraživanju sudjelovalo svega 2,10% očeva što ne možemo uzeti kao reprezentativan uzorak. Također u našem istraživanju izostaju istraživanja o tjelesnoj aktivnosti koje uzima u obzir dohotke kućanstva i indeks tjelesne mase djece i roditelja u odnosu na razinu tjelesne aktivnosti. Nikolić i suradnici (2022) u svom istraživanju govore kako tjelesno aktivni roditelji više potiču djecu na tjelesnu aktivnost. Dobiveni rezultati našeg istraživanja pokazuju da nema razlika između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih roditelja kada je riječ o poticanju djece. Kod obje skupine ispitanika vidljive su visoke razine poticanja. Yao i Rhodes (2015) dali su sveobuhvatnu analizu o roditeljskim korelatima u tjelesnoj aktivnosti djeteta i adolescenata čiji su rezultati pokazali da je roditeljsko modeliranje slabo povezano s tjelesnom aktivnošću djece. S ovime se možemo složiti jer je u našem istraživanju vrlo mali postotak roditelja koji se bave sportom u odnosu na djecu na temelju čega možemo zaključiti da roditelji nisu svojom tjelesnom aktivnošću modeli i uzor svojoj djeci već da se djeca odlučuju na tjelesne aktivnosti iz nekih drugih razloga.

8. ZAKLJUČAK

Istraživanje na temu „Povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece“ provedeno je na uzorku od 335 ljudi različitog spola, dobi, razine obrazovanja, mjesta boravka te zaposlenja. Rezultati istraživanja pokazali su manju povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece. Kod 16% ispitanika je uočeno bavljenje sportom kod roditelja i kod njihove djece. U većem postotku su djeca koja se bave nekim sportom, a mnogo manje roditelja. Roditelji imaju manje vremena, a više obaveza koje ih sprječavaju u tjelesnim aktivnostima dok su ujedno ključni faktori koji potiču svoju djecu na aktivno bavljenje sportom. Spomenuto se poklapa s proučenom literaturom u kojoj se autori osvrću posebno na roditelje čiji stavovi i poticaju utječu na dijete. Nerijetko dolazi do negativnih ishoda kada je riječ o pritiscima i inzistiranju na nagradama i osvojenim mjestima. Uočene su razlike u stavovima roditelja kada je riječ o njihovoj razini završenog obrazovanja. Roditelji s nižom razinu obrazovanja naglašavaju da djetetu mlađe dobi nije potreban sport. Možemo pretpostaviti da roditelji smatraju da je djetetu važnija igra, no roditelji s višom razinom obrazovanja svjesniji su da je i sport dječja igra koja uz sebe veže mnoge odgojne, spoznajne, socijalne aspekte. Od roditelja će ovisiti kako će djeca doživljavati sport i bavljenje istim. Nikada nije prerano krenuti s njime kako bi djeca stekla navike, no uvijek je važno uzeti u obzir primjerenost dobi i mogućnostima djece, ali i želju za bavljenjem istih. Često smo kroz literaturu, ali i medije viđali podatke koji govore o sve većoj ovisnosti djece o mobilnim i drugim uređajima. Ti podaci su svakako zabrinjavajući, posebice kada se radi o mlađoj djeci pa čak i o bebama koje primjećuju i pridaju pozornost digitalnoj tehnologija koja ih okružuje. Potrebno je raditi na svjesnosti roditelja kada je riječ o tome. Informirati ih o svim negativnim ishodima na razvoj djeteta i savjetovati kako ostati dosljedni u svojim odlukama. Unatoč tome, smatram da je vidljiv pomak. Sve češće budemo okruženi ljudima koji uključuju svoju djecu u razne izvanvrtićke i izvanškolske aktivnosti. No, postavlja se pitanje je li to zbog svjesnosti roditelja o pozitivnim aspektima sporta ili jedna od mogućnosti kako se „riješiti“ djece i iskoristiti svoje slobodno vrijeme bez njih.

9. PRILOZI

Prilog 1. Prikaz ankete na temu „Povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece“

Povezanost tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece

Poštovani,
pred Vama se nalazi anketa o povezanosti tjelesne aktivnosti roditelja s tjelesnom aktivnošću njihove djece. Anketa je namijenjena roditeljima i njihovoj djeci u dobi od 3 do 7 godina.
Anketa je anonimna, a rezultati će se koristiti za potrebe diplomskog rada.

Spol roditelja *

- Ž
- M

Dob roditelja *

- do 30 god.
- 30 do 40 god.
- 40 do 50 god.
- više od 50 god.

Razina završenog obrazovanja roditelja *

- Osnovna škola
- Srednja škola
- Preddiplomski studij
- Diplomski studij
- Poslijediplomski znanstveni magistarski studij
- Poslijediplomski sveučilišni doktorski studij

Zaposlenost roditelja *

- Zaposlen/a
- Nezaposlen/a
- Povremeno zaposlen/a

Mjesto boravka (županija) *

- ◯ Bjelovarsko-bilogorska županija
- ◯ Brodsko-posavska županija
- ◯ Dubrovačko-neretvanska županija
- ◯ Istarska županija
- ◯ Karlovačka županija
- ◯ Koprivničko-križevačka županija
- ◯ Krapinsko-zagorska županija
- ◯ Ličko-senjska županija
- ◯ Međimurska županija
- ◯ Osječko-baranjska županija
- ◯ Požeško-slavonska županija
- ◯ Primorsko-goranska županija
- ◯ Sisačko-moslavačka županija
- ◯ Splitsko-dalmatinska županija
- ◯ Šibensko-kninska županija
- ◯ Varaždinska županija
- ◯ Virovitičko-podravska županija
- ◯ Vukovarsko-srijemska županija
- ◯ Zadarska županija
- ◯ Zagrebačka županija
- ◯ Grad Zagreb

Bavite li se nekim sportom (organizirani treninzi)? *

- ◯ Da
- ◯ Ne

Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje DA, navedite kojim sportom se bavite.

Vaš odgovor

Na skali od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) označite koliko se slažete s navedenim tvrdnjama. *

Tvrdnje se odnose na tjelesnu aktivnost roditelja.

	1 (u potpunosti se ne slažem)	2 (ne slažem se)	3 (nit se ne slažem nit se slažem)	4 (slažem se)	5 (u potpunosti se slažem)
Sport je bitan dio mog života.	○	○	○	○	○
U slobodno vrijeme bavim se sportom 2 do 3 puta tjedno.	○	○	○	○	○
Zbog posla i drugih obaveza nemam vremena za tjelesnu aktivnost.	○	○	○	○	○
U slobodno vrijeme odlazim u šetnje, vožnje biciklom i slično.	○	○	○	○	○
Bavim se sportom zbog poboljšanja svog zdravlja.	○	○	○	○	○
Bavim se sportom kako bih bio/bila u dobroj formi.	○	○	○	○	○
Potičem dijete na tjelesnu aktivnost.	○	○	○	○	○
Ne bavim se sportom zbog financijskih prepreka.	○	○	○	○	○

Spol djeteta *

- Ž
- M

Dob djeteta *

- 3 god.
- 4 god.
- 5 god.
- 6 god.
- 7 god.

Bavi li se Vaše dijete nekim sportom (organizirani trening)? *

- Da
- Ne

Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje DA, navedite kojim sportom se bavi Vaše dijete.

Vaš odgovor

Na skali od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) označite koliko se slažete s navedenim tvrdnjama. *

Tvrdnje se odnose na tjelesnu aktivnost Vašeg djeteta.

	1 (u potpunosti se ne slažem)	2 (ne slažem se)	3 (nit se ne slažem, nit se slažem)	4 (slažem se)	5 (u potpunosti se slažem)
Dijete je samo pokazalo interes za bavljenje sportom.	○	○	○	○	○
Dijete je krenulo s bavljenjem sportom na moju inicijativu.	○	○	○	○	○
Dijete svakodnevno provodi najmanje 60 minuta u tjelesnim aktivnostima.	○	○	○	○	○
Dijete provodi slobodno vrijeme na način da odlazi u šetnju, park, vožnju biciklom i slično.	○	○	○	○	○
Dijete nema vremena za tjelesne aktivnosti zbog drugih obaveza.	○	○	○	○	○
Dijete vesele tjelesne aktivnosti, a ne predstavljaju stres ili preopterećenost.	○	○	○	○	○
Smatram da djetetu u toj dobi nije potrebno aktivno bavljenje sportom.	○	○	○	○	○
Dijete provodi slobodno vrijeme u sjedilačkim aktivnostima (TV, igrice i slično).	○	○	○	○	○

10. LITERATURA

1. Bešlić, A. & Hraski, M. (2019). Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina. U Prskalo, I.; Jenko Miholić, S.; Badrić, M. (ur.), *Kinesiological Trends in Education* (pp. 37-49) Zagreb: University of Zagreb, Faculty of Teacher Education.
2. Bungić, M. & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 65-75. URL: https://hrcak.srce.hr/en/file/73771
3. Davison, K.K., Cutting, T.M. & Birch, L.L. (2003). Parent's activity- related parenting practies predict girls physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35 (9), 1589-95. doi: 10.1249/01.MSS.0000084524.19408.0C.*
4. Erkelenz, N., Kobel, S., Kettner, S., Drenowatz, C. & Steinacker, J.M. (2014). Parental Activity as Influence on Children`s BMI Percentiles and Physical Activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13 (3), *645-650.* *URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4126304/*
5. Foretić, N. & Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 58 (2),209-223. URL: https://hrcak.srce.hr/en/82597
6. Genzić, J. (2022). Roditelj, najvažniji faktor za početak bavljenja sportom. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu,* 13 (1), 21-30. URL: https://hrcak.srce.hr/286692
7. Knjaz, D. i sur. (2010). Prilog analizi uloge roditelja kao temelja razvoja djeteta sportaša. U Findak, V. (ur.), *Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (pp. 119-123). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
8. Krželj, V. (2009). Dijete i sport. U *Sekundarna prevencija u pedijatriji* (pp. 61-69). Slavonski brod: 6. poslijediplomski tečaj stalnog medicinskog usavršavanja I kategorije.
9. Mišigaj-Duraković, M. i sur. (1999*). Tjelesno vježbanje i zdravlje: znanstveni dokazi, stavovi i preporuke.* Zagreb: Grafos: Fakultet za fizičku kulturu
10. Nešić, M. (2010). Youth sport and parents. *Sport Mont*, VII(21-22), 101-108. URL: http://www.sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont_Mart_2010_Nesic_101-108.pdf

11. Nikolić, I., Marić, Z. & Mraković, S. (2022). Percepcija roditelja o tjelesnoj aktivnosti njihove djece. *Promene paradigme u obrazovanju i nauci* (pp. 139-145). Subotica: 16. Međunarodna naučna konferencija
12. Petersen, T.L., Mooler L., Brond, J.C., Jepsen, R. & Grontved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17 (1). 67. doi: 10.1186/s12966-020-00966-z
13. Prskalo, I. & Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
14. Rodrigues, D., Padez, C. & Machado-Rodrigues, A.M. (2017). Active parents, active children: The importance od parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. *Journal of Child Health Care*, 22(1). 159-170. doi:10.1177/1367493517741686
15. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo d.o.o.
16. Trajkovski, B., Katić, V. & Pejić Papak, P. (2014). Connectedness of the parents physical activity and leisure time with the involvement of children in kinesiology programs of institutional early and preschool education. *Sport science* , 7 (2), 77-81. URL: https://www.bib.irb.hr/1049279
17. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševec: Ostvarenje d.o.o.
18. Sindik, J. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *U Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (2), 91-94. URL: https://hrcak.srce.hr/95826
19. Welk, G.J., Wood, K. & Morss, G. (2003). Parental Influences on Physical Activity in Children: An Exploration of Potential Mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15 (1), 19-33. doi: 10.1123/pes.15.1.19
20. Yao, C.A. & Rhodes, R.E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *Internatiolnal Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12 (10). doi: 10.1186/s12966-015-0163-y

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

_____

(Sandra Hercigonja)