

# Bavljenje sportskim aktivnostima djece predškolske dobi

---

**Pilat, Paula**

**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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:441809>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-16**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

PAULA PILAT

**BAVLJENJE SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Zagreb, srpanj 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Zagreb)

Paula Pilat

**BAVLJENJE SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA DJECE  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

MENTOR: doc. dr. sc. Mateja Kunješić Sušilović

Zagreb, srpanj 2023.

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. SPORTSKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	3
2.1. <i>Važnost kineziološke aktivnosti i kretanja.....</i>	3
2.2. <i>Razvojno okruženje – utjecaj sporta na razvoj .....</i>	4
2.3. <i>Igra kao kineziološka i sportska aktivnost kod djece predškolske dobi .....</i>	5
2.4. <i>Faktori ograničenja u provođenju tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi.....</i>	6
2.5. <i>Organizacijski oblici rada kinezioloških aktivnosti .....</i>	6
3. PRETHODNA ISTRAŽIVANJA .....	7
4. CILJ ISTRAŽIVANJA .....	10
5. HIPOTEZA.....	10
6. METODE RADA.....	11
6.1. <i>Uzorak sudionika .....</i>	11
6.2. <i>Uzorak varijabli .....</i>	12
6.3. <i>Metode obrade podataka .....</i>	12
7. REZULTATI MJERENJA.....	13
8. RASPRAVA .....	20
9. ZAKLJUČAK .....	23
10. LITERATURA .....	25
11. PRILOZI I DODACI .....	29

## **PREDGOVOR**

*Želim izraziti veliku zahvalnost dragoj profesorici i mentorici doc. dr. sc. Mateji Kunješić Sušilović na velikom trudu i savjetima kojima je doprinijela izradi ovog diplomskog rada. Hvala joj na iskazanom povjerenju, razumijevanju i pomoći.*

*Hvala mojim prijateljima koji su me pratili na ovome putu, dane studiranja su učinili posebnima i upotpunili ih uspomenama koje će zauvijek biti utkane u najljepša sjećanja.*

*Najveću zahvalu dugujem mojim roditeljima, obitelji i suprugu koji su mi omogućili ovaj put i usmjeravali me. Hvala vam na povjerenju, ohrabrivanju, podršci i bezuvjetnoj ljubavi kako bi ostvarila svoje ciljeve.*

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost označuje mišićni rad s povećanom energijskom potrošnjom u slobodnom vremenu, rekreaciji i sportu, u profesionalnoj djelatnosti i uobičajenim dnevnim aktivnostima. Dijete danas gledamo kao cjelovito biće. Njegov razvoj je složena pojava kroz pojedine aspekte razvoja te je, kao takva, bitno saznanje djetetovih razvojnih osobina i sposobnosti. Kineziološka aktivnost najvažnija je u ranoj fazi razvoja. Ona može utjecati na tjelesni razvoj i na stvaranje zdravog načina življenja.

Cilj ovog diplomskog rada je uvid u čimbenike koji utječu, odnosno ne utječu na nisku razinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi. Roditelji odlučuju o uključivanju djece u sportske aktivnosti izvan ili unutar vrtićkog programa stoga su ispitani njihovi stavovi o tjelesnoj aktivnosti djece tijekom slobodnog vremena. Za potrebe istraživanja kreiran je anonimni online anketni upitnik sastavljen od 12 pitanja. Istraživanje je obuhvatilo 35 roditelja djece predškolske dobi od čega se 8 (23%) odgovora odnosilo na djecu muškog spola, a ostalih 27 (77%) na djecu ženskog spola. Prema podacima prikupljenim u istraživanju 94% djece uključeno je u sportske aktivnosti. Dječaci najviše biraju nogomet i neki oblik sportskog programa, dok djevojčice biraju ritmiku i balet. Dobiveni rezultati pokazuju da su roditelji svjesni važnosti bavljenja sportskim aktivnostima svoje djece te ih uključuju u izvan vrtićke ili vrtićke programe sportskih aktivnosti.

*Ključne riječi: predškolska dobna skupina, tjelesna aktivnost djece, stavovi roditelja*

## SUMMARY

Physical activity refers to muscular work with increased energy expenditure during free time, recreation, and sports, in professional activities, and in daily routine activities. Today, we view a child as a holistic being. Their development is a complex phenomenon through various aspects of development, and as such, it is crucial to understand the child's developmental characteristics and abilities. Kinesiological activity is most important in the early stage of development. It can influence physical development and the establishment of a healthy lifestyle.

The aim of this thesis is to gain insight into the factors that influence, or do not influence, low levels of physical activity in preschool children. Parents make decisions regarding their children's involvement in sports activities outside or within the kindergarten program; therefore, their attitudes towards children's physical activity during free time were examined. For the purposes of the research, an anonymous online questionnaire was created, consisting of 12 questions. The study involved 35 parents of preschool children, with 8 (23%) responses relating to male children and the remaining 27 (77%) relating to female children. According to the data collected in the research, 94% of the children were involved in sports activities. Boys mostly choose soccer and some form of sports program, while girls choose rhythmic gymnastics and ballet. The obtained results show that parents are aware of the importance of their children engaging in sports activities and involve them in extracurricular or kindergarten sports activity programs.

*Keywords: preschool age group, children's physical activity, parental attitude*

## 1. UVOD

S napretkom ljudske civilizacije kretanje i fizička aktivnost nisu izgubili na važnosti. Sve više vremena posvećuje se povećavanju antropoloških karakteristika, sposobnosti i razvoju osobina (Grimal, 1968). Tjelesnu i kineziološku aktivnost autori Heimer i Sporiš (2016) ubrajaju u najvažnije zdravstvene odrednice povezane s načinom života te govore da je tjelesna neaktivnost uzrok razvoja brojnih kroničnih bolesti. Za kvalitetno provođenje slobodnog vremena kod predškolske djece bitnu ulogu imaju roditelji. Blažević, Božić i Dragičević (2012) ističu da je važno poticati djecu i roditelje da svoje slobodno vrijeme provode na kvalitetan način te da igra i različite sportske aktivnosti budu ključan segment u provođenju slobodnog vremena kod djece predškolske dobi. Motorički razvoj djece rane i predškolske dobi je intenzivan, a usvajanje motoričkih sadržaja može se odvijati spontano. S obzirom na to da napredak nije vidljiv u domeni svladavanje otpora, vjerojatno je da prirodni razvoj nije jedina komponenta koja može utjecati na bolja postignuća djeteta. Sadržaje iz ove domene nužno je koristiti kroz aktivnost tjelesne i zdravstvene kulture i na taj način ciljano poticati djetetov napredak u istome (Novak, Petrić, Jurakić, Rakovac, 2014). Kroz specifične obrasce kretanja utječe se na ponašanje, pamćenje, pokrete očiju, pažnju, propriocepciju, motorne vještine i senzornu integraciju. Kretanje, uz pozitivno emocionalno okruženje, od najranijeg djetinjstva i tijekom cijeloga života igra vrlo važnu ulogu u stvaranju mreže živčanih stanica koja je temeljna podloga učenja. Navedeno potkrepljuje i činjenica kako učenje predstavlja stvaranje novih sinapsi, a neuroni s najvećim brojem sinapsi se nalaze u malom mozgu koji je primarni centar za kretanje. Potreba za kretanjem zapisana je u čovjekovim genima, čovjek je stvoren da se kreće i na taj način utječe na svoj opći razvoj, uključujući razvoj spoznaje i učenje (Petrić, 2016).

S kineziološkog stajališta, motorika se prvenstveno odnosi na djetetovu sposobnost korištenja vlastitog tijela za kretanje i manipuliranje predmetima (Neljak, 2009). Isti autor objašnjava kako se motorički razvoj događa po cefalo-kaudalnim i proksimo-distalnim smjerovima. Motorički obrasci koji se dijele na filogenetske i ontogenetske motoričke obrasce, mogu se podijeliti po evolutivnom pojavljivanju. Filogenetski (urođeni, evolutivni) motorički obrasci odnose se na urođene motoričke kretnje i gibanja koje se tijekom razvoja djeteta evolutivno pojavljuju npr. puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje. Ontogenetski (neurođeni, razvojni) motorički obrasci odnose se na neurođene motoričke kretnje i gibanja, zbog čega se biotički ne pojavljuju, već se uče od nulte razine (Findak, 1995). Jedna od vrlo



značajnih motoričkih sposobnosti djeteta je koordinacija. Ona se prirodno povezuje s ostalim sposobnostima djeteta jer se sve sposobnosti djeteta ne razvijaju pojedinačno već integrirano. Stoga je razvoj koordinacije moguće povezati s preciznosti baratanja predmetima na način da dijete prenosi, skuplja, razvrstava i slaže bilo koje njemu primjerene predmete (Juričić, Ajduković, Kovačić, 2005).

U predškolskoj dobi igra je osnovni oblik tjelesne aktivnosti te treba biti zastupljena u svim aktivnostima u kojima dijete sudjeluje. Igra bi svojim sadržajima trebala poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti te usmjeriti na poticanje brzine, snage, koordinacije, fleksibilnosti, preciznosti i izdržljivosti (Blažević, Božić, Dragičević, 2012). Prskalo i Sporiš (2016) ističu kako je tjelesna aktivnost najvažnija u djetinjstvu, kada se najviše može utjecati na tjelesni razvoj i stvaranje navike zdravog načina življenja. Kada je dijete uključeno u neku tjelesnu aktivnost ono unapređuje svoje zdravlje, usvaja higijenske navike te dolazi do razvoja socijalizacije. Tjelesna aktivnost može pomoći kod smanjenja prekomjerne tjelesne težine te samim time spriječiti pojavu kardiovaskularnih bolesti. Mjera koja se koristi za procjenu stanja uhranjenosti i općenito za procjenu prekomjerne tjelesne težine ili pretilosti kod djece i odraslih je indeks tjelesne mase. Prednosti indeksa tjelesne mase su jednostavnost izračuna, a to ga čini praktičnim za široku primjenu, uključujući i korištenje u istraživanjima, kliničkoj praksi i javnom zdravstvu. Brzi je pokazatelj prekomjerne tjelesne težine što može biti korisno u ranoj identifikaciji rizika od zdravstvenih problema vezanih uz prekomjernu tjelesnu težinu. Povezan je s rizikom od bolesti (većina studija pokazuje da postoji povezanost između povišenog ITM-a i povećanog rizika od raznih zdravstvenih problema kao što su srčane bolesti, dijabetes tipa 2 i određene vrste karcinoma. Nedostaci ITM-a su da ne uzima u obzir tjelesnu kompoziciju (ITM ne razlikuje između masne mase i mišićne mase. Također, ne uzima u obzir raspodjelu tjelesne masti. Ne uzima u obzir različite tjelesne strukture te nije primjenjiv na svim populacijama (Centers for Disease Control and Prevention, 2000).

## **2. SPORTSKE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti (World Health Organization [WHO], 2021). Kineziologija kao fundamentalna znanost primjenu svojih teorija, koncepcije, razvoja, principa, načela nalazi u primijenjenim granama i svakodnevnim aktivnostima, a primijenjene grane su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija te kineziološka rekreacija (Biberović, Malović, Mikić, Džibrić, Huremović, 2013). Prekomjerna tjelesna težina, uz tjelesnu neaktivnost, predstavlja opasnost za psihičko i fizičko zdravlje odraslih, a osobito djece. Ono što dodatno zabrinjava stručnjake je mogući utjecaj pretilosti i na životni vijek, pa se smatra kako u SAD-u prijeti opasnost da će mlade generacije imati kraći životni vijek nego njihovi roditelji (Kitahara i sur., 2014; Olshansky i sur., 2005).

Prskalo i Sporiš (2016) navode kako je Mraković (1997) apostrofirao cilj kao kriterij za kineziološku aktivnost pri čemu se u unaprijeđenju zdravlja ogledaju primijenjene grane edukacije, rekreacije i kineziterapije, u optimalnom razvoju i zadržavanju na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja grana kineziološke edukacije, u sprječavanju pada pojedinih antropoloških značajki i motoričkih znanja kineziološke rekreacije, a u maksimalnom razvoju osobina i sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima grane sporta.

### ***2.1. Važnost kineziološke aktivnosti i kretanja***

Pokretom ljudski život započinje i završava. Stvarajući suvremenu civilizaciju čovjek je nekako zaboravio na svoje biološke potrebe. Počeo je živjeti sjedilačkim načinom života što je prouzročilo mnogo civilizacijskih bolesti. Logično su nam se nametnula sljedeća moguća rješenja tog problema; ili će čovjek uložiti napor u svoje tjelesno zdravlje ili će broj kineziološki nesposobnih ljudi biti sve veći (Breslauer, Zegnal, 2011). Paradoks današnjeg doba leži u činjenici da naše profesionalne aktivnosti traže sve veću razinu motoričkih znanja, dok je s druge strane vidljiva sve niža razina motoričkih sposobnosti. Osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život (Biberović, Malović, Mikić, Džibrić, Huremović, 2013).

Kretanje spada u jednu od osnovnih potreba ljudskog organizma. Kako informatičko doba dolazi sve više do izražaja, sve je veći broj roditelja koji djetetu zbog straha od ozljeda zabranjuju igru u kretanju i zamjenjuju je igrom pred računalom, gledanjem televizora ili pametnim telefonima. Ova pojava naziva se hiperprotekcijom (Krčmar, Dizdarević i Martinić, 2013). Glavna je karakteristika djece predškolske dobi to što su stalno u pokretu i imamo dojam da se nikad ne mogu umoriti. Sva kretanja tokom dana su za njih zapravo igra. Igra je važan čimbenik u razvoju antropološkog statusa djeteta, a svakako je dio odrastanja. Zbog životnog ritma nametnutog roditeljima te informatike koja se uvukla u sva područja suvremenog načina života, ovo su vjerojatno prve generacije djece u povijesti čovječanstva koja se odgajaju uz minimalno kretanja. Informatičko je doba, osim smanjene količine kretanja zvane hipokinezija, donijelo i smanjenu izravnu komunikaciju među ljudima (Krčmar, Dizdarević i Martinić, 2013). Očuvanje i razvoj zdravlja trebali bi biti na prvome mjestu kod svakog živog bića, posebice kod djece jer odgoj djece nije samo učenje i priprema za život već osposobljavanje za životne promjene koje mogu narušiti djetetovo psihičko i fizičko zdravlje. Smanjenje tjelesne aktivnosti kod djece uzrokuje razne bolesti, a najizraženije su: prekomjerna težina, hipokinezija i ateroskleroza (Edginton, Brada, Oliveia, Uvinha, 2010).

## ***2.2. Razvojno okruženje – utjecaj sporta na razvoj***

Obiteljsko okruženje i institucijsko okruženje, odnosno okruženje dječjeg vrtića, najčešće su dva oblika razvojnog okruženja koja su prisutna u životima djece predškolske dobi. Ona se sastoje od važnih kontekstualnih čimbenika: prostorno-materijalnog i socijalnog okruženja. Cilj ovih oblika razvojnih okruženja jest prihvaćanje djeteta i osiguravanje poticajnih uvjeta za njegovo učenje. Dijete je dio okruženja i u stalnoj je interakciji s njime pa se između njih izgrađuju složeni, dinamični odnosi. U tom promjenjivom i aktivnom suodnosu s fizičkim i socijalnim okruženjem dijete otkriva i shvaća svijet oko sebe, propituje i gradi svoje teorije, izgrađuje identitet i otkriva način na koji želi živjeti u toj kulturi. Za djetetov cjeloviti razvoj važna je zdrava i poticajna okolina koja ispunjava sve njegove potrebe. Obitelj je primarna zajednica u kojoj je dijete rođeno i u kojoj njegov život započinje, a kada je riječ o institucijskom okruženju, prva odgojno-obrazovna ustanova u kojoj dijete provodi svoje vrijeme jest dječji vrtić. Odgojno-obrazovne ustanove imaju velik utjecaj na razvitak djetetovih intelektualnih, socijalnih i emocionalnih sposobnosti kao i na kreiranje ličnosti. Dakle utječu na cjeloviti razvoj djeteta (Breslauer, Zegnal, 2011).

Kineziološki programi namijenjeni djeci predškolske dobi trebaju omogućiti pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta. Dobro organizirani programi sportskih aktivnosti višestruko će koristiti djeci predškolske dobi. Razvojem motoričkih vještina i sposobnosti nepobitno će doprinijeti kognitivnom, socijalnom i emocionalnom razvoju djece te dobi (Breslauer, Zegnal, 2011). Učenje motoričkih sadržaja u predškolskoj dobi odvija se spontano i organizirano. Ako je kineziološka aktivnost unaprijed osmišljena, isplanirana i organizirana za određenu dob s valjanim ciljem, učenje i razvijanje motoričkih znanja i sposobnosti provodi se kvalitetno čime se na najbolji mogući način pomaže u rastu i razvoju djece predškolske dobi (Farkaš, Tomac, Petrić, Novak, 2015).

### ***2.3. Igra kao kineziološka i sportska aktivnost kod djece predškolske dobi***

Igra je najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost čija su glavna obilježja raznovrsnost kretnih struktura i visoka razina osjećaja ugone i zadovoljstva. Igra je u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegovog vremena. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba. Ona ne smije biti nagrada ili kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta, niti se na igru treba gledati samo kao na zabavu i razonodu (Farkaš, Tomac, Petrić, Novak, 2015).

Prema dobi i psihomotoričkom angažmanu razlikuje se četiri vrste igara, a to su dječje igre većeg psihomotoričkog angažmana, zabavne igre manjeg psihomotoričkog angažmana, društveno zabavne igre te elementarne igre kojima se postižu različiti ciljevi. U igre većeg psihomotoričkog angažmana ubrajaju se dječje igre sa i bez rekvizita. Vjerojatno najpoznatija i najčešća igra bez rekvizita je igra skrivača, dok se u igri s rekvizitima mogu koristiti lopte, vijače i sl. U ovu skupinu ubrajaju se još i razna natjecanja u sportskim igrama ili plesu, svladavanje poligona te specifične igre vezane uz određeni okoliš, primjerice morski (Findak, 1995).

#### **2.4. Faktori ograničenja u provođenju tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi**

Problem u realizaciji provođenja tjelesne i zdravstvene kulture u dječjim vrtićima pomanjkanje je adekvatnog prostora u smislu sportskih dvorana i sprava za vježbanje te nedovoljna motiviranost odgojitelja koja bi trebala biti usmjerena na angažman oko provedbe određenih tjelesnih aktivnosti predviđenih za određene dobne skupine djece (Heimer, Beri, 2013).

#### **2.5. Organizacijski oblici rada kinezioloških aktivnosti**

Osim za odgojitelje, organizacijski oblici rada jako su važni i za roditelje koji, imajući ih na umu, svojoj djeci u njihovo slobodno vrijeme kod kuće mogu prilagoditi izvođenje tjelesne aktivnosti koja bi se inače trebala provoditi u vrtićima. Organizacijski oblici određeni su ciljem i zadaćama predškolskog odgoja, a definirani su zadovoljavanjem dječje potrebe za kretanjem koja je urođena svoj djeci. Kontinuirano provođenje svih organizacijskih oblika rada koji su predviđeni programom temelj su ostvarenja svih zadaća koje program tjelesne i zdravstvene kulture svojim ispunjenjem ostvaruje te se time u potpunosti ostvaruju i potrebe djece predškolske dobi (Findak, 1995).

Prema Findaku (1995) organizacijski oblici rada su sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnje tjelesno vježbanje, mikropredah, priredbe, šetnje, izleti, zimovanja i ljetovanja. Svaka od navedenih sastavnica jednako je važna za djecu predškolske dobi te je vrlo važno da se svakom ovom segmentu pokloni dostatna pozornost i vrijeme. Poticanje i oplemenjivanje razvoja sata tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima vrlo je važno za skladnost pri razvoju i odrastanje djece koja u današnje doba žive vrlo užurbanim tempom života koje im nameće urbani način života (Heimer, Beri, 2013). Osim što mnogobrojni sati provedeni pred računalom ili televizijom ne djeluju poticajno na razvoj djece, ujedno pospješuju njihovu bezvoljnost i pasivnost. U borbi protiv pasivnosti, a ujedno i protiv nezdravog ubrzanog načina života sudjeluje nekoliko organizacijskih oblika rada, pri čemu bi naglasak trebao biti na izvođenju sata tjelesne i zdravstvene kulture koji je osnovni organizacijski oblik te kojeg treba shvatiti ozbiljno u svoj njegovoj širini (Nikolić, Mraković, Kunješić, 2016).

### 3. PRETHODNA ISTRAŽIVANJA

Postoje brojna istraživanja o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti na gotovo sve aspekte dječjeg razvoja, stoga ima i dosta istraživanja koja se bave pitanjima uključenosti djece predškolske dobi u sportske aktivnosti. Broj istraživanja na tu temu se smanjuje ukoliko se želimo zadržati na istraživanjima provedenima u Republici Hrvatskoj. U nastavku teksta spomenut ćemo neke od njih.

Reilly i sur. (2006) su u svom istraživanju imali za cilj procijeniti smanjuje li intervencija tjelesne aktivnosti indeks tjelesne mase kod djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na 545 djece predškolske dobi u Škotskoj. Autori su zaključili da tjelesna aktivnost u toj dobi ne utječe statistički značajno na smanjenje tjelesne težine nego pozitivno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti te ističu da djecu treba navikavati na tjelesnu aktivnost od najranije dobi.

De Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi (2007) provode istraživanje promjene motoričkih sposobnosti u predškolskoj dobi. Istraživanje je provedeno na nekoliko predškolskih ustanova u gradu Rijeci u dobi od 4, 5 i 6 godina. Za cilj su imali utvrđivanje utjecaja bavljenja kineziološkim aktivnostima u dječjem vrtiću te hoće li doći do promjene u motoričkim sposobnostima djece. Rezultati su pokazali da s obzirom na spol ispitanika dječaci su postigli bolje rezultate u testovima koordinacije i eksplozivne snage od djevojčica, dok su djevojčice postigle bolje rezultate u testovima fleksibilnosti i ravnoteže.

Metcalf, Voss, Hosking, Jeffery i Wilkin (2008) u svom radu iznose naputke vlade Velike Britanije i SAD-a o minimalno potrebnoj količini tjelesne aktivnosti, a ovaj rad za cilj ima odrediti u kojoj mjeri ti naputci utječu na smanjenje indeksa tjelesne mase. Provedeno je longitudinalno istraživanje u trajanju od 4 godine, gdje se mjerila tjelesna aktivnost, promjena tjelesne mase, debljina i metabolički status. Istraživanje je obuhvatilo 113 dječaka i 99 djevojčica rođenih 1995. ili 1996. godine, a mjerenja su provedena kad su djeca imala 5, 6, 7 i 8 godina. Rezultati istraživanja pokazali su da ne postoje povezanosti između tjelesne aktivnosti prema naputku i mjerenih varijabli, a zaključak je da postoji veza između ovakve tjelesne aktivnosti i metaboličkog zdravlja.

Istraživanje Chen i sur. (2020) *Associations of participation in organized sports and physical activity in preschool children: a cross-sectional study* obuhvatilo je uzorak od 290 švedske djece, starosti 3-5 godina. U istraživanju su roditeljima bila postavljena pitanja pohađa

li njihovo dijete organizirane sportske aktivnosti, a ponuđeni odgovori bili su: (I) ne pohađa, (II) 1- 2h organizirane sportske aktivnosti u tjednu, (III) 3h organizirane sportske aktivnosti u tjednu i (IV) 4 ili više sata organizirane sportske aktivnosti u tjednu. Analizom odgovor, pokazalo se kako ukupno 146 djece (50,3%) sudjeluje u organiziranim sportovima najmanje 1 sat tjedno. Više od dva sata tjedno u organiziranim sportskim aktivnostima sudjeluje tek 10% djece.

Tomašić Humer, Babić Čikeš i Šincek (2016) provele su istraživanje sa majkama predškolske djece u Hrvatskoj i Sloveniji. Cilj istraživanja bio je istražiti neke obrasce tjelesne aktivnosti u dijadama majke i predškolskog djeteta, kao i doprinos različitih aspekata tjelesnih i sjedilačkih aktivnosti kvaliteti života predškolske djece. Na uzorku od 249 djece, u dobi između treće i sedme godine, utvrđeno je da njih 32% sudjeluje u planiranim, odnosno organiziranim sportskim aktivnostima. Primijećeno je kako se djeca starije vrtićke dobi više uključuju u organizirane sportske aktivnosti nego mlađa. Autorice smatraju da je razlog zašto je tome tako taj da su organizirane sportske aktivnosti primjerenije starijoj djeci zbog toga što mogu lakše ostati sami bez prisutnosti roditelja.

Trajkovski, Katić, Pejić-Papak (2014) istraživanjem su htjeli utvrditi vezu između razine tjelesne aktivnosti roditelja, obrazovanja i visine dohotka sa odlukom o uključivanju predškolske djece u kineziološke programe. Istraživanje je provedeno na uzorku od 112 roditelja predškolske djece Primorsko-goranske županije, a rezultati su pokazali kako roditelji, bez obzira na njihov ekonomski status, obrazovanje ili razinu tjelesne aktivnosti, nastoje uključiti djecu u kineziološke programe jer su svjesni pozitivnoga utjecaja takvih programa na zdravlje njihove djece.

Krivokapić i Bjelica (2014) proveli su istraživanje sa roditeljima djece predškolske dobi u Crnoj Gori (N=1356 roditelja) i Srbiji (N=386 roditelja). Cilj istraživanja sastojao se od procjenjivanja stavova roditelja o opsegu i karakteristikama tjelesne aktivnosti njihove djece i pokušaju da se na osnovu dobivenih podataka poduzmu odgovarajuće mjere na osnovu kojih bi se optimizirala tjelesna aktivnost djece. Rezultati istraživanja pokazali su kako je u Crnoj Gori 25,4% djece predškolske dobi uključeno u organizirane sportske aktivnosti, a vrlo slično je i u Srbiji gdje je uključeno 23,3% djece. Što se tiče izbora sporta kod djece uključene u sportske aktivnosti, u Crnoj Gori ih je najviše uključeno u: košarkašku (28,41%), ples (22,52%), nogomet (19,30%) i borilačke sportove (17,42%). Gotovo identični rezultati dobiveni su i u Republici Srpskoj gdje je najviše djece pohađa: košarkašku (24,66%), nogomet (24,93%), ples (21,45 %), i borilačke sportove (16,08%).

Blažević, Božić i Dragičević (2012) imali su za cilj utvrditi utjecaj bavljenja sportom kod djece predškolske dobi kao i kvalitetno osmišljavanje slobodnog vremena. Uzorak ispitanika činilo je 25 djece u dobi od 3 do 6 godina. Rezultati istraživanja sukladno s rezultatima ankete koja je provedena, pokazali su da ispitanici koji provode više vremena pred televizijom pokazuju lošije rezultate u testovima puzanje s loptom, skok udalj s mjesta i trčanje s promjenom smjera. Dobiveni rezultati korelacijske analize pokazuju da djevojčice koje imaju veću tjelesnu masu postižu lošije rezultate u testu puzanja s loptom, kao i u testu stajanja na ležećem kvadru.

Zekić, Car Mohač, Matrljan (2016) imali su za cilj utvrditi razliku morfoloških karakteristika i sposobnosti od 4-7 godine, koji polaze malu sportsku školu. U istraživanju, dječaci su postigli bolje rezultate u motoričkom prostoru, posebno u procjeni eksplozivne snage i koordinacije od djevojčica.

Autori Temple, Crane, Brown, Williams, Bell (2014) istraživali su u kojim sportskim aktivnostima djeca predškolske dobi sudjeluju te postoji li razlika u odabiru sporta koje biraju dječaci, a koje djevojčice. Rezultati su pokazali kako dječaci pokazuju veće zanimanje za sportove s loptom, dok djevojčice više biraju aktivnosti kao što su ples ili balet. Utvrđeno je da dječaci više sudjeluju u boričkim aktivnostima od djevojčica (19,5 % vs. 6,1 %) i da statistički značajno više sudjeluju u timskim sportovima od djevojčica. S druge strane djevojčice statistički značajno više sudjeluju u plesu.



#### **4. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Glavni cilj ovoga istraživanja je utvrditi čimbenike koji utječu, odnosno ne utječu na nisku razinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi.

#### **5. HIPOTEZA**

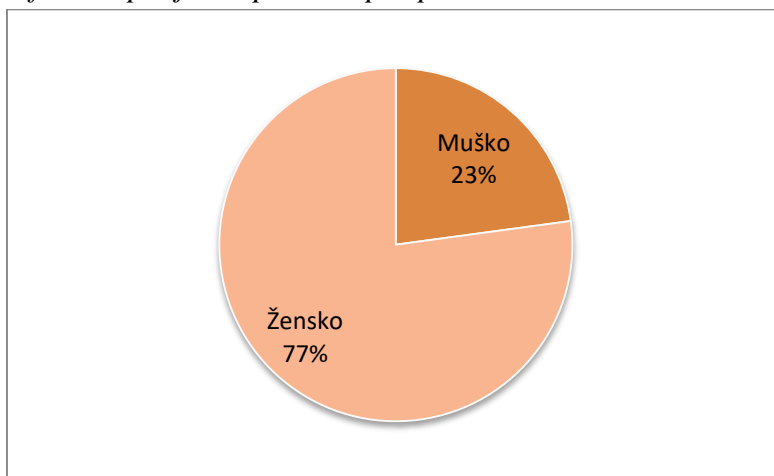
H1: Pretpostavlja se da će ispitanici biti manje tjelesno aktivni te da će većina ispitanika imati prekomjernu tjelesnu masu obzirom na visinu i ITM.

## 6. METODE RADA

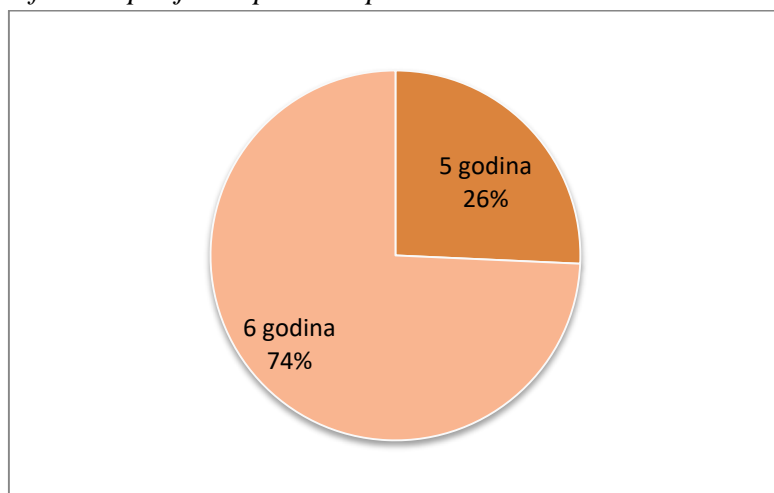
### 6.1. Uzorak sudionika

Na temelju spoznaja dosadašnjih istraživanja i u skladu s ciljevima konstruiran je anonimni online upitnik za roditelje koji su ispunjavali podatke o bavljenju tjelesnim aktivnostima njihove djece. Anketni upitnik ispunilo je ukupno 35 roditelja za 8 dječaka i 27 djevojčica u dobi od 5 i 6 godina.

*Graf 1. Raspodjela ispitanika po spolu*



*Graf 2. Raspodjela ispitanika po dobi*



## **6.2. Uzorak varijabli**

Antropometrijske karakteristike korištene za izračun pokazatelja stanja uhranjenosti djeteta obuhvatile su visinu tijela i tjelesnu masu. Nadalje, anketni upitnik sastavljen je od općih informacija o djetetu kao što su: spol djeteta, dob djeteta, što dijete najčešće radi, bavi li se sportom, koliko dnevno se dijete bavi sportom, koliko sati tjedno se bavi sportom, što najčešće radi u slobodno vrijeme, gdje pohađa tjelesnu aktivnost te roditeljsko mišljenje je li njihovo dijete tjelesno aktivnije ili ne od drugih iste dobi. Dobiveni rezultati anketnog upitnika korišteni su u svrhu istraživanja te izračun dječje pothranjenosti odnosno uhranjenosti prema centilnim vrijednostima.

## **6.3. Metode obrade podataka**

Analiza i obrada podataka provedena je u programu Excel. Od deskriptivnih parametara izračunati su:

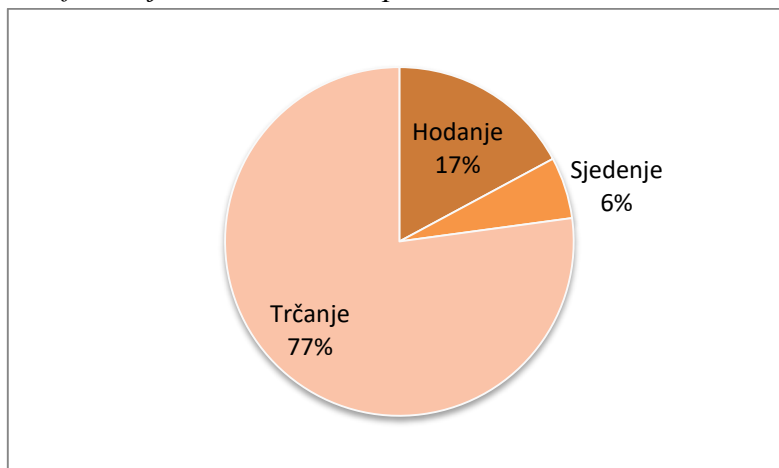
- stupanj uhranjenosti
- standardna devijacija (SD)
- aritmetička sredina (AS)
- indeks tjelesne mase (ITM)

ITM je najčešća metoda za procjenu stanja uhranjenosti i procjene učestalosti pretilosti unutar populacije (Colditz, Willett, Rotnitzky i Manson, 1995). ITM se računa koristeći tjelesnu masu i kvadrat tjelesne visine ( $\text{kg/m}^2 = \text{masa}(\text{kg}) / \text{visina}(\text{m})^2$ ) (Garow i Webster, 1985). To je okvirna mjera, ali na velikim uzorcima dobar pokazatelj stanja. Kod računanja treba biti oprezan kod osoba s velikom mišićnom masom jer bi njihov ITM mogao ukazati na pretilost iako nemaju višak tjelesne masti. Dokazano je da je ITM jedan od najvažnijih faktora rizika za razvoj dijabetesa tipa 2 (Chan, Rimm, Colditz, Stampfer i Willett, 1994). ITM jednak i preko 25 znači da je osoba prekomjerno teška, dok ITM jednak i preko 30 znači da je osoba pretila. Računanje ITM-a kod djece je drugačije nego kod odraslih i određuje se uz pomoć centila. Nakon što se za djecu i mlade izračuna ITM, njegova brojčana vrijednost uvrštava se na ITM grafikon rasta za dob i spol i na taj se način dobiju centili. Djeca do 5. centila smatraju se pothranjenima, od 5. do 85. su djeca normalne tjelesne mase, od 85. do 95. su prekomjerno teška djeca, dok djeca s ITM-om jednakim ili većim od 95. centila spadaju u grupu pretilih (Centers for Disease Control and Prevention, 2000).

## 7. REZULTATI MJERENJA

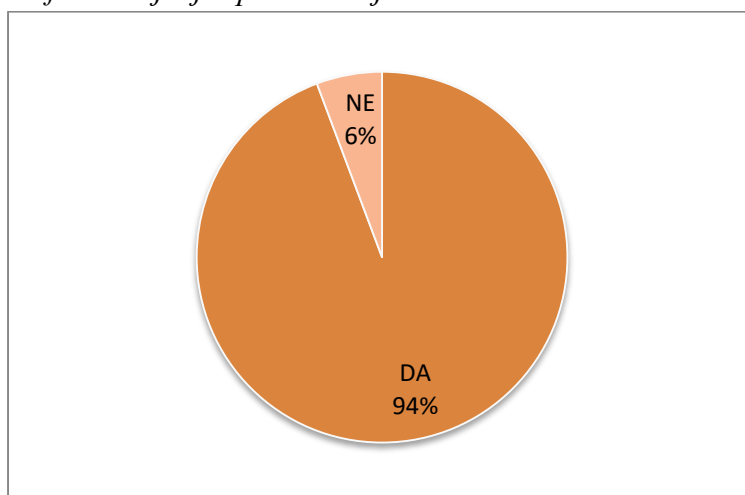
Rezultati istraživanja prikazani su redoslijedom postavljanja cilja i hipoteze te metoda obrade podataka opisanih u prijašnjem poglavlju.

*Graf 3. Najčešća aktivnost ispitanika*



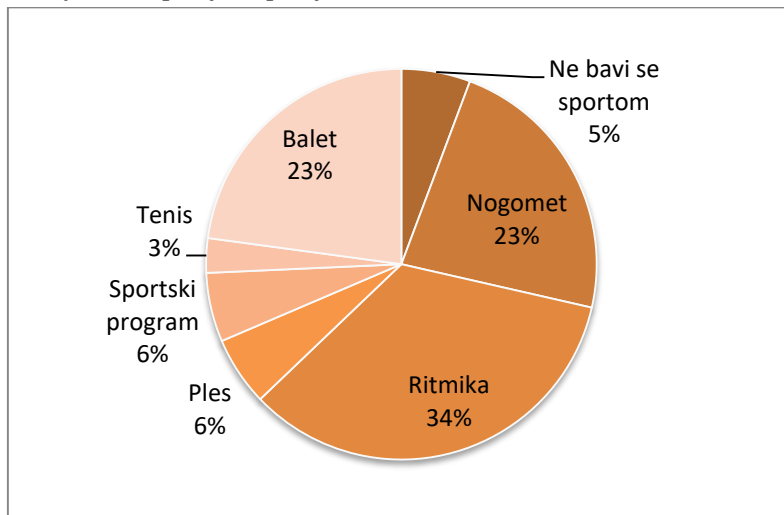
Dijete svakodnevno usvaja nove vještine tjelesnim aktivnostima te shvaća da kroz sportsku aktivnost može biti prihvaćeno u grupi djece koju slabo ili uopće ne poznaje te na taj način ostvaruje svoju potrebu za moći. Ispitanici u istraživanju većinom trče i hodaju što daje pozitivan stav o važnosti kretanja za dijete.

*Graf 4. Bavljenje sportskom/tjelesnom aktivnošću*



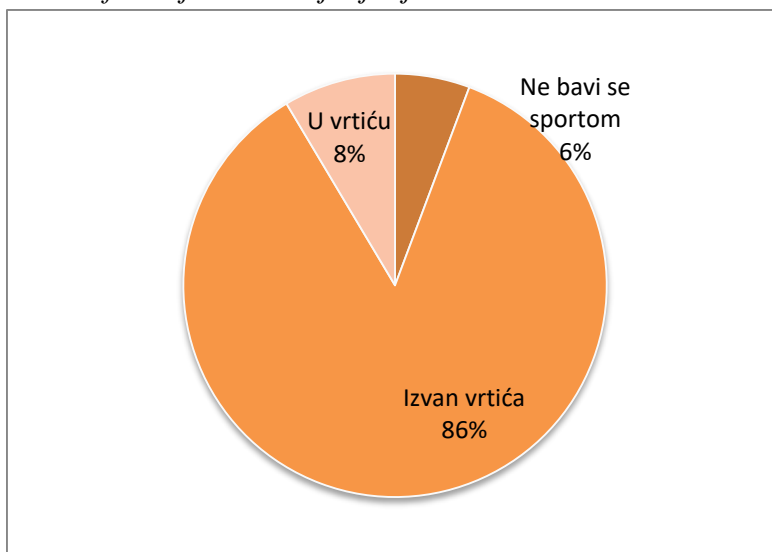
Sudjelovanjem u nekoj sportskoj aktivnosti zadovoljava potrebu za pripadanjem. Istraživanje pokazuje da se većina djece opredjeljuje za bavljenje barem nekom aktivnosti u današnje vrijeme.

*Graf 5. Raspodjela po tjelesnim aktivnostima*



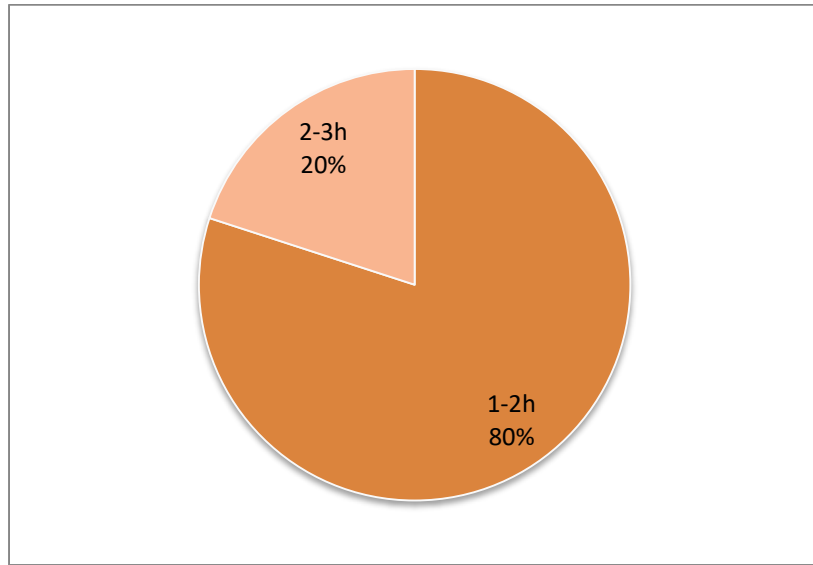
U zajedničkoj igri djeca se uče prilagođavati jedna drugima i socijalizirati se. Kao član skupine djece koja zajedno treniraju, dijete će se osjećati ponosno ako je prihvaćeno od drugih te ako osjeća da pripada zajednici. Istraživanje pokazuje da se većina djevojčica bavi ritmikom, dok se dječaci najviše opredjeljuju za nogomet. Također, od popularnih aktivnosti izdvajaju se tenis, sportski program unutar vrtića, ples i balet.

*Graf 6. Mjesto obavljanja tjelesne aktivnosti*



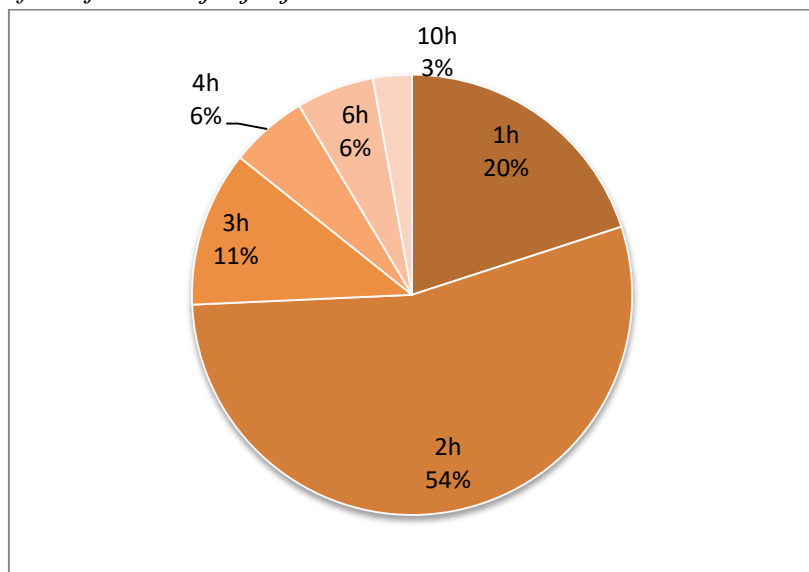
Prema istraživanju većina djece obavlja neku tjelesnu aktivnost izvan vrtića što može ukazivati na dvije stvari, prva da vrtići nemaju dovoljan izbor aktivnosti za djecu ili druga da djeca provode većinu vremena u vrtiću (do 10h) stoga ih roditelji ne mogu ostaviti dodatno na nekoj vrsti sportske aktivnosti.

*Graf 7. Dnevno trajanje tjelesne aktivnosti izvan vrtića*



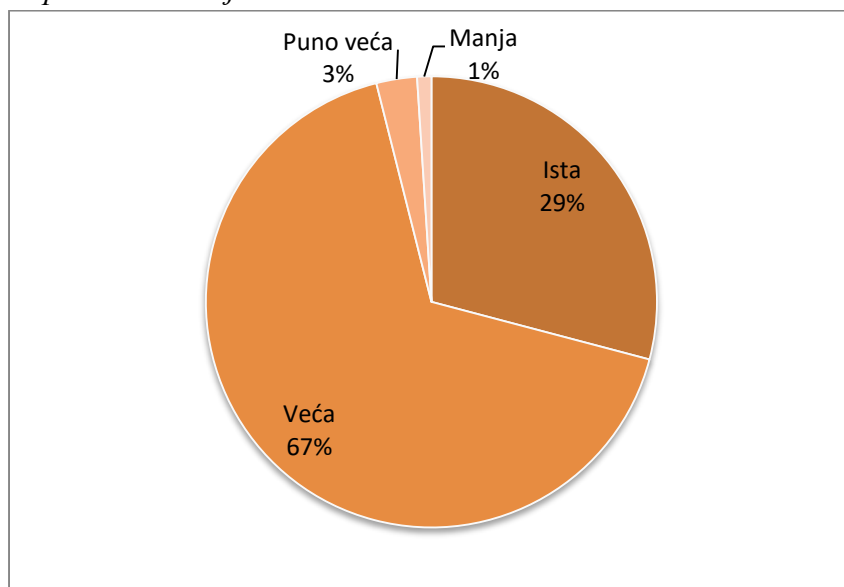
Većina djece u istraživanju bavi se prosječno 1-2h dnevno određenom sportskom aktivnošću. Može se reći da su to u prosjeku dva školska sata što je za djecu pedškolske dobi velik intezitet nakon cjelodnevnog boravka u vrtiću.

*Graf 8. Tjedno trajanje tjelesne aktivnosti izvan vrtića*



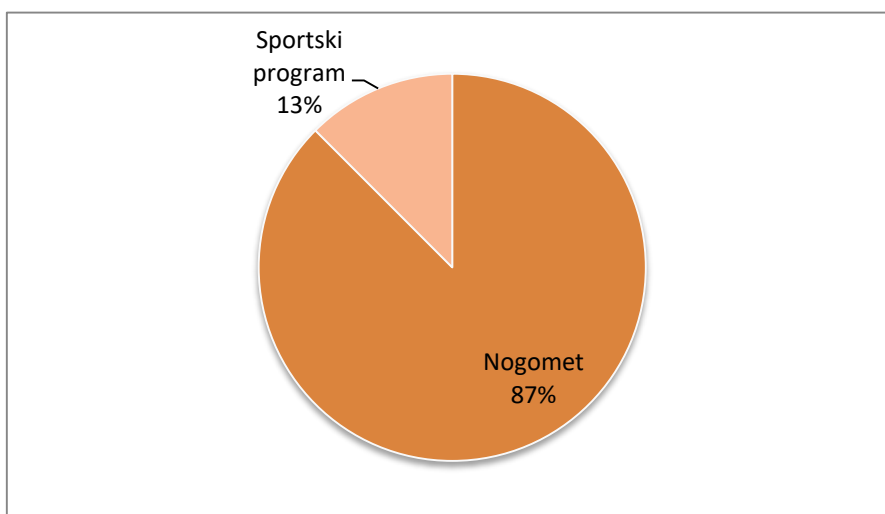
Prema prikupljenim podacima može se zaključiti kako se najviše djece bavi dva puta tjedno nekom sportskom aktivnosti po sat vremena, a manji broj 3 sata.

*Graf 9. Mišljenje o trajanju tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u usporedbi s vršnjacima*



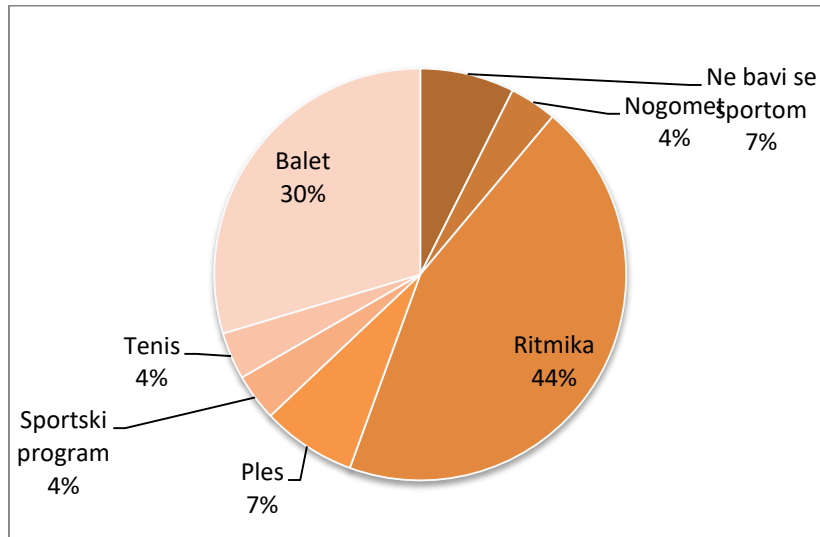
Pokazalo se i da uživanje u sportu smanjuje stres doživljen nakon natjecanja kod djece. Činjenica da dijete voli sport doprinjet će da dijete lakše podnese napore, poraz ili nepravdu doživljenu u sportskim aktivnostima. Istraživanje pokazuje da većina roditelja misli da se njihovo dijete bavi više tjelesnom aktivnošću od ostale djece.

*Graf 10. Tjelesne aktivnosti dječaka*



Dječaci se većinom opredjeljuju za bavljenje nogometom dok manji dio nekim organiziranim sportskim programom. Ovakvi rezultati možda imaju velik utjecaj na dječje poistovjećivanje s našim nogometnim reprezentivcima te održavanjem svjetskog nogometnog prvenstva 2022. godine.

Graf 11. Tjelesne aktivnosti djevojčica



Djevojčice se i dalje najviše opredjeljuju za ritmiku što je iznimno dobar odabir sportke aktivnosti jer su sve mišićne skupine uključene u proces izvođenja pokreta i vježbi. Nešto manje ih se bavi baletom što se može okarakterizirati kao nježniji sportovi.



Tablica 1. Podjela ispitanika po kategorijama

<i>Spol</i>	<i>Dob djeteta (godine)</i>	<i>Visina djeteta (cm)</i>	<i>Težina djeteta (kg)</i>	<i>ITM (kg/m<sup>2</sup>)</i>	<i>Stupanj uhranjenosti</i>
Žensko	5	120	24	16,7	normalna tjelesna masa
Žensko	5	116	16	11,9	pothranjenost
Žensko	5	114	15	11,5	pothranjenost
Žensko	5	117	15	11,0	pothranjenost
Žensko	5	117	15	11,0	pothranjenost
Žensko	5	118	15	10,8	pothranjenost
Žensko	6	140	42	21,4	prekomjerna tjelesna masa
Žensko	6	122	31	20,8	prekomjerna tjelesna masa
Žensko	6	118	23	16,5	normalna tjelesna masa
Žensko	6	115	21	15,9	normalna tjelesna masa
Žensko	6	134	25	13,9	normalna tjelesna masa
Žensko	6	118	19	13,6	normalna tjelesna masa
Žensko	6	118	19	13,6	normalna tjelesna masa
Žensko	6	118	19	13,6	normalna tjelesna masa
Žensko	6	119	18	12,7	pothranjenost
Žensko	6	119	18	12,7	pothranjenost
Žensko	6	116	16	11,9	pothranjenost
Žensko	6	117	16	11,7	pothranjenost
Žensko	6	116	15	11,1	pothranjenost
Žensko	6	116	15	11,1	pothranjenost
Žensko	6	116	15	11,1	pothranjenost
Žensko	6	117	15	11,0	pothranjenost
Žensko	6	117	15	11,0	pothranjenost
Žensko	6	118	15	10,8	pothranjenost
Žensko	6	116	14	10,4	pothranjenost
Žensko	6	116	14	10,4	pothranjenost
Žensko	6	127	16	9,9	pothranjenost
Muško	5	107	19	16,6	normalna tjelesna masa
Muško	5	115	15	11,3	pothranjenost
Muško	5	117	15	11,0	pothranjenost
Muško	6	118	17	12,2	pothranjenost
Muško	6	118	17	12,2	pothranjenost
Muško	6	116	16	11,9	pothranjenost
Muško	6	117	15	11,0	pothranjenost
Muško	6	145	16	7,6	pothranjenost

Tablica 1. prikazuje rezultate dobivene za skupinu djece u dobi od 5 i 6 godina života. Od ukupno 35 djece te dobi, 8 ispitanika su dječaci, a 27 djevojčice. Nadalje, rezultati izračuna ITM-a pokazuju kako je 25 djece pothranjeno (manja od 5. percentila), 8 normalne tjelesne mase (od 5. percentila do 85. percentila) i 2 prekomjerne tjelesne mase (od 85. do manje od 95. percentila).

Tablica 2. Prikaz visine i težine djeteta, standardne devijacije, aritmetičke sredine te ITM

Dob i spol djeteta	Broj ispitanika	Visina djeteta (cm)/AS	SD	Težina djeteta (kg)/AS	SD	ITM(kg/m <sup>2</sup> )/AS	SD
Dječaci 5 godina	3	118,1	13	17,6	7,8	12,4	3,6
Djevojčice 5 godina	6	116,1	4,4	15,7	2,1	11,6	1,3
Dječaci 6 godina	5	118,2	9,1	16,5	5,8	11,6	2,5
Djevojčice 6 godina	21	116,8	9,7	17,2	5,5	12,6	2,9

Legenda: aritmetička sredina (AS), indeks tjelesne mase (ITM), standardna devijacija (SD)

Tablica 2. pokazuje da s obzirom na aritmetičke sredine nije bilo razlike u visini ispitanika neovisno o dobi i spolu. Prosječna visina dječaka od 5 godina je 118,1 cm ( $\bar{x}$ 13), a djevojčica 116,1 cm ( $\bar{x}$ 4,4). Prosječna visina dječaka od 6 godina je 118,2 cm ( $\bar{x}$ 9,1), a djevojčica 116,8 cm ( $\bar{x}$ 9,7). Najveća odstupanja od prosječne visine zabilježena su kod dječaka od 5 godina, a najmanja kod djevojčica od 5 godina. Nadalje, obzirom na aritmetičke sredine nije bilo razlike u težini ispitanika neovisno o dobi i spolu, tako su dječaci od 5 godina imali prosječnu masu od 17,6 kg ( $\bar{x}$ 7,8), a djevojčice 15,7 kg ( $\bar{x}$ 2,1). Prosječna težina dječaka od 6 godina iznosi 16,5 kg ( $\bar{x}$ 5,8), a djevojčica 17,2 kg ( $\bar{x}$ 5,5). Najveća odstupanja ponovno su zabilježena kod dječaka od 5 godina, a najmanja kod djevojčica od 5 godina. Također, nije bilo razlike u prosječnom indeksu tjelesne mase ispitanika neovisno o dobi i spolu. Tako dječaci od 5 godina imaju ITM 12,4 ( $\bar{x}$ 3,6), a djevojčice 11,6 ( $\bar{x}$ 1,3). Dječaci od 6 godina imaju prosječni ITM 11,6 ( $\bar{x}$ 2,5) dok djevojčice 12,6 ( $\bar{x}$ 2,9). Vidljivo je da u sva tri slučaja najveća odstupanja imaju dječaci u dobi od 5 godina, a najmanja djevojčice u istoj dobi.

## 8. RASPRAVA

Cilj rada je utvrditi čimbenike koji utječu, odnosno ne utječu na nisku razinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi. Istraživanja o takvim i srodnim temama je autorima interesantno, a u daljnjem tekstu ćemo se i osvrnuti na neke od njih.

Komparirajući dosadašnja istraživanja slobodnog vremena djece i mladih, vidljivo je da se tjelesna aktivnost definirana kroz sport vrlo malo prakticira u slobodnom vremenu mladog čovjeka (Findak, 1995). Mladi ljudi danas najčešće odabiru aktivnosti koje ne traže nikakav tjelesni napor, vrijeme provode zahvaljujući najnovijim tehnološkim dostignućima u korištenju čitavog niza pasivnih sadržaja. Korištenje takvih pasivnih sadržaja narušava prije svega zdravlje mladog čovjeka od početka njegova života, te zapostavljanje čitavog niza sposobnosti koji nemaju mogućnosti da se razviju u tim aktivnostima (Farkaš, Tomac, Petrić, Novak, 2015).

U istraživanju autora Radulović, Novak, Nikolovski i Jovanović (2010) cilj je bio ispitati stanje stupnja uhranjenosti predškolske djece u odnosu na njihovu razinu tjelesne aktivnosti. Rezultati su pokazali da je trećina djece (31,1%) bilo neprimjerene uhranjenosti od čega je njih čak 28,5% prekomjerne tjelesne težine i pretilo. Takvi rezultati slični su rezultatima istraživanja u ovom diplomskom radu gdje je 25 djece od ukupno 35 pothranjeno. Takvi rezultati ukazuju na aktivno tjelesno vježbanje predškolske djece kao i na svijest o zdravoj prehrani. U većini istraživanja djeci se određivao indeks tjelesne mase koji ima svoje prednosti i nedostatke pa takve stvari također treba uzeti u obzir kod procjene stanja djece. Iako se i dječaci i djevojčice predškolske dobi u gotovo jednakoj mjeri uključuju u sportske aktivnosti, postoji određena razlika u odabiru sportske aktivnosti koju biraju dječaci, a koju djevojčice. Iz tog razloga u nekim sportskim aktivnostima prevladavaju dječaci, a u drugim djevojčice. Temple i sur. (2014) istraživali su u kojim sportskim aktivnostima djeca predškolske dobi sudjeluju te postoji li razlika u odabiru sporta koje biraju dječaci, a koje djevojčice. Rezultati su pokazali kako dječaci pokazuju veće zanimanje za sportove s loptom, dok djevojčice više biraju aktivnosti kao što su ples ili balet. Utvrđeno je da dječaci više sudjeluju u borilačkim aktivnostima od djevojčica (19.5 % vs. 6.1 %) i da statistički značajno više sudjeluju u timskim sportovima od djevojčica. S druge strane djevojčice statistički značajno više sudjeluju u plesu. Vrlo slični rezultati dobiveni su i u provedenom istraživanju u ovom radu gdje su rezultati pokazali kako dječaci

uglavnom biraju nogomet ili neki organizirani sportski program, dok djevojčice više biraju balet, ples te gimnastiku/ritmiku. Rezultati istraživanja Krivokapić i Bjelica (2014), provedenoga sa roditeljima predškolske djece iz Crne Gore i Republike Srpske, pokazali su podudarnost oko sportova u koje se djeca predškolske dobi najviše uključuju: košarkaška, ples, nogomet i borilačkih sportovi.

Autori Tomašić Humer i sur. (2016) u svojem su istraživanju sa majkama predškolske djece, na uzorku od 249 djece, utvrdile da njih 32% sudjeluje u planiranim, odnosno organiziranim sportskim aktivnostima. Slične rezultate pokazalo je istraživanje Krivokapić i Bjelica (2014) provedeno sa roditeljima djece predškolske dobi u Crnoj Gori (N = 1356 roditelja) i Srbiji (N=386 roditelja). Rezultati istraživanja pokazali su kako je u Crnoj Gori 25.4% djece predškolske dobi uključeno u sportske aktivnosti, a vrlo slično je i u Srbiji gdje je uključeno 23.3% djece. U istraživanju provedenom za potrebe ovog diplomskog rada, postotak predškolske djece koja pohađaju sportske aktivnosti pokazao se veći od ranije navedenih. Na uzorku od 35 djece, njih 94 % uključeno je u sportske aktivnosti. Jedan od mogućih razloga zašto je dobiveni postotak toliko veći jest taj što su roditelji mogli samostalno ispunjavati anketni upitnik pa je moguće da su veći interes za sudjelovanje u istraživanju pokazali oni roditelji čija djeca su uključena u sportske aktivnosti, a time je i postotak djece uključene u sportske aktivnosti veći.

Analizirajući podatke prikupljene istraživanjem u ovom diplomskom radu, vidljivo je kako se starija djeca više uključuju u sportske aktivnosti od mlađe. Najveći postotak djece uključene u sportske aktivnosti (74%) bio je upravo kod djece u dobi od šest godina. Za djecu u dobi od pet godina, uključenost je iznosila 26%. Do sličnih rezultata došle su i autorice Tomašić Humer i sur. (2016) koje navode kako su djeca starije vrtićke dobi više uključena u organizirane sportske aktivnosti nego mlađa. Smatraju da je razlog zašto je tome tako taj da su organizirane sportske aktivnosti primjerenije starijoj djeci zbog toga što mogu lakše ostati sami bez prisutnosti roditelja.

Istraživanje autora Chen i sur. (2020) pokazalo je kako ukupno 146 djece (50.3%) sudjeluje u organiziranim sportovima najmanje 1 sat tjedno. Više od dva sata tjedno u organiziranim sportskim aktivnostima sudjeluje tek 10% djece. Istraživanje provedeno u ovom diplomskom radu pokazuje kako se od ukupno 35 ispitanika njih (54%) sudjeluje 2h tjedno baveći se tjelesnom aktivnošću.

Postavljena hipoteza istraživanja je odbačena jer se pretpostavljalo da će ispitanici biti manje sportski aktivni te da će većina ispitanika imati prekomjernu tjelesnu masu obzirom na visinu i ITM. Moguće da su takvi rezultati istraživanja iz razloga što su roditelji ipak osvješteni o važnosti bavljenja sportskom aktivnosti njihove djece.

## 9. ZAKLJUČAK

Nikada nije prerano za započeti s fizičkim aktivnostim, ali važno je njihovu težinu i trajanje prilagoditi djetetovoj dobi. Od velikog značaja je prepustiti djetetu odluku želi li biti dio sportskog programa te ima li interes prema tome. Svaki sportski program treba nuditi niz raznolikih sadržaja i time pridobiti pažnju djece. U središtu svega je igra koja je ključna u predškolskoj dobi. Za kvalitetno provođenje slobodnog vremena kod predškolske djece ključnu ulogu imaju roditelji. Stoga je nužno poticati djecu i roditelje da svoje slobodno vrijeme provedu na kvalitetan način te da igra i različite sportske aktivnosti budu ključan segment u provođenju slobodnog vremena kod djece predškolske dobi (Findak, 1995).

Bavljenje sportom zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem. Za svakog pojedinca kretanje je vrlo važno jer omogućuje cjelokupan razvoj, uključujući razvoj spoznaje i učenje. Osim toga, kretanjem se pojačava opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija organizma te se pospješuje i njegovo funkcioniranje s obzirom da dolazi do izmjene tvari i brže eliminacije štetnih tvari iz organizma. Najmlađa djeca upravo kretanjem upoznaju okolinu, uče, razvijaju osjetila te stječu kontrolu nad vlastitim tijelom. Uz roditelje, odgojitelj ima najveći utjecaj na dijete predškolske dobi stoga je njegova zadaća utjecati na razvoj zdravih navika koje su djetetu potrebne za pravilan rast i razvoj. Kvalitetno organiziranim i provedenim programom tjelesne aktivnosti odgojitelj utječe na razvoj i usavršavanje djetetovih znanja, osobina i sposobnosti bitnih za predškolsku dob. Igra pridonosi psihičkom i somatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja (Kosinac, 2011).

Sport je za djecu predškolske dobi važan i iz drugih razloga osim tjelesne aktivnosti. Djeca predškolske dobi mogu imati koristi od sporta razvijanjem važnih životnih vještina kao što su timski rad, komunikacija, rješavanje problema, sportski duh i postavljanje ciljeva, što ih može pripremiti za uspjeh u svim područjima njihova života. Roditelji imaju značajan utjecaj na sportske susrete svoje djece. Njihovi stavovi, sudjelovanje i sposobnost njegovanja poticajnog sportskog okruženja mogu značajno utjecati na rast njihove djece - kako na terenu tako i izvan njega. Roditelji mogu pomoći svojoj djeci u razvoju samopouzdanja, kritičnih životnih vještina i dobrih obiteljskih sjećanja nudeći podršku i resurse, zalažući se za prednosti sporta i potičući pozitivan stav prema sportu (Importance of Sports for Preschool kids, 2022).

Cilj sportskih programa u dječjim vrtićima usmjeren je isključivo na uključivanje djece u sportske ustanove i organizacije, u cilju kvalitetnog razvoja, rekreativne svrhe sve do

izgrađivanja vrhunskih sportaša. Važno je naglasiti da uključivanje djeteta u sportski program već u ranoj predškolskoj dobi ima izuzetno pozitivan utjecaj na njegov cjeloviti razvoj. Međutim, razvijanjem afiniteta djeteta prema kineziološkim aktivnostima, poželjni se efekti mogu očekivati dugoročno, u osnovnoj školi, srednjoj školi, adolescenciji. Prvi korak u tom pogledu jest uspostavljanje kvalitetnog dijaloga s lokalnom zajednicom, i to posebno s roditeljima djece (informirajući ih o djetetovom specifičnom interesu za uključivanje u kineziološke aktivnosti, te o mogućim oblicima kako to učiniti: u sportskim klubovima, u školi, u krugu vršnjaka, itd.). Također, važna je stimulacija motivacije za uživanjem u kineziološkim aktivnostima koja može dovesti barem do toga da dijete ne zanemari svoj interes za ovu vrstu aktivnosti, koje mu mogu postati konstruktivan način provođenja slobodnog vremena (Špelić, Božić, 2002).

Dobiveni rezultati u ovom istraživanju pokazali su zadovoljavajuće vrijednosti i rezultate obzirom na bavljenje sportskim aktivnostima djece predškolske dobi. Velika većina djece se bavi nekom vrstom sporta unutar ili izvan vrtića te su roditelji ključni u osvjješćivanju važnosti tjelesnog zdravlja. Takvim pristupom djeci samo mogu biti usađeni dobri maniri i kvalitetne životne navike.

## 10. LITERATURA

1. Biberović, A., Malović, Z., Mikić, B., Džibrić, Dž., Huremović, T. (2013). *Kvantitativne razlike u motoričkim sposobnostima između učenika sportista i nesportista*. U I. Rađo (Ur.), V. Međunarodni seminar “uloga sporta u očuvanju zdravlja” (str. 130-136). Travnik: Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku.
2. Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme U V. Findak , (Ur.), *Zbornik radova 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, „Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ Poreč* (str. 122-127). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. Breslauer, N., Zegnal, M. (2011). Usvajanje motoričkih vještina kroz igru i poligone. U I. Prskalo, D. Novak (Ur.), 6. kongres FIEP-a - zbornik radova (str. 95-101). Zelina: Tiskara Zelina.
4. Centers for Disease Control and Prevention (2000). *What is a BMI percentile?*  
Preuzeto s mrežne stranice: 17.06.2023.  
[http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html#What%20is%20BMI%20percentile](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html#What%20is%20BMI%20percentile).
5. Chan, J., Rimm, E., Colditz, G., Stampfer, M., & Willett, W. (1994). Obesity, fat distribution, and weight gain as risk factors for clinical diabetes in men. *Diabetes Care*, 17, 961–969.
6. Chen, C. i sur. (2020). *Associations of participation in organized sports and physical activity in preschool children: a cross-sectional study*. *BMC Pediatrics*, 20 (328).  
Preuzeto s mrežne stranice: 25.06.2023.  
<https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-020-02222-6>.
7. Colditz, G., Willett, W., Rotnitzky, A., & Manson, J. (1995). *Weight gain as a risk factor for clinical diabetes mellitus in women*. *Ann Intern Med*, 122 (7), 481- 486.  
doi:10.7326/0003-4819-122-7-199504010-00001.
8. De Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Flumensis*, 43 (str. 204-209).
9. Edginton, C. R., Brada, M., Oliveia, W. F., Uvinha, R. R. (2010). *Globalni forum za pedagogiju tjelesnog odgoja 2010*. (GoFPEP 2010.) izjava o konsenzusu: : pedagogija zdravlja i tjelesnog odgoja u xxith stoljeću . *Saúde Transform. Soc.* [na liniji]. 2012, vol.3, n.1, pp. 5-12. ISSN 2178-7085.
10. Farkaš, D., Tomac, Z., Petrić, V., Novak, D. (2015). *Anthropometric characteristics and obesity indicators among preschool children in an urban area in Croatia*. *Grad. J. Sport, Exerc. Phys. Educat. Res*, 3, 13-27.



11. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
12. Garow, J. S., & Webster, J. D. (1985). *Quetelet's indeks (W/H<sup>2</sup>) as a measure of fatness*. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 9, 147-53.
13. Grimal, P. (1968). *Rimska civilizacija*. Beograd: Izdavački zavod Jugoslavija.
14. Heimer, S., Beri, S. (2013). *Društveni i zdravstveni značaj tjelesne aktivnosti djece i mladih*. U I. Rađo (Ur.), V. Međunarodni seminar "uloga sporta u očuvanju zdravlja" (str. 54-63). Travnik: Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku.
15. Heimer, S., Sporiš, G. (2016). *Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti*. In I. Prskalo, i G. Sporiš, *Kinezologija* (pp. 171-190). Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
16. Rocksfordz (2022). *Importance of Sports for Preschool Kids*. Preuzeto s mrežne stranice 25.06.2023. <https://rocksfordz.com/importance-of-sports-for-kids/>.
17. Juričić, D., Ajduković, Ž., Kovačić, S. (2005). *Velika enciklopedija malih aktivnosti*. Zagreb: Školska knjiga.
18. Kitahara, C. et al. (2014). *Association between Class III obesity (BMI of 40–59 kg/m<sup>2</sup>) and mortality: A pooled analysis of 20 prospective studies*. Preuzeto 18.06.2023. s mrežne stranice: <http://journals.plos.org/plosmedicine/article/asset?id=10.1371/journal.pmed.1001673.PDF>.
19. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 10. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
20. Krčmar, S., Dizdarević, L., Martinić, M. (2013) *Kretanje i sport važni su za razvoj predškolske djece*. Preuzeto s mrežne stranice: 27.06.2023. <http://www.roditelji.hr/uncategorized/kretanje-sport-vazni-su-za-razvojpredskolske-djece/>.
21. Krivokapić, D., i Bjelica, D. (2014). *Uporedna analiza stavova roditelja iz susjednih država o fizičkoj aktivnosti njihove djece predškolskog uzrasta*. *Sport mont* (40-42), 200-208. Preuzeto s mrežne stranice: 26.06.2023. [http://www.sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont\\_40-41-42\\_p200-208.pdf](http://www.sportmont.ucg.ac.me/clanci/SportMont_40-41-42_p200-208.pdf).
22. Metcalf, B. S., Voss, L. D., Hosking, J., Jeffery, A. N., Wilkin, T. J. (2008). *Physical activity at the government-recommended level and obesity-related health outcomes: a longitudinal study* (Early Bird 37). *Arch Dis Child*, 93, 772-777 doi: 10.1136/adc.2007.135012.
23. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

24. Nikolić, I., Mraković, S. i Kunješić, M. (2016). *Gender Differences of Preschool Children in Fundamental Movement Skills*. Croatian Journal of Education, vol. 18; Journal of Education Vol.18; Sp.Ed.No.1/2016, pages: 123-131.
25. Novak, D., Petrić, V., Jurakić, D., & Rakovac, M. (2014). *Trends and Future Visions of Physical Education: Croatian Challenges*. M-K. Chin & C.R. Edginton (Eds.), Physical education and health – Global Perspectives and Best Practice.
26. Olshansky, S. et al. (2005). *A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century*. The New England Journal of medicine, 352:1138-1145 doi:10.1056/NEJMs043743.
27. Petrić, V. (2016). *Tjelesna i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: Analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja*. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa RH.
28. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
29. Radulović, O., Novak, S., Nikolovski, D., Jovanović, R. (2010). *Physical activity influence on nutritional status of preschool children*. Acta Medica Madianae 49(1): 17-21.
30. Reilly, J.J., Kelly, L., Montgomery, C., Fisher, A., McColl, J.H., Lo Conte, R., Grant, S. (2006). *Physical activity to prevent obesity in young children*. British Medical Journal. 333. Glasgow.
31. Špelić, A. i Božić, D. (2002). *Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti*. U N. Tatković, A. Muradbegović (Ur.), Drugi dani Mate Demarina - Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo: zbornik znanstvenih i stručnih radova (str. 145-154). Pula: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.
32. Temple, V. A., Crane, J. R., Brown, A., Williams, B.-L., Bell, R. I. (2014). *Recreational activities and motor skills of children in kindergarten*. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 21 (3), 268–280. Preuzeto s mrežne stranice 26.06.2023. [https://www.researchgate.net/publication/271672581\\_Recreational\\_activities\\_and\\_motor\\_skills\\_of\\_children\\_in\\_kindergarten](https://www.researchgate.net/publication/271672581_Recreational_activities_and_motor_skills_of_children_in_kindergarten).
33. Tomašić Humer, J., Babić Čikeš, A., & Šincek, D. (2016). *Does joint physical activity in mother-child pairs contribute to child's quality of life?* *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 62 (2), 79-90. Preuzeto s mrežne stranice: 26.06.2023. <https://hrcak.srce.hr/179028>.
34. 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. Preuzeto s mrežne stranice 26.06.2023. <https://www.sposci.com/PDFS/BR0702/SVEE/04%20CL%2013%20BT.pdf>.

35. Zekić, R., Car Mohač, D., Matrljan, A. (2016). Razlike u morfološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi polaznika male sportske škole. U V. Findak, (Ur.) *Zbornik radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, „Kineziologija i područje edukacije, sporta, rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva“*, Poreč (str. 406-413). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

## 11. PRILOZI I DODACI

Anketni upitnik kreiran za istraživanje u ovom diplomskom radu.

### Bavljenje sportskim aktivnostima djece predškolske dobi

Poštovani,

molim Vas da izdvojite malo vremena i ispunite anketu koja je potrebna za izradu diplomskog rada na studiju Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Anketa je namijenjena isključivo roditeljima djece predškolske dobi, a istraživanje je vezano za motoričke sposobnosti djece. Sudjelovanje u anketi je potpuno anonimno i dobrovoljno, stoga Vas molim da ispunite točno rezultate. Dobiveni rezultati statistički će se obrađivati i koristiti isključivo za diplomski rad.

Za sve upite stojim na raspolaganju na e-mail adresi: [pradic840@gmail.com](mailto:pradic840@gmail.com)

Hvala na izdvojenom vremenu.  
Paula Pilat

Bavi li se Vaše dijete sportskom/tjelesnom aktivnošću? \*

- Da
- Ne

Ako DA kojim sportom/tjelesnom aktivnošću se bavi? \*

Vaš odgovor

Je li ta tjelesna aktivnost uključena tijekom boravka u vrtiću ili izvan njega? \*

- U vrtiću
- Izvan vrtića
- Ne bavi se sportom

Spol \*

- Žensko
- Muško

Dob djeteta \*

Vaš odgovor

Vaše dijete najčešće: \*

- Sjedi
- Trči
- Hoda
- Leži

Koliko se sati dnevno Vaše dijete bavi sportom/tjelesnom aktivnošću izvan vrtića? \*

- 1-2h
- 2-3h
- 3-4h

Koliko se sati tjedno Vaše dijete bavi sportom/tjelesnom aktivnošću izvan vrtića? \*

Vaš odgovor

U usporedbi s drugima iste dobi kao i <sup>\*</sup>  
Vaše dijete, mislite li da je njegova/njena  
tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme:

- Puno veća
- Veća
- Ista
- Manje
- Puno manja

U slobodno vrijeme Vaše dijete najčešće: <sup>\*</sup>

- Igra se
- Gleda televizor
- Leži

U slobodno vrijeme Vaše dijete najčešće: <sup>\*</sup>

- Igra se
- Gleda televizor
- Leži

Visina djeteta: <sup>\*</sup>

Vaš odgovor

---

Težina djeteta: <sup>\*</sup>

Vaš odgovor

---

## **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.

Zagreb, 10.07.2023.

---

Paula Pilat