

# Razlike u stavovima o tjelesnim aktivnostima roditelja sportaša i nesportaša

---

**Gregić, Ema**

**Undergraduate thesis / Završni 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:147:204857>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-29**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Emma Gregić

RAZLIKE U STAVOVIMA O TJELESNIM AKTIVNOSTIMA  
RODITELJA SPORTAŠA I NESPORTAŠA

Završni rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ema Gregić

RAZLIKE U STAVOVIMA O TJELESNIM AKTIVNOSTIMA  
RODITELJA SPORTAŠA I NESPORTAŠA

Završni rad

Mentor rada: doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan, 2023.

## SAŽETAK

Premda je tjelesna aktivnost osnovna potreba svih živih bića, u sjedilačkom načinu života kakav danas poznajemo, tjelesna aktivnost sve je manje prisutna. Od najranijih godina upijaju se stavovi i ponašanja naših roditelja. Roditelj je uzor, tako se treba i ponašati. Sve što se želi postići kod djece, potrebno je pokazati vlastitim primjerom. Ako roditelj ima pozitivan stav o tjelesnom vježbanju, pomoći će djetetu da ga i ono razvije. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati stavove roditelja o tjelesnim aktivnostima i njihovu utjecaju na njihovu djecu uzimajući u obzir činjenicu jesu li se roditelji ikada bavili sportom. U istraživanju je sudjelovalo 109 ispitanika, od kojih je bilo 76 roditelja sportaša te 33 roditelja nesportaša. Prema dobivenim rezultatima može se zaključiti da ne postoji velika razlika između njihovih stavova o tjelesnim aktivnostima i njihovu utjecaju na djecu. Nadalje, radom se nastoji osvijestiti važnost o tjelesnom vježbanju i razvijanju zdravih životnih navika.

**KLJUČNE RIJEČI:** tjelesna aktivnost, roditelj kao uzor, stavovi roditelja o tjelesnom vježbanju, zdrave životne navike

## SUMMARY

Although physical activity is the basic need of all living beings, in the contemporary sedentary lifestyle physical activity is less and less present. From the earliest years, we absorb the attitudes and behaviors of our parents. A parent is a role model, that's how he/she should behave. Everything we want to achieve in our children, we must first show ourselves. If a parent has a positive attitude about physical exercise, it will help the child to develop it. The aim of this research was to examine the attitudes of parents about physical activities and their impact on their children, taking into account the fact whether the parents have ever been involved in sports. 109 respondents participated in the research, of which 76 were parents of athletes and 33 parents of non-athletes. According to the obtained results, it can be concluded that there is no big difference between their attitudes about physical activities and their influence on children. Furthermore, this paper aims to raise awareness of the importance of physical exercise and developing healthy lifestyle habits.

**KEY WORDS:** physical activity, parent as a role model, parents' attitudes about physical exercise, healthy lifestyle habits

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b>	<b>1</b>
<b>2. TJELESNA AKTIVNOST, DJECA I RODITELJI</b>	<b>2</b>
2.1. RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA	2
2.2. ZDRAVLJE I TJELESNA AKTIVNOST	3
2.3. RODITELJI KAO UZOR	4
2.4. SLOBODNO VRIJEME I REKREACIJA	4
<b>3. SPORT</b>	<b>5</b>
3.1. UTJECAJ SPORTA NA DIJETE	5
3.2. MOTIVACIJA	6
<b>4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA</b>	<b>7</b>
<b>5. METODE RADA</b>	<b>9</b>
5.1. CILJEVI I HIPOTEZE	9
5.2. UZORAK ISPITANIKA	9
5.3. UZORAK VARIJABLI	9
<b>6. REZULTATI I RASPRAVA</b>	<b>10</b>
<b>7. ZAKLJUČAK</b>	<b>24</b>
<b>8. LITERATURA</b>	<b>25</b>
<b>9. PRILOZI</b>	<b>27</b>
<b>IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA</b>	<b>32</b>

## 1. Uvod

Tjelesna aktivnost, odnosno kretanje, osnovna je čovjekova potreba čiju važnost ne smijemo zanemariti. Osim što utječu na naše tjelesno i psihičko zdravlje, tjelesne aktivnosti doprinose i većoj radnoj sposobnosti, boljem uspjehu i učinkovitosti te lakšem snalaženju u raznim životnim situacijama (Rečić, 2006.).

Razvoj djeteta usko je povezan s tjelesnom aktivnosti jer njegovo zdravlje ovisi upravo o stalnom pokretu. Nedovoljnim kretanjem potičemo slabljenje cijelog organizma, stoga je važno dijete poticati ovladavanju osnovnim tjelesnim aktivnostima poput hodanja, penjanja i trčanja. „Djetetova upornost i učestalo ponavljanje aktivnosti, dok se njome ne ovlada toliko da je zadovoljno, dio su odrastanja koje traži uključenost i podršku roditelja” (Rečić, 2006.).

Prema Sindik (2008.), bavljenje sportom utječe na dvije vrste ciljeva tjelesnog vježbanja. Razlikuje posredne i neposredne ciljeve. Posredni ciljevi, odnosno značajne osobine ponašanja za razvoj djeteta, odnose se na jačanje samopouzdanja, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi te razvoj pozitivnih odnosa prema uspjehu i neuspjehu. Također, dijete se kroz sport socijalizira, uči poštovati i razumjeti pravila ponašanja grupe te se u njoj nastoji dokazati. Neposredni su ciljevi tjelesnog vježbanja stečena motorička znanja, kao i poboljšane funkcionalne sposobnosti organizma. Tjelesno vježbanje održava i unapređuje tjelesni izgled.

Rečić (2006.) ističe kako je cilj tjelesnih aktivnosti u obitelji dvostruko usmjeren na aktivnosti koje su bitne odraslima i aktivnosti kojima djeca razvijaju važne sposobnosti i navike u životu. Odraslima tjelesna aktivnost služi kao razonoda i rekreacija za postizanje životnog zadovoljstva i radne kondicije, dok djeca razvijaju motoričke sposobnosti čime potpomažu uredan rast i razvoj organizma. Tjelesnim aktivnostima također razvijaju higijenske navike razvijajući moralno-voljne i karakterne osobine. Rečić (2006.) također navodi da tjelesne aktivnosti „pridonose zdravlju, otpornosti i snazi organizma, prevenciji akutnih i kroničnih bolesti djece i odraslih”.

U skladu sa sjedilačkim načinom života u 21. stoljeću, razne blagodati suvremenog života djeci i odraslima znatno olakšavaju život, no istovremeno im rade štetu. Zahvaljujući svijetu tehnologije te uporabi raznih elektroničkih uređaja, „današnja djeca sve manje zadovoljavaju

prirodnu potrebu za kretanjem” (Trajkovski, 2022.). Način života popraćen nedostatkom motoričkih aktivnosti ostavlja velike posljedice na zdravlje odraslih i djece.

## **2. Tjelesna aktivnost, djeca i roditelji**

Budući da se ovaj rad referira na stavove roditelja o tjelesnim aktivnostima, bilo bi poželjno objasniti na što se sve pojam ”tjelesna aktivnost” odnosi. Ona se „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” (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015.).

Prema Rečić (2006.) tjelesne aktivnosti djeteta njegova su prirodna potreba koju roditelj može voditi, usmjeravati i razvijati svojom spretnošću, znanjem i umjetnošću tako da pasivne oblike zamijeni aktivnim, manje stresnim.

### *2.1. Razvoj predškolskog djeteta*

Prema Karković (1998.) predškolsko razdoblje od 0. do 6. godine smatra se jednim od najvažnijih razdoblja u životu djeteta jer se tada kreiraju dobre ili loše osnove koje poslije formiraju čovjeka. U tom razdoblju djetetova života, ono prolazi kroz motorički, morfološki, govorni, kognitivni i emocionalni razvoj. Usporedno se razvijaju sve psihičke i tjelesne funkcije. Karković (1998.) također navodi da je fizički razvoj djeteta neposredno povezan s njegovim psihičkim razvojem. „Tijekom fizičkog razvoja nastaju strukturne promjene u živčanom sustavu, koje su preduvjet u strukturi ponašanja“ (Karković 1998.).

U prve dvije godine života fizički se razvoj odvija najbrže, odnosno najveći pomak se vidi u djetetovoj visini i težini. Dok težina najviše ovisi o kvaliteti prehrane i prehranbenim navikama, visina se uglavnom određuje nasljednim faktorima.

U predškolskom razvoju djeteta, kosti se najbrže razvijaju u prvoj godini života, a zbog brzog rasta, okoštena kralježnica i duge kosti ostaju osjetljivi, odnosno mekani i skloni deformaciji. Iz tog razloga dijete mlađe od 5 godina ne bi smjelo biti dugo u jednom položaju kako ne bi došlo do deformacije kostiju. U svrhu pravilnog okoštavanja, potrebno je unositi određenu



količinu minerala (natrij, fosfor i kalcij) u organizam (Karković, 1998.). Razvoj kostiju neposredno se veže uz rad mišića koji služe kao stimulatori u njihovom rastu. Dječji mišići zbog male količine snage znatno se brže umaraju nego mišići odraslog čovjeka. Imajući to na umu, s djetetom je poželjno provoditi vježbe koje zahtijevaju dinamičan rad kako bi se mišići bolje opskrbljivali vodom. Kako je kod djece sve osjetljivije, tako su i koža i dišni organi slabije razvijeni te su podložniji upalnim procesima (Sindik, 2008.). Svi navedeni faktori fizičkog razvoja upućuju na važnost provođenja tjelesnih aktivnosti uz njihovo kvalitetno doziranje.

Kao što je prije navedeno, fizički razvoj djeteta usko se povezuje s psihičkim razvojem. Prilikom nastajanja strukturnih promjena u živčanom sustavu, koje predvode promjene u strukturi ponašanja, dolazi do fiziološkog razvoja, odnosno sazrijevanja. „U razvoju djeteta sazrijevanje se manifestira novim oblicima ponašanja i sve jasnijim iskazivanjem crta njegove ličnosti“ (Karković, 1998.). Nakon što dijete fiziološki sazrije, Karaković (1998.) navodi da je dijete onda spremno na učenje ponašanja kako bi se lakše prilagođavalo pojedinim situacijama. Sazrijevanje i učenje uvjetuju razvoj emocija. Emocije se pojavljuju u vrlo ranom djetinjstvu pa ih djeca teško kontroliraju, zbog čega su one često burne i teško shvatljive. Na određene emocije utječu umor, oslabljeno zdravlje, trenutno doba dana, roditeljski stav kao i društveno okruženje. Socijalna svijest uvjetovana je užom sredinom i druženjem s drugom djecom, a poslije i širom i raznovrsnijom sredinom. Do treće godine života djeca su okrenuta sebi i igraju se sami sa sobom, dok nakon treće godine dijete postaje manje egocentrično, a više željno druženju s drugima. Uzimajući u obzir da je čovjek društveno biće, igra se također može shvatiti i kao potreba za kretanjem. Ona je jedna od najvažnijih dječjih aktivnosti jer ima velik utjecaj na psihi djeteta. „Dok se igra, dijete pokreće svoje tijelo u bezbroj različitih koordinacija i tako postaje svjesno svojih mogućnosti, svjesno interakcije s prostorom oko sebe“ (Lazar, 2007.). Osim što se djeca igraju, međusobno se i natječu čime počinje vječna borba za dokazivanjem. Najbolji je način dokazivanja sposobnosti u prijateljskom natjecanju i poštenoj igri uključivanje u sport (Karković, 1998.).

## *2.2.. Zdravlje i tjelesna aktivnost*

Prema Prskalo (2004.) pojam zdravlja označava optimalno, odnosno prihvatljivo stanje cijelog organizma kao i funkcije svih sustava ljudskog organizma. Prema brojnim istraživanjima može se zaključiti da je tjelesna aktivnost nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja.

Sindik (2008.) tvrdi da ako djeci omogućimo da se kreću koliko žele, osim mišića i kosti, jačamo i njihove unutarnje organe. Također navodi primjer u kojem tvrdi da dijete trčanjem ubrzava puls i počinje dublje i čišće disati zbog napornijeg rada mišića srca. Na taj način srce, pluća i ostali organski sustavi prirodno povećavaju svoju snagu i produktivnost. Iz toga se može zaključiti da dijete koje se bavi tjelesnom aktivnosti ima zdravije unutarnje organe (Sindik, 2008.).

Osim na tjelesni razvoj, aktivnosti utječu i na stvaranje zdravih životnih navika.

### *2.3. Roditelji kao uzor*

„Obitelj kao najuža socijalna okolina ima pokretačku i poticajnu ulogu za većinu aktivnosti, a time i tjelesnu aktivnost“ (Andrijašević, 2010.).

Od rođenja djeca oponašaju roditelje i prema njihovim stavovima razvijaju svoja mišljenja. Roditelj je djetetov najveći uzor u životu i zato je važno da bude i najbolji. Bajraktarević (2004.) ističe kako je roditeljstvo najzahtjevnija ljudska djelatnost, profesija kojoj nema ravne.

Da bi djeca razvila pozitivnu sliku o tjelesnim aktivnostima, vrlo je važno da i roditelji zauzmu ispravan stav prema njima. Roditelji kao uzori mogu utjecati na razvoj mišljenja i životnih navika svojim ponašanjem. Njihovo ponašanje uvjetuju njihova prošla iskustva, postignuća te stavovi i mišljenja. Prema tome, roditelji su ti koji mogu utjecati na pravilan razvoj djeteta. U ovom radu ispitati će se utjecaj roditeljskog iskustva i stavova prema tjelesnim aktivnostima djeteta.

### *2.4. Slobodno vrijeme i rekreacija*

Andrijašević (2010.) pojam "rekreacija" opisuje kao aktivnost u slobodnom vremenu čovjeka čiji sadržaji pridonose kvaliteti odmora. Osim što rekreacijske aktivnosti pridonose općem psihičkom i fizičkom razvoju, kao i unapređenju ljudskih sposobnosti, one omogućuju odmor, zabavu i druženje.

Slobodno vrijeme označava vrijeme nakon svih obaveza, a temeljni je čimbenik razvoja različitih sadržaja rekreacije. Ono omogućuje ispunjenje važnog dijela ljudskih potreba upravo kroz rekreacijske sadržaje (Andrijašević, 2010.). Dio širokog spektra rekreacije čini sportska rekreacija. Rekreacija sportom odvija se u slobodno vrijeme čovjeka i tjelesnim aktiviranjem djeluje na unapređenje psihofizičkih sposobnosti te sveopćeg zdravlja. Sportska rekreacija odnosi se na organiziranu tjelesnu aktivnost kojom se zadovoljava čovjekova potreba za kretanjem, a podrazumijeva bavljenje bilo kojom vrstom sporta i aktivnosti koje iziskuju tjelesni napor i angažman. Sudionici su osobe svih dobnih uzrasta željne zadovoljavanja osobnih potreba u zdravstvenom i društvenom smislu. Kako se sportske aktivnosti često provode boravkom u prirodi, može se zaključiti kako one izravno djeluju i na očuvanje okoliša (Andrijašević, 2010.).

### **3. Sport**

Prema Sindik (2008.), sport predstavlja težnju za postizanjem maksimalnih motoričkih dostignuća i proučava sve procese koji se povezuju s psihofiziologijom ljudskog organizma. Pritom se naglašava da sport ne podrazumijeva isključivo vrhunsko bavljenje sportom, nego i sportsku rekreaciju.

#### *3.1. Utjecaj sporta na dijete*

Kao i bilo kakva tjelesna aktivnost, sport uvelike utječe na djetetovo zdravlje. Sportom se zadovoljava djetetova primarna potreba za kretanjem jer pomoću nje ono spoznaje svijet oko sebe. Sport omogućuje djetetu razvoj kondicije i motoričkih znanja.

U sportu dolazi do ostvarenja i onih viših ljudskih potreba. Dijete razvija samopouzdanje zbog čega se osjeća sigurnije, upoznaje druge ljude s kojima se zbližava te potvrđuje svoje sposobnosti. Prilikom zajedničkih sportskih aktivnosti, dijete zadovoljava svoju potrebu za pripadanjem. Na taj način dijete osvještava poštovanje od strane drugih ljudi što opet pozitivno utječe na njegovo samopouzdanje, razvijajući pritom pozitivnu sliku o sebi. Sport u djetetu budi motivaciju i zdrav natjecateljski duh. Također, momčadski sportovi uče ih disciplini i samodisciplini. Na kraju valja navesti i djetetove spoznaje o zdravim životnim navikama koje uključuju osobnu higijenu i pravilan način prehrane (Sindik, 2008.).

### 3.2. Motivacija

„Motivacija je osnova našeg djelovanja, ona pobuđuje, usmjerava i održava ponašanje koje vodi prema nekom cilju, odnosno određuje cilj, intenzitet i trajanje našeg ponašanja” (Bosnar, Balent, 2009.).

Prema Kotzmuth i Čerenšek (2019.) motivacija je složen proces na koji izravno utječu pojedinci, a neizravno utječe okolina. O tom procesu zaključuje se opažanjem ponašanja. Sve ljude definiraju njihovi motivi, no problem je u pogrešnom imenovanju tih motiva pa se u životu često oslanjaju na one vanjske motive koji se odnose na nagrade, pa čak i na kazne. Djeca se ne znaju sama nositi s nedostatkom motiviranosti i zato su odrasli tu da ih razumiju i potiču, te dokažu kako odustajanje nije jedina opcija u susretu sa životnim preprekama.

Govoreći o djeci u sportu, Kotzmuth i Čerenšek (2019.) navode tri najčešća razloga za odustajanje:

1. Gubitak interesa: Aktivnost prestaje biti zabavna zbog više razloga, no najčešće zbog učestalog kritiziranja i vikanja na djecu. Djecu takva komunikacija umara i više ih ne zanima. U ovoj situaciji s djetetom je potrebno razgovarati o onome što ga smeta i o onome što bi ga činilo sretnijim. Djetetovo nezadovoljstvo ne treba zanemariti.
2. Nedostizanje vlastitih očekivanja: Djeca često imaju nerealna očekivanja sama od sebe koja nisu uvijek u kontroli djeteta nego ovise o brojnim faktorima poput sreće, trenera, roditelja i atmosfere. S djetetom je potrebno razgovarati o postavljanju realnih ciljeva i unapređenju vlastitih očekivanja u području sporta i života općenito. Zato se djeci treba pružiti ispravan uzor u stavovima i očekivanjima u životu odraslih.
3. Osjećaj nekompetentnosti: Zbog čestih neuspjeha, dijete umanjuje vlastiti talent i sposobnosti. Ovo je najčešći razlog opadanja motivacije kod djece. Djeca počinju misliti kako nisu dosljedni zadatku. U ovom slučaju je poželjno svaki djetetov napredak isticati i pohvaljivati, te ih upućivati na činjenicu da je trud važniji od talenta.

## 4. Dosadašnja istraživanja

Mnoge blagodati suvremenog života olakšale su život roditeljima i djeci, ali su ih i lišili mnogih tjelesnih aktivnosti. Doda li se tomu seoba iz grada u selo ili obratno, životne navike roditelja i djeteta doživljavaju mnogostruke promjene vezane uz stan, kuću, okoliš te sredinu u kojoj žive (Rečić, 2006.).

Diplomski rad autorice Rak (2016.) ispitao je stavove roditelja o tjelesnim aktivnostima radi istraživanja čimbenika koji utječu na nisku, odnosno visoku razinu tjelesne aktivnosti kod djece u predškolskoj dobi. Rezultati istraživanja uputili su na tri ključna čimbenika koji utječu na tjelesnu aktivnost djece u toj dobi, a to su: faktor slobodnog vremena, faktor sportskog programa djeteta kao i faktor interesa i bavljenja, tj. nebavljenja tjelesnom aktivnošću. Analizom rezultata utvrđena je slaba povezanost između tih faktora. Zaključak upućuje na pozitivan stav roditelja prema tjelesnim aktivnostima svoje djece u slobodno vrijeme. Roditelji zadovoljavaju potrebe djece i motiviraju ih na provođenje tjelesnih aktivnosti.

Iveković (2017.) provodi istraživanje o razlikama u stavovima roditelja i odgojitelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece u dobi od 0 do 4 godine. Istraživanjem je utvrđeno postojanje znatne statističke razlike u stavovima roditelja i odgojitelja kada su u pitanju igre i tjelesne aktivnosti u različitim vremenskim i sigurnosnim, odnosno rizičnim uvjetima. Stavovi se također razlikuju po pitanju razvijanja djetetovih motoričkih sposobnosti gdje Iveković (2017.) zaključuje da su odgojitelji obzirniji i tolerantniji prema fizičkim aktivnostima djece, te imaju više povjerenja u njihove motoričke sposobnosti za razliku od roditelja koji češće dopuštaju rizičnu igru te se općenito negativnije odnose prema fizičkim aktivnostima.

Petrić i suradnici (2019.) nastojali su istražiti utjecaj edukacije na promjene o razini tjelesne aktivnosti roditelja i djece predškolske dobi. Osmislili su tromjesečni program koji se očitovao u promoviranju očuvanja zdravlja i usvajanju zdravih životnih navika, te promoviranju tjelesne aktivnosti općenito. Program je uključivao promotivne letke kao i razne organizirane kineziološke radionice. Rezultatom istraživanja, nakon provedenog programa edukacije, utvrđen je značajan napredak u razini tjelesne aktivnosti roditelja i djece. Istraživanje upućuje na važnost educiranja o pogodnostima kretanja od što ranije životne dobi. Također se upućuje na utjecaj roditeljskog primjera u životu djeteta. Upravo je zato iznimno bitno da roditelji

promijene svoje životne navike, nastojeći se što više tjelesno aktivirati kako bi to mogli očekivati i od svoje djece.

Marković Imbrija (2019.) u svom radu istražila je uključenost djece vrtićke dobi u sport. U istraživanju je ispitala stavove roditelja o sportu, učestalost bavljenja sportom kod djece u dobi od 3 do 7 godina te faktore koji utječu na dječje nebavljenje sportom. Rezultati upućuju na činjenicu da više od pola ispitanika tvrdi da se njihova djeca bave sportom te da djeca koja se ne bave sportom zapravo i ne pokazuju pretjeranu zainteresiranost za sport. Marković Imbrija (2019.) ističe da ta nezainteresiranost proizlazi iz roditeljske nezainteresiranosti usprkos činjenici da roditelji sport navode kao zdrav način života. Roditeljski stav ključan je u djetetovoj predodžbi o sportu.

Cilj rada autorice Bokulić (2017.) bio je istražiti na koje načine djeca u predškolskoj dobi provode slobodno vrijeme, odnosno u kojoj mjeri ga provode kroz sport i tjelesne aktivnosti. U istraživanju je sudjelovao 161 ispitanik, a rezultati navode sljedeće: čak 73,9% djece svoje slobodno vrijeme provodi u aktivnoj igri dok se sportom bavi iznenađujućih 70% djece. Rezultati ističu zadovoljstvo roditelja što se tiče korištenja slobodnog vremena njihove djece te ih čak 95% tvrdi da potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost. Djeca će ustrajati u aktivnostima ako je postojao izbor čime će se baviti (Bokulić, 2017.).

Modrić (2020.) provodi istraživanje o stavovima roditelja o tjelesnim aktivnostima djece predškolske dobi (3 do 7 godina) s obzirom na njihovo mjesto stanovanja. Polovica ispitanih bili su roditelji iz urbane sredine, dok se druga polovica odnosila na roditelje iz ruralne sredine. Istraživanjem je utvrđena minimalna statistička razlika u stavovima roditelja o tjelesnim aktivnostima između navedenih skupina. Modrić (2020.) postojeće razlike u stavovima tumači kao veću osviještenost roditelja iz urbanih sredina u procjeni važnosti o tjelesnim aktivnostima. Razlike bi se mogle opravdati oblikom tjelesne aktivnosti kojom se djeca bave te načinom života (Modrić, 2020.).

## 5. Metode rada

### 5.1. Ciljevi i hipoteze

Temeljni cilj istraživanja bio je ispitati stavove roditelja o tjelesnim aktivnostima i njihovu utjecaju na njihovu djecu uzimajući u obzir činjenicu jesu li se roditelji ikada bavili sportom.

H1: Roditelji sportaši imaju pozitivnije stavove o sportu od roditelja koji se ne bave sportom.

H2: Većina roditelja smatra da je važno da se njihova djeca bave tjelesnim aktivnostima.

H3: Roditelji vjeruju da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na cjelokupni razvoj djeteta.

### 5.2. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno na roditeljima djece predškolske dobi. Za analizu je uzeto 109 anketa, od kojih se 76 odnosi na roditelje koji su se bavili sportom ili se i dalje bave, a 33 ankete ispunili su roditelji koji se nisu bavili sportom.

### 5.3. Uzorak varijabli

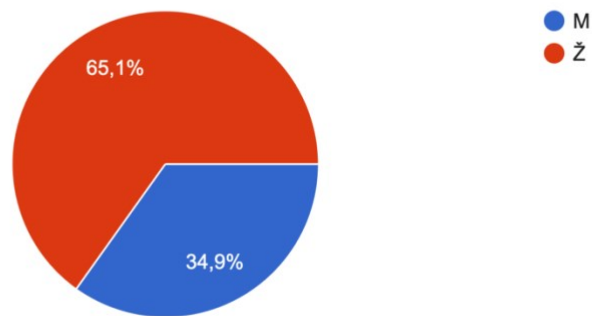
U razdoblju od dva tjedna u mjesecu rujnu 2023. godine, postavljen je anketni upitnik u internetske grupe i stranice koje okupljaju roditelje djece predškolske dobi. Upitnik je izrađen isključivo za ovo istraživanje distribuirano pomoću Google Forms alata. Internetskim dijeljenjem upitnika omogućen je brzi pristup većem broju ispitanika. Upitnik se sastoji od više dijelova. Najprije su postavljena sociodemografska pitanja (spol i dob roditelja, mjesto stanovanja, razina obrazovanja, radni status), a zatim slijede točna/netočna pitanja te tvrdnje o stavovima roditelja prema važnosti bavljenja sportom i tjelesnim aktivnostima. Ispitanici su prema sljedećoj skali odgovarali na postavljene tvrdnje: 1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem.

U nastavku slijedi prikaz rezultata anketnog istraživanja.

## 6. Rezultati i rasprava

Prvo pitanje odnosi se na spol ispitanika (Slika 1). 71 (65,1%) ispitanika čine majke, a 38 (34,9%) ispitanika su očevi.

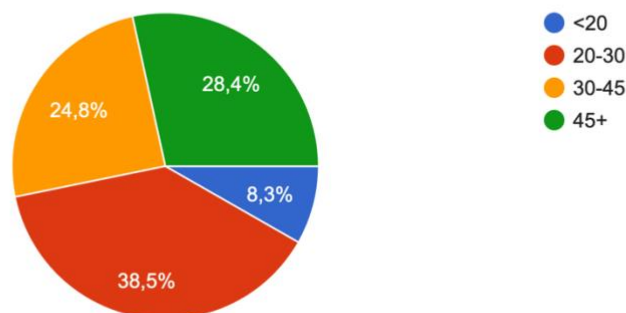
Spol:  
109 odgovora



Slika 1 Spol ispitanika

Iduće pitanje odnosi se na dob ispitanika (Slika 2). Najveći postotak odnosi se na skupinu u dobi između 20 i 30 godina, odnosno na njih 42 (38,5%). Slijedi 31 ispitanik u dobi od 45 plus godina s 28,4%. Približan broj ispitanika odnosi se na skupinu između 30 i 45 godina koji čine 27 ispitanika (24,8%). Najmanji postotak ispitanika, njih čak 8,3% (9 ispitanika) odnosi se na roditelje mlađe od 20 godina.

Dob:  
109 odgovora



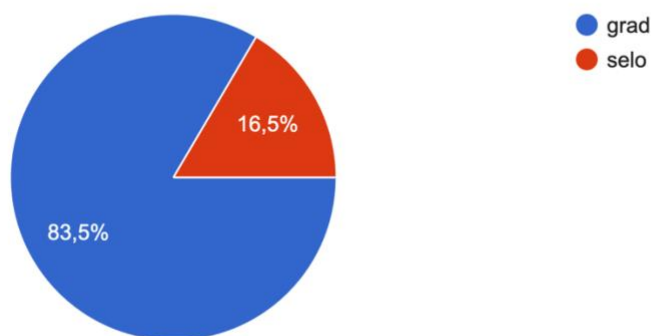
Slika 2 Dob ispitanika



Iduće pitanje odnosi se na mjesto stanovanja ispitanika (Slika 3). Ponuđena su dva moguća odgovora: selo i grad. 91 ispitanik (83,5%) označio je grad kao mjesto stanovanja, dok je preostalih 18 stanovnika (16,5%) odgovorilo da stanuju na selu.

#### Mjesto stanovanja:

109 odgovora

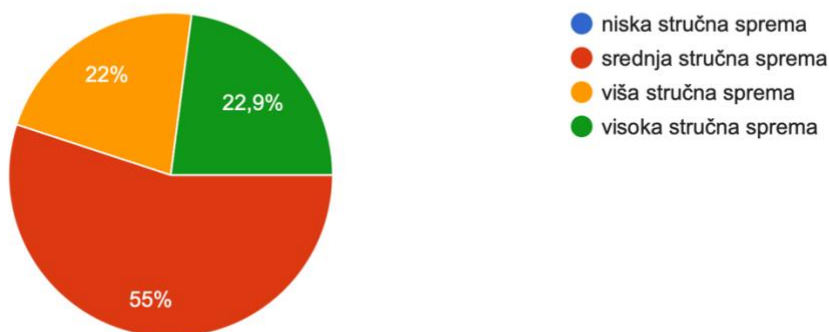


Slika 3 Mjesto stanovanja ispitanika

Ispitanike se tražilo da navedu razinu svog obrazovanja (Slika 4). Ponuđeni odgovori bili su niska stručna sprema, srednja stručna sprema, viša stručna sprema te visoka stručna sprema. Kao što se moglo očekivati, niti jedan ispitanik nije odabrao odgovor niske stručne spreme. Najveći postotak odgovora čini skupina srednje stručne spreme koja se odnosi na 60 ispitanika (55%). Slijedi je iznenađujućih 25 ispitanika (22,9) visoke stručne spreme, dok gotovo podjednak broj ispitanika, njih 24 (22%) čini skupinu više stručne spreme.

#### Razina obrazovanja:

109 odgovora

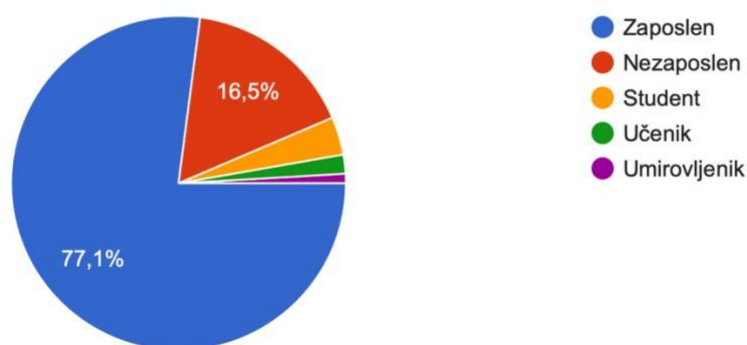


Slika 4 Razina obrazovanja ispitanika

Iduće pitanje odnosilo se na radni status ispitanika (Slika 5). Za potrebe istraživanja bitna je razina prihoda ispitanika za tvrdnju koja će se poslije u tekstu navesti. 84 ispitanika (77,1%) radni status su označili kao zaposlen. Nezaposlenu skupinu čini tek 18 ispitanika (16,5%). Četiri ispitanika (3,7%) navodi se kao student, a u istraživanju su sudjelovala i dva učenika (1,8%) te jedan umirovljenik (0,9%). Ovi rezultati ne iznenađuju s obzirom na širok spektar dobnih granica postavljenih u anketi.

#### Radni status:

109 odgovora

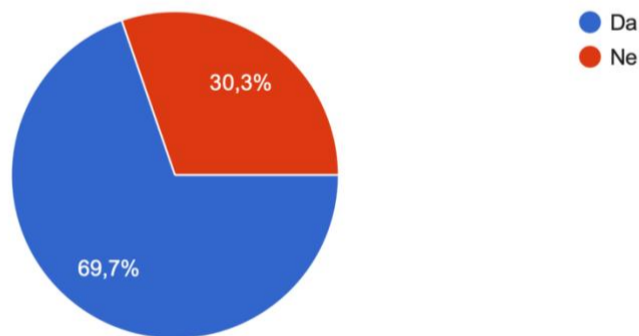


Slika 5 Radni status ispitanika

Sljedeće pitanje odnosi se na dvije skupine ispitanika koje istražuje ovaj rad (Slika 6). Ispitanici potvrđuju, odnosno negiraju bavljenje sportom u prošlosti i/ili u sadašnjosti. U ovom slučaju sport se odnosi na treniranje u klubu. 76 ispitanika (69,7%) izjavilo je da se bavilo sportom, tj. još uvijek se bavi, a 33 ispitanika (30,3%) negiralo je bavljenje sportom.

### Bavio/la sam se sportom. (treniranje u klubu)

109 odgovora



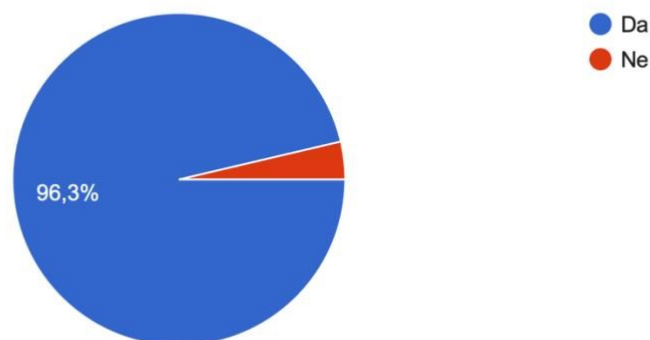
Slika 6 Ispitanik se bavio ili nije bavio sportom

Slijedi pitanje o sportu kojim su se bavili ili se još uvijek bave ispitanici koji su potvrdno odgovorili na prethodno pitanje. 74 ispitanika navelo je sljedeće sportove: veslanje, atletika, hokej, balet, rukomet, tenis, jedrenje, odbojka, košarka, gimnastika, rock'n'roll, karate, nogomet, ples, plivanje, badminton, skijanje, taekwondo, triatlon i vaterpolo.

Na iduće pitanje ispitanici su odgovarali potvrdno, odnosno negativno ovisno o činjenici jesu li se ikada bavili nekom vrstom tjelesne aktivnosti (Slika 7). 105 ispitanika (96,3%) izjavilo je da su se bavili nekom vrstom tjelesne aktivnosti, dok njih četiri (3,7%) tvrdi da se nisu bavili tjelesnom aktivnosti.

### Bavio/la sam se nekom vrstom tjelesne aktivnosti.

109 odgovora

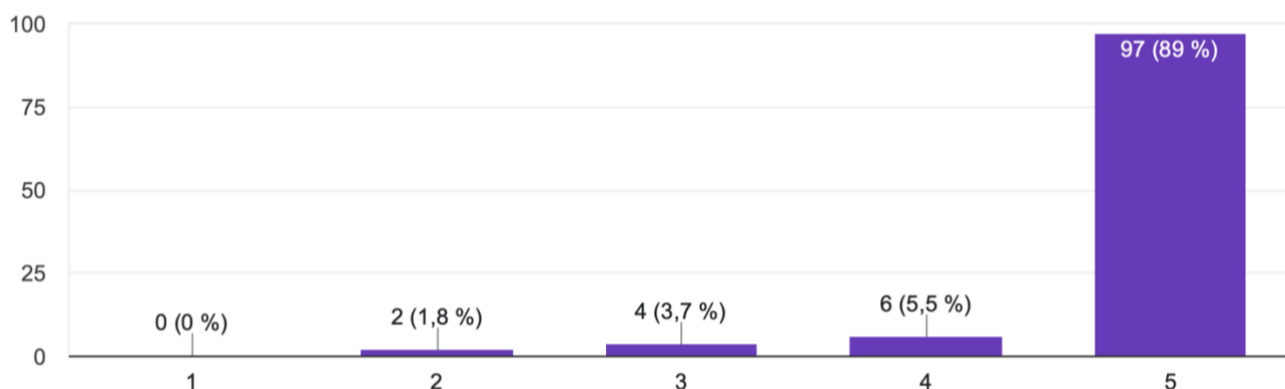


Slika 7 Ispitanici su se bavili odnosno nisu se bavili tjelesnom aktivnosti

Slijedi tvrdnja kojom ispitanici procjenjuju u kojoj mjeri smatraju da je bavljenje tjelesnom aktivnosti bitno za zdravlje (Slika 8). 97 ispitanika (89%) potpuno se slaže s ovom tvrdnjom. Šestero ispitanika (5,5%) slaže se s tvrdnjom, dok se četvero ispitanika (3,7%) niti ne slaže niti slaže, a dvoje ispitanika (1,8%) potpuno se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

#### Smatram da je bavljenje tjelesnom aktivnosti bitno za zdravlje.

109 odgovora

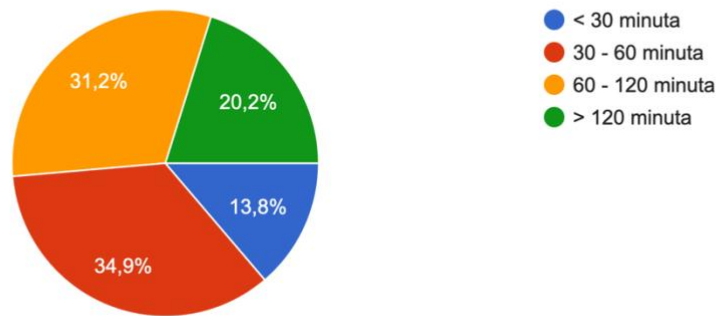


Slika 8 Stav ispitanika o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnosti za zdravlje

Iduće pitanje odnosi se na vremensku aktivnost ispitanika u danu (Slika 9). Najmanju aktivnost u danu, odnosno manje od 30 minuta tjelesno je aktivno 22 sudionika (20,2%). Slijedi 38 ispitanika (34,9%) koji su tjelesno aktivni između 30 i 60 minuta. 60 do 120 minuta u danu tjelesno se aktivira čak 34 ispitanika (31,2%), a više od 120 minuta dnevno potvrdila su 22 sudionika (20,2%).

### Koliko ste dnevno tjelesno aktivni?

109 odgovora

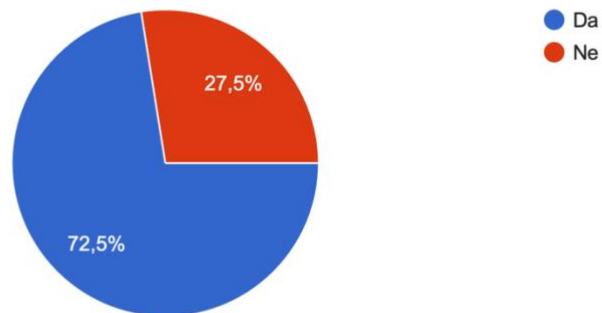


Slika 9 Tjelesna aktivnost ispitanika u danu

Idućom tvrdnjom roditelji su negirali, odnosno potvrdili bavljenje sportom svog djeteta (Slika 10). 79 ispitanika (72,5%) ističe da se njihovo dijete bavi sportom, dok njih 30 (27,5%) tvrdi da se njihovo dijete ne bavi sportom.

### Moje dijete se bavi sportom.

109 odgovora

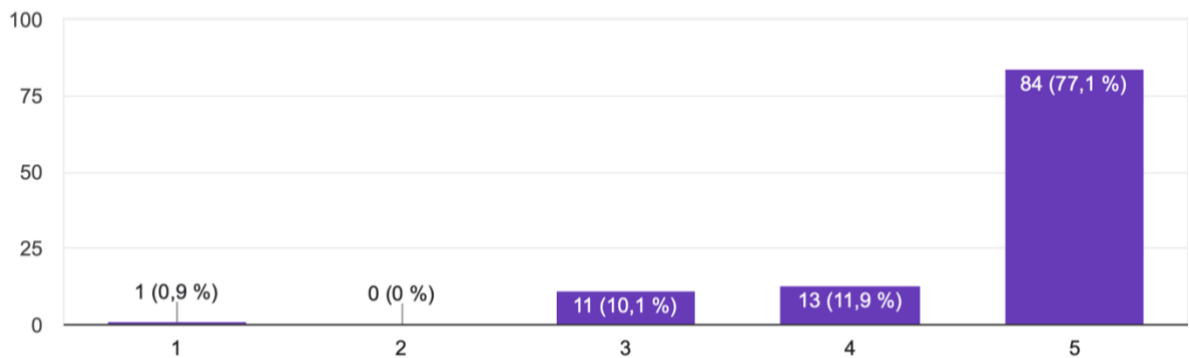


Slika 10 Dijete ispitanika se bavi ili ne bavi sportom

Na tvrdnju „Smatram da je važno da se moje dijete bavi sportom“ (Slika 11), prikupljeni su sljedeći rezultati: jedan ispitanik (0,9%) potpuno se ne slaže s ovom tvrdnjom, 11 ispitanika (10,01%) niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom, a 84 ispitanika (77,1%) potpuno se slaže.

**Smatram da je važno da se moje dijete bavi sportom.**

109 odgovora

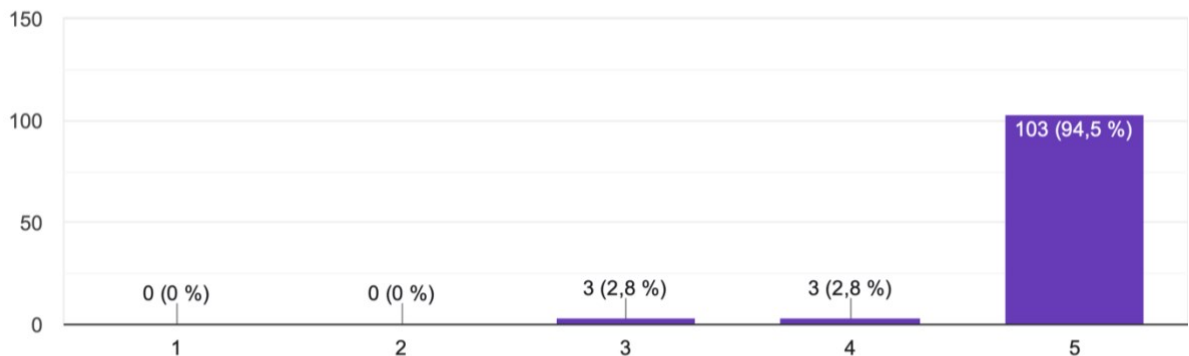


*Slika 11 Stav ispitanika o važnosti bavljenja sportom njihove djece*

S tvrdnjom da je važno da se dijete bavi bilo kakvom tjelesnom aktivnosti (Slika 12) potpuno se slaže 103 ispitanika (94,5%), dok se troje ispitanika (2,8%.) slaže, a preostalo troje ispitanika (2,8%.) niti se slaže niti se ne slaže.

**Smatram da je važno da se moje dijete bavi bilo kakvom tjelesnom aktivnosti.**

109 odgovora

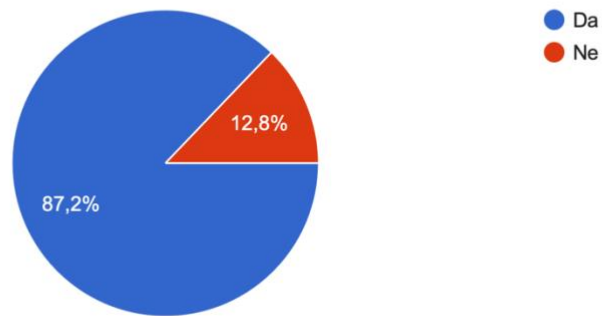


*Slika 12 Stav ispitanika o važnosti bavljenja bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti njihove djece*

Idućom tvrdnjom ispitanici potvrđuju da potiču svoje dijete da se bavi sportom, odnosno negiraju djetetovo bavljenje sportom (Slika 13). 95 ispitanika (87,2%) potvrdno je odgovorilo na ovu tvrdnju, a 14 ispitanika (12,8%) negativno odgovaraju na ovu tvrdnju.

Potičem svoje dijete da se bavi sportom.

109 odgovora

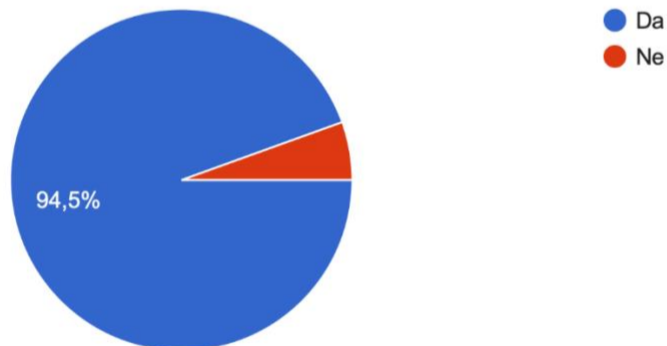


Slika 13 Ispitanik potiče ili ne potiče da se njegovo dijete bavi sportom

Slijedi tvrdnja kojom ispitanici negiraju, odnosno potvrđuju da potiču svoje dijete da se bavi bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti (Slika 14). 103 ispitanika (94,5%) potvrđuje poticanje djeteta da se bavi tjelesnom aktivnosti, dok šestero ispitanika (5,5%) negira ovu tvrdnju.

Potičem svoje dijete da se bavi bilo kakvom tjelesnom aktivnosti.

109 odgovora

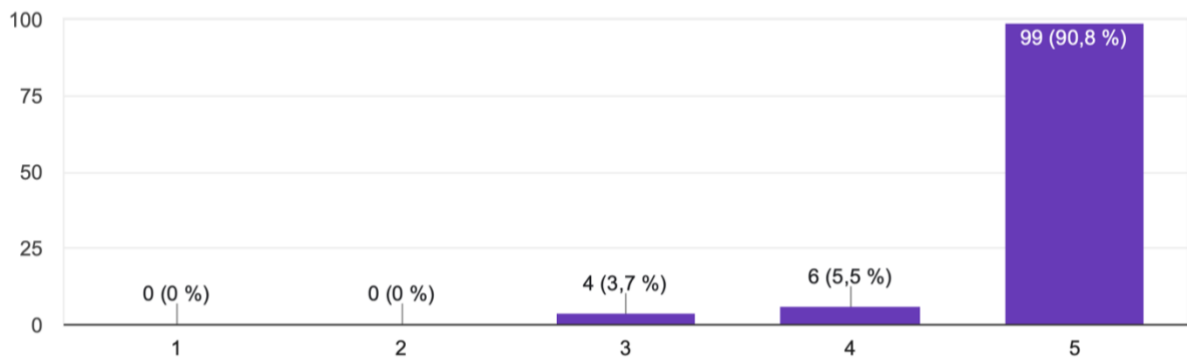


Slika 14 Ispitanik potiče ili ne potiče da se njegovo dijete bavi bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti

Iduća tvrdnja odnosi se na važnost bavljenja tjelesnom aktivnosti za kvalitetan razvoj djeteta (Slika 15). 99 ispitanika (90,8%) potpuno se slaže s ovom tvrdnjom, šestero ispitanika (5,5%) se slaže, dok se četvero ispitanika (3,7%) niti ne slaže niti se slaže s navedenom tvrdnjom.

Smatram da je bavljenje tjelesnom aktivnosti bitno za kvalitetan razvoj djeteta.

109 odgovora

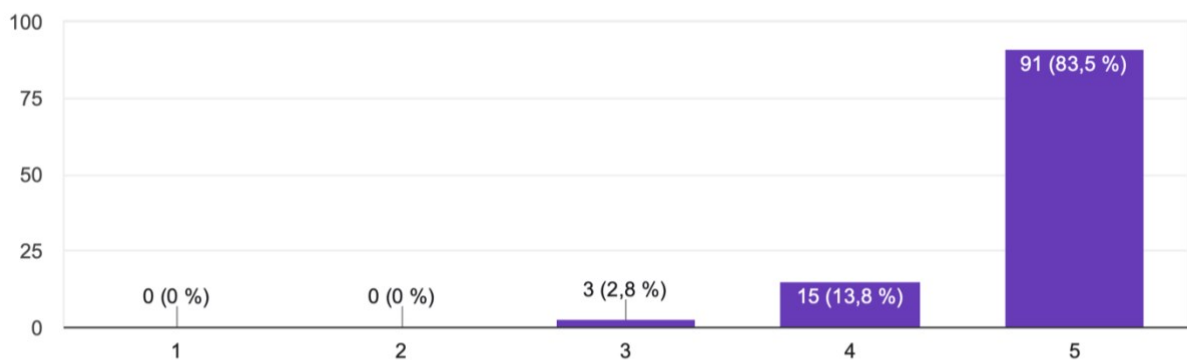


Slika 15 Stav ispitanika o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnosti za kvalitetan razvoj djeteta

Iduća tvrdnja odnosi se na činjenicu da tjelesna aktivnost utječe na raspoloženje djeteta (Slika 16). 91 ispitanik (83,5%) potpuno se slaže, 15 ispitanika (13,8%) se slaže s tvrdnjom, a troje ispitanika (2,8%) niti se slaže niti se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Smatram da tjelesna aktivnost utječe na raspoloženje djeteta.

109 odgovora



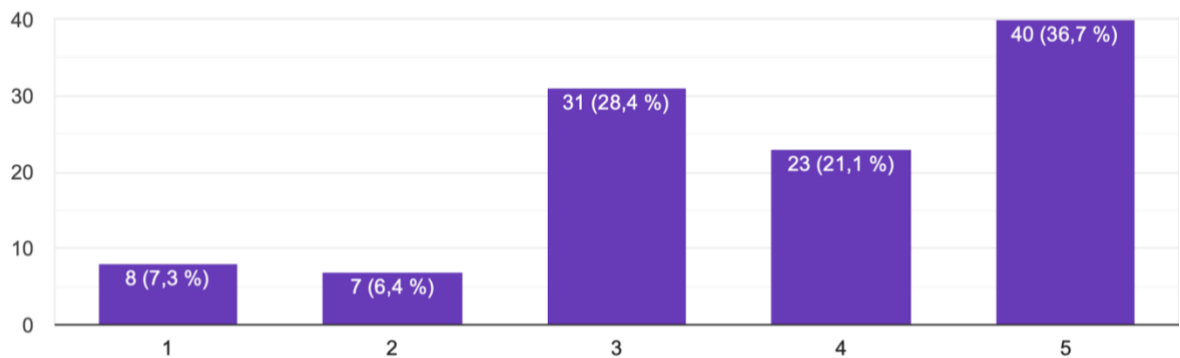
Slika 16 Stav ispitanika o utjecaju tjelesne aktivnosti na raspoloženje djeteta

„Smatram da financijski status utječe na mogućnost bavljenja sportom“ (Slika 17), tvrdnja je koja je dobila gotovo najveću razliku u glasovima. Osmero ispitanika (7,3%) potpuno se ne slaže s ovom tvrdnjom, sedmero ispitanika (6,4%) ne slaže se s tvrdnjom, njih 31 (28,4%) niti se slaže niti se ne slaže. 23 ispitanika (21,1%) slaže se s tvrdnjom, a njih 40 (36,7%) u potpunosti se slaže.



Smatram da finansijski status utječe na mogućnost bavljenja sportom.

109 odgovora

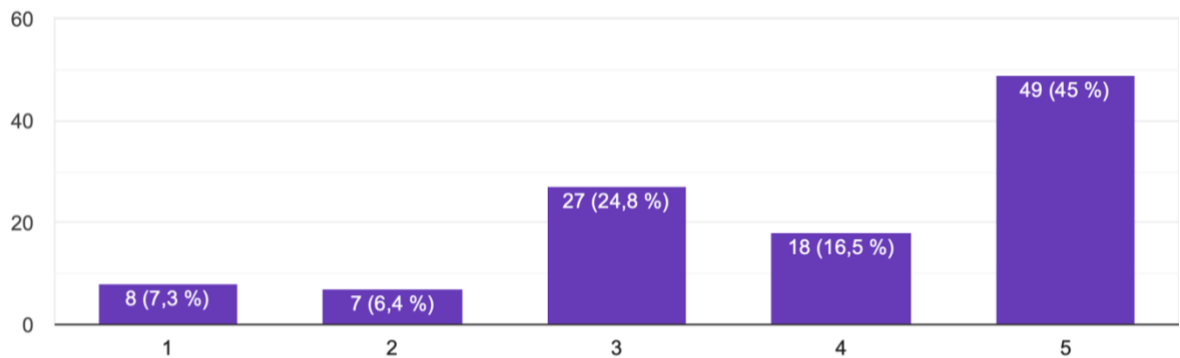


Slika 17 Stav ispitanika o utjecaju finansijskog statusa na mogućnost bavljenja sportom

Da se potpuno slažu s tvrdnjom da finansijski status nije neophodan za bavljenje tjelesnom aktivnosti (Slika 18), odgovara 49 ispitanika (45%). S navedenom tvrdnjom slaže se 18 ispitanika (16,5%), 27 ispitanika (24,8%) niti se slaže niti se ne slaže, sedmero (6,4%) ih se ne slaže s tvrdnjom, a njih osmero (7,3%) potpuno se ne slaže.

Smatram da finansijski status nije neophodan za bavljenje tjelesnom aktivnosti.

109 odgovora

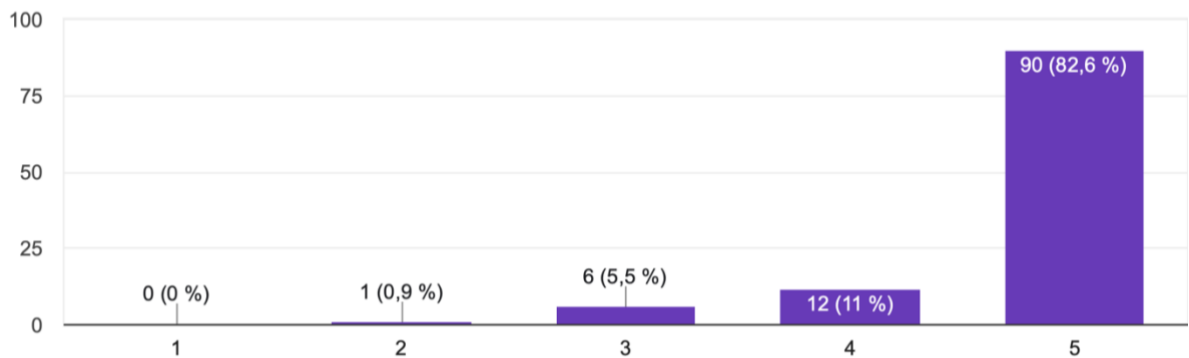


Slika 18 Stav ispitanika o utjecaju finansijskih mogućnosti na bavljenje tjelesnom aktivnosti

Tvrdnju „Smatram da sport utječe na razvoj samopouzdanja kod djece” (slika 19) 90 ispitanika (82,6%) označilo je da se potpuno slaže. 12 ispitanika (11%) označilo je da se slažu s tvrdnjom, a šestoro ispitanika (5,5%) je neodlučno, te niti se ne slažu niti se slažu s tvrdnjom, dok se samo jedan ispitanik (0,9%) ne slaže.

### Smatram da sport utječe na razvoj samopouzdanja kod djece.

109 odgovora

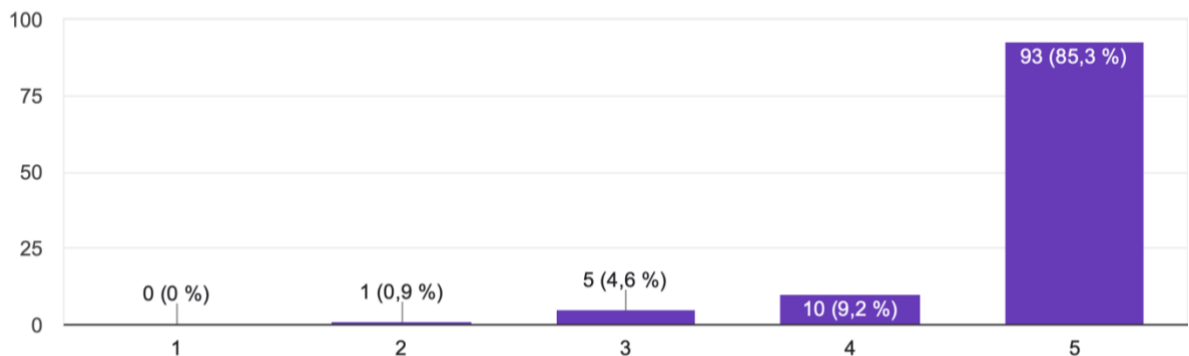


Slika 19 Stav ispitanika o utjecaju sporta na samopouzdanje djeteta

Iduća tvrdnja glasi „Smatram da sport potiče razvoj socijalizacije“ (Slika 20). Jedan ispitanik (0,9%) ne slaže se s tvrdnjom, a petero ispitanika (4,6%) niti se slaže niti se ne slaže. 10 ispitanika (9,2%) slaže se, dok se 93 ispitanika (85,3%) potpuno slaže s navedenom tvrdnjom.

### Smatram da sport potiče razvoj socijalizacije.

109 odgovora

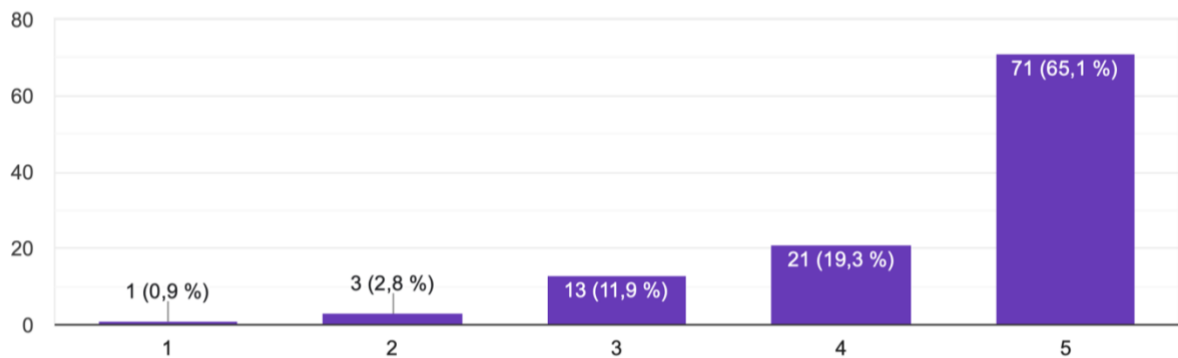


Slika 20 Stav ispitanika o utjecaju sporta na razvoj socijalizacije

S tvrdnjom „Smatram da sportska natjecanja pozitivno utječu na djecu“ (Slika 21) potpuno se ne slaže jedan ispitanik (0,9%), a troje ispitanika (2,8%) se ne slaže. 13 ispitanika (11,9%) neodlučno je, te se niti ne slažu niti slažu. 21 ispitanik (13,9%) se slaže s tvrdnjom, a 71 ispitanik (65,1%) potpuno se slaže.

### Smatram da sportska natjecanja pozitivno utječu na djecu.

109 odgovora

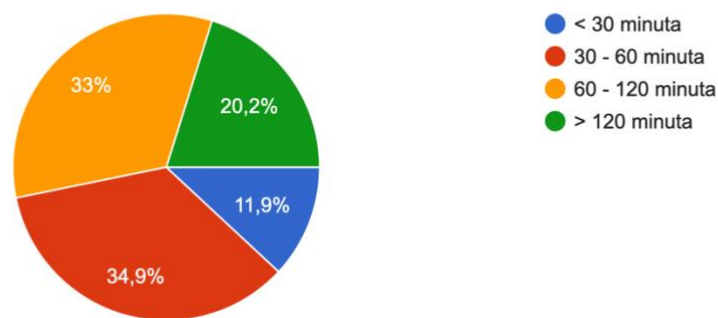


Slika 21 Stav ispitanika o pozitivnom utjecaju sportskih natjecanja na dijete

Na pitanje „Koliko vremena dnevno vaše dijete provodi sjedeći/ležeći u korištenju digitalnih medija“ (Slika 22) ponuđeni su sljedeći odgovori: manje od 30 minuta, 30 do 60 minuta, 60 do 120, te više od 120 minuta. Najmanje oznaka ima odgovor „manje od 30 minuta“ s 13 ispitanika (11,9%). 30 do 60 minuta označava 38 ispitanika (34,9%), 60 do 120 minuta označava 36 ispitanika (33%), a 22 ispitanika (20,2%) označava više od 120 minuta dnevno.

### Koliko vremena dnevno Vaše dijete provodi sjedeći/ležeći u korištenju digitalnih medija?

109 odgovora



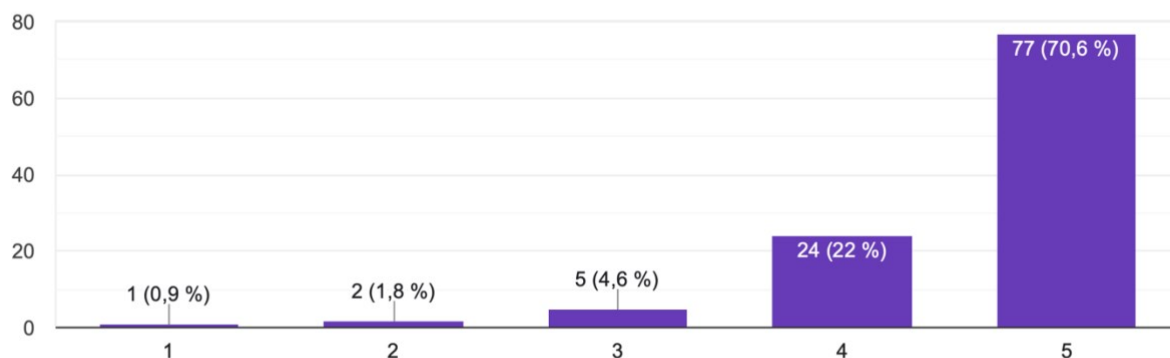
Slika 22 Korištenje digitalnih medija u sjedećem/ležećem položaju djece u danu

Iduća tvrdnja glasi „Smatram da bavljenje tjelesnom aktivnosti umanjuje vrijeme provedeno u korištenju digitalnih medija“ (Slika 23). Jedan ispitanik (0,9%) u potpunosti se ne slaže, a dvoje ispitanika (1,8%) se ne slaže s tvrdnjom. Petero ispitanika (4,6%) niti se slaže niti se ne

slaže s tvrdnjom, a 24 ispitanika (22%) slaže se s navedenom tvrdnjom. 77 ispitanika (70,6%) u potpunosti se slaže s ovom tvrdnjom.

**Smatram da bavljenje tjelesnom aktivnosti umanjuje vrijeme provedeno u korištenju digitalnih medija.**

109 odgovora

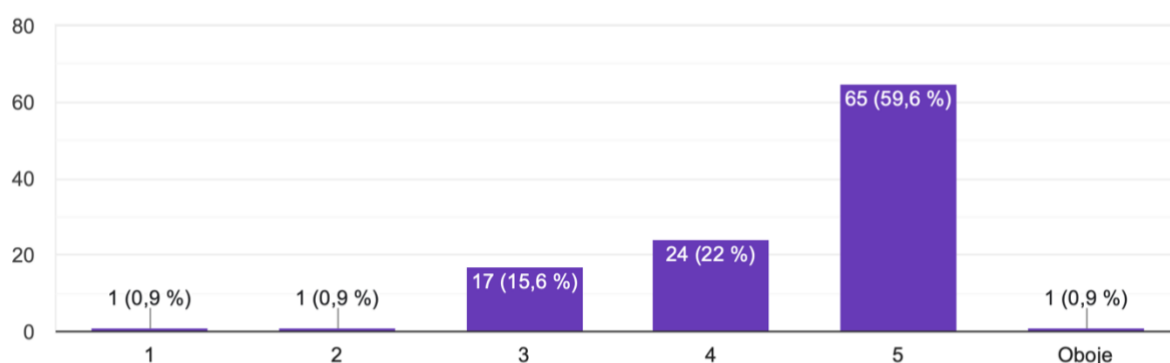


Slika 23 Stav roditelja o utjecaju tjelesne aktivnosti na smanjenu količinu korištenja digitalnih medija

Posljednja tvrdnja glasi „Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme“ (Slika 24). Jedan ispitanik (0,9%) potpuno se ne slaže, 1 (0,9%) se ne slaže, a 17 ispitanika (15,6%) niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom. 24 ispitanika (22%) slaže se s tvrdnjom, dok se 65 ispitanika (59,6%) potpuno slaže.

**Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.**

109 odgovora



Slika 24 Ispitanik navodi količinu dječjeg interesa za tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme

Rezultati istraživanja sugeriraju da roditelji koji su se bavili ili se još uvijek bave sportom pokazuju pozitivniji stav prema tjelesnim aktivnostima za razliku od roditelja koji nisu imali doticaj sa sportom. Ovaj zaključak leži na pretpostavci da roditelji sportaši imaju više iskustva u sportu te da su na taj način sami osjetili dobrobiti bavljenja sportom i tjelesnim aktivnostima općenito. No zbog prirode prikupljenih podataka, ne možemo sa sigurnošću tvrditi da su pozitivni ili negativni odgovori stavovi isključivo roditelja koji su se bavili sportom. Stoga, iako postoji indicija da je prva hipoteza (H1) vjerojatno točna, potrebna su dodatna istraživanja za njenu potvrdu.

Na temelju prikupljenih podataka, čini se da većina roditelja, bez obzira na njihovu povijest bavljenja sportom, smatra da je važno da se njihova djeca bave bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti. 94,5% ispitanika smatra da je važno da se njihovo dijete bavi bilo kakvom tjelesnom aktivnosti. Ovim zaključkom se potvrđuje druga hipoteza (H2).

Čak 97% roditelja potvrđuje važnost bavljenja tjelesnom aktivnosti za zdravlje čovjeka. Više od 90% roditelja smatra da je bavljenje tjelesnom aktivnosti bitno za kvalitetan razvoj djeteta. Taj postotak može potvrditi i sljedeći zaključak: više od 50% roditelja u anketi smatra da tjelesna aktivnost utječe na raspoloženje, samopouzdanje i socijalizaciju djeteta. Prema dobivenim rezultatima daje se zaključiti kako roditelji vjeruju da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na cjelokupni razvoj djeteta. Sukladno navedenom, potvrđuje se i posljednja, treća hipoteza (H3).

Prema istraživanju autorice Marković Imbrija (2019.), više od polovice ispitanika tvrdi da se njihova djeca bave sportom. Uspoređujući rezultate navedenog istraživanja s ovim istraživanjem, dobiveni su podjednaki rezultati. Čak 72,5% ispitanika ovog istraživanja navelo je da se njihovo dijete bavi sportom. Istraživanje o učestalosti bavljenja sportom i tjelesnom aktivnosti u slobodno vrijeme autorice Bokulić (2017.) ističe da čak 95% ispitanika potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost. Ovo istraživanje donosi gotovo identičan rezultat od 94,5%. Rak (2016.) u svojem istraživanju također navodi pozitivan stav roditelja prema tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.

Zaključno, rezultati istraživanja pružaju kvalitetan uvid u roditeljske stavove o tjelesnim aktivnostima djece predškolske dobi. Dok većina ispitanika izražava pozitivne stavove, postoji i određena doza nesigurnosti, odnosno manjka iskustva i informiranosti u vezi s nekim

aspektima sporta i tjelesnih aktivnosti općenito. Ovo istraživanje naglašava važnost kretanja, edukacije o zdravlju i zdravim životnim navikama kao i važnost osvješćivanja o čovjekovim osnovnim životnim potrebama kako bi se osiguralo razumijevanje i potpora djeci u razvoju.

## **7. Zaključak**

Poput odraslih ljudi, tako i djeca imaju svoje osnovne životne potrebe koje je potrebno zadovoljiti. Suvremeni život odraslih znatno utječe na život djece koja u potpunosti kopiraju svijet svojih roditelja i ostale odrasle okoline. Uz brojne obaveze današnjeg ubrzanog načina života, slobodno vrijeme djece često pati zbog nedostatka slobodnog vremena roditelja. Istraživanje upućuje na važnost promjene životnih navika roditelja u pozitivne u svrhu zdravijih navika njihove djece. Činjenica je da su djeca ogledalo roditelja, u svakom smislu, te upravo zbog toga roditelj treba biti najbolji mogući model. Tužna je i činjenica da današnja djeca više vremena provode u korištenju digitalnih medija umjesto u aktivnoj igri i druženju s okolinom. No smatram da se ovim istraživanjem uviđa u mogućnosti umanjivanja njihova korištenja. Iako većina roditelja smatra da je bavljenje sportom važno, nekolicina ih usprkos tomu to ne potiče. Vjerujem da je razlog tomu neiskustvo roditelja u svijetu sporta. Sveukupni rezultati ankete su više pozitivni nego negativni s pretpostavkom da je razlog veći postotak ispitanika koji su se u prošlosti bavili sportom. U svakom slučaju, iz ovog rada daje se zaključiti da djeca koja se od rane dobi aktivno bave tjelesnim vježbanjem poslije razviju zdravije navike i način života.

Dobiveni rezultati istraživanja mogu doprinijeti boljem razumijevanju stavova roditelja o tjelesnim aktivnostima djece rane i predškolske dobi. Također, istraživanjem je moguće doprinijeti osvješćivanju pozitivnih strana tjelesnog vježbanja. Ustanovljeno je da osim za djecu, tjelesno vježbanje neophodno je i za odrasle ljude u svrhu očuvanja zdravlja naročito uz današnji, sjedilački način života.

S obzirom na otkrivene varijabilnosti u stavovima ispitanika, buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti na identifikaciju ključnih faktora u formiranju ovih stavova.

## 8. Literatura

1. Andrijašević, M. (2010.). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bajraktarević, J. (2004.). *Psihologija sporta: teorija i empirija*. Sarajevo: ArkaPRESS.
3. Bokulić, I. (2017.). *Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi*. Završni rad, Učiteljski fakultet, Zabreb.
4. Bosnar, K. i Balent, B. (2009.). *Uvod u psihologiju sporta: priručnik za sportske trenere: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Iveković, I. (2017.). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. Do 4. Godine. *Školski vjesnik*, 66 (2.), 270-286. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/187036>
6. Karković, R. (1998.). *Roditelji i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar
7. Kotzmuth, A., Čerenšek, I. (2019.). *Roditelji novog doba: priručnik za roditelje djece u sportu, umjetnosti i školi*. Zagreb: Mental Training Center.
8. Lazar, M. (2007.). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
9. Marković Imbrija, L. (2019.). *Sport u vrtičkoj dobi*. Završni rad, Učiteljski fakultet, Zagreb.
10. Mordić, K. (2020.). *Stavovi roditelja prema tjelesnim aktivnostima djece predškolske dobi u urbanim i ruralnim sredinama*. Diplomski rad, Učiteljski fakultet, Zagreb.
11. Petrić, V., Holik, I., Blažević I., Vincetić N. (2019.). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49 (2.), 85-93. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/225776>
12. Prskalo, I. (2004.). *Osnove kineziologije: udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
13. Rak, T. (2016.). *Satvovi roditelja o tjelesnim aktivnostima djece predškolske dobi u slobodno vrijeme*. Diplomski rad, Kineziološki fakultet, Zagreb.
14. Rečić, M. (2006.). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
15. Sindik, J. (2008.). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
16. Trajkovski, B. (2022.). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece*. Zagreb: Školska knjiga.

17. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015.). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4.), 97-104. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/152224>



## 9. Prilozi

*Prilog 1:* Upitnik o razlikama u stavovima o tjelesnim aktivnostima roditelja sportaša i nesportaša

Razlike u stavovima o tjelesnim aktivnostima roditelja sportaša i nesportaša

Poštovani,

Pozivam Vas da sudjelujete u istraživanju "Razlike u stavovima o tjelesnim aktivnostima roditelja sportaša i nesportaša" pod mentorstvom Marijane Hraski.

Sudjelovanje je dobrovoljno, a podaci su u potpunosti anonimni te će se koristiti u svrhu istraživanja za završni rad na preddiplomskom studiju Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Cilj ovog istraživanja je usporediti razlike u stavovima roditelja o tjelesnim aktivnostima i utjecaju istih na njihovu djecu.

Unaprijed zahvaljujem na izdvojenom vremenu!

Ema Gregić

Učiteljski fakultet, Zagreb

### **Sociodemografski podaci**

Spol:

- M
- Ž

Dob:

- < 20 godina
- 20-30 godina
- 30-45 godina
- 45+ godina

Mjesto stanovanja:

- grad
- selo

Razina obrazovanja:

- niska stručna sprema
- srednja stručna sprema
- viša stručna sprema
- visoka stručna sprema

Radni status:

- zaposlen
- nezaposlen
- ostalo: \_\_\_\_\_

### **Tvrđnje o sportu i tjelesnim aktivnostima**

Bavio/la sam se sportom. (treniranje u klubu.)

- Da
- Ne

Ukoliko ste na prethodno pitanje odgovorili potvrdno, navedite s kojim sportom ste se bavili ili se još uvijek bavite.

\_\_\_\_\_

Bavio/la sam se nekom vrstom tjelesne aktivnosti.

- Da
- Ne

Smatram da je bavljenje tjelesnom aktivnosti bitno za zdravlje.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko ste dnevno tjelesno aktivni?

- < 30 minuta
- 30 – 60 minuta
- 60 – 120 minuta
- > 120 minuta

Moje dijete se bavi sportom.

- Da
- Ne

Smatram da je važno da se moje dijete bavi sportom.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Smatram da je važno da se moje dijete bavi bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Potičem svoje dijete da se bavi sportom.

- Da
- Ne

Potičem svoje dijete da se bavi bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti.

- Da
- Ne

Smatram da je bavljenje tjelesnom aktivnosti bitno za kvalitetan razvoj djeteta.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Smatram da tjelesna aktivnost utječe na raspoloženje djeteta.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

Smatram da financijski status utječe na mogućnost bavljenja sportom.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Smatram da financijski status nije neophodan za bavljenje tjelesnom aktivnosti.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Smatram da sport utječe na razvoj samopouzdanja kod djece.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Smatram da sport potiče razvoj socijalizacije.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Smatram da sportska natjecanja pozitivno utječu na djecu.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

Koliko vremena dnevno Vaše dijete provodi sjedeći/ležeći u korištenju digitalnih medija?

- < 30 minuta
- 30 – 60 minuta
- 60 – 120 minuta
- > 120 minuta

Smatram da bavljenje tjelesnom aktivnosti umanjuje vrijeme provedeno u korištenju digitalnih medija.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Dijete pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.

1 – potpuno se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## **Izjava o izvornosti završnog rada**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)