

# Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme

---

**Rak, Tonkica**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:946552>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-09-23**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Tonkica Rak

**STAVOVI RODITELJA O TJELESNOJ  
AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI U SLOBODNO VRIJEME**

(diplomski rad)

Mentor:

Izv. prof. dr. sc. Boris Neljak

Zagreb, rujan 2016.

# STAVOVI RODITELJA O TJELESNOJ AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO VRIJEME

## SAŽETAK

Niska razina tjelesne aktivnosti odraslih i djece rezultat je sedentarnog stila života u 21. stoljeću. Cilj ovog rada je uvid u čimbenike koji utječu na nisku razinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. Roditelji organiziraju slobodno vrijeme svoje djece, stoga su ispitani njihovi stavovi o tjelesnoj aktivnosti djece tijekom slobodnog vremena. Za potrebe istraživanja kreiran je anonimni on-line anketni upitnik sastavljen od 19 čestica, po Likertovoj skali stavova. Faktorskom analizom utvrđena su 3 glavna čimbenika koji utječu na tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi u slobodno vrijeme: faktor slobodnog vremena, faktor sportskog programa djeteta i faktor interesa i (ne)bavljenja za tjelesnom aktivnošću.

Rezultati su pokazali da roditelji imaju pozitivan stav i da potiču djecu na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.

**KLJUČNE RIJEČI:** stavovi roditelja, predškolska dob, slobodno vrijeme

## **PARENTS ATTITUDES ON PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN IN LEISURE TIME**

### **SUMMARY**

Low level of physical activity of adults and children is the result of sedentary lifestyle in the 21st century. The aim of this paper is insight into the factors causing low level of physical activity of preschool children. Parents organize children's leisure time, so their attitudes about physical activity of children during leisure time were examined.

For purposes of research, an anonymous on-line questionnaire was created, composed of 19 particles by Likert's scale of attitudes. Factor analysis identified the three main factors that affect physical activity of preschool children in leisure time: leisure time factor, factor of children's sports program, and factor of interests and (not)engaging with physical activity.

The results have showed that parents have a positive attitude and that they encourage children to exercise in leisure time.

**KEY WORDS:** parents attitudes, preschool age, leisure time

# SADRŽAJ

<b>1.UVOD</b> .....	5
<b>2. PREDŠKOLSKA DOB I TJELESNA AKTIVNOST</b> .....	6
2. 1. Karakteristike predškolske dobi .....	6
2. 2. Posljedice tjelesne neaktivnosti u predškolskoj dobi .....	10
<b>3.SLOBODNO VRIJEME</b> .....	12
3. 1. Roditelji – uzor djeci .....	13
3. 2. Tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi .....	15
<b>4. CILJ ISTRAŽIVANJA</b> .....	16
<b>5. OBRADA PODATAKA</b> .....	17
5. 1. Uzorak sudionika .....	17
5. 2. Uzorak varijabli .....	17
5. 3. Metode rada .....	19
<b>6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA</b> .....	20
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	28
<b>8. LITERATURA</b> .....	29
<b>9. PRILOG</b> .....	33

## 1.UVOD

„ Tjelesna aktivnost označuje mišićni rad s povećanom energijskom potrošnjom u slobodnom vremenu, rekreaciji i sportu, u profesionalnoj djelatnosti i uobičajenim dnevnim aktivnostima. “ (Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006)

Čovjek je stvoren za kretanje, to je iskonska potreba svakog od nas, a ipak svjedočimo rastućem trendu niske razine tjelesne aktivnosti kod djece i odraslih. Hipokinezija je postala sastavni dio života, ali i jedan od najvećih problema suvremenog društva. Razvojem tehnologije uvelike je olakšano obavljanje profesionalnog rada, strojevi su zamijenili ljudski rad što je rezultiralo smanjenjem energetske potrošnje i povećanjem tjelesne težine.

Slobodno vrijeme je važan čimbenik življenja jer omogućava zadovoljenje potreba i želja te fiziološki oporavak organizma. Kod djece predškolske dobi kvalitetno provođenje slobodnog vremena je od iznimne važnosti jer optimalno utječe na njihov antropološki razvoj, stvaraju se pozitivne navike i usmjerava ih se ka ispunjavanju potencijala.

Roditelji su uzori svojoj djeci, koja u toj dobi u potpunosti ovise o njima, pa se slobodno može reći da su odgovorni za nisku razinu tjelesne aktivnosti svoje djece. Prekomjerna tjelesna težina djece, kao posljedica tjelesne neaktivnosti i nezdrave prehrane, postala je gruba stvarnost i globalni javnozdravstveni problem u razvijenim zemljama poput Velike Britanije, SAD-a ili Australije. Svjetska zdravstvena organizacija pokrenula je globalnu kampanju promicanja i zaštite zdravlja kroz tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu. Hrvatska još ne spada u skupinu zemalja u kojoj je stanje alarmantno, ali se približava svjetskim trendovima sedentarnog stila života. S obzirom da su neka istraživanja u razvijenim zemljama ukazala na nižu razinu tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi (Cardon, De Bourdeaudhuij, 2008; Jurakić, Heimer, 2012) , a taj trend su počele pratiti i zemlje u razvoju, postavlja se pitanje kakav je odnos roditelja prema tjelesnoj aktivnosti djece u slobodno vrijeme.

## **2.PREDŠKOLSKA DOB I TJELESNA AKTIVNOST**

### 2.1. KARAKTERISTIKE PREDŠKOLSKE DOBI

Rast i razvoj djeteta su međusobni povezani, odnose na fizičke i psihičke promjene, a traju od začeca do kraja adolescentne dobi.

„Rast i razvoj djeteta od rođenja do upisa u osnovnu školu ukupno se naziva predškolsko doba i može se razmatrati kroz dvije trijade ili trogodišta.“ (Neljak, 2009: 7)

Trijade se dijele na :

- jasličko doba (od rođenja do djetetove 3.godine života)
- vrtičko doba (od 3.godine života do upisa u osnovnu školu).

Vrtičko doba, koje je u fokusu ovog rada, podijeljeno je na razdoblja:

- mlađa vrtička dob ( 3.-4.g.)
- srednja vrtička dob ( 4.-5.g.)
- starija vrtička dob ( 5.-6./7.g.)

Dijete kroz taj period prolazi kroz morfološki, motorički, govorni, kognitivni, i emocionalni razvoj.

Djetetov razvoj karakteriziraju procesi ostifikacije, muskulizacije i mijelinizacije (razvoj koštanog, mišićnog i živčanog tkiva).

U prenatalnom razdoblju započinje proces ostifikacije i traje do adolescencije. Tijekom predškolske dobi kostur djeteta je zbog velikog udjela hrskavičnog tkiva podložan devijacijama, asimetriji i lako mijenja oblik. Kralješnica je ravna i nema ustaljene krivulje poput odrasle osobe. Procesom muskulizacije povećava se mišićna masa i struktura dječjih mišića. Mišići sadrže više vode nego strukturnih bjelančevina pa su zato slabi i tanki. Kod djece se najprije razvijaju velike mišićne skupine, a mišići fleksori su razvijeniji od ekstenzora. Proces mijelinizacije intenzivno započinje neposredno nakon rođenja i traje do desete godine djetetova života. Kod djece predškolske dobi sazrijevanje živčanog sustava se izravno odražava na izvođenje pokreta, pa djeca mogu naučiti različite pokrete i kretanja ali ih nisu u mogućnosti izvoditi koordinirano. Motoričke sposobnosti se razvijaju sukladno razvojem motoričkih centara u mozgu djeteta.

„Razvoj motorike od rođenja do upisa djeteta u osnovnu školu zbiva se po sljedećim fazama:

1. faza refleksne aktivnosti
2. faza spontanih pokreta
3. faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela)
4. faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
5. faza osnovnih gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija)
6. faza finije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju)
7. faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili lijevaštva. “ (Neljak, 2009: 19)

„Govor je viša aktivnost čovjeka koja mu omogućuje da pomoću sustava znakova i simbola priopćava svoja znanja, osjećaje, potrebe i mišljenje drugim ljudima, a razvija se sustavno i predvidivim redosljedom. “ (Neljak, 2009)

U vrtićkoj dobi se djetetov rječnik obogaćuje, govor je sve ispravniji a izgovor razumljiviji. Dijete kroz igru pjeva, broji, sluša i pamti, ponavlja nove riječi i rečenice te usavršava govor.

„Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. “ ( Neljak, 2009: 26)



Osnova kognitivnog razvoja su procesi osjeta i precepcije, pažnje i pamćenja te operativnog mišljenja i rješavanja problema. Dijete kretanjem u prostoru i baratanjem predmetima aktivno sudjeluje u okolini i prilagođava se novostečenim iskustvima. Mašta je važan čimbenik u razvoju djece predškolske dobi jer omogućava psihičko rasterećenje i djeluje kao obrambeni mehanizam od strahova koji se mogu manifestirati. Djecu predškolske dobi se ne smije tjerati na radnje koje im izazivaju strah jer to može imati za posljedicu da se postojeći strahovi prodube ili se pojave novi. Zato je i proces socijalizacije djeteta od iznimne važnosti.

Emocionalni razvoj je „sprega utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije kako u obitelji tako i u neposrednom djetetovom okruženju.“ ( Neljak, 2009: 36)

Proces socijalizacije osigurava doživljavanje izraza ljubavi i osjećaj sigurnosti koji su djetetu neophodni, pozitivne emocionalne primjere s kojima će se dijete poistovjetiti, te dobivanje priznanja i stjecanje raznolikog iskustva.

Kretanje i igra su, uz biološke, temeljne dječje potrebe. Djeca u toj dobi uče oponašajući i imitirajući svijet oko sebe, a igra ima važnu ulogu u njihovom životu. Igra čini dijete sretnim i zadovoljnim, ima odgojnu ulogu i omogućava kreativnu uporabu mašte.

Djeca od rođenja do treće godine života samostalno pužu, hodaju, trče, penju se, skaču, nose, bacaju i hvataju predmete. To su urođena motorička znanja (biotička) kojima oni zadovoljavaju osnovnu potrebu, a to je potreba za kretanjem.

Biotička motorička znanja djeci omogućuju:

- svladavanje prostora (puzanja, hodanja i trčanja po različitim vrstama nagiba i podloga te smjerova)
- svladavanje prepreka (naskakanja, doskakanja, provlačenja, penjanja i silaženja po različitim vrstama nagiba i podloga te smjerova)
- svladavanje otpora (vučenja, dizanja, nošenja, potiskivanja)
- baratanje predmetima (rastavljanja, sastavljanja, bacanja, hvatanja, gađanja, ciljanja)

„ Prirodni oblici kretanja (trčanje, puzanje, penjanje, skakanje itd.), osnovni su elementi igara djece predškolske dobi pa su zbog toga psihološki bliski, zanimljivi i stimulativni u

regulaciji energetskeg disbalansa, ali i korisno sredstvo za poticanje razvoja psihomotornih sposobnosti. “ ( Kosinac, 2009)

Kineziološke igre zauzimaju važno mjesto u tjelesnom razvoju djeteta.

U kineziološkim igrama dominiraju pokret i govor, nerijetko se provode uz pjevanje i glazbu i imaju višestruki utjecaj na djetetov organizam. Djeca predškolske dobi vole igre pretvaranja, stvaranja i igre sa jednostavnijim ili složenijim pravilima.

Kroz igre pretvaranja djeca se suočavaju se sa strahovima, kreativno koriste maštu smišljajući razne priče i zamišljajući da su u nekoj avanturi. Vrlo često koriste pomagala kao simbole nečega što pomagala zapravo nisu. Ovakav tip kinezioloških igara je naizraženiji u četvrtoj i petoj godini djetetova života.

Igre stvaranja omogućuju djeci baratanje predmetima i kreativno izražavanje. Djeca kroz te igre barataju papirom, škarama i ljepilom, igraju se u pijesku ili snijegu, grade „dvorce i utvrde“ od jastuka, sve s ciljem da bi nešto stvorili. Ovakav tip igre opstaje do rane školske dobi.

Igre sa jednostavnijim pravilima se primjenjuju od pete godine, a igre sa složenijim pravilima neposredno prije polaska u školu. Ovakav tip igara uvijek ima određeni cilj, unaprijed poznata pravila i ograničenja u igri. Djeca na taj način uče poštivati pravila, međusobno surađivati i pomagati.

## 2.2. POSLJEDICE TJELESNE NEAKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

„Suvremena znanost i tehnologija današnji su život olakšale i učinile ga udobnijim, ali su ugrozile biološki status i poremetile čovjekovu prirodnu ravnotežu.“ (Andrijašević, 2010 :48)

Tjelesna neaktivnost je uzrok raznih bolesti koje pogađaju i djecu i odrasle. U današnje vrijeme usko je povezana sa prekomjernim unosom prerađenih prehrambenih proizvoda. Neuravnotežena prehrana i nedostatna tjelesna aktivnost navode se kao vodeći uzroci dječje prekomjerne tjelesne težine (WHO, 2016).

Nagomilavanje kilograma rezultira oboljenjima mišićno-koštanog te srčano-žilnog sustava. U razvijenim zemljama svijeta pojava tromboze kod djece predškolske dobi nije ništa neobično! Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, procijenjeno je da je čak 41 milijun djece mlađe od pet godina imalo prekomjernu tjelesnu težinu 2014. godine. (WHO, 2016)

Djeca predškolske dobi su podložna raznim devijacijama mišićno-koštanog sustava jer procesom razvoja dječjeg ogranzima hrskavično tkivo prelazi u koštano. Tijekom tog razvoja kostur djeteta je mekan i nepravilnim aktivnostima vrlo lako može doći do oštećenja. Najveći uzrok tome je nepoznavanje karakteristika rasta i razvoja djece od strane samoprozvanih, ili nedovoljno educiranih trenera.

Prekomjerna tjelesna težina i sedentarni način života djece nepovoljno utječe na zglobne sustave pa se pojavljuju problemi u dječjoj posturi, razvijaju se devijacije kao što su ravna stopala, iskrivljenja kralješnice (skolioza, lordoza, kifoza) koje mogu rezultirati trajnom deformacijom koštanog sustava ukoliko se ne počnu liječiti na vrijeme.

Metabolički sindrom, koji se odnosi na skup metaboličkih poremećaja, nastaje zbog neuravnotežene i neredovite prehrane, izostanka tjelesne aktivnosti te izlaganja stresu. Metabolički poremećaji se manifestiraju kao hipertenzija, inzulinska rezistencija, visoka razina kolesterola te nakupljanje masnog tkiva.

Djeca su, nažalost, stigmatizirana zbog prekomjerne tjelesne težine, pa se često „zatvaraju“ i postanu usamljena, što ostavlja posljedice na njihovo psihičko zdravlje. Istraživanja su ukazala da kod djece koja u ranoj dobi imaju prekomjernu tjelesnu težinu postoji rizik da i u odrasloj dobi imaju isti taj problem (Škrabić, Unić Šabašov, 2014). 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 prijete opasnost da će mlade generacije imati kraći životni vijek nego njihovi roditelji (Kitahara i sur., 2014; Olshansky i sur., 2005).

Neminovno je da tjelesna aktivnost povoljno utječe na svaki segment djetetova rasta i razvoja. Poticanje djece na tjelesnu aktivnost u predškolskoj dobi rezultirati će stvaranjem navike redovitog vježbanja i zdravog stila života, te prevenirati razvoj srčanih, plućnih i mišićno-koštanih oboljenja.

Sve se više čini da aktivnosti koje roditelji provode s djecom nisu dostatne, ali su ipak dobar indikator odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, obzirom da djeca sve više provode vrijeme sedentarno, bilo kod kuće ili u dječjem vrtiću.

Bilo bi poželjno da su djeca uključena u kvalitetno osmišljen tjelovježbeni program primjeren njihovoj dobi i mogućnostima, pod stručnim vodstvom kineziologa i/ili licenciranog trenera. Svi sadržaji moraju biti dinamični i zanimljivi, provedeni kroz igru, ali istodobno imati utjecaja na djetetov organizam. Poseban naglasak treba biti na tome da roditelji biraju tjelesne aktivnosti koje provode kineziolozi jer su djeca predškolske dobi osjetljiva i podložna ozljedama i devijacijama.

Vodeći stručnjaci u području medicine, nutricionizma i kineziologije ukazuju da tjelesna aktivnost, uz pravilnu prehranu, uvelike pomaže u poboljšanju zdravstvenog statusa i prevenciji raznih oboljenja. Pozitivan utjecaj tjelesnog vježbanja očituje se u poboljšanju zdravlja, redukciji tjelesne mase, razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, redukciji anksioznosti, razvoju socijalne interakcije, kognitivnom razvoju i dr.

### **3.SLOBODNO VRIJEME**

Slobodno vrijeme omogućava djeci i odraslima mnogobrojne dobrobiti i obogaćuje kvalitetu života, ali samo ako se ispravno iskoristi, pa tako u slobodno vrijeme možemo utjecati na očuvanje zdravlja, prevenciju različitih oboljenja te intelektualni i sociološki napredak.

Dvije vremenske segmentacije roditelja se odnose na biološku potrebu spavanja i egzistencijalnu potrebu rada.

„ Slobodno se vrijeme s aspekta uobičajena ritma života može definirati kao vrijeme za nadoknadu onih potreba koje čovjeku nedostaju i koje se kroz prethodne dvije vremenske segmentacije ne mogu kvantitativno i kvalitativno ostvariti. “ (Andrijašević, 2010: 118)

Suvremeno društvo funkcionira po principu rada i odmora, potrebe su sve veće pa njihovo zadovoljenje podrazumijeva generiranje dovoljne količine sredstava. Dakle, pojedinac, roditelj, radi kako bi generirao sredstva koja će mu omogućiti zadovoljenje potreba i interesa u slobodno vrijeme, ali i kako bi se odmorio za napore koji ga iznova čekaju na radnom mjestu. Na taj način se vrti u začaranom krugu, i sve manje slobodnog vremena koristi za tjelesnu aktivnost.

Unatrag tridesetak godina raspon slobodnog vremena se povećao, a kao najčešći izgovor za tjelesnu neaktivnost navodi se upravo nedostatak slobodnog vremena (Boneta i Sedlar, 2012). U konzumerističkom društvu u kojem živimo, potrebe su sve veće pa je radno vrijeme duže, a nerijetko se događa da roditelji poslovne obaveze obavljaju van radnog vremena, ili slobodno vrijeme koriste za dodatno generiranje sredstava. A onda najviše ispaštaju upravo djeca. Izostanak kvalitetnih sadržaja u slobodno vrijeme smatra se zanemarivanjem djetetovih potreba. Konvencija o pravima djeteta ukazuje na to da svako dijete ima pravo na igru i razonodu primjerenu njegovim interesima i mogućnostima, a roditelji su ti koji im to moraju omogućiti. Na koji način djeca provode svoje slobodno vrijeme, uvelike ovisi o roditeljima. Izbor adekvatne aktivnosti omogućava kvalitetno provođenje slobodnog vremena, jačanje obiteljskih odnosa i održavanje zdravlja na primjerenj razini.

### 3.1. RODITELJI – UZOR DJECI

„Obitelj kao najuža socijalna okolina ima pokretačku i poticajnu ulogu za većinu aktivnosti, a time i tjelesnu aktivnost.“ (Andrijašević, 2010: 49).

„Roditelji su oduvijek bili temelj sigurnog i kvalitetnog razvoja djeteta u svakom pogledu pa time i sportskom. Ma koliko se društvo trudilo ponuditi, provesti, afirmirati sport djece, roditelji su ti koji svojim odricanjem, poticanjem i angažiranošću najviše utječu na ulazak te ostanak djeteta u sportskom programu.“ (Filipović, 2012)

Rezultati istraživanja (Boneta i Sedlar, 2012) na varaždinskim predškolicima pokazali su da roditelji u prosjeku rade 9 sati dnevno i smatraju da imaju malo slobodnog vremena na raspolaganju. Osim profesionalnih obaveza, roditelji imaju i obiteljske te kućanske obaveze koje smanjuju dragocjeno slobodno vrijeme. Nedostatak slobodnog vremena roditelja se navodi kao učestali razlog za tjelesnu neaktivnost.

Kronični umor, kao posljedica dugotrajnog rada, odvraća roditelje od aktivnog provođenja slobodnog vremena. Nakon napornog radnog dana, ovisno o obilježjima profesije roditelja, mnogi za fiziološki oporavak organizma biraju aktivnosti koje ne zahtijevaju kretanje, poput gledanja televizora u ležećem položaju. Najveći broj profesionalnih zanimanja roditelja se u današnje vrijeme obavlja pri statičkom opterećenju, najčešće u sjedećem položaju. Aktivan odmor umanjuje psihičku napetost roditelja, poboljšava zdravstveni status čime se skraćuje broj dana bolovanja i unaprijeđuju sposobnosti potrebne za uspješno obavljanje profesionalnih obaveza.

Tjelesna aktivnost u obliku aktivnog odmora ima pozitivne utjecaje na organizam roditelja, koji na taj način mogu prevenirati pojavu bolnih sindroma, reducirati razinu stresa i umora, a što se posljedično pozitivno odražava na radnom mjestu i užem obiteljskom okruženju. Roditelji mogu pretvoriti kućanske obaveze u igru, pa tako dijete može pomoći prilikom kuhanja ručka, pospremanja stana ili kuće zamišljajući da je u avanturi u kojoj će pobijediti „strašnog neprijatelja“ uz pomoć roditelja. Moglo bi se reći da su se neki roditelji zaboravili igrati, a upravo kroz igru s djecom mogu neke, itekako zamorne, kućanske aktivnosti prevoriti u zabavne igre.

Tjelesna neaktivnost i nepravilna prehrana predstavljaju po zdravlje opasnu kombinaciju koju roditelji mogu spriječiti. Roditelji moraju paziti na prehranu svog djeteta, i usaditi mu zdrave navike poput redovitog doručkovanja, obilne konzumacije voća i povrća te adekvatnog unosa tekućine, kako bi se neometano razvijalo. Najveći utjecaj na dijete predškolske dobi ima upravo roditelj, pa dječje slobodno vrijeme ovisi o njihovom izboru aktivnosti, „ te na osnovi toga prve sportske korake dijete mora i može učiniti samo na poticaj i uz (tehničku) potporu roditelja i to mora biti njihova obaveza.“ (Filipović, 2012)

Tijekom predškolske dobi kod djece se pojavljuju mehanizmi poistivjećivanja i imitacije pa ona ponavljaju sve što vide u neposrednoj okolini i na taj način stvaraju obrazac ponašanja koji može imati pozitivne ili negativne posljedice. Primjerice, ako roditelji zanemaruju tjelesnu aktivnost i ne paze na prehranu, velika je mogućnost da će i dijete stvoriti takvu naviku još u ranoj dobi, a koja se može negativno odraziti u sljedećim fazama djetetova života.

Educiranjem roditelja o opasnostima i posljedicama koje uzrokuju tjelesna neaktivnost i nezdrava prehrana djece, može se uspješno stati na kraj ovom problemu, te usmjeriti roditelje ka samostalnom stvaranju zdravih životnih navika koje će posljedično djeca naučiti od njih.

### 3.2. TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U SLOBODNO VRIJEME

Razumljivo je da je industrijalizacija promijenila svijet, ali ne na bolje u baš svim segmentima. Zanimljivo je ona osnovna potreba svakog čovjeka, a to je potreba za kretanjem. U današnje je vrijeme ponuda aktivnosti za provedbu slobodnog vremena raznovrsna, tako da svatko može odabrati aktivnost s obzirom na svoje interese i mogućnosti. Djeca predškolske dobi imaju na raspolaganju široku lepezu aktivnosti koje mogu provoditi sami, ali i sa roditeljima. Za optimalan rast i razvoj djeteta preporučljiva je tjelesna aktivnost pod stručnim vodstvom kineziologa.

„ Djeca predškolske dobi u Republici Hrvatskoj imaju mogućnosti uključiti se u sljedeće oblike programa vježbanja:

- programi tjelesne i zdravstvene kulture u okviru redovnog programa vrtića,
- programi vježbanja u vrtiću – izvan vrtićki program,
- programi vježbanja u okviru sportskog vrtića,
- programi vježbanja u sportskim igraonicama,
- programi vježbanja u sportsko rekreacijskim centrima,
- programi vježbanja u sportskim klubovima,
- programi vježbanja u sportskim centrima za djecu,
- programi vježbanja u trajanju do nekoliko mjeseci. “ (Nemet, Petračić, 2008)

Mnoge sportske škole nude programe u kojima sudjeluju roditelji s djecom pa na taj način aktivno i zabavno provode slobodno vrijeme, a neizostavni su i izleti u prirodu, igre u parku ili na sportskom igralištu, vožnja bicikla ili posjet bazenima.



#### **4.CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog rada je dobiti uvid u čimbenike koji utječu na nisku razinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. Anonimnim anketnim upitnikom utvrdit će se da li je stav roditelja o tjelesnoj aktivnosti pozitivan ili negativan.

## **5.OBRADA PODATAKA**

On – line anonimni anketni upitnik je kreiran pomoću programa „Google obrasci“. Prikupljeni podaci istraživanja su obrađeni u statističkom programu „SPSS“.

### **5.1.UZORAK SUDIONIKA**

Podaci za ovo istraživanje su prikupljeni na uzorku od 1272 sudionika.

Sudionici istraživanja su roditelji djece u dobi od 3 do 7 godina. Anketni upitnik nisu svi u cijelosti ispunili, pa su uzeti u obzir samo potpuno ispunjeni upitnici. Konačan broj ispitanika je 1201.

### **5.2.UZORAK VARIJABLI**

Kako bi utvrdili stav roditelja djece predškolske dobi o tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme, kreiran je on-line anonimni anketni upitnik prema Likertovoj skali stavova, sastavljen od 19 čestica.

Od sudionika se traži da izraze svoj stav za svaku od navedenih tvrdnji na skali 5 stupnjeva.

( 1- UOPĆE SE NE SLAŽEM ; 5- POTPUNO SE SLAŽEM)

Tvrdnje :

1. Pazim na prehranu i u slobodno vrijeme vježbam barem 3 puta tjedno.
2. Dijete nije u mogućnosti pohađati sportski program u slobodno vrijeme zbog nedostatka materijalnih sredstava.
3. Potičem dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.
4. Dijete ne pohađa sportski program jer strahujem da će se ozlijediti.
5. Često posjećujem igrališta/parkove/ s djetetom u slobodno vrijeme.
6. Izbor aktivnosti za slobodno vrijeme ne odgovara interesima mog djeteta.
7. Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću.
8. Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena.
9. Važno mi je da dijete pohađa sportski program jer sam svjestan/na opasnosti tjelesne neaktivnosti.
10. Važnija mi je informatička pismenost djeteta nego tjelesna aktivnost.
11. Dijete je tjelesno aktivno u slobodno vrijeme više od 60minuta dnevno.
12. Dijete u slobodno vrijeme pohađa druge aktivnosti(glazbena,plesna,likovna,dramska,jezična poduka...) pa nema vremena za sport.
13. Dijete pohađa sportski program u slobodno vrijeme jer mu omogućava još kvalitetniju socijalizaciju s drugom djecom.
14. Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju više od 2 sata dnevno(uključujući igranje igrice na konzolama/tabletima/računalu).
15. Dijete je izrazilo želju za pohađanjem sportskog programa pa sam ga upisao/la (univerzalna sportska škola,sportski klub..).
16. Dijete ne pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.
17. Često aktivno provodim slobodno vrijeme s djetetom u prirodi.
18. Zbog posla i raznih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena za aktivnosti s djetetom.
19. Ne pridajem pažnju tjelesnoj aktivnosti.

### **5.3.METODE RADA**

Prikupljeni podaci su obrađeni statističkim programom „ SPSS “. Izračunata je učestalost zaokruženog odgovora u pojedinoj čestici upitnika (tablica 1.) , deskriptivni parametri u pojedinoj čestici izraženi kao aritmetičke sredine i standardne devijacije (tablica 2.) , rezultati svojstvenih vrijednosti 3 faktora (tablica 3.) , prvi red komponentne analize nad česticama i ortogonalne projekcije na 3 faktora (tablica 4.) te korelacija među faktorima (tablica 5.) .

## **6.REZULTATI**

Učestalost odgovora u pojedinoj čestici prikazani su u tablici 1. u obliku broja ispitanika i postotka (%).

**Tablica 1.** Učestalost zaokruženog odgovora u pojedinoj čestici upitnika

Čestice	1	2	3	4	5	Nedostaje	p*
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
1	341 (26.2)	282 (21.7)	259 (19.9)	293 (22.5)	90 (6.9)	35 (2.7)	<0.001
2	690 (53.1)	144 (11.1)	148 (11.4)	191 (14.7)	96 (7.4)	31 (2.4)	<0.001
3	12 (0.9)	22 (1.7)	75 (5.8)	242 (18.6)	914 (70.3)	35 (2.7)	<0.001
4	1073 (82.5)	88 (6.8)	43 (3.3)	46 (3.5)	19 (1.5)	31 (2.4)	<0.001
5	19 (1.7)	34 (2.6)	72 (5.5)	329 (25.3)	815 (62.7)	31 (2.4)	<0.001
6	580 (44.6)	176 (13.5)	204 (15.7)	153 (11.8)	154 (11.8)	33 (2.5)	<0.001
7	966 (74.3)	160 (12.3)	53 (4.1)	63 (4.8)	26 (2.0)	32 (2.5)	<0.001
8	1201 (92.4)	43 (3.3)	9 (0.7)	5 (0.4)	8 (0.6)	34 (2.6)	<0.001
9	50 (3.8)	58 (4.5)	148 (11.4)	269 (20.7)	741 (57.0)	34 (2.6)	<0.001
10	566 (43.5)	323 (24.8)	247 (19.0)	106 (8.1)	24 (1.8)	34 (2.6)	<0.001
11	28 (2.1)	26 (2.0)	90 (6.9)	272 (20.9)	850 (65.4)	34 (2.6)	<0.001
12	810 (62.3)	228 (17.5)	119 (9.1)	51 (3.9)	57 (4.4)	35 (2.7)	<0.001
13	121 (9.3)	58 (4.5)	175 (13.5)	298 (22.9)	614 (47.2)	34 (2.6)	<0.001
14	332 (25.5)	266 (20.5)	213 (16.4)	302 (23.2)	154 (11.8)	33 (2.5)	<0.001
15	202 (15.5)	76 (5.8)	228 (17.5)	292 (22.5)	464 (35.7)	38 (2.9)	<0.001
16	856 (65.8)	175 (13.5)	116 (8.9)	78 (6.0)	39 (3.0)	36 (2.8)	<0.001
17	22 (1.7)	51 (3.9)	178 (13.7)	432 (33.2)	583 (44.8)	34 (2.6)	<0.001
18	412 (31.7)	200 (15.4)	203 (15.6)	312 (24.0)	135 (10.4)	38 (10.4)	<0.001
19	818 (62.9)	211 (16.2)	138 (10.6)	78 (6.0)	22 (1.7)	33 (2.5)	<0.001

\*- Chi-square test; p<0.05

1 - UOPĆE SE NE SLAŽEM

2 - UGLAVNOM SE NE SLAŽEM

3 - NISAM SIGURAN/NA

4 - DJELOMIČNO SE SLAŽEM

5 - POTPUNO SE SLAŽEM

Najvišu učestalost odgovora ima **čestica 8** („Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubljenjem vremena.“). Gotovo 93 % sudionika se uopće ne slaže sa navedenom tvrdnjom.

Drugi najveći postotak učestalosti odgovora se odnosi na tvrdnju da djeca ne pohađaju sportske programe zbog opasnosti od ozljede, s kojom se ne slaže 82.5 % (**čestica 4**).

Sa tvrdnjom da je jedina tjelesna aktivnost njihovog djeteta igranje u vrtiću uopće se ne slaže 74.3 % sudionika (**čestica 7**).

Na redovitu tjelesnu aktivnost djecu potiče 70.3 % sudionika koji se u potpunosti slažu sa navedenom tvrdnjom (**čestica 3**).

Sa tvrdnjom da dijete ne pokazuje interes za sport 65.8 % sudionika se uopće ne slaže (**čestica 16**).

Kod 65.4 % sudionika dijete je tjelesno aktivno više od 60 minuta dnevno (**čestica 11**).

Više od polovice sudionika ipak pridaje pažnju tjelesnoj aktivnosti. 62.9 % sudionika se uopće se ne slaže sa tvrdnjom da ne pridaju pažnju tjelesnoj aktivnosti (**čestica 19**).

Da su svjesni posljedica tjelesne neaktivnosti i da zato dijete pohađa sportski program, u potpunosti je potvrdilo 57 % sudionika (**čestica 9**).

Sa tvrdnjom da redovito vježbaju barem 3 puta tjedno i paze na prehranu potpuno se složilo samo 6.9 % sudionika, dok ih se s tom tvrdnjom 26.2 % uopće ne slaže (**čestica 1**).

Samo 1.7 % sudionika se uopće ne slaže sa tvrdnjama da često aktivno provode slobodno vrijeme u prirodi s djetetom i da često posjećuju parkove/igrališta (**čestice 17 i 5**). Niski postotak učestalosti odgovora ima i **čestica 3**. Samo 0.9 % sudionika se izjasnilo da uopće ne potiču dijete na tjelesnu aktivnost.

**Tablica 2.** Deskriptivni parametri čestica

Čestice	N	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
1. Pazim na prehranu i u slobodno vrijeme vježbam barem 3 puta tjedno.	1201	2.63	1.29
2. Dijete nije u mogućnosti pohađati sportski program u slobodno vrijeme zbog nedostatka materijalnih sredstava.	1201	2.09	1.38
3. Potičem dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.	1201	4.61	0.75
4. Dijete ne pohađa sportski program jer strahujem da će se ozlijediti.	1201	1.30	0.82
5. Često posjećujem igrališta/parkove/ s djetetom u slobodno vrijeme.	1201	4.49	0.83
6. Izbor aktivnosti za slobodno vrijeme ne odgovara interesima mog djeteta.	1201	2.31	1.45
7. Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću.	1201	1.43	0.92
8. Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena.	1201	1.09	0.45
9. Važno mi je da dijete pohađa sportski program jer sam svjestan/na opasnosti tjelesne neaktivnosti.	1201	4.26	1.08
10. Važnija mi je informatička pismenost djeteta nego tjelesna aktivnost.	1201	1.96	1.07
11. Dijete je tjelesno aktivno u slobodno vrijeme više od 60minuta dnevno.	1201	4.50	0.87
12. Dijete u slobodno vrijeme pohađa druge aktivnosti(glazbena, plesna, likovna, dramska, jezična poduka...) pa nema vremena za sport.	1201	1.66	1.09
13. Dijete pohađa sportski program u slobodno vrijeme jer mu omogućava još kvalitetniju socijalizaciju s drugom djecom.	1201	3.98	1.28
14. Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju više od 2 sata dnevno(uključujući igranje igrice na konzolama/tabletima/računalu).	1201	2.75	1.39
15. Dijete je izrazilo želju za pohađanjem sportskog programa pa sam ga upisao/la (univerzalna sportska škola, sportski klub..).	1201	3.60	1.42
16. Dijete ne pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.	1201	1.62	1.06
17. Često aktivno provodim slobodno vrijeme s djetetom u prirodi.	1201	4.19	0.94
18. Zbog posla i raznih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena za aktivnosti s djetetom.	1201	2.64	1.41
19. Ne pridajem pažnju tjelesnoj aktivnosti.	1201	1.62	1.00

Tablica 2. prikazuje deskriptivne parametre u pojedinoj čestici izražene kao aritmetičke sredine i standardne devijacije.

Raspon vrijednosti aritmetičke sredine se kreće od minimalne vrijednosti 1.09 za česticu 8 koja se odnosi na tvrdnju da je sportska aktivnost gubitak vremena, do maksimalne vrijednosti 4.61 za česticu 3 koja se odnosi na poticanje djece na tjelesnu aktivnost.

Iz tablice 2. je vidljivo da visoku vrijednost aritmetičke sredine (4. 50) ima **čestica 11** koja se odnosi na tvrdnju: „ Dijete je tjelesno aktivno u slobodno vrijeme više od 60 minuta dnevno. “

Visoku vrijednost aritmetičke sredine, 4. 49, ima i **čestica 5** koja se odnosi na učestale posjete igralištima/parkovima djece u slobodno vrijeme.

Vrijednosti aritmetičke sredine iznad 4. 00 imaju još **čestice 9 i 17**, a koje se odnose na tvrdnje da dijete pohađa sportski program zbog posljedica tjelesne aktivnosti, te učestalih odlazaka roditelja u prirodu s djecom u slobodno vrijeme (vrijednosti 4. 26 ; 4. 19).

Najniže vrijednosti aritmetičke sredine su, osim u **čestici 8**, još i u **česticama 4, 7, 16, 19, 12 i 10**. Vrijednosti aritmetičkih sredina navedenih tvrdnji su ispod 2. 00, a odnose se na važnost informatičke pismenosti naspram tjelesne aktivnosti (1. 96), pohađanje drugih aktivnosti zbog kojih dijete nema vremena za sport (1. 66), nedostatak interesa za tjelesnu aktivnost djeteta u slobodno vrijeme i ne pridavanje pažnje tjelesnoj aktivnosti (1. 62), igranje u vrtiću kao jedina tjelesna aktivnost djeteta (1. 43), te djetetovo nepohađanje sportskog programa zbog straha od ozljede (1. 30).

Raspon vrijednosti standardne devijacije kreće se od minimalne vrijednosti 0.45 za **česticu 8**, do maksimalne vrijednosti 1.45 za **česticu 6** koja se odnosi na tvrdnju neadekvatne ponude programa s obzirom na interese djeteta.



**Tablica 3.** Rezultati svojstvenih vrijednosti

<b>Vrijednost</b>	<b>Svojstvena vrijednost</b>	<b>% ukupne varijance</b>	<b>Kumulativna svojstvena vrijednost</b>	<b>Kumulativna varijanca</b>
<b>SLOBODNO VRIJEME</b>	3.49	18.34	3.49	18.35
<b>SPORTSKI PROGRAM DJETETA</b>	1.49	7.87	4.98	26.21
<b>INTERES ZA TJELESNU AKTIVNOST</b>	1.38	7.27	6.36	33.49

Faktorska analiza prvog reda rezultirala je s 3 svojstvene vrijednosti veće od 1 (tablica 3).

Prva svojstvena vrijednost objašnjava 18.34% ukupne varijance, druga svojstvena vrijednost objašnjava 7.87%, dok treća svojstvena vrijednost objašnjava 7.27% ukupne varijance.

**Tablica 4.** Rezultat prvog reda komponentne analize nad česticama, ortogonalne projekcije na tri faktora

Čestice	Faktori			R <sup>2</sup>
	1	2	3	
Često aktivno provodim slobodno vrijeme s djetetom u prirodi.	<b>0.733</b>			0.283
Zbog posla i raznih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena za aktivnosti s djetetom.	<b>-0.589</b>			0.176
Često posjećujem igrališta/parkove/ s djetetom u slobodno vrijeme.	<b>0.586</b>			0.232
Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju više od 2 sata dnevno(uključujući igranje igrice na konzolama/tabletima/računalu).	<b>-0.472</b>			0.107
Dijete je tjelesno aktivno u slobodno vrijeme više od 60minuta dnevno.	<b>0.457</b>			0.132
Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću.	<b>-0.424</b>			0.210
Ne pridajem pažnju tjelesnoj aktivnosti.	<b>-0.408</b>			0.188
Dijete pohađa sportski program u slobodno vrijeme jer mu omogućava još kvalitetniju socijalizaciju s drugom djecom.		<b>0.757</b>		0.320
Dijete je izrazilo želju za pohađanjem sportskog programa pa sam ga upisao/la (univerzalna sportska škola,sportski klub..).		<b>0.718</b>		0.246
Važno mi je da dijete pohađa sportski program jer sam svjestan/na opasnosti tjelesne neaktivnosti.		<b>0.606</b>		0.173
Potičem dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.		<b>0.445</b>		0.230
Pazim na prehranu i u slobodno vrijeme vježbam barem 3 puta tjedno.		<b>0.382</b>		0.118
Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena.			<b>0.558</b>	0.123
Važnija mi je informatička pismenost djeteta nego tjelesna aktivnost.			<b>0.521</b>	0.108
Dijete ne pohađa sportski program jer strahujem da će se ozlijediti.			<b>0.517</b>	0.113
Dijete u slobodno vrijeme pohađa druge aktivnosti(glazbena,plesna,likovna,dramska,jezična poduka...) pa nema vremena za sport.			<b>0.468</b>	0.081
Dijete nije u mogućnosti pohađati sportski program u slobodno vrijeme zbog nedostatka materijalnih sredstava.			<b>0.433</b>	0.100
Izbor aktivnosti za slobodno vrijeme ne odgovara interesima mog djeteta.			<b>0.428</b>	0.063
Dijete ne pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme.			<b>0.388</b>	0.157

Rezultati prvog reda analize nalaze se u tablici 4.

Sklop i struktura faktora upućuju da se faktori mogu prepoznati kao:

**1) faktor slobodnog vremena** (čestice 17, 18, 5, 14, 11, 7 i 19), gdje najveću povezanost ima čestica: „ Često aktivno provodim slobodno vrijeme s djetetom u prirodi “, dok najmanju negativnu povezanost pokazuje čestica: „ Ne pridajem pažnju tjelesnoj aktivnosti. “

**2) faktor sportskog programa djeteta** (čestice 13, 15, 9, 3 i 1), gdje najveću povezanost imaju čestice „ Dijete pohađa sportski program u slobodno vrijeme jer mu omogućava još kvalitetniju socijalizaciju s drugom djecom " i „ Dijete je izrazilo želju za pohađanjem sportskog programa, pa sam ga upisao/la (univerzalna sportska škola, klub) .“

**3) faktor interesa i (ne)bavljenja za tjelesnom aktivnošću** (čestice 8, 10, 4, 12, 2, 6 i 16), gdje najveću povezanost s faktorom ima čestica „Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena.“

Prema rezultatima iz koeficijenta determinacije ( $R^2$ ), iz tablice 4. je vidljivo kako čestice **13, 17, 15, 5, 3 i 7** imaju najveće količine objašnjene varijance.

Čestica 13 ima najveći koeficijent determinacije i iznosi 0.320, a odnosi se na djetetovo pohađanje sportskog programa zbog socijalizacije, dok je najmanji u čestici 6 (0.063) koja se odnosi na pomanjkanje aktivnosti s obzirom na interese djeteta.

**Tablica 5.** Korelacija između faktora

Faktor	SLOBODNO VRIJEME	SPORTSKI PROGRAM DJETETA	INTERES ZA TJELESNU AKTIVNOST
1. SLOBODNO VRIJEME	1.00		
2. SPORTSKI PROGRAM DJETETA	-0.227	1.00	
3. INTERES ZA TJELESNU AKTIVNOST	0.257	-0.160	1.00

U tablici 5. prikazane su korelacije pet faktora iz prvog reda analize. Prema rezultatima korelacijske analize vidimo kako su faktori nezavisni, tj, postoji slaba povezanost između faktora (najveća povezanost je između faktora 1 i 3;  $r = 0.257$ ).

## **7.ZAKLJUČAK**

Cilj rada je dobiti uvid u čimbenike koji utječu na nisku razinu tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi. Pomoću „ Google obrasca “ kreiran je anonimni anketni upitnik kako bi ispitali stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece u slobodno vrijeme. Čestice u upitniku pripadaju određenim kategorijama (faktorima) koji najbolje objašnjavaju stav roditelja prema tjelesnoj aktivnosti.

Rezultati su ukazali na tri glavna čimbenika koji utječu na tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi: faktor slobodnog vremena, faktor sportskog programa djeteta te faktor interesa i (ne)bavljenja za tjelesnom aktivnošću. Analizom povezanosti uvrđeno je da su faktori nezavisni ( povezanost među faktorima slaba).

R2 koeficijent pokazuje koliko svaka od čestica utječe na cjelokupan prostor stavova roditelja prema tjelesnoj aktivnosti. Rezultati pokazuju kako je roditeljima najvažnije da su s djecom tijekom njihovog slobodnog vremena, često provode vrijeme u prirodi, najviše ih potiču na tjelesnu aktivnost, te nemaju negativan stav prema tjelesnoj aktivnosti.

Rezultati istraživanja su pokazali da roditelji u Hrvatskoj ne prate svjetske trendove u smanjenju razine tjelesne aktivnosti, nastoje što više vremena aktivno provesti s djecom i svjesni su važnosti tjelesne aktivnosti. Možemo zaključiti kako roditelji imaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti svoje djece u slobodno vrijeme što nam ukazuje da ne zanemaruju njihove potrebe i nastoje ih poticati na tjelesnu aktivnost, a to je dobar pokazatelj stanja i zalog za zdravu i sretnu budućnost djece.

## **8. LITERATURA**

- 1. Andrijašević, M.** (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- 2. Andrijašević, M.** (2000). Slobodno vrijeme i igra. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanja, Zagreb, 24. – 26. veljače, 2000. (str. 7 – 14). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
- 3. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M.** (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece . U V. Findak (ur.), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa RH „Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Rovinj 21. - 25. lipnja 2011 (str. 400 – 405). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez S mreže skinuto 4. srpnja 2016.  
[http://hrks.hr/skole/20\\_ljetna\\_skola/400-405-Badric.pdf](http://hrks.hr/skole/20_ljetna_skola/400-405-Badric.pdf)
- 4. Berc, G., Blažeka Kokorić, S.** (2012). Slobodno vrijeme kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju, 20 (2), 15-27. S mreže skinuto 1. rujna 2016. Preuzeto s <http://hrcak.srce.hr/98953>
- 5. Filipović, Z.**, (2012). Odnos prema sportu roditelja djece predškolske dobi. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- 6. Heimer, S., Jaklinović-Fressl, Ž.** (2006). Medicina sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

7. **Hraski, Ž.** (2008). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi . U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa RH „ Stanje i perspektiva razvoja u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije “, Rovinj 22.-26.lipnja 2002 (str. 242 – 243). Zagreb : Hrvatski kineziološki savez S mreže skinuto 24. Lipnja 2016.  
[http://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/66-Hraski.pdf](http://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/66-Hraski.pdf)
  
8. **Jelavić, M.** (2010). Prava djece i slobodno vrijeme - što o tome govori Konvencija o pravima djeteta. U M. Flego(ur.), Zbornik priopćenja s tribina pravobraniteljice za djecu „ Dječja prava i slobodno vrijeme “, Zagreb, listopad 2010 (11-16), Zagreb: Pravobranitelj za djecu S mreže skinuto 29. kolovoza 2016.  
[http://dijete.hr/websites/dijete.hr/index.php/hr/dokumenti-mainmenu-83/publikacije/doc\\_details/231-djeja-prava-i-slobodno-vrijeme.html](http://dijete.hr/websites/dijete.hr/index.php/hr/dokumenti-mainmenu-83/publikacije/doc_details/231-djeja-prava-i-slobodno-vrijeme.html)
  
9. **Jurakić, D., Heimer, S.** (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, 63 (Supplement 3), 3-11. S mreže skinuto 1.srpnja 2016. Preuzeto s  
<http://hrcak.srce.hr/92072>
  
10. **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. /on-line/ S mreže skinuto 8. rujna 2016.  
<http://journals.plos.org/plosmedicine/article/asset?id=10.1371/journal.pmed.1001673.PDF>

- 11. Kosinac, Z.** (2009). Igra u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi. *Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, LV(22), 11-22. S mreže skinuto 20. srpnja 2016. Preuzeto s <http://hrcak.srce.hr/47426>
- 12. Neljak, B.** (2009.). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju, recenzirani interni nastavni materijal, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- 13. 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/NEJMsr043743
- 14. Petračić, T., Nemet, M.** (2008). Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa RH „ Stanje i perspektiva razvoja u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije “*, Poreč 24. – 28. lipnja 2008 (str. 354 – 358). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez S mreže skinuto 1. rujna 2016. [http://www.hrks.hr/skole/17\\_ljetna\\_skola/354-358.pdf](http://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/354-358.pdf)
- 15. Sedlar, A., Boneta,Ž.** (2012). Obiteljsko slobodno vrijeme. Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namjenjen stručnjacima i roditeljima, 18(70), 14-15 S mreže preuzeto 1. rujna 2016. Preuzeto s <http://hrcak.srce.hr/123765>



**16. Škrabić,V.,Unić Šabašov,I.,** (2014). Učestalost i specifičnosti debljine u predškolskoj dobi. U D.Rukavina (ur.), Zbornik radova sa znanstvenog simpozija „ Debljina : javnozdravstveni problem i medicinski izazov “, Rijeka 8. svibnja 2014 (1-15). Zagreb : Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti . S mreže skinuto 1.srpnja 2016. Preuzeto s [https://bib.irb.hr/datoteka/737336.Uestalost\\_i\\_specifinosti\\_debljine\\_u\\_predkolskoj\\_dobi.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/737336.Uestalost_i_specifinosti_debljine_u_predkolskoj_dobi.pdf)

**17. World Health Organization** (2016). Childhood overweight and obesity. /on-line/. S mreže skinuto 1. rujna 2016 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

## **9.PRILOG**

Tablica 6. Primjer on-line anonimnog anketnog upitnika za roditelje djece u dobi od 3 do 7 godina

<b>TVRDNJA</b>	<b>UOPĆE SE NE SLAŽEM</b>	<b>UGLAVNOM SE NE SLAŽEM</b>	<b>NISAM SIGURAN/NA</b>	<b>DJELOMIČNO SE SLAŽEM</b>	<b>POTPUNO SE SLAŽEM</b>
<b>1.</b> Pazim na prehranu i u slobodno vrijeme vježbam barem 3 puta tjedno	1	2	3	4	5
<b>2.</b> Dijete nije u mogućnosti pohađati sportski program u slobodno vrijeme zbog nedostatka materijalnih sredstava	1	2	3	4	5
<b>3.</b> Potičem dijete na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme	1	2	3	4	5
<b>4.</b> Dijete ne pohađa sportski program jer strahujem da će se ozlijediti	1	2	3	4	5
<b>5.</b> Često posjećujem igrališta/parkove/ s djetetom u slobodno vrijeme	1	2	3	4	5
<b>6.</b> Izbor aktivnosti za slobodno vrijeme ne odgovara interesima mog djeteta	1	2	3	4	5
<b>7.</b> Jedina tjelesna aktivnost mog djeteta je igranje u vrtiću	1	2	3	4	5

<b>8.</b> Bavljenje sportskim aktivnostima smatram gubitkom vremena	1	2	3	4	5
<b>9.</b> Važno mi je da dijete pohađa sportski program jer sam svjestan/na opasnosti tjelesne neaktivnosti	1	2	3	4	5
<b>10.</b> Važnija mi je informatička pismenost djeteta nego tjelesna aktivnost	1	2	3	4	5
<b>11.</b> Dijete je tjelesno aktivno u slobodno vrijeme više od 60minuta dnevno	1	2	3	4	5
<b>12.</b> Dijete u slobodno vrijeme pohađa druge aktivnosti (glazbena, plesna, likovna, dramska, jezična poduka...) pa nema vremena za sport	1	2	3	4	5
<b>13.</b> Dijete pohađa sportski program u slobodno vrijeme jer mu omogućava još kvalitetniju socijalizaciju s drugom djecom	1	2	3	4	5
<b>14.</b> Dijete u slobodno vrijeme gleda televiziju više od 2 sata dnevno (uključujući igranje igrice na konzolama/ tabletima/ računalu)	1	2	3	4	5
<b>15.</b> Dijete je izrazilo želju za pohađanjem sportskog programa pa sam ga upisao/la (univerzalna sportska škola,sportski klub..)	1	2	3	4	5

<b>16.</b> Dijete ne pokazuje interes za tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme	1	2	3	4	5
<b>17.</b> Često aktivno provodim slobodno vrijeme s djetetom u prirodi	1	2	3	4	5
<b>18.</b> Zbog posla i raznih obaveza nemam dovoljno slobodnog vremena za aktivnosti s djetetom	1	2	3	4	5
<b>19.</b> Ne pridajem pažnju tjelesnoj aktivnosti.	1	2	3	4	5