

Slobodno vrijeme i interes za bavljenje tjelesnom aktivnosti u školskoj dobi

Devčić, Eni

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:482283>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-15**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI

ENI DEVČIĆ

**SLOBODNO VRIJEME I INTERES ZA BAVLJENJE TJELESNOM AKTIVNOSTI U
ŠKOLSKOJ DOBI**

Diplomski rad

Rijeka, 2024.

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
DEPARTMEN OD EDUCATION

ENI DEVČIĆ

FREE TIME AND INTEREST IN PHYSICAL ACTIVITY AT SCHOOL AGE

Master thesis

Rijeka, 2024.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI

ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

ENI DEVČIĆ

0299005557

**SLOBODNO VRIJEME I INTERES ZA BAVLJENJE TJELESNOM AKTIVNOSTI U
ŠKOLSKOJ DOBI**

Diplomski rad

Diplomski sveučilišni studij Pedagogija

Mentor: prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, 2024.

IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOG RADA

Ovime potvrđujem da sam osobno napisao/la rad pod naslovom: *Slobodno vrijeme i interes za bavljenje tjelesnom aktivnosti u školskoj dobi* te da sam njegova autor/ica.

Svi dijelovi rada, nalazi i ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima, literature i drugom, u radu su jasno označeni kao takvi i adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime studenta/ice: Eni Devčić

Datum:

Vlastoručni potpis:



ZAHVALA

Posebnu zahvalu iskazujem svojem suprugu koji mi je u ove dvije godine pružio bezuvjetnu potporu i pomoć da se uz ostvarenje majčinstva mogu posvetiti i završetku studija. Hvala na svakom dočeku, ispraćaju na put i vožnji u Rijeku. Hvala mu na svakoj riječi potpore i ohrabrenja kad je bilo teško. „Dok je nama nas“.

Hvala mom šefu koji mi je omogućio slobodne dane za putovanja i učenje te što je vjerovao i ulagao u moj uspjeh od početka.

Zahvaljujem se svojoj mentorici prof. dr. sc. Aniti Zovko na ukazanoj pomoći, trudu i poticaju tijekom pisanja diplomskog rada, ali i cijelog studiranja.

Zahvaljujem se i svojoj kolegici Dajani čije me poznanstvo obogatilo i osnažilo za velike korake u mom životu i puteve kojima zajedno koračamo.

Hvala svima koji su vjerovali u mene od same ideje da krenem na ovo putovanje i uspješno stignem na cilj.

Ovaj rad posvećujem vama.

SAŽETAK

Od ranih početaka civilizacije ljudi su planirali slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme definira se kroz različite definicije mnogih autora koji upućuju na važnost njegove organizacije. Slobodno vrijeme ima različite funkcije, a s obzirom na današnju opterećenost školskim obavezama važno ga je kvalitetno osmišljavati. Razvojem tehnologije i informatike djeca sve više vremena provode ispred ekrana. Djeca i mladi vode pretežno sjedilački način života, a to uvelike negativno utječe na kvalitetu života. U teorijskom dijelu rada obuhvaćen je dio koji govori o povijesnom aspektu slobodnog vremena, slobodnom vremenu kod djece školske dobi te o tjelesnoj aktivnosti kojom se djeca bave u vrijeme kada nemaju školskih obaveza. U radu je također dat prikaz dosadašnjih istraživanja na temu slobodnog vremena i tjelesne aktivnosti djece. U istraživačkom dijelu rada, prema upitniku za procjenu razine tjelesne aktivnosti PAQ-C, provedeno je istraživanje među djecom osnovne škole u petim i osmim razredima. Rezultati između ostalog ukazuju na to da se učenici bave tjelesnom aktivnošću više od tri puta tjedno. Ukupna ocjena tjelesne aktivnosti (PAQ-C upitnik) ne razlikuje se značajno prema razredu koji pohađaju niti prema spolu.

Ključne riječi: Slobodno vrijeme, tjelesna aktivnost, učenici

SUMMARY

Since the beginning of civilization, people have planned their free time. Free time is defined through various definitions of many authors who point to the importance of its organization. Free time has different functions, and considering today's load of school obligations, it is important to plan it well. With the development of technology and computers, more and more time is spent by children in front of the screen. Children and adolescents lead a lifestyle where they are predominantly in the sitting position and this greatly affects their quality of life. The theoretical part of the work includes a part that talks about the historical aspect of free time, free time for school-age children and the physical activity that children engage in when they do not have any school obligations. The paper also provides an overview of previous research on the topic of children's free time and physical activity. In the research part of the work, according to the PAQ-C questionnaire for assessing the level of physical activity, a survey was conducted among elementary school children in the fifth and eighth grades. Among other things, the results also show that students engage in physical activity more than three times a week. The overall assessment of physical activity (PAQ-C Questionnaire) does not significantly differ when looking at the grade or gender of the student.

Key words: Free time, physical activity, students

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. SLOBODNO VRIJEME	2
2.1. Definiranje slobodnog vremena	3
2.2. Razvoj ideje slobodnog vremena kroz povijest.....	7
2.3. Slobodno vrijeme djece školske dobi	8
3. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U RAZVOJU DJECE	11
3.1. Tjelesna aktivnost djece školske dobi	11
3.2. Prednosti i nedostaci tjelesne aktivnosti kod djece školske dobi.....	17
4. PREGLED ISTRAŽIVANJA O TJELESNOJ AKTIVNOSTI I SLOBODNOM VREMENU KOD DJECE ŠKOLSKE DOBI.....	22
5. ISTRAŽIVANJE.....	26
6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I NJIHOVA INTERPRETACIJA	29
6.1. Osnovna obilježja ispitanika.....	29
6.2. Procjena tjelesne aktivnosti (PAQ-C upitnik)	30
7. ZAKLJUČAK	50
8. LITERATURA	52
9. PRILOZI.....	57

1. UVOD

Predmet ovog rada je slobodno vrijeme i interes za bavljenje sportskim aktivnostima kod djece školske dobi. Kao jedno od važnih segmenata, provođenje slobodnog vremena sve se češće istražuje. Ideja o slobodnom vremenu razvijala se kroz povijest. Slobodno vrijeme spominjalo se kao tzv. prazno vrijeme, a danas je njegova funkcija značajna za razvoj i interes djece prilikom bavljenja slobodnih aktivnosti.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati interes kod učenika u školskoj dobi za bavljenjem tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. Iz istraživanja se vidi kako se učenici učestalo bave određenim sportskim aktivnostima. Postupak istraživanja temelji se na poznatim spoznajama koje su objavljene u literaturi koja je korištena pri izradi ovog rada.

Za potrebe istraživanja u ovom radu su prikupljene informacije iz primarnih te sekundarnih izvora istraživanja. Teorijski dio su informacije prikupljene iz brojnih knjiga iz područja slobodnog vremena i tjelesne aktivnosti djece školske dobi. Istraživanje se provodilo putem standardiziranog upitnika koji služi za procjenu razine tjelesne aktivnosti PAQ-C.

2. SLOBODNO VRIJEME

Danas su djeca opterećena nastavnim planom i programom u školama što podrazumijeva i brigu za kvalitetno osmišljavanje slobodnog vremena djeteta. Slobodno vrijeme djece potrebno je planirati kroz različite sadržaje izvan škole, a djeci dopustiti da sudjeluju u odabiru onih aktivnosti za koje pokazuju interes. Kroz sustav obrazovanja, u sklopu predmeta „Tjelesna i zdravstvena kultura“, potiču se različite tjelesne aktivnosti. Tjelesne aktivnosti u svakodnevici trebale bi trajati minimalno trideset minuta normalnog intenziteta rada ili više puta u kraćem trajanju (Bungić i Barić, 2009). Mnogobrojni autori slažu se kako tjelesna aktivnost doprinosi pravilnom razvoju djece, a ponajviše unapređenju motoričkih sposobnosti kao što su preciznost, snaga, koordinacija, izdržljivost i ravnoteža. Upravo zbog tih razloga djecu koja su predškolske i školske dobi potrebno je poticati na tjelesne aktivnosti (Stojković, 2015).

Današnji trendovi društvenih mreža i česta upotreba mobitela udaljuje djecu od stvarnih društvenih kontakata i tjelesne aktivnosti. Tjelesna neaktivnost kod djece donosi negativne učinke na njihove sposobnosti i razvoj, a ujedno dovodi do povećanog rizika od nastanka različitih bolesti i prekomjerne tjelesne težine (Badrić i Ravlić, 2017). Djeca viših razreda osnovne škole najviše vremena provode uz televiziju, igranje igrica i druge sjedilačke aktivnosti. Obitelj, ali i škola, moraju pomoći u pronalaženju aktivnosti koje će uključivati sport. Školska djeca ne doživljavaju savjete, ali ne odbijaju aktivnosti koje ih zabavljaju. Gotovo sva djeca žele biti aktivna, ali kroz odrastanje nailaze na različite prepreke. Djecu, koja nisu tjelesno aktivna, potrebno je poticati kroz različite tjelesne aktivnosti. Veliku ulogu u njihovoj aktivnosti imaju roditelji koji stvaraju pozitivne navike kod svoje djece. Dijete tjelesnu aktivnost treba prihvatiti kao užitak, a roditelji mu trebaju pomoći da pronađe aktivnosti koje će mu to omogućiti. Ovisno o dobi, razvoju i individualnim sklonostima očituje se spremnost starije djece za provođenje tjelesnih aktivnosti (Dowshen, Gavin i Izenberg, 2007). Organizacija slobodnog vremena zahtijeva sustavno i učinkovito planiranje jer je to vrijeme predviđeno za slobodne aktivnosti djeteta nakon školskih obaveza.

2.1. Definiranje slobodnog vremena

Slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava razinu svoje obaviještenosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost kad se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza (Božović, R., 1979)

Bartoluci za slobodno vrijeme kaže da je to vrijeme koje nam ostaje nakon ispunjavanja radnih obaveza (Bartoluci i dr., 2007).

Slobodno vrijeme može se promatrati kao pojava, djelatnost i proces u odgoju i obrazovanju, a ujedno je važan čimbenik u razvoju djece i mladih (Rosić, 2005).

Slobodno vrijeme označava vrijeme koje pojedinac ispunjava prema vlastitim željama, bez ikakve obaveze ili nužde. To je vrijeme koje čini sastavni dio života svakoga čovjeka, a različito je s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka i interes. To je vrijeme izvan svih profesionalnih, društvenih i obiteljskih obaveza u kojem pojedinac svojevrijedno odabire sadržaje i aktivnosti (Potkornjak i Šimleša, 1989).

Definirajući slobodno vrijeme (Irby i Tolman, 2002) naglašavaju da su to oni sati u danu kad mladi nisu formalno angažirani u školskim, kućanskim ili radnim aktivnostima. Kao aktivnosti slobodnog vremena navode se one koje mladi slobodno izabiru te se smatraju njihovim diskrecijskim pravom.

Bokulić (2017) slobodno vrijeme definira kao slobodu, stvaralaštvo, djelovanje i rad. Slobodno vrijeme bitna je karakteristika modernog i suvremenog društva, a sadržaji i oblici provođenja slobodnog vremena bitni su faktori prilikom razumijevanja učinkovitosti odgoja. Slobodno se vrijeme odnosi na vrijeme kada je pojedinac, odnosno u ovom slučaju dijete, oslobođeno obveza vezanih uz školske obveze te obveze vezane uz obitelj. To je vrijeme koje dijete može provoditi na način koji ga veseli i ispunjava njegove želje i zanimanja.

Slobodno vrijeme može se odrediti kao ukupnost vremena, stanja i aktivnosti koje nisu uvjetovane biološkom, socijalnom i profesionalnom nužnošću, a njene glavne odrednice su sloboda, dobrovoljnost i neobveznost (Rosić, 2005: 69).

Slobodno vrijeme je vrijeme aktivnog odmora, razonode, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti, a njegova bitna obilježja su sloboda, dobrovoljnost, smislenost, kreativnost, individualnost, amaterizam, inkulturacija, samoaktualizacija, samoaktivitet (Previšić, 2000: 405).

Osim naziva slobodno vrijeme drugi pojam s kojim se susrećemo je „dokolica“. Dokolicu definira Anić (2009) kao slobodno vrijeme i osobu koja nije zauzeta poslom, odnosno koja je besposlena, dokoličan.

Slobodno vrijeme je vrijeme izvan radnog okruženja u kojem osobe obavljaju različite aktivnosti koje ispunjavaju njihovu svakodnevicu. Ljudi svoje slobodno vrijeme koriste za obavljanje različitih poslova i aktivnosti koje su izvan radnog vremena. Slobodno vrijeme djece je ono koje uključuje aktivnosti koje se događaju nakon škole i školskih obaveza. Važno je zbog razvoja socijalnih, komunikacijskih, tjelesnih i drugih vještina koje su pogodne za razvoj i slobodno vrijeme djece.

Pojam slobodnog vremena pojašnjen je u raznim enciklopedijama, udžbenicima, studijima i u samom definiranju javljaju se teškoće jer nema jedinstvene definicije pojma. Slobodno vrijeme često se suprotstavlja radu pa se iz toga može zaključiti kako ono nije dio organiziranog rada već je oslobođeno takvog.

Slobodno vrijeme može se definirati i kao vrijeme u kojem pojedinci žive u suglasnosti sa svojom individualnom prirodom i u kojem mogu razvijati vlastite kvalitete i karakteristike (Pehić, 2014.). Slobodno vrijeme je prilika za odmor i zabavu te za odvratanje pažnje od svakodnevnih briga.

Slobodno vrijeme postalo je obilježje kvalitete života društava s visokim stupnjem razvoja, a posebno se promatra kao mjera osobne slobode, sudjelovanja u društvenom životu i dobrobiti građana koji u njemu žive. Slobodno vrijeme ne uključuje samo zabavu, rekreaciju i odmor od posla, već i obrazovanje, političko i društveno djelovanje te zdravstvenu orijentaciju (Zarotis i Tokarski, 2020: 140).

Prema Previšić (2000: 404) rad i slobodno vrijeme su nerazdvojne aktivnosti koje ne treba promatrati odvojeno već ih promatrati zajedno. Kada se opisuje slobodno vrijeme, pedagozi se često oslanjaju na opis funkcija slobodnog vremena koji je izradio važni njemački pedagog Horst W. Opaschowski.

Definicije funkcija slobodnog vremena temeljio je na individualnim potrebama pojedinca i aktualnim društvenim zahtjevima s kraja dvadesetog stoljeća koje opisuju Kraus i suradnici (2020), a to su:

- potreba za rekreacijom – oporavak, oslobađanje od svakodnevnog stresa, odmor, aktivnosti koje su korisne za zdravlje;
- potreba za nadoknadom – uravnoteživanje nedostataka, ometanja, promicanje prirode, svjesno korištenje života, uklanjanje razočaranja, frustracija;
- potreba za obrazovanjem – znanje, obrazovanje, želja za iskustvima;
- potreba za kontemplacijom – mir, blagostanje, kontemplacija, vrijeme za sebe, traženje smisla života, pronalaženje identiteta;
- potreba za komunikacijom – komunikacija, kontakti, društvenost, potraga za društvenim odnosima, želja za dijeljenjem zajedničkih iskustava;
- potreba za integracijom – grupiranje, socijalna sigurnost i stabilnost, osjećaj pripadnosti, traženje emocionalne sigurnosti, pridržavanje rituala i tradicija;
- potreba za sudjelovanjem – angažiranost, inicijativa, sudjelovanje u društvenom životu i oblikovanje okruženja kroz društvene aktivnosti;
- potreba za inkulturacijom – kreativni razvoj, sudjelovanje u kulturnom životu, kreativna primjena.

Količina slobodnog vremena koju djeca i mladi imaju ovisi o dobi, školi i broju aktivnosti kojima se bave ili sredini iz koje dolaze. Danas djeca imaju manje slobodnog vremena, obično oko dva sata ili manje tijekom dana, što implicira potrebu fokusiranja na kvalitetu i sadržaje koji će se realizirati u tom vremenu (Ilišin, 2003).

Polazište od ovog problema često pokazuje negativnu sliku jer je sve češća pojava da mladi svoje vrijeme provode u nekreativnim i neproduktivnim aktivnostima. Također, učestalost nereaktivnih i neproduktivnih slobodnih aktivnosti obično ne ostavlja dovoljno vremena i prostora djeci da se posvete produktivnijim ili organiziranim aktivnostima. Problem je posebno postao velik razvojem medija i njihovom velikom dostupnošću djeci svih uzrasta. Sve to upućuje na važnost obrazovanja za pravilan odabir sadržaja koje će djeca ostvarivati u slobodno vrijeme.

Zbog sve bržih i naglih promjena u današnjem vremenu, kvalitetno korištenje slobodnog vremena postaje socijalnopedagoški problem. Mlinarević i Gajger (2010) navode

da slobodno vrijeme kod mladih može postati glavni izvor neprihvatljivog ponašanja i ovisnosti ukoliko je to vrijeme nedovoljno osmišljeno i vođeno te ističu da je upravo zbog toga važno pomoći mladima u organizaciji slobodnog vremena.

Poželjno je da djeca i mladi veliki dio slobodnog vremena provode u strukturanim i organiziranim aktivnostima jer one utječu na razvoj vještina i sposobnosti djece, socijalne odnose s vršnjacima i odraslima. Poticanje i motiviranje djece na odabir tih aktivnosti i njihovo usklađivanje s vlastitim potrebama i mogućnostima vrlo je važna zadaća odgoja i obrazovanja za slobodno vrijeme.

2.2. Razvoj ideje slobodnog vremena kroz povijest

Pojam slobodnog vremena prvi put spominje Froebel 1823. godine, i to u terminima slobodnih sati i praznog vremena. U 19. stoljeću postupno se smanjivalo obvezno radno vrijeme čime se povećavalo slobodno vrijeme pa se tako 1918. godine uveo model osmosatnog rada te je nastala nova disciplina - pedagogija slobodnog vremena. Tako je slobodno vrijeme postalo važan iskorak prema modernizaciji kategorije vremena u industrijskim društvima. Međutim, kao grana znanosti o odgoju, pedagogija slobodnog vremena službeno je utemeljena tek negdje oko 1960. godine. Kao posljedica toga, dolazi do sve intenzivnijeg razvoja obrazovnih modela zaduženih za osposobljavanje stručnjaka za slobodno vrijeme, a osim toga, tijekom sedamdesetih godina prošlog stoljeća, razvoj različitih društvenih prostora za javno slobodno vrijeme, kao što su igrališta, parkovi i igraonice, postaju nužnost (Livazović, 2018).

Kroz razvojni slijed slobodno vrijeme prolazi kroz određene faze:

1. dominacija slobodnog vremena koja nema pojam i praksu rada u izrazima primitivnih kultura;
2. neograničeno i nedefinirano radno i slobodno vrijeme;
3. prevladavanje radnog vremena nad slobodnim;
4. skraćeno radno vrijeme i neprestano povećavanje slobodnog vremena. (Previšić, 2000: 405).

Razvoj slobodnog vremena je pod utjecajem mnogih uzroka. Suvremeni oblici provođenja slobodnog vremena formiraju se tek u drugoj polovici 20. stoljeća. Tri glavna oblika slobodnog vremena koje trenutno provodi najveći broj ljudi su turizam, sport i mediji.

Zbog evolucije oblika provođenja slobodnog vremena kroz povijest i razvoj znanstvenih i tehničkih istraživanja, videoigre su se pojavile kao novi i prije svega atraktivan oblik provođenja slobodnog vremena za mlade. Moderne videoigre kao oblik provođenja slobodnog vremena su privlačne i sadržajno i oblikovno raznolike, ali ponajviše zadovoljavaju preferencije mladih i svake godine privlače sve više obožavatelja.

2.3. Slobodno vrijeme djece školske dobi

Slobodno vrijeme djece školske dobi odnosi se na ono vrijeme koje djetetu ostaje nakon ispunjavanja svih školskih i drugih obveza. Djeca slobodno vrijeme mogu provoditi na razne načine, bilo da se radi o igri, šetnji ili bavljenju nekom sportskom aktivnosti. Slobodno vrijeme djeca mogu provoditi i u bavljenju nekim kreativnim aktivnostima kao što je likovna umjetnost, glazba, kazalište, balet i sl. Djecu se u razne aktivnosti može uključiti kroz nastavne i izvannastavne aktivnosti te izvanškolske aktivnosti.

Redovito pohađanje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u školama nije dovoljno kako bi se realizirale sve zadaće i ciljevi te je važno uključiti učenike u različite vrste kinezioloških aktivnosti. Učenike je najbolje uključiti u izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti u dobi od 7. do 12. godine jer se tada nalaze u senzibilnom razdoblju gdje se može najviše utjecati na rast i razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, ravnoteža, brzina, fleksibilnost i snaga (Caput, Jogunica i Barić, 2015).

Prskalo i Sporiš, (2016) navode da izvannastavne aktivnosti imaju funkciju rasta i razvoja u djetetovom životnom razdoblju s ciljem stvaranja navika vježbanja za neophodan minimum kretanja tijekom čovjekova života. Djeca i mladi sve više slobodnog vremena provode uz minimalnu tjelesnu aktivnosti što dovodi do preniskog postotka tjelesne aktivnosti, a time i do pretilosti. Kako bi spriječili ovakve rezultate, kineziologija mora biti u stanju prilagoditi se novim izazovima i potrebama djeteta.

Djeca imaju pravo na igru, odmor i slobodno vrijeme. Sadržajno provođenje slobodnog vremena može biti vrlo važno u razvoju djeteta. Većina djece voli biti sa svojim prijateljima u slobodno vrijeme. Uobičajeno je koristiti se internetom, gledati TV i slušati glazbu. Sve više djece slobodno vrijeme provodi na mobitelu, računalu, igrajući videoigre ili gledajući televiziju. Svakako bi djecu trebalo motivirati da više slobodnog vremena provode u prirodi i kroz razne sportske aktivnosti koje pozitivno utječu na fizički i mentalni razvoj djece školske dobi.

Zbog razvoja informacijske tehnologije pasivni oblici slobodnih aktivnosti postaju problem ne samo kod odraslih već i kod djece. Slobodno vrijeme djece najčešće ovisi o neposrednom okruženju – obitelji, obrazovnim ustanovama i drugim organizacijama te je zbog toga važno planirati i organizirati slobodne aktivnosti koje pomažu djeci pronaći ugodne

i korisne oblike svog slobodnog vremena te ih motivirati na brigu o svom zdravlju (Strazdiene, et. al., 2017).

Stručnjaci danas sve više usmjeravaju roditelje i ukazuju im na provođenje slobodnog vremena sa svojom djecom u odsustvu funkcionalnih zadaća. Upućuju da slobodno vrijeme provode u nježnosti i „običnom igranju“ kroz koje dijete također spontano usvaja razne emotivne, motoričke i kognitivne obrasce (Opačak, 2010: 42).

Igra je najizraženiji i najprisutniji oblik dječje aktivnosti u slobodno vrijeme. Igra je u pravilu spontana i dobrovoljna, a sastavni je i neizostavan dio djetetovog života i temelj njegovog razvoja. Kroz igru se mogu provoditi sve aktivnosti koje su djetetu potrebne kako bi moglo izraziti svoju fizičku aktivnost, radoznalost te potrebu za socijalizacijom i suradnjom. Dijete kroz aktivnosti upoznaje sebe i ljude oko sebe.

Aktivnosti u slobodno vrijeme mogu se podijeliti u tri osnovne skupine, a to su vrijeme za odmor, rekreaciju i razvoj ličnosti. Odmor spada u prvu skupinu aktivnosti i definira ga kao proces obnavljanja i osvježavanja istrošenih supstancija, fizičke i psihičke energije te uspostavljanje novih snaga koje su čovjeku potrebne za život i rad (Rosić, 2005: 115). Prve aktivnosti za odmor služe obično odmaranju koje se mogu odvijati u domu, na javnom mjestu ili u prirodi. Većinom su individualnog karaktera te se odvijaju bez fizičkog i psihičkog napora. Druga skupina aktivnosti sadrži različite oblike rekreacije čiji je zadatak aktivni odmor, zabava i razonoda. U aktivnosti druge skupine spadaju izleti, različite društvene i pokretne igre, šetnje i slično. Nadalje, treću skupinu čine aktivnosti s područja ljudskih djelatnosti koje su više namijenjene razvoju ličnosti. Na primjer, to su obrazovne, kulturne, umjetničke, društvene i informativno-poučne djelatnosti (Rosić, 2005).

Aktivnosti su značajan dio odgoja, odnosno rasta i razvoja svakog djeteta. Kroz odvijanje raznih aktivnosti dijete stvara socijalne odnose te fizičke i psihičke sposobnosti. Aktivnosti su povezane i s ljudskim potrebama koje, kao i odrasli ljudi, imaju i djeca.

Kako djeca viših razreda osnovne škole sve više vremena troše na sjedilačke aktivnosti poput gledanja televizije, igranja računalnih igrica, roditelji im moraju pomoći da pronađu aktivnosti u kojima će uživati te se u njima osjećati uspješno. Nekoj će djeci omiljene aktivnosti biti tradicionalnijeg oblika, primjerice gimnastika, nogomet ili odbojka. Druga mogu biti brzi trkači ili imaju mnogo dara za skakanje na jednoj nozi. Mnoga djeca školskog uzrasta uživaju biti u izviđačima, odlaziti na logorovanja ili se baviti drugim aktivnostima na

otvorenome. Tako osim što su na čistom zraku, uče i korisne vještine (Dowshen, Gavin i Izenberg, 2007: 98).

Maria Montessori vjerovala je u slobodno vrijeme. Shvatila je da učenici trebaju slobodno vrijeme za obradu i uvježbavanje lekcija koje su naučili tijekom školskog razdoblja. Slobodno vrijeme daje učenicima priliku za igru i eksperimentiranje. Omogućuje im predah od svakodnevnog pritiska i omogućuje im da ono što su naučili ugrade u svoje svakodnevne aktivnosti i društvene veze (Maldonado, 2021). Djeca koriste slobodno vrijeme da otkriju što ih zanima, istražujući hobije koje sami odaberu i prakticiraju vlastitim tempom.

S pedagoškog stajališta, slobodno vrijeme predstavlja značajno, ali nedovoljno istraženo polje djelovanja. To implicira potrebu da se više pažnje posveti njezinoj organizaciji i nastojanju da se djeca motiviraju za konstruktivnije aktivnosti. Zbog pretjerane usmjerenosti mladih na aktivnosti zabave i druženja, kada imaju priliku samostalno birati aktivnosti kojima se žele baviti, smatramo važnim analizirati čimbenike koji mogu utjecati na organizaciju slobodnog vremena mladih ljudi, kao i važnost koju neki od ovih čimbenika mogu imati na uključenost u različite vrste aktivnosti. Za djecu vježbanje znači igranje i tjelesnu aktivnost. Djeca vježbaju kada imaju sat tjelesnog odgoja u školi, tijekom odmora, na satu plesa ili nogometnom treningu, dok voze bicikl ili igraju nogomet.

3. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U RAZVOJU DJECE

U posljednje vrijeme sve više živimo u vremenu visoke tehnologije i informatizacije velikog dijela ljudskih aktivnosti. Ovaj napredak je primjer sve većih mogućnosti olakšavanja čovjekovih profesionalnih i osobnih aktivnosti, ali istovremeno dovodi do smanjene tjelesne aktivnosti. Smanjenje tjelesne aktivnosti negativno utječe na tjelesno i mentalno zdravlje kako odraslih tako i djece.

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u motoričkom i psihičkom razvoju djece. Sazrijevanje motoričkih sposobnosti djece postupno je tijekom vremena. Aerobna tjelesna aktivnost ima najveći učinak na smanjenje simptoma tjeskobe i stresa. Navike vezane uz tjelesnu aktivnost, stečene u djetinjstvu, mogu se zadržati i u odrasloj dobi, što pridonosi boljem zdravlju i kvaliteti života. Redovita tjelesna aktivnost potiče rast i razvoj te ima višestruku korist za mentalno, tjelesno, kognitivno i psihosocijalno zdravlje djece. Mala su djeca aktivna u kratkim vremenskim razmacima i njihova sposobnost kontinuirane aktivnosti raste kako rastu i sazrijevaju.

3.1. Tjelesna aktivnost djece školske dobi

Tjelesna aktivnost, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), definira se 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. Dakako, termin „tjelesna aktivnost“ ne bi se trebao poistovjećivati s terminom „tjelesno vježbanje“ koje je podkategorija tjelesne aktivnosti i ona je planirana, strukturirana, repetitivna i svrhovita u smislu da je njezin cilj poboljšanje i održavanje jedne ili više komponenata tjelesnog fitnesa (Mišigoj-Duraković, 2008: 221).

Tjelesna aktivnost je svaki pokret tijela potaknut mišićima koji uzrokuje potrošnju energije. Tjelesna aktivnost prilagođena dobi i tjelesnoj spremnosti najbolji je način za očuvanje zdravlja, dobrobiti i dugovječnosti (Tomaczkowski i Klonowska, 2020).

Tjelesna aktivnost obuhvaća bilo koje tjelesno kretanje koje rezultira povećanjem energetskeg utroška iznad onog u mirovanju. Razlikuju se tjelesno vježbanje, sportski trening, profesionalni tjelesni rad, tjelesna aktivnost u odlascima i dolascima u školu, rekreativna tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu, aktivnost tijekom obavljanja kućanskih poslova. Tjelesno je vježbanje planirana, ustrojena i svrsishodna tjelesna aktivnost s ciljem poboljšanja ili održanja tjelesne sposobnosti i/ili zdravlja. Sport, prema najčešće korištenoj američkoj definiciji, uključuje natjecanje, iako je pojam sporta proširen u europskim definicijama te obuhvaća i ostalo tjelesno vježbanje (Babić i sur. 2018).

Tjelovježba je oblik tjelesne aktivnosti koji se planira, strukturira, ponavlja i izvodi s ciljem poboljšanja zdravlja ili kondicije. Iako je svaka tjelovježba tjelesna aktivnost, nije svaka tjelesna aktivnost tjelovježba.

Tjelesna aktivnost je složeno, višedimenzionalno ponašanje na koje utječe širok raspon čimbenika koji djeluju na individualnoj, društvenoj, obiteljskoj i okolišnoj razini. Svakodnevna aktivna igra i tjelesna aktivnost tradicionalno su važan dio života djece i adolescenata. Danas su računala i društveni mediji smanjili potrebu i želju djece za kretanjem i igrom. Sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti opada s godinama, a pad je veći kod djevojčica nego kod dječaka. Izazovi povezani sa svakodnevnom aktivnošću djece trebaju se rješavati tjelesnim aktivnostima primjerenim dobi, entuzijastičnim vodstvom i podrškom obitelji i prijatelja.

Tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih radnji koje ljudi svih dobi mogu poduzeti kako bi poboljšali svoje zdravlje. Tjelesna aktivnost potiče normalan rast i razvoj te može učiniti da se ljudi osjećaju bolje, bolje funkcioniraju, bolje spavaju i smanjuju rizik od velikog broja kroničnih bolesti. Zdravstvene dobrobiti počinju odmah nakon vježbanja, a čak su i kratke epizode tjelesne aktivnosti korisne. Još bolje, istraživanja pokazuju da gotovo svi imaju koristi. Dokazi o zdravstvenim prednostima redovite tjelesne aktivnosti dobro su utvrđeni, a istraživanja nastavljaju pružati uvid u to što djeluje na kretanje ljudi, kako na razini pojedinca tako i na razini zajednice. Postizanje dobrobiti tjelesne aktivnosti ovisi o našim osobnim naporima da povećamo aktivnost kod sebe, obitelji, prijatelja, pacijenata i kolega. Također je potrebno djelovati na razini škole, radnog mjesta i zajednice.

Tri su važna razloga za bavljenje sustavnom, prilično intenzivnom i primjereno dugotrajnom tjelesnom aktivnošću djece i adolescenata. Prvo, tjelesna aktivnost stvara priliku za optimalan tjelesni i mentalni razvoj te socijalni. Također je ključno za razvoj tjelesnih

zdravstvenih resursa. Drugo, tjelesnom aktivnošću oblikujemo zdrav način života djece i adolescenata koji mogu unijeti u život odraslih. Treće, redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizik od bolesti kako u djetinjstvu tako i u odrasloj dobi (Tomaczkowski i Klonowska, 2020).

Tjelesno i zdravstveno područje opisano je i u Nacionalnom okvirnom kurikulumu gdje se opisuju znanja, vještine, navike i razvijanje pozitivnog razmišljanja prema zdravom načinu života. Tjelesna i zdravstvena kultura omogućuje razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti u svrhu usavršavanja motoričkih znanja. Tijekom provedbe nastave Tjelesne i zdravstvene kulture učenici upoznaju mogućnosti i ograničenja vlastitog tijela kako bi unaprijedili zdravlje cijelog ljudskog organizma. Odgojno – obrazovni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog područja prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu (2010: 188-189) su:

- razumjeti razvoj i funkcioniranje vlastitog tijela,
- usavršiti kineziološka znanja i vještine, znati ih primijeniti u športskim i športsko – rekreativnim aktivnostima,
- razviti svijest o važnosti tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja,
- znati pravilno procijeniti te odabrati tjelesnu aktivnost i prehranu, najbolje za očuvanje zdravlja i održavanje dobre tjelesne spremnosti te razumjeti utjecaj nepravilne prehrane na razvoj bolesti i poremećaja,
- razumjeti pojmove i značajke nezdravih navika, rizičnih ponašanja i ovisnosti te znati kako one narušavaju zdravlje,
- razumjeti tjelesne, duševne i emocionalne značajke razvoja kroz djetinjstvo i adolescenciju,
- razumjeti značajke dobre komunikacije i njezina značenja u obiteljskom, vršnjačkom i društvenom okruženju,
- razviti samopoštovanje i samopouzdanje te razumjeti njihovo značenje za razvoj i odrastanje,
- razumjeti pojmove spola i spolnosti te značaj odgovorna spolnog ponašanja i jednakopravnosti spolova,
- razumjeti značenje i osobnosti pojmova sprječavanja bolesti i promicanja zdravlja,
- moći prepoznati različite oblike tjelesnog i duševnog nasilja i zlostavljanja te načine njihova sprječavanja.

Kod djece od šeste do desete godine života ubrzano se razvija koordinacija. Prije svega, to je vrijeme kada se razvija bazična koordinacija. Upravo zbog toga, u tom razdoblju

djetetovog života, potrebno je dijete izlagati višestranom razvoju koordinacije. To se može učiniti kroz elementarne dječje igre, ali i određene sportske aktivnosti. Djeci školske dobi potrebna je tjelesna aktivnost kako bi izgradili snagu, koordinaciju i samopouzdanje te postavili temelje za zdrav način života. Također stječu veću kontrolu nad time koliko su aktivni.

Djeca su danas opterećena sa školskim obavezama pa ih je potrebno poticati da svoje slobodno vrijeme nakon škole provedu baveći se nekom tjelesnom aktivnošću (Badrić i Prskalo, 2011). Djeca školske dobi trebala bi imati mnogo prilika za bavljenje raznim aktivnostima, sportovima i igrama koje odgovaraju njihovoj osobnosti, sposobnostima, dobi i interesima.

Smjernice za tjelesnu aktivnost za djecu školske dobi preporučuju da imaju 1 sat ili više umjerene do jake tjelesne aktivnosti dnevno:

- Većina tjelesne aktivnosti trebala bi biti aerobna, gdje djeca koriste velike mišiće i nastavljaju se neko vrijeme. Primjeri aerobne aktivnosti su trčanje, plivanje i ples.
- Djeca školske dobi obično imaju kratke napade umjerene do jake tjelesne aktivnosti koje se izmjenjuju s laganom aktivnošću ili odmorom tijekom dana. Svaka umjerena do jaka aktivnost ubraja se u cilj od 60 minuta.
- Tjelesna aktivnost za jačanje mišića i kostiju trebala bi biti uključena najmanje 3 dana u tjednu.
- Djeca prirodno grade snažne mišiće i kosti dok trče, skaču i igraju se. Formalni programi tjelesne težine nisu potrebni, ali su sigurni ako su pravilno osmišljeni i nadzirani.

Djeca se vole družiti i vrijeme provoditi aktivno. Osobito vole igranje, bilo da se radi o igranju s drugom djecom, igranju u parku ili na igralištu, vožnji biciklom ili nekoj sasvim drugoj igri. Tjelesna aktivnost je važna za stjecanje zdravih navika jer su to navike koje se nastavljaju i u odrasloj dobi. Kako odrastaju, djeci je sve teže baviti se s dovoljno dnevne tjelesne aktivnosti. Djeci je važno ponuditi aktivnost, odnosno sport kojim bi se mogli baviti, a koji je pogodan za njihovu dob. Najčešće se dijete odlučuje za sport kojim se bave njegovi prijatelji. Važno je izabrati aktivnost koja će se uklopiti u dnevni raspored djeteta i koja neće ometati njegove školske obveze. Bavljenje sportom djetetu pomaže u učenju novih vještina te stvaranju navike i odgovornosti. Kroz sport se stvara navika rada u timu te se javlja natjecateljski duh. Razna istraživanja pokazala su da su djeca koja se bave nekom

izvanškolskom aktivnosti bolja u učenju. Razlog tome može biti u dobroj organizaciji vremena te usklađivanju školskih i izvannastavnih aktivnosti.

Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim društveno-ekonomskim smjernicama života (Andrijašević, 2000). Aktivnosti i prostor slobodnoga vremena shvaćeni su kao važno sredstvo za osnaživanje mladih kao i sfera realizacije interesa svakoga pojedinca ili skupine (Jeđud i Novak, 2006).

Aktivnosti u slobodno vrijeme shvaćene su kao važno sredstvo za osnaživanje mladih i realizaciju interesa svakoga pojedinca ili skupine. Istraživanje fenomena slobodnog vremena ima jedan primaran cilj, a to je da se slobodno vrijeme što bolje organizira, a samim time i kvalitetno iskoristi. Budući da slobodne aktivnosti pojedinac bira sam, one mu pružaju osjećaj slobode i osobne kontrole mnogo više nego druge aktivnosti, kao što je škola. Stoga omogućavaju orijentiranje k samoodređenju i razvoju identiteta u adolescenciji (Badrić i Prskalo, 2011).

U posljednje vrijeme se može vidjeti kako je zdravlje djece ozbiljno narušeno. Jedan od glavnih problema na globalnoj razini je pretilost djece i mladih. Upravo ovo je razlog zbog čega je važno ukazati na važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću. Tjelesnom aktivnošću moguće je spriječiti različite bolesti i zdravstvena stanja djece. Redovita tjelesna aktivnost prihvaća se kao vrlo važan oblik ponašanja za unapređenje i jačanje zdravlja djece. Iz godine u godinu se objavljuje sve više radova koji zapravo potvrđuju zdravstvenu, psihološku i ekološku korist kineziološke aktivnosti (Jurko i sur., 2015).

Tjelesna aktivnost je važan ključ za smanjenje rizika od ozbiljnih bolesti kao što su bolesti srca, moždani udar, dijabetes i rak. Istraživanja također pokazuju da redovita tjelesna aktivnost može poboljšati samopouzdanje, raspoloženje i kvalitetu sna, doprinosi smanjenju stresa te smanjenju depresije i anksioznosti. Zbog modernog načina života i sve većeg oslanjanja na tehnologiju, danas su djeca sve manje aktivna.

Longitudinalna znanstvena istraživanja pokazala su kako fizička aktivnost i bavljenje sportom pospješuje zdravlje ljudi, smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, malignih oboljenja, pretilosti i dijabetesa. Također, nekoliko je studija pokazalo kako fizička aktivnost može reducirati simptome kliničke depresije (Zovko i sur., 2023).

Djetinjstvo i adolescencija kritična su razdoblja za razvoj vještina kretanja, usvajanje zdravih navika i uspostavljanje čvrstih temelja za cjeloživotno zdravlje i dobrobit. Redovita tjelesna aktivnost kod djece i adolescenata potiče zdravlje i kondiciju. U usporedbi s onima koji su neaktivni, tjelesno aktivni mladi imaju višu razinu kondicije i jače mišiće. Oni također obično imaju manje tjelesne masti i jače kosti. Tjelesna aktivnost također ima koristi za zdravlje mozga za djecu školske dobi, uključujući poboljšanu koncentraciju i smanjenje simptoma depresije. Dokazi pokazuju da redovita umjerena do snažna tjelesna aktivnost poboljšava kognitivne funkcije pamćenja, izvršne funkcije, pojačanu pažnju i akademski uspjeh djece.

Mladi školske dobi (u dobi od 6 do 17 godina) mogu ostvariti značajne zdravstvene prednosti bavljenjem tjelesnom aktivnošću umjerenog i jakog intenziteta u vremenskim razdobljima koja svaki dan dodaju do 60 minuta ili više. Svjetska zdravstvena organizacija je 2018. izdala smjernicu prema kojima bi adolescenti trebali svakodnevno provoditi 60 minuta ili više tjelesne aktivnosti umjerenog ili visokog intenziteta kako bi se postigli pozitivni učinci tjelesne aktivnosti.

Ova bi aktivnost trebala uključivati aerobnu aktivnost kao i aktivnosti jačanja mišića i kostiju primjerene dobi. Čini se da je, kao i kod odraslih, ukupna količina tjelesne aktivnosti važnija za postizanje zdravstvenih dobrobiti nego bilo koja komponenta (učestalost, intenzitet ili trajanje) ili specifična kombinacija aktivnosti (aerobna, jačanje mišića, jačanje kostiju). Usprkos tomu aktivnosti jačanja kostiju i dalje su posebno važne za djecu i mlade adolescente jer se najveći porast koštane mase događa tijekom godina neposredno prije i tijekom puberteta. Osim toga, većina vršne koštane mase postiže se do kraja adolescencije (Jurko i sur., 2015).

Djeca i adolescenti trebaju uživati u procesu tjelesne aktivnosti. Iako se ne smije zanemariti vrijednost kreativne slobodne igre, tjelesne aktivnosti uz kompetentnu i brižnu poduku pružaju jedinstvenu priliku djeci i adolescentima da nauče nove vještine, poboljšaju tehniku vježbanja i osjećaju se dobro zbog svojih postignuća.

Mladi koji su redovito aktivni također imaju bolje šanse za zdravu odraslu dob. Djeca i adolescenti obično ne razvijaju kronične bolesti, kao što su bolesti srca, hipertenzija, dijabetes tipa 2 ili osteoporoza. Training tjelovježbe kod mladih s prekomjernom tjelesnom težinom ili pretilošću može poboljšati tjelesnu kompoziciju smanjenjem ukupne razine tjelesne masti,

kao i abdominalne masti. Redovita tjelesna aktivnost također smanjuje vjerojatnost razvoja čimbenika rizika i povećava vjerojatnost da će djeca ostati zdrava kad odrastu.

Roditelji i druge odrasle osobe koje rade s mladima ili skrbe o njima trebaju motivirati djecu na bavljenje tjelesnim aktivnostima. Odrasli imaju važnu ulogu u pružanju prilika za tjelesnu aktivnost primjerenu dobi. Čineći to, pomažu u postavljanju važnih temelja za cjeloživotnu tjelesnu aktivnost koja promiče zdravlje. Odrasli trebaju poticati aktivnu igru kod djece i poticati trajnu i strukturiranu aktivnost kako djeca rastu. Kako djeca postaju adolescenti, obično smanjuju svoju tjelesnu aktivnost, zbog čega je odraslima još važnije pružiti ugodne prilike za tjelesnu aktivnost primjerene dobi i potaknuti mlade na sudjelovanje.

Škole, ali i obitelji, obično potiču mlade ljude na različite aktivnosti unutar škole ili druge strukturirane aktivnosti koje doprinose razvoju njihove osobnosti. Motivi poticanja djece na bavljenje nekim aktivnostima mogu biti različiti, no važno je poštivati načelo slobode izbora i usklađenosti s djetetovim interesima i potrebama za produktivnim korištenjem slobodnog vremena te spolom, dobi i čimbenicima koji utječu na osobnost djeteta. Važno je mladima pružiti prilike i poticati ih da sudjeluju u tjelesnim aktivnostima koje su primjerene njihovoj dobi, koje su ugodne i koje nude raznolikost.

3.2. Prednosti i nedostaci tjelesne aktivnosti kod djece školske dobi

Tjelesni odgoj i dalje je obavezan dio svake škole. Popis prednosti tjelesnog odgoja je beskrajan, ali sve aktivnosti imaju isti cilj. To je podizanje mentalnog i fizičkog zdravlja djeteta.

Sudjelovanje u organiziranim aktivnostima povezano je sa školskim uspjehom kod djece školske dobi, a uključivanje u sportske aktivnosti doprinosi preuzimanju inicijative uključujući postavljanje ciljeva, trud, rješavanje problema, upravljanje vremenom (McCall i Craft, 2002).

Tablica 1: Prednosti i nedostaci tjelesnog odgoja djece školske dobi:

Parametar	Prednosti tjelesnog odgoja	Nedostaci tjelesnog odgoja
Kondicija	Vježbanje je važan aspekt za učenike koji pate od pretilosti ili drugih zdravstvenih problema. To će im pomoći da ih prevladaju u najkraćem mogućem vremenu.	Prekomjerno vježbanje izaziva brigu za učenike. Mogli bi ostati hiperaktivni veći dio dana što će pogoršati njihovo cjelokupno fizičko zdravlje.
Mentalno zdravlje	Redovito vježbanje potiče lučenje nekoliko značajnih hormona poput dopamina ili „hormona dobrog osjećaja“, endorfina itd.	Ako je dijete previše uključeno u vježbe, to može utjecati na njegov ciklus spavanja i uzrokovati nesanicu.
Akadska uspješnost	Učenici mogu uzeti pauze za vježbanje što će dodatno poboljšati njihov akademski uspjeh i sposobnost kognitivnog funkcioniranja.	Ako učenik ne postigne bolji rezultat u tjelesnom odgoju, to bi moglo ugroziti njihovu mentalnu dobrobit i rezultirati lošim akademskim uspjehom.
Ozljede i bolesti	Tjelesna kondicija ima za cilj iskorijeniti uobičajene bolesti jer tijelo neprestano radi na zdravom lučenju hormona i tekućine.	U nekim slučajevima, pretjerano vježbanje i veće ozljede mogu utjecati na fizičku i mentalnu dobrobit bilo kojeg učenika.

Izvor: Digit Life Insurance. What are the Advantages and Disadvantages of Physical Education? Dostupno na: <https://www.godigit.com/life-insurance/child-insurance-plans/wellbeing/advantages-and-disadvantages-of-physical-education>, 15. 4. 2024.

Tjelesna aktivnost bilo kakvog oblika ima pozitivan utjecaj na ljudsko tijelo i sprječava nastanak različitih bolesti, smanjuje prekomjernu težinu te pozitivno utječe na kognitivne sposobnosti, ali isto tako ima svoju svrhu i u fazi oporavka. Tjelesnu aktivnost je najvažnije provoditi u ranoj fazi djetetova razvoja kako bi se stvorile zdrave navike življenja. Kineziološka neaktivnost također negativno utječe na držanje tijela i morfološki razvoj djeteta, a kako bi se ove posljedice spriječile ili barem ublažile važno je koristiti vježbe s ravnomjernim jačanjem mišića. U skladu s navedenim, redovita primjena tjelesne aktivnosti ima veliki značaj u očuvanju čovjekova zdravlja (Prskalo i Sporiš, 2016).

Tjelesna aktivnost važan je dio igre i učenja. Tijekom tjelesne aktivnosti, djeca izgrađuju odnose s drugom djecom. Također im može pomoći u razvoju jezičnih, društvenih i komunikacijskih vještina. Negotić (2000) u svom radu ističe kako uz ostale igre i sportska igra uvelike otkriva mogućnosti komuniciranja i razvijanja boljih i intenzivnijih međuljudskih odnosa. Na kraju, tjelesna aktivnost također može biti samo dobra zabava za djecu.

Djeca koja sudjeluju u tjelesnim aktivnostima obično imaju više prilika za igru s drugima. Uče surađivati s drugima kako bi postigli zajednički cilj. Zajedničke tjelesne aktivnosti djeci daju priliku da navijaju za druge i s drugima. Trošenje energije tijekom zajedničke aktivnosti s drugom djecom također pomaže u rješavanju sukoba (Vallor, 2022).

Tjelesne aktivnosti povezane su s poboljšanom funkcijom mozga zbog povećanja kisika i neurotransmitera. Naime, djeca koja su fizički aktivna lakše razvijaju jezične vještine. Oni brže reagiraju na podražaje i često razvijaju jake vještine pismenosti. Djetetova sposobnost da se usredotoči i uči povezana je s tjelesnim odgojem, zajedno sa sposobnošću pamćenja i podnošenja stresa. To znači da uvrštavanje tjelesnih aktivnosti u dnevnu rutinu neće ometati djecu. Umjesto toga, ove će vježbe poboljšati djetetovo iskustvo učenja (Vallor, 2022).

Redovita tjelovježba potiče jake kosti, zdravu tjelesnu težinu, pa čak i omogućuje bolji san. Sudjelovanje u dosljednom tjelesnom odgoju može čak potaknuti djecu da bolje jedu jer će njihovim tijelima prirodno trebati više energije da ostanu aktivni. Aerobna aktivnost također će pomoći zdravlju krvnih žila i srca. Djeca se razvijaju u svakom pogledu, a fizički razvoj je nevjerojatno važan. Aktivna djeca imat će manje problema s krvnim tlakom i kolesterolom, uz smanjenje rizika od razvoja dijabetesa tipa 2. Pravilno i raznoliko vježbanje također može pomoći djeci u njihovoj izdržljivosti, snazi i fleksibilnosti. Osim toga, poticanje okruženja u kojem su zdrave aktivnosti normalizirane pomaže uspostaviti zdrav stil života u godinama koje dolaze. Dok djeci pružamo prilike za akademski razvoj, trebali bismo biti sigurni da činimo isto kada je u pitanju poticanje fizičkog zdravlja (Vallor, 2022).

Tjelesna aktivnost se već odavno navodi kao jedan od čimbenika koji utječu na rast i sazrijevanje, ali u posljednjih nekoliko desetljeća javlja se mnogo objavljenih rezultata istraživanja pozitivnih i mogućih negativnih utjecaja tjelesne aktivnosti, vježbanja i sportskog treninga na rast i sazrijevanje, funkcionalnu sposobnost te i na ranu prevenciju koronarne bolesti srca, dijabetesa neovisnog o inzulinu i ostalih bolesti čija se učestalost kod odraslih osoba povezuje s nedovoljnom tjelesnom aktivnošću (Mišigoj – Duraković i sur., 2018).

Tjelesna aktivnost može imati i negativne učinke. Jedan od takvih negativnih učinaka može biti ovisnost o tjelesnoj aktivnosti. Osoba koja je ovisna o vježbanju, ustrajna je u vježbanju bez obzira na postojeću ozljedu ili bol (Bungić i Barić, 2009).

Nepravilno bavljenje sportom koje je nekontrolirano, loše organizirani i prezahtjevno mogu dovesti do fizičkih ozljeda koji negativno utječu na sportaša u svim aspektima zdravlja, kako tjelesnog, tako i psihološkog. Također, takav način bavljenja tjelesnom aktivnosti utječe i na socijalni život (Berlot i sur., 2023).

Djeca u dobi od 5 do 18 godina trebala bi raditi najmanje jedan sat umjerene do snažne tjelesne aktivnosti plus nekoliko sati lagane tjelesne aktivnosti svaki dan. Najmanje 3 dana u tjednu bi trebalo uključivati snažne aktivnosti i aktivnosti koje jačaju mišiće i kosti.

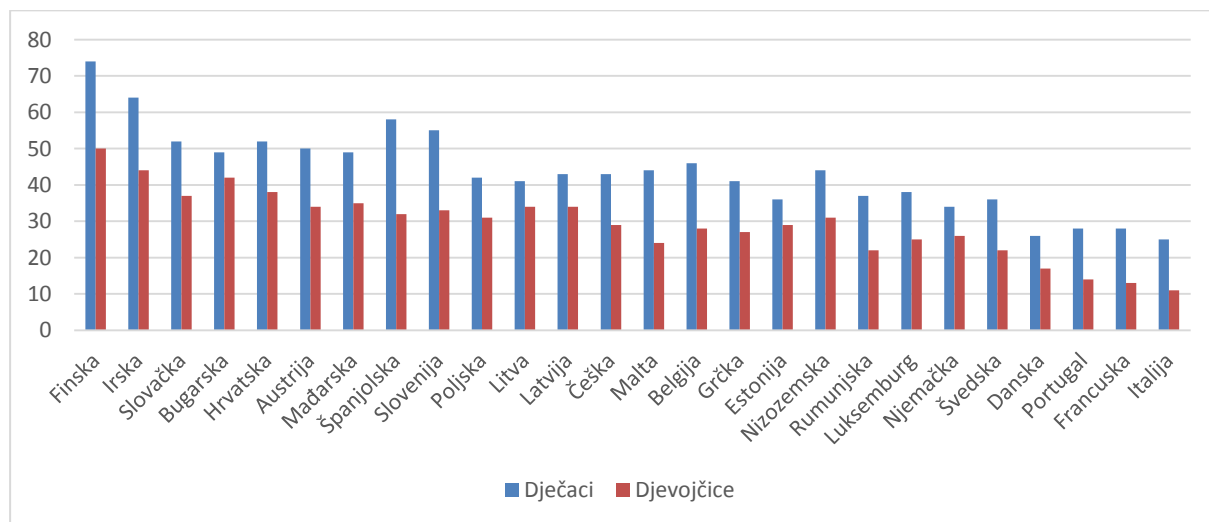
Redovita tjelovježba ima brojne zdravstvene prednosti za djecu i mlade, kao što su:

- poboljšanje kondicije,
- pružanje prilike za druženje,
- povećanje koncentracije,
- poboljšanje akademskih rezultata,
- izgradnju jačeg srca, kostiju i zdravijih mišića,
- poticanje zdravog rasta i razvoja,
- poboljšanje samopoštovanja,
- poboljšanje držanja i ravnoteže,
- snižavanje stresa,
- poticanje boljeg sna.

Osim što uživaju u zdravstvenim prednostima redovite tjelovježbe, djeca u formi bolje spavaju. Vježbanje poboljšava uspjeh u školi i smanjuje vjerojatnost da će djeca razviti depresiju i anksioznost. Djeca koja redovito vježbaju također se bolje nose s fizičkim i emocionalnim izazovima.

Grafikon 1 prikazuje tjelesnu aktivnost kod djece i mladih u Europi u preporučenoj dnevnoj tjelesnoj aktivnosti. Podaci se odnose na dječake i djevojčice u dobi od 11 do 15 godina.

Grafikon 1: Tjelesna aktivnost djece i mladih u Europi u preporučenoj dnevnoj tjelesnoj aktivnosti (2018)



Izvor: OECD/European Union (2020). Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris.

Prema podacima iz grafikona vidljivo je da su dječaci u dobi od 11 do 15 godina bili aktivniji od djevojčica. Također, može se zaključiti da razvijenije zemlje imaju manji udio tjelesne aktivnosti djece i mladih u preporučenoj dnevnoj tjelesnoj aktivnosti. Manje razvijene zemlje imaju veći udio tjelesne aktivnosti djece i mladih u preporučenoj dnevnoj tjelesnoj aktivnosti.

4. PREGLED ISTRAŽIVANJA O TJELESNOJ AKTIVNOSTI I SLOBODNOM VREMENU KOD DJECE ŠKOLSKE DOBI

Redovita tjelesna aktivnost prihvaća se kao vrlo važan oblik ponašanja za unapređenje i jačanje zdravlja čovjeka. Iz godine u godinu se objavljuje sve više radova koji zapravo potvrđuju zdravstvenu, psihološku i ekološku korist kineziološke aktivnosti (Jurko i sur., 2015).

O tjelesnoj aktivnosti djece i adolescenata do sada je provedeno nekoliko istraživanja u Republici Hrvatskoj. Pet istraživanja bilo je vezano za projekt pod nazivom „Health Behaviour in School – aged Children project“ koje govori o nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti kod djece školske dobi.

Arbunić (2006) je proveo istraživanje među djecom viših razreda osnovne škole. Među djecom školske dobi se javlja značajna razlika u aktivnostima pa se tako učenici petog i šestog razreda osnovne škole tijekom dana više bave igrom i tjelesnim aktivnostima, dok se djeca sedmog i osmog razreda više bave videoigricama, gledanjem televizije i srodnim aktivnostima.

Buntić (2007), istražujući strukturu slobodnog vremena studenata nekoliko zagrebačkih fakulteta, dobila je podatke da se njih 58 % bavi nekom vrstom kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, ali da se velike razlike javljaju ovisno o spolu. Podaci govore da se više od 50 % studentica ne bavi nikakvom kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme.

Jedno istraživanje proveli su i Velde i sur. (2007; prema Badrić i Prskalo, 2010). To istraživanje prikazuje razliku u bavljenju aktivnostima u slobodno vrijeme između dječaka i djevojčica. Istraživanje je pokazalo kako se dječaci u slobodno vrijeme više bave tjelesnim aktivnostima, odnosno sportom, dok djevojčice većinu svojeg slobodnog vremena provode pred televizijom ili računalom. Provođenje slobodnog vremena na računalu, mobitelu ili ispred televizora dovodi do prekomjerne tjelesne težine.

Također je provedeno istraživanje na 2869 djece i adolescenata u Hrvatskoj. Istraživanje su proveli Jureša i suradnici (2010), a istraživanjem je dokazano da u broju

ispitanih ima visok udio nedovoljno aktivne djece, što upućuje na važnost hitne izrade strategije promocije tjelesne aktivnosti među djecom.

Badrić, Prskalo i Pongrašić (2012) proveli su istraživanje na uzorku od 60 učenika i učenica 4. razreda osnovne škole. Istraživanje je pokazalo da se samo 20 % učenika u slobodno vrijeme bavi nekom vrstom kineziološke aktivnosti. Cilj rada također je bio prikazati utjecaj tjelesne aktivnosti na motoričke sposobnosti tjelesno aktivne i neaktivne djece. Rezultati istraživanja prikazali su minimalne razlike u motoričkim sposobnostima između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih učenika.

Prskalo, Horvat i Hraski (2014) proveli su istraživanje na uzorku od 628 učenika i učenica od 1. do 4. razreda od 7 do 10 godina starosti. Istraživanjem se nastojalo utvrditi koje su preferencije djece školske dobi prema igri, ali i kineziološkoj aktivnosti. Istraživanjem je zaključeno da je tendencija prema igri, kineziološkoj aktivnosti i naglašeno igri i kineziološkoj aktivnosti povezana dijelom s kronološkom dobi, iako je vidljivo da je ta pravilnost djelomično narušena. Rezultati se mogu promatrati i kao nastavak razvoja, odnosno stava prema slobodnom vremenu u predškolsko vrijeme. Na kraju istraživanja može se zaključiti kako veliku ulogu u oblikovanju slobodnog vremena i aktivnostima ima pripadnost nekom razredu, odnosno skupini. Može se zaključiti da grupiranje stavova dolazi u primarnoj edukaciji.

Vidranski i Pejanić (2015) su kroz svoje istraživanje proučavali razinu aktivnosti dječaka i djevojčica na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanje je pokazalo kako su dječaci bili dosta aktivniji od djevojčica te su napravili više koraka u 45 minuta nastave. Ovo istraživanje podudara se i s nekim prethodnim istraživanjima koja su dokazala da su dječaci tjelesno aktivniji od djevojčica.

Razlike u tjelesnoj aktivnosti, kada se radi o razlici u spolu desetogodišnjaka, istraživale su Vidaković – Samaržija i Mišigoj – Duraković (2016). Dječaci su pokazali veću razinu tjelesne aktivnosti za vrijeme odmora i pauze za ručak što je potkrijepljeno time da su dječaci zaigraniji i vrijeme odmora aktivnije provode od djevojčica.

Mathisen, Kokko, Tynjälä, Torsheim i Wold (2019) proveli su istraživanje u svrhu proučavanja sekularnih promjena u organiziranim sportskim aktivnostima i jačoj tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme. Analizirane su promjene u vremenu od 1985. g. do 2014. g. Ukupan uzorak ispitanih 1985. godine bio je 7137, a iz 2014. iznosio je 9218 sudionika.

Istraživanje pokazuje da je 2014. g. više učenika sudjelovalo u organiziranim sportskim aktivnostima. Najveća razlika odnosi se na povećanje broja djevojčica koje sudjeluju u organiziranim sportskim aktivnostima.

Iako su mnoga istraživanja pokazala da sudjelovanje djece u organiziranim sportskim aktivnostima pozitivno utječe na njihov cjelokupni rast i razvoj, još uvijek je mali broj djece uključen u organizirane sportske aktivnosti od vrtićke do osnovnoškolske dobi. Iako dječaci pokazuju veću sklonost sportu od djevojčica, razlike u sudjelovanju u organiziranim sportskim aktivnostima između dječaka i djevojčica gotovo da i ne postoje. Razlike postoje u izboru i afinitetu dječaka i djevojčica prema određenim sportskim aktivnostima. Dob ima puno veći utjecaj na uključenost djeteta u organizirane sportske aktivnosti, pri čemu starija djeca u većem postotku sudjeluju u organiziranim sportskim aktivnostima od mlađe djece (tijekom vrtićkog i školskog razdoblja) (Iveković, 2020).

Dikova (2020) je provela istraživanje koje analizira aktivnosti kojima se učenici 13-14 godina bave u slobodno vrijeme. Anketirano je ukupno 128 djevojčica i 124 dječaka, a pitanja su se odnosila na njihovo slobodno vrijeme i bavljenje sportom. Istraživanje otkriva da više od 1/3 13-godišnjaka i gotovo polovica 14-godišnjaka vrijeme provodi uz računalne igrice i surfajući internetom. Provedena anketa je pokazala povećan interes dječaka i djevojčica za bavljenjem nekim od sportskih aktivnosti. Zabrinjavajući je podatak smanjena čitalačka aktivnost. Samo 1,6 % dječaka i 10,9 % djevojčica izjavilo je da čita knjige u slobodno vrijeme.

Burić i Zovko (2022) provele su istraživanje među učenicima srednje škole, adolescentima u dobi od 14 do 19 godina. Dokazana je niska tjelesna aktivnost. S obzirom na razdoblje u kojemu je istraživanje provedeno (2020./2021. g.), rezultati istraživanja mogu se objasniti i specifičnom situacijom nastalom zbog COVID-19 pandemije tijekom koje se nastava provodila na daljinu te je kretanje bilo značajno smanjeno kod odraslih, ali i kod djece.

Istraživanje koje su proveli Cetin, Ozyurek i Kayisoglu (2023) imalo je za cilj analizirati utjecaj započinjanja dana tjelovježbom i sportskim aktivnostima na stavove djece prema tjelesnom odgoju i procijeniti stavove djece, učitelja i roditelja o ovoj primjeni. Studija je osmišljena eksperimentalnom metodologijom koja je uključivala dvije studijske skupine. Kvantitativni podaci prikupljeni su od 74 učenika osnovnih škola (36 djevojčica i 38 dječaka), kvalitativni podaci prikupljeni su od ukupno 22 sudionika, uključujući 8 učenika osnovnih

škola, 7 učitelja razredne nastave i 7 majki. Ljestvica tjelesnog odgoja i stava prema aktivnosti (PEAAS) korišten je za prikupljanje podataka. Nakon što su ispitivane grupe sudjelovale u 20 minuta tjelesnog treninga i sportskih aktivnosti tijekom 12 tjedana, ljestvica je primijenjena kao post-test za svaku grupu. Nakon prijave obavljena su tri fokus grupna intervjua s djecom, učiteljima i majkama. Zaključno je utvrđeno da su se stavovi djece ispitivane i kontrolne skupine prema tjelesnom odgoju i sportu značajno poboljšali između predtesta i posttestiranja. Na temelju nalaza intervjua utvrđeno je da pojedinci nemaju naviku redovitog bavljenja sportom, potrebno je poduzeti mjere kako bi se poboljšalo usvajanje ovih navika kod djece u najranijoj dobi, a sudionici smatraju da dan koji započinje sportskom aktivnošću ima pozitivne učinke.

Dosadašnja istraživanja ukazuju kako je problematika tjelesne aktivnosti uvijek aktualna. Kako bi se mogla razumijeti potreba za organizacijom slobodnog vremena, važno je sagledati različita iskustva i rezultate istraživanja.

5. ISTRAŽIVANJE

a) Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati interes učenika u školskoj dobi za bavljenjem tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. U tu svrhu postavljeni su zadaci istraživanja:

1. Ispitati koliko se učestalo učenici i učenice bave tjelesnom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme.
2. Utvrditi postoji li rodna razlika u bavljenju tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme u odabranom uzorku.
3. Utvrditi postoje li dobne razlike u bavljenju tjelesnom aktivnosti kod učenika i učenica.

b) Metodologija istraživanja

Metodologija istraživanja bazirat će se na kvantitativnom istraživanju. Sukladno postavljenim istraživačkim zadacima definirane su hipoteze postavljene prema dosadašnjim rezultatima istraživanja o tjelesnoj aktivnosti djece u slobodno vrijeme.

Hipoteze su sljedeće:

- c) H1: Djeca Osnovne škole dr. Jure Turića u Gospiću provode tjelesnu aktivnost do 3 puta u tjednu u svoje slobodno vrijeme.
- d) H2: Dječaci se češće od djevojčica bave tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.

c) Uzorak istraživanja

U ovom istraživanju koristit će se prigodan uzorak. Metoda prigodnog uzorka izabrana je zbog njegove jednostavnosti. To su učenici petih i osmih razreda Osnovne škole dr. Jure Turića u Gospiću koji su potencijalni korisnici sportskih aktivnosti. Prigodan uzorak u toj školi odabran je zbog usporedbe nižih i viših razreda iste škole na području grada Gospića koji nudi određene tjelesne aktivnosti. Uzorak djece u istraživanju je 113 ispitanika.

d) Postupak i instrumentarij

Istraživanje je provedeno u školskoj godini 2023./2024. putem standardiziranog upitnika za procjenu razine tjelesne aktivnosti PAQ - C (Kowalski i sur., 2004). Standardizirani upitnik jedan je od često korištenih upitnika za procjenu slobodne aktivnosti kod djece i otvoren je za korištenje. Metodom ankete prikupljeni su podaci na odabranom uzorku djece u osnovnoj školi. Ispitanici su samostalno odgovarali na pitanja unutar razreda, a predviđeno vrijeme za ispunjavanje upitnika bilo je 10 minuta. Upitnik se sastoji od 10 pitanja. Pitanja su jednoznačna i zatvorenog tipa te je vrijeme ispunjavanja po ispitaniku svedeno na minimum.

e) Statistička obrada podataka

Kategorički podaci su predstavljeni apolutnim i relativnim frekvencijama. Razlike u kategoričkim varijablama testirane su χ^2 testom.

Normalnost raspodjele numeričkih varijabli testirana je Shapiro - Wilkovim testom. Kontinuirani podaci koji slijede normalnu razdiobu opisani su aritmetičkom sredinom i standardnom devijacijom, a u ostalim slučajevima medijanom i granicama interkvartilnog raspona.

Za testiranje razlika kontinuiranih varijabli s obzirom na razred koji pohađaju i na spol korišten je MannWhitneyev U test. Sve *P* vrijednosti su dvostrane.

Razina značajnosti je postavljena na $\alpha = 0,05$.

Za analizu podataka korišten je statistički program MedCalc® Statistical Software version 22.023 (MedCalc Software Ltd, Ostend, Belgium; <https://www.medcalc.org>; 2024).

f) Etički aspekti istraživanja

Istraživanje je provedeno u petim i osmim razredima Osnovne škole dr. Jure Turića u Gospiću te je od istih zatražena pisana dozvola za provođenje istraživanja. Na samom početku istraživanja, odnosno u fazi pristupanja istraživanju, ispitanici su upoznati s etičkim aspektima, svrhom i metodama istraživanja. Svaki učenik i učenica dobili su pismeni obrazac

u kojem su roditelji svojim potpisom morali odobriti provođenje istraživanja za njihovo dijete. Ispunjavanjem upitnika ispitanici su dali svoj pristanak za sudjelovanje u istraživanju. Ispitanicima su jasno obrazložene upute te su bili upućeni u mogućnost odustajanja od ankete u bilo kojem trenutku, bez navođenja opravdavajućih razloga. Svi rezultati pohranjeni su kod voditelja istraživanja nakon provedbe istraživanja. U ovom istraživanju sudjelovalo je 113 učenika petih i osmih razreda Osnovne škole dr. Jure Turića u Gospiću.

6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I NJIHOVA INTERPRETACIJA

6.1. Osnovna obilježja ispitanika

Istraživanje je provedeno na 113 ispitanika (učenika) 5. i 8. razreda, od kojih je 47 (41,6 %) dječaka i 66 (58,4 %) djevojčica. Učenika 5. razreda je 59 (52,2 %), a 8. razreda 54 (47,8 %), bez značajne razlike s obzirom na spol (Tablica 2). U ovom istraživanju prikupljen je gotovo jednak broj učenika u 5. i 8. razredu.

Tablica 2: Raspodjela ispitanika s obzirom na spol

	Broj (%) ispitanika			<i>P</i> *
	5. razred	8. razred	Ukupno	
Spol				
Dječaci	25 (42,4)	22 (40,7)	47 (41,6)	0,86
Djevojčice	34 (57,6)	32 (59,3)	66 (58,4)	

* χ^2 test

Aritmetička sredina dobi ispitanika 5. razreda je 11 godina (standardne devijacije (SD) 0,37) u rasponu od 11 do 12 godina, a učenika 8. razreda 14 godina (SD 0,33) u rasponu od najmanje 13 do najviše 15 godina (Tablica 3).

Tablica 3: Dob ispitanika

	Aritmetička sredina (SD)		<i>P</i> *
	5. razred	8. razred	
Dob (godine)	11 (0,37)	14 (0,33)	<0,001

SD – standardna devijacija; *Studentov t-test

6.2. Procjena tjelesne aktivnosti (PAQ-C upitnik)

Tjelesna aktivnost procijenjena je upitnikom od 10 pitanja, unutarnje pouzdanosti ocijenjene koeficijentom Cronbachalpha od 0,880, što znači da je upitnik dobar alat za procjenu tjelesne aktivnosti ovog uzorka ispitanika.

Učenike se pitalo jesu li se bavili kojom od sljedećih aktivnosti u proteklih 7 dana (prošli tjedan), i ako jesu, koliko puta tjedno. S obzirom na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana, 7 i više puta 54 (55,1 %) ispitanika je hodalo, a po 18 (17,8 %) ispitanika navodi da je 7 i više puta tjedno vozilo bicikl ili se bavilo trčanjem, a nogometom se bavilo 14 (13,6 %) ispitanika. Ispitanici su se najmanje bavili borilačkim sportovima, uličnim hokejom, vaterpolom, plivanjem, veslanjem ili vožnjom skejtborda (Tablica 4).

Tablica procjene tjelesne aktivnosti određenih sportova prikazuje velik broj aktivnosti bavljenja nogometom dok su manje izraženi vodeni sportovi. Kao taj razlog može se istaknuti nedostatak infrastrukture i sadržaja u gradu Gospiću koji bi omogućio bavljenje vodenim sportovima.

Tablica 4: Procjena tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana

Jesi li si se bavio/la kojom od sljedećih aktivnosti u proteklih 7 dana (prošli tjedan)? Ako da, koliko puta tjedno?	Broj (%) ispitanika prema procjeni tjelesne aktivnosti					Ukupno
	Ne	1-2	3-4	5-6	7 i više puta	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Aerobik	95 (85,6)	9 (8,1)	4 (3,6)	1 (0,9)	2 (1,8)	111 (100)
Atletika	73 (64,6)	26 (23)	6 (5,3)	6 (5,3)	2 (1,8)	113 (100)
Badminton	63 (57,3)	35 (31,8)	7 (6,4)	2 (1,8)	3 (2,7)	110 (100)
Biciklizam	25 (24,8)	34 (33,7)	13 (12,9)	11 (10,9)	18 (17,8)	101 (100)
Borilački sportovi (karate, judo, boks)	90 (81,8)	13 (11,8)	5 (4,5)	0	2 (1,8)	110 (100)
Hodanje	5 (5,1)	14 (14,3)	12 (12,2)	13 (13,3)	54 (55,1)	98 (100)
Košarka	48 (45,3)	30 (28,3)	10 (9,4)	8 (7,5)	10 (9,4)	106 (100)
Gimnastika	85 (78,7)	13 (12)	3 (2,8)	2 (1,9)	5 (4,6)	108 (100)
Nogomet	40 (38,8)	33 (32)	8 (7,8)	8 (7,8)	14 (13,6)	103 (100)
Odbojka	55 (51,4)	34 (31,8)	12 (11,2)	4 (3,7)	2 (1,9)	107 (100)
Ples	73 (68,2)	19 (17,8)	7 (6,5)	3 (2,8)	5 (4,7)	107 (100)
Plivanje	96 (87,3)	10 (9,1)	2 (1,8)	0	2 (1,8)	110 (100)
Preskakanje vijače	60 (56,1)	31 (29)	8 (7,5)	3 (2,8)	5 (4,7)	107 (100)
Rukomet	70 (66,7)	22 (21)	8 (7,6)	2 (1,9)	3 (2,9)	105 (100)
Rolanje	74 (70,5)	13 (12,4)	9 (8,6)	1 (1)	8 (7,6)	105 (100)
Stolni tenis	54 (50,9)	35 (33)	8 (7,5)	8 (7,5)	1 (0,9)	106 (100)
Tenis	93 (84,5)	11 (10)	1 (0,9)	2 (1,8)	3 (2,7)	110 (100)
Trčanje	15 (14,7)	34 (33,3)	18 (17,6)	17 (16,7)	18 (17,6)	102 (100)
Ulični hokej	108 (98,2)	1 (0,9)	1 (0,9)	0	0	110 (100)
Vaterpolo	108 (97,3)	2 (1,8)	1 (0,9)	0	0	111 (100)
Veslanje	103 (94,5)	5 (4,6)	1 (0,9)	0	0	109 (100)
Vožnja skejtborda	94 (87,9)	9 (8,4)	4 (3,7)	0	0	107 (100)
Ritmika ili balet	95 (88)	8 (7,4)	2 (1,9)	1 (0,9)	2 (1,9)	108 (100)
Rukomet	73 (70,2)	21 (20,2)	5 (4,8)	2 (1,9)	3 (2,9)	104 (100)
Ostalo	45 (44,6)	23 (22,8)	17 (16,8)	7 (6,9)	9 (8,9)	101 (100)

Kako su ispitanici naveli učestalost bavljenja pojedinom aktivnosti, provjereno je postoji li značajna razlika u učestalosti s obzirom na razred koji pohađaju. Ocjena učestalosti izmjerena je skalom od 1 (bez aktivnosti) do 5 (izuzetna aktivnost).

Gledamo li pojedinačno aktivnosti, učenici 5. razreda, u odnosu na učenike 8. razreda, značajnije više su se bavili tijekom posljednjih sedam dana: atletikom (Mann Whitney U test, $P = 0,008$), badmintonom (Mann Whitney U test, $P = 0,008$), biciklizmom (Mann Whitney U test, $P = 0,02$) i gimnastikom (Mann Whitney U test, $P = 0,007$). Košarkom su se značajno više bavili učenici 8. razreda, u odnosu na učenike 5. razreda (Mann Whitney U test, $P = 0,03$), dok u ostalim aktivnostima nema značajnih razlika prema razredu koji pohađaju (Tablica 5).

Tablica 5: Ocjena učestalost tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju

	Medijan (interkvartilni raspon) učestalosti bavljenja aktivnostima		P*
	5. razred	8. razred	
Aerobik	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,37
Atletika	2 (1 - 2)	1 (1 - 1,25)	0,008
Badminton	2 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,008
Biciklizam	3 (2 - 4)	2 (1 - 3)	0,02
Borilački sportovi	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,76
Hodanje	5 (3 - 5)	5 (3 - 5)	0,99
Košarka	1 (1 - 2)	2 (1 - 3)	0,03
Gimnastika	2 (1 - 2)	1 (1 - 1)	0,007
Nogomet	2 (1 - 3)	2 (1 - 4)	0,45
Odbojka	1 (1 - 2)	2 (1 - 2)	0,05
Ples	1 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,52
Plivanje	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,30
Preskakanje vijače	2 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,04
Rukomet	1 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,16
Rolanje	1 (1 - 3)	1 (1 - 1)	0,08
Stolni tenis	1,5 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,57
Tenis	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,08
Trčanje	3 (2 - 4)	2,5 (2 - 4)	0,25
Ulični hokej	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,14
Vaterpolo	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,52
Veslanje	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,36
Vožnja skejtborda	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,50
Ritmika ili balet	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,17
Rukomet	1 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,35
Ostalo	2 (1 - 3)	1 (1 - 3)	0,23

*Mann Whitney U test

Prema učestalosti bavljenja pojedinom aktivnosti (1 = bez aktivnosti do 5 = izuzetna aktivnost), također je provjereno, postoji li značajna razlika u učestalosti s obzirom na spol. S obzirom na spol, dječaci su se značajnije više tijekom posljednjih sedam dana bavili borilačkim sportovima (Mann Whitney U test, $P = 0,04$), nogometom (Mann Whitney U test, $P < 0,001$), stolnim tenisom (Mann Whitney U test, $P < 0,001$) i nekim drugim sportovima (Mann Whitney U test, $P = 0,01$), dok su se djevojčice značajnije više bavile badmintonom (Mann Whitney U test, $P = 0,02$), gimnastikom (Mann Whitney U test, $P = 0,02$), plesom (Mann Whitney U test, $P < 0,001$) i rolanjem (Mann Whitney U test, $P < 0,001$), dok u ostalim aktivnostima nema značajnih razlika prema spolu (Tablica 6).

Tablica 6: Učestalost tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na spol

	Medijan (interkvartilni raspon) učestalosti bavljenja aktivnostima prema spolu		P*
	Dječak	Djevojčica	
Aerobik	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,05
Atletika	1 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,49
Badminton	1 (1 - 2)	2 (1 - 2)	0,02
Biciklizam	2 (1 - 4)	2 (2 - 4)	0,79
Borilački sportovi (karate, taekwondo, i sl.)	2 (1 - 2)	1 (1 - 1)	0,04
Hodanje	5 (3 - 5)	5 (3 - 5)	0,51
Košarka	2 (1 - 4)	2 (1 - 2)	0,05
Gimnastika	1 (1 - 1)	2 (1 - 2)	0,02
Nogomet	3 (2 - 5)	1 (1 - 2)	<0,001
Odbojka	1 (1 - 2)	2 (1 - 2)	0,26
Ples	1 (1 - 1)	2 (1 - 2)	<0,001
Plivanje	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,51
Preskakanje vijače	1 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,20
Rukomet	1 (1 - 2)	1 (1 - 2)	0,18
Rolanje	1 (1 - 1)	2 (1 - 3)	<0,001
Stolni tenis	2 (1 - 3)	1 (1 - 2)	<0,001
Tenis	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,31
Trčanje	3 (2 - 4)	2 (2 - 4)	0,14
Ulični hokej	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,23
Vaterpolo	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,77
Veslanje	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,68
Vožnja skejtborda	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,74
Ritmika ili balet	1 (1 - 1)	1 (1 - 1)	0,13
Rukomet	1 (1 - 1)	1 (1 - 2)	0,17
Ostalo	2 (1 - 4)	1 (1 - 3)	0,01

Na osnovi navedenih učestalosti bavljenja pojedinom aktivnosti (1 = bez aktivnosti do 5 = izuzetna aktivnost), izračunata je ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana.

Medijan tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme svih ispitanika je 1,64 (interkvartilnog raspona od 1,3 do 1,9). Nema značajne razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme tijekom proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju (Tablica 7).

Tablica 7: Ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju

	Medijan (interkvartilni raspon) učestalosti ukupne tjelesne aktivnosti u odnosu na razred koji pohađaju		P*
	5. razred	8. razred	
Ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana	1,64 (1,36 – 2,13)	1,61 (1,24 – 1,88)	0,23

*Mann Whitneyev U test

Nema značajne razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme tijekom proteklih sedam dana u odnosu na spol (Tablica 8).

S obzirom na dosadašnja provedena istraživanja očekivali smo veću razliku s obzirom na spol.

Tablica 8: Ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na spol

	Medijan (interkvartilni raspon) učestalosti ukupne tjelesne aktivnosti u odnosu na spol		P*
	Dječak	Djevojčica	
Ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana	1,64 (1,28 – 2,0)	1,62 (1,31 – 1,92)	0,92

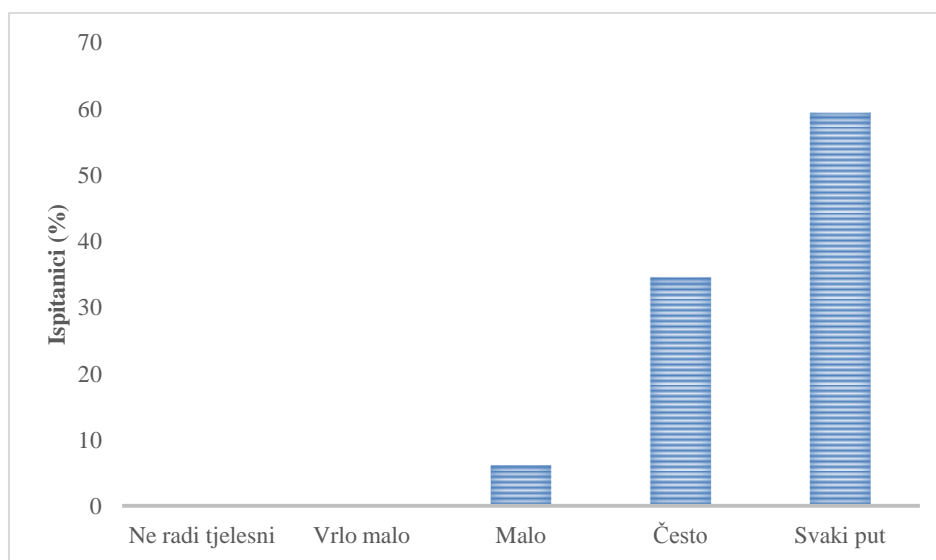
*Mann Whitneyev U test

Nadalje, u sljedećoj čestici ispitanike se pitalo koliko su u posljednjih 7 dana, tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture bili aktivni (igrao/la se, trčao/la, skakao/la, bacao/la) te su dobiveni rezultati pokazali kako je 39 (34,5 %) ispitanika je često, a 67 (59,3 %) ispitanika svaki puta bilo aktivno. Malo je aktivno bilo 7 (6,2 %) ispitanika (Tablica 9 i Grafikon 2).

Tablica 9: Raspodjela ispitanika prema tome koliko su aktivni tijekom Tjelesne i zdravstvene kulture

	Broj (%)
U posljednjih 7 dana, tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture, koliko često si bio/la vrlo aktivan/na (igrao/la se, trčao/la, skakao/la, bacao/la)?	
Ne radi tjelesni	0
Vrlo malo	0
Malo	7 (6,2)
Često	39 (34,5)
Svaki put	67 (59,3)

Grafikon 2: Ispitanici prema odgovorima koliko su bili aktivni tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture



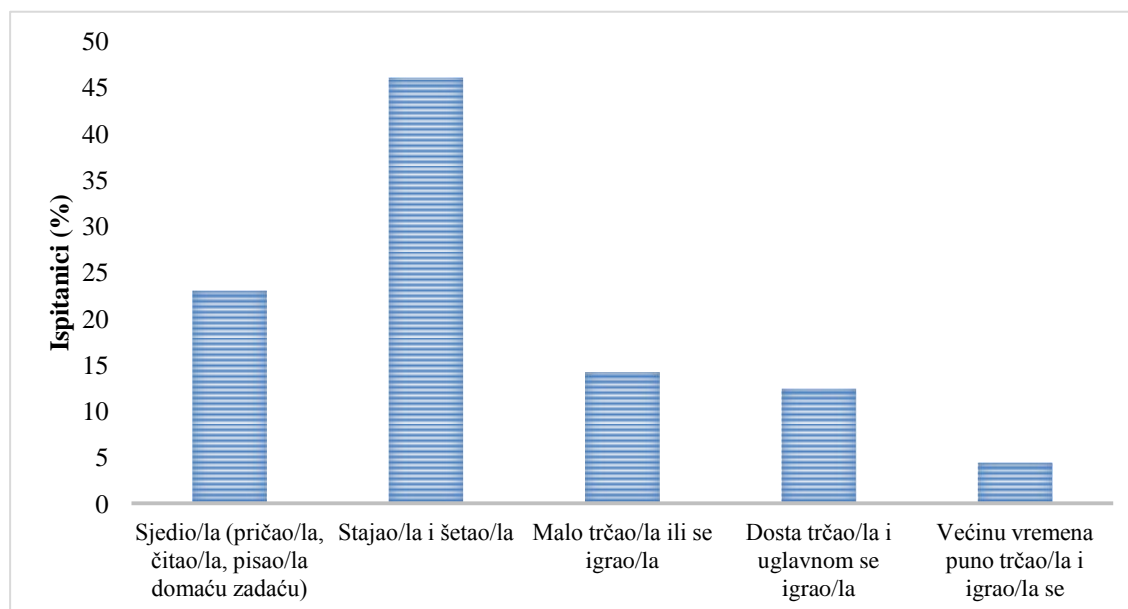
Sljedeća čestica odnosi se na pitanje što su u posljednjih 7 dana uglavnom radili za vrijeme malog odmora.

Rezultati su pokazali da je tijekom posljednjih sedam dana, sjedio ili stajalo i šetalo tijekom malog odmora 79 (69 %) ispitanika, malo je trčalo ili se igralo 16 (14,2 %) ispitanika, dok je 19 (16,8 %) ispitanika dosta ili većinu vremena puno trčalo i igralo se (Tablica 10 i Grafikon 3). Velik postotak djece bavi se nekom fizičkom aktivnošću što smo očekivali s obzirom na veliku ponudu sportova.

Tablica 10: Raspodjela ispitanika prema tome što su radili tijekom malog odmora

	Broj (%)
U posljednjih 7 dana, što si uglavnom radio/la za vrijeme malog odmora?	
Sjedio/la (pričao/la, čitao/la, pisao/la domaću zadaću)	26 (23)
Stajao/la i šetao/la	52 (46)
Malo trčao/la ili se igrao/la	16 (14,2)
Dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la	14 (12,4)
Većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se	5 (4,4)

Grafikon 4: Ispitanici prema odgovorima što su radili tijekom malog odmora



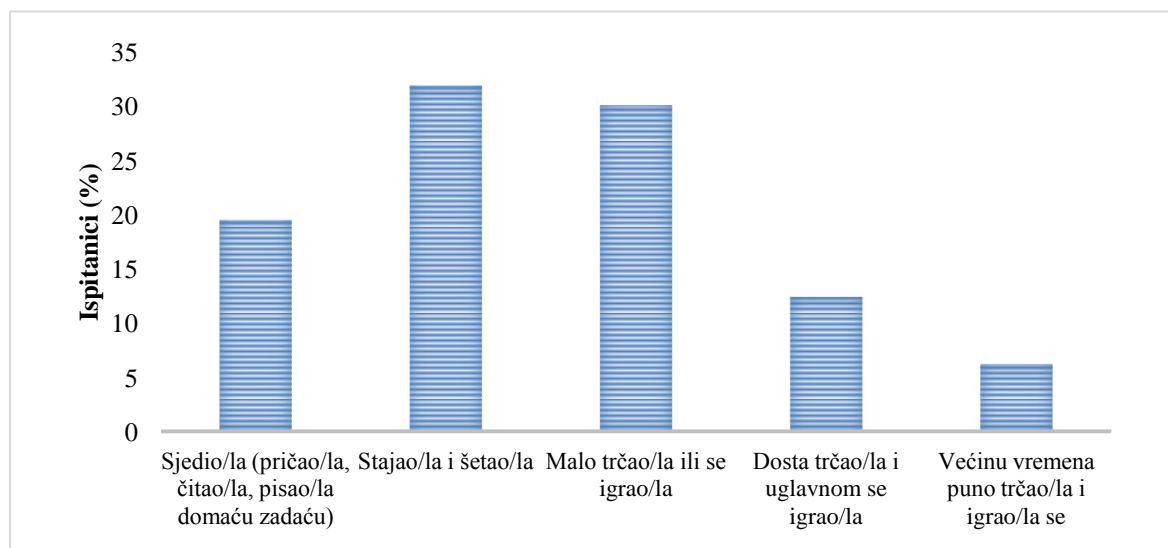
Sljedeća čestica odnosi se na pitanje što su u posljednjih sedam dana radili za vrijeme velikog odmora (osim jeo/la užinu).

Rezultati su pokazali da je za vrijeme velikog odmora, u posljednjih sedam dana, 22 (19,5 %) ispitanika sjedilo, njih 34 (30,1 %) je malo trčalo ili se igralo dok ih je 21 (18,6 %) dosta ili većinu vremena puno trčalo i igralo se (Tablica 11 i Grafikon 4)

Tablica 11: Raspodjela ispitanika prema tome što su radili tijekom velikog odmora

	Broj (%)
U posljednjih 7 dana, što si uglavnom radio/la za vrijeme velikog odmora?	
Sjedio/la (pričao/la, čitao/la, pisao/la domaću zadaću)	22 (19,5)
Stajao/la i šetao/la	36 (31,9)
Malo trčao/la ili se igrao/la	34 (30,1)
Dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la	14 (12,4)
Većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se	7 (6,2)

Grafikon 4: Ispitanici prema odgovorima na pitanje što su radili tijekom velikog odmora



S obzirom na prije navedene odgovore, u ocjeni aktivnosti tijekom Tjelesne i zdravstvene kulture (1 = sjedio; 5 = većinu vremena puno trčao i igrao se), nema značajnih razlika u odnosu na razred koji pohađaju. Učenici 5. razreda značajnije su bili aktivniji u posljednjih 7 dana za vrijeme malog (Mann Whitney U test, $P = 0,02$) i velikog odmora (Mann Whitney U test, $P = 0,001$) u odnosu na učenike 8. razreda (Tablica 12).

Tablica 12: Ocjena aktivnosti tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture te tijekom malog i velikog odmora u posljednjih 7 dana u odnosu na razred koji pohađaju

U posljednjih 7 dana, ...	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	5. razred	8. razred	
...tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture, koliko često si bio/la vrlo aktivan/na?	5 (4 – 5)	5 (4 – 5)	0,06
... što si uglavnom radio/la za vrijeme malog odmora?	3 (2 – 4)	2 (1 – 2)	0,02
... što si uglavnom radio/la za vrijeme velikog odmora?	3 (2 – 4)	2 (2 – 3)	0,001

Mann Whitneyev U test

Nema značajnih razlika u ocjeni aktivnosti tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture te tijekom malog i velikog odmora, (1 = sjedio; 5 = većinu vremena puno trčao i igrao se) u posljednjih 7 dana u odnosu na spol ispitanika (Tablica 13)

Tablica 23: Ocjena aktivnosti tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture te tijekom malog i velikog odmora u posljednjih 7 dana u odnosu na spol ispitanika

U posljednjih 7 dana, ...	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	Dječak	Djevojčica	
...tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture, koliko često si bio/la vrlo aktivan/na?	5 (4 – 5)	5 (4 – 5)	0,11
... što si uglavnom radio/la za vrijeme malog odmora?	2 (1 – 4)	2 (2 – 2)	0,28
... što si uglavnom radio/la za vrijeme velikog odmora?	3 (1 – 4)	2 (2 – 3)	0,25

*Mann Whitneyev U test

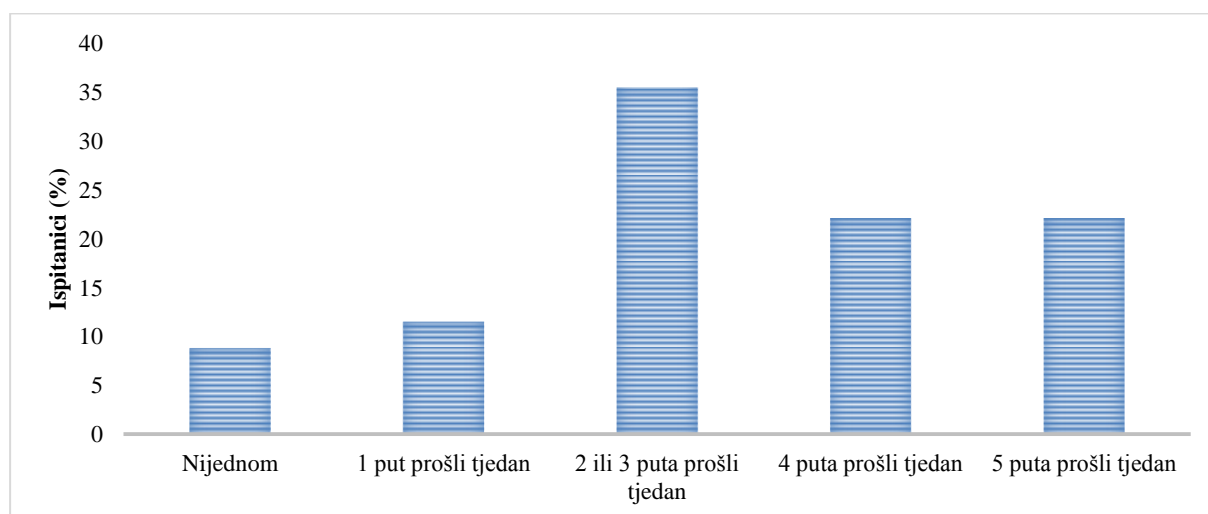
Pitanje u sljedećoj čestici odnosi se na to koliko su se često u proteklih 7 dana, odmah nakon škole bavili nekim sportom, plesali ili se igrali nekim igrama u kojima su bili vrlo aktivni.

S obzirom na rezultate 2 ili 3 puta se prošli tjedan 40 (35,4 %) ispitanika bavilo nekim sportom, plesali ili se igrali nekim igrama u kojima su vrlo aktivni, 4 puta se bavilo njih 25 (22,1 %), dok se 25 (22,1 %) ispitanika 5 puta prošli tjedan odmah nakon škole bavilo nekim sportom, plesom ili nekim igrama u kojima moraju biti vrlo aktivni (Tablica 14 i Grafikon 5)

Tablica 14: Učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima odmah nakon škole

Koliko si se često u proteklih sedam dana, ...	Broj (%) ispitanika
...odmah nakon škole, bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekim igrama u kojima si bio/la vrlo aktivan/na?	
Nijednom	10 (8,8)
1 put prošli tjedan	13 (11,5)
2 ili 3 puta prošli tjedan	40 (35,4)
4 puta prošli tjedan	25 (22,1)
5 puta prošli tjedan	25 (22,1)

Grafikon 5: Ispitanici prema tome koliko su se u proteklih sedam dana, odmah nakon škole bavili aktivnostima u kojima su vrlo aktivni

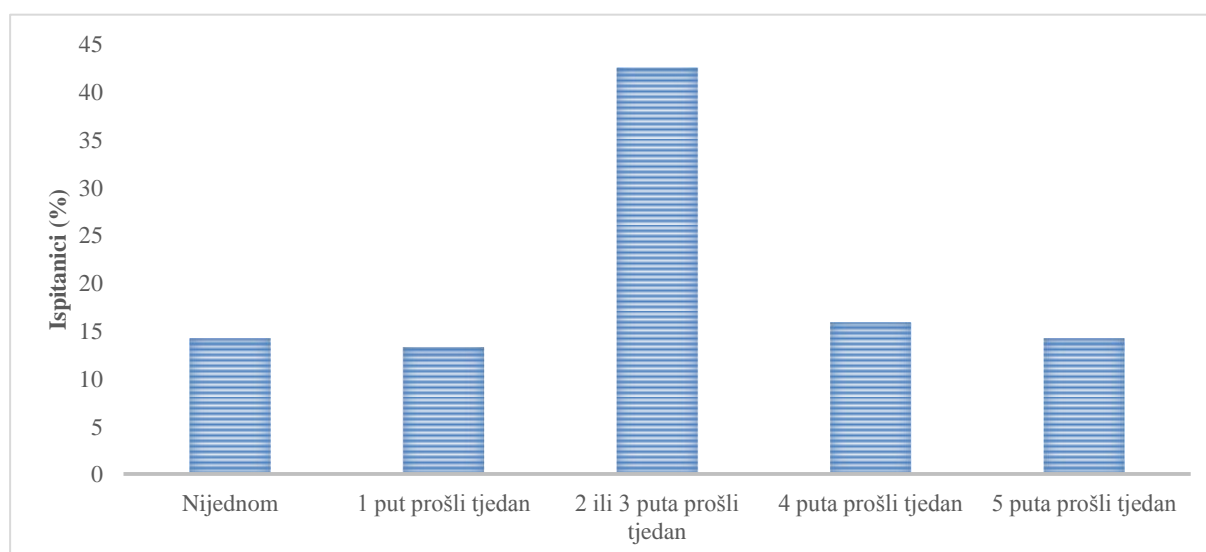


Na česticu koja se odnosila na to koliko su se često u proteklih sedam dana, u večernjim satima bavili nekim sportom, plesali ili se igrali nekim igrama u kojima su bili vrlo aktivno, rezultati pokazuju da se u večernjim satima 48 (42,5 %) ispitanika bavilo 2 ili tri puta nekim sportom, plesom ili igrom u kojoj moraju biti jako aktivni, a po 16 (14,2 %) ispitanika navodi da se nijednom nije bavilo ili se bavilo 5 puta u večernjim satima nekom intenzivnom aktivnosti (Tablica 15 i Grafikon 6).

Tablica 15: Učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima u večernjim satima

Koliko si se često u proteklih sedam dana, ...	Broj (%) ispitanika
... u večernjim satima bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na?	
Nijednom	16 (14,2)
1 put prošli tjedan	15 (13,3)
2 ili 3 puta prošli tjedan	48 (42,5)
4 puta prošli tjedan	18 (15,9)
5 puta prošli tjedan	16 (14,2)

Grafikon 6: Ispitanici prema učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima u večernjim satima



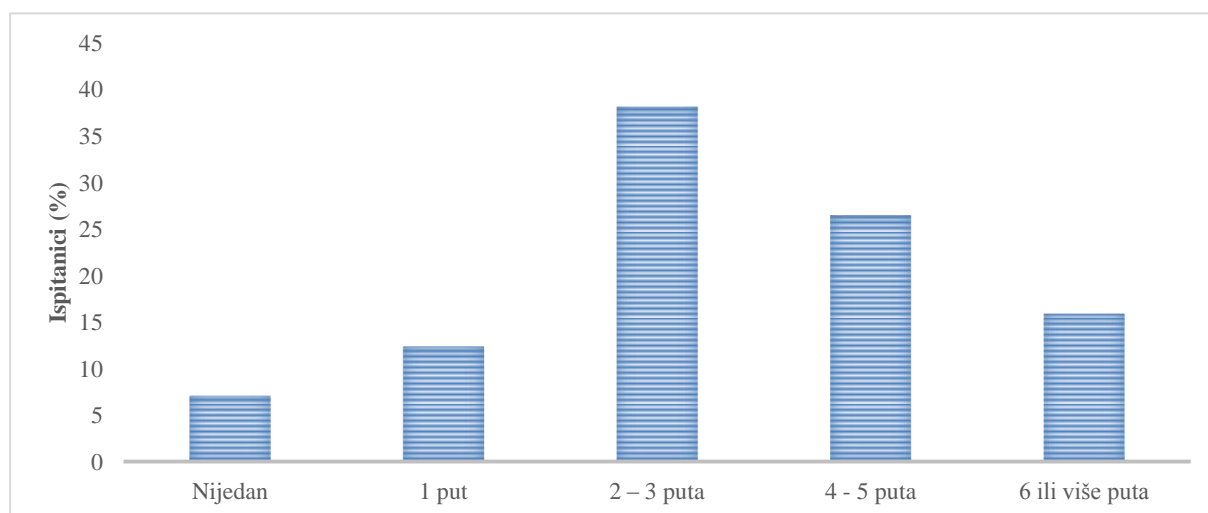
Na pitanje koliko su se puta prošlog vikenda bavili nekim sportom, plesali ili se igrali nekim igrama u kojima su bili vrlo aktivni, rezultati pokazuju da se tijekom vikenda 43 (38,1 %) ispitanika 2 – 3 puta bavilo nekim sportom, plesom ili se igralo nekim igrom u kojoj su bili vrlo aktivni, 4 – 5 puta njih 30 (26,5 %), a da su se tijekom vikenda 6 ili više puta bavili nekim sportom, plesom ili aktivnosti navelo je 18 (15,9 %) ispitanika (Tablica 16 i Grafikon 7).

Među rezultatima očekivali smo da se djeca više bave tjelesnom aktivnošću tijekom tjedna, a rezultati pokazuju da se u većem postotku bave tijekom vikenda.

Tablica 16: Učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima za vikend

	Broj (%) ispitanika
Koliko si se puta prošlog vikenda bavio/la nekim sportom, plesom ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na?	
Nijedan	8 (7,1)
1 put	14 (12,4)
2 – 3 puta	43 (38,1)
4 - 5 puta	30 (26,5)
6 ili više puta	18 (15,9)

Grafikon 7: Raspodjela ispitanika prema učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima za vikend



S obzirom na navedene rezultate o aktivnom bavljenju aktivnostima odmah nakon škole, u večernjim satima ili za vikend, rezultati pokazuju da su se odmah nakon škole, u proteklih sedam dana značajnije više aktivnostima bavili učenici 5. razreda (sport, ples ili se igrali nekom igrom), u odnosu na učenike 8. razreda (Mann Whitneyev U test, $P = 0,04$), dok u ostalim česticama nema značajnih razlika prema razredu koji pohađaju (Tablica 17).

Tablica 17: Ocjena učestalosti intenzivnog bavljenja nekom aktivnosti odmah nakon škole, u večernjim satima ili za vikend u odnosu na razred koji pohađaju

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	5. razred	8. razred	
Koliko si se često u proteklih sedam dana, odmah nakon škole, bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekim igrama u kojima si bio/la vrlo aktivan/na?	4 (3 – 5)	3 (2 – 4)	0,04
Koliko si se često u proteklih sedam dana, u večernjim satima bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na?	3 (2 – 4)	3 (2 – 4)	0,98
Koliko si se puta prošlog vikenda bavio/la nekim sportom, plesom ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na?	3 (3 – 4)	3 (3 – 4)	0,15

*Mann Whitneyev U test

S obzirom na navedene rezultate o aktivnom bavljenju aktivnostima odmah nakon škole, u večernjim satima ili za vikend, rezultati pokazuju da nema značajne razlike u učestalosti intenzivnog bavljenja nekom aktivnosti odmah nakon škole ili za vikend u odnosu na spol. U večernjim satima, u proteklih sedam dana, značajnije više su se bavili nekim sportom, plesali ili se igrali nekom igrom dječaci u odnosu na djevojčice (Mann Whitneyev U test, $P = 0,02$) (Tablica 18).

Tablica 38: Ocjena učestalosti intenzivnog bavljenja nekom aktivnosti odmah nakon škole, u večernjim satima ili za vikend u odnosu na spol ispitanika

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	Dječaci	Djevojčice	
Koliko si se često u proteklih sedam dana, odmah nakon škole, bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekim igrama u kojima si bio/la vrlo aktivan/na?	4 (3 – 4)	3 (3 – 4)	0,34
Koliko si se često u proteklih sedam dana, u večernjim satima bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na?	3 (3 – 4)	3 (2 – 3)	0,02
Koliko si se puta prošlog vikenda bavio/la nekim sportom, plesom ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na?	3 (3 – 4)	3 (3 – 4)	0,28

*Mann Whitneyev U test

U sljedećoj čestici upitnika ispitanici su morali odabrati samo jednu tvrdnju koja ih od ponuđenih tvrdnji najbolje opisuje za proteklih sedam dana.

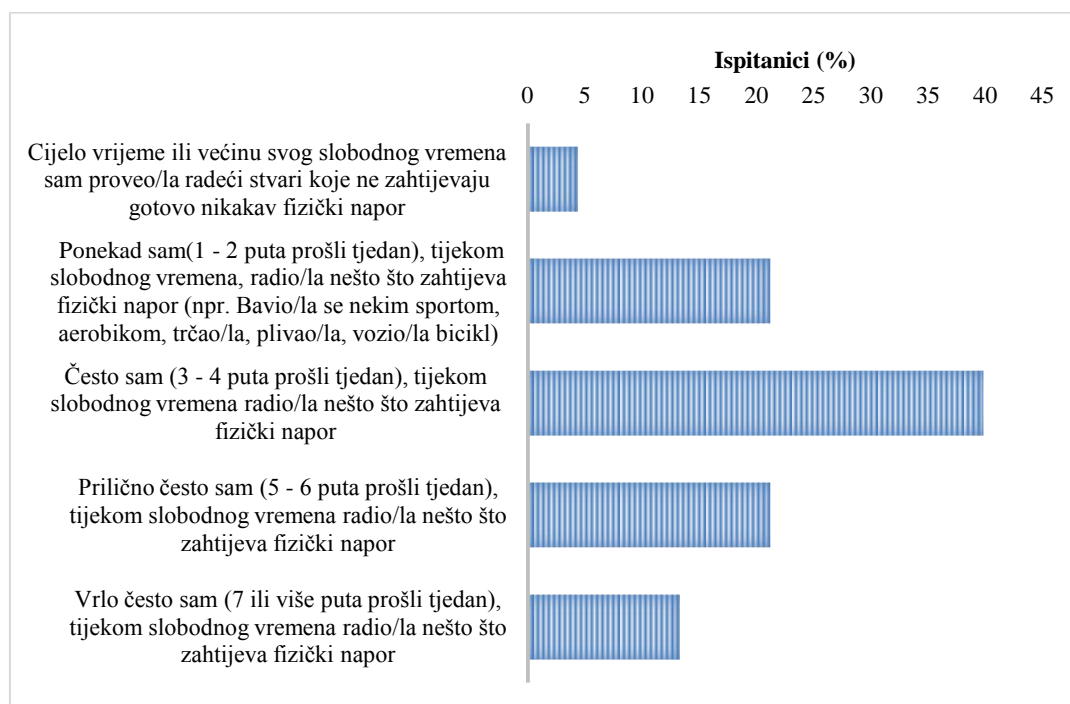
Rezultati pokazuju sljedeće: tijekom slobodnog vremena, često je (3 - 4 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radilo nešto što zahtijeva fizički napor 45 (39,8 %) ispitanika, 24 (21,2 %) ispitanika je radilo prilično često (5 – 6 puta prošli tjedan), a vrlo često (7 ili više puta prošli tjedan) njih 15 (13,3 %).

Cijelo vrijeme ili većinu svog slobodnog vremena je 5 (4,4 %) ispitanika provelo radeći stvari koje ne zahtijevaju gotovo nikakav fizički napor, a 24 (21,2 %) ih je ponekad (1 – 2 puta prošli tjedan), radilo nešto što zahtijeva fizički napor (npr. bavili se nekim sportom, aerobikom, trčali, plivali, vozili bicikl) (Tablica 19 i Grafikon 8).

Tablica 19: Samoprocjena aktivnosti za proteklih sedam dana

	Broj (%) ispitanika
Koji te od sljedećih tvrdnji najbolje opisuje za proteklih 7 dana?	
Cijelo vrijeme ili većinu svog slobodnog vremena sam proveo/la radeći stvari koje ne zahtijevaju gotovo nikakav fizički napor	5 (4,4)
Ponekad sam(1 - 2 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena, radio/la nešto što zahtijeva fizički napor (npr. Bavio/la se nekim sportom, aerobikom, trčao/la, plivao/la, vozio/la bicikl)	24 (21,2)
Često sam (3 - 4 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radio/la nešto što zahtijeva fizički napor	45 (39,8)
Prilično često sam (5 - 6 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radio/la nešto što zahtijeva fizički napor	24 (21,2)
Vrlo često sam (7 ili više puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radio/la nešto što zahtijeva fizički napor	15 (13,3)

Grafikon 8: Ispitanici prema tome kako su procijenili svoju aktivnost za proteklih sedam dana



S obzirom na dobivene rezultate, o samoprocjeni aktivnosti u proteklih sedam dana, uočavamo da nema značajne razlike u ukupnoj ocjeni aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam s obzirom na razred koji pohađaju (Tablica 20).

Tablica 20: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	5. razred	8. razred	
Aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana	3 (3 – 4)	3 (2 – 4)	0,19

*Mann Whitneyev U test

Ukupna ocjena aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana, značajno je veća kod dječaka u odnosu na djevojčice (medijan 3 vs. 2) (Mann Whitney U test, P = 0,01) (Tablica 21).

Tablica 21: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na spol ispitanika

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	Dječaci	Djevojčice	
Aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana	3 (3 – 4)	2 (2 – 4)	0,01

*Mann Whitneyev U test

U sljedećoj čestici ispitanici su morali procijeniti koliko često se bave nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna.

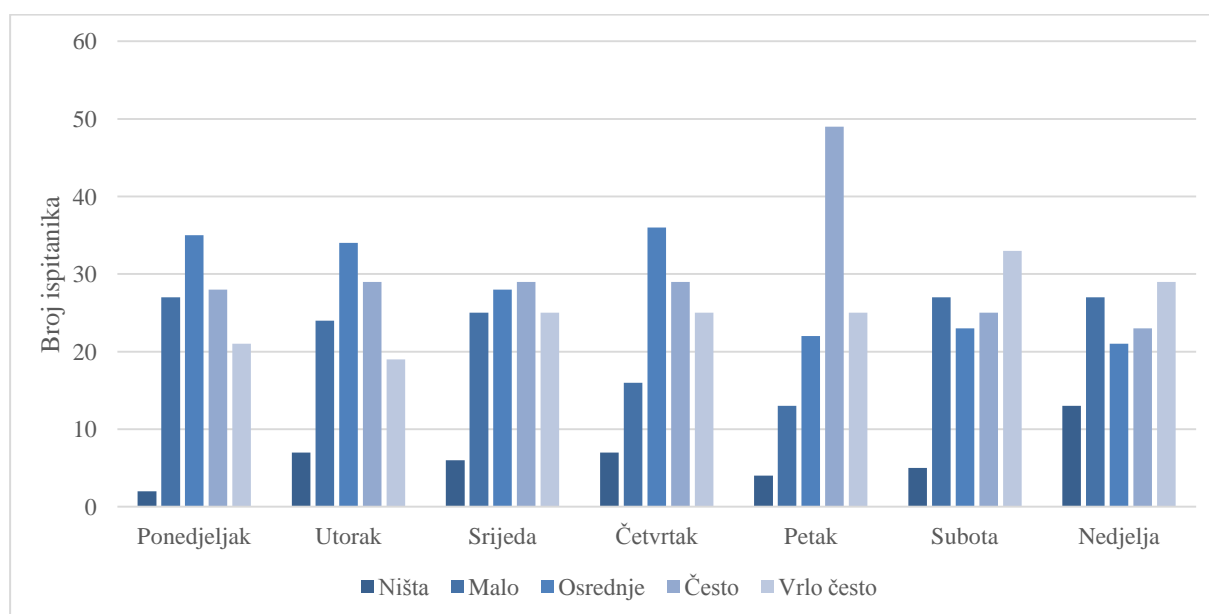
Rezultati pokazuju da je veća učestalost vrlo čestog bavljenja nekom aktivnosti tijekom petka i subote, kad se često ili vrlo često petkom bave nekom fizičkom aktivnosti 74 (65,5 %) ispitanika, a subotom 58 (51,3 %) ispitanika.

Najmanje se bave nekom aktivnosti početkom tjedna, ponedjeljkom i utorkom (Tablica 22 i Grafikon 9).

Tablica 22: Procjena bavljenja nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna

	Broj (%) ispitanika					Ukupno
	Ništa	Malo	Osrednje	Često	Vrlo često	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Bavljenje nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna						
Ponedjeljak	2 (1,8)	27 (23,9)	35 (31)	28 (24,8)	21 (18,6)	113 (100)
Utorak	7 (6,2)	24 (21,2)	34 (30,1)	29 (25,7)	19 (16,8)	113 (100)
Srijeda	6 (5,3)	25 (22,1)	28 (24,8)	29 (25,7)	25 (22,1)	113 (100)
Četvrtak	7 (6,2)	16 (14,2)	36 (31,9)	29 (25,7)	25 (22,1)	113 (100)
Petak	4 (3,5)	13 (11,5)	22 (19,5)	49 (43,4)	25 (22,1)	113 (100)
Subota	5 (4,4)	27 (23,9)	23 (20,4)	25 (22,1)	33 (29,2)	113 (100)
Nedjelja	13 (11,5)	27 (23,9)	21 (18,6)	23 (20,4)	29 (25,7)	113 (100)

Grafikon 9: Procjena bavljenja nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna



S obzirom na dobivene rezultate učestalosti (1 = ništa; 5 = vrlo često) ukupna ocjena bavljenja nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna je medijana 3,4 (interkvartilnog raspona od 2,9 do 4,0). Nema značajne razlike u bavljenju fizičkom aktivnosti u odnosu na to radi li se o učenicima 5. ili 8. razreda (Tablica 23).

Tablica 23: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	5. razred	8. razred	
Ocjena bavljenja nekom fizičkom aktivnosti za posljednjih sedam dana	3,4 (2,7 – 4,4)	3,4 (2,9 – 3,9)	0,46

*Mann Whitneyev U test

Također, nema značajne razlike u bavljenju fizičkom aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam danau odnosu na spol (Tablica 24).

Tablica 44: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na spol ispitanika

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	Dječaci	Djevojčice	
Ocjena bavljenja nekom fizičkom aktivnosti za posljednjih sedam dana	3,7 (3,0 – 4,0)	3,3 (2,7 – 3,9)	0,14

*Mann Whitneyev U test

Ukupna skala ocjene tjelesne aktivnosti (1 = bez aktivnosti; 5 = vrlo često) dobije se kao mjera sredine svih devet pitanja upitnika. Ukupna ocjena tjelesne aktivnosti ispitanika ovog uzorka je medijana 2,2 (interkvartilnog raspona od 1,9 do 2,5), bez značajne razlike u ocjeni tjelesne aktivnosti s obzirom na razred koji pohađaju (Tablica 25) ili s obzirom na spol (Tablica 26).

Tablica 55: Ocjena tjelesne aktivnosti s obzirom na razred koji pohađaju

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	5. razred	8. razred	
Ukupna ocjena tjelesne aktivnosti (PAQ-C upitnik)	2,3 (1,9 – 2,6)	2,2 (1,9 – 2,5)	0,46

*Mann Whitneyev U test

Tablica 66: Ocjena tjelesne aktivnosti s obzirom na spol

	Medijan (interkvartilni raspon)		P*
	Dječaci	Djevojčice	
Ukupna ocjena tjelesne aktivnosti (PAQ-C upitnik)	2,2 (1,9 – 2,6)	2,1 (1,9 – 2,4)	0,14

*Mann Whitneyev U test

Zadnje pitanje u upitniku odnosilo se na to da ispitanici odgovore jesu li bili bolesni prošli tjedan ili su zbog nekog drugog razloga bili spriječeni raditi svoje normalne fizičke aktivnosti.

Rezultati su pokazali da od ukupnog broja ispitanika, njih 17 (15 %) navodi da je bilo bolesno prošli tjedan ili su zbog nekog drugog razloga bili spriječeni raditi svoje normalne fizičke aktivnosti.

Kao razlog spriječenosti navode oporavak nakon slomljene ruke, uganuća noge, neki su se osjećali umorno i nemoćno, imali su mučninu, prehladu, bolove u grlu, visoku temperaturu.

Jedan ispitanik navodi da je zbog previše igranja igrice, zaboravio na fizičke aktivnosti, a jedan navodi da nije imao motivacije za bavljenjem bilo kakvom fizičkom aktivnosti.

7. ZAKLJUČAK

Temeljno istraživačko pitanje ovog diplomskog rada bilo je ispitati interes kod učenika u školskoj dobi za bavljenjem tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. Pritom se htjelo istražiti koliko se učenici aktivno bave tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme u petim i osmim razredima. Istraživački zadaci bili su ispitati koliko se djece učestalo bavi tjelesnom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme, utvrditi postoji li rodna razlika u bavljenju tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme u odabranom uzorku te utvrditi postoje li dobne razlike u bavljenju tjelesnom aktivnosti kod učenika. Tjelesna je aktivnost ključni element zdravog načina života, posebno u odnosu na djecu i adolescente. Ključno je za pravilan fizički, psihički i društveni razvoj. Sustavna tjelesna aktivnost prilagođena individualnim potrebama potiče razvoj u djetinjstvu i mladosti te povećava zdravstvene resurse. Učenici 5. razreda, u odnosu na učenike 8. razreda, značajnije više su se bavili tijekom posljednjih sedam dana: atletikom, badmintonom, biciklizmom i gimnastikom. Košarkom su se značajno više bavili učenici 8. razreda, u odnosu na učenike 5. razreda, dok u ostalim aktivnostima nema značajnih razlika prema razredu koji pohađaju. Većina ispitanika bavi se nekom aktivnosti u slobodno vrijeme do 3 puta tjedno (Tablica 4) čime se potvrđuje hipoteza 1. Dječaci su se značajnije više tijekom posljednjih sedam dana bavili borilačkim sportovima, nogometom, stolnim tenisom i nekim drugim sportovima, dok su se djevojčice značajnije više bavile badmintonom, gimnastikom, plesom i rolanjem. Nema značajne razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme tijekom proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju. Nema značajne razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme tijekom proteklih sedam dana u odnosu na spol te se time ne prihvaća hipoteza 2.

U ocjeni aktivnosti tijekom Tjelesne i zdravstvene kulture (1 = sjedio; 5 = većinu vremena puno trčao i igrao se), nema značajnih razlika u odnosu na razred koji pohađaju. Učenici 5. razreda značajnije su bili aktivniji u posljednjih 7 dana za vrijeme malog i velikog odmora u odnosu na učenike 8. razreda. Nema značajnih razlika u ocjeni aktivnosti tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture te tijekom malog i velikog odmora (1 = sjedio; 5 = većinu vremena puno trčao o igrao se) u posljednjih 7 dana u odnosu na spol ispitanika. Odmah nakon škole, u proteklih sedam dana značajnije više aktivnostima bavili su se učenici 5. razreda (sport, ples ili se igrali nekom igrom), u odnosu na učenike 8. razreda, dok s obzirom na spol nema značajne razlike. U večernjim satima, u proteklih sedam dana, značajnije više su se bavili nekim sportom, plesali ili se igrali nekom igrom dječaci u odnosu na djevojčice.

Nema značajne razlike u ukupnoj ocjeni aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam s obzirom na razred koji pohađaju, dok je ukupna ocjena aktivnosti značajno veća kod dječaka u odnosu na djevojčice. Nema značajne razlike u ocjeni bavljenja nekom fizičkom aktivnosti za posljednjih sedam dana u odnosu na to radi li se o učenicima 5. ili 8. razreda, ili u odnosu na spol. Ukupna ocjena tjelesne aktivnosti (PAQ-C upitnik) ne razlikuje se značajno prema razredu koji pohađaju niti prema spolu.

Za djecu školske dobi tjelesna aktivnost potiče zdrav rast i razvoj. Zapravo, tjelesna aktivnost pomaže u poboljšanju kondicije srca djeteta i pomaže u izgradnji zdravijeg sastava tijela, jačih kostiju i jačih mišića. Tjelesna aktivnost također pomaže u razvoju bolje motorike, koncentracije i sposobnosti razmišljanja.

U dosadašnjim istraživanjima koji se bave slobodnim aktivnostima kod djece školske dobi može se primijetiti smanjenje bavljenja tjelesnom aktivnošću s dobi i značajnije razlike s obzirom na spol. U budućim istraživanjima bilo bi potrebno u obzir uzeti i druge uzroke kao što je npr. sredina u kojoj djeca žive, brojnost sportskih klubova, mogućnosti ili nemogućnosti bavljenja određenim sportom i sl. Jednako tako bila bi zanimljiva usporedba među školama na istim područjima ili od istog osnivača te na međužupanijskoj razini kako bi se povezale mogućnosti s „voljom“ djece za bavljenjem tjelesnom aktivnošću u svoje slobodno vrijeme.

8. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000.). *Slobodno vrijeme i igra*. U: Andrijašević (ur.) Zbornik radova – Slobodno vrijeme i igra, str. 7-14. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Anić, V. (2009). *Veliki rječnik stranih riječi*. Zagreb: Znanje.
3. Arbunić, A. (2006). *Slobodno vrijeme djece otoka Hvara i njihova dob*. *Odgojne znanosti*. 1(11): 171-190.
4. Babić, Z., Miličić D., Mišigoj-Duraković M., Pintarić H. i suradnici (2018), *Sportska kardiologija; kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti*, Medicinska naklada, Zagreb.
5. Badrić, M., Prskalo, I. (2011), *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*, Zagreb: Napredak 152 (3-4) 479-494.
6. Badrić, M., Prskalo, I., Pongračić, M. (2012), *Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme*, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 145-150.
7. Badrić, M., Ravlić, K. (2017), *Odnos funkcionalnog kapaciteta i tjelesne aktivnosti učenika*, *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, Vol. 19 No. Sp. Ed. 2, Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/clanak/287052>, (6.4.2024.)
8. Bartoluci, M., Bartoluci, S. i Škorić, S. (2007), *Slobodno vrijeme i aktivni odmor u turizmu*, Zagreb: Školska knjiga.
9. Berlot, P., Klapan, L., i Ljubančić, J. (2023), *Sports Participation and quality of Life in Youth*, Međunarodni znanstveni i praktični forum Moskva.
10. Bokulić, I. (2017), *Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi*, Završni rad.
11. Božović R. (1975), *Iskušnja slobodnog vremena*, Beograd: Predsjedništvo Konferencije Saveza socijalističke omladine Jugoslavije.
12. Bungić M, Barić R. (2009), *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*, *Hrvatski športsko medicinski vjesnik*, Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/47831> 5. 4. 2024. (16. 4.2024.)
13. Bungić M, Barić R. (2009), *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*, *Hrvatski športsko medicinski vjesnik*, Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/47831>, (17. 4.2024.)

14. Buntić, L. (2006.), *Kineziološka aktivnost u strukturi slobodnog vremena studenata zagrebačkog sveučilišta*, U. V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, str.88-93. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
15. Burić, S., Zovko, A. (2022), *Razina tjelesne aktivnosti i motivacija za tjelesnu aktivnost kod adolescenata*, *Physiotherapia Croatica*, 20; 263-277.
16. Caput-Jogunica, R. i Barić, R. (2015), *Izvanastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*, Zagreb: Školska knjiga.
17. Cetin, A., Ozyurek, A, Kayisoglu (2023), *The Impact of Starting the Day with Exercise and Sports on the Physical Education and Activity Attitude*. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, Volume 12, Issue 2, 264-279.
18. Colella, D. i Morano, M. (2011), *Effects of an extra –curricular physical education programme on children and young adults' motor performance*, 6th FIEP European Congress, 109-115, Dostupno na: <https://www.hrks.hr/Fiep/109-115Colella.pdf>, (5.5.2024.)
19. Digit Life Insurance (2024), *What are the Advantages and Disadvantages of Physical Education?* Dostupno na: <https://www.godigit.com/life-insurance/child-insurance-plans/wellbeing/advantages-and-disadvantages-of-physical-education>, (15. 4. 2024.)
20. Dikova, P. (2020), *A study on the activities in leisure time of 13-14 years old students*. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, Suppl. 1, pp 879-884.
21. Dowshen, S.A., Gavin, M.L., Izenberg, N. (2007), *Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece - od novorođenčeta do tinejdžera*, Zagreb: Mozaik knjiga.
22. Gavin, M.L. (2019), *Fitness and Your 6- to 12-Year-Old*, Dostupno na: <https://kidshealth.org/en/parents/fitness-6-12.html>, (8.4.2024.)
23. Ilišin, V. (2003), *Mediji u slobodnom vremenu dece i komunikacija o medijskim sadržajima*, *Društvena istraživanja*, 9(2), 9-34
24. Irby, I., Tolman, J. (2002), *Rethinking Leisure Time: Expanding Opportunities for Young People and Communities*, Washington, The Forum for Youth Investment.
25. Iveković, I. (2020), *Participation of Children in Organized Sports Activities During Preschool and Primary School Period: Research Overview*, *Croatian Journal of Education* Vol.22; No.3/2020, pages: 823-863
26. Jeđud, I., Novak, T. (2006), *Provođenje slobodnog vremena djece i mladih s poremećajima u ponašanju – kvalitativna metoda*, *Revija za sociologiju*, 37 (1–2), 77–90.

27. Jureša, V., Musil, V., Majer, M., Petrović, D. (2010), *Prehrana i tjelesna aktivnost kao čimbenici rizika od srčanožilnih bolesti u školske djece i mladih*, *Medicus*. 9 (1_adolescencija_2), str. 35-40.
28. Jurko, D., Čular D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije*, Zagreb, Split: Gopal, Sveučilište u Splitu.
29. Kraus, B., Stašova, L., Junova, I. (2020), *Contemporary Family Life styles in Central and Western Europe*, Králové: Springer.
30. Livazović, G. (2018), *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*, Osijek: Filozofski fakultet.
31. Maldonado, N. (2021), *Importance of Free Time for Students*, Dostupno na: <https://www.arthurmorganschool.org/home/importance-of-free-time-for-students/>, (15. 5.2024.)
32. Mathisen, F. K. S., Kokko, S., Tynjälä, J., Torsheim, T., & Wold, B. (2019), *Leisure-time physical activity and participation in organized sports: changes from 1985-2014. Finland and Norway*, *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 15 (1). str. 127-139.
33. McCall, R.M i Craft, D.H. (2002), *Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities*, Human Kinetics, IL.
34. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa (2010), *Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje*, Zagreb.
35. Mišigoj – Duraković, M., i sur. (2018), *Tjelesno vježbanje i zdravlje*, Drugo dopunjeno izdanje, Zagreb: Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
36. Mišigoj-Duraković M. (2008), *Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja*, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
37. Mlinarević, V. i Gajger, V. (2010), *Slobodno vrijeme mladih - prostor kreativnog djelovanja*, U: Martinčić, J. i Hackenberger, D., ur. *Međunarodna kolonija mladih Ernestinovo: 53 2003.-2008.: zbornik radova znanstvenog skupa s međunarodnim sudjelovanjem*, Osijek: HAZU, str. 43-58.
38. Mohoney, J. i Stattin, H. (2010), *Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context*, *Journal of Adolescence*, 23, 113-127.
39. Negotić, M. (2000), *Sportska igra – optimalna aktivnost u slobodnom vremenu djece i mladeži*, U M. Andrijašević (Ur.), *Slobodno vrijeme i igra* (str. 94-97), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

40. OECD/European Union (2020), *Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris, Dostupno na: <https://doi.org/10.1787/82129230-en>, (22. 5.2024.)
41. Opačak, T. (2010), *Dostupnost sadržaja slobodnog vremena djeci s teškoćama u razvoju*, U M. Flego (Ur.), *Dječja prava i slobodno vrijeme* (str. 39-46), Zagreb: Pravobranitelj za djecu.
42. Pehlić, I. (2014), *Slobodno vrijeme mladih*, Socijalnopedagoške refleksije, Sarajevo: Centar za napredne studije.
43. Potkornjak, N. i Šimleša P. (1989), *Pedagoška enciklopedija*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva et.al.
44. Previšić, V. (2000), *Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse*, Napredak (Zagreb), 141 (4); 403-410.
45. Prskalo, I. (2013), *Kinesiological Activities and Leisure Time of Young School- Age Pupils in 2007 and 2012*, Croatian Journal of Education, 15 (1), 109-128.
46. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga.
47. Rosić, V. (2005), *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti*, Rijeka: Žagar.
48. Samaržija-Vidaković, Mišigoj-Duraković (2016), *Razlike u tjelesnoj aktivnosti desetogodišnjaka s obzirom na spol*, Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, Zadar: Vol.18; No.1, str. 231-246.
49. Strazdienė, N., Strukcinskiene, B., Rauckiene-Michaelsson, A., Griškonis, S. (2017), *Organizing Leisure Time in a Family for Elementary School Children in the Context of Health Education*, Sveikatos Mokslai/Health Sciences in Eastern Europe, 27 (5), str. 11-15.
50. Tenenbaum G, Eklund RC. (2007), *Handbook of sport psychology*, 3rd ed. New Jersey (NY): John Wiley and sons, Inc. Hoboken, Dostupno na: <https://volleyball.ir/wp-content/uploads/2017/11/12-Handbook-of-Sports-Psychology3rd-Edition.pdf>, (17. 4.2024.)
51. Tomaczkowski, L., Klonowska, J. (2020), *Physical activity of school children and youth*, Baltik Journal of Health and Physical Activity, 12(2):83-87.
52. Valloor, L. (2022), *The importance of physical education for young children*, Dostupno na: <https://www.himama.com/blog/the-importance-of-physical-education-for-young-children/>, 7. 6.2024.
53. Vidaković Samaržija, D., Mišigoj-Duraković, M. (2015), *Razlike u tjelesnoj aktivnosti desetogodišnjaka s obzirom na spol*, U: I. Prskalo (ur.), Zbornik radova: Istraživanja

paradigmi djetinjstva, odgoja i obrazovanja: Kineziološka edukacija sadašnjost i budućnost (str.85.-95.), Zagreb: Učiteljski fakultet.

54. Vidranski, T. i Pejanić, N. (2015), *Differences in level of activity of girls and boys in physical education class*, Sport science, 8, 1;12-16.
55. Zarotis, G.F. i Tokarski W. (2020), *Definition, Concepts, and Research about Leisure Time*, International Journal of Innovative Research and Knowledge, Vol. 5., Issue 2. str. 139-147.
56. Zovko, A., Siljan, V. i Klapan, L. (2023), *Mentalno zdravlje i tjelesna aktivnost*, IV Međunarodni znanstveni i praktični forum Moskva.

9. PRILOZI

PRILOG 1: POPIS ILUSTRACIJA

Tablice

Tablica 1: Prednosti i nedostaci tjelesnog odgoja djece školske dobi:	18
Tablica 2: Opća obilježja ispitanika	29
Tablica 3: Dob ispitanika	29
Tablica 4: Procjena tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana.....	31
Tablica 5: Učestalost tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju	32
Tablica 6: Učestalost tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju	33
Tablica 7: Ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na razred koji pohađaju	34
Tablica 8: Ukupna tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme u proteklih sedam dana u odnosu na spol	34
Tablica 9: Raspodjela ispitanika prema tome koliko su aktivni tijekom Tjelesne i zdravstvene kulture.....	35
Tablica 10: Raspodjela ispitanika prema tome što su radili tijekom malog odmora	36
Tablica 11: Raspodjela ispitanika prema tome što su radili tijekom velikog odmora	37
Tablica 12: Ocjena aktivnosti tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture te tijekom malog i velikog odmora u posljednjih 7 dana u odnosu na razred koji pohađaju	38
Tablica 13: Ocjena aktivnosti tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture te tijekom malog i velikog odmora u posljednjih 7 dana u odnosu na spol ispitanika.....	38
Tablica 14: Učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima odmah nakon škole	39
Tablica 15: Učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima u večernjim satima.....	40
Tablica 16: Učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima za vikend.....	41
Tablica 17: Ocjena učestalosti intenzivnog bavljenja nekom aktivnosti odmah nakon škole, u večernjim satima ili za vikend u odnosu na spol ispitanika	42
Tablica 18: Ocjena učestalosti intenzivnog bavljenja nekom aktivnosti odmah nakon škole, u večernjim satima ili za vikend u odnosu na spol ispitanika	43
Tablica 19: Samoprocjena aktivnosti za proteklih sedam dana	44

Tablica 20: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na spol ispitanika.....	45
Tablica 21: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na spol ispitanika.....	45
Tablica 22: Procjena bavljenja nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna	46
Tablica 23: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na spol ispitanika.....	47
Tablica 24: Ocjena učestalosti aktivnosti koje su zahtijevale fizički napor u proteklih sedam dana u odnosu na spol ispitanika.....	47
Tablica 25: Ocjena tjelesne aktivnosti s obzirom na spol	48
Tablica 26: Ocjena tjelesne aktivnosti s obzirom na spol	48

Grafikoni

Grafikon 1: Tjelesna aktivnost djece i mladih u Europi u preporučenoj dnevnoj tjelesnoj aktivnosti (2018)	21
Grafikon 2: Ispitanici prema tome koliko su bili aktivni tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture.....	35
Grafikon 3: Ispitanici prema tome što su radili tijekom malog odmora	36
Grafikon 4: Ispitanici prema tome što su radili tijekom velikog odmora	37
Grafikon 5: Ispitanici prema učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima odmah nakon škole.....	39
Grafikon 6: Ispitanici prema učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima u večernjim satima	40
Grafikon 7: Ispitanici prema učestalost vrlo aktivnog bavljenja nekim aktivnostima za vikend	41
Grafikon 8: Ispitanici prema tome kako su procijenili svoju aktivnost	44
Grafikon 9: Procjena bavljenje nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna	46

PRILOG 2: ANKETA

Upitnik za procjenu tjelesne aktivnosti

Poštovani/na,

pozivam Vas na anonimno sudjelovanje u istraživanju tjelesne aktivnosti djece viših razreda u svrhu izrade diplomskog rada na diplomskom studiju pedagogije u Rijeci. Popunjavanjem ovog upitnika dajete informirani pristanak za sudjelovanje u istraživanju čiji će rezultati biti objavljeni na Digitalnoj akademskoj arhivi i repozitoriju. Ispunjavanje ovog anketnog upitnika je u potpunosti anonimno te u bilo kojem trenutku možete odustati od ispunjavanja. Prije ispunjavanja anketnog upitnika na početku se nalaze tri pitanja s općim informacijama u kojima naznačujete spol, dob i razred koji pohađate. Anketni upitnik se sastoji od 10 pitanja vezanih uz procjenu razine tjelesne aktivnosti. Upitnik se ispunjava na način da, nakon što pročitate tvrdnju, označite jedan od ponuđenih odgovora. Predviđeno vrijeme potrebno za ispunjavanje ovog anketnog upitnika je 10 minuta.

Unaprijed zahvaljujem na Vašem sudjelovanju i izdvojenom vremenu!

OPĆE INFORMACIJE

1. Koji je vaš spol?

A) Ženski

B) Muški

1. Koliko imate godina?
2. Koji razred osnovne škole pohađate

UPITNIK ZA PROCJENU RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI

1. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme: Jesi li si se bavio/la kojom od sljedećih aktivnosti u proteklih 7 dana (prošli tjedan)? Ako da, koliko puta tjedno? (Označi samo jedan krug po retku.)

AKTIVNOST	NE	1-2	3-4	5-6	7 i više puta
Aerobik					
Atletika					
Badminton					
Biciklizam					
Borilački sportovi (karate, taekwondo, judo, boks i sl.)					
Hodanje					
Košarka					
Gimnastika					
Nogomet					
Odbojka					
Ples					
Plivanje					
Preskakanje vijače					
Rukomet					
Rolanje					
Stolni tenis					
Tenis					
Trčanje					
Ulični hokej					
Vaterpolo					
Veslanje					
Vožnja skejtborda					
Ritmika ili balet					
Rukomet					
Ostalo:					

2. U posljednjih 7 dana, tijekom sata Tjelesne i zdravstvene kulture, koliko često si bio/la vrlo aktivan/na (igrao/la se, trčao/la, skakao/la, bacao/la)? (Označite samo jedan odgovor.)

- a) Ne radi tjelesni
- b) Vrlo malo
- c) Malo
- d) Često
- e) Svaki put

3. U posljednjih 7 dana, što si uglavnom radio/la za vrijeme malog odmora? (Označi samo jedan odgovor.)

- a) Sjedio/la (pričo/la, čitao/la, pisao/la domaću zadaću)
- b) Stajao/la i šetao/la
- c) Malo trčao/la ili se igrao/la
- d) Dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la
- e) Većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se

4. U posljednjih 7 dana, što si uglavnom radio/la za vrijeme velikog odmora (osim jeo/la užinu)? (Označi samo jedan odgovor.)

- a) Sjedio/la (pričo/la, čitao/la, pisao/la domaću zadaću)
- b) Stajao/la i šetao/la
- c) Malo trčao/la ili se igrao/la

- d) Dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la
- e) Većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se

5. Koliko si se često u proteklih sedam dana, odmah nakon škole, bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekim igrama u kojima si bio/la vrlo aktivan/na? (Označi samo jedan odgovor.)

- a) Nijednom
- b) 1 put prošli tjedan
- c) 2 ili 3 puta prošli tjedan
- d) 4 puta prošli tjedan
- e) 5 puta prošli tjedan

6. Koliko si se često u proteklih sedam dana, u večernjim satima bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na? (Označi samo jedan odgovor.)

- a) Nijednom
- b) 1 put prošli tjedan
- c) 2 ili 3 puta prošli tjedan
- d) 4 puta prošli tjedan
- e) 5 puta prošli tjedan

7. Koliko si se puta prošlog vikenda bavio/la nekim sportom, plesom ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na? (Označi samo jedan odgovor.)

- a) Nijedan
- b) 1 put
- c) 2-3
- d) 4-5 puta
- e) 6 ili više puta

8. Koja te od sljedećih tvrdnji najbolje opisuje za proteklih 7 dana? Molim te pročitaj svih pet izjava prije nego se odlučiš za jedan odgovor koji te opisuje.

- a) Cijelo vrijeme ili većinu svog slobodnog vremena sam proveo/la radeći stvari koje ne zahtijevaju gotovo nikakav fizički napor.
- b) Ponekad sam (1-2 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena, radio/la nešto što zahtijeva fizički napor (npr. Bavio/la se nekim sportom, aerobikom, trčao/la, plivao/la, vozio/la bicikl).
- c) Često sam (3-4 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena, radio/la nešto što zahtijeva fizički napor.
- d) Prilično često sam (5-6 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena, radio/la nešto što zahtijeva fizički napor.
- e) Vrlo često sam (7 ili više puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena, radio/la nešto što zahtijeva fizički napor.

9. Označi koliko često si se bavio/la nekom fizičkom aktivnosti (npr. sportom, igrama, plesom ili bilo kojom drugom fizičkom aktivnošću) svaki dan prošlog tjedna.

	NIŠTA	MALO	OSREDNJE	ČESTO	VRLO ČESTO
PONEDJELJAK					
UTORAK					
SRIJEDA					
ČETVRTAK					
PETAK					
SUBOTA					
NEDJELJA					

10. Jesi li bio/la bolestan/na prošli tjedan ili si zbog nekog drugog razloga bio/la spriječen/na raditi svoje normalne fizičke aktivnosti? (Označi jedan odgovor.)

a) Da

b) Ne

Ako da, što te je spriječilo?

PRILOG 3. Informirana suglasnost roditelja

Filozofski fakultet u Rijeci

Odsjek za pedagogiju - Izvanredni studij pedagogije

Informirana suglasnost roditelja

Poštovani/na,

ovim putem Vas molim suglasnost sudjelovanja Vašeg djeteta u istraživanju tjelesne aktivnosti djece viših razreda u svrhu istraživanja za diplomski rad na Filozofskom fakultetu u Rijeci. Za potrebe istraživanja potrebno je ispuniti kratki upitnik koji se sastoji od 10 pitanja vezanih za procjenu razine tjelesne aktivnosti. Sudjelovanje u istraživanju je potpuno dobrovoljno, a rezultati se neće prikazivati pojedinačno već ukupno i anonimno. Dobiveni rezultati bit će korišteni samo u svrhu istraživanja za potrebe diplomskog rada. Molim Vas da suglasnost o sudjelovanju Vašeg djeteta u ovom istraživanju potvrdite svojim potpisom. Ako iz bilo kojeg razloga ne želite da Vaše dijete sudjeluje u ovom istraživanju imate pravo odbiti suglasnost.

Ja _____, _____ suglasan(sna) sam da

(popuniti tiskanim slovima)

(potpis)

moje dijete _____, sudjeluje u navedenom

istraživanju.

S poštovanjem,

Eni Devčić

PRILOG 4: Zahtjev školi za informiranu suglasnost

Filozofski fakultet u Rijeci

Odsjek za pedagogiju

Izvanredni studij pedagogije

Zahtjev za informiranu suglasnost u svrhu istraživanja

Poštovani,

ja, Eni Devčić, ovim putem Vas molim suglasnost u istraživanju tjelesne aktivnosti djece viših razreda u svrhu istraživanja za diplomski rad na Filozofskom fakultetu u Rijeci. Tema diplomskog rada je „*Slobodno vrijeme i interes za bavljenje tjelesnom aktivnosti u školskoj dobi*“. Istraživanje će se provoditi u petim i osmim razredima osnovne škole putem online alata Google Forms. Sudjelovanje u istraživanju je potpuno dobrovoljno, a rezultati se neće prikazivati pojedinačno već ukupno i anonimno. Rezultati istraživanja koristit će se isključivo u tu svrhu čime je zajamčena sigurnost i anonimnost ispitanika.

S poštovanjem,

Eni Devčić, mag. prim. educ.

PRILOG 5: Suglasnost škole

REPUBLIKA HRVATSKA
LIČKO-SENJSKA ŽUPANIJA
GRAD GOSPIĆ
OSNOVNA ŠKOLA DR. JURE TURIĆA
Miroslava Kraljevića 15, 53000 Gospić
Tel./fax.: 053/ 658 985, 572-003
E mail: ured@os-jturic-gospic.skole.hr
OIB:81152039635
KLASA: 053-01/24-01/27
URBROJ: 2125-19-01-24-01
Gospić, 7. ožujka 2024.g.

Filozofski fakultet u Rijeci
Odsjek za pedagogiju
Izvanredni studij pedagogije

Predmet: Suglasnost za potrebe istraživanja

Ovim putem daje se suglasnost za provođenje istraživanja Eni Devčić u svrhu magistarskog rada na Sveučilišnom izvanrednom studiju Pedagogije u Rijeci na temu „Slobodno vrijeme i interes za bavljenje tjelesnom aktivnosti u školskoj dobi“ koje će se provesti u školskoj godini 2023./2024. Rezultati istraživanja trebaju se koristiti isključivo u tu svrhu čime treba biti zajamčena sigurnost i anonimnost ispitanika.

Ravnatelj



Ivica Radošević, dipl. učitelj



Dostaviti:

1. Naslovu

2. Pismohrana