

Tjelesna aktivnost učenika primarnog obrazovanja na području grada Dubrovnika

Leto, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:515496>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-06**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Ivana Leto

TJELESNA AKTIVNOST UČENIKA PRIMARNOG OBRAZOVANJA NA
PODRUČJU GRADA DUBROVNIKA

Diplomski rad

Zagreb, srpanj, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Ivana Leto

**TJELESNA AKTIVNOST UČENIKA PRIMARNOG OBRAZOVANJA NA
PODRUČJU GRADA DUBROVNIKA**

Diplomski rad

Mentor rada:

Izv.prof.dr.sc. Snježana Mraković

Zagreb, srpanj, 2024.

SAŽETAK

O tjelesnoj aktivnosti ovisi zdravlje i pravilan rad ljudskog tijela. Budući da je danas sve manje pojedinaca tjelesno aktivno, to uzrokuje niz zdravstvenih stanja, psihičkih i fizičkih, koja mogu biti štetna za pojedinca. Puno se truda ulaže u poticanje djece i odraslih na redovito kretanje i aktivnost kroz školu i druge organizacije koje promoviraju tjelesnu aktivnost. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razinu tjelesne aktivnosti učenika primarnog obrazovanja na području grada Dubrovnika. U empirijskom istraživanju sudjelovali su učenici drugih, trećih i četvrtih razreda odnosno učenici dvije osnovne škole, Osnovna škola Marin Držić i Osnovna škola Montovjerna. Učenici su ispitani putem anketnog upitnika koji je bio anonimn. U istraživanju su dobivene razlike u tome koliko se učenici bave određenim tjelesnim aktivnostima. Dječaci se najviše bave nogometom dok se djevojčice najviše bave odbojkom, plesom, preskakanjem vijače i rolanjem. Također u istraživanju su prikazane i razlike u dobi i spolu učenika za određene aktivnosti te njihovu tjelesnu aktivnost tijekom dana. Na kraju, važno je istaknuti kako kroz obrazovne programe i promicanje tjelesne aktivnosti možemo stvoriti društvo koje cijeni i prakticira zdrav način života.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, kineziologija, zdravlje, djeca, slobodno vrijeme

ABSTRACT

The health and proper functioning of the human body depends on physical activity. Since today fewer and fewer individuals are physically active, this causes several health conditions, both psychological and physical, that can be harmful to the individual. A lot of effort is invested in encouraging children and adults to move and be active regularly through schools and other organizations that promote physical activity. The aim of this research was to examine the level of physical activity of primary education students in the area of the city of Dubrovnik. Students of the second, third and fourth grades took part in the empirical research, i.e. students of two primary schools, Marin Držić Primary School and Montovjerna Primary School. The students were surveyed using a questionnaire that was anonymous. In the research, differences were obtained in how much students engage in certain physical activities. Boys mostly play football, while girls mostly play volleyball, dancing, vaulting and rollerblading. The research also shows differences in the age and gender of students for certain activities and their physical activity during the day. Finally, it is important to point out that through educational programs and the promotion of physical activity, we can create a society that values and practices a healthy lifestyle.

Key words: physical activity, kinesiology, health, children, free time

SADRŽAJ

SAŽETAK

ABSTRACT

1. UVOD	1
<i>1.1. Kineziologija</i>	2
<i>1.2. Kineziološka aktivnost</i>	3
<i>1.3. Zdravlje i tjelesna aktivnost</i>	4
<i>1.4. Slobodno vrijeme učenika</i>	7
2. CILJ ISTRAŽIVANJA	8
3. METODE ISTRAŽIVANJA	9
<i>3.1. Uzorak ispitanika</i>	9
<i>3.2. Uzorak varijabli</i>	9
<i>3.3. Postupak istraživanja</i>	9
<i>3.4. Metoda obrade podataka</i>	9
4. REZULTATI I RASPRAVA	10
5. ZAKLJUČAK	31
6. LITERATURA	32
PRILOZI	34
IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA	37

1. UVOD

Kineziologija, kao znanost o ljudskom kretanju, ima ključnu ulogu u razumijevanju i promicanju tjelesne aktivnosti. U današnjem svijetu, gdje je tjelesna neaktivnost postala globalna epidemija, kineziologija igra ključnu ulogu u suzbijanju negativnih posljedica sjedilačkog načina života (Prskalo, 2004). Redovita tjelesna aktivnost nije samo ključ za prevenciju i liječenje mnogih kroničnih bolesti, već također pridonosi i cjelokupnom psihosocijalnom razvoju i kvaliteti života. Iako suvremeni način života često potiče neaktivnost, važno je naglasiti značaj kinezioloških aktivnosti koje se samo da poboljšavaju fizičko zdravlje već i promiču socijalizaciju, mentalno zdravlje i razvoj radnih navika. U današnje vrijeme važno je mladima, djeci, skrenuti pozornost na to koliko je kretanje bitno u životu te ih poticati da se bave nekakvim vježbanjem ili nekim sportom. Važno je da djecu maknemo od tehnologije, monitora i mobilnih uređaja, te da ih potičemo na igru na otvorenom. Međutim, školski sadržaj i školske obveze su porasle te svako dijete opterećeno je s izvršavanjem istih. Ponekad nemaju dovoljno vremena, a ni volje uz sve te obveze odraditi i neki trening. Dva ili tri sata tjelesne i zdravstvene kulture u školi nisu dovoljna da bi se smatralo da su djeca dovoljno tjelesni aktivna. Zbog toga potrebno je da djeca provode vrijeme vanka kad god mogu jer će uz igru s ostalima imati veću razinu tjelesne aktivnosti. U ovom radu govoriti će se što je to kineziologija, kineziološka aktivnost, tjelesna aktivnost i zdravlje te je li to povezano sa slobodnim vremenom kad se govori o tjelesnoj aktivnosti djece. Analiza ovog istraživanja pokazati će koliko se učenici bave pojedinom aktivnošću te koliko su u jednom tjednu tjelesno aktivni.

1.1. Kineziologija

Sam naziv kineziologija nastao je od dvije grčke riječi *kinezis* što na hrvatskom jeziku znači pokret te od riječi *logos* što bi na hrvatskom jeziku označavalo nauku odnosno znanost (Prskalo i Sporiš, 2016, str.11). Kada bi htjeli definirati pojam kineziologije mogli bi reći da je to znanost koja proučava ljudsko kretanje. Također kineziologija proučava i zakonitosti za upravljanje procesom vježbanja te svim posljedicama koje bi ti procesi mogli imati na ljudski organizam. Razlikujemo četiri drugačija područja, prema ciljevima i prema metodama rada koje obuhvaća kineziologija (Findak, 1999), a to su:

- kineziološka rekreacija – bez potrebe dostizanja motoričkih dostignuća koji za posljedicu imaju natjecateljsku i/ili ekonomsku dobit, a s ciljem koji je usredotočen na čuvanje zdravlja cjelokupnog organizma, kreiranje slobodnog vremena, socijalizaciju i doseganje osjećaja zadovoljstva,
- kineziterapija – kontinuirana terapija tjelesnim vježbanjem (fizioterapija) kojoj je cilj unaprjeđenje djelovanja cijelog organizma ili barem dijela,
- kineziološka edukacija – kontinuirano tjelesno vježbanje kojemu je cilj razvoj osnovnih motoričkih znanja i sposobnosti,
- sport – s potencijalnom dobit, natjecateljskom i/ili ekonomskom, cilj dosegnuti maksimalna motorička dostignuća.

Kineziološka aktivnost bi trebala danas biti u svakodnevnom životu jer ima veliku važnost u liječenju, prevenciji i dr. U današnjem svijetu veliki dio ljudske populacije živi neaktivno. Takav način života nikome ne donosi dobro. Neaktivan ljudski život za sobom donosi brojne negativne posljedice za ljudski organizam odnosno za ljudski život (Petković, Iža i Ivanković, 2022). Bez kineziološkog obrazovanja težnje civiliziranog društva ne mogu se postići ni danas, a ni u budućnosti. Tjelesna aktivnost ljudi kako trenutno a tako vjerojatno i u budućnosti ostati će neophodan uvjet ljudskog postojanja. Između ostalog to nitko nije dovoljno zdrav da bi mu se dopustilo voditi nezdrav način života (Findak, 2019). Osim što pozitivno utječu na zdravlje, obrazovanje i ekonomiju, kineziološki sadržaji ne ometaju druge ciljeve održivog razvoja, koji su važni za ljudski opstanak (Prskalo, 2018).

1.2. Kineziološka aktivnost

„Kineziološka aktivnost je pojam za ukupnu populaciju aktivnosti koje su podijeljene na konvencionalne i nekonvencionalne aktivnosti.“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 41). Konvencionalne aktivnosti razvijaju motoričke vještine, dok nekonvencionalne aktivnosti poboljšavaju osobne osobine i sposobnosti (Prskalo, Horvat i Hraski, 2014). Kineziološka aktivnost utječe na zdravstveno stanje ljudi i na sam životni vijek. Zbog današnjeg načina života i pojave urbanizacije, industrijalizacije i ekonomskog razvitka drugačiji je zdravstveni status ljudi. Sve to uključuje kineziološku neaktivnost, a ona je danas prepoznata kao globalna epidemija. Brojni ljudi su u borbi protiv iste. Ako gledamo drugu stranu, kineziološka aktivnost utječe i na suzbijanje brojnih srčano-žilnih i metaboličkih poremećaja. Sve se to događa zbog sedentarnog načina života kod velikog broja ljudi. U pokušajima povećanja razine aktivnosti među ljudima naglašava se sport i drugi oblici kinezioloških aktivnosti (Rodek i Bjelajac, 2010). Cilj neke aktivnosti određuje je li to kretanje kineziološka ili nekineziološka aktivnost. Nekineziološko kretanje ne može zamijeniti kineziološko kretanje. Kao što smo već i spomenuli u današnjem načinu života velikog broja ljudi rad mišića se smanjuje. Kako je svakim danom tehnologija sve naprednija tako je i udio mišićnog rada svakim danom sve manji (Prskalo, 2004). Kod nekih prijašnjih istraživanja među djecom može se vidjeti kako se razina kineziološke aktivnosti smanjuje. Razumno je zaključiti da igra, posebno motorička igra i kineziološke aktivnosti, postaju ključne za razvoj djeteta od najranije dobi, te se pretvaraju u trajnu naviku koja ostaje prisutna cijeli život. Igra i kineziološke aktivnosti postaju sastavni dio dječjeg slobodnog vremena već nakon predškolske dobi ili u ranoj školskoj dobi (Prskalo i sur., 2014).

1.3. Zdravlje i tjelesna aktivnost

Zdravlje se može opisati kao stanje totalnog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Također definicija zdravlja ne predstavlja samo zdravog čovjeka (bez bolesti), već mogućnost suočavanja sa svakodnevnim naporima i ostvarivanje životnih potencijala (Mišigoj-Duraković i sur., 2018). U suvremenom životu razlikuju se nova otkrića, dostignuća ljudi te općeniti napredak. Sve to naravno ima svoje pozitivne posljedice, ali i negativne. Svaka ta posljedica održava se na život ljudi, a ponajviše na ljudsko zdravlje. Gledajući prethodna brojna istraživanja možemo zaključiti kako je tjelesno vježbanje nezaobilazan faktor poboljšanja i zaštite zdravlja. Kod današnje populacije prisutna je prekomjerna težina, hipokinezija te živčana napetost. Sve to se danas sve više javlja i kod mladih ljudi. Ako gledamo na prošlost i ljudski opstanak u to vrijeme možemo vidjeti kako su kretanje i općenito motorička aktivnost bili bitni za sam ljudski opstanak. U današnjem svijetu moramo prihvatiti istinu negativne posljedice izaziva nekretanje ljudi. Nadalje razlikujemo neke kineziološke programe koji u današnjici mogu nadomjestiti nedostatak kretanja kao što je tjelovježba. Prema brojim istraživanjima, tjelovježba pomaže u smanjenju prekomjerne tjelesne težine i pozitivno djeluje na određene čimbenike za razvoj koronarne bolesti srca. Rane faze poremećaja oblika kralježnice, bolesti zglobova i reumatskih oboljenja danas su sve češće već u školskim klupama. Ako jačamo mišićni sustav iskrivljenje kralježnice moglo bi se skroz spriječiti ili u najmanju ruku ublažiti. Međutim prisutno stanje pokazalo je kako se kod ljudi smanjio fizički rad, ali i samo kretanje (Prskalo, 2004). Pozitivni učinci redovite tjelesne aktivnosti manifestiraju se na fizičko i mentalno zdravlje te psihosocijalni razvoj. Nikada nije preprano početi usvajati zdrave navike i učiti o važnosti tjelesne aktivnosti. Istraživanja pokazuju da djeca koja se bave sportom i tjelesnim aktivnostima u djetinjstvu često zadržavaju te navike i kao odrasli. Sport također pozitivno utječe na razvoj osobnosti, ranih navika i samodiscipline (Petrović, 2018).

Kada bismo htjeli definirati tjelesnu aktivnost mogli bi reći da ona označava svaki pokret tijela realiziran pokretom skeletnih mišića, a dovodi do potrošnje energije. Također, jedna od definicija objašnjava tjelesnu aktivnost kako aktivnost koja uključuje sve pokrete, odnosno kretanja u svakodnevnicu (Petrović, 2018). Kada govorimo o neaktivnosti, mislimo na stanje u kojem nema dovoljno tjelesne aktivnosti, bilo u smislu intenziteta, trajanja ili učestalosti (Mišigoj-Duraković, Sorić i Duraković, 2012). U razdoblju djetinjstva i adolescencije tjelesna aktivnost važan je faktor iz zdravstvenog aspekta. Kao što je već i spomenuto, posljedice današnjeg sedentarnog života i smanjena tjelesna aktivnost dovode do globalnog

javnozdravstvenog problema. Promjene koje se događaju u društvu ne utječu samo da odrasle, već i na djecu. Danas su djeca sve više naklonjena tehnologiji i ukusnoj hrani, a sve manje su tjelesno aktivna (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015). Svjetska Zdravstvena Organizacija (SZO, 2010) preporuča djeci i adolescentima da se bave umjerenom tjelesnom aktivnošću najmanje 60 minuta dnevno kako bi održali svoje zdravlje i spriječili nastanak raznih kroničnih bolesti, jer je tjelesna neaktivnost četvrti vodeći uzrok smrti u svijetu. Osim što se javlja u zreloj dobi, povišena prekomjerna tjelesna težina i pretilost sve se češće javljaju i kod djece (Benassi, Blažević i Janković, 2022). U dosadašnjim provedenim istraživanjima pokazano je kako su djevojčice manje tjelesno aktivne od dječaka, a pogotovo se stupanj aktivnosti kod djevojčica smanjuje u adolescenciji. Razni su stereotipi koji djevojčice u adolescenciji odvlače od neke vrste tjelesne aktivnosti (Markuš, Andrijašević i Prskalo, 2008). Kasnije ponovno, kad djevojčice više nisu u periodu adolescencije, ponovno se kod određenog broja djevojaka vraća želja za tjelesnom aktivnošću, a sve to najviše zbog osobnog izgleda. Tjelesne aktivnosti pružaju djeci zadovoljavanje njihovih najosnovnijih potreba za kretanje, ali im također osiguravaju i postizanje viših doza potreba odnosno osiguravaju im ljubav, sigurnost, poštovanje i dr. (Alić, 2021).

Kao što je prethodno već i spomenuto u brojim istraživanjima jedan od važnijih razloga prekomjernog porasta tjelesne težine je manjkavost tjelesne aktivnosti. Prema prijedlogu SZO djeca i mladi trebali bi dnevno provesti barem 60 minuta radeći nekakvu tjelesnu aktivnost srednjeg intenziteta (Samaržija i Mišigoj-Duraković, 2013). Važnost redovite tjelesne aktivnosti i vježbanja u regulaciji tjelesne mase te prevenciji i liječenju pretilosti dobro je istražena. Većina ljudi smatra da je indeks tjelesne mase (ITM) najbolji pokazatelj stanja uhranjenosti. Međutim pokazatelji sastava tijela, smanjenje/održavanje udjela masne komponente ili povećanje nemasne komponente bolji su pokazatelj veličine učinka u prevenciji i liječenju debljine. Prilikom vježbanja uočavamo promjene u udjelima nekih komponenti sastava tijela kao što je masna komponenta, ali se ne događaju neke veće promjene u cjelokupnoj tjelesnoj težini i ITM-u. Ono što će dovesti do većeg smanjenja tjelesne mase i promjene u ITM je spremnost organizma kao i redovitost, učestalost, intenzitet i dr. Još uvijek se vode rasprave o idealnoj količini tjelovježbe ili tjelesne aktivnosti potrebne za gubitak težine i dugoročno održavanje niske tjelesne mase (Mišigoj-Duraković i sur., 2012). Kako bi se postiglo fizičko smanjenje mase, abdominalne masnoće i ukupne tjelesne masnoće tijekom postupka redukcijske dijeta, količina tjelesne aktivnosti koja se trenutno smatra potrebnom poprima oblik od 35 do 45 minuta aktivnosti umjerene tjelesne aktivnosti odnosno 250 do 300 minuta umjerene aerobne

tjelesne aktivnosti tjedno intenzitetom od najmanje 1500 kcal. Potrebna dnevna duljina tjelesne aktivnosti može se podijeliti u segmente od 10 do 20 minuta, bez smanjenja željenog rezultata. Dnevna tjelesna aktivnost dulja od 60 minuta odnosno 400-500 minuta tjedno, potrebna je za održavanje i kontrolu tjelesne mase njezinim smanjenjem. Ova tjelesna aktivnost trebala bi biti barem umjereno intenzivna (npr. brzi hod), što bi rezultiralo tjednim izdacima između 2000 i 2400 kcal. Za postizanje očekivanih metaboličkih učinaka u smanjenu tjelesne mase potrebna je najmanje tjelesna aktivnost umjerenog redovitog intenziteta (Mišigoj-Duraković i sur., 2012). Stvaranje pozitivnih životnih navika, kao što je redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću, ključno je jer postavlja temelje da dijete izabere više tjelesno aktivnih aktivnosti i sadržaja u njegovo slobodno vrijeme umjesto onih sjedilačkih. To ima velike zdravstvene prednosti i pomaže u prevenciji nezaraznih bolesti, posebno pretilosti i kardiovaskularnih bolesti (Tomic i sur., 2015). S obzirom na današnju tehnologiju i na sve to što nam ona omogućuje teško je kako nama odraslima, a tako i djeci odmaknuti se iz vlastitih domova i ugodne zone komfora. Djeca oponašaju starije stoga je bitno da roditelji budu uzor i da se oni prvi kreću dovoljno, a da onda to isto traže i od svoje djece.

1.4. Slobodno vrijeme učenika

Slobodno vrijeme mladih društvena je pojava koja zahtijeva temeljitiju stručnu reakciju kako u odgojno-obrazovnim tako i u svim drugim aspektima društvenog života te na radnom mjestu. Pitanje slobodnog vremena predstavlja opstanak čovjeka u današnjim životnim uvjetima. Također pitanje slobodnog vremena jednom djetetu postaje ključni element navike koja će ga pratiti toliko da mu može odrediti i krajnji životni put. Dakle, slobodno vrijeme nije samo zabava, razonoda i dr. što većina ljudi smatra da je. Predmeti koji se obrađuju u školi i aktivnosti kojima se bavimo tijekom slobodnog vremena postaju ključni čimbenici u određivanju učinkovitosti odgoja u cjelini, a posebno unutar školske zajednice. Kao što je već spomenuto današnje društvo simbolizira prekomjerna težina kao i živčana napetost. Oba faktora pojavljuju se sve više i među djecom i mladima. U današnjem svijetu djeca i mladi svoje slobodno vrijeme uglavnom provode radeći neke aktivnosti u kojima nije potreban mišićni napor. U zahtjevnom i ubrzanom svijetu oko nas sedentarni način života stupa na snagu, a za sobom ostavlja pasivne mlade ljude. Tjelesna neaktivnost je na četvrtom mjestu od deset glavnih uzroka smrti u svijetu prema podacima SZO. Pušenje, dijabetes i krvni tlak nalaze se na ljestvici prije tjelesne neaktivnosti. Također u istom dokumentu možemo pronaći i podatke koji govore kako 15% Europljana ne hoda niti 10 minuta u jednom tjednu. Nadalje, od 2009. do 2018. godine povećao se i broj onih koji nikada ne vježbaju sa čak 39% na visokih 46%. Hrvatska se tu prikazuje kao zemlja koja ima društvo koje je vrlo tjelesni neaktivno. Mladi ljudi provode više vremena u kući, online, a malo vremena vani na otvorenome (Vučić i Ćurković, 2022). Jedna od glavnih briga modernog čovjeka je slobodno vrijeme i njegov sadržaj. Primarni preduvjet za razvijanje navike aktivnog korištenja slobodnog vremena je obrazovanje koje nudi mogućnost za njegovo osmišljavanje. Najvažnije kineziološke aktivnosti su one koje se mogu primijeniti na sva područja primijenjene kineziologije (Prskalo, 2015). Gledajući s kineziološkog motrišta ono što postaje glavna odgojna zadaća za slobodno vrijeme je stvoriti naviku u pojedinca da ispravno koristi svoje slobodno vrijeme koje će biti usredotočeno na vježbanje i kretanje. Tjelesno vježbanje posebno je važno i bitno za pojedinca jer je današnji zdrav život bez njega nezamisliv, a kamoli život u budućnosti (Prskalo, 2007).

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati uobičajenu tjelesnu aktivnost učenika primarnog obrazovanja na području grada Dubrovnika.

3. METODE ISTRAŽIVANJA

3.1. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno u dvije osnovne škole na području grada Dubrovnika, Osnovna škola Marina Držića i Osnovna škola Montovjerna. Za ovo istraživanje uzorak ispitanika dobiven je stratificiranim uzorkovanjem odnosno za ovo istraživanje bitna su svojstva poput dobi i spola. Anketu su anonimno ispunili učenici drugih, trećih i četvrtih razreda, od čega je šest drugih razreda, pet trećih razreda i šest četvrtih razreda. Sveukupan broj ispitanika bio je 285 učenika, od kojih je bilo 137 djevojčica i 148 dječaka.

3.2. Uzorak varijabli

Za potrebe istraživanja primijenjena je anketa, koja je hrvatska verzija PAQ-C upitnika za procjenu razine tjelesne aktivnosti djece mlađe školske dobi (Samaržija i Mišigoj-Duraković, 2013). Ovaj upitnik sastavljen je od pitanja i već ponuđenih odgovora koji se odnose na neku vrstu tjelesne i aktivnosti te na to koliko se učenici bave tjelesnim aktivnostima. Na već ponuđenim odgovorima učenici su trebali označiti odgovor kvačicom, kružićem i sl., dok su u dva navrata učenici nešto kratko trebali ispisati ako se to odnosilo na njih.

3.3. Postupak istraživanja

Prije provedbe anketiranja, ravnateljica je obavijestila učiteljice, a zatim i učiteljice roditelje svojih učenika o provedbi ankete. Mjerenje je odobreno od škola te je dobivena suglasnost roditelja. Svi učenici anketu su ispunjali u svojim školama, odnosno u svojim učionicama. Prije početka ispunjavanja ankete učenicima je objašnjeno na koji način rješavaju pitanja.

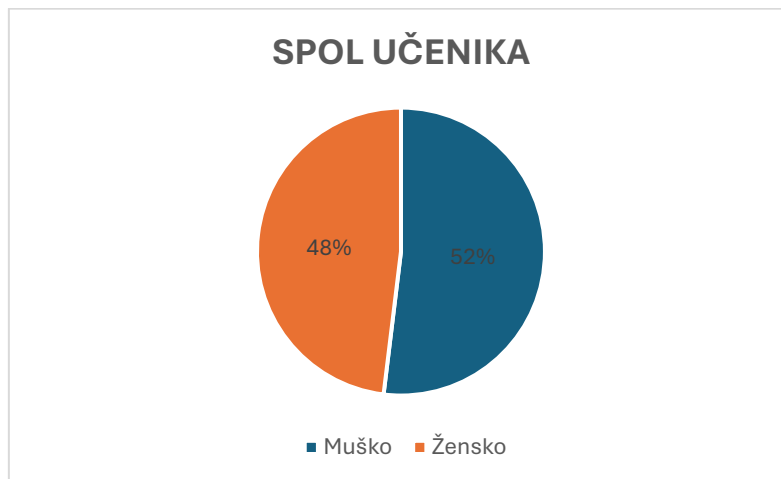
3.4. Metoda obrade podataka

Dobiveni podatci obrađeni su pomoću aplikacije Excel iz sustava Microsoft 365.

4. REZULTATI I RASPRAVA

- Spol učenika

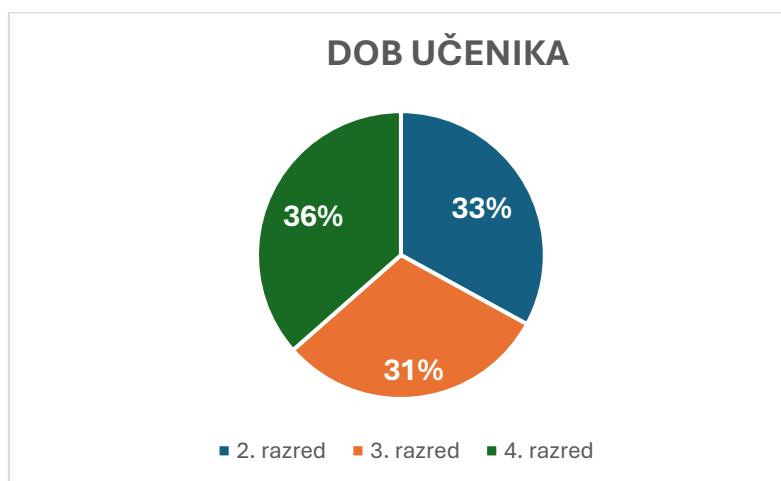
Od 285 učenika, anketu je ispunilo 148 učenika što je u postocima 52% i 137 učenica, što je u postocima 48%.



Graf 1. SPOL UČENIKA

- Dob učenika

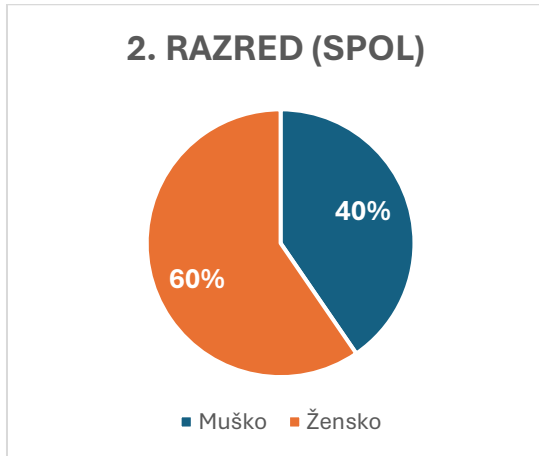
Anketni upitnik ispunjavali su učenici od drugog do četvrtog razreda osnovne škole. Od 285 učenika, 94 učenika je iz 2. razreda, što u postocima iznosi 33%. Najmanje je učenika iz trećih razreda, njih 87, što u postocima iznosi 31%. Najviše je učenika četvrtih razreda njih 104, što u postocima iznosi 36%.



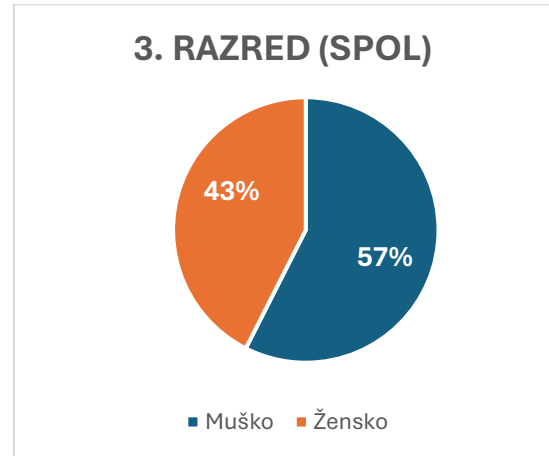
Graf 2. DOB UČENIKA

- Spol učenika po razredima

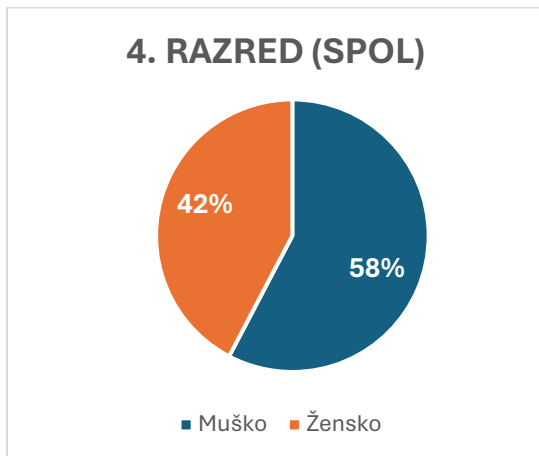
U drugim razreda anketni upitnik ispunilo je 38 učenika, što u postocima iznosi 40% i 56 učenica, što u postocima iznosi 60%. U trećim razredima anketni upitnik ispunilo je 50 učenika, što u postocima iznosi 57% i 37 učenica, što u postocima iznosi 43%. U četvrtim razredima anketni upitnik ispunilo je 60 učenika, što u postocima iznosi 58% i 44 učenice, što u postocima iznosi 42%.



Graf 3. 2. RAZRED (SPOL)



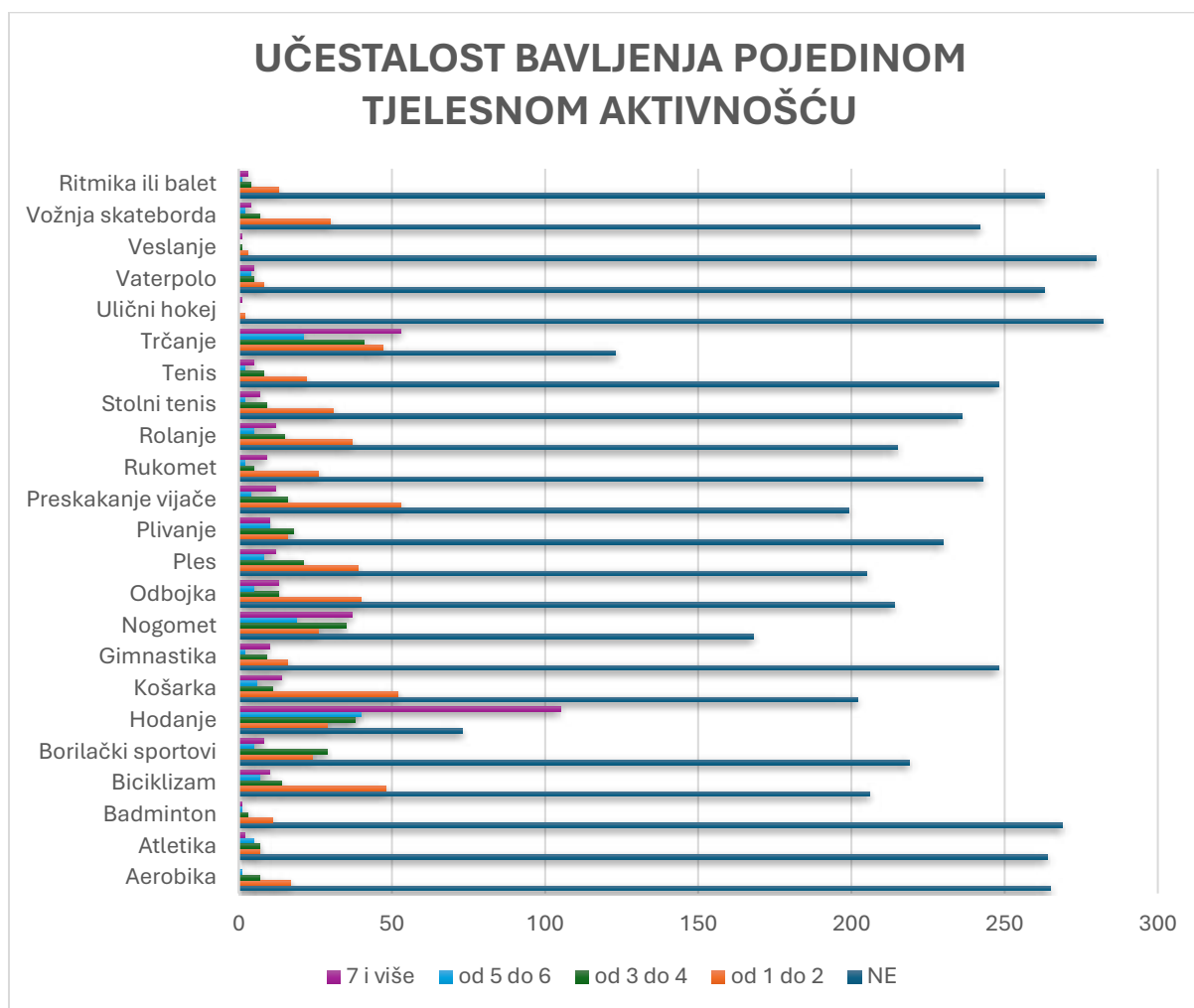
Graf 4. 3. RAZRED (SPOL)



Graf 5. 4. RAZRED (SPOL)

- Učestalost bavljenja pojedinom aktivnošću

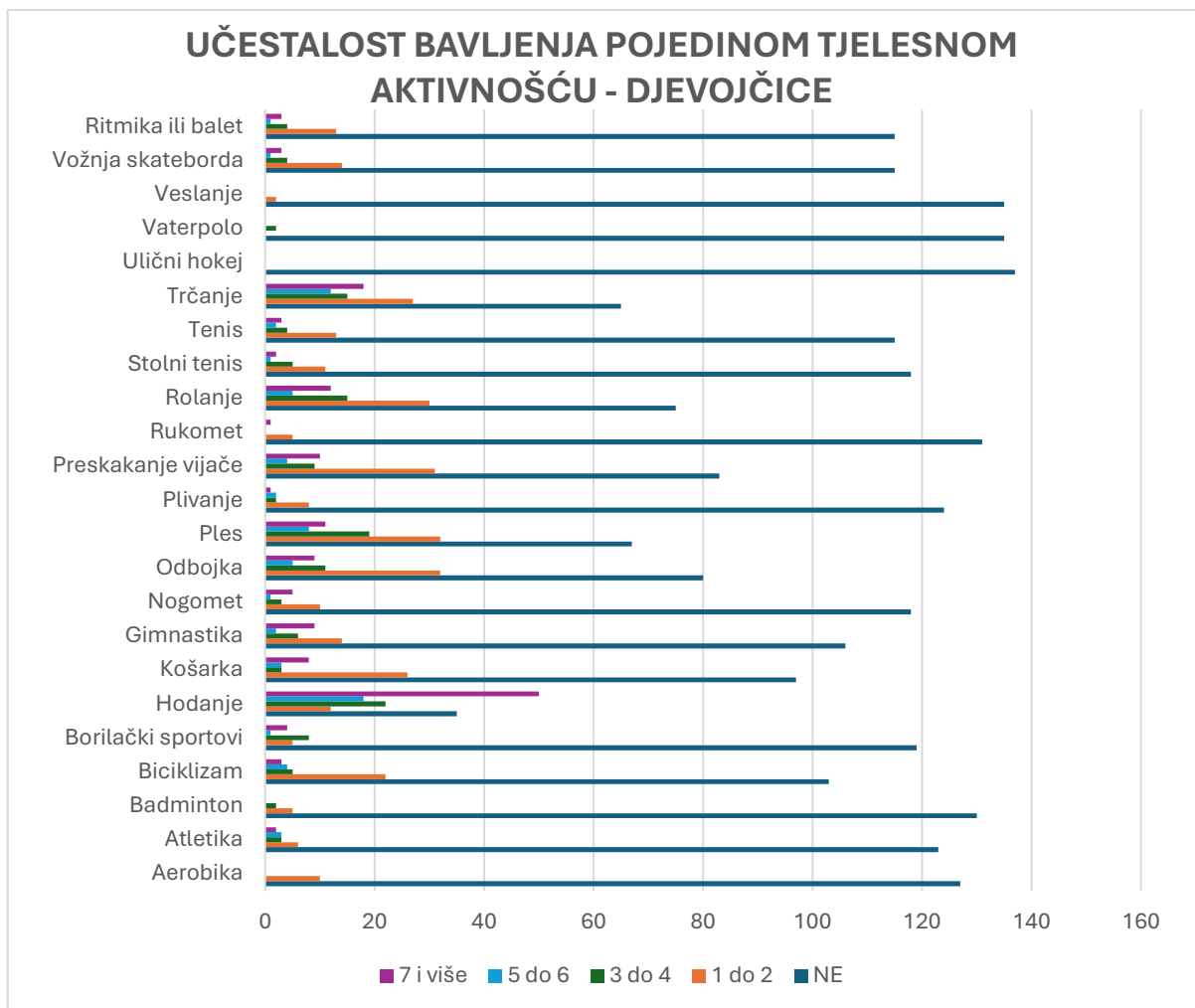
U prvom zadatku učenicima su bile ponuđene 23 aktivnosti. Učenici su trebali označiti bave li se ili ne bave pojedinom aktivnosti i koliko puta tjedno. Na skali od 1 do 5 trebali su označiti koliko se bave pojedinom aktivnošću (ne bave, 1-2 puta, 3-4 puta, 5-6 puta i 7 i više puta). Od svih ponuđenih aktivnosti najviše učenika je označilo hodanje i trčanje, a ono što su učenici najmanje puta označili je definitivno ulični hokej. Učenici su također malo puta označili veslanje, ali to je sigurno zbog toga jer je anketa provedena u drugom mjesecu. S obzirom da je Dubrovnik grad uz more sigurno postoje djeca koja se u proljeće i ljeto bave veslanjem.



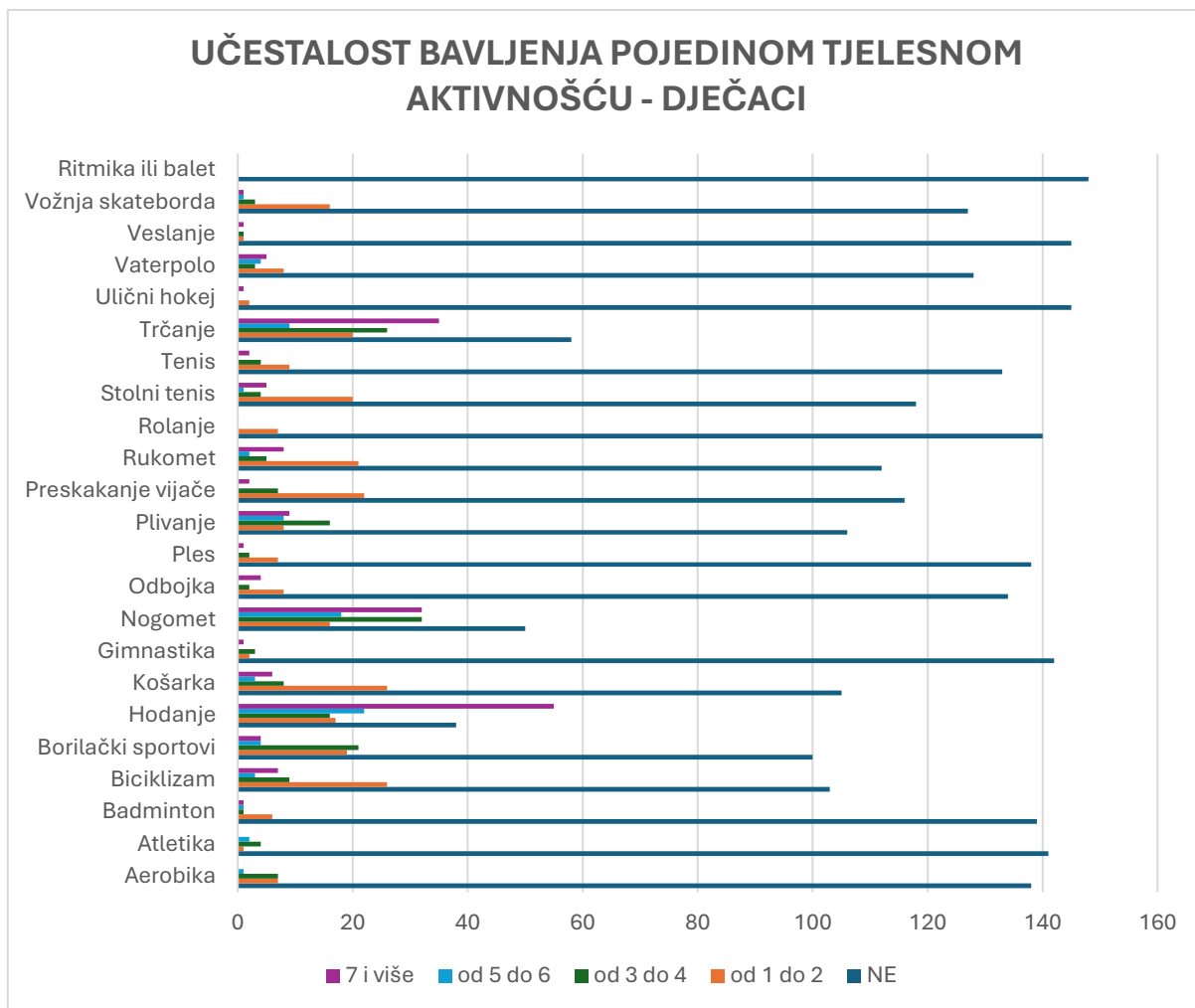
Graf 6. UČESTALOST BAVLJENJA POJEDINOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU

Na kraju tablice i svih aktivnosti učenici su imali prostor za upisati aktivnost kojom se bave, a koja nije navedena u tablici. Neki od učenika su napisali aktivnost s kojom su se i bavili, a neki učenici su samo popunili u tablici koliko puta tjedno su imali tu neku aktivnost, ali nisu napisali njeno ime. Aktivnosti koje su učenici navodili: igra graničar, skijanje, preskakanje lastike, vožnja romobila i jedrenje. Po što je anketa provedena u drugom mjesecu neki od učenika su bili i na skijanju pa su to naveli kao svoju aktivnost. Ono što su učenici još navodili u svojim odgovorima je linđo, tradicionalni dubrovački ples. Međutim to je ipak vrsta plesa, a učenici su u tablici mogli označiti sam ples. Također dvoje učenika kao svoju aktivnost napisalo je šah.

Možemo primijetiti kako se i dječaci i djevojčice najviše bave hodanjem i trčanjem. Također možemo primijetiti kako postoje razlike s obzirom na spol koliko se učenici bave pojedinom aktivnosti. Kod dječaka vidimo kako se oni nakon hodanja i trčanja najviše bave nogometom i borilačkim sportovima, dok kod djevojčica vidimo kako se one najviše bave odbojkom, plesom, preskakanjem vijače i rolanjem. Međutim ne možemo isključiti to da se ipak manji broj dječaka bavi odbojkom i plesom, kao što se i neke djevojčice bave nogometom. Možemo primijetiti i kako se aktivnošću „ulični hokej“ bavi tek trojica dječaka, a niti jedna djevojčica. Osim uličnog hokeja, aktivnošću „ritmika ili balet“ ne bavi se ni jedan dječak te vrlo malo djevojčica. Isto tako je zanimljivo kako se vrlo mali broj učenika bavi vaterpolom što je čudno s obzirom na to da su učenici iz grada Dubrovnika gdje je vaterpolo jako cijenjen sport.



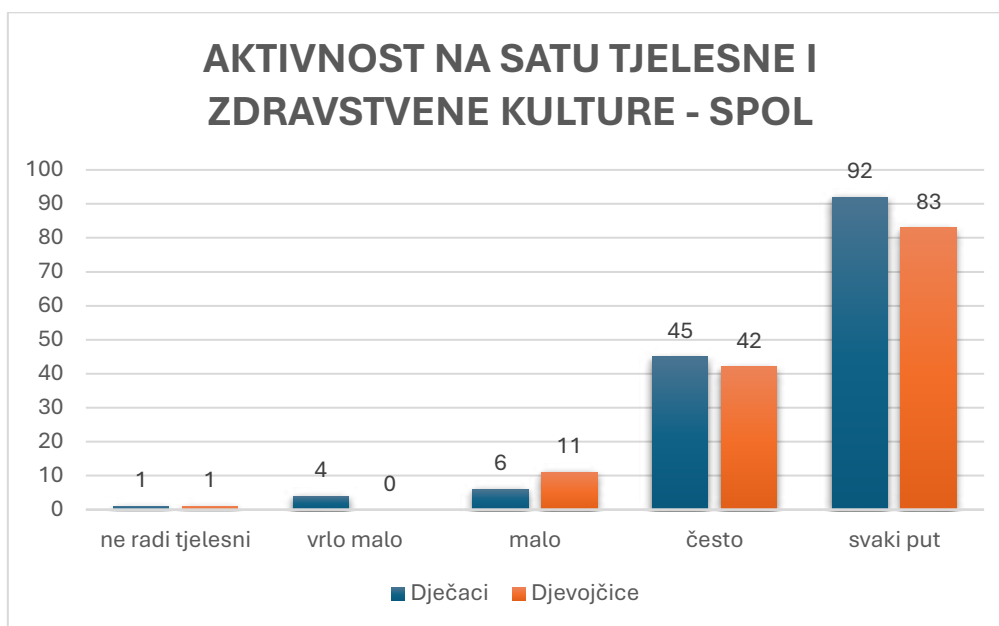
Graf 7. UČESTALOST BAVLJENJA POJEDINOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU –
DJEVOJČICE



Graf 8. UČESTALOST BAVLJENJA POJEDINOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU -
DJEČACI

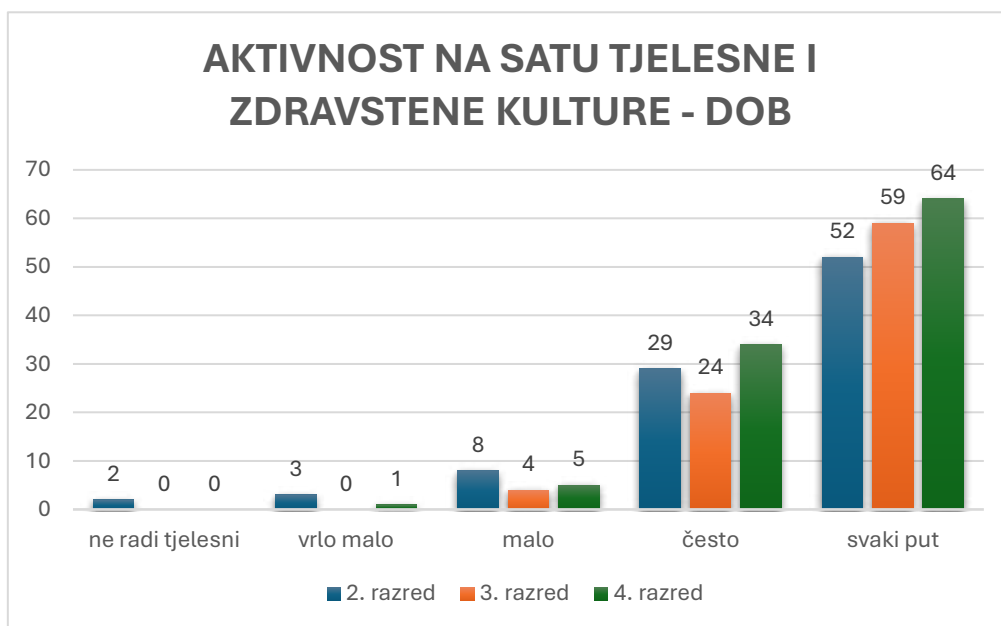
- Tjelesna aktivnost učenika na satu Tjelesne i zdravstvene kulture

U drugom zadatku učenicima je bilo postavljeno pitanje koje se odnosilo na to koliko su u posljednjih 7 dana na satu Tjelesne i zdravstvene kulture bili aktivni. Ponovno je bilo ponuđeno 5 odgovora (ne radi tjelesni, vrlo malo, malo, često i svaki put). Ako gledamo prema spolu dječaci su više bili tjelesno aktivni na satu Tjelesne i zdravstvene kulture nego djevojčice, njih 92, što u postocima iznosi 62%. Međutim samo je malo manji broj djevojčica koje su odrađivale tjelesnu i zdravstvenu kulturu svaki put, njih 83, što u postocima iznosi 60%. Jednak je broja i dječaka i djevojčica koji nisu u prethodnih dana radili tjelesni odnosno sveukupno 2 učenika.



Graf 9. AKTIVNOST NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE – SPOL

Gledajući dob učenika iz sljedećeg grafa možemo vidjeti kako su učenici četvrtih razreda najviše bili tjelesno aktivni na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Također možemo vidjeti kako samo u drugom razredu dvoje učenika nije radilo tjelesni, dok su učenici trećih razreda radili tjelesni malo, često ili svaki put, a jedan učenik četvrtog razreda je radio tjelesni i vrlo malo. Iz ovog grafa možemo zaključiti kako su učenici četvrtih razreda najviše aktivni na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Kao što je i Prskalo u jednom istraživanju spomenuo, potrebna je određena zrelost za prihvaćanje važnosti i značaja predmeta tjelesna i zdravstvena kultura (Prskalo, 2007). Zbog toga su učenici četvrtih razreda ipak najviše aktivni na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

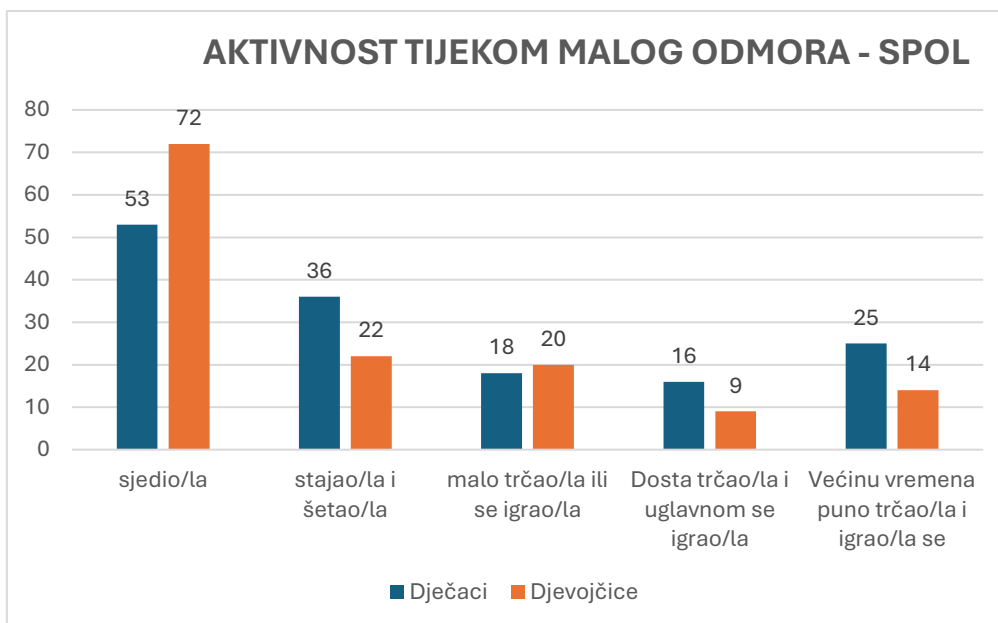


Graf 10. AKTIVNOST NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE – DOB

- Aktivnost tijekom malog odmora.

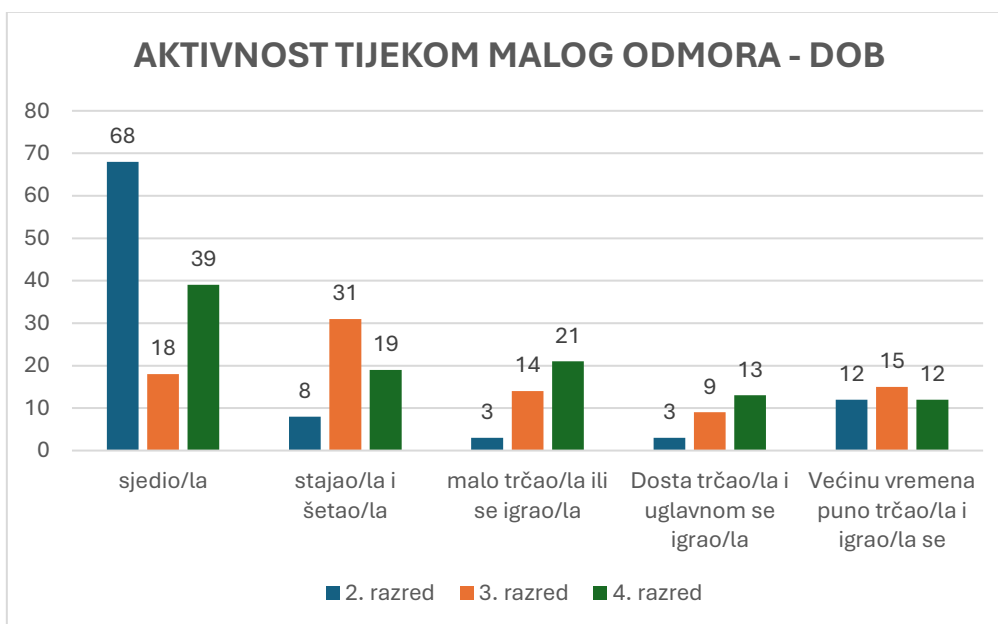
Na području grada Dubrovnika u osnovnim školama od prvog do četvrtog razreda učenici imaju veliki odmor na 2 sata koji traje 25 minuta. S obzirom na to većina učitelja ne radi pauzu između satova te učenici nemaju slobodnih 5 minuta za veću pauzu. Na pitanje koliko su aktivni na malom odmoru učenici su uglavnom odgovarali da su sjedali ili stajali i šetali. Naravno ima i drugih odgovora jer nekolicina učitelja ipak odrađuje pauzu između satova. Ponuđeni odgovori u ovom pitanju koliko su aktivni za vrijeme malog odmora bili su: sjedio/la, stajao/la i šetao/la, malo trčao/la ili se igrao/la, dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la te većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se. Gledajući graf možemo vidjeti kako su

djevojčice, njih 72, što u postocima iznosi 53%, više sjedale odnosno nisu imale nikakvu tjelesnu aktivnost nego dječaci, a kako je ipak više dječaka većinu vremena puno trčalo i igralo se, njih 25, što u postocima iznosi 17%.



Graf 11. AKTIVNOST TIJEKOM MALOG ODMORA – SPOL

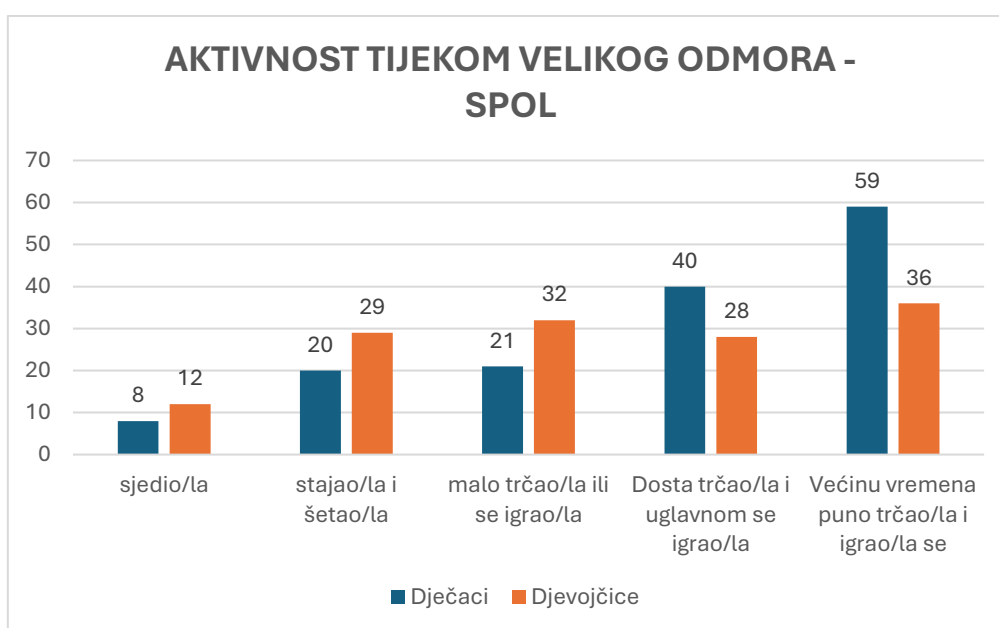
Promatrajući isti graf, ali za dob učenika možemo vidjeti kako su učenici drugih razreda mali odmor najviše proveli sjedeći, njih 68, što u postocima iznosi 72%, dok je najveći broj učenika trećih razreda, njih 15, što u postocima iznosi 17%, mali odmor provelo većinu vremena trčeći i igrajući se.



Graf 12. AKTIVNOST TIJEKOM MALOG ODMORA – DOB

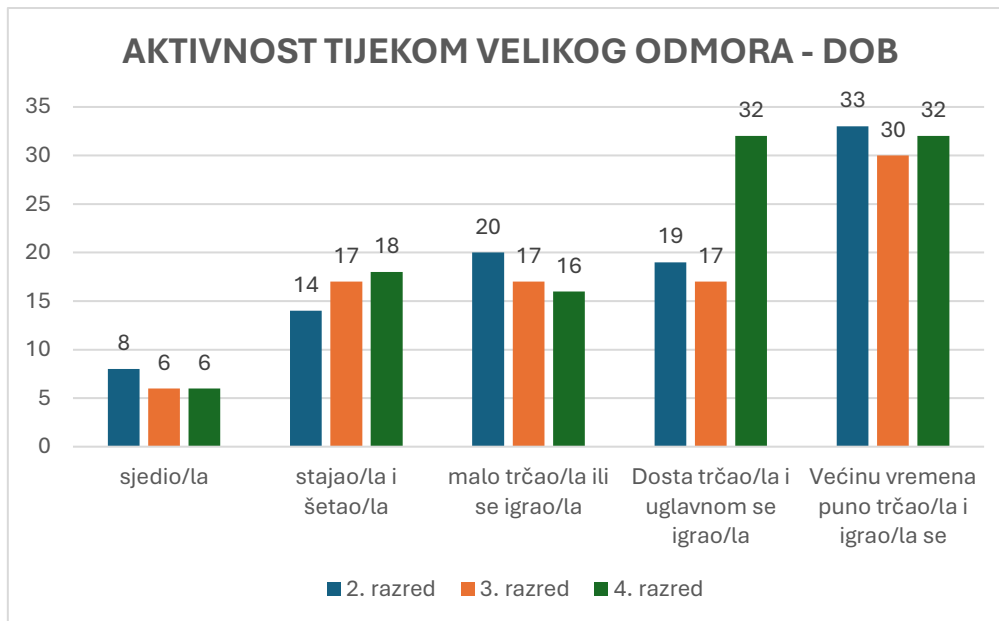
- Aktivnost tijekom velikog odmora

U sljedećim pitanju učenici su morali označiti što su u posljednjih 7 dana radili za vrijeme velikog odmora. Odgovori koji su im bili ponuđeni su isti kao i u prethodnom zadatku (sjedio/la, stajao/la i šetao/la, malo trčao/la ili se igrao/la, dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la te većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se). Iz grafa možemo vidjeti kako su dječaci, njih 59, što u postocima iznosi 40% više vremena proveli trčeći i igrajući se puno. Kod djevojčica možemo vidjeti veći broj njih što su veliki odmor provele sjedeći, stajući i šetajući, njih 41, što u postocima iznosi 30%. Međutim najviše djevojčica ipak je označilo kako tijekom velikog odmora ipak većinu vremena trče i igraju se, njih 36, što u postocima iznosi 26%.



Graf 13. AKTIVNOST TIJEKOM VELIKOG ODMORA – SPOL

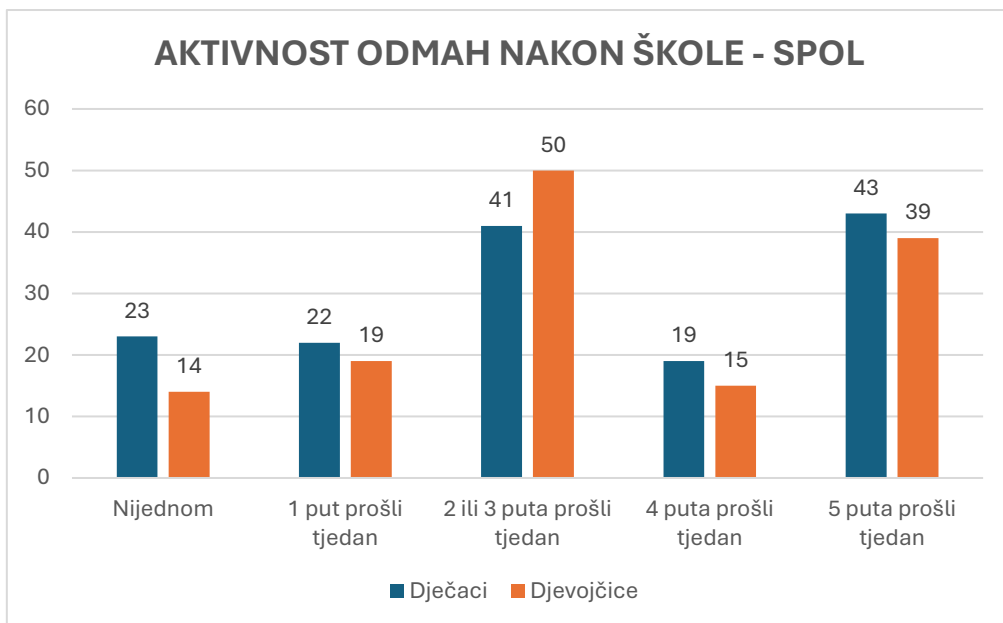
U sljedećem grafu koji je također bio vezan uz pitanje aktivnosti tijekom velikog odmora možemo vidjeti kako su učenici svih razreda označili najviši stupanj, odnosno da su veliki odmor provele većinu vremena trčeći i igrajući se, njih 95, što u postocima iznosi 33%. Najveći broj učenika koji je veliki odmor proveo sjedeći, stajući i šetajući su učenici četvrtih razreda, njih 24 što u postocima iznosi 23%.



Graf 14. AKTIVNOST TIJEKOM VELIKOG ODMORA – DOB

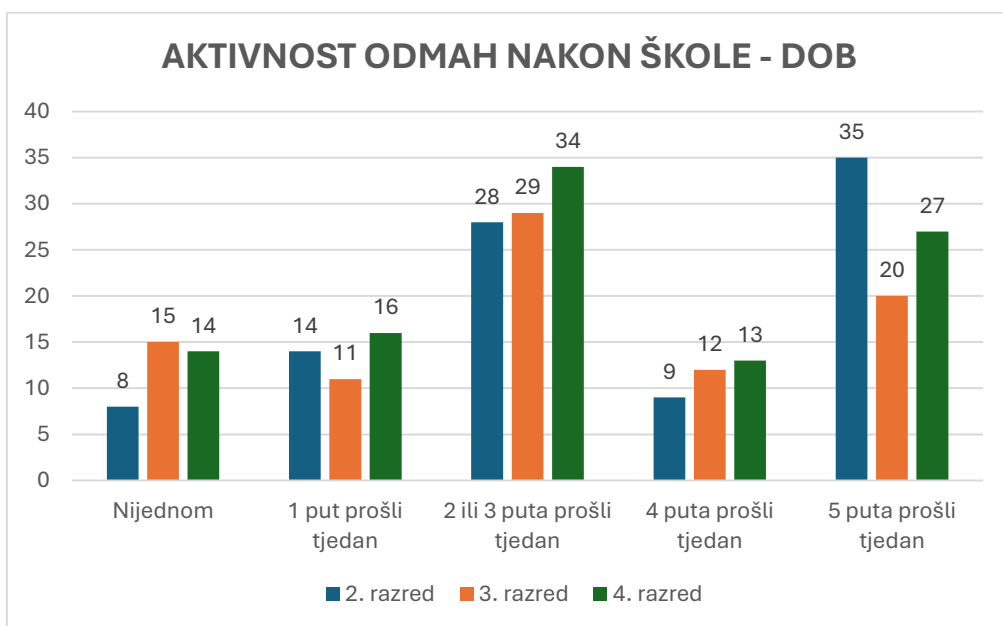
- Tjelesna aktivnost odmah nakon škole

U petom zadatku učenici su trebali označiti koliko su se često u posljednjih 7 dana odmah nakon škole bavili nekim sportom, plesom ili igrom u kojoj su bili vrlo aktivni. Ponovno su mogli označiti jedan od pet ponuđenih odgovora (nijednom, 1 put prošli tjedan, 2 ili 3 puta prošli tjedan, 4 puta prošli tjedan i 5 puta prošli tjedan). U grafu ispod možemo vidjeti kako se najviše dječaka, njih 43, što u postocima iznosi 29%, bavilo nekim sportom 5 puta prošli tjedan odmah nakon škole. Djevojčice su najviše puta označile srednji odgovor, odnosno njih 50, što u postotku iznosi 36% , 2 ili 3 puta prošli tjedan bavile su se nekim sportom, plesom ili igrom odmah nakon škole. Također 23 dječaka, što u postotku iznosi 16% i 14 djevojčica, što u postotku iznosi 10% nijednom se posljednji tjedan nisu bavili tjelesnom aktivnošću odmah nakon škole.



Graf 15. AKTIVNOST ODMAH NAKON ŠKOLE – SPOL

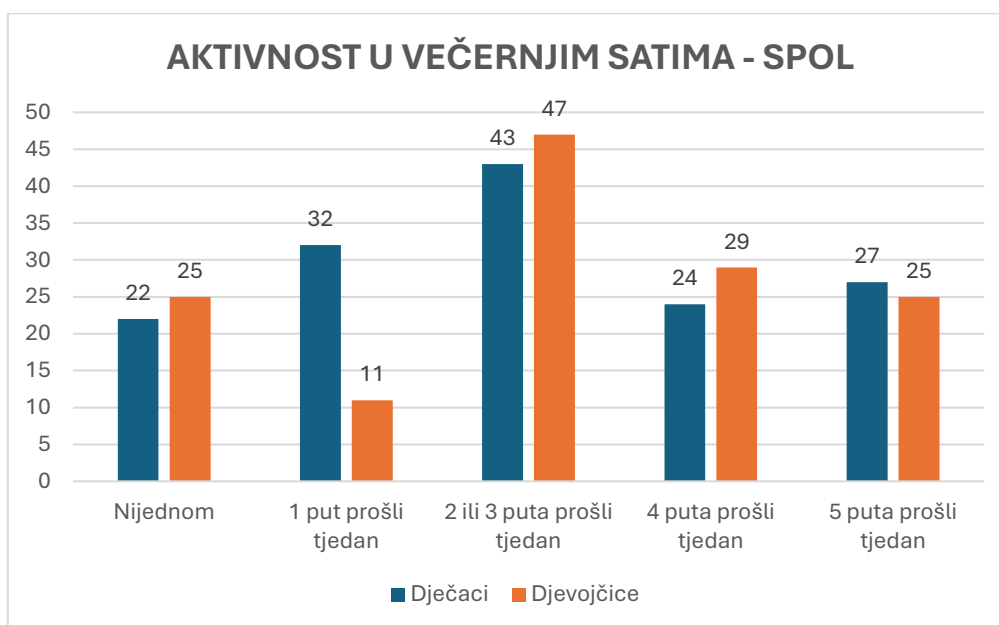
U grafu koji prikazuje dob učenika i aktivnost odmah nakon škole možemo vidjeti kako su učenici drugih razreda bili najviše aktivni u posljednjih 7 dana odmah nakon škole. 35 učenika drugih razreda, što u postotku iznosi 37%. Također vidimo kako su učenici trećih i četvrtih razreda također bili aktivni 5 puta prošli tjedan odmah nakon škole. Učenici trećih i četvrtih razreda su posljednjih 7 dana odmah nakon škole bili aktivni 2 ili 3 puta. 29 učenika trećih razreda, što u postotku iznosi 33% te 34 učenika četvrtih razreda, što u postotku iznosi također 33%.



Graf 16. AKTIVNOST ODMAH NAKON ŠKOLE – DOB

- Tjelesna aktivnost u večernjim satima

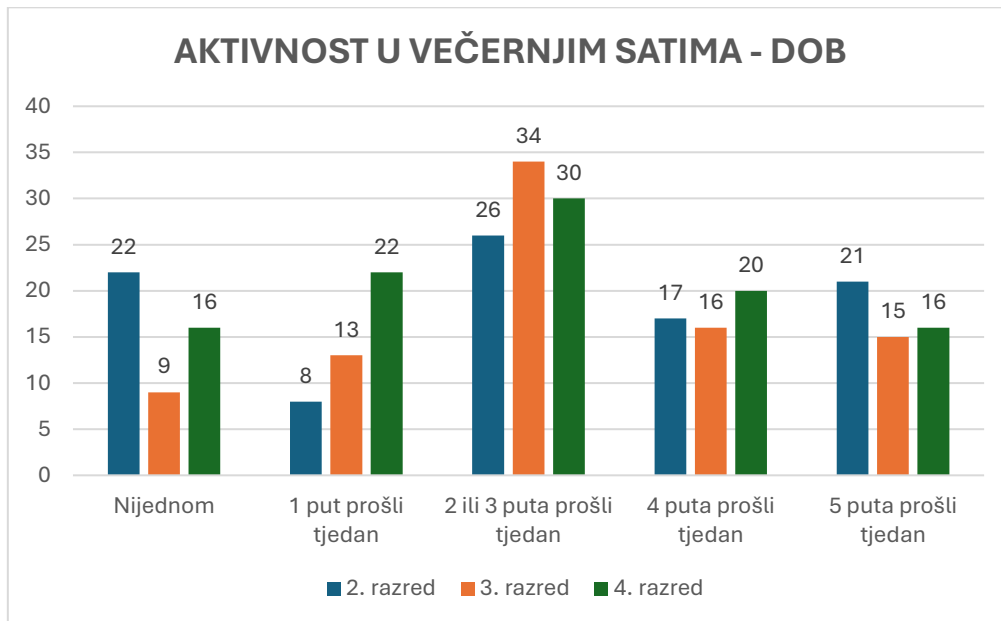
U sljedećem zadatku učenici su trebali označiti koliko su se često u posljednjih 7 dana u večernjim satima bavili nekim sportom, plesom ili igrom u kojoj su bili vrlo aktivni. Odgovori koji su bili ponuđeni za označiti isti su kao i u prethodnom zadatku (nijednom, 1 put prošli tjedan, 2 ili 3 puta prošli tjedan, 4 puta prošli tjedan i 5 puta prošli tjedan). U grafu ispod možemo vidjeti kako su i dječaci i djevojčice označili da su u posljednjih 7 dana bili najviše 2 do 3 puta aktivni u večernjim satima. Nešto je veći broj djevojčica, njih 47, što u postotku iznosi 34% te 43 dječaka, što u postocima iznosi 29%. Također u grafu možemo vidjeti i veći broj učenika koji nikako nisu bili aktivni u večernjim satima u posljednjih 7 dana. Ponovno je veći broj djevojčica, njih 25, što u postotku iznosi 18% te 22 dječaka, što u postocima iznosi 15%.



Graf 17. AKTIVNOST U VEČERNJIM SATIMA – SPOL

Kao što smo već i spomenuli u prethodnom grafu, vidimo kako su učenici sva tri razreda označili da su najviše bili aktivni 2 ili 3 puta u posljednjih 7 dana u večernjim satima. Najviše je učenika trećih razreda, njih 34, što u postocima iznosi 39%, koji su bili aktivni 2 ili 3 puta u posljednjih 7 dana u večernjim satima. Isto tako možemo vidjeti kako je najviše učenika drugog razreda, njih 22, što u postocima iznosi 23% označilo kako niti jednom nisu bili aktivni u večernjim satima u posljednjih 7 dana. Učenici četvrtih razreda relativno su jednako označili

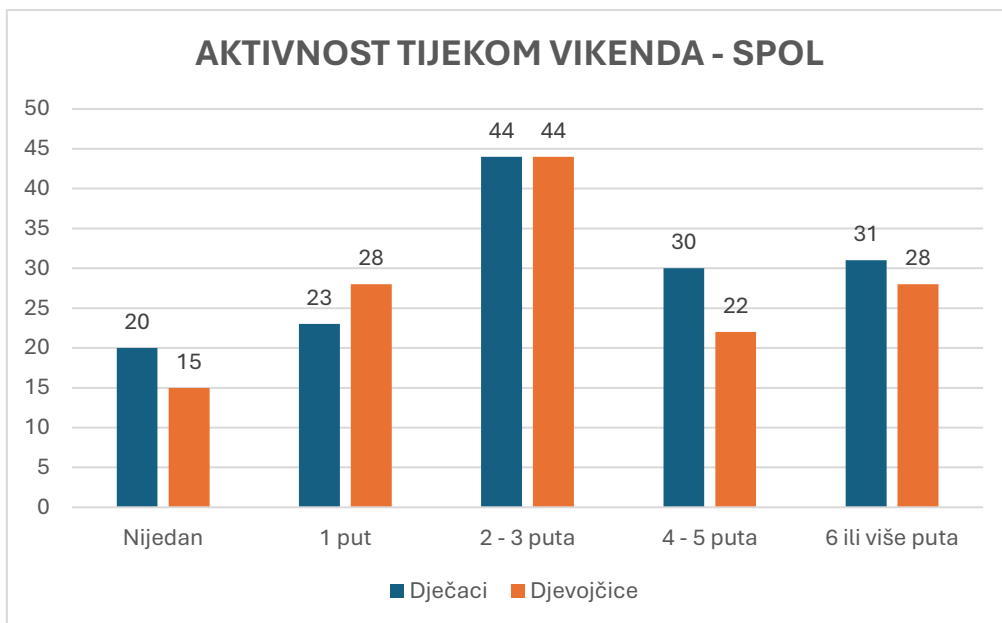
svaki odgovor, ali ipak je najviše učenika označilo odgovor da su 2-3 puta u posljednjih 7 dana bili aktivni u večernjim satima.



Graf 18. AKTIVNOST U VEČERNJIM SATIMA – DOB

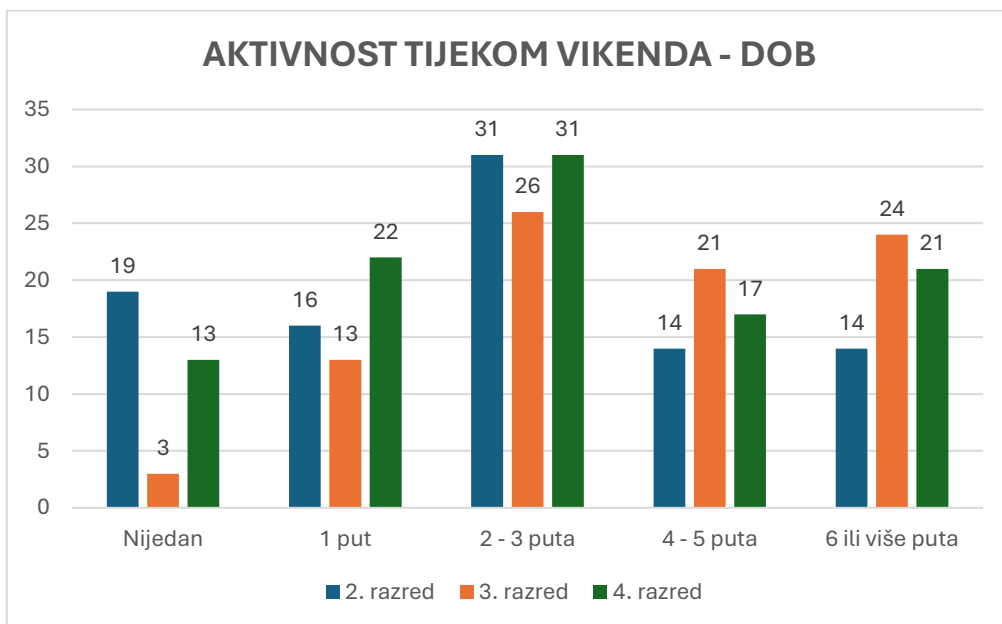
- Tjelesna aktivnost tijekom vikenda

Sedmo pitanje bilo je vezano za tjelesnu aktivnost tijekom prošlog vikenda. Učenici su morali označiti koliko su se puta prošlog vikenda bavili nekim sportom, plesom ili igrom u kojoj su bili vrlo aktivni. Bilo je ponuđeno pet odgovora (nijedan, 1 put, 2-3, 4-5 puta, 6 ili više puta). Kao i u prethodnom zadatku učenici su najviše puta označili „zlatnu sredinu“, odnosno da su se tijekom prošlog vikenda bavili nekim sportom, plesom ili igrom 2 do 3 puta. Možemo vidjeti u grafu kako je jednak broj dječaka i djevojčica označilo taj odgovor, 44 dječaka i 44 djevojčice. Također i dječaci i djevojčice su najmanje puta označili odgovor „nijedan“. 20 dječaka, što u postotku iznosi 14% i 15 djevojčica, što u postotku iznosi 11% nisu se bavili niti jedan put prošlog vikenda nikakvim sportom, plesom ni igrom.



Graf 19. AKTIVNOST TIJEKOM VIKENDA – SPOL

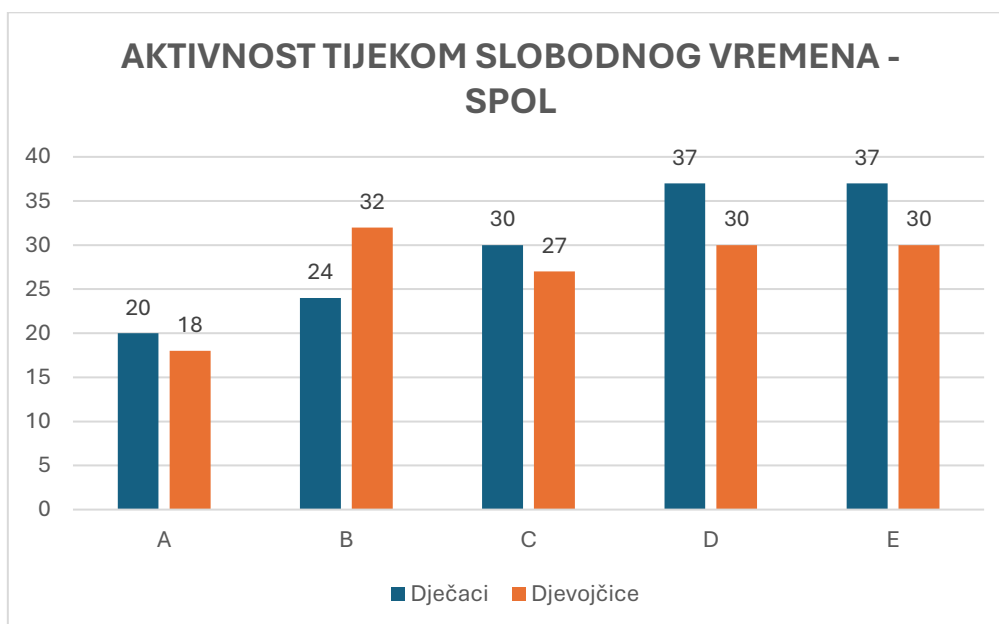
U grafu aktivnost tijekom vikenda koji se odnosi na dob učenika možemo vidjeti kako su učenici svih razreda najviše puta označili odgovor 2-3 puta. Po 31 učenik iz drugih i četvrtih razreda, što u postocima iznosi 33% za druge razrede i 30% za četvrte razrede. Samo malo manje učenika iz trećih razreda je označilo isti taj odgovor, njih 26, što u postocima iznosi također 30%. Međutim možemo primijetiti kako su učenici trećih razreda najmanje puta odabrali odgovor „nijedan“ (njih troje, što u postocima iznosi 3%), a najviše puta odabrali odgovor „6 ili više puta“ (njih 24, što u postocima iznosi 28%)



Graf 20. AKTIVNOST TIJEKOM VIKENDA – DOB

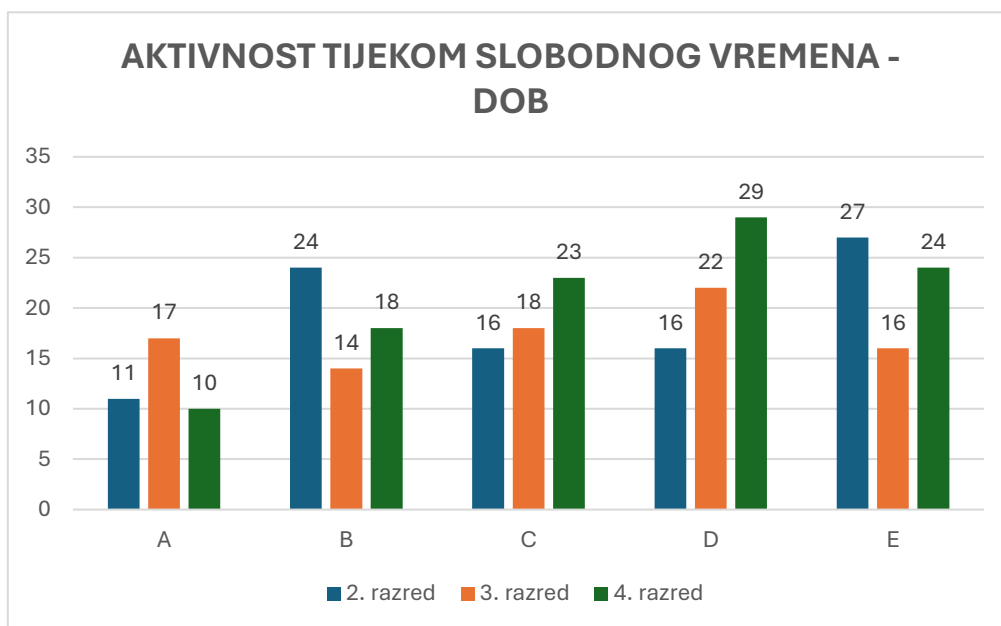
- Tjelesna aktivnost u proteklih 7 dana tijekom slobodnog vremena

Nakon što su učenici pročitali svih pet tvrdnji u osmom zadatku, trebali su odabrati i označiti jednu koja ih najbolje opisuje u posljednjih 7 dana. Tvrdnje su se odnosile na njihovu tjelesnu aktivnost. U sljedeća dva grafa aktivnosti će biti prikaze slovima od A do E i to na sljedeći način : 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, aerobicom, 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“ i E – „Vrlo često sam (7 ili više puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radio/la nešto što zahtijeva fizički napor.“ U grafu vidimo kako su dječaci više aktivni prilikom slobodnog vremena nego djevojčice. Sve skupa 74 dječaka su označila odgovore pod D i E, odnosno da su bili prilično često i vrlo često aktivni i radili nešto što zahtijeva fizički napor, što u postocima iznosi ravno 50%. Nešto malo manje djevojčica, sveukupno njih 60 označile su iste odgovore što u postocima iznosi 44%. Međutim najviše djevojčica odbralo je odgovor pod „B“ odnosno da su ponekad tijekom svog slobodnog vremena radile nešto što zahtijeva fizički napor, njih 32, što u postotku iznosi 23%. Možemo vidjeti kako i dalje postoji određen broj učenika (20 dječaka (13%) i 18 djevojčica (13%)) koji nisu nikakav fizički napor imali tijekom svog slobodnog vremena već su vjerojatno provodili to slobodno vrijeme uz neku vrstu tehnologije.



Graf 21. AKTIVNOST TIJEKOM SLOBODNOG VREMENA – SPOL

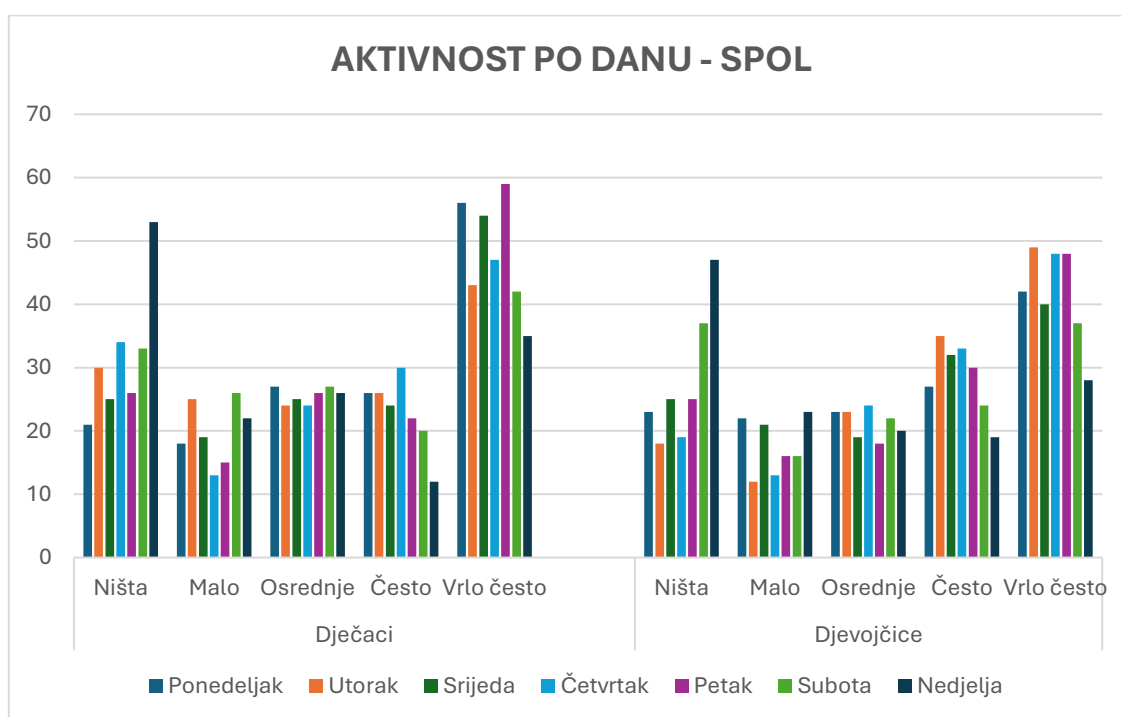
Sljedeći graf odnosi se na isto pitanje samo gledamo razlike u dobi učenika. Učenici drugih razreda označili su najviše puta odgovor „E“ odnosno da su bili vrlo često aktivni i tijekom slobodnog vremena radili stvari koje zahtijevaju fizički napor, njih 27, što u postocima iznosi 29%. Učenici četvrtih razreda samo su tri puta manje označili isti odgovor, ali su isto tako najviše puta označili odgovor pod „D“ odnosno da su bili prilično često aktivni (njih 29, što u postocima iznosi 28%). Učenici trećih razreda tako su najviše puta označili odgovor „D“, njih 22, što u postocima iznosi 25%, ali isto tako oni su razred koji su najviše puta označili odgovor „A“. 17 učenika iz trećih razreda tijekom slobodnog vremena ne provodi nikakve aktivnosti koje zahtijevaju fizički napor, što u postocima iznosi 19% učenika trećih razreda.



Graf 22. AKTIVNOST TIJEKOM SLOBODNOG VREMENA – DOB

- Tjelesna aktivnost po danu

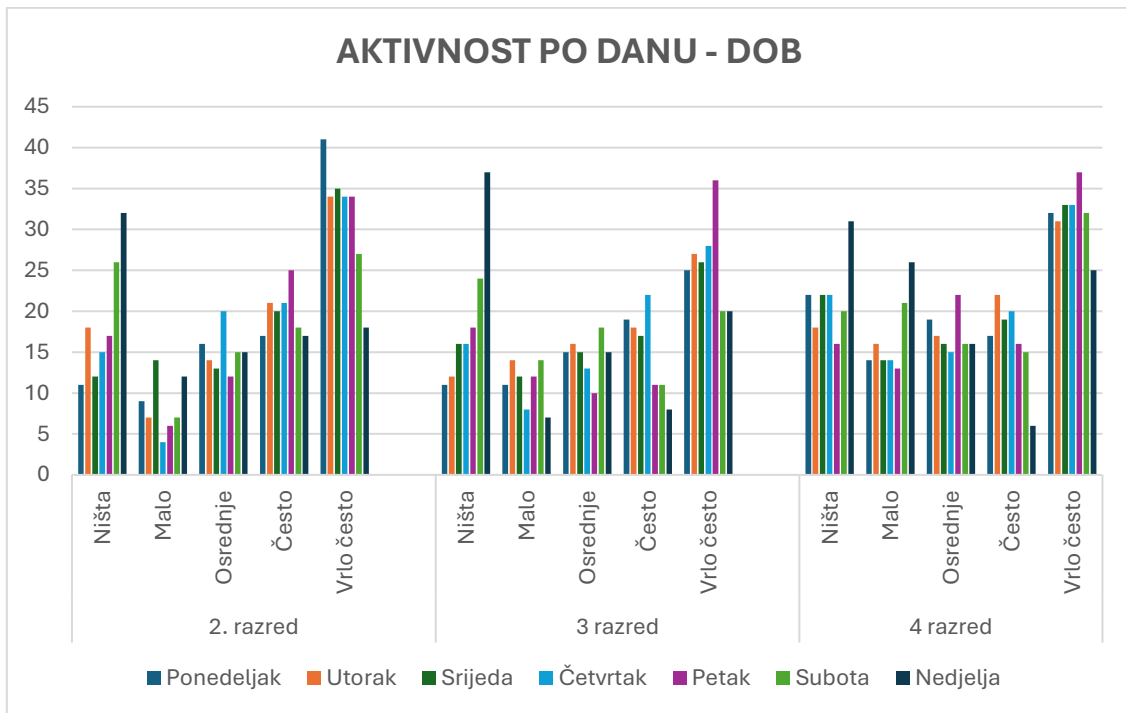
U devetom zadatku učenici su imali tablicu sa danima u tjednu (od ponedjeljka do nedjelje). Učenici su trebali za svaki dan označiti koliko su se često taj dan bavili nekom fizičkom aktivnosti (sportom, igrom, plesom i dr.). Ponuđeni odgovori bili su ništa, malo, osrednje, često i vrlo često. Kod dječaka možemo vidjeti da su za svaki dan osim za nedjelju označili da su vrlo često bili tjelesno aktivni. Kod dječaka je nedjelja manje aktivan dan i dječaci su za nedjelju najviše puta označili „ništa“, njih 53, što u postotku iznosi 36%. Također i kod djevojčica možemo primijetiti da je nedjelja najmanje aktivan dan u tjednu. 47 djevojčica, što u postotku iznosi 34% označile su da nedjeljom ne rade „ništa“ odnosno da tada nisu tjelesno aktivne. Isto kao i kod dječaka za sve ostale dane djevojčice su najviše puta označile odgovor da su bile vrlo često aktivne.



Graf 23. AKTIVNOST PO DANU – SPOL

U grafu ispod, koji se također odnosi na učeničku aktivnost po danu, možemo vidjeti kako su učenici drugih razreda najviše puta označili odgovor „vrlo često“. Označili su odgovor „vrlo često“ čak 4 dana u tjednu, dok su odgovori učenika trećih i četvrtih razreda nešto slabiji, odnosno ti učenici su bili malo manje aktivni. Međutim učenici trećih i četvrtih razreda označili su odgovor „vrlo često“ petkom i nedjeljom više puta od učenika drugih razreda. Također,

učenici trećih i četvrtih razreda označili su odgovor „ništa“ više puta nego učenici drugih razreda. To bi značilo da su učenici drugih razreda najaktivniji od svih učenika.



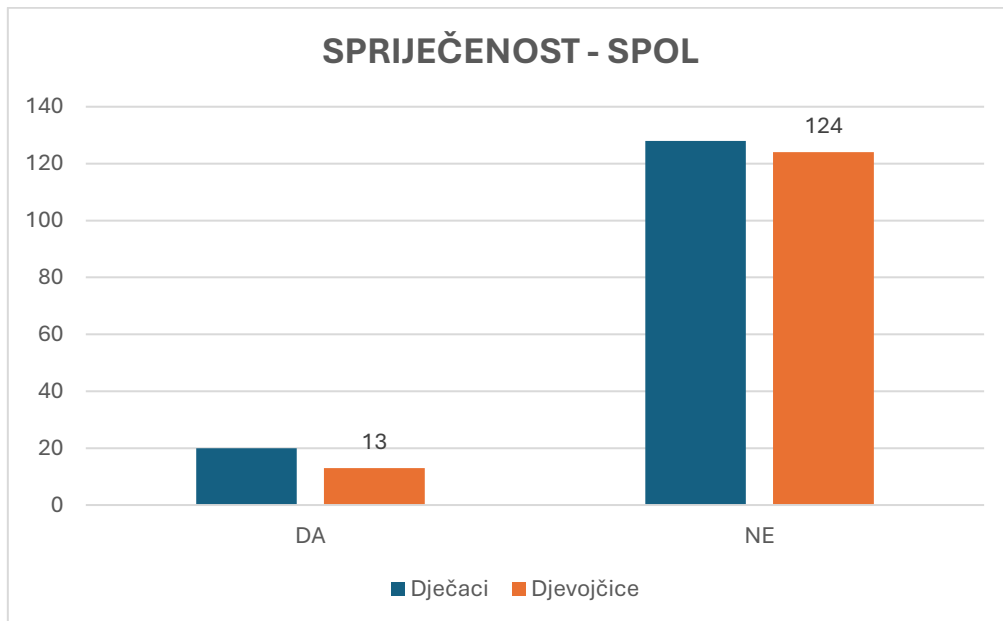
Graf 24. AKTIVNOST PO DANU – DOB

- Spriječenost provođenja tjelesne aktivnosti

I na kraju, u posljednjem zadatku, učenici su trebali označiti „Da“ ili „Ne“. Odgovor „Da“ učenici su trebali označiti ako su prošli tjedan bili bolesni ili su zbog nekog drugog razloga bili spriječeni raditi tjelesne aktivnosti koje inače rade. Odgovor „Ne“ trebali su označiti ako nisu bili bolesni i ako ih ništa nije spriječilo za izvođenje istih. Oni učenici koji su označili odgovor „Da“ na crtu ispod zadatka trebali su napisati ukratko što ih je to spriječilo da odrađuju uobičajene tjelesne aktivnosti. Ono što su učenici, koji su bili spriječeni izvoditi normalne tjelesne aktivnosti, pisali na crtu ispod pitanja bili su uglavnom odgovori koji su bili vezani uz bolest. Primjeri odgovora su: gripa, temperatura, kašalj, bol u tijelu, povraćanje, bol glave, bol uha i upala grla. Međutim ima i drugih odgovora koji nisu bili vezani uz bolest. Jedan učenik je napisao kako je ozlijedio nogu dok je drugi učenik napisao kako je imao bol u prstu.

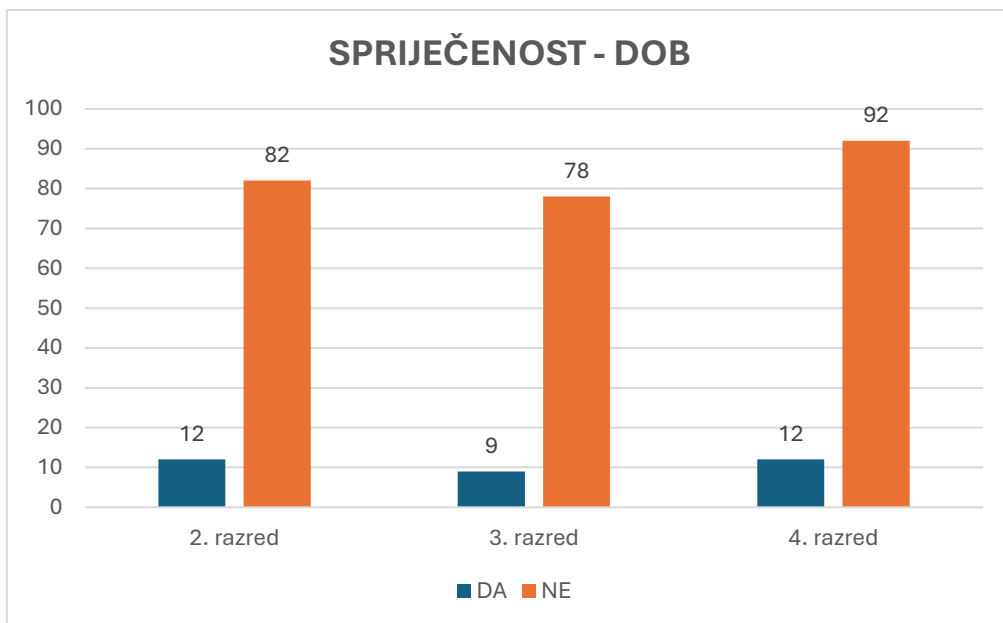
Kao što očito vidimo u grafu, velika većina djece nije bila spriječena obavljati svoje tjelesne aktivnosti, ali ipak je bilo malo onih koji zbog, uglavnom bolesti, nisu mogli odrađivati normalno tjelesne aktivnosti. Malo više dječaka, njih 20, što u postotku iznosi 13% nije moglo

obavljati svoje tjelesne aktivnosti, dok samo 13 djevojčica, što u postotku iznosi 9% nije moglo obavljati svoje tjelesne aktivnosti.



Graf 25. SPRIJEČENOST PROVOĐENJA TJELESNE AKTIVNOSTI – SPOL

Kada gledamo spriječenost po razredima, možemo vidjeti, s obzirom na ukupan broj učenika, kako su učenici trećih razreda najviše bili aktivni odnosno bili su najmanje spriječeni obavljati svoje tjelesne aktivnosti. 90% učenika trećih razreda označilo je kako nisu bili spriječeni u izvođenju tjelesnih aktivnosti te je samo 10% njih iz trećih razreda koji su bili spriječeni. Međutim i učenici drugih i četvrtih razreda su u većem broju bili bez ikakvih smetnji u izvođenju tjelesnih aktivnosti.



Graf 26. SPRIJEČENOST PROVOĐENJA TJELESNE AKTIVNOSTI - DOB

5. ZAKLJUČAK

Kineziologija, kao znanost o ljudskom kretanju, pruža temelj za razumijevanje i promicanje tjelesne aktivnosti o suvremenom društvu. U vremenu kada je tjelesna neaktivnost značajan javnozdravstveni problem, redovita tjelesna aktivnost igra ključnu ulogu u prevenciji i liječenju mnogih kroničnih bolesti, kao i u promicanju cjelokupnog zdravlja. Oni koji su najviše pogođeni sjedilačkim načinom života (s obzirom na vrijeme prije) su svakako djeca i mladi. Mnoštvo je tehnologije u današnjem svijetu koja privlači sve da svoje slobodno vrijeme provedu listajući i pregledavajući sadržaj na društvenim mrežama. Roditelji imaju važnu ulogu u svemu u životu svoje djece pa tako i kad se odlučuje o nekoj vrsti aktivnosti. Bitno je da roditelji potiču svoju djecu na što veće kretanje i da im budu potpora u tome. Učitelji u školama također mogu i trebali bi poticati svoje učenike na što više kretanja. Ovo istraživanje provedeno je kako bi procijenili koliko su učenici dviju škola na području grada Dubrovnika tjelesno aktivni. Pokazalo se da su prema gotovo svakom odgovoru na pitanja dječaci više tjelesno aktivni od djevojčica, pri čemu nisu uočena veća odstupanja dječaka od djevojčica te ne možemo reći da djevojčice nisu tjelesno aktivne, ali možemo primijetiti kako su dječaci nešto više aktivni od djevojčica. Nadalje, pokazalo se kako su učenici četvrtih razreda također u gotovom svakom pitanju, pokazali kako imaju veću razinu tjelesne aktivnosti. Ponovno, učenici drugih i trećih razreda nisu tjelesno neaktivni, samo imaju malo slabije rezultate od učenika četvrtih razreda. I na kraju, što je bilo i očekivano, svakako postoji razlika u vrstama aktivnosti s obzirom na spol učenika. Iako su i dječaci i djevojčice najviše označili da se bave hodanjem i trčanjem postoji razlika u drugim aktivnostima. Dječaci su više aktivni u nogometu dok su djevojčice više aktivne u odbojci, plesu, rolanju i preskakanju vijače. Bilo je i za očekivati takve rezultate s obzirom na spol, ali isto tako ne možemo isključiti kako se neke djevojčice bave nogometom, a neki dječaci plesom. Važno je istaknuti kako kroz obrazovne programe i promicanje tjelesne aktivnosti možemo stvoriti društvo koje cijeni i prakticira zdrav način života.

6. LITERATURA

1. Alić, J. (2021). Razlike u motivaciji za vježbanje između dječaka i djevojčica predškolske dobi. *Magistra Iadertina*, 16 (2), 9-22. <https://hrcak.srce.hr/273716>
2. Benassi, L., Blažević, I., i Janković, D. (2022). Physical activity and nutrition of children in primary education. *Economic research - Ekonomska istraživanja*, 35 (1), 2654-2667. <https://doi.org/10.1080/1331677X.2021.1974307>
3. Findak, V. (1999.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V. (2019). Kinesiology Education – The Future of Civilization. *Croatian Journal of Education*, 21 (Sp.Ed.1), 199-211. <https://doi.org/10.15516/cje.v21i0.3725>
5. Findak, V., i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
6. Markuš, D., Andrijašević, M., i Prskalo, I. (2008). Tjelesna aktivnost maturanata. *Odgojne znanosti*, 10 (2 (16)), 349-367. <https://hrcak.srce.hr/29574>
7. Mišigoj-Duraković, M., Sorić, M., i Duraković, Z. (2012). Tjelesna aktivnost u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji srčanožilnih bolesti. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Suppl. 3), 13-21. <https://hrcak.srce.hr/92073>
8. Mišigoj-Duraković i suradnici (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje.
9. Petković, F., Iža, S. I Ivanković, I. (2022). Medicinski aspekt kineziologije. *ERS*, 31 (44), 17-23. <https://doi.org/10.54478/ers.31.44.8>
10. Petrović, Đ. (2018). Tjelesne aktivnosti u školi. *Život i škola*, LXIV (2), 195-201. <https://doi.org/10.32903/zs.64.2.14>
11. Prskalo, I. (2004.) *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
12. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2 (14)), 161-173. <https://hrcak.srce.hr/23551>
13. Prskalo, I. (2015). Kinesiology of free time. *Croatian Journal of Education*, 17 (Sp.Ed.1), 219-228. <https://hrcak.srce.hr/137693>
14. Prskalo, I. (2018). Kinesiology and sustainable development. *Croatian Journal of Education*, 20 (Sp.Ed.3), 321-327. <https://doi.org/10.15516/cje.v20i0.3324>
15. Prskalo, I., Horvat, V. i Hraski, M. (2014). Play and children's kinesiological activities: A precondition for making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education*, 16 (Sp.Ed.1), 57-68. <https://hrcak.srce.hr/117856>
16. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

17. Rodek, J. i Bjelajac, S. (2010). Kineziološka aktivnost i sedentarno ponašanje studenata. *Školski vjesnik*, 59 (1), 159-174. <https://hrcak.srce.hr/82359>
18. Samaržija, D.V. i Mišigoj-Duraković, M. (2013). Pouzdanost hrvatske verzije upitnika za procjenu ukupne razine tjelesne aktivnosti djece mlađe školske dobi. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 28 (1), 24-32. <https://hrcak.srce.hr/106257>
19. SZO (2010). *A healthy lifestyle – WHO recommendations*, Preuzeto 20.04.2024. s <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
20. Tomac, Z., Vidranski, T. I Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4), 97-104. <https://hrcak.srce.hr/152224>
21. Vučić, D. I Ćurković, S. (2022). Povezanost vremena provedenog u igranju online igara, intenziteta kineziološke aktivnosti i sjedalačkih navika studenata u vrijeme pandemije covid-19. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 37 (1), 24-35. <https://hrcak.srce.hr/290967>

PRILOZI

1. Anketni upitnik:

1. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme: Da 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
Aerobika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biciklizam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Borilački sportovi (karate, taekwondo, judo, boks i sl.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hodanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Košarka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gimnastika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nogomet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odbojka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ples	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plivanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preskakanje vijače	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rukomet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rolanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stolni tenis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trcanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulicni hokej	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaterpolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veslanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vožnja skejtborda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ritmika ili balet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rukomet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ostalo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1

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.)

Ne radi tjelesni	<input type="radio"/>
Vrlo malo	<input type="radio"/>
Malo	<input type="radio"/>
Često	<input type="radio"/>
Svaki put	<input type="radio"/>

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

Sjedio/la (pričao/la, čitao/la, pisao/la domaću zadaću)	<input type="radio"/>
Stajao/la i šetao/la	<input type="radio"/>
Malo trčao/la ili se igrao/la	<input type="radio"/>
Dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la	<input type="radio"/>
Većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se	<input type="radio"/>

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

Sjedio/la (pričao/la, čitao/la, pisao/la domaću zadaću)	<input type="radio"/>
Stajao/la i šetao/la	<input type="radio"/>
Malo trčao/la ili se igrao/la	<input type="radio"/>
Dosta trčao/la i uglavnom se igrao/la	<input type="radio"/>
Većinu vremena puno trčao/la i igrao/la se	<input type="radio"/>

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.)

Nijednom	<input type="radio"/>
1 put prošli tjedan	<input type="radio"/>
2 ili 3 puta prošli tjedan	<input type="radio"/>
4 puta prošli tjedan	<input type="radio"/>
5 puta prošli tjedan	<input type="radio"/>

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.)

Nijednom	<input type="radio"/>
1 put prošli tjedan	<input type="radio"/>
2 ili 3 puta prošli tjedan	<input type="radio"/>
4 ili 5 puta prošli tjedan	<input type="radio"/>
6 ili 7 puta prošli tjedan	<input type="radio"/>

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.)

Nijednom	<input type="radio"/>
1 put	<input type="radio"/>
2 – 3	<input type="radio"/>
4 – 5 puta	<input type="radio"/>
6 ili više puta	<input type="radio"/>

8. Koji 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	<input type="radio"/>
B: Ponekad sam (1 - 2 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena, radio/la nešto što zahtijeva fizički napor (npr. Bavio/la se nekim sportom, aerobicom, trčao/la, plivao/la, vozio/la bicikl)	<input type="radio"/>
C: Često sam (3 - 4 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radio/la nešto što zahtijeva fizički napor	<input type="radio"/>
D: Prilično često sam (5 - 6 puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radio/la nešto što zahtijeva fizički napor	<input type="radio"/>
E: Vrlo često sam (7 ili više puta prošli tjedan), tijekom slobodnog vremena radio/la nešto što zahtijeva fizički napor	<input type="radio"/>

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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utorak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Srijeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Četvrtak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Petak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Subota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedjelja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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.)

Da	<input type="checkbox"/>
Ne	<input type="checkbox"/>

Ako da, što te je spriječilo?

IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA

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

(vlastoručni potpis studenta)