

# Tjelesna aktivnost učenika primarnog obrazovanja na području Varaždinske županije

---

**Pofuk, Matea**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:895753>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-11**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Matea Pofuk**

**TJELESNA AKTIVNOST UČENIKA PRIMARNOG  
OBRAZOVANJA NA PODRUČJU VARAŽDINSKE ŽUPANIJE**

**Diplomski rad**

**Zagreb, rujan 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Matea Pofuk**

**TJELESNA AKTIVNOST UČENIKA PRIMARNOG  
OBRAZOVANJA NA PODRUČJU VARAŽDINSKE ŽUPANIJE**

**Diplomski rad**

Mentor rada: doc. dr. sc. Snježana Mraković

**Zagreb, rujan 2023.**

## Sažetak

Istraživanje koje je provedeno s ciljem analiziranja tjelesne aktivnosti učenika primarnog obrazovanja usredotočilo se na razumijevanje tjelesne aktivnosti djece u njihovom slobodnom vremenu i tijekom boravka u školi. Također, ispitani su i glavni utjecaji na razinu tjelesne aktivnosti učenika, kao što su okolina u kojoj žive i pohađaju školu te utjecaj ljudi s kojima su svakodnevno u kontaktu. Prilikom prikupljanja podataka, korišten je modificirani „Upitnik za procjenu razine tjelesne aktivnosti djece“ (*Physical Activity Questionnaire for Children*) (Kowlalski, Crocker i Donen, 2004). Klasičnom PAQ-C upitniku su nadodana pitanja kako bi se dobilo uvid u veći broj faktora koji neposredno utječu na tjelesnu aktivnost djece te dobi. U samom istraživanju su sudjelovali učenici od prvog do četvrtog razreda dviju osnovnih škola, osnovne škole s područja grada i područne škole jedne općine Varaždinske županije. Istraživanje je provedeno na uzorku od ukupno 81 sudionika, od čega 32 učenika pohađa školu u urbanoj sredini, a preostalih 49 je učenika iz ruralne sredine. Sudionici istraživanja su 43 dječaka te 38 djevojčica, svi u dobi od 7 do 11 godina starosti. Učenici su samostalno ispunjavali upitnik, vodeći računa o vlastitoj tjelesnoj aktivnosti tijekom proteklih sedam dana. Rezultati istraživanja pružaju uvid u navike tjelesne aktivnosti učenika u različitim okruženjima te pomažu u prepoznavanju faktora koji mogu utjecati na njihovu tjelesnu aktivnost. Na temelju dobivenih podataka je utvrđena tjelesna aktivnost učenika po dobi, spolu i okoline u kojoj odrastaju. Uočeno je kako najveći utjecaj na učenike imaju vršnjaci i roditelji što bi značilo da najveću ulogu u odabiru bavljenja tjelesnim aktivnostima ima djetetov najuži krug ljudi s kojima je gotovo svakodnevno u kontaktu.

**KLJUČNE RIJEČI:** tjelesna aktivnost, PAQ-C, primarno obrazovanje, škola, slobodno vrijeme, ruralna i urbana sredina

## Physical activity of primary school students in Varaždin County

### Summary

The research conducted with the aim of analyzing the physical activity of primary education students is focused on understanding the physical activity of children during their free time and while at school. Additionally, it examined the key factors influencing students' levels of physical activity, such as the environment in which they live and attend school, as well as the influence of individuals with whom they are in daily contact. Data was collected with a modified Physical Activity Questionnaire for Older Children (Kowlalski, Crocker and Donen, 2004), with additional questions to gain insight into a broader range of factors that directly affect children's physical activity and age. In the research participated students from the first to fourth grade of two primary schools, one from the urban area of the city and the other from the rural area one of the municipality. The study was conducted on a sample of a total of 81 participants, with 32 students attending school in an urban area,, and the remaining 49 students coming from the rural area of the municipality in Varaždin County. Participants were 43 boys and 38 girls, all aged between 7 and 11 years old. Students independently completed the questionnaire, reflecting on their own physical activity over the past seven days. The research results provide insights into the physical activity habits of students in different environments and assist in identifying factors that may influence their physical activity. Based on the data collected, students' physical activity was analyzed by age, gender, and the environment in which they are raised. It was observed that peers and parents have the greatest influence on students, indicating that the child's closest circle of people with whom they interact almost daily plays the most significant role in choosing physical activities.

**KEYWORDS:** physical activity, PAQ-C, primary education, school, free time, rural and urban environment

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. TJELESNA AKTIVNOST .....	1
2.1. <i>Tjelesna aktivnost učenika u školi</i> .....	2
2.2. <i>Slobodno vrijeme i aktivnost učenika</i> .....	3
2.3. <i>Tjelesna aktivnost i zdravlje</i> .....	4
2.3.1. <i>Utjecaj na tjelesno zdravlje učenika</i> .....	4
2.3.2. <i>Utjecaj na mentalno zdravlje učenika</i> .....	4
3. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	5
4. METODE ISTRAŽIVANJA .....	6
4.1. <i>Uzorak ispitanika</i> .....	6
4.2. <i>Mjerni instrument</i> .....	7
5. REZULTATI .....	9
5.1. <i>Provođenje sportskih aktivnosti</i> .....	9
5.2. <i>Aktivnosti učenika u školi</i> .....	13
5.3. <i>Aktivnost učenika u slobodno vrijeme</i> .....	17
5.4. <i>Ukupna tjelesna aktivnost kroz tjedan</i> .....	20
5.5. <i>Aktivnost učenika iz ruralne i urbane sredine</i> .....	22
6. RASPRAVA .....	26
7. ZAKLJUČAK .....	29
LITERATURA .....	30
PRILOZI I DODATCI .....	32
Izjava o izvornosti rada .....	35

## **1. UVOD**

Odabir aktivnosti djece u slobodno vrijeme tijekom perioda osnovnoškolskog obrazovanja ima velik utjecaj na njihovo zdravlje. U današnje vrijeme kada se sve više djece odlučuje svoje slobodno vrijeme provoditi ispred računala i pametnih telefona, od velike je važnosti predstavljanje svih dobrobiti tjelesne aktivnosti. Na portalu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo dostupne su upute o preporučenoj razini tjelesne aktivnosti gdje se navodi kako bi djeca i mladi u dobi od 5 do 17 godina trebali dnevno najmanje 60 minuta provoditi tjelesne aktivnosti. Navedenu tvrdnju potvrđuju Prskalo i Sporiš (2016) te pozivaju uključivanje cijele obitelji u neki oblik tjelesnih aktivnosti kako bi dali „dobar primjer“ djeci prilikom stvaranja zdravih navika. Premala tjelesna aktivnost djece se povezuje s porastom problema pretilosti u sve mlađim dobnim skupinama. Nedostatak kretanja i tjelesnih aktivnosti, kako u školi, tako i u slobodno vrijeme djeteta, može imati ozbiljne posljedice po njihovo zdravlje. Osim pozitivnog utjecaja na tjelesno zdravlje i očuvanje normalne tjelesne težine, tjelesna aktivnost utječe i na stvaranje slike o sebi, raste samopoštovanje i samopouzdanje, te su uspješniji u jačanju socijalnih veza s vršnjacima (Marić, Lovrić i Franjić, 2020).

## **2. TJELESNA AKTIVNOST**

Redovita tjelesna aktivnost ima brojne pozitivne utjecaje na ljudski organizam. Doprinosi održavanju zdrave tjelesne mase, zdravlju srca i krvožilnog sustava. Redovitom tjelesnom aktivnosti se smanjuje rizik od pretilosti, ali i rizik razvoja brojnih kroničnih bolesti kao što su dijabetes tipa 2, srčane bolesti te ostale bolesti krvožilnog sustava (Babić, 2018). Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu i u jačanju mišića i kostiju, očuvanju ravnoteže i koordinacije te pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje. Prskalo i Sporiš (2016) navode kako se tjelesna aktivnost definira kao „svako kretanje tijela povezano s mišićnom kontrakcijom što povećava energetske potrošnje iznad razine u mirovanju“, odnosno ona uključuje sve oblike tjelesne aktivnosti kao što su tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme, kod kuće, na poslu.

Kada tjelesnoj aktivnosti često nije posvećeno dovoljno pažnje, brojna djeca i mladi se okreću drugačijim načinima zabave. Videoigre i društvene mreže često preuzimaju vrijeme koje bi djeca inače mogla provesti u raznim tjelesnim aktivnostima na otvorenom (Badrić, Prskalo i Matijević, 2015). Da bi se prevladao navedeni problem smanjene tjelesne aktivnosti učenika, potrebna je edukacija o važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti i uviđanje njezinog pozitivnog

utjecaja na zdravlje. Kako najveći utjecaj na djecu te dobi imaju roditelji, učitelji, njihovi vršnjaci, važno je uvidjeti na koje načine utječu na tjelesnu aktivnost djece. S obzirom da roditelji imaju najveći utjecaj na vlastitu djecu, važno je da tu ulogu iskoriste postavljajući pravila vezana uz prehrambene navike, količini vremena provedenim koristeći računala i pred televizijom te poticati djecu na kretanje i tjelovježbu (Hajdić, Gugić, Bačić i Hudrović, 2014). Njihovom suradnjom i vlastitim primjerom bi trebali stvoriti okruženje kojim potiču djecu na razvijanje zdravih navika koje će ih pratiti tijekom cijeloga života. Prskalo i Sporiš (2016) navode kako mnoga djeca ne hodaju niti voze bicikl do škole, sate provode ispred televizora i računala, te uglavnom ne zadovoljavaju preporučenih 60 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno. Umjerena tjelesna aktivnost, pa čak i ona u trajanju od tridesetak minuta, u velikoj mjeri pozitivno utječe na zdravlje, navodi Knežević (2017). Prema mnogim istraživanjima, djeca i mladi svoje slobodno vrijeme uglavnom preferiraju ispuniti aktivnostima bez tjelesnog napora (Badrić i Prskalo, 2011).

Održavanje aktivnog načina života je od ključne važnosti u očuvanju zdravlja. Ono ima snažan utjecaj na kvalitetu života svakog pojedinca. Povećanjem tjelesne aktivnosti tijekom odrastanja djeteta može doprinijeti zdravijem načinu života te smanjiti negativan utjecaj modernog sjedilačkog načina života (Prskalo i Sporiš, 2016).

### ***2.1. Tjelesna aktivnost učenika u školi***

Tjelesna aktivnost djece u školi je od velike važnosti za njihov tjelesni, mentalni i socijalni razvoj. Školsko okruženje predstavlja priliku za promicanje tjelesnih navika među učenicima. Tjelesna aktivnost kao dio predmeta tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja strukturirano vrijeme za tjelesnu aktivnost gdje učenici dobivaju priliku za razvoj motoričkih vještina te usvojiti navike redovitog vježbanja. Tjelesni odgoj omogućuje učenicima razvoj motoričkih vještina, koordinacije i snage. Tijekom nastave, učenici stječu svijest o važnosti redovite tjelesne aktivnosti koja je važna za očuvanje zdravlja. Petrović (2018) navodi kako je važno poznavanje razvojnih karakteristika učenika, uzimajući u obzir individualnost svakoga od njih. Razumijevanje navedenog omogućuje nastavnicima pravilno planiranje i provedbu tjelesnog odgoja u školi. Neki mogu brže napredovati dok je drugima potrebna dodatna potpora i aktivnosti prilagođene njihovoj razini razvoja. Osim dobrog planiranja i provedbe je potrebno stvoriti okruženje koje će kod svakog učenika pozitivno utjecati na samopouzdanje i samu motivaciju za vježbanjem.



## ***2.2. Slobodno vrijeme i aktivnost učenika***

Slobodno vrijeme se svojom definicijom suprotstavlja radu. Ono predstavlja vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen bilo koje druge obveze, a s ciljem da u tom vremenu razvija svoje sposobnosti (Valjan Vukić, 2013). Valjan Vukić (2013) u svom radu slobodno vrijeme djeteta definira kao „ono vrijeme tijekom dana u kojem se isprepliću brojni i raznovrsni utjecaji i sadržaji, ..., koji ili nadopunjuju odgojne procese koje grade obitelj i odgojno-obrazovne ustanove ili ih ruše i neutraliziraju“. Prema navedenom može se zaključiti kako je važno dobro organizirati slobodno vrijeme djeteta kako bi se odgojne vrijednosti usvojene iz okoline mogle njegovati i razvijati u što većoj mjeri. Prskalo (2007) navodi kako je briga o slobodnom vremenu djeteta temelj navike koji mu može odrediti životni put. U istraživanju stavova učenika i učenica prema kineziološkim aktivnostima u slobodnom vremenu, Prskalo (2007) 17% učenika od ukupno tristotinjak ispitanika preferira kineziološke sadržaje tijekom slobodnog vremena. Knežević se u svom istraživanju pod nazivom „Živimo li zdravo?“, provedenom 2017. godine na uzorku od 253 učenika od 1. do 4. razreda osnovne škole, bavila pitanjima vezanim uz prehrambene navike učenika, ali i načinu na koji učenici provode slobodno vrijeme. Prema istraživanju, najveći broj učenika vrijeme provodi baveći se tjelesnim aktivnostima kao što su igranje s prijateljima, baveći se nogometom i slično, dok tek manji broj vrijeme provodi igrajući igrice na računalu ili gledajući televiziju. Badrić i Prskalo (2011) navode kako se interes za aktivnosti tijekom slobodnog vremena povezanih s nekim oblikom tjelesnih aktivnosti drastično smanjuje odrastanjem te da je i kod djece i mladih uočeno kako više preferiraju aktivnosti pasivnog karaktera.

Živimo u vremenu sve više zastupljene digitalizacije koja nam u nekim situacijama olakšava svakodnevno funkcioniranje, no kod sve većeg broja djece se umjesto aktivnog načina života preferira pasivan koji uključuje sjedenje za računalom što negativno utječe na njihovo zdravlje u periodu intenzivnog rasta i razvoja (Knežević, 2017). Što se tiče djece i medija te njihovog utjecaja na slobodno vrijeme i tjelesne aktivnosti, Foretić, Rodek i Mihaljević (2009) navode kako djeca zbog velike količine svakodnevnog izlaganja medijima u tjelesnom smislu postaju potpuno neaktivna. Smatraju kako se većina svakodnevne zabave, a ujedno i opuštanja svodi upravo na gledanje televizije, korištenja računala i danas pametnih telefona, u prevelikoj mjeri.

### ***2.3. Tjelesna aktivnost i zdravlje***

Djeca u današnje vrijeme sve više vremena provode ispred ekrana televizora, računalnih monitora i pametnih telefona. Sjedilački način života, loša prehrana, manjak volje i vremena za bavljenje tjelesnim aktivnostima ozbiljno utječe na zdravlje (Maslarda, Uršulin-Trstenjak i Bressan 2020). Premala tjelesna aktivnost je povezana s porastom problema pretilosti u današnjem društvu, a taj problem ima velike posljedice po zdravlje djece. Prskalo i Badrić (2010) navode kako su prekomjerna težina i živčana napetost sve prisutniji kod mladih, a smatraju se poremećajima i bolestima današnjice na koje utječe sve manja tjelesna aktivnost kod djece i mladi.

#### ***2.3.1. Utjecaj na tjelesno zdravlje učenika***

Prema prethodno navedenim negativnim utjecajima tjelesne neaktivnosti na zdravlje, može se zaključiti kako je jedan od najizraženijih problema vezanih za tjelesno zdravlje djece i mladih pretilost. Većina osoba koje su pretile u odrasloj dobi su imale problem s prekomjernom tjelesnom težinom ili pretilošću tijekom djetinjstva i adolescencije (Rojnić Putarek, 2018). Maslarda, Uršulin-Trstenjak i Bressan (2020) navode kako se u Hrvatskoj bilježi povećanje broja pretilih osoba, što je trenutno trend i u ostatku Europe, odnosno svijeta. Od velike je važnosti rano prepoznavanje problema kako bi se moglo utjecati na prehrambene navike i poticati djecu na tjelesnu aktivnost. Medanić i Pucarín-Cvetković (2012) ističu tri razine prevencije pretilosti, od kojih se primarna prevencija odnosi na djecu i mlade, odnosno na poticanje istih na usvajanje zdravog načina života. Primarnu prevenciju ujedno i navode kao najzahtjevnijim dijelom preventivnog programa.

#### ***2.3.2. Utjecaj na mentalno zdravlje učenika***

Studije su pokazale da su socijalne vještine pretile djece značajno manje razvijene u usporedbi s vršnjacima normalne tjelesne težine te da su pretila djeca često izložena izrugivanju i odbacivanju od strane vršnjaka (Rojnić Putarek, 2018). Ovakvi negativni osjećaji mogu negativno utjecati na djetetovo viđenje samoga sebe, potaknuti razvoj negativne slike o vlastitom tijelu te dovesti i do depresivnih simptoma. To uvelike može utjecati i na društveni život djeteta koje zbog izrugivanja počinje izbjegavati kontakte s vršnjacima što negativno utječe na emocionalni i socijalni razvoj pojedinca. Marić, Lovrić i Franjić (2020) navode kako redovita tjelesna aktivnost učenika pozitivno utječe na učenje i koncentraciju, regulaciju emocija te su uspješnija u građenju odnosa s vršnjacima.

### **3. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi u kojoj mjeri se učenici primarnog obrazovanja bave tjelesnim aktivnostima, koliko njih je bilo tjelesno aktivno u svoje slobodno vrijeme, tko je predstavljao najveći utjecaj na odabir tjelesnih aktivnosti i jesu li učenici ruralne sredine bili tjelesno aktivniji u odnosu na vršnjake iz urbane.

Sukladno navedenom, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Veći je broj tjelesno aktivnih dječaka u odnosu na djevojčice.

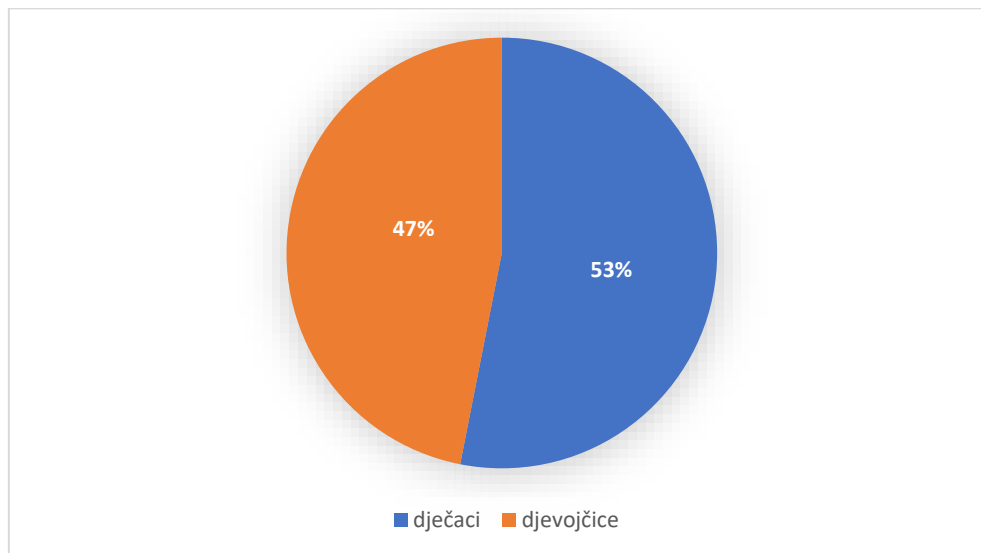
H2: Učenici mlađe dobi su tjelesno aktivniji u odnosu na učenike starije dobi.

H3: Učenici škole s ruralnog područja u većoj mjeri se bave tjelesnim aktivnostima u usporedbi s njihovim vršnjacima iz urbanog područja.

## 4. METODE ISTRAŽIVANJA

### 4.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činili su učenici primarnog obrazovanja, konkretno učenici od prvog do četvrtog razreda osnovne škole u dobi od 7 do 11 godina. Ispitani učenici dolaze iz dvije osnovne škole, osnovne škole s urbanog područja grada te škole s ruralne sredine općine s područja Varaždinske županije. Ukupni uzorak sudionika činilo je 81 učenik, od čega 32 učenika pohađaju školu s urbanog, a 49 školu s ruralnog područja. Prema spolu, ukupno je sudjelovalo 43 dječaka te 38 djevojčica. Iz slike 1 je vidljivo kako veći broj ispitanika čine dječaci i to 53%.



Slika 1. Spol ispitanika

Važno je napomenuti kako je za potrebe istraživanja odabran prigodni uzorak, odnosno uzorak lako dostupan istraživaču (Prskalo i Sporiš, 2016). Učenici su ispunjavali upitnik dobrovoljno te isključivo uz prethodno dobivenu suglasnost roditelja kao dopuštenje za sudjelovanje u istraživanju. Tako je ukupno svega 32 učenika škole s urbanog područja dobilo potvrdu, od čega je 5 učenika drugih razreda, 5 trećih te ukupno 22 učenika četvrtih razreda. Učenici prvih razreda nisu sudjelovali jer njihove razrednice smatraju da nisu dovoljno zreli za ispunjavanje upitnika. Roditelji učenika škole s ruralnog područja su svi bili suglasni za sudjelovanje njihovog djeteta u ispunjavanju upitnika te su i svi učenici pristali ispunjavati upitnik.

Podjela sudionika prema dobi i spolu je prikazana u tablici 1. Kao što je već navedeno, veći broj ispitanika čine dječaci. Što se tiče dobi, najveći broj ispitanika su činili učenici četvrtih

razreda pa je iz tog razloga i najveći broj učenika koji su sudjelovali u dobi iznad devet godina starosti.

*Tablica 1. Podjela sudionika prema dobi i spolu*

dob	spol	broj učenika	ukupni broj
7	Dječaci	2	11
	Djevojčice	9	
8	Dječaci	11	17
	Djevojčice	6	
9	Dječaci	6	12
	Djevojčice	6	
10	Dječaci	19	35
	Djevojčice	16	
11	Dječaci	5	6
	Djevojčice	1	

Za potrebe usporedbe aktivnosti između učenika koji pohađaju školu u urbanoj sredini te učenika koji pohađaju školu u ruralnoj sredini su iz ukupnog uzorka izdvojeni desetogodišnjaci kao najzastupljenija dobna skupina koja je sudjelovala u ispunjavanju upitnika. U tablici 3 je dostupna podjela učenika prema školi i spolu. Uzorak čine ukupno 34 učenika koji su u trenutku provođenja upitnika imali deset godina. Od ukupnog broja desetogodišnjaka, 23 njih su učenici škole s urbanog područja, od čega ukupno 13 su dječaci, a 10 djevojčice. Školu s urbanog područja pohađa 6 dječaka i 5 djevojčica što ukupno čini 11 desetogodišnjaka te škole.

#### ***4.2. Mjerni instrument***

U svrhu provođenja istraživanja podaci su prikupljeni metodom anketiranja s unaprijed pripremljenim upitnikom tijekom nastave u svibnju 2023. godine. Koristio se „Upitnik za procjenu razine tjelesne aktivnosti djece“, engl. *Physical activity questionnaire for children (PAQ-C)* (Kowlalski, Crocker i Donen, 2004). Važno je naglasiti kako je PAQ-C valjan samo ako se provodi tijekom školske godine, nikako tijekom trajanja praznika (Vidaković Samaržija i Mišigoj-Duraković, 2013). PAQ-C je upitnik koji učenici ispunjavaju osvrćući se na vlastite tjelesne aktivnosti prethodnih sedam dana, dakle u pitanju je niz pitanja pomoću kojih učenici

procjenjuju učestalost tjelesnih aktivnosti kojima su se bavili prethodnih tjedan dana. Upitnik je u potpunosti anoniman. Na početak su dodana pitanja o općim podacima ispitanika kao što su dobi spol radi lakšeg sortiranja podataka te visina i tjelesna masa učenika. Upitnik se sastoji od nekoliko pitanja vezanih uz odabir tjelesnih aktivnosti kojima se učenici bave općenito te kojima su se bavili unatrag tjedan dana.. Svim ispitanicima je objašnjena svrha istraživanja te su ga ispunjavali samostalno uz prethodnu usmenu uputu ispitivača te povremeno vođenje i dodatno pojašnjavanje pitanja ukoliko je bilo nejasnoća.

Upitnik se sastojao od ukupno 13 pitanja. Prva tri pitanja se odnose na treniraju li učenici općenito neki sport, koji točno sport treniraju te tko je imao utjecaj na odabir aktivnosti kojima se aktivno bave. U četvrtom pitanju od ponuđenih odabiru sve aktivnosti kojima su se bavili prethodnih tjedan dana te u sljedeća dva izdvajaju one kojima su se bavili barem tri puta tjedno, odnosno one kojima su se bavili svaki dan. Sedmo pitanje se odnosi na aktivnost učenika na satu tjelesne i zdravstvene kulture, u kojoj mjeri su aktivno sudjelovali u aktivnostima koje su se provodile. Sljedeća dva pitanja se odnose na aktivnosti učenika za vrijeme malog i velikog odmora u školi, jesu li sjedili tijekom odmora ili su se kretali te u kojoj količini. Sljedeće pitanja vezana uz aktivnosti izvan škole odmah nakon nastave i u večernjim satima. Nastava je u obje škole organizirana u jednoj smjeni u prijedpodnevnom periodu pa su kod svih učenika jednako slobodna poslijepodneva. U dvanaestom pitanju učenici odabiru tvrdnju koja najbolje opisuje količinu njihove aktivnosti tijekom slobodnog vremena u rasponu od toga da se nisu bavili nikakvim aktivnostima koje zahtijevaju tjelesni napor do toga da su se gotovo cijelo vrijeme bavili aktivnostima koje zahtijevaju nekakav tjelesni napor. Posljednje pitanje se odnosi na stupnjevanje tjelesne aktivnosti na skali od 1 do 5 po danima u tjednu gdje odabiru u kojoj mjeri su se svaki pojedini dan u prethodnih tjedan dana bavili nekom tjelesnom aktivnošću.

Kod odabira tvrdnji koja učenike najbolje opisuje, učenici su imali izbor između pet rečenica koje su vezane uz to koliko svog slobodnog vremena su posljednjih sedam dana proveli radeći aktivnosti koje zahtijevaju tjelesni napor. Tvrdnje su sljedeće:

- a. Cijelo vrijeme ili većinu svog vremena sam proveo radeći stvari koje ne zahtijevaju gotovo nikakav tjelesni napor.
- b. Ponekad sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.
- c. Često sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.
- d. Vrlo često sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.
- e. Gotovo cijelo vrijeme sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.

## 5. REZULTATI

Prema odgovorima učenika možemo uočiti bave li se sportom aktivno više djevojčice ili dječaci s obzirom na dob te jesu li u sportske aktivnosti većim brojem uključeni učenici urbane ili ruralne sredine. Jednako tako kojim aktivnostima se u najvećoj mjeri učenici bave, treniraju li koji sport, te u kojoj mjeri su aktivni tijekom boravka u školi i u vlastito slobodno vrijeme.

### 5.1. Provođenje sportskih aktivnosti

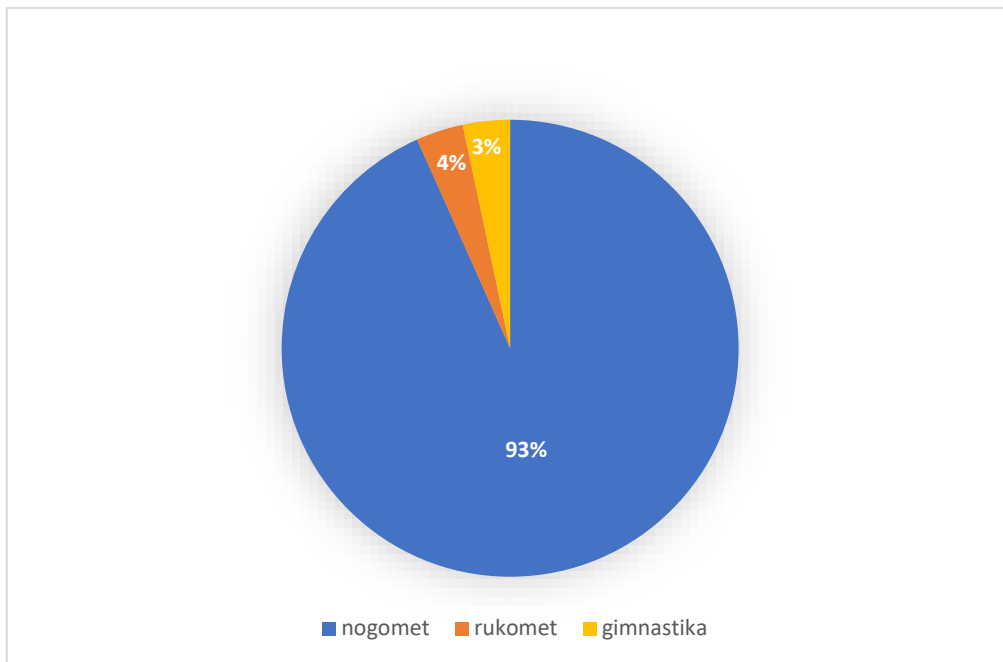
Iz tablice 2 je moguće iščitati kako je veći broj dječaka uključeno u neki oblik treniranja sporta u odnosu na ukupni broj ispitanika. Konkretno, čak 70% dječaka od ukupnog broja dječaka je aktivno što se tiče treniranja sportova tijekom izvannastavnih aktivnosti ili slobodnog vremena, a samo 13% djevojčica od njih ukupno 38 se bavi nekim oblikom sporta. U gotovo svakoj dobnoj skupini je veći broj dječaka koji treniraju neki sport u odnosu na one koji ne treniraju niti jedan.

Tablica 2. Podjela učenika po spolu i dobi s obzirom na treniranje sporta

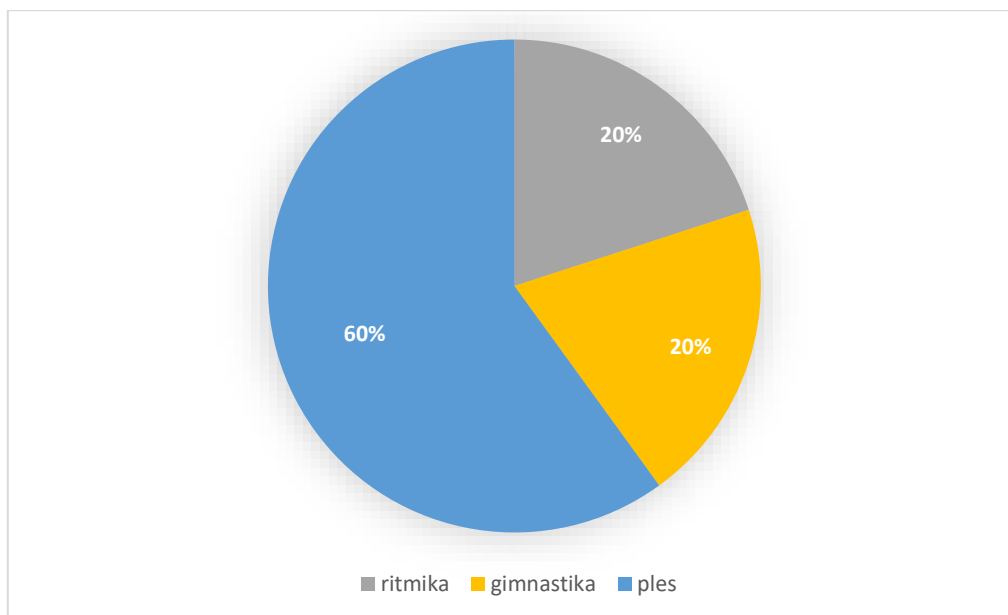
dob/spol	dječaci		djevojčice	
	da	ne	da	ne
7	2	0	0	9
8	7	4	1	5
9	5	2	2	4
10	12	7	2	14
11	4	1	0	1
ukupno	30	13	5	33

U nastavku na slikama 2 i 3 se može uočiti koji sportovi su najzastupljeniji kod dječaka, a koji kod djevojčica koji se aktivno bave sportom. Čak 28 dječaka trenira nogomet, što čini 97% od ukupnog broja dječaka koji su izjavili da se aktivno bave nekim oblikom sporta. Po jedan učenik treniraju rukomet ili se bave gimnastikom što ih čini manje zastupljenim sportovima u ispitanom uzorku. Od ukupno 5 djevojčica koje se bave sportom, tri se bave plesom, što je najzastupljenija aktivnost među ispitanim učenicama. Preostale dvije se bave ritmikom ili gimnastikom. Ovi podaci pružaju uvid u popularnost određenih sportova među

ispitanicima i jasno se mogu uočiti razlike u sportskim interesima dječaka i djevojčica na ispitanom uzorku.



Slika 2. Zastupljenost sportova kod dječaka

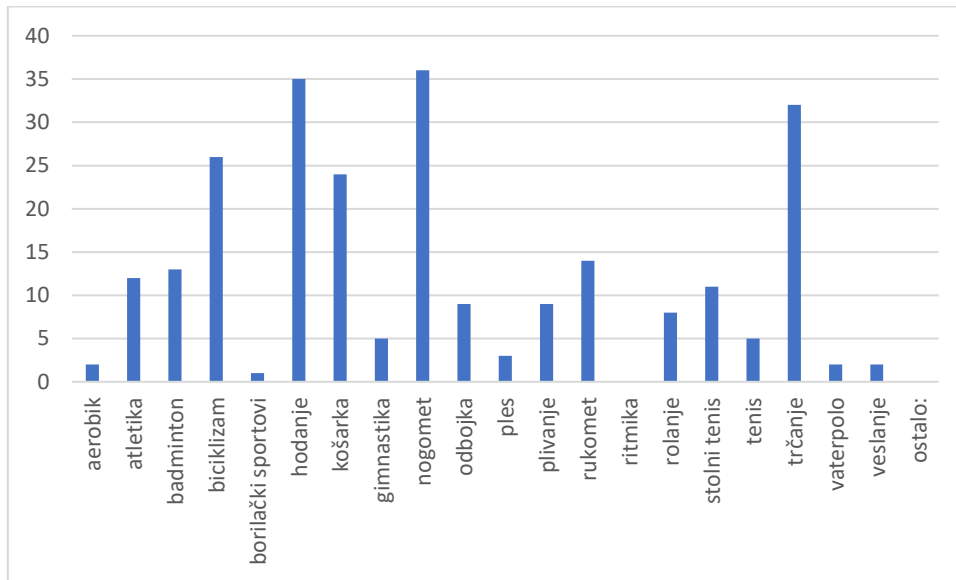


Slika 3. Zastupljenost sportova kod djevojčica

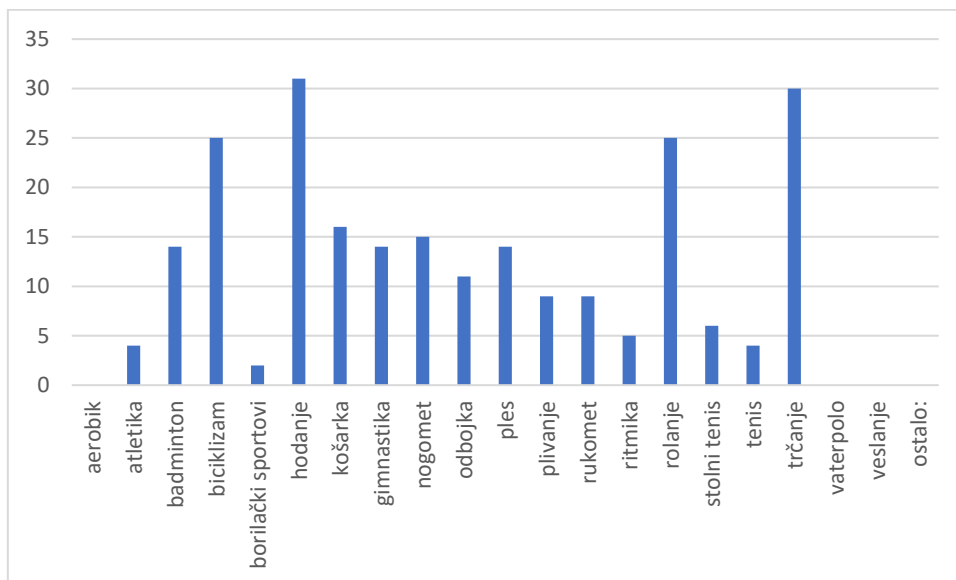
Što se tiče pitanja tko je imao najveći utjecaj na odabir sporta kojim se bave, čak 27 učenika je odgovorilo da su prijatelji, što čini 77% od broja učenika koji se aktivno bave sportom. Nakon toga slijede roditelji kao drugi odabrani odgovor. Nitko od učenika nije naveo učitelje ili medije (reklame, filmove) kao poticaj za bavljenje određenim sportom.



Na slikama 4 i 5 su izdvojene sve aktivnosti kojima su se učenici i učenice bavili tijekom prethodnih tjedan dana. Kod dječaka se po zastupljenosti ističu tri aktivnosti, to su redom nogomet, hodanje i trčanje, a po slijede još biciklizam i košarka. Kod djevojčica se ističu hodanje i trčanje kao najzastupljenije aktivnosti dok se na trećem mjestu nalaze rolanje i biciklizam.



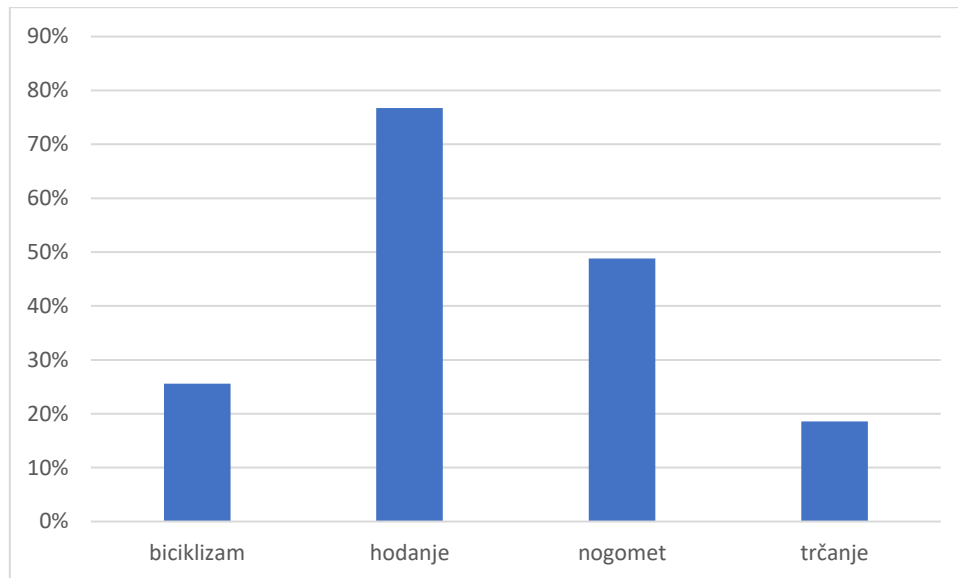
Slika 4. Tjelesne aktivnosti učenika u proteklih tjedan dana



Slika 5. Tjelesne aktivnosti učenica u proteklih tjedan dana

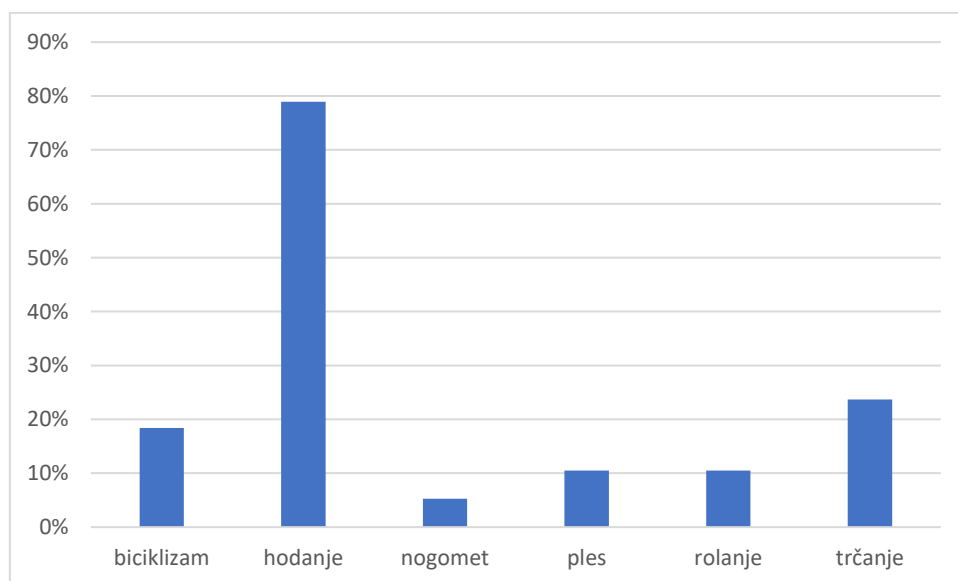
Na slici 6 možemo primijetiti koje tjelesne aktivnosti su dječaci istaknuli kao aktivnosti kojima su se bavili svaki dan prethodnih tjedan dana. To su redom hodanje, nogomet, trčanje i biciklizam. Hodanje je 77% dječaka istaknulo kao najčešću svakodnevnu aktivnost. Zatim po

zastupljenosti slijedi nogomet kojim se 49% od ukupnog broja ispitanika bavi svakodnevno što znači da je 21 učenik od ukupno 43 ispitanika odabrao nogomet kao aktivnost kojom su se bavili svaki dan. Slijede vožnja bicikla kao treća najzastupljenija aktivnost. Ukupno 26% učenika svakodnevno vozi bicikl te 19% učenika se bavi trčanjem.



Slika 6. Najčešće svakodnevne aktivnosti dječaka

Na slici 7 su prikazane svakodnevne tjelesne aktivnosti djevojčica. Kao i kod dječaka, najzastupljenije je hodanje sa 79%, odnosno 30 učenica od ukupno 38 je istaknulo hodanje kao njihovu svakodnevnu aktivnost. Po zastupljenosti slijede trčanje i biciklizam. Još se pojavljuju ples, rolanje i nogomet kao aktivnosti kojima se tek nekolicina učenica svakodnevno bavi.

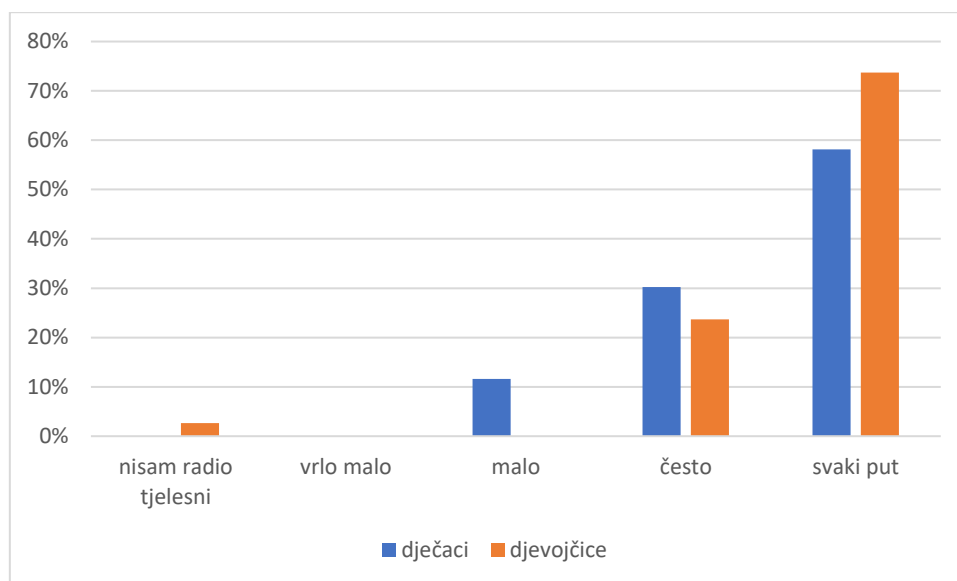


Slika 7. Najčešće svakodnevne aktivnosti djevojčica

Na temelju prethodne dvije slike se može uočiti kako su hodanje i trčanje najzastupljenije tjelesne aktivnosti kod djevojčica i dječaka. Također, veća je raznolikost u bavljenju različitim vrstama sportskih aktivnosti kod djevojčica gdje su zastupljene aktivnosti kao što su biciklizam, rolanje, ples i nogomet dok je kod dječaka veći broj pojedinaca posvećen jednoj sportskoj aktivnosti, konkretno nogometu.

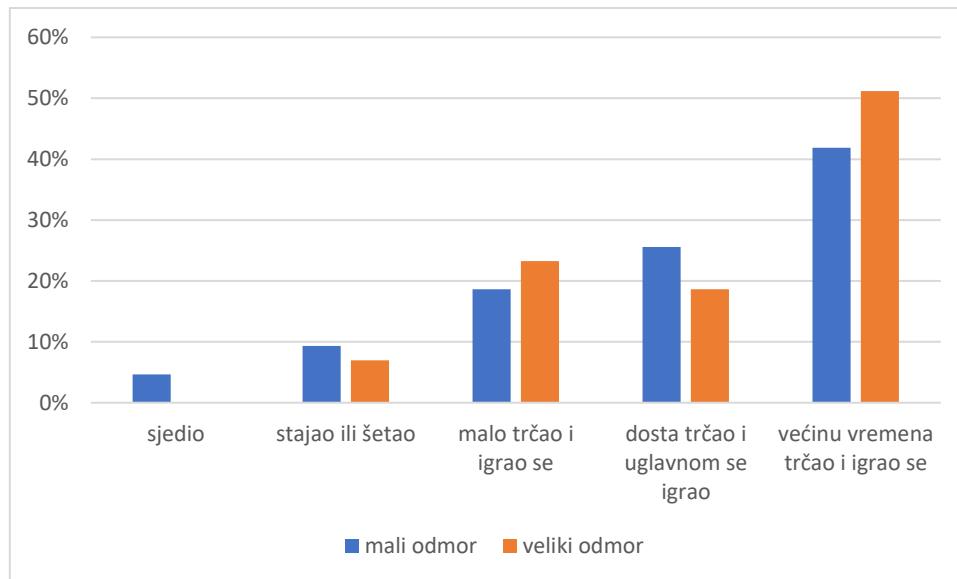
## 5.2. Aktivnosti učenika u školi

Aktivnost učenika u školi je vezana uz tjelesnu aktivnost učenika tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture te aktivnosti tijekom malog i velikog odmora. Iz slike 8 možemo iščitati kako su dječaci proteklih sedam dana uglavnom svi bili svaki put aktivni na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Čak 74% djevojčica je bilo aktivno svaki put na satu dok je 24% navelo kako je bilo često aktivno. Jedna djevojčica je navela kako zbog glavobolje i prehlade nije aktivno sudjelovala na satu. Što se tiče dječaka, niti jedan nije izostao sa sata. Malo je sudjelovalo 12% njih, 30% često dok je 58% dječaka bilo aktivno svaki sat.



Slika 8. Aktivnost učenika i učenica na satu tjelesne i zdravstvene kulture

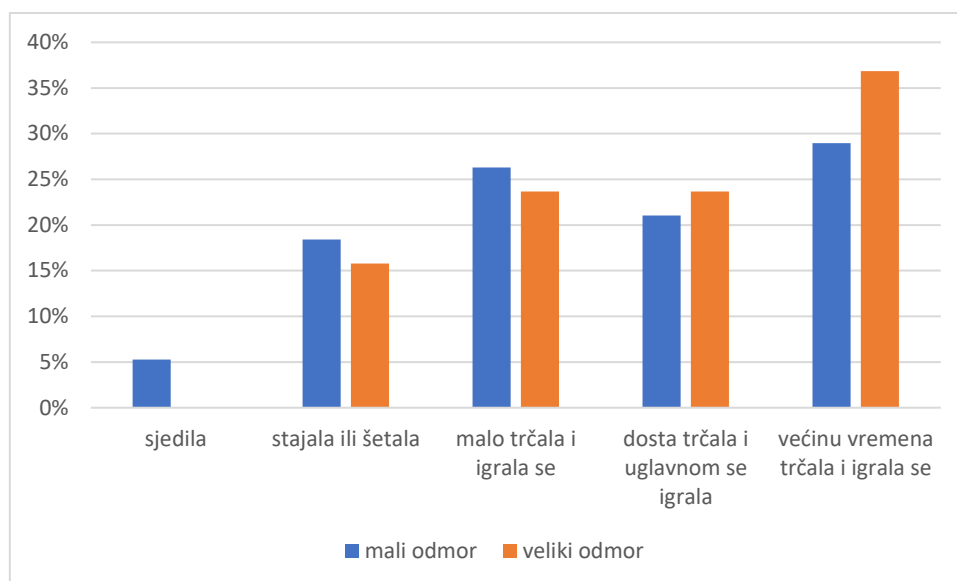
Što se tiče aktivnosti učenika tijekom malog i velikog odmora u školi, učenici su odabirali na koji način su provodili vrijeme. Odabir je bio između pet mogućnosti, a to su sjedio ako su odmor proveli sjedeći, stajao ili šetao ukoliko su odmor provodili uglavnom stojeći ili u laganoj šetnji. Još su tri odgovora vezana uz trčanje i igranje tijekom odmora, a rangirani su po količini jesu li učenici malo trčali, dosta trčali i uglavnom se igrali ili većinu vremena odmora proveli igrajući se i trčeći.



Slika 9. Aktivnost dječaka tijekom odmora u školi

Na slici 9 je prikazana aktivnost dječaka tijekom malog i velikog odmora. Većina dječaka je mali i veliki odmor aktivno provodila točnije većinu vremena trčeći i igrajući se. Neznatan broj, točnije dva dječaka od ukupno 43 ispitana je vrijeme malog odmora provela sjedeći, no vidimo da su dječaci uglavnom bili tjelesno aktivni svaki odmor. Ukupno 4 dječaka su mali odmor provela stojeći ili šetajući, što je 9% od ukupnog broja, 8 njih je malo trčalo i igralo se, 11 je dosta trčalo i igralo se dok je 18 njih, točnije 42% mali odmor provela većinu vremena trčeći i igrajući se. U odnosu na mali odmor, veliki odmor su proveli aktivnije. Tako se dvostruko smanjio broj dječaka koji su veliki odmor proveli sjedeći, stojeći ili šetajući. Čak 51% dječaka je većinu vremena velikog odmora provela trčeći i igrajući se.

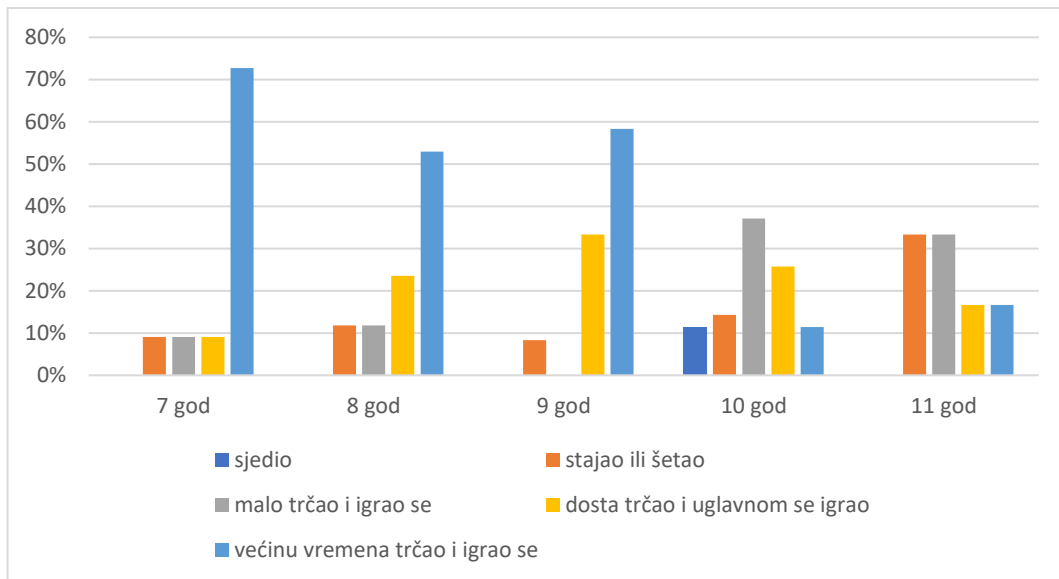
Djevojčice su odmore provodile manje aktivno u odnosu na dječake. Na slici 10 se može vidjeti kako je manji broj djevojčica većinu vremena odmora provodio trčeći i igrajući se. Gotovo dvostruko više djevojčica je odmore provodila stojeći ili šetajući u odnosu na broj dječaka koji su jednako tako provodili odmore. Broj djevojčica koji je odmor proveo sjedeći je jednak kao i broj dječaka koji su isto tako proveli vrijeme.



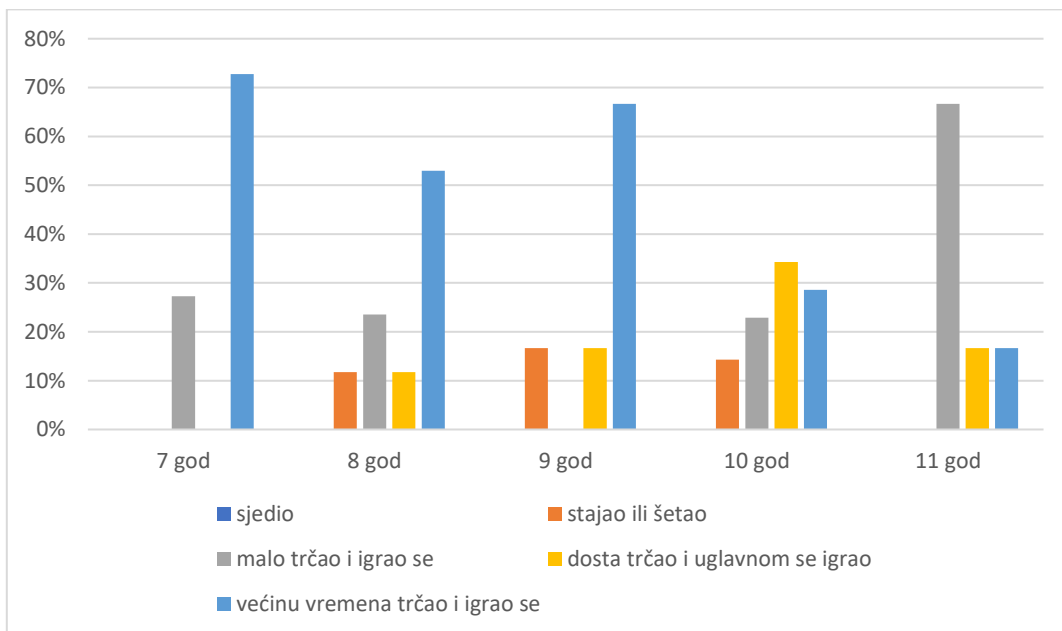
Slika 10. Aktivnost djevojčica tijekom odmora u školi

Kao i kod dječaka, veći je broj djevojčica bio manje aktivan tijekom perioda malog odmora. No nije toliko uočljiva razlika iz razloga što se radi o malim promjenama. Primjerice, tijekom malog odmora je ukupno 7 učenica stajalo ili šetalo dok je tijekom velikog odmora istu aktivnost radilo 6 učenica. Malo trčalo i igralo se 10 djevojčica tijekom malog odmora, a tijekom velikog ukupno 9. Dosta trčalo je 8 djevojčica tijekom malog, a 9 tijekom velikog odmora. Najveća razlika u promjeni je što je većinu vremena malog odmora trčeći provodilo 11 djevojčica, a tijekom velikog odmora ta je brojka porasla na ukupno 14 što čini 37% od ukupnog broja ispitanica.

Prema dobi, najveći udio učenika u odnosu na broj učenika te dobi koji su većinu vremena tijekom malog odmora proveli trčeći i igrajući se je vidljiv kod učenika u dobi od 7 godina. Ukupno 6 od 9 učenika je većinu vremena provelo trčeći i igrajući se, dok je po jedan učenik dosta i malo trčao te stajao ili šetao. Na slici 11 se može uočiti kako se kod učenika starije dobi postepeno smanjuje broj onih koji su većinu vremena aktivni te se povećava broj onih koji odmore provode uglavnom stojeći, šecući ili malo trčeći.



Slika 11. Aktivnost učenika tijekom malog odmora prema dobi



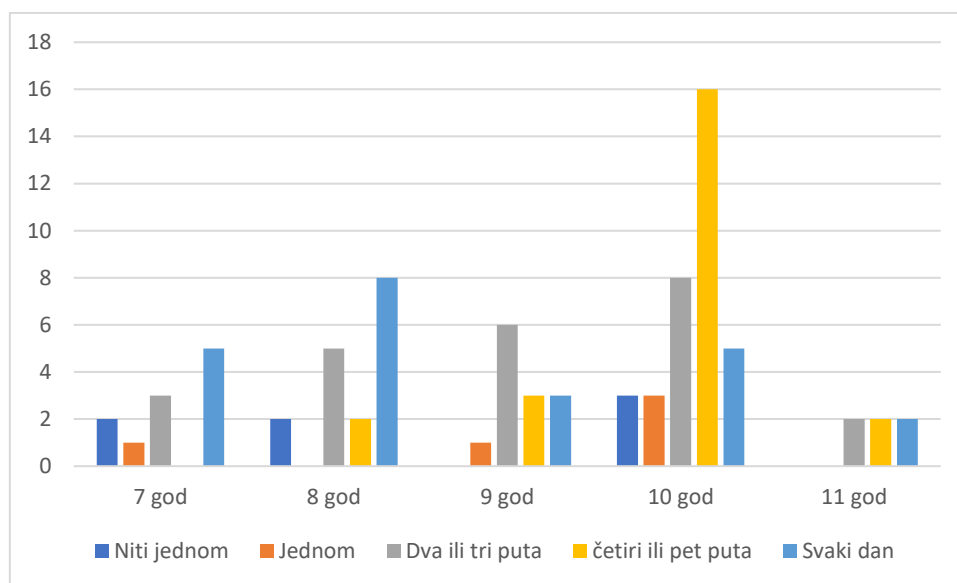
Slika 12. Aktivnost učenika tijekom velikog odmora prema dobi

Na slici 12 je grafički prikazano stanje tijekom velikih odmora. Također se može uočiti opadanje broja učenika koji velike odmore provode većinu vremena trčeći i igrajući se. Kod učenika u dobi od 7, 8 i 9 godina je vidljivo kako ipak većinu vremena provode aktivno. Podjednak broj desetogodišnjaka veliki odmor provode malo trčeći, dosta trčeći te većinu vremena trčeći i igrajući dok kod jedanaestogodišnjaka poprilično velik broj učenika provodi veliki odmor malo trčeći i igrajući se. Može se primijetiti kako se smanjuje količina tjelesne

aktivnosti s godinama, odnosno kako su učenici prvih razreda većinu vremena odmora posvećeni trčanju i igri, a kod učenika četvrtih razreda se primjetno smanjuje.

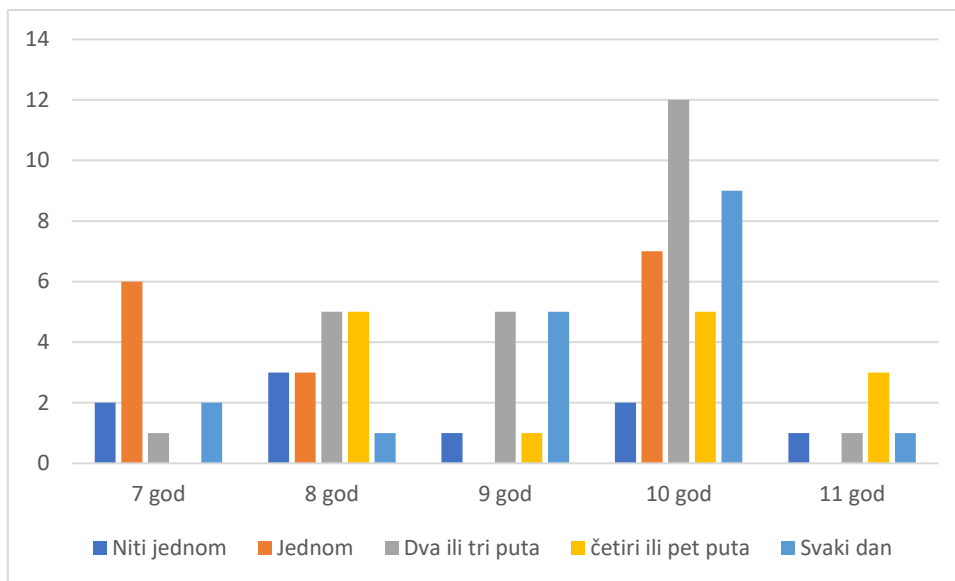
### 5.3. Aktivnost učenika u slobodno vrijeme

Aktivnost učenika u slobodno vrijeme je ispitana pitanjima koliko često su se učenici bavili aktivnostima u kojima su bili vrlo aktivni odmah nakon škole te u večernjim satima. Također, učenici su proveli samoprocjenu svojeg slobodnog vremena odabirući tvrdnju koja ih najbolje opisuje.



Slika 13. Aktivnost učenika odmah nakon škole

Na slici 13 je prikazan broj učenika nastave s obzirom na dob koji su se neposredno nakon škole bavili aktivnostima u kojima su bili vrlo aktivni te u kojoj mjeri. Može se uočiti kako je veći broj učenika koji se bave aktivnostima nakon škole u odnosu na one koji se nisu niti jednom. Ukupno sedam učenika od ukupnog broja sudionika se prethodnih sedam dana nije bavilo nikakvim aktivnostima u kojima su bili vrlo aktivni što čini 9% ispitanika. Najviše učenika je četiri ili pet puta bilo vrlo aktivno u dobi od 10 godina, ukupno 45% u odnosu na cijelu dobnu skupinu koju čini 35 učenika. Što se tiče aktivnosti učenika u večernjim satima, smanjuje se učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima u kojima su učenici bili vrlo aktivni.

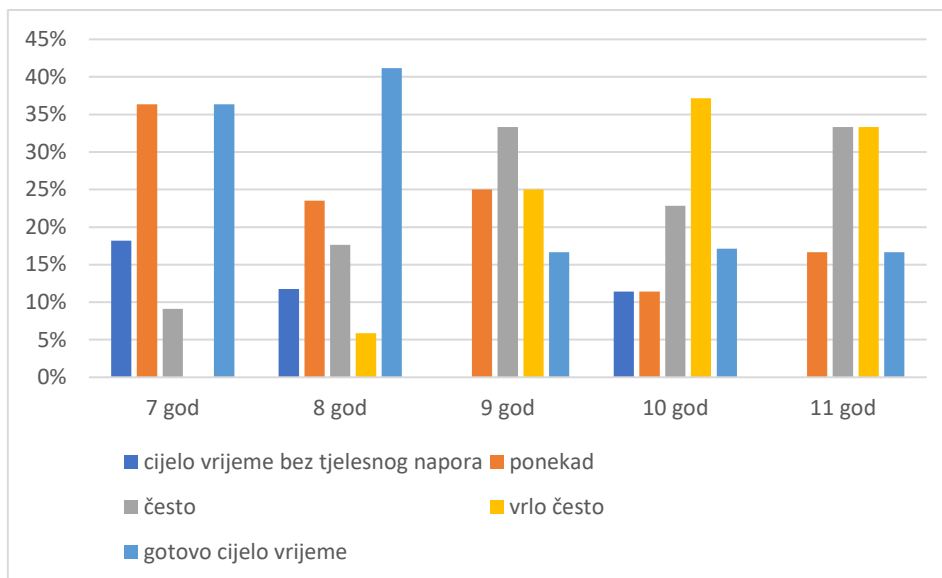


Slika 14. Aktivnost učenika u večernjim satima

U skupini desetogodišnjaka se 46% učenika četiri ili pet puta bavilo aktivnostima u kojima su bili vrlo aktivni odmah nakon škole. Ta brojka pada na 14% u večernjim satima. Veći broj učenika se jednom, dva ili tri puta te svaki dan bave aktivnostima u kojima su vrlo aktivni tijekom večernjih sati nego odmah nakon škole. Primjerice 9% učenika se jednom bavilo aktivnostima odmah nakon škole, dok se 20% njih jednom bavilo u večernjim satima. Isto tako, svaki dan se 14% desetogodišnjaka bavilo odmah nakon škole, a 26% u večernjim satima.

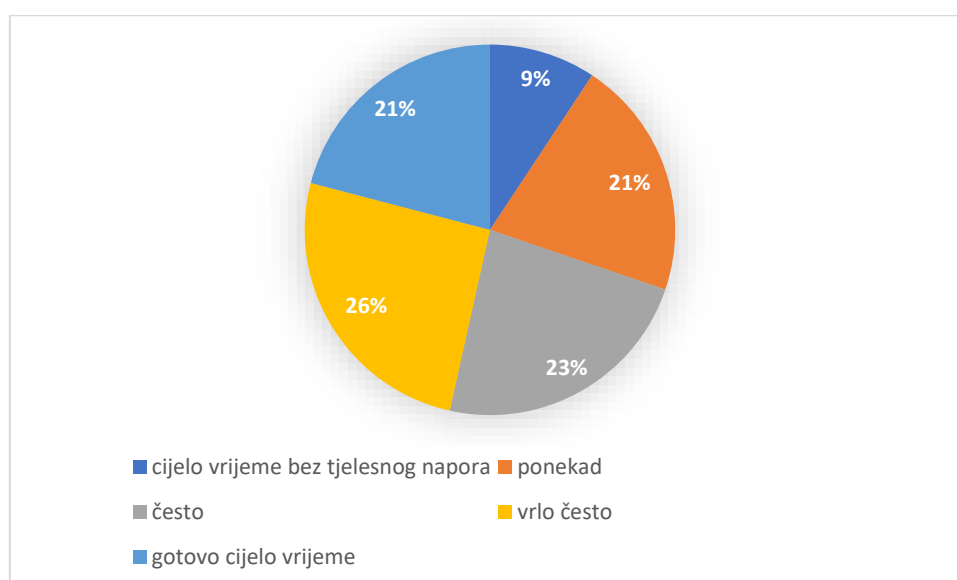
Slika 15 prikazuje ukupne rezultate samoprocjene slobodnog vremena prema prethodno definiranim rečenicama. U legendi su ukratko definirane rečenice prema ključnom pojmu po kojemu se izjave razlikuju. Cijelo vrijeme bez tjelesnog napora je posljednjih tjedan dana provelo čak 8 učenika, što je gotovo 10% od ukupnog broja ispitanika. Pola od ukupnog broja učenika koji su proveli sedam dana bez aktivnosti koje zahtijevaju tjelesni napor dolazi iz skupine desetogodišnjaka, ukupno 4 učenika su u pitanju. Najveći postotak tjelesni neaktivnih učenika se može uočiti među sedmogodišnjacima, radi se o 18% učenika dok se 36% učenika navedene dobne skupine gotovo cijelo vrijeme tijekom slobodnog vremena bavilo nekim tjelesnim naporom. Najveći omjer učenika koji su gotovo cijelo vrijeme tijekom slobodnog vremena radili nešto što zahtijeva tjelesni napor je među učenicima u dobi od 8 godina starosti, radi se o konkretno 41% ispitanih učenika te dobi dok je bez tjelesnog napora 12% učenika. U ostalim dobnim skupinama učenici smatraju kako su često ili vrlo često tijekom slobodnog vremena radili nešto što zahtijeva neki tjelesni napor.





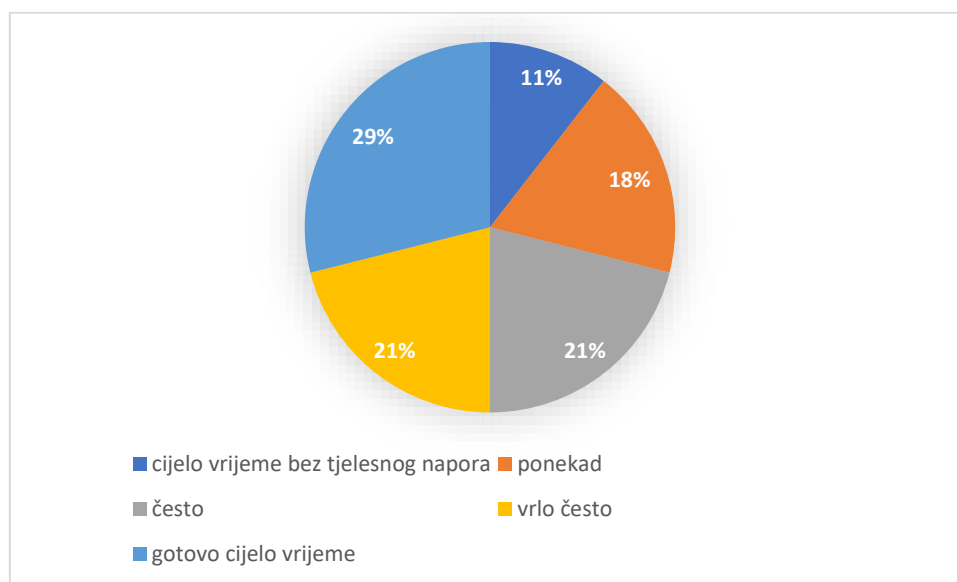
Slika 15. Samoprocjena slobodnog vremena

Na slikama 16 i 17 se nalazi prikaz samoprocjene slobodnog vremena po spolu. Slika 16 se odnosi na procjenu vlastitog slobodnog vremena kod dječaka. Prema odgovorima dječaka, 9% od ukupnog broja dječaka je u proteklih tjedan dana provelo radeći stvari koje ne zahtijevaju gotovo nikakav tjelesni napor, 21% učenika je ponekad obavljalo radnje koje zahtijevaju tjelesni napor. Ukupno 49% učenika se često ili vrlo često bavilo aktivnostima koje zahtijevaju tjelesni napor dok je 21% učenika gotovo svaki dan, šest ili sedam puta, radilo aktivnosti tijekom slobodnog vremena koje zahtijevaju tjelesni napor.



Slika 16. Samoprocjena dječaci

U usporedbi s dječacima, veći je broj djevojčica koje su cijelo vrijeme ili većinu vremena provele radeći stvari koje ne zahtijevaju tjelesni napor. Na slici 17 je vidljivo kako je u pitanju 11% od ukupnog broja djevojčica. Ponekad je 18% djevojčica radilo nešto što zahtijeva tjelesnu aktivnost, jednak je broj učenica koje su često ili vrlo često obavljale takve radnje. Broj djevojčica koje su gotovo cijelo vrijeme radile nešto što zahtijeva tjelesni napor je 11, što od ukupnog broja djevojčica iznosi 29%.

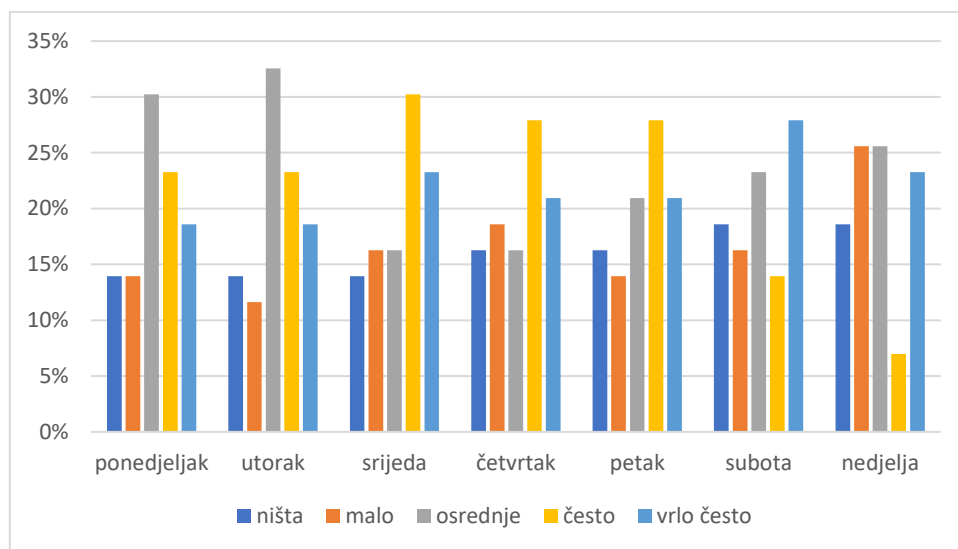


Slika 17. Samoprocjena djevojčice

#### 5.4. Ukupna tjelesna aktivnost kroz tjedan

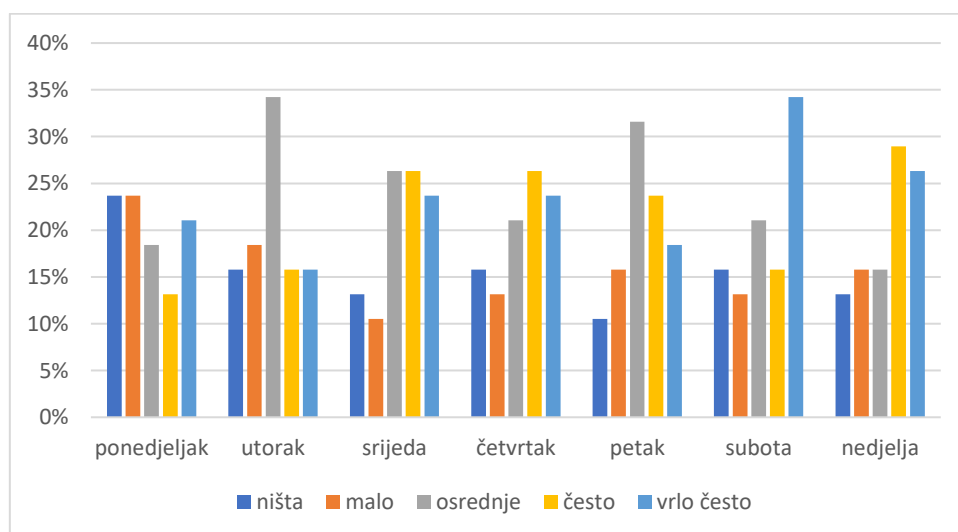
Posljednje pitanje upitnika se odnosilo na učestalost bavljenja nekom tjelesnom aktivnosti svaki pojedini dan tijekom proteklih sedam dana. Na slikama 18 i 19 je prikazana učestalost tjelesne aktivnosti ispitanika po danima u tjednu. Učenici su označavali koliko su se često bavili tjelesnim aktivnostima kao što su sport, igre, ples ili ako je u pitanju bila bilo koja druga tjelesna aktivnost. S obzirom na podatke prikazane na slici 18, vidi se kako su se dječaci bilo kojim oblikom tjelesnih aktivnosti najmanje bavili u nedjelju. Najveći broj dječaka, ukupno 26% od ukupnog broja ispitanih dječaka, je označilo kako se taj dan malo bavio, a 19% njih je označilo da se taj dan nisu uopće bavili tjelesnim aktivnostima. Nedjelja bi se kod dječaka s uvidom u navedene podatke tako mogla smatrati najslabije aktivnim danom, odnosno danom koji su se dječaci najmanje bavili tjelesnim aktivnostima. Što se tiče vrlo čestog bavljenja tjelesnim aktivnostima kod dječaka, najveći broj ispitanika je izjavio kako se subotom bavio vrlo često tjelesnim aktivnostima i to 28% njih. Zatim slijedi srijeda za kada je ukupno 23%

dječaka je izjavilo kako je srijedom bilo vrlo često aktivno, a čak njih 30% se često bavilo tjelesnim aktivnostima.



Slika 18. Ukupna tjelesna aktivnost po danima – dječaci

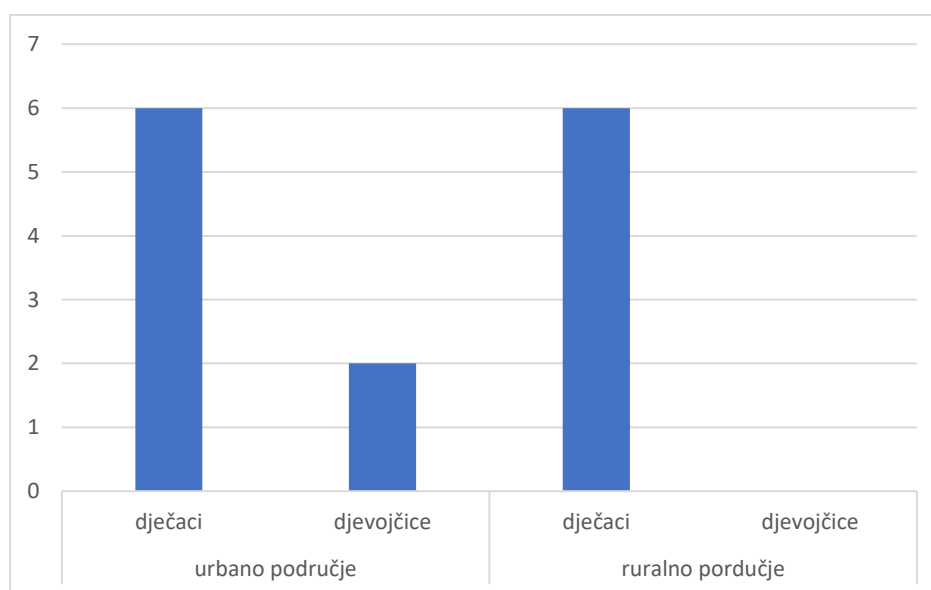
Na slici 19 je prikazano u kojoj mjeri su se djevojčice bavile tjelesnim aktivnostima pojedine dane u tjednu. Djevojčice su se prema dobivenim rezultatima najviše bavile tjelesnim aktivnostima za vikend, najveći broj djevojčica je naveo kako su se subotom vrlo često bavile tjelesnim aktivnostima, ukupno 34% od ukupnog broja ispitanih djevojčica. Zatim slijedi nedjelja s 26% djevojčica koje su se vrlo često bavile tjelesnim aktivnostima. Najmanje aktivan dan ispada ponedjeljak tijekom kojeg se najveći broj djevojčica, točnije 24% njih nije uopće bavio tjelesnim aktivnostima, odnosno 24% djevojčica se malo bavilo nekim oblikom tjelesnih aktivnosti.



Slika 19. Ukupna tjelesna aktivnost po danima – djevojčice

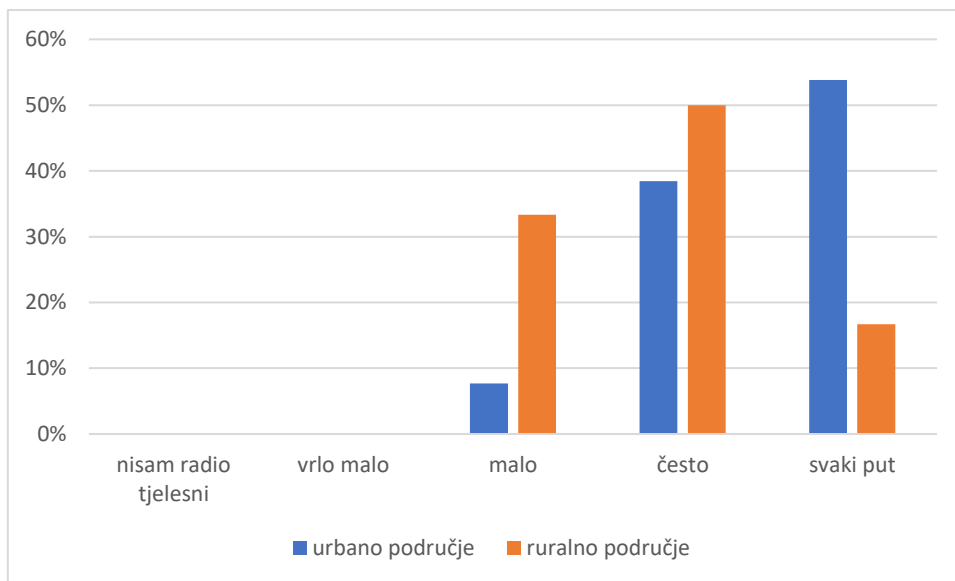
### 5.5. Aktivnost učenika iz ruralne i urbane sredine

Na slici 20 se može vidjeti podjela učenika prema školi i spolu koji treniraju neki sport. Prema podacima jednak je broj dječaka koji se aktivno bave nekim sportom. No u odnosu na ukupan broj učenika te dobi, tek 46% dječaka osnovne škole s urbanog područja i 20% djevojčica treniraju neki sport. Što se tiče škole s ruralne sredine, niti jedna djevojčica se aktivno ne bavi sportskim aktivnostima, dok u odnosu na to, 100%, odnosno svih 6 desetogodišnjih dječaka škole je aktivno u sportskim aktivnostima.

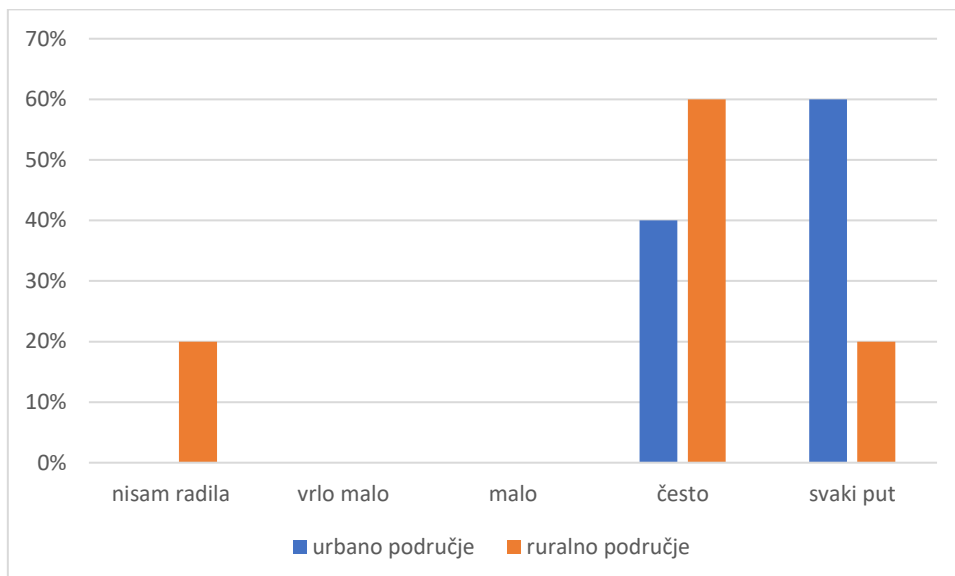


Slika 20. Podjela učenika koji treniraju sport

Što se tiče aktivnosti desetogodišnjih dječaka u školi tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture, veći je broj učenika osnovne škole s urbanog područja koji su sudjelovali svaki put na satu u odnosu na školu s ruralnog područja. Jednaka situacija je i kod djevojčica. Prema slici 21 se može vidjeti kako je ukupno 54% dječaka osnovne škole s urbanog područja sudjelovalo svaki put na satu tjelesne i zdravstvene kulture, dok je iz škole s ruralnog područja svaki sat tjelesnog aktivno sudjelovalo svega 17% dječaka.

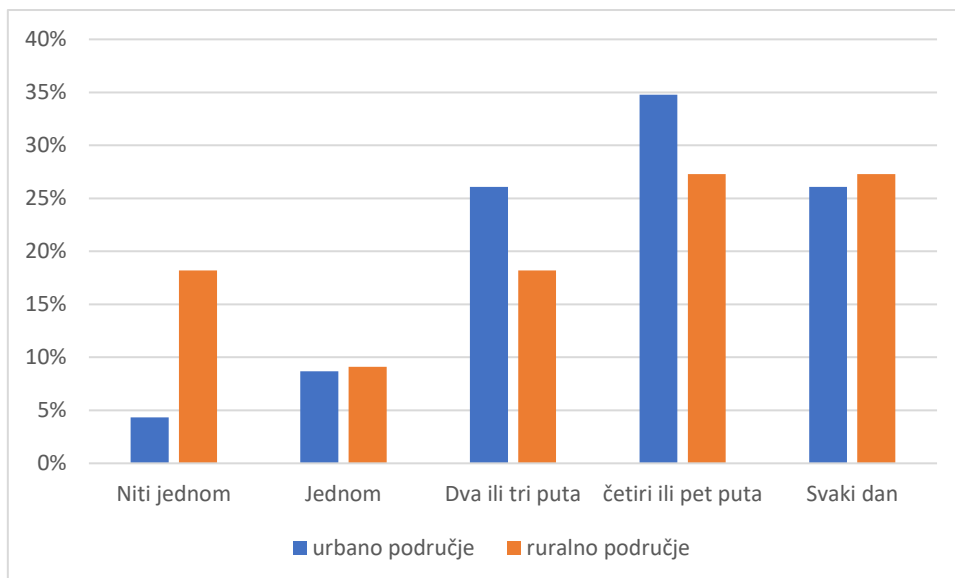


Slika 21. Aktivnost dječaka na satu tjelesne i zdravstvene kulture



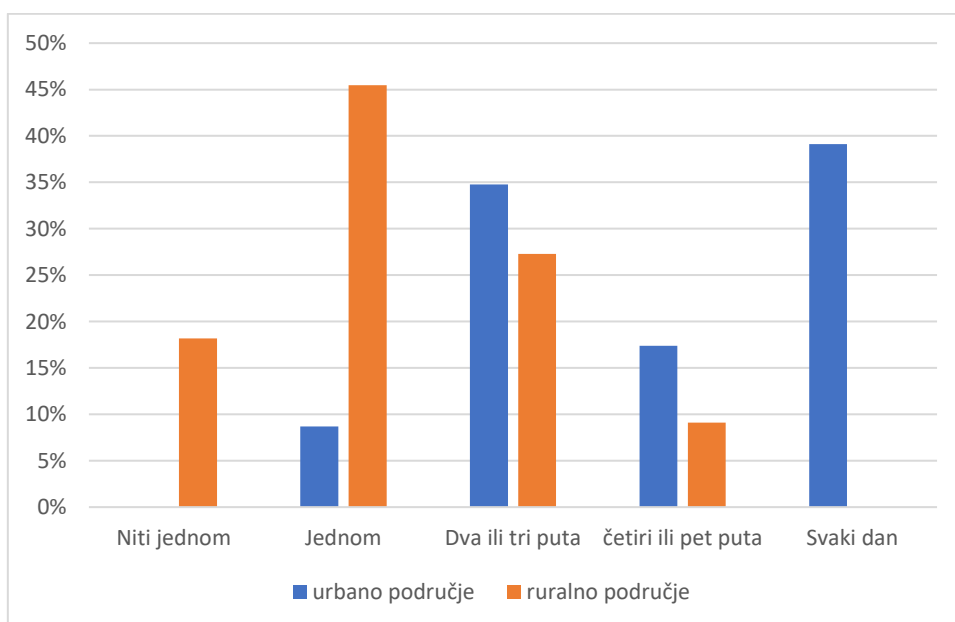
Slika 22. Aktivnost djevojčica na satu tjelesne i zdravstvene kulture

Prema slici 22 aktivnost djevojčica područne škole je drastično manja u odnosu na aktivnost djevojčica iste dobi gradske škole. Sve djevojčice škole s urbanog područja su često ili svaki put sudjelovale na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Što se tiče aktivnosti učenika tijekom malog i velikog odmora, podjednaka je aktivnost učenika u obje škole. Sličan je broj učenika koji su odmor proveli sjedeći i onih koji su se kretali tijekom trajanja malog i velikog odmora prethodnih tjedan dana.



Slika 23. Aktivnost učenika nakon škole

Odmah nakon škole, nekim oblikom aktivnosti u kojima su bili vrlo aktivni nešto više su se bavili učenici škole s urbanog područja. Ukupno 87% učenika se više od dva puta bavilo nekim oblikom aktivnosti, a samo 4% niti jednom. Što se tiče rezultata škole s ruralnog područja, 18% učenika se nije niti jednom bavilo aktivnostima odmah nakon škole, dok se ukupno 72% bavilo više od dva puta aktivnosti u kojima su bili vrlo aktivni.



Slika 24. Aktivnosti učenika u večernjim satima

Kod usporedbe aktivnosti učenika u večernjim satima prethodnih sedam dana su vidljive veće razlike u odnosu gradske i područne škole. Od ukupnog broja učenika, 18% učenika

osnovne škole s ruralnog područja se nije bavilo nikakvim aktivnostima u večernjim satima, a niti jedan učenik se nije bavio svaki dan. Jednom se bavilo 45% učenika, dok se 36% njih bavilo između dva i pet puta nekim oblikom sporta ili igre u kojoj su bili vrlo aktivni. Učenici škole s urbanog područja su poprilično aktivniji u večernjim satima, 39% ispitanih desetogodišnjih učenika škole se bavilo svaki dan, 52% se bavilo više od dva puta. Rubriku niti jednom nije označio niti jedan učenik.

## 6. RASPRAVA

Rezultati istraživanja pokazali su da se, od ukupnog broja ispitanika, 35 učenika aktivno bavi sportom. Dobiveni rezultati zapravo pokazuju da se samo 43% učenika bavi nekim oblikom sportskih aktivnosti, dok 57% njih aktivno ne prakticira nikakvu tjelesnu aktivnost. Najpopularnije aktivnosti kod učenika te dobi su nogomet, rukomet i gimnastika, a kod djevojčica ples, ritmika i gimnastika. Badrić, Prskalo i Matijević (2015) zaključuju kako su dječaci aktivniji u sportovima momčadskog tipa kao što su nogomet, košarka i rukomet, a djevojčice preferiraju kineziološke aktivnosti zabavnog karaktera i koje podrazumijevaju druženje s vršnjacima, primjerice šetnja, rolanje, badminton, odbojka i ples. Najzastupljenije tjelesne aktivnosti ispitanim učenicima i učenicama su hodanje i trčanje. Kod učenika se još ističe i nogomet kao najčešća tjelesna aktivnost kojom su se bavili prethodnih tjedan dana, i to čak 49% ispitanika se navodno svakodnevno bavio nogometom. Usporedbom tjelesne aktivnosti dječaka i djevojčica u školi, prema dobivenim rezultatima ispitanog uzorka, može se zaključiti kako su dječaci tjelesno aktivniji od djevojčica. Veći broj dječaka se općenito aktivno bavi sportom, točnije 70% dječaka što je puno veći broj u odnosu na 13% djevojčica koje su aktivno uključene u treniranje nekog sporta. Prema istraživanju o odabiru izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti učenika osnovne škole (Šiljković, Rajić i Bertić, 2007) dobiveni su rezultati kako 23% djevojčica te 45% dječaka odabiru sportske aktivnosti. Tijekom odmora u školi, dječaci su u većoj mjeri bili aktivniji te vrijeme odmora provodili trčeći i igrajući se, dok je ukupni postotak djevojčica koje su odmor provodile sjedeći te stojeći i šetajući veća nego kod dječaka. Tijekom slobodnog vremena, više je djevojčica izjavilo kako je gotovo cijelo vrijeme radilo aktivnosti koje zahtijevaju tjelesnu aktivnost, no veći je broj onih koje su cijeli period slobodnog vremena provodile bez ikakvog tjelesnog napora u odnosu na dječake. Kod Kunješić (2015) se može uočiti kako dječaci imaju veću razinu tjelesne aktivnosti, no razlika između aktivnosti djevojčica i dječaka nije značajna. Osim toga, Kunješić (2015) navodi kako su djevojčice tijekom slobodnog vremena aktivnije u odnosu na dječake, no u trećem razredu kod djevojčica dolazi do smanjenja, a kod dječaka do porasta razine tjelesne aktivnosti. Unatoč smanjenju tjelesne aktivnosti kod djevojčica i povećanja kod dječaka, navodi kako i dalje nema statistički značajne razlike u razini tjelesne aktivnosti s obzirom na spol djece. Prema Nikolić (2021) 66% dječaka se dnevno bavi preporučenom količinom tjelesne aktivnosti, dok je kod djevojčica riječ o 34%. Također, Vidaković Samaržija i Mišigoj-Duraković (2016) navode kako je značajna razlika u ukupnoj razini tjelesne aktivnosti između djevojčica i dječaka. Odnosno, veći je broj dječaka ukupno tjelesno aktivniji u odnosu na djevojčice. Točnije 46% ispitanih



dječaka zadovoljava preporučenu dnevnu količinu tjelesne aktivnosti, a kod djevojčica se radi samo 33% od ukupnog broja ispitanica. Rezultati ovog istraživanja su slični s rezultatima nekih prethodno provedenih istraživanjima s obzirom da je i u ovom istraživanju veći broj dječaka ukupno tjelesno aktivniji u odnosu na broj djevojčica. Prema dobivenim rezultatima može se prihvatiti prva postavljena hipoteza da su dječaci tjelesno aktivniji u odnosu na djevojčice.

U istraživanju su sudjelovali učenici u dobi od 7 do 11 godina. Podjelom učenika s obzirom na dob se dobije 5 skupina. Dobivenim rezultatima se može uočiti kako je najveći broj učenika koji treniraju sport u dobi od 11 godina i to 67%, dok u najmlađoj dobnoj skupini je svega 18% učenika uključeno u neki oblik aktivnog bavljenja sportom. Tijekom aktivnosti na odmorima u školi, 73% učenika u dobi od 7 godina je većinu vremena malog i velikog odmora provodio trčeći ili se igrajući, dok je samo 17% jedanaestogodišnjaka bio u jednakoj mjeri aktivan. Tijekom odmora su dosta aktivni bili i učenici u dobi od 8 i 9 godina starosti. Svoje slobodno vrijeme su najaktivnije proveli učenici u dobi od 8 godina, a najmanje učenici najmlađe dobne skupine koja je sudjelovala u istraživanju. Badrić, Prskalo i Matijević (2015) došli su do zaključka u istraživanju provedenom na temu „Aktivnosti u slobodnom vremenu učenika osnovne škole“ kako dob ispitanika ne utječe u odabir kinezioloških aktivnosti. Odnosno, navode kako su učenici starije dobi skloniji korištenju tehnoloških naprava, a oni mlađe dobi na aktivnosti edukativnog karaktera. Prema dobivenim rezultatima ovog istraživanja se ne može prihvatiti niti odbaciti postavljena hipoteza kako su učenici mlađe dobi tjelesno aktivniji od učenika starije dobi iz više razloga. Naime, kao što je moguće vidjeti u tablici 1, premali je ukupni broj sudionika ovisno o dobi. Primjerice, u istraživanju je sudjelovalo ukupno 6 učenika u dobi od 11 godina te 11 učenika u dobi od 7 godina starosti. Također, istraživanje je provedeno u dvije škole gdje u jednoj od škola učenici prvih razreda nisu uopće sudjelovali u istraživanju. Prema Badrić, Prskalo i Matijević (2015) učenici mlađe dobi još nemaju definiran stav o vlastitim preferencijama vezanim uz tjelesne aktivnosti te istraživanje ukazuje na nedostatak statistički značajne razlike u upotrebi kinezioloških aktivnosti među učenicima s obzirom na njihovu dob. Da bi se mogao donijeti konkretniji zaključak o navedenom problemu, potrebno je provesti istraživanje s podjednakim brojem ispitanika u svim dobnim skupinama.

Usporedbom tjelesne aktivnosti učenika škole s ruralnog područja te učenika škole s urbanog može se uočiti kako je veći broj učenika škole s ruralnog područja uključen u aktivno treniranje nekog oblika sporta, no u školi na satu tjelesne i zdravstvene kulture je aktivnije sudjelovao veći broj učenika iz urbane sredine. Tijekom slobodnog vremena je veći broj

učenika škole s ruralnog područja bio uključen u nešto što zahtijeva tjelesni napor, gotovo 55% učenika je gotovo cijelo vrijeme bio angažiran u takve aktivnosti dok je 30% učenika škole s urbanog bilo cijelo vrijeme uključeno u aktivnosti koje zahtijevaju tjelesni napor. Jednak je broj učenika u obje škole koji su cijelo vrijeme proveli radeći stvari koje ne zahtijevaju tjelesni napor. Predstavljeni rezultati upućuju na to da su učenici s područja urbane okoline tjelesno angažiraniji na području aktivnosti u školi, a učenici ruralnog se u većoj mjeri bave sportskim aktivnostima izvan škole te slobodno vrijeme provode uglavnom radeći nešto što zahtijeva tjelesni napor. Slične rezultate su predstavile Jenko Miholić, Hraski i Juranić (2016) u istraživanju gdje nije uočena značajna razlika odabiru provođenja tjelesnih aktivnosti u slobodno vrijeme u odnosu na sredinu u kojoj odrastaju, odnosno mali broj učenika u ruralnoj i u urbanoj sredini se odabire baviti tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. Uglavnom se tjelesnim aktivnostima bave tijekom obveznih sati tjelesne i zdravstvene kulture u školi. Razlika koja je uočena se odnosi na odabir vrste tjelesnih aktivnosti gdje djeca iz urbane sredine su sklonija uključiti se u aktivnosti koje nude sportski klubovi, dok se djeca iz ruralne sama angažiraju u sportske aktivnosti. U ovom istraživanju učenici nisu navodili bave li se aktivno tjelesnim aktivnostima u klubovima ili ovisno o dogovoru s vršnjacima pa se paralela vezana uz navedeni dio istraživanja ne može povući. Rezultati još jednog istraživanja vezanog uz razlike u tjelesnoj aktivnosti djece iz ruralne sredine i urbane sredine, provedenog od strane Klaričić i Vidranski (2021), su u velikoj mjeri slični rezultatima dobivenim u ovom istraživanju. Prema navedenom istraživanju, učenici iz ruralne sredine su tjelesno aktivniji u različitim sportovima, a manje aktivni na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Iz dobivenih rezultata ovog istraživanja se ne može prihvatiti ni odbaciti treća postavljena hipoteza da se učenici škole s ruralnog područja u većoj mjeri bave tjelesnim aktivnostima u odnosu na njihove vršnjake iz urbanog područja. Konkretniji rezultati što se tiče navedenog problema i bolja usporedba aktivnosti učenika bi mogli biti dobiveni sudjelovanjem većeg broja ispitanika iste dobi.

## 7. ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno s ciljem pružanja uvida u tjelesnu aktivnost učenika primarnog obrazovanja. Može se utvrditi kako su dječaci tjelesno aktivniji od djevojčica te da nema značajne razlike u tjelesnoj aktivnosti djece ruralnog i urbanog područja kao ni razlike prema dobi ispitanika.

Iako su dobiveni rezultati korisni za razumijevanje tjelesne aktivnosti učenika, važno je napomenuti da bi buduća istraživanja trebala uključiti veći broj sudionika navedenih dobnih skupina kako bi se dobili precizniji rezultati i mogli donijeti točniji zaključci. Nedostatak tjelesne aktivnosti i loše životne navike su glavni čimbenici koji utječu na tjelesno i mentalno zdravlje djece. Stvaranje svijesti o ovim problemima i promicanje zdravih životnih navika od rane dobi su ključni za sprječavanje pretilosti te ostalih zdravstvenih problema kao što su dijabetes, srčane bolesti i psihički poremećaji. U svakom slučaju, ovi rezultati u svakom slučaju mogu poslužiti kao poticaj školama i roditeljima za promicanje tjelesne aktivnosti među djecom, s naglaskom na poticanje djevojčica na uključivanje u tjelesne aktivnosti i mlađe dobne skupine kako bi od što ranije počeli stjecati zdrave navike.

## LITERATURA

1. Babić, Z. (2018). Tjelesna aktivnost u borbi protiv pretilosti. *Medicus*, 27 (1), 87-94.
2. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494. Preuzeto 27.6.2023. s <https://hrcak.srce.hr/82788>.
3. Badrić, M., Prskalo, I. i Matijević, M. (2015). Primary School Pupils' Free Time Activities. *Croatian Journal of Education*, 17 (2), 299-331. Preuzeto 27.6.2023. s <https://doi.org/10.15516/cje.v17i2.1630>.
4. Foretić, N., Rodek, S. i Mihaljević, D. (2009). Utjecaj medija na fizičku inaktivnost djece. *Školski vjesnik*, 58 (4.), 381-397.
5. Hajdić, S., Gugić, T., Bačić, K. i Hudorović, N. (2014). Prevencija pretilosti u dječjoj dobi Preventing obesity in children. *Sestrinski glasnik*, 19 (3), 239-241. Preuzeto 28.6.2023. s <https://doi.org/10.11608/sgnj.2014.19.050>.
6. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Preuzeto 27.6.2023. na adresi <https://www.hzjz.hr/>.
7. Jenko Miholić, S., Hraski, M. i Juranić, A. (2016). Urbano-ruralne razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima i provođenju slobodnog vremena učenika primarnog obrazovanja. *Croatian Journal of Education*, 18 (1), 247-258. Preuzeto 17.8.2023. s <https://doi.org/10.15516/cje.v18i0.2168>.
8. Klaričić, I. i Vidranski, T. (2021). Razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti učenika mlađe školske dobi iz ruralne i urbane sredine. *Medica Jadertina*, 51 (1), 23-29. Preuzeto 17.8.2023. s <https://hrcak.srce.hr/256561>.
9. Knežević, B. (2017). Živimo li zdravo?. *Život i škola*, LXIII (2), 135-146.
10. Kowlalski, K. C., Crocker, P. R. E., Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Kanada: College of Kinesiology University of Saskatchewan.
11. Kunješić, M. (2015). *Dinamika pokazatelja stanja uhranjenosti i tjelesne aktivnosti učenica i učenika u primarnoj edukaciji* (doktorski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto 18.8.2023. s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:350824>.
12. Marić, I., Lovrić, F., Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6 (2), 105-114. Preuzeto 18.6.2023. s <https://doi.org/10.47960/2303-8616.2020.12.105>.
13. Maslarda, D., Uršulin- Trstenjak, N. i Bressan, L. (2020). Poremećaj u prehrani – pretilost: prehrambene navike, tjelesna aktivnosti i samoprocjena BMI u

- Hrvatskoj. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 6 (1), 83-90. Preuzeto 18.6.2023. s <https://doi.org/10.24141/1/6/1/9>.
14. Medanić, D. i Pucarín-Cvetković, J. (2012). Pretilost – javnozdravstveni problem i izazov. *Acta medica Croatica*, 66 (5), 347-354.
  15. Nikolić, I. (2021). Razlike u razini tjelesne aktivnosti između djevojčica i dječaka mlađe školske dobi. *Život i škola*, LXVII (2), 35-46.
  16. Petrović, Đ. (2018). Tjelesne aktivnosti u školi. *Život i škola*, LXIV (2), 195-201. Preuzeto 19.6.2023. s <https://doi.org/10.32903/zs.64.2.14>.
  17. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2 (14)), 161-173.
  18. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
  19. Rojnić Putarek, N. (2018). Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, 27 (1) 63-69.
  20. Samaržija, D.V. i Mišigoj-Duraković, M. (2016). Gender Differences in the Physical Activity of Ten-year-old Pupils. *Croatian Journal of Education*, 18 (1), 231-246. Preuzeto 20.8.2023. s <https://doi.org/10.15516/cje.v18i0.2166>.
  21. 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.
  22. Šiljković, Ž., Rajić, V. i Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9 (2 (14)), 133-145. Preuzeto 17.8.2023. s <https://hrcak.srce.hr/23549>.
  23. Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao "prostor" razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*, 8 (1), 59-73. Preuzeto 24.6.2023. s <https://hrcak.srce.hr/122641>.

## PRILOZI I DODATCI

### Prilog 1. Upitnik za procjenu razine tjelesne aktivnosti

#### Upitnik za procjenu tjelesne aktivnosti

DOB

VISINA (u cm)

SPOL      M      Ž

TJELESNA MASA (u kg)

1. Treniraš li aktivno neki sport?

a. Da.

b. Ne.

2. Koji sport treniraš?

---

3. Tko je imao najveći utjecaj na odabir sporta kojim se baviš?

---

4. Kojima od sljedećih aktivnosti si se bavio barem jednom u posljednjih 7 dana? Zaokruži.

Aerobik

Atletika

Badminton

Biciklizam

Borilački sportovi

Hodanje

Košarka

Gimnastika

Nogomet

Odbojka

Ples

Plivanje

Rukomet

Ritmika

Rolanje

Stolni tenis

Tenis

Trčanje

Vaterpolo

Veslanje

Ostalo:

5. Kojima od navedenih aktivnosti si se bavio barem tri puta tjedno?

---

6. Kojom si se bavio svaki dan?

---

7. Koliko si bio aktivan na satu tjelesne i zdravstvene kulture proteklih 7 dana?

- Nisam radio tjelesni
- Vrlo malo
- Malo
- Često
- Svaki put

8. Što si proteklih 7 dana uglavnom radio za vrijeme malog odmora?

- Stajao
- Sjedio ili šetao
- Malo trčao i igrao se
- Dosta trčao i uglavnom se igrao
- Većinu vremena trčao i igrao se

9. Što si u proteklih 7 dana uglavnom radio za vrijeme velikog odmora?

- Stajao
- Sjedio ili šetao
- Malo trčao i igrao se
- Dosta trčao i uglavnom se igrao
- Većinu vremena trčao i igrao se

10. Koliko često si se odmah nakon škole bavio aktivnostima u kojima si bio vrlo aktivan?

- Niti jednom
- Jednom
- Dva ili tri puta
- Četiri ili pet puta
- Svaki dan

11. Koliko često si se u večernjim satima bavio aktivnostima u kojima si bio vrlo aktivan?

- Niti jednom
- Jednom
- Dva ili tri puta
- Četiri ili pet puta
- Svaki dan

12. Zaokruži koja od sljedećih tvrdnji te najbolje opisuje?

- a. Cijelo vrijeme ili većinu svog slobodnog vremena sam proveo radeći stvari koje ne zahtijevaju gotovo nikakav tjelesni napor.
- b. Ponekad sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.
- c. Često sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.
- d. Vrlo često sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.

- e. Gotovo cijelo vrijeme sam tijekom slobodnog vremena radio nešto što zahtijeva tjelesni napor.

13. Označi od 1 do 5 koliko često si se bavio nekom tjelesnom aktivnosti svaki dan prošlog tjedna?

1 znači da se nisi bavio tjelesnom aktivnošću

5 znači da si se vrlo često bavio tjelesnom aktivnošću

<b>Ponedjeljak</b>	1	2	3	4	5
<b>Utorak</b>	1	2	3	4	5
<b>Srijeda</b>	1	2	3	4	5
<b>Četvrtak</b>	1	2	3	4	5
<b>Petak</b>	1	2	3	4	5
<b>Subota</b>	1	2	3	4	5
<b>Nedjelja</b>	1	2	3	4	5

14. Jesi li bio bolestan prethodnih tjedan dana ili si zbog nekog drugog razloga bio spriječen obavljati svoje uobičajene tjelesne aktivnosti?

- a. Da
- b. Ne



### **Izjava o izvornosti rada**

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

---