

# Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih<sup>1</sup>

UDK 371.382

379.8092:796.035

Izvorni znanstveni članak

Primljeno: 27. 5. 2010.



Dr. sc. Marko Badrić<sup>2</sup>

marko\_badric@yahoo.com



Prof.dr.sc. Ivan Prskalo<sup>3</sup>

ivan.prskalo@ufzg.hr

Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

## Sažetak

Cilj rada je da se na temelju prikazanih istraživanja o slobodnom vremenu djece i mladih dobije uvid o udjelu tjelesne aktivnosti u njihovom slobodnom vremenu. Kroz rad će se objasniti osnovni pojmovi slobodnog vremena, te prikazati novija istraživanja o provođenju slobodnog vremena djece i mladih u Hrvatskoj i u svijetu. U radu su navedene osnovne teze o važnosti tjelesnog

<sup>1</sup> Prikazani rezultati proizašli su iz znanstvenog projekta *Kineziološka edukacija u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju*, provedenog uz potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske.

<sup>2</sup> Marko Badrić je viši asistent na Katedri za kineziološku edukaciju. Objavio je dvadeset osam znanstvenih i stručnih radova. Predsjednik je Školskog športskog saveza grada Petrinje i član Izvršnog odbora Zajednice športskih udruga grada Petrinje. Od 2001. do 2009. godine radio je na mjestu učitelja tjelesne i zdravstvene kulture u Osnovnoj školi Jabukovac, nedaleko Petrinje.

<sup>3</sup> Ivan Prskalo je redoviti profesor, nositelj kolegija Kineziologija i Kineziološka metodika, prodekan je i predstojnik Katedre za kineziološku edukaciju. Predsjednik je Udruge kineziologa učiteljskih učilišta i savjetnika - nadzornika RH, član uredništva međunarodnog znanstvenog časopisa *Kinesiology* i glavni urednik *Hrvatskog časopisa za odgoj i obrazovanje*. Redoviti je član Akademije odgojnih znanosti Hrvatske.

vježbanja za zdravlje čovjeka, tj. prikazane su relevantne činjenice nekih dosadašnjih istraživanja koji dokazuju da tjelesna neaktivnost ima za posljedicu razvoj mnogih bolesti današnjice. Sedentaran način života preduvjet je za razvoj pretilosti kod djece i mladih, a pretilost je jedan od ključnih čimbenika nastanka bolesti. Na osnovu pregledane literature, može se zaključiti da djeca i mladi većinu svoga slobodnog vremena provode pred ekranima svojih televizora ili računala, te da je udio tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme djece nešto veći nego kod mladih, a isto tako, dječaci i mladići više su tjelesno aktivniji u slobodno vrijeme od djevojčica i djevojaka.

**Ključne riječi:** slobodno vrijeme, tjelesna aktivnost, djeca, mladi

## Uvod

Slobodno vrijeme dominantna je tema u svakodnevnom životu čovjeka. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena, fenomen je koji se svakodnevno istražuje. Sadržaji slobodnog vremena djece i mladih važni su s aspekta koji pridonose formiranju njihova identiteta i kvalitete života u budućnosti. Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa u okolini i društvu, njihovo slobodno vrijeme mora biti specifično i organizirano, a ne prepušteno slučaju (Previšić, 1987.). Današnju civilizaciju označava specifičan način života, karakteristična koncentracija u gradove što niti s ekološkog niti s kineziološkog motrišta nije pogodna okolnost. Poremećaji i bolesti današnjice: prekomjerna težina, živčana napetost, sve su više prisutni i kod mladih, a slobodno vrijeme djece i mladih sve se više koristi za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima (Prskalo i sur., 2010.). **Cilj rada** je na osnovu pregleda istraživanja i spoznaja o slobodnom vremenu djece i mladih dobiti na uvid participiranje tjelesne aktivnosti u njihovom slobodnom vremenu. Na osnovi postojeće literature objasniti će se osnovni pojmovi slobodnog vremena, te naglasiti važnost tjelesnog vježbanja i kvalitetnog provođenja slobodnog vremena djece i mladih. U prvom dijelu rada prikazat će se rasprava o slobodnom vremenu u kontekstu suvremenog društva, a zatim će se naznačiti razni oblici definiranja slobodnog vremena i dokolice. Nakon toga pozornost će biti usmjerena prema novijim istraživanjima provođenja slobodnog vremena djece i mladih. Prema definiciji koja se primjenjuje u Konvenciji o pravima djece, a usvojena je na Glavnoj skupštini Ujedinjenih naroda 1989. godine, pod pojmom djeteta smatraju se sve osobe koje su

mlađe od osamnaest godina. Prema Nacionalnom programu za mlade koji je donijela Vlada Republike Hrvatske 2009. godine, sve osobe starosti između petnaest i trideset godina starosti smatraju se mladima. Pošto se dio populacije u radu preklapa, pod poglavljem koje se odnosi na pregled istraživanja o slobodnom vremenu djece, ograničiti će se na populaciju koja pohađa osnovnu školu, dok sve ostale osobe obuhvaćene pregledom (srednjoškolci, studenti i ostali), kategoriziraju se u populaciju mladih. Pregled istraživanja biti će usmjeren na istraživanja provedena u Hrvatskoj i u svijetu.

## **Slobodno vrijeme u suvremenom društvu**

Razvojem industrije i tehnologije, slobodno vrijeme dobiva društvenu i sociokulturnu važnost. Kako se društvo i tehnologije i dalje intenzivno usavršavaju u najboljoj namjeri poboljšanja položaja čovjeka, slobodno vrijeme postaje predmetom zanimanja školskog kurikulumu. U našem društvu, koje je dinamično i zahtjevno, a osobito se to odnosi na tranzicijsko razdoblje, slobodno vrijeme podložno je mnogim utjecajima, koji daju veliku raznolikost strukturi korištenja slobodnog vremena.

Pod utjecajem hedonističkog načina shvaćanja života, gdje prevladavaju komercijalizacija i kulturno nepoželjne aktivnosti, vrlo su nametljivi i agresivni sadržaji u strukturi slobodnog vremena djece i mladih. Dio autora tvrdi da se to odnosi na ovisnosti o virtualnom svijetu. Današnji naraštaji mladih svoju stvarnost doživljavaju kroz virtualni svijet što nosi sa sobom negativne posljedice na mentalno zdravlje.

Pred suvremenog se čovjeka neprekidno postavljaju sve noviji i noviji zahtjevi potrošačkog društva koje treba zadovoljiti da bi se za nagradu dobilo, a zapravo kupilo tzv. "slobodno vrijeme" (Polić, 2003.). Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim društveno-ekonomskim smjernicama života (Andrijašević, 2000.). Nastanak i razvoj industrijskog društva, uz brojne druge posljedice, rezultirao je nastankom, zapravo specifičnim oblikovanjem kategorija mladih i mladosti uopće, a također i kategorijom slobodnog vremena ( Perasović, 2009.). Aktivnosti i prostor slobodnoga vremena shvaćeni su kao važno sredstvo za osnaživanje mladih kao i sfera realizacije interesa svakoga pojedinca ili skupine (Jeđud i Novak, 2006.). Istraživanje fenomena slobodnog vremena ima samo jedan primaran cilj, a to je da se slobodno vrijeme što bolje organizira, a samim time i kvalitetno iskoristi. Budući da slobodne aktivnosti pojedinac bira sam, one mu pružaju osjećaj slobode i osobne kontrole mnogo više nego druge aktivnosti, kao što su škola ili posao, stoga omogućavaju orijentiranje k samoodređenju. Slobodno vrijeme bi prema tome trebalo

biti vrhunac ostvarenja užitka i sreće, a time i nezaobilazan dio vrijednosnoga koda modernoga čovjeka (Bouillet, 2008.).

Slobodno vrijeme mladih uvijek je bilo u središtu pozornosti kao društveni fenomen, sa svrhom pronalaska sadržaja koji bi motivirali mlade da slobodno vrijeme provedu u tjelesnim aktivnostima. Taj društveni zadatak, koji je vrlo važan, preuzela je škola kao odgojno obrazovna institucija koja je u mogućnosti da izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u teorijskom i praktičnom smislu usmjeri na kulturu provođenja slobodnog vremena (Previšić, 2000.). Sadržaji i oblici provođenja slobodnog vremena postaju bitne varijable pri spoznavanju učinkovitosti odgoja uopće, a osobito u okviru školskog sustava (Leburić i Relja, 1999.).

## Pojam slobodnog vremena

Promatrajući pojam slobodnog vremena možemo ga determinirati kao onaj dio ukupnog vremena čovjeka koji je raspoloživ za čovjekove osobne potrebe koje nisu uvjetovane biološkim ili socijalnim obvezama. Definirajući slobodno vrijeme (Dumazedier, 1972.; Irby i Tolman, 2002.) naglašavaju da su to oni sati u danu kad mladi nisu formalno angažirani u školskim, kućanskim ili radnim aktivnostima. Kao aktivnosti slobodnog vremena navode se one koje mladi slobodno izabiru te se smatraju njihovim diskrecijskim pravom. Božović (1979.) definira slobodno vrijeme kao skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava razinu svoje obaviještenosti ili svoju izobrazbu, bilo da se dragovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost pošto se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza. Plenković (1997.) slobodno vrijeme određuje kao skup aktivnosti kojima se čovjek svojom voljom potpuno predaje kako bi se odmorio, razonodio, razvijao spoznaje ili svoju stvaralačku sposobnost nakon što je ispunio svoje profesionalne, obiteljske i društvene obveze. U našem jeziku autori u ovom području razlikuju slobodno vrijeme od dokolice, što nam omogućuje da pojam slobodnog vremena ostavimo u kontekstu u kojem ga sami akteri razumijevaju kao vrijeme ne-rada, bez obzira bi li naša znanost specifičnu ovisnost o nezdravoj hrani, televiziji ili kompjutorskim igricama nazivala slobodom (Perasović, 2009.). Vežući pojam slobodnog vremena uz pojam rada prema Ilišin (2002.), izdvajaju se dva načina gledanja na slobodno vrijeme: slobodno vrijeme kao ostatak vremena nakon društveno obveznog rada, koji obuhvaća različite društvene i obiteljske aktivnosti, dodatni rad te neobvezujuće aktivnosti i slobodno vrijeme kao vrijeme u kojem se upražnjavaju aktivnosti odabrane isključivo slobodnom voljom – tzv. dokolica (*leisure time*). Dokolica ima tri osnovne funkcije: odmor, zabavu i razonodu te razvoj личности (Jeđud i Novak, 2006.). Defini-

rajući dokolicu neki autori je opisuju kao dio slobodnog vremena čovjeka u kojem se obavljaju određene obvezne aktivnosti koje nisu usko povezane s radnim obvezama. Dumazedier (prema Ilišin 2000.) definirajući dokolicu govori o tzv. poluslobodnom vremenu, kad pojedinac obavlja aktivnosti koje su nužne, ali ne pripadaju u društveno obvezatni rad. Kako je u hrvatskom jeziku dokolica je poistovjećena sa besposličarenjem, Polić (2003.) pokušava definirati i dokolicu i besposličarenje kao neku vrstu slobodnog vremena. Dok je besposlica vrijeme u kojem je čovjek slobodan od posla ili rada kao prisilne djelatnosti, dokolica je naprotiv vrijeme u kojem je čovjek slobodan za neposredno djelatno ostvarenje, za igru, za stvaralaštvo. Definirajući slobodno vrijeme Žugić (2000.) ga je označio kao prostor u kojem se, možda bolje nego u drugim prostorima, aktivnostima i segmentima društvene strukture, zrcale bezbrojne mogućnosti čovjekova napretka i nazatka, samootuđenja i razotuđenja u beskonačnoj „igri” njegovih antropoloških karakteristika.

## **Istraživanja o aktivnostima u slobodnom vremenu djece**

U Velikoj Britaniji provedeno je dvogodišnje istraživanje (Hayes, 2002.) na uzorku od djece u dobi od 11 do 15 godina sa svrhom boljeg razumijevanja životnog stila mladih ljudi te dobi iz njihove perspektive. Glavna aktivnost slobodnog vremena za te mlade ljude je gledanje televizije nakon čega slijedi slušanje glazbe, pisanje zadaće, rad na računalu. Sportske aktivnosti manje su zastupljene, i to uglavnom nogomet i vožnja biciklom za dječake i hodanje i plivanje za djevojke. U istraživanju u Danskoj (Mehlbye i Jensen, 2003.) koje je provedeno nad populacijom djece, pokazalo se da je jedna od glavnih aktivnosti slobodnog vremena bavljenje sportom. Velika većina djece sportsko je aktivna, a samo mala skupina djece se ne bavi sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme. Razlog tome leži u činjenici što kod kuće nemaju osjećaja za tu aktivnost ili su stranog podrijetla ili su djeca nezaposlenih roditelja. Govoreći o svojim interesima i željama, u sferi provođenja slobodnog vremena, dio djece i mladih ističe da su određene aktivnosti i interesi uvjetovani i ograničeni njihovom cijenom. Lucaciu (2002.) navodi kako aktivnosti slobodnog vremena uglavnom ovise o ekonomskoj i društvenoj realnosti određenih zemalja. Aktivnosti, sadržaji i programi slobodnog vremena trebali bi težiti kako razvoju samog pojedinca tako i razvoju lokalne zajednice i društva općenito.

U Norveškoj su Sjolie i Thuen (2002.) na uzorku urbane i ruralne populacije djece, istraživali povezanost između putovanja u školu i aktivnostima u slobodno vrijeme. Djeca koja autobusom putuju u školu tjedno provedu 4,2 sata u školskom autobusu, a 9,1 sati tjedno provedu u bavljenju tjelesnom aktivnošću. Djeca koja

žive u urbanim područjima gotovo isti broj sati (8,9) tjedno provedu u bavljenju tjelesnom aktivnošću. Statistički značajna razlika pojavljuje se u provođenju ispred televizije ili računala u korist djece koja žive na ruralnim prostorima, koji 2,7 sati tjedno više gledaju TV ili su pred računalom. Miller (2003.) istraživala je aktivno i neaktivno slobodno vrijeme na uzorku od 5887 djece između 5 i 12 godina. Dječaci provedu 16,7 sati tjedno gledajući TV i igrajući video ili računalne igre, a djevojčice tjedno provedu 14,3 sata upražnjavajući iste aktivnosti. Među onom djecom, koji su se bavili nekom kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme u proteklih 12 mjeseci, najčešće su prakticirali vožnju biciklom 65,8%, plivanje 42,1% i nogomet 36,4%. Drygas i sur., (2007.) navode da u Poljskoj prema podacima poljskog centralnog statističkog ureda iz 2006.godine, više od 42% djece starosti do 14 godina dnevno potroše gotovo 3 sata pred TV ili računalom. Prema podacima iz 2006. godine Američkog nacionalnog centra za edukacijsku statistiku, koje je provedeno na djeci od predškolskog uzrasta do osmog razreda, vidimo da učenici u posliješkolskim programima provode gotovo 31% u nekim oblicima sportskih aktivnosti. Kolar (1993.) istražujući područje grada Melburna, na uzorku od 359 djece, dobila je podatke da se djeca najčešće bave aktivnostima koje su pasivne i ne zahtijevaju nikakav napor. Odlazak kod prijatelja i gledanje filmova su najpopularnije aktivnosti i kod dječaka i kod djevojčica. Rezultati dobiveni provedenim istraživanjem u Kanadi (Mark i sur., 2006.) pokazuju da djevojčice više gledaju televiziju od dječaka. Djevojčice više šeu prirodno, pomažu roditeljima i šalju SMS poruke, a dječaci se više voze na biciklu, surfaju internetom i rekreativno bave sportom. Longitudinalno istraživanje (McHale i sur., 2001.) provedeno u trogodišnjem razdoblju pokazalo je da djevojčice puno više vremena provode u aktivnostima vezanim uz realan život, tj. da se češće bave hobbijem ili čitanjem, dok se dječaci u slobodno vrijeme češće bave sportom ili različitim vrstama igara.

Velde i sur., (2007.) istraživali su u devet europskih zemalja, na uzorku od 12538 djece starosti od 11 godina, vrijeme provedeno u gledanju TV, provođenju pred računalom i tjelesnom vježbanju. Rezultati istraživanja pokazali su da dječaci više vremena provedu gledajući televiziju ali i više tjelesno vježbaju od djevojčica. Djevojčice najveći dio vremena provode sedentarno (TV, računalno) što je u velikoj povezanosti sa prekomjernom težinom. Arbunić (2006.) istražujući na uzorku od 290 učenika od 5 do 8 razreda dobio je uvid u strukturu slobodnog vremena učenika radnim i neradnim danom. Gotovo 71% vremena tijekom radnog dana otpada na neslobodno vrijeme, a 28,69% otpada na slobodno vrijeme. Od tog vremena 2 sata i 14 minuta učenici provedu gledajući TV ili provode srodne aktivnosti dok samo 49 minuta učenici provedu u igri. U strukturi neradnog dana neslobodno vrijeme zauzima 52%, a slobodno 48%. U subprostoru slobodnog vremena gotovo 3 sata i



45 minuta učenici provedu gledajući TV i srodne aktivnosti, a 2 sata provedu u igri. Istražujući slobodno vrijeme mladih na otocima Babić (2003.), dobio je podatke da gotovo 70% osnovnoškolskih učenika u slobodno vrijeme gleda televiziji, sluša glazbu ili koristi računalo dok se sportom bavi samo 11% učenika. Uspoređujući ih sa srednjoškolskim učenicima dobiveni su podaci da se učenici srednje škole više bave sportom u slobodno vrijeme od učenika osnovnih škola.

Prskalo je (2007.) u istraživanju provedenom na učenicima od 1. do 4. razreda zaključio da provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%), s time da su djevojčice pokazale nešto više rezultate u provedbi slobodnog vremena u statičnim aktivnostima od dječaka.

## **Istraživanja o aktivnostima u slobodnom vremenu mladih**

Ilišin (2002.) istražujući na uzorku od 2000 ispitanika dobila je podatak da 70,9% mladih često gleda TV, te da se 16,2% mladih aktivno bavi sportom. U istom istraživanju komparirajući razdoblje 1986. i 1999. godine uočeno je da se mladi danas više zabavljaju na tulumima, izlazeći u kafiće i ljenčare, dok manje nego ranije odlaze u kino, idu na izlete ili šetnje, te na sportske priredbe. Bouillet (2008.) je na uzorku od 313 zagrebačkih studenata dobila rezultate koji pokazuju činjenice da među željenim sadržajima u slobodno vrijeme studenti najviše preferiraju druženje s prijateljima i djevojkom ili dečkom (53,7%), Ovdje se radi o opuštajućim oblicima druženja, koji nisu usmjereni na zabavu shvaćenu u užem smislu riječi, već se temelje na večernjim izlascima, zabavi i dobrom provodu. Slijede izleti u prirodu (31,3%) i odmor, opuštanje i relaksacija (28,6%) gdje je vidljivo da gotovo trećina ispitanika kao idealno slobodno vrijeme zamišlja vrijeme koje uključuje spavanje, izležavanje, pasivan odmor, masaže i slično.

Sportski sadržaji tek su na petom mjestu interesa zagrebačkih studenata (24,5%) i vrlo su blizu u postotku odgovora (24,1%) sa zabavom kao oblikom provođenja slobodnog vremena. U ovom slučaju zabava se prije svega odnosi na izlaske i tulumе. Bavljenje sportskim aktivnostima najčešće je vezano uz zabavu i rekreativno druženje s prijateljima, dok se kontinuirano treniranje nekog sporta znatno se manje prakticira. Raboteg-Šarić i sur., (2002.) istraživali su u kojoj mjeri su odgojni postupci povezani sa stilom provođenja slobodnog vremena adolescenata. Rezultati istraživanja pokazali su između ostalog da se mladići u slobodno vrijeme više bave sportskim aktivnostima od djevojaka. U istraživanjima o načinu provođenja slobodnog vremena studenta Andrijašević i suradnici (2005.) zaključili su da studentice

najviše vremena posvećuju gledanju televizijskog programa (69,1%), boravak s prijateljima u kafićima podjednako koriste i studenti i studentice, dok studentice u većem postotku (49%) čitaju knjige i časopise. Sportsko-rekreacijskom aktivnošću se bavi svaki drugi student (53,6%), dok je tek svaka četvrta studentica tjelesno aktivna.

Buntić (2007.) istražujući strukturu slobodnog vremena studenata nekoliko zagrebačkih fakulteta dobila je podatke da se njih 58% bavi nekom vrstom kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme, ali da se velike razlike javljaju ovisno o spolnim subuzorcima. Podaci govore da se više od 50% studentica ne bavi nikakvom kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme. Leburić i Relja (1999.), istražujući slobodno vrijeme mladih na uzorku od 1502 ispitanika u primorskoj Hrvatskoj, došli su do spoznaje da je disko-klub najčešće korišten oblik zabave među mladima (30%), nakon toga slijede odlasci u kafiće (18,9%) i kino (15,6%). Kao zanimljivost u istraživanju navodi se da oni samostalno formiraju svoj pogled na svijet (38,1%), nakon toga roditelji su ti koji imaju tu ulogu (26,1%). Prema iskazima mladih disko-klubovi uopće nemaju utjecaj na njihov pogled na svijet, već taj prostor služi im isključivo kao relaksaciju u slobodnom vremenu. Bouillet i sur., (2008.) analizirajući podatke prikupljene istraživanjima mladih u cijeloj Hrvatskoj 1999. i 2004. godine, pokazali su da je u promatranom petogodišnjem razdoblju došlo do znatnih promjena u nekim segmentima provođenja slobodnoga vremena hrvatskih studenata, kao i u smjeru i jačini povezanosti obrazaca korištenja slobodnoga vremena sa spolom, dobi i rezidencijalnim statusom studenata. Mladi iskazuju više razine interesa za sudjelovanjem u igrama na sreću, posjećivanju sportskih priredbi, aktivnom bavljenju sportom i slušanju narodne glazbe.

Bammel i Burrus-Bammel (1992.) na istraživanju američke mladeži došli su do podataka da mladi pred televizorom provode i do šest sati dnevno, te da je spavanje jedina aktivnost koju mladi Amerikanci prakticiraju više od gledanja televizije.

Drygas i sur., (2007.) navode da u Poljskoj preko 50% mladih između 15 i 19 godina ne sudjeluju ni u kakvoj sportsko rekreacijskoj aktivnosti, ali zato 15 sati tjedno provedu u aktivnostima koje ne zahtijevaju nikakav fizički napor.

## **Važnost tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme mladih**

Komparirajući dosadašnja istraživanja slobodnog vremena djece i mladih, vidljivo je da se tjelesna aktivnost definirana kroz sport vrlo malo prakticira u slobodnom vremenu mladog čovjeka. Mladi ljudi danas najčešće odabiru aktivnosti koje ne traže nikakav tjelesni napor, vrijeme provode zahvaljujući najnovijim tehnološkim dostignućima u korištenju čitavog niza pasivnih sadržaja. Korištenje takvih pasivnih sadržaja narušava prije svega zdravlje mladog čovjeka od početka njegova života, te



zapostavljanje čitavog niza sposobnosti koji nemaju mogućnosti da se razviju u tim aktivnostima. Mladom čovjeku danas je potrebno više nego ikad da pravilno usmjeri svoj životni put prema kvalitetnijem životu. Opća je preporuka da dugotrajnom gledanju televizije i igranju agresivnih kompjutorskih igara, uvijek treba pretpostaviti tjelesne aktivnosti i zahtjevnije mentalne vrste zabave. Primjerena, redovita i kontrolirana tjelesna aktivnost uz ostale čimbenike može pozitivno utjecati na prevenciju velikog broja bolesti današnjice. Današnje spoznaje potvrđuju da se sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno može utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja već u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju mladih na varijabilne uvjete života i rada. Rijetke su ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem (Prskalo, 2005.).

Današnja istraživanja pokazuju negativan trend povećanja pretilosti već od rane mladosti (Wang i sur., 2002; Chinn i sur., 2001; Ogden i sur., 2002; Krebs i sur., 2003). Jedan od glavnih uzroka naglog porasta pretilosti u populaciji je sedentarno ponašanje (Anderson, 1999). Prekomjerna težina djece rezultat je dugotrajne neravnoteže između energetskeg unosa i potrošnje energije (Zahner i sur., 2006). Tjelesna aktivnost jedna je i od najvarijabilnijih komponenti energetskeg utroška. Stoga je iznimno važna u reguliranju tjelesne mase, njezina niska razina povezana je s razvojem debljine i niza s njom povezanih bolesti. Razina svakodnevne aktivnosti varijabilna je s obzirom na spol, dob, zanimanje, razinu edukacije i niz drugih čimbenika, (Mišigoj-Duraković i sur., 2000.). Nekoliko provedenih studija pokazale su da je viša razina tjelesne aktivnosti statistički značajno povezana sa nižom tjelesnom težinom i postotkom masti (Eck i sur., 1992., Obarzanek i sur., 1994.). Pretilost je jedan od uzročnika pojave dijabetesa tipa 2 kod djece (Wang i sur., 2006), a isto tako povećava mogućnost pojave koronarnih bolesti, povećane količine kolesterola u krvi i povišenog krvnog tlaka (Westcott, 2006).

U svrhu povećanja općeg zdravlja djece i mladih, podizanje razine mišićne aktivnosti značajan je doprinos u zadovoljavanju biološke potrebe za kretanjem, a samim time doprinosi se i poboljšanju njihovog antropološkog statusa. Opstanak i razvoj čovjeka kao stvaratelja pozitivnih vrijednosti i materijalnih dobara uvjetovan je motoričkim aktivnostima i kretanjem. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima. Tjelesna aktivnost, kako pokazuju istraživanja, imaju pozitivan utjecaj na stvaranje zdravog života. Tjelesno vježbanje stvara ravnotežu u mnogim fiziološkim, regulacijskim i funkcionalnim mehanizmima (Badrić i Barić, 2006.). Interes za tjelesno vježbanje i raznovrsne tjelesne aktivnosti nije među mladima takav kakav bi odgovarao spoznajama

o značaju i višestrukoj dobiti vježbanja. S jedne strane, čak i kad postoje neki uvjeti, nedostaje interes, a s druge strane često ne postoje uvjeti za zadovoljavanje interesa mladih za određenu sportsku aktivnost (Perasović i Bartoluci, 2008.).

Postoje dva najčešća oblika bavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva, izviđačke udruge i ostale institucije, dok se drugi odnosi na individualno tjelesno vježbanje. Bez obzira na to što danas postoje velike mogućnosti za uključivanje mladih u razne oblike organiziranog tjelesnog vježbanja, možemo si postaviti pitanje: ukoliko se dijete uključi u neki vid bavljenja tjelesnom aktivnošću, a u okviru nekog sportskog kolektiva, postaje li njegovo bavljenje sportom ispunjavanje slobodnog vremena ili postaje nova obveza koju ne možemo tretirati kao slobodno vrijeme? (Škegro i sur., 2009.)

Globalna industrija pokreće razne programe za popunjavanje slobodnog vremena učenika, pa tako i za tjelesnu aktivnost koja se odvija samostalno, ali u pasivnom obliku. Ovdje se prije svega misli na razne rekvizite i sprave iz televizijskih reklama koje jamče lijep izgled bez tjelesnog napora tj. bez tjelesnog vježbanja, a potiču stimulaciju mišića putem električnih naprava. Ključna zadaća današnjeg društva mora biti stvaranje navike za cjeloživotno smisleno korištenje slobodnog vremena, u koje je uključeno i samostalno tjelesno vježbanje djece i mladeži u slobodno vrijeme. Djeca moraju iskoristiti sve prirodne resurse, jer samo u takvim uvjetima će prepoznati vrijednosni sustav to jest da imaju prirodni okoliš koji pruža bezbrojne mogućnosti afirmacije raznih oblika sportskih aktivnosti.

## Zaključak

Komparirajući analizirana istraživanja, može se uočiti da od aktivnosti koje djeca najviše koriste u svoje slobodno vrijeme, dominiraju gledanje televizije i igranje na računalu. Gotovo da nema razlike između djevojčica i dječaka u vremenu provedenom pred televizorom. Promatrajući sportske aktivnosti, one dolaze prema interesu djece na drugom ili trećem mjestu. Gledajući razlike prema spolu, može se zaključiti da dječaci imaju veće preferencije prema sportskim aktivnostima nego djevojčice.

Analizirajući istraživanja o slobodnom vremenu mladih, može se zaključiti da od aktivnosti koje mladi upražnjavaju u svoje slobodno vrijeme, dominiraju one koje ne zahtijevaju nikakav mišićni aktivitet. Gledanje televizije i druženje s prijateljima, te boravak u kafićima i disco klubovima su aktivnosti koji najviše zadovoljavaju mlade ljude. Sportski sadržaji su u manjoj mjeri zastupljeni u slobodnom vremenu mladih. Gledajući razlike prema spolnoj pripadnosti, mladići ipak imaju veće interese za sportske aktivnosti od djevojaka.

Na osnovu analiziranih pokazatelja može se uočiti da djeca i mladi imaju slične preferencije sadržaja u slobodno vrijeme. I kod jedne i kod druge kategorije dominiraju aktivnosti koje se ne povezuju sa tjelesnom aktivnošću. Dominantni sadržaji u slobodno vrijeme i djece i mladih su pasivnog karaktera. Što se tiče sadržaja i aktivnosti u kojima dominira tjelesna aktivnost, postotak djece je još uvijek relativno prihvatljiv, ali se odrastanjem taj postotak rapidno smanjuje.

Veliki društveni problem, sada i u buduću, biti će mnoge tehnološke ovisnosti. Djeca i mladi ovise sve više o virtualnom svijetu, a mnoga istraživanja pokazuju da djeca i mladi danas svoje slobodno vrijeme koriste s sadržajima bez tjelesnog napora. U oblikovanju i razvoju kulture provođenja slobodnog vremena obitelj ima najvažniju ulogu jer se kulturne navike stječu u mlađoj životnoj dobi. Današnje društvo strukturirano je tako da roditelji imaju sve veće obveze koje moraju zadovoljiti. Činjenica je da između profesionalnih i obiteljskih zahtjeva roditelji najprije ispunjavaju profesionalne, pa sve manje pozornosti posvećuju djeci. Djecu zadovoljavaju s kupnjom informatičkih naprava, pomoću kojih djeca bježe u virtualni svijet. Drugi problem koji se nameće u današnjem društvu je hedonizam. Uživanjem i zadovoljstvom ostvaruju se rezultati koji su postignuti bez tjelesnog napora. Svakodnevna uporaba monitora koji stvara neprimjetnu ovisnost, odvaja mladog čovjeka od stvarnih situacija i one koje se događaju spadaju u virtualni svijet mašte. Kultura mladih doživljavala je svoje transformacije različitog intenziteta, postaju i plodno tlo iskomercijaliziranim skupinama proizvođačkih marki i artikala koji su služili za ostvarenje posebnih potreba unutar slobodnog vremena (Leburić i sur., 2007). Kultura mladih u suvremenom društvu sve više poprima obrise mješavine potreba za izražavanjem osjećaja na jednoj i rafiniranih marketinških strategija na drugoj strani (Grossegger i Heinzlmaier, 1997., 83). Mladi čovjek kao individua, sam bira aktivnosti u kojim će zadovoljiti svoje interese i potrebe. U interakciji s ostalim pojedincima i skupinama, djeca i mladi doživljavaju rast osobnog samopouzdanja, a samim time dublje spoznaje svijet izvan sebe, i jasno, svijet oko sebe i svoje najuže socijalne sredine. Razvoj kulture provođenja slobodnog vremena, aktivnog sudjelovanja i djelovanja, u poplavi mnogobrojnih ponuda i poticaja, ključno je pitanje odgojnog djelovanja. Odgojno djelovanje počinje u obitelji koja predstavlja proces primarne socijalizacije gdje se događaju prvi spontani odgojni procesi i usvajaju sustavi vrijednosti.

## Literatura

- Andersen, R.E. (1999.). Exercise, an active lifestyle and obesity, *The Physician and Sport-medicine*, 27 (10), 41-50.
- Andrijašević, M. (2000.). Slobodno vrijeme i igra. U: Andrijašević (ur.) Zbornik radova – Slobodno vrijeme i igra, str. 7-14. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Andrijašević, M.; Paušić, J.; Bavčević, T.; Ciliga, D. (2005.). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 37 (1), 21–31.
- Arbunić, A. (2006.). Slobodno vrijeme djece otoka Hvara i njihova dob, *Odgojne znanosti* 8 (1), 171-190.
- Babić, D. (2003.). Slobodno vrijeme mladih stanovnika otočnih lokalnih zajednica – primjer zadarskih otoka (Iž, Dugi Otok, Ugljan). *Migracijske i etničke teme*, 19 (4), 391– 411.
- Badrić, M., Barić, A. (2006.). Primjenjivi sadržaji kineziologije u razvoju ekoosjetljivosti i ekokomunikacije u izvannastavnim aktivnostima učenika, *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj*, str. 393-397.
- Bammel, G., Burrus-Bammel, L.L. (1992.). *Leisure and Human Behavior*; Dubuque, IA, Wm.C.Brown Publishers.
- Bouillet, D. (2008.). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje *Sociologija i prostor*, 46 (3–4), 341–367.
- Bouillet, D., Ilišin, V., Potočnik, D. (2008.). Continuity and Changes in Croatian University Students' Leisure Time Activities (1999.–2004.). *Sociologija i prostor*, 46 (2), 123–142.
- Božović, R. (1979.). *Iskušenja slobodnog vremena*. Beograd: Mladost.
- Buntić, L. (2006.). Kineziološka aktivnost u strukturi slobodnog vremena studenata zagrebačkog sveučilišta, U. V. Findak (ur.), *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj*, str.88-93. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Chinn, S. i Rona, R. (2001.). Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross sectional studies of British children, 1974 – 1994. *BMJ* 322: 24 -26.
- Drygas, W., Kwaśniewska, M., Kaleta, D., Ruszkowska-Majzel, J. (2008.). Increasing recreational and leisure time physical activity in Poland – how to overcome barriers of inactivity, *Journal of Public Health*, 16, 31–36.
- Dumazedier, J. (1972.). *Rad i slobodno vrijeme*. u: Friedmann G. i Naville P. (ur.) *Sociologija rada*. Sarajevo: Veselin Masleša.
- Eck, L.H., Klesges, R.C., Hanson, C.L., (1992.). Children at familial risk for obesity: an examination of dietary intake, physical activity and weight status. *International Journal of Obesity*, 16, 71-78.
- Grossegger, B. i Heinzlmaier, B. (1997.). *Trendpaket 1. Jugendkultur alsflächiges Klebekunstwerk. Jugendkulturen in der Konsumgesellschaft*.
- Hayes, M. (2002.). *Project summary: Taking Chances: the Lifestyle, Leisure Worlds and Leisure Risks of Young People*. London: Child Accident Prevention Trust.
- Ilišin, V. (2000.). Promjene u slobodnom vremenu mladih, *Napredak*, 141 (4), 419-429.
- Ilišin, V., Radin, F. (2002.). *Mladi uoči trećeg milenija*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu i Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
- Irby, I., Tolman, J. (2002.). *Rethinking Leisure Time: Expanding Opportunities for Young People and Communities*. Washington, The Forum for Youth Investment.

- Jeđud, I., Novak, T. (2006.). Provođenje slobodnog vremena djece i mladih s poremećajima u ponašanju – kvalitativna metoda. *Revija za sociologiju*, 37 (1–2), 77–90.
- Kolar, V. (1993.). Leisure and recreation, *Family Matters*, Australian Institute of Family Studies, 34, 36-39.
- Krebs, N.F., Jacobson, M.S. (2003.). American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Prevention of pediatric overweight and obesity. *Pediatrics*, 112, 424–430.
- Leburić, A., Relja, R. (1999.). Kultura i zabava mladih u slobodnom vremenu. *Napredak*, 140 (2), 175-183.
- Leburić, A., Relja, R., Božić, T. (2007.). *Disko generacija: sociološka istraživanja noćne zabave mladih*, Split: Filozofski fakultet u Splitu.
- Lucaciu, I. (2002.). Comments on the Paper on Leisure Time Activities for the Helsinki UN Meeting.
- Mark, AE., Boyce, WF., Janssen, I. (2006.). Television viewing, computer use and total screen time in Canadian youth. *Paediatr Child Health*, 11(9), 595-599.
- Mc Hale, S. M., Crouter, A. C., Tucker, C. J. (2001.). Free-Time Activities in Middle Childhood: Links with Adjustment in Early Adolescence. *Child Development*. 72(6), 1764-1778.
- Mehlbye, J., Jensen, U. (2003.). Children and Young People's Leisure Time Activities in the Municipality of Frederiksberg.
- Miller, Y. (2003.). Active and inactive leisure among children: Results from the 2001 NSW Child Health Survey.
- Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., Matković, Br., Ružić, L., Prskalo, I. (2000.). Variability of obesity indicators in the Croatian population. European Conference CESS. Health related physical activity in adults. Poreč Proceeding Book, 23-28.
- Obarzanek, E., Schreiber, G.B., Crawford, P.B., et al. (1994.). Energy intake and physical activity in relation to indices of body fat: the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *Am J Clin Nutr.*, 60, 15–22.
- Ogden, C.L., Flegal, K.M., Carroll, M.D., et al. (2002.). Prevalence and Trends in Overweight Among US Children and Adolescents, 1999-2000. *Journal of the American Medical Association*, 288(14), 1728-1732.
- Perasović, B. (2009.). O (ne)mogućnosti upravljanja slobodnim vremenom; U: Andrijašević, M. (ur.): *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*, str. 47-59. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Perasović, B., Bartoluci, S. (2008.). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U: Andrijašević, M. (ur.): *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, str. 15-24. Zagreb: Parvus.
- Plenković, J. (1997.). *Slobodno vrijeme i odgoj*. Zadar: Filozofski fakultetu Zadru.
- Polić, R. (2003.). *Odgoj i dokolica. Metodički ogledi*, 10 (2), 25–37.
- Previšić, V. (1987.). *Izvanastavne aktivnosti i stvaralaštvo*. Zagreb, Školske novine.
- Previšić, V. (2000.). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak* 141 (4), 403 – 410.
- Prskalo, I. (2005.). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu*. 7 (2(10)), str. 329-340.
- Prskalo, I. (2007.). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti / Educational Sciences*. 9, 2(14); 319-331.

- Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. (2010.). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, U: Andrijašević, M.(ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih, str. 65-71. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S., Brajša-Žganec, A. (2002.). Stilovi roditeljskog odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih. Društvena istraživanja, 58-59 (2-3), 239-263.
- Sjolie, A.N., Thuen, F. (2002.). School journeys and leisure activities in rural and urban adolescents in Norway. Health promotio international, 17 (1), 21-30.
- Škegro, D., Čustonja, Z., Milanović, D. (2009.). Sport kao sadržaj slobodnog vremena djece i mladih. U: M. Andrijašević (ur.). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije, str.15-24. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Te Velde, S J., De Bourdeaudhuij, I., Rasmussen, M., Hagströmer, M., Klepp, K.I., Brug.J.(2007.). Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9–14-year-old boys and girls – a cross-sectional study, BMC Public Health, 7:16.
- U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics, (2006.).
- Wang, Y., Monteiro, C., Popkin, BM. (2002.). Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia. American Journal of Clinical Nutrition 75: 971-7.
- Wang, J., Miao, D., Babu, S., Yu, J., Barker, J., Klingensmith, G., Rewers, M., Eisenbarth, G. S., Yu, L. (2006.). Prevalence of Autoantibody-Negative Diabetes Is Not Rare at All Ages and Increases with Older Age and Obesity The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 92(1):88–92.
- Westcott, W. L. (2006.). Childhood Obesity. Strength Cond. J. Position statement about childhood obesity Wien: Verlag Zeitpunkt (str. 82-88).
- Zahner, L., Puder, J.J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Pühse, U., Knöpfli, M., Braun-Fahrlander, C., Marti, B., and Kriemler, S.(2006.). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (“Kinder-Sportstudie KISS”): study design of a randomized controlled trial, BMC Public Health, 6:147.
- Žugić, Z. (2000.). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.



## **Participation of physical activity in free time of children and young people**

### **Summary**

---

The aim of this study is, on the ground of the presented research on free time of children and young people, to get an insight into proportion of physical activity in their free time. In the study basic concepts of free time are to be explained and recent researches on spending free time of children and young people in Croatia and in the world are to be presented. In the paper basic theses on the importance of physical exercises for human health are stated, i.e. relevant facts of some of the former researches have been presented, proving that physical inactivity results in the development of many diseases of the present time. Sedentary lifestyle is a prerequisite for the development of obesity in children and young people, and obesity is one of the major factors for the occurrence of diseases. Based on the reviewed literature it can be concluded that children and young people spend most of their free time in front of the screens of their television sets or computers and that the proportion of physical activity in their free time is slightly higher in children than in young people; likewise, boys and young men are more physically active in their free time than girls and young girls.

**Key words:** free time, physical activity, children, young people