

## **Stavovi roditelja o važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti te uvjetima i mogućnostima njihove provedbe u gradu Slavonskom Brodu**

### ***Parents' attitudes to the importance of daily physical activity and the conditions and possibilities of their implementation in the town of Slavonski Brod***

<sup>1</sup>Mirna Mikić, <sup>2</sup>Mario Matić

<sup>1</sup>OŠ Dragutin Tadijanović, Slavonski Brod

<sup>2</sup>OŠ „Vjekoslav Klaić“, Garčin

**Sažetak:** *Cilj ovoga rada je utvrditi stavove roditelja školske djece grada Slavonskoga Broda u dobi od 10 do 12 godina, prema navedenim tvrdnjama; Materijalni uvjeti rada u školi i široj društvenoj zajednici, gradu te kvaliteti stručnoga kadra u školskom sustavu i sportu; Svakodnevna tjelesna aktivnost roditelja i njihove djece; Stav roditelja prema predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture, izvannastavnim i izvanškolskim sportskim aktivnostima; Psihološki aspekt tjelovježbe; Sportske aktivnosti roditelja i djece iziskuju nepotreban i prevelik financijski izdatak te dodatno opterećenje za djecu. Istraživanje je provedeno na uzorku od 111 roditelja djece u dobi od 10 do 12 godina iz Slavonskoga Broda. U okviru istraživanja korišten je internetski, anonimni, šifrirani anketni upitnik. Rezultati istraživanja pokazali su da se veći broj ispitanika slaže da Slavonski Brod ima izvrsne uvjete za bavljenje sportom (50,5 %), da svakodnevna tjelovježba ima pozitivan učinak na psiho-fizički razvoj pojedinca (61,3 %), te da su roditelji svakodnevno tjelesno aktivni više od 60 minuta. Ne slažu se da dodatno bavljenje sportskim aktivnostima roditelja i djece iziskuje nepotreban financijski i vremenski trošak (42,3 %) i da je predmet Tjelesne i zdravstvene kulture manje važan u odnosu na ostale nastavne predmete (50,5 %).*

**Ključne riječi:** *Tjelesna i zdravstvena kultura, svakodnevna tjelovježba, uvjeti rada, psiho - socijalni aspekt tjelovježbe*

**Abstract:** *The aim of this research is to determine the attitudes of parents of school children in Slavonski Brod aged 10-12, according to the following statements: Material working conditions in school and the wider community, the city and the quality of professional staff in the school system and sports; Daily physical activity of parents and their children; Parents' attitude towards the subject of physical education and health, extracurricular sports activities; Psychological aspect of exercise; Sports activities of parents and children require unnecessary and excessive financial expenditure and additional burden for children. The research was conducted on a sample of 111 parents of children aged 10-12 from Slavonski Brod. An online, anonymous, encrypted survey questionnaire was used in the research. The results of the research showed that a larger number of respondents agree that Slavonski Brod has excellent conditions for playing sports (50.5 %), that daily exercise has a positive effect on the psycho-physical development of the individual (61.3 %), and parents are daily physically active for more than 60 minutes. They do not agree that additional sports activities of parents and children require unnecessary financial and time costs (42.3 %) and that the subject of physical education and health is less important compared to other subjects (50.5 %).*

**Keywords:** *physical and health culture, daily exercise, working conditions, psycho - social aspect of exercise*

## **1. Uvod**

Sport predstavlja univerzalno sredstvo razumljivo većini svjetskih kultura kojim se značajno pozitivno utječe na djecu, mlade i društvo u cjelini. Sudjelovanje u ekipi, promoviranje načela poput poštene igre (fair-play), poštivanje pravila igre, poštovanja drugih, solidarnosti, discipline kao i organizacija sporta temeljenoga na neprofitnim klubovima i volonterstvu, pojačavaju aktivno građanstvo i pomaže u izgradnji boljega društva (Milanović, D. 2016.)

Bavljenje sportom poboljšava kvalitetu života te unaprjeđuje zdravlje. Svakodnevna tjelesna aktivnost izuzetno je važna jer utječe na razvoj mišićnog, koštanoga i srčano-žilnoga sustava, kao i na psiho-socijalni status pojedinca. Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora zdravoga života: produžuje očekivano trajanje života i smanjuje rizik od različitih bolesti. Ipak, oko 60 % odraslih su neredovito aktivni ili su vrlo neaktivni. Oko 80 % djece u dobi od 11 do 17 godina tjelesno je aktivno manje od preporučenih sat vremena dnevno, upozorava Svjetska zdravstvena organizacija (WHO).

Pomanjkanje umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti ima izravni negativni utjecaj na zdravlje djece, ali i na razvoj mozga te društvene vještine. Tjelesna neaktivnost povezuje se s većinom bolesti koje danas muče čovječanstvo: srčano-žilne bolesti, srčani i moždani udari, visoki krvni tlak, dijabetes, prekomjerna tjelesna težina te maligne bolesti – rak, bolesti zglobova i kralješnice.

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da redovito, ispravno planirano i programirano tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na povišeni krvni tlak (Flaggard i Tipton, 1994), masti u krvi (Berg i sur., 1994), te na povišeni indeks tjelesne mase ( Duraković i sur., 1999).

Republika Hrvatska ima visoki udio tjelesno nedovoljno aktivnih odraslih osoba mlađe, srednje i starije životne dobi ( Duraković i sur., 2008), Duraković (2008) ističe da osobe srednje životne dobi imaju sve veći problem s pretilosti upravo radi slabijega kretanja i pristanka na sjedilački način života.

Porast broja pretila djece uglavnom je posljedica nezdravih prehrambenih navika, odnosno prekomjernoga unosa hrane s visokim udjelom masti i šećera, kao i nedovoljne fizičke aktivnosti. Odgoj, obrazovanje i smjer razvoja djece u mnogočemu ovisi o suradnji roditelja i škole. Dobra kvaliteta te suradnje neizmjenjivo pomaže i djeci i učiteljima koji s njima rade kako bi im dali što bolje temelje za daljnju izgradnju pojedinca za život i rad. Kako bi uspješno surađivali potrebno je kontinuirano komunicirati, dobro se poznavati te razvijati ravnopravne suradničke odnose. Od nastavnika se očekuje da prihvaća stavove roditelja, da respektira njihova znanja o vlastitoj djeci kao i njihove odgojne postupke. Od roditelja se, pak, očekuje da ima povjerenja u nastavnikovu stručnost i profesionalnost te da uvažava njegove prijedloge (Žužić, 2009).

Uzimajući sve u obzir, kao i činjenicu da su prehrambene navike i bavljenje tjelesnom aktivnošću pod utjecajem okoline, možemo zaključiti da je u prevenciji i liječenju najvažnija edukacija te poticanje djece i njihovih obitelji da usvoje pravilne prehrambene navike i postignu preporučenu razinu tjelesne aktivnosti.

Autori su odlučili napraviti internetsku anketu s ciljem saznanja koliko su roditelji djece školske dobi od 10 do 12 godina u Slavonskom Brodu svjesni te činjenice i koliko podupiru provođenje svakodnevne tjelovježbe.

## **2. Metodologija istraživanja**

Cilj istraživanja je potvrditi sljedeće hipoteze:

H1: Slavonski Brod ima odlične uvjete za razvoj i bavljenje sportom.

H2: Roditelji djece u dobi od 10 do 12 godina svakodnevno su tjelesno aktivni više od 60 minuta.

H3: Dodatno bavljenje sportskim aktivnostima roditelja i djece iziskuje nepotreban financijski i vremenski trošak.

H4: Predmet Tjelesne i zdravstvene kulture manje je važan u odnosu na ostale nastavne predmete.

H5: Za potpuni psihofizički razvoj djeteta potrebna je svakodnevna tjelesna aktivnost u trajanju minimalno 60 minuta.

### **2.1. Uzorak ispitanika**

Istraživanje je provedeno na uzorku od 111 ispitanika (roditelja). 96,4 % ženskoga je spola. Dob roditelja: 55 % u rasponu je od 41 do 50 godina, 41, 4% u rasponu od 31 do 40 godina, te 3,6 % u rasponu 50 godina i više. Zastupljenost djece po spolu: 43,2 % muškoga spola, 56,8 % ženskoga spola.

### **2.2. Metode prikupljanja podataka**

Rezultati su prikupljeni u kolovozu 2020. godine korištenjem internetskoga anketnoga upitnika koji obuhvaća prikupljanje kvantitativnih podataka određenih stavova populacije roditelja djece u dobi od 10 do 12 godina u Slavonskom Brodu kako bi se došlo do određenih saznanja na temelju navedenih pretpostavki. Pitanja u anketnom upitniku su pitanja zatvorenoga tipa. Anketa je anonimna, jednostavna i što je moguće sažetija.

## **3. Metode obrade podataka**

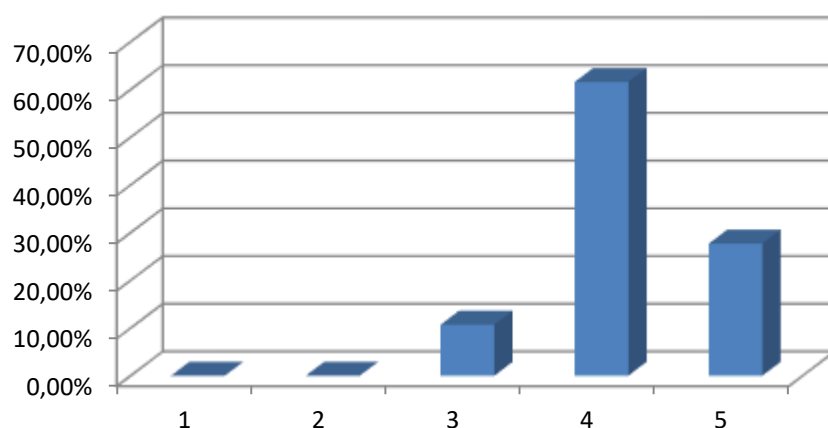
Obrada dobivenih rezultata izvedena je na osobnom računalu pomoću SPSS for Windows, paketa programa za statističku obradu podataka. Skala primijenjena u istraživanju uz svaku tvrdnju sadrži ponuđene numeričke vrijednosti.

## 4. Rezultati i rasprava

### 4.1. Analiza rezultata istraživanja

Rezultati hipoteze H1 (Slavonski Brod ima odlične uvjete za razvoj i bavljenje sportom) pokazali su da se više od 50 % roditelja slaže da su uvjeti za razvoj i bavljenje sportom u Gradu Slavonskom Brodu odlični, što je iznenađujući rezultat za autore rada, koji se osobno, s kineziološkoga aspekta ne bi složili s istim.

1. 2,7 % se uopće ne slaže,
2. 11,7 % se ne slaže,
3. 30,6 % niti se slaže, niti se ne slaže,
4. 50,5 % se slaže,
5. 4,5 % u potpunosti se slaže,

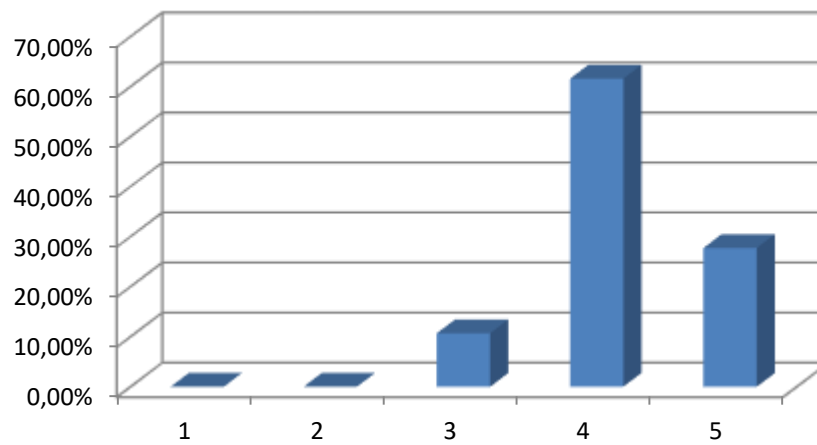


**Grafikon 1.** Slavonski Brod ima odlične uvjete za razvoj i bavljenje sportom

Rezultati hipoteze H2 (Roditelji djece u dobi od 10 do 12 godina svakodnevno se tjelesno aktivni više od 60 minuta) nisu u skladu s očekivanjima autora, koji su mišljenja da odgovori nisu u potpunosti relevantni. Naime, autori smatraju da većina ispitanih roditelja u Gradu Slavonskom Brodu nije svakodnevno tjelesno aktivna (ciljana sportska aktivnost) više od 60 minuta ili nisu u potpunosti shvatili značenje svakodnevnoga tjelesnoga vježbanja.

1. 2,7 % uopće se ne slaže,
2. 23,2 % se ne slaže,
3. 21,4 % niti se slaže, niti se ne slaže,

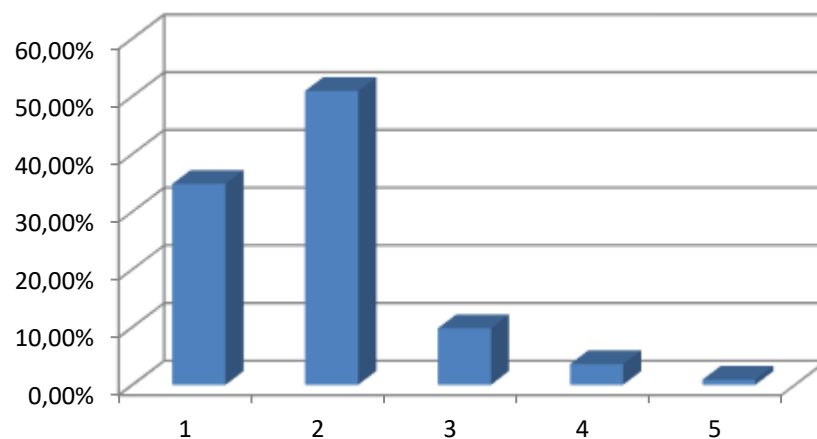
4. 43,8 % se slaže,
5. 8,9 % u potpunosti se slaže



**Grafikon 2.** Roditelji djece u dobi od 10 do 12 godina svakodnevno su tjelesno aktivni više od 60 minuta

S rezultatima hipoteze H3 (Sportske aktivnosti roditelja i djece iziskuju nepotreban i prevelik financijski izdatak te dodatno opterećenje za djecu):

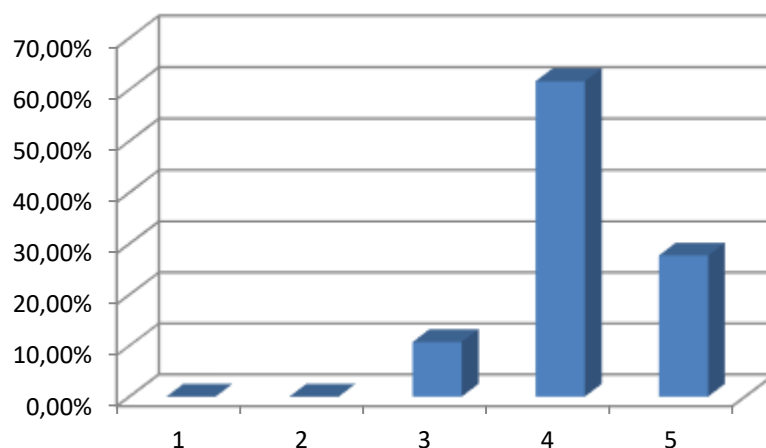
1. 16,1 % uopće se ne slaže,
2. 42 % se ne slaže,
3. 20,5 % niti se slaže, niti se ne slaže,
4. 16,1 % se slaže,
5. 5,4 % u potpunosti se slaže



**Grafikon 3.** Sportske aktivnosti roditelja i djece iziskuju nepotreban i prevelik financijski izdatak te su dodatno opterećenje za djecu

Hipoteza H4 (Predmet Tjelesne i zdravstvene kulture manje je važan u odnosu na ostale nastavne predmete) pokazuje da se:

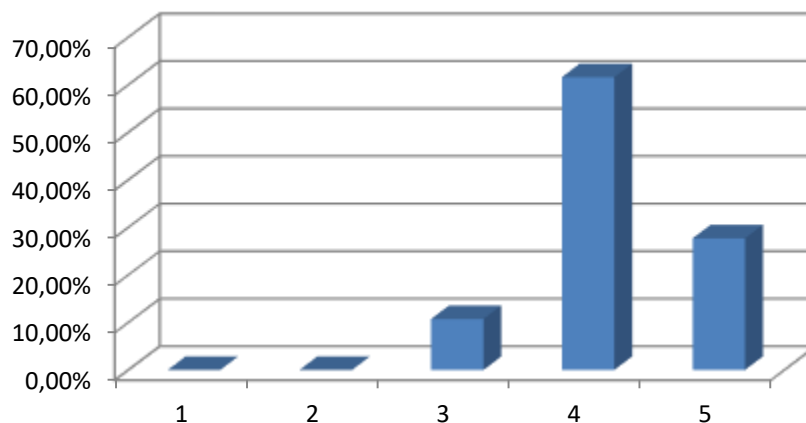
1. 34,8 % uopće ne slaže,
2. 50,9 % ne slaže,
3. 9,8 % niti se slaže, niti se ne slaže,
4. 3,6 % slaže se,
5. 0,9 % u potpunosti slaže



**Grafikon 4.** Predmet Tjelesne i zdravstvene kulture manje je važan u odnosu na ostale nastavne predmete

Hipoteza H5 (Za potpuni psihofizički razvoj djeteta potrebna je svakodnevna tjelesna aktivnost u trajanju minimalno 60 minuta).

1. 0 % se uopće ne slaže,
2. 0 % se ne slaže,
3. 10,7 % niti se slaže, niti se ne slaže,
4. 61,6 % slaže se,
5. 27,7 % u potpunosti se slaže



**Grafikon 5.** Za potpuni psihofizički razvoj djeteta potrebna je svakodnevna tjelesna aktivnost u trajanju minimalno 60 minuta

## 6. Zaključak

Sport pruža značajne mogućnosti za uključivanje i sudjelovanje mladih ljudi u društvu i može imati blagotvorni učinak u prevenciji i smanjenju društveno neprihvatljivih oblika ponašanja (Radna skupina Nacionalnog vijeća za šport, 2011).

Osnovne škole Grada Slavonskoga Broda raspolažu školskim sportskim dvoranama, no zbog dvosmjenskoga rada u većini škola one nisu dostupne u dovoljnoj mjeri za korištenje izvanškolskih i rekreativnih aktivnosti djece i odraslih. Unatoč mišljenju autora kineziologa, provedeno istraživanje pokazalo je zadovoljstvo ispitanika s uvjetima za razvoj i bavljenje sportom u gradu Slavonskom Brodu.

Bavljenje sportom iziskuje financijski trošak koji također može biti presudan za dodatno uključivanje djece i odraslih u sport. Ispitanici se ni s ovom hipotezom nisu složili. S pedagoškoga aspekta, pozitivan je stav roditelja da unatoč financijskom trošku uključuju djecu u dodatne sportske aktivnosti jer ulaganje u zdravlje nema cijenu.

Trenutačno stanje tjelesne aktivnosti roditelja koji imaju djecu u dobi od 10 do 12 godina pokazalo se odličnim, iako postoji određena sumnja autora da su roditelji krivo poimali pojam svakodnevne tjelesne vježbe u trajanju od 60 minuta.

Vježbanje roditelja pridonosi svijesti njihove djece o važnosti svakodnevnoga tjelesnoga vježbanja, pokazalo se točnim. Ispitanici potvrđuju da: „Obitelj kao najuža socijalna



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

Rezultati ankete mogli bi pomoći u razradi strategije za razvoj i unaprjeđenje sporta u ovoj lokalnoj sredini. Istraživanje je obuhvatilo stavove i mišljenja roditelja djece osnovnih škola u Slavonskom Brodu koji pripadaju populaciji građana srednjih godina i prema dobivenim rezultatima ankete, oni se u dosta visokom postotku (42 %) bave svakodnevnim tjelesnim vježbanjem što prema mišljenju i iskustvu autora koji su uključeni u puno sportskih udruga i sportskih djelovanja u gradu Slavonskom Brodu možda i nije stvarna slika uključenosti istih kada govorimo o svakodnevnom tjelesnom vježbanju roditelja i njihove djece u ovoj lokalnoj sredini.

Potvrđene su sljedeće hipoteze autora:

H1: Slavonski Brod ima odlične uvjete za razvoj i bavljenje sportom

(2,7 % se uopće ne slaže, 23,2 % se ne slaže, 21,4 % niti se slaže niti se ne slaže, 43,8 % se slaže, 8,9 % u potpunosti se slaže).

H2: Roditelji djece u dobi od 10 do 12 godina su svakodnevno tjelesno aktivni više od 60 minuta (16,1 % se uopće ne slaže, 42 % se ne slaže, 20,5 % niti se slaže niti se ne slaže, 16,1 % se slaže, 5,4 % u potpunosti se slaže).

H5: Za potpuni psihofizički razvoj djeteta potrebna je svakodnevna tjelesna aktivnost u trajanju minimalno 60 minuta

(0 % se uopće ne slaže, 0 % se ne slaže, 10,7 % niti se slaže, niti se ne slaže, 61,6 % se slaže, 27,7 % u potpunosti se slaže).

Anketnim upitnikom nisu potvrđene sljedeće hipoteze:

H3: Sportske aktivnosti roditelja i djece iziskuju nepotreban i prevelik financijski izdatak te dodatno opterećenje za djecu

(16,1 % uopće se ne slaže, 42 % se ne slaže, 20,5 % niti se slaže, niti se ne slaže, 16,1 % se slaže, 5,4 % u potpunosti se slaže).

H4: Predmet Tjelesne i zdravstvene kulture manje je važan u odnosu na ostale nastavne predmete

(34,8 % se uopće ne slaže, 50,9 % se ne slaže, 9,8 % niti se slaže, niti se ne slaže, 3,6 % se slaže, 0,9 % u potpunosti se slaže).

Redovita tjelesna aktivnost potiče u organizmu niz pozitivnih adaptacijskih promjena koje pridonose povećanju funkcionalnih sposobnosti, unaprjeđenju zdravlja i kvalitete života (Šarić, 2012).

Autori rada iznimno su zadovoljni spoznajom da su roditelji svjesni pozitivnoga utjecaja predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture te njegove važnosti u odnosu na ostale nastavne predmete.

Važno je ostvariti pozitivan odnos i navike prema tjelesnom vježbanju jer ono mijenja razinu osobina i sposobnosti i njihove međusobne odnose (Bartoš, 2015).

## Literatura

1. Andrijašević, M. (2010) *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
2. Bartoš, A. (2015.) *Zdravlje i tjelesna aktivnost – civilizacijska potreba modernoga čovjeka*. Zagreb: Udruga za šport i rekreaciju „Veteran '91“.
3. Lamza Posavec, V. 2011. *Kvantitativne metode istraživanja: anketa i analiza sadržaja*. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu.
4. Mejovšek, M. 2008. *Metode znanstvenog istraživanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Milanović, D. 2016. *Sport u razvitku hrvatskoga društva*. 25. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb
6. Mužić, V.. 2004. *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja, drugo, izmijenjeno i dopunjeno izdanje*. Zagreb: Educa.
7. Radna skupina Nacionalnoga vijeća za šport 2011. *Temeljna načela i smjernice razvoja športa u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: Središnji državni ured za šport.
8. Silobrčić, V. 2008. *Kako sastaviti, objaviti i ocijeniti znanstveno djelo*. Zagreb: Medicinska naklada.
9. Tkalac Verčić, A., Sinčić Ćorić, D., Pološki Vokić, N. 2011. *Priručnik za metodologiju istraživačkog rada u društvenim istraživanjima*. Zagreb: M.E.P. CONSULT
10. Zelenika, R. 2000. *Metodologija i tehnologija izrade znanstvenog i stručnog djela*. Rijeka: Ekonomski fakultet.

11. Žugaj, M., Dumičić, K., Dušak, Vesa. 2006. *Temelji znanstvenoistraživačkog rada: metodologija i metodika. 2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje*. Varaždin: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet organizacije i informatike.
12. Žužić, S. 2009. *Suradnja roditelja i škole*. Pazin: Gimnazija i strukovna škola Jurja Dobrile

#### **Internet izvori:**

1. Anketa - upute.  
Dostupno na: [https://www.hrstud.unizg.hr/\\_download/repository/Anketa\\_-\\_upute.pptx](https://www.hrstud.unizg.hr/_download/repository/Anketa_-_upute.pptx),  
pogledano: 1.8.2020.
2. Duraković M. i sur. 2008. Biološka dob i radna sposobnost. Dostupno na  
[http://www.hrks.hr/skole/17\\_ljetna\\_skola/72-80.pdf](http://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/72-80.pdf), pogledano 19.8.2020.
3. Google obrasci, Dostupno na: <https://www.google.hr/intl/hr/forms/about/>
4. Ekonomski portal. Dostupno na: <https://ekonomskiportal.com/kako-postaviti-i-analizirati-online-ankete/>, pogledano: 2.8.2020.
5. Pliva zdravlje, Dostupno na: <https://www.plivazdravlje.hr/vijesti/clanak/33175/>,  
pogledano 12.8.2020.
6. Šarić M. i S. Heimer (2012). Uvodnik. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, Vol. 63. Supplement, str. 1-2.
7. Špiranec, S. 2003. *Informacijska pismenost – ključ za cjeloživotno učenje*. Edupoint časopis. Dostupno na: <http://edupoint.carnet.hr/casopis/17/clanci/1.html>, pogledano: 15.8.2020.