

# ODABRANI ASPEKTI ŽIVOTNOG STILA I RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI KOD ODGOJITELJA PREDŠKOLSKE DJECE

## SAŽETAK

Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odabrane aspekte životnog stila i razine tjelesne aktivnosti kod odgojitelja predškolske djece, s naglaskom na razlike između odgojitelja s različitim navikama sudjelovanja u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Uzorak je činilo 246 odgojitelja iz 20 županija Republike Hrvatske, uključujući i Zagreb, prosječne dobi od  $36,79 \pm 10,79$  godina i prosječnog radnog staža od  $109,90 \pm 119,64$  mjeseci. U ovom istraživanju izraz tjelesne aktivnosti koristi se kao opći pojam koji uključuje i sportske aktivnosti, čime se naglašava širina obuhvaćenih aktivnosti. Ispitanici su na temelju sudjelovanja u organiziranim tjelesnim aktivnostima kategorizirani u dvije skupine: manje aktivni odgojitelji, koji ove aktivnosti prakticiraju jednom tjedno ili uopće ne sudjeluju i više aktivni odgojitelji, koji sudjeluju u takvim aktivnostima dva ili više puta tjedno. Ispitanici su ispunili online upitnik koji se sastojao od 8 čestica, a stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom ocjenjivali su na Likertovoj skali od 5 stupnjeva. Kanoničkom diskriminacijskom analizom utvrđena je statistički značajna razlika između dvije skupine odgojitelja ( $CanR=0,38$ ,  $p=0,000$ ). Rezultati potvrđuju značajne razlike među odgojiteljima u razini svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti i zdravog načina života. Aktivniji odgojitelji pokazali su višu razinu svijesti i aktivnije aspekte životnog stila, što može imati pozitivan utjecaj na zdravlje i cjeloživotne navike među djecom predškolske dobi.

**Ključne riječi:** razlike, odgojitelj, osviještenost, aktivnosti

## 1. UVOD

Odgojitelji imaju ključnu ulogu u razvoju, odgoju i obrazovanju djece u vrtiću te snose veliku odgovornost i obvezu u oblikovanju njihovih životnih navika (Neljak, 2009). Oni su prve osobe s kojima djeca stupaju u kontakt prilikom prelaska na organizirani oblik rada tjelesne aktivnosti i igranju značajnu ulogu u organizaciji i poticanju tjelesnog vježbanja (Prskalo, Horvat i Hraski, 2013). Kako bi se olakšalo razumijevanje u kontekstu ovog istraživanja, izraz tjelesne aktivnosti koristi se kao opći pojam koji uključuje i sportske aktivnosti. Visoko motivirani odgojitelji, koji svakodnevno primjenjuju ključne odlike u radu kao što su brižnost, točnost i

odgovornost, imaju potencijal značajno utjecati na stavove i ponašanje djece prema tjelesnoj aktivnosti (Neljak, 2013). Istovremeno, profesionalni izazovi, poput sindroma sagorijevanja i zadovoljstva poslom, mogu utjecati na njihovu sposobnost promicanja zdravih stilova života. Prema Tatalović Vorkapić i Lončarić (2013), osobnost odgojitelja značajno utječe na njihovu otpornost prema stresu i profesionalnu uspješnost, što dodatno naglašava važnost osobnih navika odgojitelja u formiranju zdravih obrazaca ponašanja. Djetetova potreba za kretanjem i zdravim razvojem od najranije dobi jedna je od temeljnih ljudskih potreba. Kroz tjelesne aktivnosti djeca razvijaju motoričke vještine, istražuju svijet, razvijaju samopouzdanje i soci-

jalne odnose te stežu kontrolu nad svojim tijelom (Prskalo i sur., 2013; Šalaj, 2018). Tjelesna aktivnost ne doprinosi samo fizičkom zdravlju, već i poboljšanju povezanosti mozga i tijela, čime se potiču prirodni tjelesni i kognitivni procesi, kao što naglašavaju Baureis i Wagenmann (2015). Ova povezanost čini tjelesnu aktivnost ključnom za cjelokupan razvoj djece, posebno u ranim razvojnim fazama. Zdrav stil života, koji između ostalog uključuje uravnoteženu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost, oblikuje se od najranije dobi, a vrtiči, uz obitelj, igraju značajnu ulogu u tom procesu (Milas i sur., 2015). Tjelesne aktivnosti igraju ključnu ulogu u održavanju zdravog životnog stila i općeg blagostanja. Istraživanja poput Yahia (2016) naglašavaju važnost integracije tjelesnih aktivnosti i edukacije u profesionalnom i osobnom kontekstu. Pozitivan stav odgojitelja prema tjelesnim aktivnostima može značajno utjecati na djecu i njihove buduće navike, a njihov pozitivan utjecaj može biti ključan u oblikovanju navika predškolske djece. Također, redovito vježbanje doprinosi kognitivnom, motoričkom, govornom i socio-emocionalnom razvoju djece (Trajkovski, 2011; Šalaj, 2018). Istraživanja pokazuju da djeca koja su izložena pozitivnim uzorima tjelesne aktivnosti od strane svojih odgojitelja imaju veću vjerojatnost usvajanja zdravih navika (Cheatom, 2014). Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odabrane aspekte životnog stila i razine tjelesne aktivnosti kod odgojitelja predškolske djece, s naglaskom na razlike između odgojitelja s različitim navikama sudjelovanja u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Postavljena je hipoteza da postoje značajne razlike u odabranim aspektima životnog stila odgojitelja na temelju njihovog sudjelovanja u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Ovo istraživanje ima za cilj proširiti svijest i osnažiti postojeće spoznaje o tome kako razine tjelesne aktivnosti odgojitelja utječu na njihove životne stilove te kako to može imati šire implikacije za zdravlje i razvoj djece s kojima rade. Razumijevanje njihovih životnih stilova može pružiti važne informacije za daljnje unapređenje praksi i programa usmjerenih na promicanje zdravlja u predškolskom odgoju i obrazovanju. Dosadašnja istraživanja

su pokazala da visoko motivirani i aktivni odgojitelji mogu pozitivno utjecati na djecu, potičući ih na usvajanje zdravih životnih navika koje će im koristiti tijekom cijelog života (Findak, 2014; Yahia, 2016). Također, pokazalo se da redovita tjelesna aktivnost doprinosi boljoj strukturi mozga, biološkim funkcijama i cjelokupnoj pripremi za život (Šalaj, 2018). Ovim istraživanjem nastoji se osvijestiti i naglasiti razlike u razinama tjelesne aktivnosti i životnih navika odgojitelja, s ciljem promicanja zdravih stilova života u praksi odgoja i obrazovanja predškolske djece.

## **2. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **2.1. Uzorak ispitanika**

U istraživanju je sudjelovalo 246 odgojitelja predškolske djece iz 20 županija Republike Hrvatske, uključujući i Grad Zagreb. Najveći udio ispitanika dolazi iz pet slavonskih županija, čineći 43,49% (107) uzorka. Daljnjih 23,17% (57) ispitanika dolazi iz jadranskih županija, dok 33,33% (82) dolazi iz Zagreba i ostalih kontinentalnih županija. Prosječna dob ispitanika iznosi  $36,79 \pm 10,79$  godina, s rasponom od 19 do 64 godine. Većinu ispitanika čine odgojiteljice, što predstavlja 97,56% (240) ukupnog broja ispitanika. Od ispitanika, njih 93,90% (231) je zaposleno, a 61,38% (151) ima tri i više godina radnog iskustva. Također, 32,92% (81) ispitanika trenutno su studenti, odnosno uključeni u obrazovni sustav.

### **2.2. Uzorak varijabli**

Za potrebe analize tjelesnih/sportskih aktivnosti i različitih aspekata životnog stila kod odgojitelja predškolske djece koristio se upitnik koji je za ovo istraživanje sadržavao ukupno 34 čestice. Za potrebe ovoga rada korišteno je 8 čestica. Osim kriterijske varijable koja mjeri tjedno sudjelovanje odgojitelja u organiziranim tjelesnim aktivnostima, tijekom godine te varijable koja predstavlja kronološku dob odgojitelja, kod ostalih varijabli ispitanici su iskazivali stupanj svojeg slaganja sa svakom tvrdnjom na Likertovoj ljestvici s 5 stupnjeva procjene ( $1 = \text{nikakva}/o/5 = \text{iznimna}/o$ ). Opis varijabli:

DOB - kronološka dob; SOA - tjedno sudjelovanje u organiziranim tjelesnim aktivnostima, tijekom godine; POS - procjena razine osviještenosti/informiranosti o potrebi bavljena tjelesnim aktivnostima općenito u životu; PVS - procjena važnosti/potrebe prakticiranja tjelesnih/sportskih aktivnosti, općenito u životu; PVI - procjena važnosti tjelesnoga izgleda s društvenog aspekta; POZ - procjena razine osviještenosti/informiranosti općenito o zdravoj prehrani i zdravom stilu života; PRK - procjena razine konzumiranja općenito zdrave prehrane; PSK - procjena sposobnost samostalnog kreiranja plana i programa procesa vježbanja. Kriterijska varijabla koja predstavlja tjedno sudjelovanje/practiciranje tjelesnih/sportskih aktivnosti odgojitelja tijekom godine podijelila je ukupan uzorak na dvije grupe. Prva grupa, označena kao SOA1, obuhvaća manje aktivne odgojitelje, čineći 53,65% (132) uzorka. Unutar ove grupe, 21,95% (54) odgojitelja prakticira tjelesne i sportske aktivnosti jednom tjedno, dok 31,70% (78) uopće ne sudjeluje u takvim aktivnostima. Druga grupa, označena kao SOA2, sastoji se od više aktivnih odgojitelja, čineći 46,35% (114) uzorka. Unutar ove grupe, 23,98% (59) odgojitelja sudjeluje u tjelesnim aktivnostima dva puta tjedno, dok 22,35% (55) prakticira takve aktivnosti tri ili više puta tjedno.

### 2.3. Metode obrade podataka

Metode obrade rezultata uključile su izračunavanje deskriptivnih statističkih parametara za sve varijable: aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), minimalni (Min) i maksimalni (Max) rezultat. Kako bi se utvrdilo postoje li značajne razlike između dvije skupine, provedena je kanonička diskriminacijska analiza na skupinama prema tjednom sudjelovanju u organiziranim tjelesnim aktivnostima. U okviru kanoničke diskriminacijske analize određen je koeficijent kanoničke diskriminacije, pozicija grupa na diskriminacijskoj funkciji i korelacija između varijabli i diskriminacijske funkcije. Značajnost koeficijenata kanoničke diskriminacijske funkcije ispitana je Bartlettovim testom. Za obradu podataka korišten je statistički paket STATISTICA 13.0.

### 2.4. Opis eksperimentalnog postupka

Svi su ispitanici dobrovoljno i anonimno ispunili online anketni upitnik. Upitnik je proveden u razdoblju od 07. do 03. travnja 2023. putem društvenih mreža, u razdoblju u kojem nema ispitnih obaveza, praznika i godišnjih odmora, kako bi ispitanici dali što realniju samo procjenu odabranih značajki.

### 3. REZULTATI I RASPRAVA

U Tablici 1 prikazani su deskriptivni pokazatelji varijabli za ukupan uzorak odgojitelja te za dvije skupine sukladno kriteriju tjednog sudjelovanja odgojitelja u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Vidljivo je da je u ukupnom uzorku (AS=4,50), kao i u grupiranim uzorcima (AS SOA1=4,41 i AS SOA2=4,61), najveću prosječnu ocjenu dobila varijabla koja procjenjuje važnost i potrebu prakticiranja tjelesnih i sportskih aktivnosti općenito u životu. To je očekivano s obzirom na opće poznatu važnost i učinak tjelesnih/sportskih aktivnosti na zdravlje i dobrobit. Unatoč tome, razina sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima dobila je relativno visoku prosječnu ocjenu u ukupnom uzorku (AS=3,97), kao i grupiranim (AS SOA1=3,70 i AS SOA2=4,27). Međutim, zabrinjavajuće je što ova ocjena nije viša, posebno među odgojiteljima koji imaju ključnu ulogu u promicanju zdravih navika kod djece. Očekivano, grupa SOA2, koja se sastoji od aktivnijih odgojitelja, pokazuje veće vrijednosti u ovoj varijabli, što sugerira da aktivniji odgojitelji imaju višu razinu osviještenosti o važnosti tjelesnih/sportskih aktivnosti. Slične, relativno niske prosječne vrijednosti zabilježene su u varijablama koje procjenjuju razinu informiranosti o zdravoj prehrani i zdravom stilu života. Prosječne vrijednosti za ove varijable u ukupnom uzorku iznose AS=3,91, dok su za grupirane uzorke sljedeće: AS SOA1=3,85 i AS SOA2=3,98. Posebno zabrinjavaju niske prosječne vrijednosti za razinu konzumiranja zdrave prehrane, s prosječnim vrijednostima u ukupnom uzorku (AS=3,35) te grupiranim uzorcima (AS SOA1=3,24 i AS SOA2=3,46). Niska razina konzumiranja zdrave prehrane kod odgojitelja može značajno utjecati na nji-

hovu sposobnost da djeci prenesu pozitivne prehrambene navike, što ukazuje na potrebu za dodatnim edukacijama i podrškom u promicanju zdravih stilova života. Ovo je posebno važno jer djeca u predškolskoj dobi često oponašaju

prehrambene navike odraslih s kojima provode značajan dio dana. Budući da odgojitelji mogu imati ključnu ulogu u oblikovanju prehrambenih navika djece, bilo bi očekivano da ove vrijednosti budu znatno veće.

**Tablica 1.** Deskriptivni pokazatelji uzorka

Varijabla	Ukupni uzorak (N=246)			SOA1 (N=132)			SOA2 (N=114)		
	AS±SD	Min	Max	AS±SD	Min	Max	AS±SD	Min	Max
DOB	36,79±10,79	19	64	38,21±11,21	19	64	35,15±10,07	20	62
POS	3,97±0,84	2	5	3,70±0,84	2	5	4,27±0,73	2	5
PVS	4,50±0,62	3	5	4,41±0,64	3	5	4,61±0,57	3	5
PVI	3,67±0,89	1	5	3,60±0,89	1	5	3,75±0,88	1	5
POZ	3,91±0,76	2	5	3,85±0,77	2	5	3,98±0,74	2	5
PRK	3,35±0,80	1	5	3,24±0,83	1	5	3,46±0,74	2	5
PSK	3,02±0,99	1	5	2,78±1,00	1	5	3,29±0,92	1	5

AS–aritmetička sredina, SD–standardna devijacija; Min–minimalni rezultat; Max–maksimalan rezultat; SOA1–manje aktivna grupa odgojitelja; SOA2–više aktivna grupa odgojitelja

Sposobnost samostalnog kreiranja plana i programa procesa vježbanja procijenjena je s prosječnom ocjenom dobar u ukupnom uzorku (AS=3,02), kao i grupiranim uzorcima (AS SOA1=2,78 i AS SOA2=3,29). Očekivano, grupa SOA2, koja uključuje aktivnije odgojitelje, pokazuje veće vrijednosti, što sugerira da aktivniji odgojitelji imaju bolju sposobnost kreiranja određenih planova i programa tjelesnih/sportskih aktivnosti. Tjelesni izgled s društvenog aspekta procijenjen je s relativno visokom prosječnom ocjenom, što odražava današnje društvene standarde. Prosječne ocjene iznose AS=3,67 u ukupnom uzorku, AS SOA1=3,60 i AS SOA2=3,75. Ove vrijednosti sugeriraju da odgojitelji, neovisno o razini tjelesne aktivnosti, prepoznaju važnost tjelesnog izgleda u društvenom kontekstu. Analizom standardnih devijacija može se uočiti da su one poprilično ujednačene kod svih varijabli. Najveća homogenost

u odgovorima zabilježena je kod varijable važnost/potreba prakticiranja tjelesnih/sportskih aktivnosti, što ukazuje na opće slaganje ispitanika o važnosti ove aktivnosti. Prosječne vrijednosti standardnih devijacija kod SOA2 (AS SD SOA2=0,76) su manje u odnosu na SOA1 (AS SD SOA1=0,83), što sugerira veću homogenost u odgovorima aktivnijih odgojitelja. Značajno je istaknuti da su sve prosječne vrijednosti veće kod grupe SOA2, što implicira da su aktivniji odgojitelji ne samo svjesniji, već i skloniji prakticiranju zdravih životnih navika. Ovi rezultati su od posebne važnosti jer ukazuju na potencijal aktivnijih odgojitelja da pozitivno utječu na tjelesne i zdravstvene navike djece s kojom rade. Promicanje veće razine tjelesne aktivnosti među odgojiteljima moglo bi stoga imati dalekosežne pozitivne učinke na zdravlje i dobrobit djece u njihovoj skrbi.

**Tablica 2.** Razlike aritmetičkih sredina i kanonička diskriminativna analiza između grupa

CANR	$\lambda$	$h^2$	df	p
0,38*	0,85	38,28	6	0,000

CanR – koeficijent kanoničke korelacije;  $\lambda$  – lambda;  $h^2$  – Chi kvadrat; df – stupnjevi slobode; p – razina statističke značajnosti koeficijenta;

\* - statistički značajan koeficijent na razini  $p < 0,05$

Prema Tablici 2., koja prikazuje razlike aritmetičkih sredina i kanoničke diskriminacijske analize između SOA1 – manje aktivne grupe odgojitelja i SOA2 – više aktivne grupa odgojitelja, utvrđeno je da su razlike među skupinama statistički značajne. Kanonički koeficijent korelacije (CanR) u ovoj diskriminacijskoj analizi iznosi 0,38, uz razinu statističke značajnosti od  $p = 0,000$ . Testiranje značajnosti ovog koeficijenta provedeno je Bartlettovim hi-kvadrat testom, koji je statistički značajan s pogreškom od  $p = 0,000$ . Iako je diskriminacija umjerena, rezultati su praktično važni jer pokazuju da postoje značajne razlike među skupinama u pogledu njihovih navika i percepcija vezanih uz tjelesne aktivnosti i zdrav način života. Ovi rezultati mogu poslužiti kao temelj za daljnje istraživanje ili za ciljane edukacije usmjerenih na promica-

nje zdravlja i tjelesne aktivnosti među odgojiteljima predškolske djece. Statistički značajne razlike između dvije grupe odgojitelja utvrđene su u dvije varijable koje se odnose na razinu osviještenosti i informiranosti, Tablica 3. Prva varijabla, POZ, koja mjeri razinu osviještenosti/informiranosti o zdravoj prehrani i zdravom stilu života, pokazala je značajnu razliku ( $p = 0,023$ ). Ova razlika sugerira da jedna grupa odgojitelja ima znatno višu razinu osviještenosti/informiranosti o ovim važnim aspektima života. Druga varijabla, POS, koja mjeri razinu osviještenosti/informiranosti o potrebi bavljenja tjelesnim aktivnostima, također je pokazala statistički značajnu razliku ( $p = 0,000$ ). To ukazuje na to da jedna grupa odgojitelja ima znatno višu razinu svijesti o važnosti redovite tjelesne aktivnosti.

**Tablica 3.** Razlike grupa u pojedinim varijablama

Varijabla	$\lambda$	p
PSK	0,863	0,100
PRK	0,861	0,141
POZ	0,872*	0,023
PVI	0,854	0,645
PVS	0,853	0,940
POS	0,918*	0,000

$\lambda$  – lambda; p – razina statističke značajnosti koeficijenta; \* - statistički značajan koeficijent na razini  $p < 0,05$

Ovi rezultati upućuju na potrebu za dodatnim obrazovnim programima koji bi povećali razinu osviještenosti/informiranosti o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti među odgojiteljima. Edukativne aktivnosti, kao što su radionice i seminari, mogle bi značajno doprinijeti poboljša-

nju stavova i navika vezanih uz zdravu prehranu i stil života. Povećanje razine informiranosti među odgojiteljima moglo bi imati pozitivan utjecaj na djecu s kojom rade, promovirajući zdraviji stil života i dugoročne pozitivne efekte na zdravlje djece i zajednice. Odgojitelju je važ-

no da se stručno usavršava ne samo da bi stekao neka nova teorijska ili praktična znanja nego da bi bio u korak s promjenama koje se svakodnevno dešavaju (Neljak, 2013). Ako odgojitelj ne ulaže u sebe i u svoj profesionalni razvoj te ukoliko se oslanja na svoje osjećaje ili ako ima strah da će se dijete ozlijediti, to može dovesti do stvaranja neutemeljenih stavova (Iveković, 2018). Za uspjeh u ovom poslu potrebno je kontinuirano stručno usavršavanje svakog zaposlenika ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (Fatović, 2016). Rezultati ovog istraživanja naglašavaju važnost kontinuiranog ulaganja u edukaciju odgojitelja o zdravim životnim stilovima. S obzirom na njihov utjecaj na djecu, po-

većanje njihove osviještenosti i informiranosti može imati širok pozitivan utjecaj na zdravlje budućih generacija. Ovo je u skladu s rezultatima Tatalović Vorkapić i Lončarić (2013), koji naglašavaju da pozitivne osobine, poput zadovoljstva poslom i otpornosti na stres, doprinose većoj profesionalnoj učinkovitosti. Aktivniji odgojitelji mogu se lakše nositi s profesionalnim izazovima, što se može odraziti na njihovu sposobnost da promoviraju zdrave životne stilove među djecom. Edukativni programi trebali bi biti dio profesionalnog razvoja odgojitelja kako bi se osiguralo da svi imaju potrebne informacije i vještine za promicanje zdravlja u svojoj profesionalnoj i osobnoj praksi.

**Tablica 4.** Aritmetičke sredine grupa na diskriminacijskoj funkciji

	DF
Grupa odgojitelja - SOA1	-0,384
Grupa odgojitelja - SOA2	0,445

DF–diskriminacijska funkcija; SOA1–manje aktivna grupa odgojitelja; SOA2–više aktivna grupa odgojitelja

Iz Tablice 4. možemo vidjeti da se grupa odgojitelja - SOA1 pozicionirala na negativnom polu diskriminacijske funkcije (njihov prosjek je na -0,384 standardne devijacije diskriminacijske funkcije), dok se grupa odgojitelja - SOA2 pozicionirala na pozitivnom polu (njihov prosjek je

na 0,445 standardne devijacije odstupanja diskriminativne funkcije). Sukladno tome, Grupa odgojitelja - SOA2 imaju više prosječne rezultate od grupe odgojitelja – SOA1 u onim varijablama koje imaju pozitivnu korelaciju s diskriminacijskom funkcijom, Tablica 5.

**Tablica 5.** Struktura diskriminacijske funkcije

Varijabla	DF1
PSK	0,638
PRK	0,340
POZ	0,214
PVI	0,201
PVS	0,405
POS	0,862

DF1–Prva kanonička diskriminacijska funkcija

Iz Tablice 5. vidljivo je da više aktivni odgojitelji pokazuju prosječno više rezultate u svim promatranim varijablama. Analiza strukture prve kanoničke diskriminacijske funkcije pokazuje da varijabla koja mjeri osviještenost i informiranost o potrebi bavljenja tjelesnim aktivnostima (POS) ima najveću vrijednost (0,862) u linearnoj kombinaciji svih varijabli koje najbolje razlikuju grupe. S druge strane, varijabla POZ, koja mjeri osviještenost o zdravoj prehrani i zdravom stilu života, ima vrijednost od 0,214 u strukturi prve kanoničke diskriminacijske funkcije. Više aktivni odgojitelji pokazali su višu razinu svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti i zdravog načina života. To ukazuje na potencijalno veći utjecaj aktivnijih odgojitelja na promicanje zdravih navika kod djece s kojima rade. Rezultati ovog istraživanja u skladu su s nalazima Hoying (2020), koji ukazuju na povezanost tjelesne aktivnosti s mentalnim zdravljem i otpornosti prema stresu, što je ključno za profesionalnu učinkovitost odgojitelja. Ovaj rezultat ukazuje da, iako varijabla POZ statistički značajno razlikuje grupe, njen relativni doprinos u ukupnoj diskriminaciji je manji u usporedbi s drugim varijablama kao što je PSK (0,638) - sposobnost samostalnog kreiranja plana i programa procesa vježbanja. Ovaj rezultat naglašava važnost višestranih pristupa u edukaciji, prepoznajući da različiti faktori imaju različit utjecaj na razlike u razinama tjelesne aktivnosti među odgojiteljima.

#### 4. ZAKLJUČAK

Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odabrane aspekte životnog stila i razine tjelesne aktivnosti kod odgojitelja predškolske djece, s naglaskom na razlike između odgojitelja s različitim navikama sudjelovanja u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Dobiveni rezultati pokazuju značajne razlike, potvrđujući hipotezu o razlikama u aspektima životnog stila odgojitelja na temelju njihove razine tjelesne aktivnosti. Više aktivni odgojitelji pokazali su značajno veću razinu svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti i zdravog načina života, što ukazuje na njihovu bolju pripremljenost za promicanje zdravih navika među djecom. Istraživanje je također naglasilo važnost kontinuiranog ulaganja u edukaciju odgojitelja o zdravlju, tjelesnoj aktivnosti i prehrambenim navikama. S obzirom na njihov utjecaj na djecu, povećanje osviještenosti i informiranosti može imati široke pozitivne implikacije na zdravlje budućih generacija. Edukativni programi trebali bi biti usmjereni na to da odgojitelji postanu uzori i promotori zdravih životnih stilova, kako u profesionalnom tako i u osobnom kontekstu. Rezultati ovog istraživanja doprinose osvjetljavanju značaja tjelesne aktivnosti i životnih stilova kod odgojitelja predškolske djece te mogu služiti kao podloga za daljnje istraživanje i razvoj ciljanih intervencija. Nadalje, osvješćivanje tih razlika može imati širu primjenu u praksi odgoja i obrazovanja, promičući zdraviji i kvalitetniji razvoj djece u vrtićima.

#### 5. LITERATURA

- Baureis, H. i Wagenmann, C. (2015.) *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split: Harfa d.o.o.
- Cheatom, O. (2014). *Parental influence on children's physical activity motivation*. University of Minnesota.
- Fatović, M. (2016). Profesija i profesionalni razvoj odgojitelja. *Školski vjesnik*, 65(4), 623-638. <https://hrcak.srce.hr/178260>
- Findak, V. (2014). Kineziološka kultura kao izazov za suvremenu teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. *Croatian Journal of Education* 16(3), 623-641. <https://hrcak.srce.hr/128207>
- Hoying J, Melnyk BM, Hutson E, Tan A. (2020). Prevalence and correlates of depression, anxiety, stress, healthy beliefs, and lifestyle behaviors in first-year graduate health sciences students. *Worldviews Evid Based Nurs*. 17(1), 49-59. <https://doi.org/10.1111/wvn.12415>

- Iveković, I. (2018). Stavovi odgojitelja o dječjim tjelesnim aktivnostima. *Život i škola, LXIV*(2), 183-193. <https://doi.org/10.32903/zs.64.2.13>
- Milas, V., Pušeljić, S., Dobrić, H. i Milas, K. (2015). Utjecaj okolišnih čimbenika na prenatalni razvoj. *Medicinski vjesnik 47*((1-2)), 71-77. <https://hrcak.srce.hr/193309>
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.
- Neljak B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.
- Prskalo, I., Horvat, V. i Hraski, M. (2014). Play and Children's Kinesiological Activities: A Precondition for Making Daily Exercise a Habit. *Croatian Journal of Education 16*(1), 57-68. <https://hrcak.srce.hr/117856>
- Šalaj, S. (2018). *Motorička znanja djece*. Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.
- Tatalović Vorkapić, S. i Lončarić, D. (2013). Posreduje li profesionalno izgaranje učinke osobina ličnosti na zadovoljstvo životom odgojitelja predškolske djece?. *Psihološki teme, I*(3), 431-445.
- Trajkovski, B (2011.). *Kinantropometrijska obilježja djece predškolske dobi i njihova povezanost s razinom tjelesne aktivnosti roditelja*. Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu
- Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in public health 136*(4), 231–244. doi: 10.1177/1757913915609945

## VARIOUS ASPECTS OF LIFESTYLE AMONG PRE-SCHOOL EDUCATORS

### ABSTRACT

The main aim of this research was to examine selected aspects of lifestyle and physical activity levels among preschool teachers, with a focus on differences between teachers with varying participation in organized physical and sports activities. The sample consisted of 246 preschool teachers from 20 counties of the Republic of Croatia, including Zagreb, with an average age of  $36.79 \pm 10.79$  years and an average work experience of  $109.90 \pm 119.64$  months. In this research, the term physical activities is used as a general term that includes sports activities, emphasizing the broad scope of activities covered. Based on their participation in organized physical and sports activities, the participants were categorized into two groups: less active teachers, who engage in these activities once a week or not at all, and more active teachers, who participate in such activities two or more times a week. The participants completed an online questionnaire consisting of 8 items, where they rated their level of agreement with each statement on a 5-point Likert scale. Canonical discriminant analysis revealed a statistically significant difference between the two groups of teachers (CanR=0.38,  $p=0.000$ ). The results confirm significant differences among teachers in terms of their awareness of the importance of physical activity and a healthy lifestyle. More active teachers demonstrated a higher level of awareness and more active lifestyle aspects, which may positively influence the health and lifelong habits of preschool children.

**Key words:** differences, pre-school educators, awareness, activities