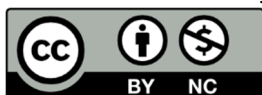


Jana Dolovski<sup>1</sup>

Znanstveni rad  
Prethodno priopćenje

Scientific Paper  
Preliminary Report

UDK/UDC : : 796.077



## UČESTALOST I INTENZITET BAVLJENJA SPORTOM MEĐU UČENICIMA

### Sažetak:

Cilj ovog rada bio je istražiti učestalost i intenzitet bavljenja sportom među učenicima opće gimnazije u Zagrebu u dobi od 14 do 19 godina te ispitati njihove stavove prema sportu i razinu podrške okoline. Istraživanje je provedeno metodom anonimne ankete u kojoj je sudjelovalo 124 učenika (17,74% muških i 82,26% ženskih ispitanika). Podaci su prikupljeni putem online upitnika i analizirani pomoću programa MS Excel i MS Word.

Rezultati pokazuju da se 66,94% učenika bavi sportom, dok se 33,06% ne bavi nikakvim sportskim aktivnostima. Najčešće se radi o rekreativnom sudjelovanju, a dio učenika pokazuje visoku razinu angažmana te sportu posvećuje i više od 6 sati tjedno. Najpopularniji oblici aktivnosti su odlazak u teretanu (25 ispitanika) i ples (16 ispitanika), a slijede nogomet, košarka i odbojka. Većina učenika ne sudjeluje u školskim sportskim aktivnostima, što se povezuje s ograničenom ponudom sportova unutar škole. Kao glavne prepreke bavljenju sportom ispitanici ističu nedostatak vremena i školske obaveze. Podrška roditelja pokazala se važnim čimbenikom: više od polovice učenika navodi veliku podršku, dok je podrška škole znatno slabija. Više od trećine učenika željelo bi veću ponudu sportskih aktivnosti u školi, iako najveći dio populacije ostaje neutralan.

Zaključuje se da je sport značajan i relativno raširen među učenicima opće gimnazije, ali većinom izvan školskog okvira. Dobiveni rezultati ukazuju na važnost roditeljske podrške te potrebu jačanja uloge škole u promicanju i omogućavanju redovitog bavljenja sportom među adolescentima.

**Ključne riječi:** adolescenti, gimnazija, roditeljska podrška, sport, tjelesna aktivnost.

## FREQUENCY AND INTENSITY OF SPORTS PARTICIPATION AMONG STUDENTS

### Abstract:

The aim of this study was to examine the frequency and intensity of sports participation among high school students attending a general secondary school in Zagreb, aged 14 to 19, as well as to explore their attitudes toward sports and the level of support from their environment. The research was conducted using an anonymous online survey with a sample of 124 students (17.74% male and 82.26% female). Data were collected via an online questionnaire and analyzed using MS Excel and MS Word.

The results indicate that 66.94% of students engage in sports, while 33.06% report no involvement in any sports activities. Most students participate recreationally, although a notable portion dedicate more than six hours per week to sports. The most popular activities are gym workouts (25 respondents) and dance (16 respondents), followed by football, basketball, and volleyball. The majority of students do not participate in school-organized sports, which appears to be related to the limited range of activities offered. Reported barriers to sports participation include lack of time and academic obligations.

Parental support emerged as an important factor: more than half of students reported strong encouragement from parents, while school support was significantly weaker. Over one third of students expressed a desire for more sports opportunities within the school, although a large share of respondents remained neutral.

In conclusion, sports activities are considered important and relatively widespread among students in general secondary school, but they are predominantly practiced outside the school setting. The findings highlight the crucial role of parental support and point to the need for schools to strengthen their role in promoting and facilitating regular sports participation among adolescents. rable brand encounters in an increasingly competitive market.

**Keywords:** adolescents, high school, parental support, physical activity, sport.

<sup>1</sup> učenica opće gimnazije, jana.dolovski@skole.hr

## UVOD

U svakodnevnom životu mnogi odrasli stječu dojam da se učenici, odnosno adolescenti, ne bave sportskim aktivnostima. Oni koji se ipak bave nekim sportom ili tjelesnom aktivnošću smatraju se rijetkima. Sport je važan za život i za naše tijelo te ima mnoge koristi, uključujući fizičke i psihičke. Pomaže nam upoznati granice vlastitog tijela, pozitivno utječe na pokretljivost, kondiciju i opće zdravlje. Također razvija timski rad, strpljivost i poštivanje načela „fair play“.

Svrha ovog istraživanja bila je prikazati učestalost i intenzitet bavljenja sportom među učenicima. Predmet istraživanja činili su učenici u dobi od 14 do 19 godina, njihovo mišljenje i sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Istraživačka pitanja oblikovana su tako da pruže podatke potrebne za odgovor na glavno istraživačko pitanje.

Ciljevi istraživanja bili su prikazati odnos srednjoškolaca prema sportu i njegovoj važnosti, odrediti učestalost i intenzitet bavljenja sportom te utvrditi tipove sportova koji su popularni među adolescentima.

Metodologija korištena u istraživanju bio je anonimni anketni upitnik. Upitnik je izrađen na platformi Microsoft Office Forms, a poveznica je poslana učenicima opće gimnazije u Zagrebu u dobi od 14 do 19 godina. Anketiranje je provedeno anonimno kako bi se osigurala vjerodostojnost rezultata. Upitnik je sadržavao pitanja različitih tematika. Nakon prikupljanja dovoljnog broja odgovora, podaci su analizirani pomoću alata MS Excel i MS Word.

## 1. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Bavljenje tjelesnom aktivnošću važno je za zdravlje svakog čovjeka, a osobito učenika u razvoju.

Istraživanje koje je proveo Zorić (2019) pokazalo je da svakodnevne tjelesno aktivne pauze tijekom nastave u učionici nisu imale značajan pozitivan ni negativan utjecaj na školske ocjene učenika razredne nastave. Međutim, globalne preporuke i dosadašnja istraživanja upućuju na to da povećanje tjelesne aktivnosti može pozitivno djelovati na školski uspjeh i opće zdravlje djece i adolescenata (Zorić, 2019).

Prema nekim istraživanjima, oko 30% srednjoškolaca u Hrvatskoj sudjeluje u organiziranim sportskim aktivnostima. Vrste sportova su različite, a sudjelovanje u organiziranim sportovima smanjuje se s dobi.

Posebno je izražena tjelesna neaktivnost kod djevojaka (Tremblay i sur., 2023).

Istraživanje provedeno među učenicima u dobi od 14 do 18 godina pokazalo je da sudjelovanje u sportu izvan škole pozitivno utječe na njihovu kondiciju i znanje o vlastitom tijelu (Sekulić i sur., 2022). Učenici su se bavili različitim sportovima, a veću zainteresiranost pokazivali su oni bolje fizičke spreme.

Studija provedena na 407 adolescenata (16 – 18 godina) iz južne Hrvatske analizirala je utjecaj sudjelovanja u sportu i sociodemografskih čimbenika na razinu tjelesne aktivnosti (Sekulić i sur., 2020). Utvrđeno je da sudjelovanje u timskim sportovima (nogomet, košarka, rukomet) ima snažniji pozitivan utjecaj na razinu tjelesne aktivnosti nego individualni sportovi. Također, dječaci su bili aktivniji od djevojaka (Sekulić i sur., 2020).

Podaci pokazuju da samo 25,6% adolescenata u dobi od 11 do 15 godina zadovoljava preporuke Svjetske zdravstvene organizacije za tjelesnu aktivnost, pri čemu je udio aktivnih dječaka (32,1%) veći od udjela djevojaka (19,1%) (European Commission, 2019). Vrste najpopularnijih sportova nisu navedene, ali se pretpostavlja da dječaci najviše sudjeluju u nogometu, košarci, rukometu i sličnim sportovima. Radovi također analiziraju kako srednjoškolci provode slobodno vrijeme, kakav je utjecaj roditeljskog bavljenja sportom na njihovu aktivnost te postoji li povezanost između bavljenja sportom i popularnosti među vršnjacima. Uočeno je smanjenje tjelesne aktivnosti zbog povećanog školskog opterećenja i utjecaja tehnologije. Također su ispitani čimbenici poput spola, mjesta stanovanja i dnevnih navika (Filozofski fakultet, 2020).

## 2. ISTRAŽIVANJE

Za potrebe ovog istraživanja korištena je metoda ankete. Istraživački instrument bio je mrežni upitnik izrađen pomoću platforme Google Forms. Njime su prikupljeni odgovori potrebni za statističku obradu. Istraživanje je provedeno u razdoblju od 4. do 21. veljače 2025. godine. Nakon prikupljanja dovoljne količine podataka, oni su analizirani pomoću alata MS Excel i MS Word.

### 2.1 Analiza rezultata istraživanja

Uzorak istraživanja obuhvatio je 124 ispitanika. Populaciju su činili učenici opće gimnazije u Zagrebu u dobi od 14 do 19 godina – 22 muškog (17,74%) i 102 ženskog (82,26%) spola (Grafikon 1).

# Oeconomicus

ISSN 1849-9686

Znanstveni časopis za ekonomiju i interdisciplinarne znanosti  
Scientific journal for economics and interdisciplinary sciences



**Grafikon 1.** Struktura ispitanika prema spolu  
Izvor: izrada autorice

Kao što je prethodno navedeno, ispitanici su bili u dobi između 14 i 19 godina. Nakon obrade rezultata može se vidjeti da je većina ispitanika imala 16 godina (38,71%). Najmanje ispitanika izjavilo je da imaju 19

godina (1,61%). Prema tim podacima može se prikazati dobna struktura učenika opće gimnazije (Grafikon 2).



**Grafikon 2.** Struktura ispitanika prema dobi  
Izvor: izrada autorice

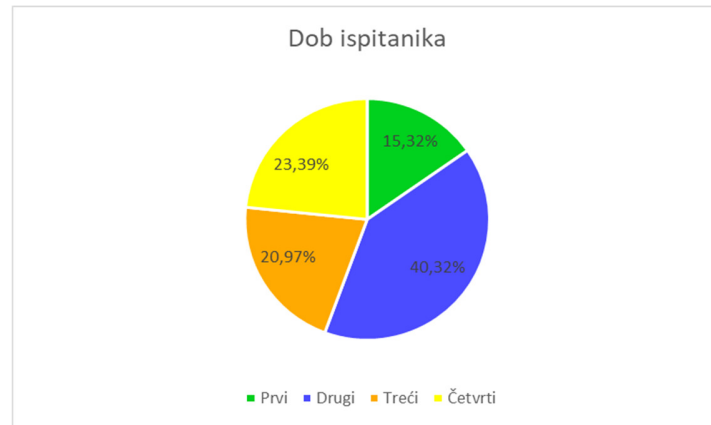
Prema dobnoj strukturi učenika, 40,32% ispitanika pohađa drugi, 23,39% četvrti, 20,97% treći, a 15,32% prvi razred (Grafikon 3.). Ovi podaci u skladu su s

dobnom strukturom prikazanom u prethodnom grafikonu (Grafikon 2.).

# Oeconomicus

ISSN 1849-9686

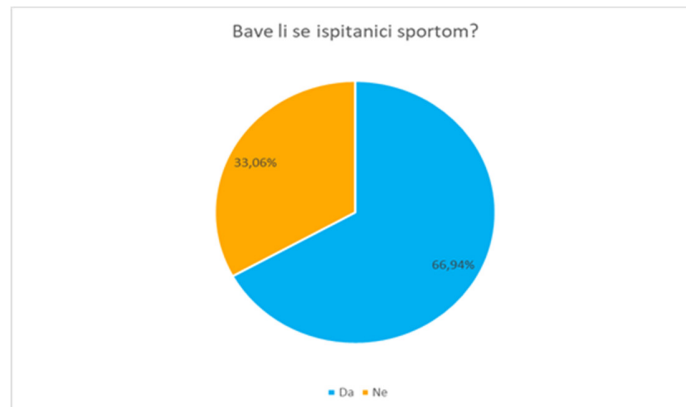
Znanstveni časopis za ekonomiju i interdisciplinarne znanosti  
Scientific journal for economics and interdisciplinary sciences



**Grafikon 3.** Dob ispitanika te odgovarajući razred  
Izvor: izrada autorice

Populacija na pitanje “Bavite li se sportom?”, 66,94% ispitanika odgovara da se bave nekim sportom dok njih 33,06% odgovara da se ne bave nikakvim sportom

(Grafikon 4.). Više od pola ispitanika bavi se nekom sportskom aktivnošću.



**Grafikon 4.** Struktura ispitanika koji se bave odnosno ne bave sportom  
Izvor: izrada autorice

S obzirom na to da se 66,94% ispitanika bavi sportom, sljedeće pitanje bilo je upućeno njima. Veliki postotak populacije sportom se bavi svakodnevno dok je jednak

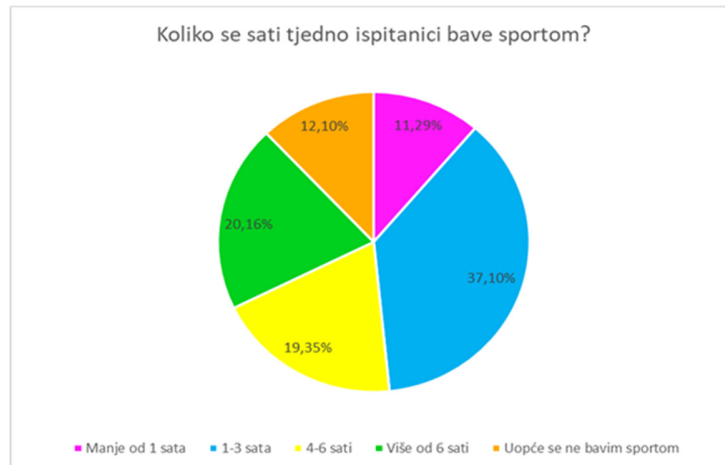
broj ispitanika odgovorio da se sportom bave često ili povremeno. (Grafikon 5.)



**Grafikon 5.** Odgovori ispitanika na pitanje koliko često se bave sportom  
Izvor: izrada autorice

Najveći broj ispitanika (37,10%) sportom se bavi 1 do 3 sata tjedno dok najmanji broj ispitanika (11,29%) manje od 1 sata tjedno (Grafikon 6.). Iznenađujući broj ispitanika je na postavljeno pitanje odgovorio da se

sportom bave više od 6 sati tjedno (20,16%). Ovi odgovori ispitanika u skladu su s prethodnim pitanjem. (Grafikon 5.)



**Grafikon 6.** Odgovori ispitanika na pitanje koliko često se bave sportom  
Izvor: izrada autorice

Ispitanicima je postavljeno pitanje kojim sportom se bave, Tablica 1. prikazuje sve njihove odgovore. Prema odgovorima najpopularniji je odlazak u teretanu (25), a nakon toga ples (16).

Nisu svi ispitanici odgovorili na ovo pitanje jer se dio njih ne bavi sportom (Grafikon 4.)

**Tablica 1.** Spotovi kojima se ispitanici bave

BROJ ISPITANIKA	VRSTA SPORTA
1	akrobatski rock n roll
1	balet
2	boks
2	gimnastika
1	hodanje
1	jahanje
3	borilački sportovi (taekwondo, karate...)
4	košarka
6	nogomet
4	odbojka
3	pilates
16	ples
1	plivanje
1	ragbi
1	streličarstvo
3	tenis
25	teretana
2	umjetničko klizanje
1	veslanje
1	biciklizam

Izvor: izrada autorice

Većina ispitanika ne sudjeluje u školskim sportskim aktivnostima (Grafikon 7.). Jedan od mogućih razloga za tako nisko sudjelovanje u sportskim aktivnostima

jesu ponuđeni sportovi. Mnogi od sportova kojima se ispitanici bave nisu mogući na razini škole.



**Grafikon 7.** Sudjelovanje ispitanika u školskim sportskim aktivnostima  
Izvor: izrada autorice

Neki ispitanici odgovorili su da se sportom ne mogu baviti zbog određenih prepreka (41,13%), dok su drugi rekli da nemaju nikakve prepreke (41,13%). Dio

ispitanika nije siguran sprječava li ih nešto tj. imaju li kakvih prepreka ili ne. (Grafikon 8.)



**Grafikon 8.** Prepreke koje sprječavaju ispitanike da se bave sportom  
Izvor: izrada autorice

Sportske aktivnosti zahtijevaju određenu količinu vremena što se može negativno odraziti na izvršavanje školskih obaveza. Na pitanje kako se bavljenje sportom odražava na izvršavanje školskih obaveza,

više od pola ispitanika odgovorilo je neutralno. Manji postotci ispitanika odgovorili su s pozitivno ili negativno. (Grafikon 9.)

# Oeconomicus

ISSN 1849-9686

Znanstveni časopis za ekonomiju i interdisciplinarne znanosti  
Scientific journal for economics and interdisciplinary sciences



**Grafikon 9.** Odras sportskih aktivnosti na izvršavanje školskih obaveza ispitanika  
Izvor: izrada autorice

Ispitanici su bili pitani imaju li podršku od strane roditelja za bavljenje sportom (Grafikon 10.), više od pola odgovara da ima veliku podršku (55,65%). Iznenadjujući podatak jest da 4,03% ispitanika nema

nikakvu podršku od strane roditelja. Ostatak je odgovorio s umjerenom podrškom (26,61%), malom podrškom (2,42%) ili da nisu sigurni imaju li podršku (11,29%).



**Grafikon 10.** Podrška ispitanicima od strane roditelja  
Izvor: izrada autorice

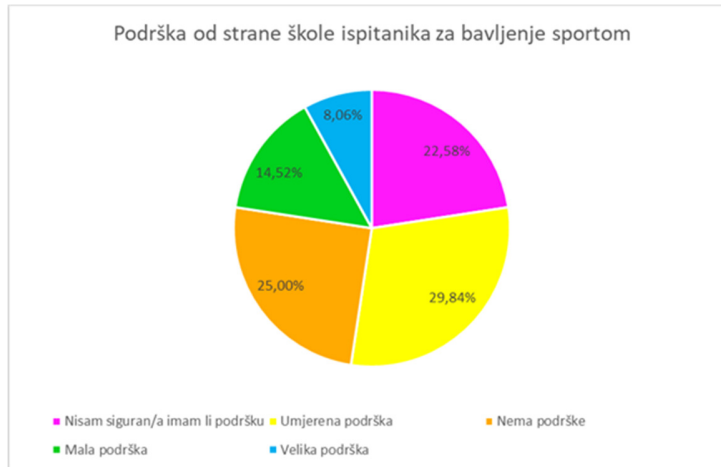
Nakon što su ispitanici odgovorili na pitanje koliku podršku imaju od strane roditelja, bilo im je postavljeno pitanje vezano uz podršku od škole. Odgovori se bitno razlikuju, škola ne podržava sve učenike i njihov sport. Samo 8,06% odgovorilo je da

ima veliku podršku, dok je najviše ispitanika odgovorilo da imaju umjerenu podršku (29,84%). Čak 25,00% ispitanika odgovara na pitanje da nemaju nikakvu podršku od strane škole. (Grafikon 11.)

# Oeconomicus

ISSN 1849-9686

Znanstveni časopis za ekonomiju i interdisciplinarne znanosti  
Scientific journal for economics and interdisciplinary sciences



**Grafikon 11.** Podrška ispitanicima od strane roditelja,  
Izvor: izrada autorice

Škole u Hrvatskoj pretežito ne nude sportske aktivnosti unutar škole, već se potrebu upisati u klub i

one to zapisuju kao izvanškolsku aktivnost.



**Grafikon 12.** Broj ispitanika koji želi veći broj sportskih aktivnosti u školi  
Izvor: izrada autorice

Pitanje postavljeno populaciji bilo je žele li više sportskih aktivnosti u školi, najveći postotak odgovorio je neutralno (45,16%). 36,29% populacije odgovorilo je da žele više sportskih aktivnosti, dok je najmanji postotak odgovorio da ne žele više sportskih aktivnosti u školi (18,55%). (Grafikon 12.)

## RASPRAVA

Bavljenje tjelesnom aktivnošću važno je za zdravlje svakog čovjeka, a osobito učenika u razvoju. Iako rezultati ovog istraživanja pokazuju da se većina učenika opće gimnazije bavi sportom, u drugim školama situacija ne mora biti jednaka. Prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije (European Commission, 2019), samo jedna četvrtina adolescenata zadovoljava preporuke za tjelesnu aktivnost. Također, istraživanje pokazuje da je udio aktivnih dječaka veći nego djevojčica.

Istraživanje koje je proveo Zorić (2019) pokazalo je da svakodnevne tjelesno aktivne pauze tijekom nastave u učionici nisu imale značajan pozitivan niti negativan utjecaj na školske ocjene učenika razredne nastave. Također navodi globalne preporuke i dosadašnja istraživanja koja upućuju na to da povećanje tjelesne aktivnosti može pozitivno utjecati na školski uspjeh i opće zdravlje djece i adolescenata (Zorić, 2019).

Kao što je prethodno navedeno, veća tjelesna neaktivnost uočena je kod djevojaka. Vidljivo je da želja za sudjelovanjem u sportu opada s dobi, a vrlo mali postotak učenika srednjih škola u Hrvatskoj priključuje se organiziranim sportskim aktivnostima (Tremblay et al., 2023).

Veća zainteresiranost za sudjelovanje u sportu pojavljuje se kod učenika bolje fizičke spreme (Sekulić et al., 2022). U istraživanju je također navedeno da sudjelovanje u sportu učenicima

pomaže u spoznaji vlastitog tijela, poboljšanju kondicije i ponašanju (Sekulić et al., 2022).

Prema Sekuliću i suradnicima (2020) utvrđeno je da sudjelovanje u timskim sportovima ima snažniji utjecaj na razinu tjelesne aktivnosti nego individualni sportovi.

Ovaj rad analizira kako srednjoškolci provode slobodno vrijeme, utjecaj roditeljskog bavljenja sportom na njihovu aktivnost te povezanost bavljenja sportom s popularnošću među vršnjacima. Uočeno je smanjenje tjelesne aktivnosti zbog povećanog školskog opterećenja i tehnoloških navika (Filozofski fakultet, 2020).

## ZAKLJUČAK

Na anketu su odgovarali učenici opće gimnazije u dobi od 14 do 19 godina. Glavna tema ankete bila je učestalost i intenzitet bavljenja sportom kod učenika. Učenici opće gimnazije bave se sportom, dio njih s velikim intenzitetom i učestalošću. Prema podacima vidimo da se radi o mnogim različitim sportovima s različitom popularnošću. Najpopularniji sport je ples, a vrlo popularan je i odlazak u teretanu. Većina učenika sportom se bavi rekreativno, što se može vidjeti u Grafikonu 6. Značajan dio učenika sportom se bavi i na višoj razini (Grafikon 6.), pri čemu se tjedno sportom bave i više od 6 sati.

Podrška od strane roditelja prisutna je kod većine učenika, dok podrška škole uglavnom izostaje. Oni koji se sportom bave rekreativno nemaju podršku škole, dok je učenici koji se bave na višoj razini i postižu rezultate ipak dobivaju. Budući da škola ne nudi sportske aktivnosti, učenici se učlanjuju u klubove koji se smatraju izvanškolskom aktivnošću. Sport je među učenicima opće gimnazije popularan i smatran važnim.

Srpanj	2025	Broj 25	X. godina izdavanja
July	2025	Number 25	X.Year of publishing
ISSN 1849-9686		UDK/UDC 330.1(05), 30(05)	

## LITERATURA

1. Tremblay, M.S. et al. (2023) 'Physical Activity of Children and Adolescents in Croatia: A Global Matrix Report', *Journal of Physical Activity and Health*, 20(6), pp. 487-498. doi:10.1123/jpah.2022-0500.
2. Sekulić, D. et al. (2022) 'Out-of-School Sports Participation Is Positively Associated with Physical Literacy in Croatian Adolescents', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), p. 877. doi:10.3390/ijerph19020877.
3. Sekulić, D. et al. (2020) 'Factors Associated with Physical Activity Levels in Adolescents from Southern Croatia', *Kinesiology*, 52(2), pp. 639-648. Available at: <https://medpr.imp.lodz.pl/pdf-123962-59249.pdf>.
4. European Commission (2019) Croatia - Physical Activity Factsheet. Available at: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/croatia-factsheet\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/croatia-factsheet_en.pdf).
5. Filozofski fakultet, Zagreb (2020) Bavljenje sportom i slobodnovremenske aktivnosti učenika srednjih škola Virovitičko-podravske županije. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffzg:11143/datastream/PDF/download> (pristupljeno: 2.6.2025.).