

From the Classroom to the Playground: Physical and Leisure Activities as the Foundation of Healthy Student Development

Ivana Conar and Goran Lapat

University of Zagreb, Faculty of Teacher Education

Abstract

The accelerated pace of life and the computerisation of society are increasingly leading to a sedentary lifestyle. Children and young people are spending increasing amounts of time in front of mobile or TV screens and devoting less and less time to physical activity. The increasing number of school and family obligations, along with their rhythms, leads to a need for greater physical activity and longer hours of physical activity. The mandatory number of hours of Physical and Health Education in elementary school, as prescribed by the subject curriculum, is insufficient to cover the hours students should spend daily or weekly on kinesiology activities and on activities during free time. It is precisely these free-time activities that are increasingly passive, rather than those that should encourage children and young people to lead active lifestyles. All this leads to a change in students' attitudes about Physical Education and Health Education classes. The research conducted in an elementary school in Varaždin County presents the results of students' physical and leisure activities and their attitudes toward Physical and Health Education classes. 139 students (N=139) from 1st to 8th grade participated in the study.

Key words: exercise; free time; kinesiology activities; movement

Introduction

The International Convention on the Rights of the Child recognises children's right to leisure time and to access recreational activities, and these practices vary by children's social status (Amerijckx, 2013).

Leisure time and ways of spending quality free time are the subject of everyday research of many scientists. It is important for the development of the personality of

children and young people, as it opens opportunities for them to meet their interests and needs, as well as to help them activate the creative forces that they have not had the opportunity to satisfy and express in other aspects of life (Mlinarević & Gajger, 2008). Children are active and on the move from their earliest days. As they grow, their physical activity increases. At kindergarten age, children's main activity is physical. In most cases, physical activity begins to decrease with the onset of school age, i.e., with increased teaching content and thus a sedentary lifestyle. Given that humans are naturally mobile and that the volume of instructional content is increasing, children should spend every free moment in motion, either through physical education (PE) classes, extracurricular and extramural activities, or their own leisure activities of choice.

Physical activity of children and young people

Young people's free time is a social phenomenon that requires more thorough professional approaches across educational institutions and other areas of social life and work (Prskalo, 2007). The same source also notes that children and young people's free time is increasingly devoted to activities that require little physical effort, while the preservation and improvement of physical and mental health are becoming imperatives of our time. Research indicates that physical activity among children and adolescents is associated with higher well-being and better mental health (Fu et al., 2025). Also, the longitudinal analysis states that in young people, "physical fitness components (cardiorespiratory, strength, endurance) had moderate stability from adolescence to adulthood" (e.g., $r = 0,38-0,51$), which indicates the long-term importance of developing physical fitness already at an early age (Álvarez et al., 2020). Furthermore, a comprehensive review indicates that moderate-to-vigorous physical activity positively affects the physical and mental health of children and adolescents (Garcia-Hermoso et al., 2022). Given the above, it is clear that encouraging regular physical activity among young people may be a key factor in improving quality of life; however, it is also important to design interventions with appropriate frequency, duration, and intensity to maximise effectiveness. In the case of the youngest schoolchildren, this is especially important; therefore, preparation and training for life in modern conditions have become a preoccupation of educational systems, thereby increasing the school's responsibility. Selak Bagarić et al. (2022) argue that promoting physical activity is important given the problems associated with a sedentary lifestyle (Ilišin, 2000). Physical activity plays a key role in regulating body weight; decreased physical activity, accompanied by a concurrent increase in body weight, increases the risk of obesity and related health problems.

Extracurricular and extramural activities are part of the organised leisure time of children and young people and play a very important role in acquiring experience, competencies, and work habits, and in preparing them for a quality future life (Damjanović, 2020; Bobić et al., 2008). The National Framework Curriculum (MZOS, 2011) states that each school determines extracurricular and extramural activities, taking into account students' preferences and developmental potential, as well as

the school's capabilities, particularly the optimal workload for students. In addition, extracurricular and extramural activities play a significant role in improving the quality of life of children and young people by contributing to their psychological, social, cognitive, and physical development (Valjan Vukić, 2016). Participation in such activities reduces stress, stimulates positive emotions, and strengthens self-confidence and a sense of competence (Harrison & Bishop, 2021; Hosokawa et al., 2023), particularly when students succeed in areas that interest them. In addition, through joint projects, sports teams, or creative clubs, young people develop social skills, create a sense of belonging, and build a support network that positively impacts their mental health and reduces the risk of risky behaviours (Roca, 2023; Bajamal et al., 2024). Activities also contribute to cognitive development by fostering work habits, responsibility, creativity, and critical thinking, which often translate into improved academic performance (Jeđud & Novak, 2006). Sports and recreational activities further improve physical health, develop motor skills, and foster healthy lifestyle habits that contribute to the long-term quality of life (WHO, 2022). In general, involvement in extracurricular and extramural activities helps young people discover their interests, develop their identity and acquire important life competencies, thereby strengthening their overall development and well-being.

Physical education classes

As for school subjects, students are most active in Physical Education classes. The importance and wide range of benefits of exercise are also emphasised in the subject curriculum of Physical and Health Education (Curriculum of Physical Education for Primary and Grammar Schools in the Republic of Croatia, 2019), where it is stated that physical exercise facilitates the success of the educational process by enabling the acquisition of kinesiological, theoretical, and motor knowledge. This knowledge is reinforced through training and practical application, as well as via specific motor and kinesiotherapy exercises. In the same curriculum, it is stated that the number of hours of physical and health education during primary education decreases from 105 hours per year (1st – 3rd grade) to 70 hours per year (4th – 8th grade), which only contributes to the reduction of physical activity of pupils during primary school education. In achieving the goals of physical and health education, an important place belongs to methodical organisational forms of work, the appropriate application of which, especially in combination with supplementary exercise, contributes to the intensification, rationalisation, optimisation, humanisation, and individualisation of the managed exercise process (Findak et al., 2003). Alić et al. (2016) state that the new physical education curriculum should further emphasise the importance of physical education as an important component of the educational process. This claim implies the acquisition of kinesiological knowledge, which raises students' achievement and abilities, enabling them to participate in a wide range of sports activities and to experience the positive impact of physical education on emotional health (Pavlović et al., 2023).

Leisure time

Young people's leisure time has long been a focus of social research, with the aim of identifying content that motivates them to engage in physical activity during their free time (Badrić & Prskalo, 2011). Children's and young people's own affinities most often shape how they spend their free time, and parents do not know enough about the spaces in which their children spend their free time (Arbunić, 2004). Students who spend their free time actively, in the company of peers or in creative activities, show better social relationships, greater involvement in the community, and stronger feelings of belonging, which significantly contribute to their psychological well-being (Klaričić & Vidranski, 2021). Research on the phenomenon of free time has a single primary goal: to organise it as effectively as possible and thus use it well. Because individuals choose leisure activities, they provide a greater sense of freedom and personal control than other activities, such as school or work (Badrić & Prskalo, 2011). Badrić and Prskalo (2011) provided an overview of research on children's and young people's free time from 1992 to 2009. They concluded that children are increasingly dominated by television viewing and computer use, which could lead to future technological addictions. Regarding the content of the Physical and Health Education subject in primary schools, Alić et al. (2016) conclude that the physical education curriculum lacks outdoor activities and winter sports, as well as content on health, fitness, and swimming.

Methodology

Aim and hypotheses

The aim of this study was to examine the amount of leisure-time physical activity and the leisure activities of students, as well as attitudes toward physical education classes, by age and gender.

Based on the problem, the following hypotheses were set:

Hypothesis 1. There is no statistically significant difference in physical activities in free time with respect to the gender of the student.

Hypothesis 2. There is no statistically significant difference in leisure activities with respect to the gender of the student.

Hypothesis 3. There is no statistically significant difference in students' attitudes towards Physical Education classes with respect to the gender of the student.

Hypothesis 4. There is no statistically significant difference in physical activities in free time with respect to the age of the student.

Hypothesis 5. There is no statistically significant difference in leisure activities with respect to the age of the student.

Hypothesis 6. There is no statistically significant difference in students' attitudes towards Physical Education classes with respect to the age of the student.

Methods

The collected research data were entered and analysed in SPSS. After defining the variables and coding the responses, the research results were entered into the programme. Before defining the new variables, it was determined that all questions were in the same direction (i.e., none were inverted). Therefore, it was not necessary to transform the answers. Statistical analyses were conducted to analyse the data: descriptive statistics, group statistics, independent-samples t-tests, and Levene's test.

Sample

The target group of this research were elementary school students. The data analysis was conducted based on responses from a convenience sample of 139 respondents. 82 Lower Primary school students (1st to 4th grade) (58,99 %) and 57 Upper Primary students (5th to 8th grade) (41,01 %) participated. A total of 67 girls (48.20 %) and 72 boys (51.8 %) participated in the study.

Procedure

The data were collected via a student questionnaire. By participating in the research, respondents were provided with complete anonymity, and data were collected in accordance with the research's ethical standards.

The questionnaire consisted of 40 questions structured in four sections:

- 1 Sociodemographic questionnaire for students (gender, age, level of education)
- 2 Questionnaire for students about students' kinesiological activities in their free time (17 claims)
- 3 Questionnaire for students about leisure activities (14 claims)
- 4 Physical Education Classes (6 Claims)

Measuring instruments

Questionnaire on the use of kinesiological activities in leisure time among primary school students

Questionnaire on physical activities in leisure time

The questionnaire on the use of kinesiological activities in students' free time (Badrić et al., 2015), with content adjustments to make it appropriate for all primary school years, was used to assess students' physical activity in their free time. The scale comprises 17 items that cover the most common forms of physical activity (e.g., running, swimming, football). The frequency of participation was assessed on a five-point scale (1 = never; 5 = 7 or more times a week). Responses were numerically coded, and the total score was calculated as the sum of the 17 items, with higher scores indicating a higher overall level of physical activity. The possible range of total scores was 17 to 85.

Leisure Activities Questionnaire

The second scale comprised 14 items assessing different forms of leisure-time spending, including unstructured, social, and sedentary activities (e.g., reading,

watching television, socialising with peers). Participation was assessed on the same five-point scale (1 = never; 5 = 7 or more times a week). All responses were numerically coded, and the total score was obtained by summing all 14 items, yielding a range of 14 to 70 points. A higher score indicates a higher total frequency of leisure activities.

Students' attitudes towards physical education classes

Attitudes towards Physical Education classes were collected through a short, structured interview, and the responses were then coded on a scale. Students responded to six items assessing the affective, motivational, and behavioural aspects of class participation, including liking PE classes, level of engagement, preparation for class, and concern about the correct execution of exercises. Responses were coded on a three-point scale (1 = negative attitude, 2 = neutral attitude, 3 = positive attitude), and the total score was calculated by summing the scores for all six items. The possible score range was 6 to 18 points, with higher scores indicating a more positive and engaged attitude toward PE lessons.

Results

The categorical variables in this study were students' age and gender. Descriptive statistics for sociodemographic variables of age (Table 2) and gender (Table 1) are presented. Out of a total of N = 139 students, 82 primary school students from 1st to 4th grade (59 %) and 57 subject students from 5th to 8th grade (41 %) participated. The subjects were aged 6 to 15 years, with an average age of 10 years (Table 3). This distribution of respondents by age ensured an equal number in each category, thereby enabling further statistical processing.

Table 1
Descriptive statistics of students by gender

Gender	Frequency	%
Female	72	51,8
Male	67	48,2
Total	139	100,0

Table 2
Descriptive statistics of pupils by range in age

Age	Frequency	%
1st – 4th grade (Lower Primary)	82	59
4th – 8th grade (Upper Primary)	57	41
Total	139	100,0

Table 3 presents the results of the t-test examining differences between boys and girls in the three analysed variables: physical activities in free time, leisure activities, and attitudes towards physical and health education. Based on the obtained results, the hypotheses were tested. For the variable of physical activity during free time, a

Table 3

Gender differences in physical activity, leisure time activities and attitudes towards physical activity

Variable	Group	Levene F	Levene p	t	df	p
Physical activity in leisure time	Boys	3,48	0,063	-2,04	137	0,044
	Girls					
Leisure time activities	Boys	0,14	0,711	-0,44	135	0,662
	Girls					
Attitudes towards physical activity	Boys	1,80	0,182	-1,14	135	0,257
	Girls					

statistically significant difference was found between boys and girls, $t(298) = 2.04$, $p = 0.044$. Girls achieved higher results ($M = 30.85$) than boys ($M = 27.86$), indicating that they spend more time in physical activities during free time. Since p was less than 0.05, hypothesis H-1, which assumes that there is no difference with respect to gender, is rejected. For the leisure activities variable, no statistically significant difference was found between the sexes, $t(298) = 0.44$, $p = 0.662$. Accordingly, hypothesis H-2 is not rejected, indicating that boys and girls participate in leisure activities to the same extent. Furthermore, no statistically significant difference was found in attitudes towards PE, $t(298) = 1.14$, $p = 0.257$. Since $p > 0.05$, hypothesis H-3 is not rejected, indicating that boys and girls have equally developed attitudes towards Physical Education classes.

Table 4

Age differences in physical activity, leisure time activities and attitudes towards physical education

Variable	Group	Levene F	Levene p	t	df	p
Physical activity in leisure time	Lower Primary	0,85	0,358	0,14	137	0,887
	Upper Primary					
Leisure time activities	Lower Primary	0,67	0,104	1,44	135	0,153
	Upper Primary					
Attitudes towards physical activity	Lower Primary	0,94	0,335	-5,23	137	0,001
	Upper Primary					

Table 4 presents the results of the t-test examining differences between Lower and Upper Primary students in the three analysed variables: physical activities in free time, leisure-time activities, and attitudes towards Physical Education and Health Education classes. The obtained results were used to test hypotheses H-4, H-5, and H-6. For the variable of physical activity during free time, no statistically significant difference was found between Lower and Upper Primary students, $t(137) = 0.14$, $p = 0.887$. Since p was greater than 0.05, hypothesis H-4 is not rejected, which means that Lower Primary and Upper Primary students participate in physical activities in free time to the same extent. No statistically significant difference was found for the leisure time activities variable, $t(135) = 1.44$, $p = 0.153$. Accordingly, hypothesis H-5 is not rejected, indicating that Lower and Upper Primary students engage in different

activities equally often during free time. For the variable attitudes towards PE, a statistically significant difference between the groups was obtained, $t(137) = -5.23$; $p = 0.001$. Lower Primary students achieved higher results ($M = 12.13$; $SD = 1.41$) than Upper Primary students ($M = 9.23$; $SD = 1.27$), indicating more positive and engaged attitudes towards PE among younger students. Since p was less than 0.05, hypothesis H-6, which assumed that there is no difference in attitudes, is rejected.

Discussion

The aim of this study was to examine time spent in free time and leisure physical activities among students, as well as attitudes toward physical education classes, by age and gender. The research was conducted on a naturalistic sample from a single school in the Republic of Croatia and thus does not represent a representative sample of the entire population of schools in the Republic of Croatia. Additionally, the number of respondents is too small to draw general conclusions. Given the ethical considerations and the respondents' sensitivity to the topic, there is a possibility that they were not completely honest, i.e., that the results are not fully credible. Future research should include more schools from other regions of Croatia to achieve a more representative sample. In addition to the statements themselves, teachers' comments on the importance of physical activity and on how children and young people spend their free time at school can also be included and compared with students' answers.

The results indicate a statistically significant difference in students' free-time physical activity, with girls being more active. Additionally, the results indicate no difference in physical activity between Lower and Upper Primary students. The results of the current research differ from those of Badrić and Prskalo (2011), who showed that boys are more physically active in their free time than girls (Artić, 2009). This is also supported by research by Roca and Badrić (2019), which found that second-grade students were slightly more physically active, particularly during free time.

The results of the study also show no statistically significant difference in students' leisure activities during free time, i.e., boys and girls are equally engaged. Additionally, the results indicate no difference in leisure activities between Lower and Upper Primary students. The results of the current research are consistent with those of Prskalo et al. (2014), which show that attitude grouping occurs in primary education and that the content of free time regarding gender has not been determined.

The results of the research indicate no statistically significant difference in students' attitudes toward PE classes by gender; boys and girls have the same attitudes. The results also showed that Lower Primary students have a more positive attitude towards PE classes than Upper Primary students, i.e., that Lower Primary students prefer PE classes, invest more effort and try harder to participate, perform exercises more correctly, and wear the necessary PE equipment more frequently than Upper Primary students. The results on students' positive attitudes toward PE classes align with those of Sučić (2021), which show that PE has a positive effect on students' attitudes.

At the school where the research was conducted, there is a Sports Society for Upper Primary students and an extracurricular activity, "Sportići," for Lower Primary students. In addition, in the 2022/2023 school year, a 30-minute recreational break was experimentally introduced. The recreational break was held every day after the long break, and students usually spent it outdoors (except in extremely rainy or cold weather) participating in a joint physical activity of their choice. The results of the research are consistent with the development of sportsmanship in schools, indicating a connection between a positive attitude toward physical education and physical activity in leisure time. It would be interesting to examine whether the results remained the same in secondary school or at university, as shown by Šumanović et al. (1996), who found a positive attitude among students toward PE and the perceived usefulness of these classes during their studies.

Conclusion

In conclusion, based on the above research, we can say that female students devote more time to physical activities in their free time than male students, and that Lower Primary students develop a more positive attitude towards physical education classes. Despite rapid societal changes, digitalisation, and the increasing prevalence of stress and sedentary lifestyles, it is critically important to systematically encourage primary school children to be physically active and spend time outdoors. Continued incentives for physical exercise and sports are crucial for maintaining a positive perception of PE classes and preventing a decline in interest in completing primary education. Harmonious social, intellectual, emotional, and motor development is necessary for children's overall development, and it is precisely the variety of physical activities that enable the development of numerous competencies – from coordination, endurance, and strength to cooperation, self-confidence, and perseverance. Therefore, children should spend as much time as possible being physically active, especially outdoors, where they can engage in age-appropriate activities tailored to their interests and the seasons. In this way, children have the opportunity to learn various sports and develop healthy lifestyle habits and a positive attitude toward physical activity that will accompany them into later developmental periods.

Reference

- Alić, J., Petrić, V., & Badrić, M. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnom školstvu: analiza propisanih nastavnih sadržaja. *Napredak*, 157(3), 341–359. <https://hrcak.srce.hr/177207>
- Álvarez, C., Cadore, E., Gaya, A. R., Mello, J. B., Reuter, C. P., Delgado-Floody, P., & Ramírez-Vélez, R. (2020). Associations of cardiorespiratory fitness and obesity parameters with blood pressure: fitness and fatness in youth Latin-American ethnic minority. *Ethnicity and Health*, 21(1), 17. <https://doi.org/10.1080/13557858.2020.1840525>

- Amerijckx, G. (2013). Slobodno vrijeme i oslobođeno vrijeme. *Djeca u Europi*, 5(10), 18-18 <https://hrcak.srce.hr/145150>
- Arbunić, A. (2004). Eltern und Freizeitgestaltung der Kinder. *Pedagogijska istraživanja*, 1(2), 230-230. <https://hrcak.srce.hr/139354>
- Artić, M. (2009). Prema novom iskustvu slobodnog vremena: slobodno vrijeme kao izvorište kritičke svijesti. *Filozofska istraživanja*, 29(2), 281-295
- Badrić, M. & Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152(3-4), 479-494. <https://hrcak.srce.hr/82788>
- Badrić, M., Prskalo, I., & Matijević, M. (2015). Aktivnosti u slobodnom vremenu učenika osnovne škole. *Croatian Journal of Education*, 17(2), 299-331.
- Bajamal, E., Abou Hashish, E. A., & Robbins, L. B. (2024). Enjoyment of physical activity among children and adolescents: a concept analysis. *The Journal of School Nursing*, 40(1), 97-107.
- Bobić, G., Trošt, T., & Jurakić, D. (2008). Interes osnovnoškolaca za bavljenje sportskorekreativnim aktivnostima. In M. Andrijašević (Ed.), *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Kineziološka rekreacija i kvaliteta života"*, (pp. 77-85). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. <https://doi.org/10.15516/cje.v17i2.1630>
- Damjanović, M. (2020). *Odgojni utjecaji izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti* (Undergraduate thesis). Osijek: Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:140790>
- Findak, V., Prskalo, I., & Pejčić, A. (2003). Dopunsko vježbanje - čimbenik učinkovitosti sata tjelesne i zdravstvene kulture. *Kinesiology*, 35. (2.), 0-0. <https://hrcak.srce.hr/226869>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 1514.
- García-Hermoso, A., Izquierdo, M., & Ramírez-Vélez, R. (2022). Tracking of physical fitness levels from childhood and adolescence to adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Translational pediatrics*, 11(4), 474.
- Harrison, L. M., & Bishop, P. A. (2021). The Evolving Middle School Concept: This We (Still) Believe. *Current Issues in Middle Level Education*, 25(2), 2-5.
- Hosokawa, R., Fujimoto, M., & Katsura, T. (2023). Parental support for physical activity and children's physical activities: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 90.
- Ilišin, V. (2000). Promjene u slobodnom vremenu mladih. *Napredak*, 141(4), 419-429.
- 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.
- Klaričić, I., & Vidranski, T. (2021). Razlike u ukupnoj tjelesnoj aktivnosti učenika mlađe školske dobi iz ruralne i urbane sredine. *Medica Jadertina*, 51(1), 23-29.
- Mlinarević, V. & Gajger, V. (2008). Slobodno vrijeme mladih - prostor kreativnog djelovanja. *Međunarodna kolonija mladih Ernestinovo:2003.-2008.:zbornik radova znanstvenog skupa s međunarodnim sudjelovanjem*, 43-58. https://bib.irb.hr/datoteka/505378.Slobodno_vrijeme_mladih.pdf

- MZOS (2011): Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje.
http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf
- Pavlović, S.; Pelemiš, V.; Marković, J.; Dimitrijević, M.; Badrić, M.; Halaši, S.; Nikolić, I.; & Čokorilo, N. (2023). The Role of Motivation and Physical Self-Concept in Accomplishing Physical Activity in Primary School Children. *Sports 11*, 173.
https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9(2), 161-173.
- Prskalo, I., Horvat, V., & 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>
- Roca, L. (2023). Povezanost i razlike u pokazateljima aerobne sposobnosti i kvalitete života učenika primarnoga obrazovanja u makroregijama Republike Hrvatske [Associations and difference in indicators of aerobic capacity and quality of life of primary education students in macro-regions of the Republic of Croatia; Unpublished Doctoral dissertation]. Zagreb: Faculty of Teacher Education, University of Zagreb
- Roca, L. & Badrić, M. (2019). Učestvovanje u kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme učenika osnovnoškolskog uzrasta. *Sportske nauke i zdravlje*, 9(2), 85-91. https://www.sizau.com/sites/default/files/journal/snz_-_vol_9_issue_2-5-11.pdf
- Selak Bagarić, E., Prijatelj, K., & Buljan Flander, G. (2022). Kurikulum tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji tjelesnog i psihičkog zdravlja učenika. *Varaždinski učitelj*, 5(8), 62-74. <https://hrcak.srce.hr/265267>
- Sučić, I. (2021). Stavovi učenika i učenica prema tjelesnom vježbanju. (Diplomski rad). UFZG
- Šumanović, V., Šumanović, M., & Špigel, Đ. (1996). Odnos studenata prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. *Kinesiology*, 28(2), 66-69. <https://hrcak.srce.hr/255763>
- Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika - višestruke perspektive. *Školski vjesnik*, 65(1), 33-57. <https://hrcak.srce.hr/177319>
- World Health Organisation. Report on the Fifth Round of Data Collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI); WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, Denmark, 2022;
- Available online: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6594-46360-67071> (accessed on 5 July 2024).

Ivana Conar

University of Zagreb, Faculty of Teacher Education
Savska cesta 77, 10000 Zagreb, Croatia
ivana.conar@gmail.com

Goran Lapat

University of Zagreb, Faculty of Teacher Education
Savska cesta 77, 10000 Zagreb, Croatia
goran.lapat@ufzg.hr

Appendix:

Annex 1. Sociodemographic questionnaire for students

Gender _____

Age _____

Grade _____

Annex 2. Questionnaire for students about physical activities in their free time

Physical activity	Frequency in the last 7 days				
	NO	1-2	3-4	5-6	7 and more
Athletics					
Swimming					
Artistic gymnastics					
Karate, Taekwondo, Judo					
Wrestling					
Tennis and/or table tennis					
Badminton					
Handball					
Basketball					
Volleyball					
Football					
Dancing					
Paddling and/or kayaking					
Jogging or running freely					
Walking as an exercise					
Cycling					
Roller-skating					
OTHER-ADD YOUR OWN					

Annex 3. Questionnaire for students about leisure activities

Leisure activity	Frequency in the last 7 days				
	NO	1-2	3-4	5-6	7 and more
I watch TV, DVDs, and videos.					
I read books.					
I read newspapers and magazines.					
I play on the computer.					
I surf the internet.					
I play games on PlayStation and similar devices.					
I listen to music.					
I talk on my cell phone/phone.					
I send SMS messages.					
I visit shopping malls with my parents.					
I go to the cinema.					
I paint or draw.					
I help parents in the house.					
I attend various courses (foreign language, computer science...).					
OTHER-ADD YOUR OWN					

Annex 4. Guided interview on students' attitudes towards physical education classes

Physical Education classes:

- I don't like I like I avoid whenever I can

In Physical Education class, I like to participate in:

- Individual activities and exercises Team games, polygons, relays
 Nothing

In Physical Education class:

- I try very hard I try if I like the exercise, sport or game
 I do not try at all

Mark in Physical Education:

- Is very important to me Is important to me
 It doesn't matter to me at all

In Physical Education class, I try to perform exercises and activities correctly:

- All the time Occasionally
 It does not matter to me how I perform the exercises

I wear sports equipment in Physical Education class:

- Regularly Occasionally
 I usually practice in the clothes I arrive at school in

Od učionice do igrališta: tjelesne aktivnosti i aktivnosti u slobodno vrijeme kao temelj zdravoga razvoja učenika

Sažetak

Ubrzani životni ritam i informatizacija društva, sve više dovode do sedentarnoga načina života. Djeca i mladi sve više vremena provode pred mobilnim ili TV ekranima, a sve manje vremena posvećuju tjelesnoj aktivnosti. Sve veći broj školskih obaveza te ritam obiteljskih obaveza dovodi do potrebe većega kretanja i povećanja sati tjelesne i zdravstvene aktivnosti. Obavezan broj sati nastavnoga predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi, propisan predmetnim kurikulumom, nije dovoljan broj sati koje bi učenici svakodnevno ili na tjednoj bazi trebali provoditi u kineziološkim aktivnostima i aktivnostima u slobodno vrijeme. Upravo te aktivnosti u slobodno vrijeme sve više prerastaju u pasivne aktivnosti, a ne one koje bi trebale poticati djecu i mlade na aktivan način života. Sve to dovodi i do promjene stavova učenika o nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanje koje je provedeno u osnovnoj školi u Varaždinskoj županiji donosi rezultate učeničkih tjelesnih i slobodnih aktivnosti te stavova učenika o nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U istraživanju je sudjelovalo 139 učenika (N = 139) od 1. do 8. razreda.

Ključne riječi: kineziološke aktivnosti; kretanje; slobodno vrijeme; vježbanje

Uvod

Međunarodna konvencija o pravima djeteta priznaje pravo djece na slobodno vrijeme i pravo na pristup rekreacijskim aktivnostima, a te navike najčešće variraju s obzirom na socijalni status djece (Amerijckx, 2013).

Slobodno vrijeme te načini kvalitetnoga provođenja slobodnoga vremena predmet je svakodnevnoga interesa istraživanja mnogih znanstvenika. Važno je za razvoj ličnosti djece i mladih te im otvara mogućnosti za zadovoljavanje interesa i potreba pomažući im u aktiviranju svojih stvaralačkih snaga za čije zadovoljavanje i izražavanje nisu imali prilike u ostalim vidovima života (Mlinarević i Gajger, 2008). Djeca su aktivna i u pokretu od svojih najranijih dana. Kako rastu, tako se njihova tjelesna aktivnost povećava. U vrtićkoj dobi glavna aktivnost djece upravo je ona tjelesna. U većini slučajeva, tjelesna aktivnost počinje se smanjivati početkom školske dobi, odnosno

zbog povećanja nastavnih sadržaja koje treba svladati, a što je povezano sa sjedilačkim načinom života. S obzirom na to da je kretanje u čovjekovoj prirodi, a školske obveze sve veće, svaki slobodni trenutak djeca bi trebala provoditi u kretanju, bilo na satima tjelesne i zdravstvene kulture (TZK), izvannastavne i izvanškolske aktivnosti ili prema vlastitom izboru aktivnosti u slobodno vrijeme.

Tjelesna aktivnost djece i mladih

Slobodno vrijeme mladih društveni je fenomen koji zahtijeva temeljitije stručne pristupe, kako u okviru odgojno-obrazovnih ustanova tako i na svim ostalim područjima društvenoga života i rada (Prskalo, 2007). Isti izvor također ističe kako se slobodno vrijeme djece i mladeži sve više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor dok očuvanje i unaprjeđenje tjelesnoga i mentalnoga zdravlja postaje imperativ vremena. Istraživanja pokazuju da je tjelesna aktivnost u djece i adolescenata povezana s višom razinom dobrobiti i boljim mentalnim zdravljem (Fu, Li, Li, i Wang, 2025). Također, longitudinalna analiza navodi da su u mladih „komponente tjelesne kondicije (kardiorespiratorna, snaga, izdržljivost) imale umjerenu stabilnost od adolescencije prema odrasloj dobi“ (npr. $r = 0,38 - 0,51$) što ukazuje na dugoročnu važnost razvoja tjelesne kondicije već u ranoj dobi (Álvarez i sur., 2020). Nadalje, sveobuhvatni pregled pokazuje da umjerena do intenzivna tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje djece i adolescenata (Garcia-Hermoso, Izquierdo i Ramirez-Velez, 2022). Zbog svega navedenoga, jasno je da poticanje redovite tjelesne aktivnosti u mladih može biti ključan čimbenik za bolju kvalitetu života, ali je također važno dizajnirati intervencije koje imaju odgovarajuću frekvenciju, trajanje i intenzitet kako bi bile što učinkovitije. Za djecu najmlađe školske dobi to dobiva posebnu težinu pa priprema i osposobljavanje za život u suvremenim uvjetima postaje preokupacija odgojnih sustava što povećava odgovornost škole. Selak Bagarić, Prijatelj i Buljan Flander (2022) smatraju kako je važno promicati tjelesne aktivnosti s obzirom na sve probleme koje neaktivan način života nosi sa sobom (Ilišin, 2000). Naime, tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u regulaciji tjelesne mase jer smanjenje razine kretanja, uz istodobni porast tjelesne mase, povećava rizik od razvoja pretilosti i s njom povezanih zdravstvenih problema.

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti dio su organiziranoga slobodnog vremena djece i mladih koji imaju vrlo važnu ulogu u stjecanju iskustava, kompetencija, radnih navika i sudjeluju u pripremi djece i mladih za kvalitetan budući život (Damjanović, 2020; Bobić, Trošt i Jurakić, 2008). U Nacionalnom okvirnom kurikulumu (MZOS, 2011) navodi se kako svaka škola određuje izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, vodeći računa o sklonostima i razvojnim mogućnostima učenika kao i o mogućnostima škole, a posebice o optimalnome opterećenju učenika. Osim toga, Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti imaju značajnu ulogu u poboljšanju kvalitete života djece i mladih jer doprinose njihovu psihološkom, socijalnom, kognitivnom i fizičkom razvoju (Valjan Vukić, 2016). Sudjelovanje u ovakvim aktivnostima smanjuje stres,

potiče pozitivne emocije te jača samopouzdanje i osjećaj kompetentnosti (Harrison i Bishop 2021; Hosokawa, Fujimoto i Katsura 2023), posebno kada učenici postižu uspjehe u područjima koja ih zanimaju. Osim toga, zajedničkim projektima, sportskim timovima ili kreativnim klubovima mladi razvijaju socijalne vještine, stvaraju osjećaj pripadnosti i grade mrežu podrške koja pozitivno utječe na njihovo mentalno zdravlje i smanjuje rizik od rizičnih ponašanja (Roca, 2023; Bajamal, Abou Hashish i Robbins, 2024). Aktivnosti također doprinose kognitivnom razvoju jer potiču radne navike, odgovornost, kreativnost i kritičko mišljenje, što se često odražava na bolji školski uspjeh (Jeđud i Novak, 2006). Sportske i rekreativne aktivnosti dodatno poboljšavaju fizičko zdravlje, razvijaju motoričke sposobnosti i usvajaju zdrave životne navike koje dugoročno doprinose općoj kvaliteti života (WHO, 2022). Općenito, uključivanje u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti pomaže mladima da otkriju svoje interese, razviju identitet i steknu važne životne kompetencije čime se osnažuje njihov cjelokupni razvoj i dobrobit.

Sati tjelesne i zdravstvene kulture

Što se tiče nastavnih predmeta, učenici su najaktivniji na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Važnost i širok raspon benefita vježbanja ističe se i u predmetnom kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj, 2019), u kojem se navodi kako se tjelesnim vježbanjem otvara prostor za uspješnost odgojno-obrazovnoga procesa usvajanjem kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja te uz savršavanje i njihovu primjenu kao i specifičnim motoričkim i kinezioterapijskim vježbama. U istom se kurikulumu (Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj, 2019) navodi kako se broj sati Tjelesne i zdravstvene kulture, tijekom osnovnoškolskoga obrazovanja, smanjuje sa 105 sati godišnje (1. - 3. razred) na 70 sati godišnje (4. - 8. razred), što samo doprinosi smanjenju tjelesne aktivnosti učenika tijekom osnovnoškolskoga obrazovanja. U ostvarenju ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture značajno mjesto pripada metodičkim organizacijskim oblicima rada, čija odgovarajuća primjena, posebice uz dopunsko vježbanje, doprinosi intenzifikaciji, racionalizaciji, optimalizaciji, humanizaciji i individualizaciji upravljanoga procesa vježbanja (Findak, Prskalo i Pejčić, 2003). Alić, Petrić i Badrić (2016) navode kako bi novi kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture trebao još više naglašavati važnost tjelesne i zdravstvene kulture kao bitne sastavnice odgojno-obrazovnoga procesa. To podrazumijeva usvajanja kinezioloških znanja, podizanje razine dostignuća i sposobnosti koje će učenicima omogućiti sudjelovanje u širokoj lepezi sportskih aktivnosti te osigurati učenicima pozitivan utjecaj tjelesne i zdravstvene kulture na emocionalno zdravlje (Pavlović i sur. 2023).

Slobodno vrijeme

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 (Badrić i Prskalo, 2011). Način provođenja slobodnoga vremena, djeca i mladi, najčešće formiraju prema vlastitim afinitetima, a roditelji nedovoljno poznaju prostor slobodnoga vremena svoje djece (Arbunić, 2004). Učenici koji provode slobodno vrijeme aktivno, u društvu vršnjaka ili u kreativnim aktivnostima, pokazuju bolje socijalne odnose, veću uključenost u zajednicu i jače osjećaje pripadnosti, što značajno doprinosi njihovoj psihološkoj dobrobiti (Klaričić i Vidranski, 2021). Istraživanje fenomena slobodnoga vremena ima samo jedan primaran cilj, odnosno da se slobodno vrijeme što bolje organizira, a samim time i kvalitetno iskoristi. S obzirom na to da slobodne aktivnosti pojedinac bira sam, one mu pružaju osjećaj slobode i osobne kontrole mnogo više nego druge aktivnosti, poput škole ili posla (Badrić i Prskalo, 2011). Badrić i Prskalo (2011) u svojem radu donose pregled istraživanja i spoznaja o ispunjavanju slobodnoga vremena djece i mladih od 1992. do 2009. godine te zaključuju da među djecom dominira gledanje televizije i igranje na računalu što bi u budućnosti moglo rezultirati tehnološkim ovisnostima. Što se tiče sadržaja predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi, Alić, Petrić i Badrić (2016) u svojem istraživanju zaključuju kako u kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture nedostaju aktivnosti u prirodi i zimski sportovi, kao i sadržaji koji spadaju u kategorije zdravlja i fitnesa te plivanja.

Metodologija

Cilj i hipoteze

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati količinu tjelesnih aktivnosti u slobodno vrijeme i aktivnosti slobodnoga vremena učenika, kao i stavove o satima tjelesne i zdravstvene kulture ovisno o dobi i spolu učenika. Na temelju problema postavljene su sljedeće hipoteze:

Hipoteza 1 Ne postoji statistička značajna razlika u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme s obzirom na spol učenika.

Hipoteza 2 Ne postoji statistička značajna razlika u aktivnostima slobodnoga vremena s obzirom na spol učenika.

Hipoteza 3 Ne postoji statistički značajna razlika u stavu učenika prema satima tjelesne i zdravstvene kulture s obzirom na spol učenika.

Hipoteza 4 Ne postoji statistička značajna razlika u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme s obzirom na dob učenika.

Hipoteza 5 Ne postoji statistička značajna razlika u aktivnostima slobodnoga vremena s obzirom na dob učenika.

Hipoteza 6 Ne postoji statistički značajna razlika u stavu učenika prema nastavi tjelesne i zdravstvene kulture s obzirom na dob učenika.

Metode obrade podataka

Dobiveni podatci istraživanja upisani su i analizirani u statističkom programu SPSS 29.0.1.0. Nakon definiranja varijabli i kodiranja odgovora uneseni su rezultati dobiveni

provedenim istraživanjem. Prije definiranja novih varijabli utvrđeno je da su sva pitanja formirana u istom smjeru, odnosno nema obrnutih pitanja te samim time nije potrebno transformirati odgovore. Za obradu podataka provedene su statističke analize: deskriptivna statistika, grupna statistika, t-test za nezavisne uzorke i Levenov test.

Uzorak sudionika

Ciljna skupina ovoga istraživanja bila su djeca školske dobi. Analiza podataka provedena je na temelju odgovora prigodnoga uzorka od 139 ispitanika. Sudjelovalo je 82 učenika razredne nastave od 1. do 4. razreda (58,99 %) te 57 učenika predmetne nastave od 5. do 8. razreda (41,01 %). Ukupno je sudjelovalo 67 djevojčica (48,20 %) i 72 dječaka (51,8 %).

Postupak prikupljanja podataka

Podatci su prikupljeni anketnim upitnikom namijenjen učenicima. Sudjelovanjem u istraživanju ispitanicima osigurana je potpuna anonimnost te je provedeno u skladu s etičkim standardima istraživanja.

Upitnik se sastojao od 40 pitanja strukturiran u četiri odjeljaka:

- sociodemografski upitnik za učenike (spol, dob, razina obrazovanja)
- upitnik za učenike o kineziološkim aktivnostima učenika u slobodno vrijeme (17 tvrdnji)
- upitnik za učenike o aktivnostima slobodnoga vremena (14 tvrdnji)
- sati tjelesne i zdravstvene kulture (6 tvrdnji)

Mjerni instrumenti

Upitnik o korištenju kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme učenika osnovnoškolske dobi

Upitnik o tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme

Upitnik o korištenju kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme učenika (Badrić, Prskalo i Matijević, 2015), uz prilagodbe sadržaja kako bi bio primjeren svim razredima osnovne škole, korišten je za procjenu tjelesne aktivnosti učenika u slobodnom vremenu. Skala se sastoji od 17 čestica koje obuhvaćaju najčešće oblike tjelesne aktivnosti (npr. trčanje, plivanje, nogomet). Učestalost sudjelovanja procjenjivana je na petostupanjskoj skali (1 = nikada; 5 = 7 ili više puta tjedno). Odgovori su numerički kodirani, a ukupni rezultat izračunat je kao zbroj svih 17 čestica, pri čemu viši rezultat označava veću ukupnu razinu tjelesne aktivnosti. Mogući raspon ukupnih rezultata bio je 17 do 85.

Upitnik o aktivnostima slobodnog vremena

Druga skala obuhvaća 14 čestica koje procjenjuju različite oblike provođenja slobodnoga vremena, uključujući nestrukturirane, društvene i sedentne aktivnosti (npr. čitanje, gledanje televizije, druženje s vršnjacima). Sudjelovanje je procjenjivano na istoj petostupanjskoj skali (1 = nikada; 5 = 7 ili više puta tjedno). Svi su odgovori

numerički kodirani, a ukupni rezultat dobiven je zbrajanjem svih 14 čestica, što omogućuje raspon od 14 do 70 bodova. Viši rezultat upućuje na veću ukupnu učestalost aktivnosti slobodnoga vremena.

Stavovi učenika prema nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

Stavovi prema nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prikupljeni su putem kratkoga strukturiranog intervjua, a dobiveni odgovori potom su kodirani u formu skale. Učenici su odgovarali na šest čestica koje obuhvaćaju afektivne, motivacijske i ponašajne aspekte sudjelovanja u nastavi, poput sviđanja nastave TZK-a, razine angažiranosti, pripremljenosti za sat te brige o pravilnom izvođenju vježbi. Odgovori su kodirani na trostupanjskoj ljestvici (1 = negativan stav, 2 = neutralan stav, 3 = pozitivan stav), a ukupni rezultat izračunat je zbrajanjem bodova svih šest čestica. Mogući raspon rezultata kreće se od 6 do 18 bodova, pri čemu viši rezultat označava pozitivniji i angažiraniji stav učenika prema nastavi TZK-a.

Rezultati

Kategorijalne varijable u ovome istraživanju su dob i spol učenika. Prikazana je deskriptivna statistika za sociodemografske varijable spola (Tablica 1) i dobi (Tablica 2) i Od ukupno $N = 139$ učenika, sudjelovalo je 82 učenika razredne nastave od 1. do 4. razreda (59 %) te 57 učenika predmetne nastave od 5. do 8. razreda (41 %). Ispitanici su u dobi od 6 do 15 godina, a prosječna dob učenika je 10 godina. Ovakva raspodjela ispitanika prema dobi osigurava podjednak broj ispitanika u svakoj kategoriji što omogućuje daljnju statističku obradu.

Tablica 1

Tablica 2

Tablica 3

U Tablici 3 prikazani su rezultati t-testa kojima su ispitane razlike između dječaka i djevojčica u trima analiziranim varijablama: tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme, aktivnostima slobodnoga vremena te stavovima prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Na temelju dobivenih rezultata provedeno je testiranje postavljenih hipoteza. Za varijablu *tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme* utvrđena je statistički značajna razlika između dječaka i djevojčica, $t(298) = 2,04$; $p = 0,044$. Djevojčice ostvaruju više rezultate ($M = 30,85$) u usporedbi s dječacima ($M = 27,86$), što upućuje na to da provode više vremena u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. Budući da je p manji od 0,05, odbacuje se hipoteza H-1 kojom je pretpostavljeno da ne postoji razlika s obzirom na spol. U varijabli *aktivnosti slobodnoga vremena* nije dobivena statistički značajna razlika između spolova, $t(298) = 0,44$; $p = 0,662$. Sukladno tome, hipoteza H-2 se ne odbacuje, što znači da dječaci i djevojčice u jednakoj mjeri sudjeluju u aktivnostima slobodnoga vremena. Nadalje, niti u varijabli *stavovi prema TZK-u* nije utvrđena statistički značajna razlika, $t(298) = 1,14$; $p = 0,257$. Kako je p veći od 0,05, hipoteza H-3 se ne odbacuje,

što upućuje na to da dječaci i djevojčice imaju podjednako razvijene stavove prema satima tjelesne i zdravstvene kulture.

Tablica 4

U Tablici 4 prikazani su rezultati t-testa kojima su ispitane razlike između učenika razredne i predmetne nastave u trima analiziranim varijablama: tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme, aktivnostima slobodnoga vremena te stavovima prema nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Dobiveni rezultati korišteni su za testiranje hipoteza H-4, H-5 i H-6. Za varijablu *tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme* nije utvrđena statistički značajna razlika između učenika razredne i predmetne nastave, $t(137) = 0,14$; $p = 0,887$. Budući da je p veći od 0,05, hipoteza H-4 se ne odbacuje, što znači da učenici nižih i viših razreda sudjeluju u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme u jednakoj mjeri. U varijabli *aktivnosti slobodnoga vremena* također nije utvrđena statistički značajna razlika, $t(135) = 1,44$; $p = 0,153$. Sukladno tome, hipoteza H-5 se ne odbacuje, što upućuje na to da učenici razredne i predmetne nastave provode slobodno vrijeme u različitim aktivnostima podjednako često. Za varijablu *stavovi prema TZK-u* dobivena je statistički značajna razlika između skupina, $t(137) = -5,23$; $p = 0,001$. Učenici razredne nastave postižu više rezultate ($M = 12,13$; $SD = 1,41$) u usporedbi s učenicima predmetne nastave ($M = 9,23$; $SD = 1,27$), što upućuje na pozitivnije i angažiranije stavove prema nastavi TZK-a među mlađim učenicima. Budući da je p manji od 0,05, odbacuje se hipoteza H-6, kojom je bilo pretpostavljeno da razlika u stavovima ne postoji.

Diskusija

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati vrijeme provedeno u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme i aktivnosti slobodnoga vremena učenika, kao i stavove o nastavi tjelesne i zdravstvene kulture ovisno o dobi i spolu učenika. Istraživanje je provedeno na temelju prirodnoga uzorka jedne škole u Republici Hrvatskoj i time ne predstavlja reprezentativan uzorak za cijelu populaciju svih škola u Republici Hrvatskoj. Također, broj ispitanika je premalen da bi se mogao donijeti generalni zaključak, a s obzirom na etičnost teme i izraženu osjetljivost ispitanika na temu, postoji mogućnost da ispitanici nisu bili u potpunosti iskreni, odnosno da rezultati nisu u potpunosti vjerodostojni. Buduća istraživanja trebala bi uključiti više škola iz različitih sredina Hrvatske kako bi se mogao stvoriti reprezentativniji uzorak. Uz iskaze mogu se uključiti i osvrtni učitelja na važnost tjelesne aktivnosti i način provođenja slobodnoga vremena djece i mladih u školi pa to usporediti s odgovorima učenika.

Iz rezultata se može zaključiti kako postoji statistički značajna razlika u tjelesnim aktivnostima učenika u slobodno vrijeme, odnosno da su djevojčice aktivnije u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. Također, iz rezultata se može zaključiti kako nema razlike u tjelesnim aktivnostima učenika razredne i predmetne nastave. Rezultati provedenoga istraživanja razlikuju se od istraživanja koje su proveli Badrić i Prskalo (2011), a koji pokazuju da su dječaci više tjelesno aktivniji u slobodno vrijeme

od djevojčica (Artić, 2009). To također pokazuje i istraživanje koje su proveli Roca i Badrić (2019), a čiji rezultati pokazuju da su učenici drugoga razreda malo fizički aktivniji, odnosno da su učenici bili najviše tjelesno aktivni u slobodno vrijeme.

Rezultati provedenoga istraživanja također pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika u aktivnostima slobodnoga vremena učenika u slobodno vrijeme, odnosno da su dječaci i djevojčice podjednako angažirani u aktivnostima slobodnoga vremena. Također, iz rezultata se može zaključiti kako nema razlike u aktivnostima slobodnoga vremena između učenika razredne i predmetne nastave. Rezultati provedenoga istraživanja u skladu su s rezultatima istraživanja koje su proveli Prskalo, Horvat i Hraski (2014), a koji pokazuju kako grupiranje stavova dolazi u primarnoj edukaciji te da sadržaj slobodnoga vremena s obzirom na pripadnost spolu nisu utvrđeni.

Rezultati istraživanja pokazali su kako ne postoji statistički značajna razlika u stavu učenika prema nastavi TZK-a s obzirom na spol učenika odnosno da dječaci i djevojčice imaju podjednak stav prema nastavi TZK-a. Rezultati su pokazali i da učenici razredne nastave imaju pozitivniji stav prema nastavi TZK-a nego učenici predmetne nastave, odnosno da učenici razredne nastave više vole nastavu TZK-a, ulažu više truda i više se trude sudjelovati, pravilnije izvoditi vježbe i redovito nositi potrebnu opremu za TZK nego učenici predmetne nastave. Rezultati o pozitivnom stavu učenika prema nastavi TZK-a podudaraju se s rezultatima koje je provela Sučić (2021), a koji pokazuju da TZK pozitivno utječe na učenike i učenice.

U školi u kojoj je provedeno istraživanje postoji Sportsko društvo za učenike viših razreda te izvannastavna aktivnost *Sportići* za učenike nižih razreda. Također u školskoj godini 2022./2023. eksperimentalno je uvedena rekreacijska stanka u trajanju od 30 minuta. Rekreacijska stanka provodi se svakoga dana nakon velikoga odmora, a učenici je najčešće provode vani (osim u slučaju izrazito kišnoga i/ili hladnoga vremena) u zajedničkoj tjelesnoj aktivnosti prema vlastitom odabiru. Rezultati provedenoga istraživanja u skladu su s razvijanjem sportskoga duha u školi, odnosno ukazuju na povezanost pozitivnoga stava prema nastavi tjelesne i zdravstvene kulture s tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme, odnosno aktivnostima slobodnoga vremena. Zanimljivo bi bilo vidjeti ostaju li rezultati isti i u srednjoj školi, odnosno na fakultetu baš kao što pokazuju rezultati istraživanja Šumanović, Šumanović i Špigel (1996) koji ukazuju na pozitivan stav studenata prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi te korisnosti nastave tijekom studiranja.

Zaključak

Zaključno, iz navedenoga istraživanja možemo zaključiti kako učenice više vremena posvećuju tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme nego učenici te da učenici i učenice razredne nastave razvijaju pozitivniji stav prema nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Uprkos ubrzanim promjenama u društvu, digitalizaciji te sve izraženijoj užurbanosti i sjedilačkom načinu života, iznimno je važno djecu osnovnoškolske dobi sustavno poticati na tjelesnu aktivnost i boravak na otvorenom. Kontinuirani poticaji za

tjelesno vježbanje i bavljenje sportom ključni su kako bi se očuvalo pozitivno mišljenje o nastavi TŽK-a te spriječio izraženiji pad interesa pred kraj osnovnoga obrazovanja. Za cjelokupni djetetov razvoj nužan je skladan socijalni, intelektualni, emocionalni i motorički razvoj, a upravo raznovrsne tjelesne aktivnosti omogućuju razvoj brojnih kompetencija — od koordinacije, izdržljivosti i snage do suradnje, samopouzdanja i ustrajnosti. Stoga bi djeca trebala što više vremena provoditi u kretanju, osobito u prirodi, gdje se mogu uključiti u različite aktivnosti prilagođene dobi, interesima i godišnjim dobima. Na taj način djeca imaju priliku upoznati različite sportove, razviti zdrave životne navike i stvoriti pozitivan odnos prema tjelesnoj aktivnosti koji će ih pratiti i u kasnijim razvojnim razdobljima.