

Informiranost i mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece: rad s istraživanjem

Križetić, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:543059>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-22**

Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FAKLTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ
FIZIOTERAPIJE

Petra Križetić

INFORMIRANOST I MIŠLJENJE RODITELJA O ULOZI TJELESNE AKTIVNOSTI U
PSIHOSOCIJALNOM RAZVOJU DJECE: rad s istraživanjem

Diplomski rad

Rijeka, 2023.

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HEALTH STUDIES
GRADUATE UNIVERSITY OF
PHIOTHERAPY

Petra Križetić

PARENTS' AWARENESS AND OPINION ON THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN
CHILDREN'S PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT: research

Final thesis

Rijeka, 2023.

SAŽETAK

Tjelesna aktivnost ima ulogu u svim aspektima razvoja djeteta. Utjecaj na tjelesni razvoj uglavnom je poznat dok je utjecaj na psihosocijalni razvoj manje zastupljena tema. Tjelesna aktivnost djeluje na socijalni i kognitivni te psihološki razvoj, kao prevencija depresije i raznih drugih mentalnih bolesti. Ovo istraživanje provodi se kako bi se ispitali roditelji djece, njihovo mišljenje i informiranost o ulozi tjelesne aktivnosti na psihosocijalni razvoj djece na području grada Samobora. Ispitanici su roditelji djece starosti od četiri do šest godina. Rezultati istraživanja pokazuju da obje hipoteze nisu statistički značajne odnosno da informiranost roditelja nema utjecaj na bavljenje djece tjelesnom aktivnošću kao ni to da pozitivno ili negativno mišljenje roditelja prema tjelesnoj aktivnosti nemaju utjecaj na usmjeravanje djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti. Razlog navedenog ishoda istraživanja mogao bi biti relativno mali uzorak te su u budućnosti potrebna istraživanja na većem broju ispitanika i na većem području. Istraživanja na ovu temu pokazuju kako razni faktori imaju utjecaj na roditelje i posljedično na djecu i njihov život u aspektu tjelesne aktivnosti kao što su obrazovanje, dohodak, sigurnost okruženja, dostupnost objekata za bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću. Također roditelji nisu upućeni u sve aktivnosti svoje djece i ne znaju osnovne informacije vezane uz tjelesnu aktivnost djece što je otegotni faktor kod istraživanja na ovu temu.

Ključne riječi: roditelji, poticanje tjelesne aktivnosti, djeca, psihosocijalni razvoj

SUMMARY

Physical activity plays a role in all aspects of child development. The impact on physical development is mostly known, while the impact on psychosocial development is a less common topic. In this aspect, physical activity affects social, cognitive and psychological development, as a prevention of depression and various other mental illnesses. This research is conducted in order to examine the parents of children, their opinion and information about the role of physical activity on the psychosocial development of children in the area of the city of Samobor. The respondents are parents of children aged four to six. The research results shows both hypotheses are not statistically significant, i.e. that parents' information has no influence on children's physical activity, nor that parents' positive or negative opinion towards physical activity has no influence on children's orientation towards sports and physical activity. The reason for the mentioned outcome could be the relatively small sample of the research, and in the future research is needed on a larger number of respondents and in a larger area. Research on this topic shows that various factors have an impact on parents and consequently on children and their lives in terms of physical activity, such as education, income, safety of the environment, availability of facilities for sports and physical activity. Also, parents are not informed about all their children's activities and do not know basic information related to children's physical activity, which is an aggravating factor in research on this topic.

Key words: parents, encouraging physical activity, children, psychosocial development

SADRŽAJ

1. UVOD	6
1.2. <i>Tjelesna neaktivnost kao javnozdravstveni problem</i>	8
1.3. <i>Čimbenici koji o(ne)mogućuju djeci bavljenje sportom</i>	10
1.4. <i>Uloga tjelesne aktivnosti i sporta za socijalni razvoj djece</i>	13
1.5. <i>Uloga tjelesne aktivnosti u kognitivnom razvoju djece</i>	14
1.6. <i>Tjelesna aktivnost i depresija kod djece</i>	16
1.7. <i>Tjelesna aktivnost i prehrana kod djece</i>	17
2. METODOLOGIJA	18
2.1. <i>Problem istraživanja</i>	18
2.2. <i>Cilj istraživanja</i>	18
2.3. <i>Ispitanici</i>	19
2.4. <i>Metode i instrument istraživanja</i>	19
2.5. <i>Obrada podataka</i>	20
3. REZULTATI	21
4.1. <i>Rezultati obrade prve hipoteze</i>	23
4.2. <i>Rezultati obrade druge hipoteze</i>	26
4. RASPRAVA	29
5. ZAKLJUČAK	32
LITERATURA	33
PRILOG A: Popis ilustracija	35
<i>Slike</i>	35
<i>Tablice</i>	35
<i>Grafovi</i>	35
PRILOG B: Anketni upitnik	36

1. UVOD

Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na opće stanje čovjeka i smanjuje učestalost nezaraznih bolesti poput moždanog udara, bolesti srca i dijabetesa (1). Naročit utjecaj ima na razvoj djece koja stječu naviku bavljenja sportom i prenose je u odraslu dob (2). Utjecaj tjelesne aktivnosti na fizičko zdravlje široko je poznat dok je njen utjecaj na psihičko zdravlje pojedinca i psihosocijalni razvoj djece manje naglašen. Tjelesna aktivnost kod djece smanjuje depresiju, razvija samopouzdanje, utječe na karakterni razvoj i smanjuje rizično ponašanje (3). Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako svaka četvrta odrasla osoba i četiri od pet adolescenata ne provodi dovoljno vremena u tjelesnoj aktivnosti, te da su žene i djevojčice manje aktivne od muškaraca i dječaka, što povećava zdravstvenu nejednakost (4).

Osim tjelesne aktivnosti, veliku važnost za tjelesno i mentalno zdravlje imaju količina sna i vrijeme provedeno u sjedilačkom načinu života (5). Sjedilačko ponašanje definira se kao „svako ponašanje tijekom kojeg potrošnja energije iznosi manje ili jednako 1,5 metaboličkih ekvivalenata potrošnje tijekom sjedenja ili ležanja“. Sjedilačko ponašanje uključuje korištenje mobitela ili tableta, vožnju automobila, učenje u sjedećem položaju (6). Tjelesna aktivnost se često proučava zasebno, no istraživanja su pokazala da su san, tjelesna aktivnost i sjedilačko ponašanje ovisni jedni o drugima te da ih treba razmatrati istovremeno. Navedeni čimbenici u optimalnoj kombinaciji mogu doprinijeti boljem mentalnom zdravlju i smanjenju depresije koja se često javlja upravo u razdoblju adolescencije te se proteže kroz odraslu dob. Nekoliko istraživanja pokazalo je da razvoj depresije u djetinjstvu i adolescenciji uvelike utječe na rizično ponašanje u odrasloj dobi kao što su agresivnost, korištenje nedozvoljenih supstanci i kriminalni ishodi (5). Tjelesnom aktivnošću u djetinjstvu neminovno se razvijaju motoričke sposobnosti što posredno daje doprinos kognitivnom razvoju. Ukoliko dijete redovito obavlja tjelesnu aktivnost dolazi do fizioloških promjena u tijelu u koje spada i promjena strukture mozga. Do navedenih promjena dolazi zbog povećanja razine neurotrofnog faktora (BDNF) koji olakšava učenje i poboljšava sinaptičku plastičnost što dovodi do bolje neuroelektične aktivnosti i bolje cirkulacije mozga. Još jedan utjecaj razvoja motoričkih sposobnosti na kognitivne sposobnosti očituje se u spoznaji da i motoričko i kognitivno učenje imaju tri zajednička temeljna procesa u kojima se odvijaju, a to su sekvenciranje, praćenje i planiranje. (7)

Kompleksnost teme vidi se u socijalnom ekološkom modelu koji objašnjava utjecaj raznih čimbenika na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti djece i adolescenata. Dijeli ih na pet razina, intrapersonalni čimbenici, međuljudski procesi, organizacijski čimbenici, čimbenici zajednice i javni poredak (8). Ova tema je važna zbog toga što ukazuje na važnost tjelesne aktivnosti koja je zanemarena od strane populacije i pridaje pozornost njenom utjecaju na psihosocijalni razvoj djece (9). Zanemarenost tjelesne aktivnosti problem je današnjice zbog kojeg se sve češće ukazuje na važnost i dobrobiti koje donosi tjelesna aktivnost ukoliko se pravilno i optimalno izvodi. Tjelesna aktivnost kod djece i adolescenata zanemarena je do te mjere da postaje javnozdravstveni problem zbog toga što između ostalog uzrokuje prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost (4). Ovo istraživanje moglo bi potaknuti roditelje na razmišljanje i uputiti ih prema educiranju o tjelesnoj aktivnosti i usmjeravanje djece k istoj. Mogući doprinos istraživanja bit će informiranje roditelja o doprinosu tjelesne aktivnosti na opći razvoj djece s naglaskom na psihosocijalni razvoj, ali s pogledom na druge aspekte kao što je prehrana i sjedilački način života. Realno bi bilo očekivati da će bolje informirani roditelji usmjeravati i poticati svoju djecu prema sportu i tjelesnim aktivnostima, a moguće i sami postati tjelesno aktivniji.

1.2. Tjelesna neaktivnost kao javnozdravstveni problem

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje 60 minuta tjelesne aktivnosti za djecu kao prevenciju prekomjerne tjelesne težine. Za odrasle ta preporuka iznosi 150 minuta tjedno. Čimbenik koji smanjuje vjerojatnost prekomjerne tjelesne težine kod djeteta i pretilosti kod dojenčadi je dojenje do šest mjeseci starosti (4).

Uz mnoge druge čimbenike koji sudjeluju u nastajanju pretilosti glavni su ipak tjelesna neaktivnost i prekomjerni unos kalorija. Promjenom načina prehrane na globalnoj razini došlo je do povećane potrošnje hrane bogate šećerima i mastima. Kao posljedica urbanizacije, promjene »prirode« poslova i povećane dostupnosti raznih vrsta prijevoza došlo je do značajnog smanjenja tjelesne aktivnosti.

Mnogi čimbenici pretilosti mogu se ublažiti ili reverzibilizirati, no ni jedna zemlja još nije uspjela smanjiti porast. Smanjenje rizika od prekomjerne tjelesne težine i pretilosti može se postići smanjenjem unosa kalorija iz šećera i masti, povećanjem udjela voća, mahunarki, orašastih plodova i povrća u svakodnevnoj prehrani.

Pretilost u djetinjstvu povezana je s mnogim dijagnozama i sindromima koji se mogu razviti u djetinjstvu, ali i stvoriti predispozicije za razvoj istih u odrasloj dobi. Velika je vjerojatnost da će dijete koje je pretilo nastaviti biti pretilo u odrasloj dobi. Prekomjerna težina jedan je od glavnih uzroka kardiovaskularnih bolesti poput moždanog udara koji je jedan od vodećih uzroka smrti u svijetu. Osim kardiovaskularnih bolesti pretilost je uzrok dijabetesu čija se stopa učeterostručila od 1980. godine (4). Prekomjerna težina ostavlja trajne posljedice na mišićno-koštani sustav te tako uzrokuje razne poremećaje uključujući osteoartritis. Ukoliko dijete ili odrasla osoba ima tek malo povećan indeks tjelesne težine, u većem je riziku od svih navedenih nezaraznih bolesti.

Svjetska zdravstvena organizacija definira pretilost kao »abnormalno ili prekomjerno nakupljanje masti koje predstavljaju rizik za zdravlje«. Stope prekomjerne težine i pretilosti rastu i kod odraslih i kod djece. Svjetska zdravstvena organizacija također navodi kako se »od 1975. do 2016. prevalencija pretile djece i adolescenata u dobi od 5 do 19 godina povećala više od četiri puta s 4% na 18% na globalnoj razini« (4).

Pothranjenost se nekada smatrala glavnim problemom što se tiče prehrane, no danas je pretilost puno veći problem što dokazuje podatak da je više ljudi pretilo nego pothranjeno u svakoj regiji u svijetu osim u subsaharskoj Africi i Aziji (4).

1.3. Čimbenici koji o(ne)mogućuju djeci bavljenje sportom

Razni intrapersonalni čimbenici i prepreke okoline mogu spriječiti dijete da se bavi sportom ili tjelesnom aktivnošću pa se tako bavljenje sportom ne gleda kroz odluku ili namjeru djeteta već i kroz utjecaj društvenog i fizičkog okruženja. Dokazano je da ponašanje odrasle osobe proizlazi iz okruženja u kojem su živjeli kao djeca te da se navike stečene u djetinjstvu odražavaju u odrasloj dobi (8).



Slika 1. Socijalni ekološki model. Izvor: Hu D, Zhou S, Crowley-McHattan ZJ, Liu Z. Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective.

Hu i suradnici (2021.) razvili su SEM (socijalno ekološki model) (Slika 1.) (8) koji omogućuje istraživanje mnogih čimbenika uključenih u sudjelovanje djece u tjelesnoj aktivnosti. Prema SEM-u na bavljenje tjelesnom aktivnošću utječe pet čimbenika: intrapersonalni čimbenici, međuljudski procesi, organizacijski čimbenici, čimbenici zajednice i javni poredak. Osim modela razvili su i intervencije za svaku od navedenih razina. U interpersonalnim čimbenicima trebalo bi se poraditi na promjeni ponašanja, znanja, stavova i vještina pojedinca odnosno djeteta. Intervencija kod međuljudskih procesa uključuje sustave socijalne podrške, obitelj, prijatelje i radno okruženje. Zatim, u organizacijskim čimbenicima bitno je odrediti utjecaj škole, radnog mjesta ili sveučilišta.

Na razini zajednice intervencija uključuje promjenu okruženja, a u javnom poretku stvaranje ili izmjenu lokalne i državne politike (8).

Rezultati istraživanja također su podijeljeni prema razinama SEM-a. Na intrapersonalnoj razini zaključeno je kako su najčešći čimbenici prepreke ili poticaja dob, spol, indeks tjelesne težine i samopouzdanje. Prema spolu dječaci su aktivniji od djevojčica. Primijećena je promjena ponašanja tijekom odrastanja. Djeca predškolske dobi i nižih razreda puno su aktivniji u sportu i tjelesnim aktivnostima od adolescenata. Postoji trend među adolescentima koji preferiraju igranje videoigara kod kuće i gledanje televizije u odnosu na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme. Na temelju toga zaključeno je da starija dob odnosno adolescencija može biti prepreka tjelesnoj aktivnosti. Prijelazom djece u više razrede dolazi do povećanja obaveza vezanih za školu. Djeca postaju starija i samostalnija pa se tako javljaju i neke kućanske obaveze koje moraju ispuniti. Sve navedeno navodi ih da vrijeme troše na obaveze vezane uz školu i kućanstvo umjesto na tjelesnu aktivnost i sport. Samopouzdanje je jedno od najjačih čimbenika za sudjelovanje djece u tjelesnoj aktivnosti. Ono sadrži djetetovu fizičku percepciju o sebi, percipirano zdravlje i samoefikasnost te kompetenciju. Djeca koja imaju visoko samopouzdanje imaju tendenciju aktivnog i ustrajnog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima (8).

Na razini međuljudskih procesa istaknuti čimbenik je utjecaj prijatelja. Postoje čvrsti dokazi o važnosti potpore obitelji i prijatelja za bavljenje sportom odnosno tjelesnom aktivnošću koja im nadalje pomaže da održe aktivan način života. Nedostatak te potpore smatra se preprekom za sudjelovanje djece u tjelesnoj aktivnosti. Zaključak koji zahtjeva dodatna istraživanja govori o tome kako educiraniji roditelji imaju tendenciju poticati svoju djecu za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti pa je tako niže obrazovno postignuće roditelja navedeno kao prepreka.

Na razini organizacije ispitivalo se koliko nastavnici, posebno nastavnici tjelesnog odgoja utječu na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Zaključeno je da nastavnik tjelesnog odgoja može pridonijeti puno pa se smatra da je nedostatak podrške nastavnika prepreka u sudjelovanju. Dodatno otkriće istraživanja govori o razlikama koje se javljaju ovisno o tome pohađa li dijete javnu školu, privatnu školu ili školu u ruralnoj sredini. Javne škole u urbanim sredinama imaju najmanji poticaj djeci za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti dok se privatne škole i škole u ruralnim sredinama smatraju poticajnim zbog više slobodnog vremena djece.

Na razini zajednice ističe se važnost dostupnosti objekata koji omogućuju djeci sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti. Na ovoj razini potrebno je omogućiti djeci u raznim okolinama dostupne objekte kako bi se smanjila prepreka u sudjelovanju. Vremenske se prilike također javljaju kao potencijalna prepreka gdje se predlaže edukacija od strane trenera ili nastavnika o alternativnim aktivnostima djece kako bi ostala tjelesno aktivna (8).

Element koji je bitan na razini zajednice, a događa se u zajednicama raznih etničkih skupina je sigurnost susjedstva. Nedostatak sigurnosti pokazao se kao značajna prepreka u sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti, no ono prelazi okvire zajednice i potrebna je intervencija na političkoj razini (8).

1.4. Uloga tjelesne aktivnosti i sporta za socijalni razvoj djece

Sport kao oblik tjelesne aktivnosti popularan je među djecom. Može biti timski ili pojedinačan i kao takav ima različit utjecaj na socijalni razvoj djece. Dokazano je da sudjelovanje djece u sportu doseže svoj vrhunac od 11. do 13. godine života te u adolescenciji pada (11). Djeca koja sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti kroz sport imaju veću vjerojatnost nastavka istog u odrasloj dobi od djece koja se nisu bavila sportom. Sportske aktivnosti podijeljene su u nekoliko skupina: izvannastavne aktivnosti, timski sport, školski ili klupski sport i sport općenito. Kategorije se međusobno ne isključuju.

Kod sporta kao izvannastavne aktivnosti dokazane su socijalne dobrobiti dobrih odnosa s trenerom, razvoj timskog duha, stjecanje novih prijatelja, razvoj socijalnih vještina. Dodatni razvoj djece uključuje disciplinu, emocionalnu kontrolu, samopouzdanje, akademski uspjeh i »zauzetost«. Dokazano je da sudjelovanje u sportu kao strukturiranoj aktivnosti dovodi do više razvojnih koristi djece od sudjelovanja u drugim izvannastavnim aktivnostima (11).

Timski sport dovodi do bolje slike djeteta o sebi, manjeg rizika od emocionalnog stresa, zlouporabe droga i samoubilačkog ponašanja. Djeca koja sudjeluju u timskom sportu imaju manju vjerojatnost razvoja socijalne anksioznosti u usporedbi s djecom koja se bave individualnim sportom ili djecom koja se ne bave sportom čija je stopa socijalne anksioznosti uvećana. Timski sport povezan je s poboljšanjem percipiranog društvenog prihvaćanja, podrškom vršnjaka i boljom emocionalnom samoefikasnošću. Sudjelovanje u timskom sportu također je povezano sa sniženom socijalnom izolacijom u odrasloj dobi (11).

Školski ili klupski sport uspoređuje se s nesudjelovanjem u sportu. Istraživanja pokazuju kako školski odnosno klupski sport dovodi do bolje prilagodbe djece te smanjuje osjećaj nervoze i tjeskobe.

Usporedba utjecaja sporta na socijalni razvoj djece s obzirom na intenzitet aktivnosti i učestalost pokazuje kako je sudjelovanje u težim aktivnostima povezano s manjim rizikom od emocionalnog stresa. Nadalje, umjereno sudjelovanje u sportu od tri do šest sati tjedno povezano je sa smanjenjem depresije u odnosu na nisko sudjelovanje u sportu.

Analiza sporta općenito pokazuje da sport za sramežljivu djecu ima jedinstvenu zaštitnu ulogu te da su sramežljiva djeca nakon nekog vremena sudjelovanja u sportu izvijestila o značajnom smanjenju anksioznosti. Također za sramežljivu i agresivnu djecu longitudinalna istraživanja pokazuju kako sport dovodi do većeg samopoštovanja, bolje socijalne vještine i smanjenje anksioznosti (11).

1.5. Uloga tjelesne aktivnosti u kognitivnom razvoju djece

Održavanje optimalne razine tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi ključno je za rani razvoj svakog djeteta, za kratkoročne i dugoročne prednosti u emocionalnom, socijalnom i kognitivnom razvoju. Zbog toga je važno integrirati tjelesnu aktivnost kao sastavni dio života djeteta kako bi se postavili temelji za održavanje aktivnog života.

Napredak neuroznanosti omogućuje povezivanje tjelesne aktivnosti sa strukturama mozga i kognitivnim razvojem. Pretpostavka je da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kognitivni razvoj kao posljedica fizioloških promjena u tijelu. BDNF neurotrofni faktor, čija se koncentracija povećava tjelesnom aktivnošću, zaslužan je za povećanje cirkulacije mozga i poboljšanje neuroelektrične aktivnosti zbog njegove funkcije neuroprotektivnog sredstva i poboljšanja sinaptičke plastičnosti. Povećanje razine BDNF-a dovodi do lakšeg učenja i održavanja kognitivnih funkcija (7).

Utjecaj tjelesne aktivnosti na kognitivni razvoj djece može se proučavati kroz njihovu sličnost u zajedničkim temeljnim procesima učenja: planiranje, praćenje i sekvenciranje. Povezuje ih i ubrzan razvoj tijekom djetinjstva. Povećano vrijeme tjelesne aktivnosti tijekom školovanja može poboljšati akademsko postignuće, izvršne funkcije i pristup zadacima kod djece.

Istraživanja čija je tema uloga tjelesne aktivnosti u kognitivnom razvoju djece uzela su u obzir sljedeće kognitivne ishode: pažnja, radna memorija, jezik, kognitivne ishode i izvršno funkcioniranje. Istraživanja pokazuju pozitivan učinak intervencije u vidu tjelesne aktivnosti na kognitivno funkcioniranje. Djeca koja su sudjelovala u aerobno intenzivnom tjelesnom odgoju imala su značajno povećanje aspekta spoznaje i izvršnog funkcioniranja u odnosu na djecu koja se sudjelovala u standardnom tjelesnom odgoju. Navedeni rezultati pokazuju da povećana tjelesna aktivnost uzrokuje veću stupanj neuroplastičnosti kod djece. Važno je naglasiti kako u istraživanju

ne postoje dokazi štetnog utjecaja intenzivnije ili učestalije tjelesne aktivnosti na ni jedan aspekt kognitivnog razvoja djece (7).

Postoje tri načina kako aerobna vježba može olakšati kognitivno funkcioniranje: akutnim kognitivnim zahtjevima ciljano usmjerenog pokreta, spoznajom potrebnom za izvođenje složenih motoričkih pokreta i kratkoročnim te dugoročnim fiziološkim promjenama u mozgu izazvanim aerobnim vježbanjem. Temeljni su pokreti povezani s kognitivnim performansama u ranom djetinjstvu. Iako obično nisu uključeni u definiciju "tjelesne aktivnosti", razvoj temeljnih vještina kretanja povezan je s mogućnostima kretanja, dok su temeljni pokreti povezani s kognitivnim razvojem (12).

1.6. Tjelesna aktivnost i depresija kod djece

Depresija je kao i prekomjerna tjelesna težina javnozdravstveni problem. Godišnje pogađa preko 300 milijuna ljudi. Iako kod djece njena prevalencija iznosi manje od 1%, naglo se povećava u razdoblju adolescencije. Adolescenti koji pate od depresije vjerojatno će biti depresivni i u odrasloj dobi. Također razvoj depresije u ranoj životnoj dobi može prouzročiti rizično ponašanje u odrasloj dobi kao što je korištenje droge, nasilno ponašanje i kazneni ishodi.

Sampasa-Kanyinga i suradnici (2020.) u istraživanju navode važnost kombinacije vremenskih perioda sna, sjedilačkog načina života i tjelesne aktivnosti za mentalno zdravlje djeteta. Kanadske smjernice preporučuju 60 minuta svakodnevne tjelesne aktivnosti djeteta, do dva sata rekreativnog vremena pred ekranom i devet do jedanaest sati sna za djecu od pet do trinaest godina ili osam do deset sati sna za mlade od 14 do 17 godina. Istraživanje pokazuje kako je kod adolescenata poštivanje svih navedenih smjernica povezano s nižim izgledima za razvoj anksioznosti ili depresije, dok je kod djece poštivanje samo jedne smjernice vezane uz san, sjedilački način života ili tjelesnu aktivnost dovodi do nižih izgleda razvoja depresivnih simptoma. Različiti intenziteti tjelesne aktivnosti mogu različito utjecati na ishode mentalnog zdravlja pa tako intenzivnija tjelesna aktivnost smanjuje pojavnost fiziološkog stresa u predškolskoj dobi u usporedbi sa tjelesnom aktivnošću nižeg intenziteta.

Povezanost između prekomjernog vremena provedenog pred ekranom i problemima mentalnog zdravlja očituje se u narušenim međuljudskim odnosima, niskom emocionalnom stabilnošću i impulzivnošću. Prekomjerno vrijeme ispred ekrana dovodi do manjka sna, loših prehrambenih navika, nezadovoljstva tjelesnom težinom i izgledom. Štoviše mogući je uzrok smanjenoj tjelesnoj aktivnosti zbog toga što uzima previše vremena čime se dodatno ugrožava mentalno zdravlje zbog uskraćenja pozitivnih učinaka tjelesnih aktivnosti za mentalno zdravlje.

Kratko trajanje sna utječe na mentalno zdravlje zbog smanjene razine neurotransmitora koji reguliraju razmišljanje i raspoloženje. Narušava kognitivnu fleksibilnost, inhibitornu kontrolu te pojačava reaktivnost stresa. Kratko trajanje sna može uzrokovati smanjenje tjelesne aktivnosti u danu zbog dodatne pospanosti i umora (5).

1.7. Tjelesna aktivnost i prehrana kod djece

Rana životna iskustva oblikuju djetetovu zdravstvenu i razvojnu putanju. Rezultati istraživanja pokazuju da prevencija pretilosti treba započeti u ranom djetinjstvu jer se ponašanja povezana s težinom, poput preferencija u hrani i učestalost svakodnevne tjelesne aktivnosti usvajaju u ranom djetinjstvu. Oblik prehrane utječe na kognitivne procese i strukturu mozga. Istraživanja čiji su ispitanici bili starija djeca i odrasli otkrila su da veći unos "zapadnjačke prehrane" bogate zasićenim mastima i rafiniranim šećerom može narušiti kognitivne procese i akademski uspjeh zbog svoje povezanosti s upalom, mikrobiomom crijeva, oksidativnim stresom i uključenošću hipokampusa. Međutim, odnos između loše prehrane i kognitivnog razvoja kod manje djece uglavnom se očituje u nedostacima hranjivih tvari, poput vitamina B, koji ometaju ključne kognitivne procese (12).

Zdraviji prehrambeni obrasci, bogati voćem i povrćem, nemasnim proteinima i cjelovitim žitaricama mogu promicati kognitivne sposobnosti promjenama staničnih procesa, povećanjem neuroplastičnosti ili epigenetskih mehanizama.

Pretilost i kognitivno funkcioniranje su povezani. Postoje dokazi koji upućuju da je povećana adipoznost kod djece povezana s lošijim neurokognitivnim funkcioniranjem i akademskim uspjehom, iako usmjerenost tog odnosa nije potpuno jasna. Istraživanja su pokazala povezanost između pretilosti i abnormalnosti u moždanom tkivu; dijelovi mozga u razvoju mogu biti osjetljivi na metaboličke promjene povezane s viškom masnog tkiva. Loša neurokognitivna funkcija može dovesti do ponašanja koja povećavaju rizik od pretilosti (12).

2. METODOLOGIJA

2.1. Problem istraživanja

Ova tema je odabrana zbog mišljenja da se djeca unatoč aktualnosti teme o važnosti tjelesne aktivnosti i dalje nedovoljno bave tjelesnom aktivnošću te zbog istraživanja faktora koji doprinose bavljenju tjelesne aktivnosti i onih koji otežavaju. Ovo istraživanje moglo bi potaknuti roditelje na razmišljanje i uputiti ih prema educiranju o tjelesnoj aktivnosti i usmjeravanje djece k istoj. Mogući doprinos istraživanja bit će informiranje roditelja o doprinosu tjelesne aktivnosti na opći razvoj djece s naglaskom na psihosocijalni razvoj s pogledom na druge aspekte kao što je prehrana i sjedilački način života. Realno bi bilo očekivati da će bolje informirani roditelji usmjeravati i poticati svoju djecu prema sportu i tjelesnim aktivnostima, a moguće i sami postati tjelesno aktivniji.

2.2. Cilj istraživanja

Cilj 1: Ispitati povezanost informiranosti roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece i sudjelovanje djece u tjelesnoj aktivnosti.

Cilj 2: Ispitati povezanost mišljenja roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece i njihovo usmjeravanje djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti.

Hipoteza 1: Djeca roditelja koji su bolje informirani o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece već sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti.

Hipoteza 2: Roditelji koji imaju pozitivno mišljenje o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece usmjeravaju svoju djecu prema sportu i sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti.

Postizanjem ovih ciljeva bi se mogli kreirati različiti edukacijski i informativni programi i aktivnosti fokusirani na roditelje i njihov angažman u poticanju djece na sudjelovanje u sportu i različitim oblicima tjelesne aktivnosti.

2.3. Ispitanici

Uzorak će biti prigodni pošto su odabrani ispitanici s područja grada Samobora, točnije dječjeg vrtića "Mali prijatelji" zbog jednostavnosti provođenja istraživanja. Uzorak se sastoji od 50 roditelja zbog toga što se u predškolskim grupama nalazi 25-ero djece i istraživanje je provedeno u dvije grupe na roditeljskim sastancima. Uzorak ispitanika sastoji se od 50 roditelja djece starosti od pet do šest godina. Istraživanje je provedeno u lipnju 2023. godine. Kriterij uključenja ispitanika je da je ispitanik roditelj jednog ili više djece od pet do šest godina.

2.4. Metode i instrument istraživanja

Mjerni instrument koji smo koristili u istraživanju je upitnik koji je korišten u disertaciji autorice Ka Man Leung naslova „Parents' perceptions of children's physical activities“ objavljenoj na stranici Hong Kong Baptist University. Autorica je dozvolila korištenje i prijevod upitnika (13). Upitnik (Prilog B) se sastoji od nekoliko skupina pitanja: o kompetencijama djeteta, o roditeljevom angažmanu odnosno podršci djeteta u tjelesnoj aktivnosti, sigurnosti okruženja, roditeljevu mišljenju o tjelesnoj aktivnosti djece i dio koji se odnosi na učestalost tjelesne aktivnosti djeteta. Postoji drugi dio upitnika čiji su fokus demografski i ekonomski podaci o roditelju. Primjena upitnika bila je individualna u trajanju ispunjavanja od 20 minuta. Prikupljanje podataka održalo se u prostoru dječjeg vrtića tijekom roditeljskog sastanka. Kvaliteta prikupljanja podataka i kontrola čimbenika bila je osigurana ispitivačevom prisutnošću. Uvjeti su bili jednaki za sve ispitanike zbog toga što je upitnik bio anonimn i svi ispitanici su imali jednako vrijeme za popunjavanje upitnika.

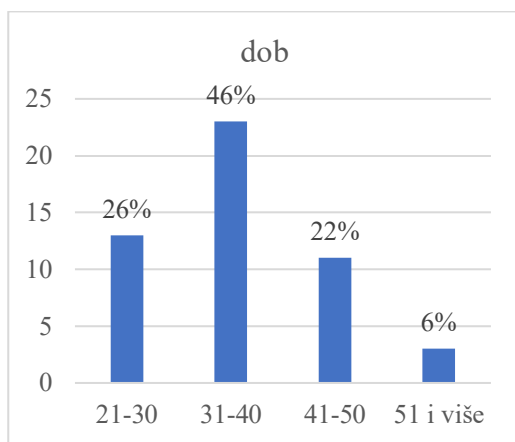
Problemi koji bi se mogli javiti su slaba motiviranost roditelja za ispunjavanjem i samim time nastaje ograničenje nedostatak ispitanika. Navedeni problem riješit će se tako što će se roditeljima dati upitnik na početku sastanka umjesto na kraju kada će koncentracija roditelja biti veća, a umor još ne toliko izražen. Uz to biti će napomenuto da je ispitivanje anonimno, a podaci povjerljivi, te da je cijelo istraživanje u svrhu diplomskog rada.

2.5. Obrada podataka

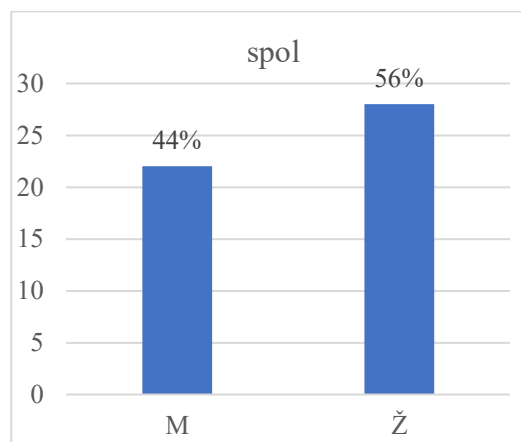
Statistički test koji će se koristiti za prvu hipotezu je t-test na razini značajnosti $p < 0,05$. Ako se distribucija rezultata pokaže statistički značajno različitom od normalne, što će biti provjereno Kolmogorov-Smirnovljevim testom, koristit će se neparametrijske metode inferencijalne statistike: hi-kvadrat test za provjeru razlika, te Spearmanov koeficijent korelacije za provjeru povezanosti. Statistički test koji će se koristiti za ovu hipotezu biti će t-test na razini značajnosti $p < 0,05$. U statističkoj obradi koristit će se statistički program IBM SPSS (v.26). Rezultati će biti izraženi grafički i tablično.

3. REZULTATI

U istraživanju je sudjelovalo 50 ispitanika. Demografska obilježja ispitanika i djece prikazana su na grafovima 1-7.

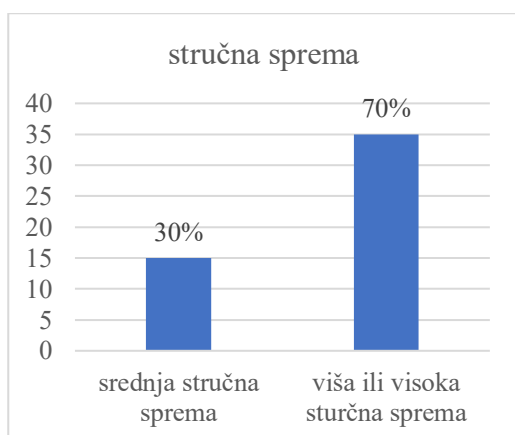


Graf 1: dobne skupine ispitanika

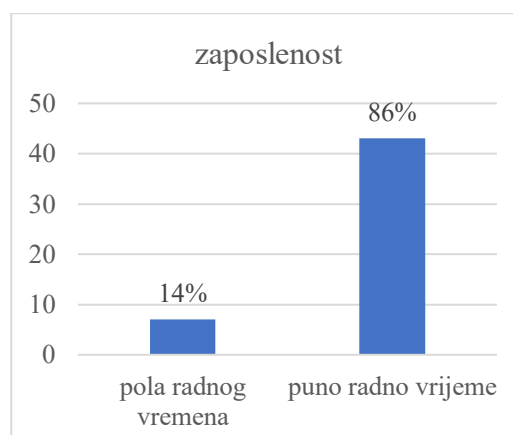


Graf 2: spol ispitanika

Najviše roditelja (njih 23) je između 31 i 40 godina starosti, podjednak je broj muških (22) i ženskih (28) ispitanika te ih je većina (njih 70%) više ili visoke stručne spreme te ih velika većina radi puno radno vrijeme (43 roditelja).

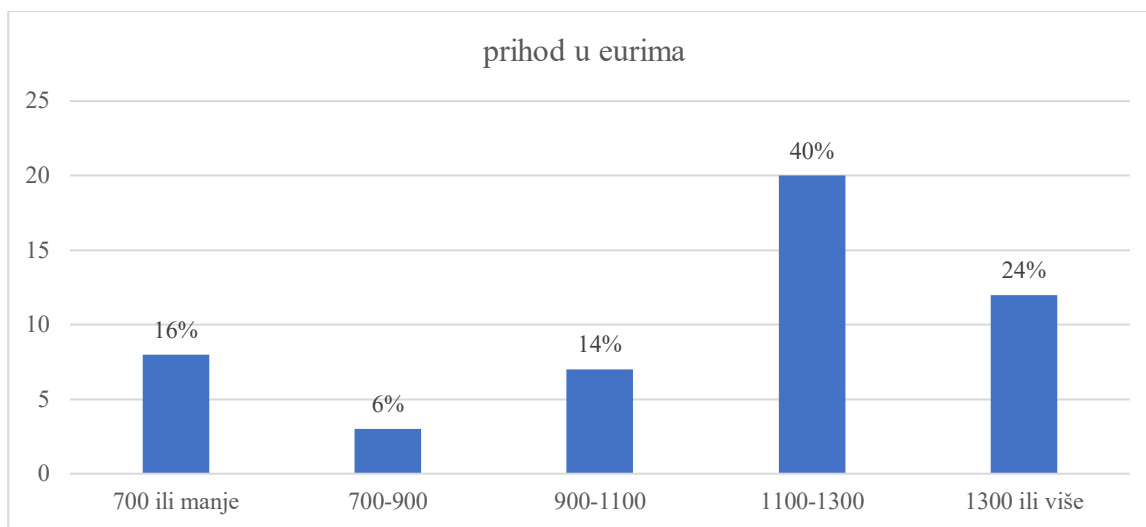


Graf 3: stručna sprema ispitanika

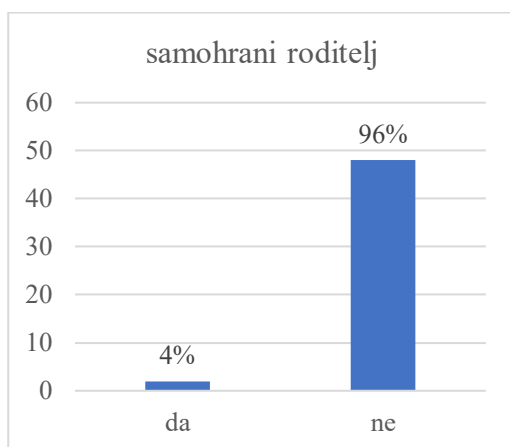


Graf 4: radno vrijeme ispitanika

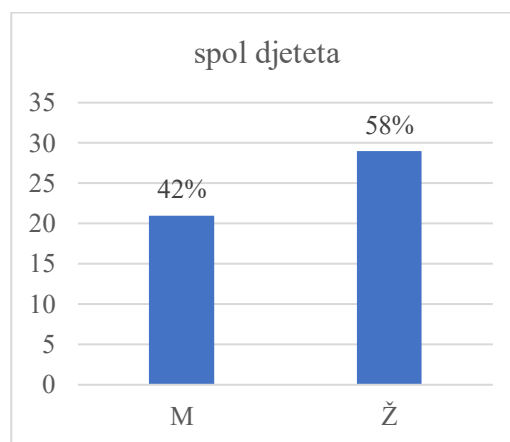
Ukupno 20 roditelja je navelo kako im je mjesečni prihod između 1100 i 1300 eura. Dvoje roditelja se izjasnilo kao samohrani roditelj. Nešto više roditelja (29) ima žensko dijete nego muško dijete (21).



Graf 5: mjesečni prihod ispitanika



Graf 6: status roditeljstva



Graf 7: spol djeteta ispitanika

4.1. Rezultati obrade prve hipoteze

Prva hipoteza glasi: Djeca roditelja koji su bolje informirani o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece već sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti, Kako bi se procijenila informiranost roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece, izračunati su rezultati njihovih odgovora na sljedeća pitanja: 1. Tjelesna aktivnost smanjuje stres i napetost mogega djeteta; 2. Tjelesna aktivnost doprinosi mentalnom zdravlju mogega djeteta; 3. Tjelesna aktivnost daje mojem djetetu osjećaj osobnog postignuća; 4. Tjelesna aktivnost čini moje dijete opuštenim; 5. Tjelesna aktivnost povezuje moje dijete s prijateljima i osobama koje odobravam; 6. Moje dijete je sram baviti se tjelesnom aktivnošću; 7. Moje dijete je svjesno dobrobiti tjelesnih aktivnosti; 8. Tjelesna aktivnost je način da moje dijete upozna nove ljude; 9. Tjelesna aktivnost popravlja osobnu sliku mojemu djetetu; 10. Tjelesna aktivnost povećava aktivnu pažnju mogeg djeteta; te 11. Tjelesna aktivnost omogućuje prihvaćanje mogega djeteta od strane drugih. Obzirom da su odgovori na pitanja stupnjevani od 1 do 4 (od „Uopće se ne slažem“ do „Potpuno se slažem“), ukupni rezultat na varijabli informiranosti roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece računat je kao prosječni rezultat na ta pitanja, odnosno, kao zbroj rezultata podijeljen s brojem pitanja kako bi ukupni rezultat također bio na skali od 1 do 4. Njihovi rezultati na toj varijabli prikazani su u Tablici 1.

Tablica 1: Rezultati ispitanika na skali informiranosti roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece

aritmetička sredina (standardna devijacija)	3,24 (0,278)
medijan	3,27
minimum	2,64
maksimum	3,73
raspon	1,09

Kako bi se roditelji podijelili u dvije skupine ovisno o njihovoj informiranosti, granica je postavljena na polovicu raspona između najniže vrijednosti te najviše vrijednosti (3,185), te su roditelji koji imaju niži rezultat od 3,185 svrstani u skupinu slabije informiranih, a roditelji koji imaju viši rezultat u skupinu bolje informiranih.

Za određivanje testa kako bi se utvrdila povezanost između informiranosti roditelja te broja sati u posljednjem tjednu koje je dijete provelo u tjelesnoj aktivnosti napravljen je test normalnosti distribucije rezultata broja sati provedenih u tjelesnoj aktivnosti (Kolmogorov – Smirnov test te Shapiro – Wilk test). Rezultati su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2: Kolmogorov-Smirnov i Shapiro-Wilk test

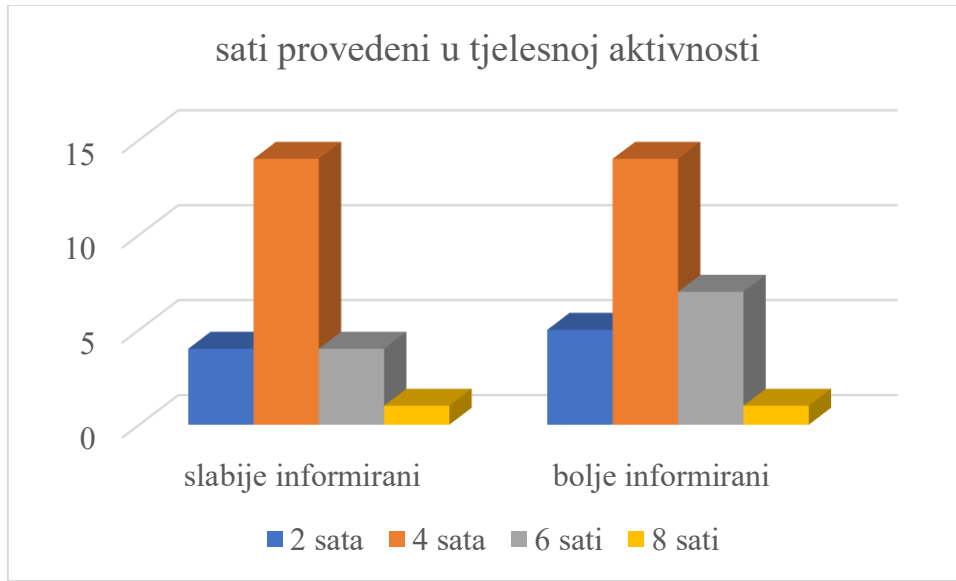
test	p
Kolmogorov- Smirnov	0,000
Shapiro-Wilk	0,000

Obzirom da oba testa ukazuju na značajno odstupanje od normalne distribucije rezultata, pristupilo se Hi kvadrat testu za određivanje razlika, odnosno, Fisherovom egzaktnom testu obzirom da je 50% ćelija imalo $n < 1$ (Tablica 3).

Tablica 3: Broj sati tjelesne aktivnosti ovisno o informiranosti roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece (Fisherov egzaktni test)

informiranost roditelja	slabija (n=23; 46%)	bolja (n=27; 54%)
broj sati tjelesne aktivnosti u tjednu		
2	4	5
4	14	14
6	4	7
8	1	1
p	0,894	

Fisherov egzaktni test je pokazao kako nema statistički značajne razlike u broju provedenih sati u posljednjem tjednu u tjelesnoj aktivnosti kod djece roditelja koji su bolje informirani o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece od roditelja koji su slabije informirani o toj ulozi ($p > 0,05$). Slična raspodjela broja sati vidljiva je u Tablici 3 i Grafu 8.



Graf 8: sati provedeni u tjelesnoj aktivnosti obzirom na informiranost roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece

4.2. Rezultati obrade druge hipoteze

Druga hipoteza glasi: Roditelji koji imaju pozitivno mišljenje o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece usmjeravaju svoju djecu prema sportu i sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti. Kako bi se odredila varijabla mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece, izračunat je njihov prosječni odgovor na sljedeća pitanja iz upitnika: 1. Tjelesna aktivnost oduzima previše vremena mojemu djetetu; 2. Tjelesna aktivnost povećava mišićnu snagu mojeg djeteta; 3. Tjelesna aktivnost će prevenirati visok krvni tlak mojeg djeteta; 4. Tjelesna aktivnost unaprjeđuje kondiciju mog djeteta; 5. Moj je mišićni tonus poboljšan tjelesnom aktivnošću; 6. Tjelesna aktivnost unaprjeđuje rad kardiovaskularnog sustava mog djeteta; 7. Tjelesna aktivnost dovodi do osjećaja slabosti mog djeteta; 8. Tjelesna aktivnost čini moje dijete discipliniranim; 9. Tjelesna aktivnost povećava fleksibilnost mog djeteta; 10. Moje se raspoloženje popravlja bavljenjem s tjelesnom aktivnošću; i 11. Moja tjelesna izdržljivost je unaprjeđena tjelesnom aktivnošću. Svako pitanje ima 4 ponuđena odgovora, a ukupni rezultat se računa kao zbroj svih odgovora podijeljen s brojem pitanja kako bi rezultat bio na skali od 1 – 4. Čestice „Tjelesna aktivnost oduzima previše vremena mojemu djetetu“ te „Tjelesna aktivnost dovodi do osjećaja slabosti mog djeteta“ su obrnuto bodovane kako bi imale isti smjer kao i ostale čestice (veći rezultat znači bolje mišljenje). Rezultati roditelja na varijabli mišljenja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece prikazani su u Tablici 4.

Tablica 4: Rezultati ispitanika na skali mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece

aritmetička sredina (standardna devijacija)	3,41 (0,360)
medijan	3,45
minimum	2,64
maksimum	4,00
raspon	1,36

Kako bi se ispitanici podijelili u tri skupine (negativno mišljenje, neutralno mišljenje i pozitivno mišljenje) raspon od najnižeg do najvišeg rezultata je podijeljen na trećine, te se od najnižeg rezultata do prve trećine raspona nalazi skupina s negativnim mišljenjem, od prve do druge trećine

raspona skupina s neutralnim mišljenjem te od druge trećine do najvišeg rezultata skupina s pozitivnim mišljenjem.

Sličan postupak, samo s dvije skupine, proveden je za varijablu usmjeravanje djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti. Ukupni rezultat izračunat je kao prosječni rezultat na sljedećim pitanjima: 1. Koliko često potičete svoje dijete da se bavi tjelesnom aktivnošću ili sportom?; 2. Koliko se često bavite sportom ili tjelesnom aktivnošću sa svojim djetetom?; 3. Koliko često vozite svoje dijete na lokaciju gdje se može baviti sportom ili tjelesnom aktivnošću?; 4. Koliko često gledate svoje dijete dok sudjeluje u tjelesnim aktivnostima i sportu?; te 5. Koliko često govorite svom djetetu da je tjelesna aktivnost korisna za njegovo/njezino zdravlje? Svaka čestica ima ponuđenih 5 odgovora od „nijednom“ do „svakodnevno“ koji se boduju od 1 do 5 gdje veći rezultat označava veću učestalost. Rezultati na toj varijabli prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5: Rezultati ispitanika na skali usmjeravanje djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti

aritmetička sredina (standardna devijacija)	2,96 (0,771)
medijan	2,80
minimum	1,80
maksimum	5,00
raspon	3,20

Kako bi se odredile dvije skupine, postavljena je granica na polovici raspona između najniže i najviše vrijednosti, te su ispitanici koji su imali rezultat između 1,80 i 3,40 u skupini koja manje usmjerava djecu prema tjelesnoj aktivnosti, a ispitanici koji imaju rezultat između 3,40 i 5,00 u skupini koja više usmjerava djecu prema tjelesnoj aktivnosti.

Kako bi se provjerilo odstupaju li rezultati varijable mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece od normalne raspodjele, provedeni su Kolomogorov-Smirnov i Shapiro-Wilk test (Tablica 6).

Tablica 6: Kolmogorov-Smirnov i Shapiro-Wilk test

test	p
Kolmogorov- Smirnov	0,000
Shapiro-Wilk	0,000

Obzirom da oba testa ukazuju na značajno odstupanje od normalne distribucije ($p < 0,05$), proveden je Hi kvadrat test za određivanje razlika, odnosno, Fisherov egzaktni test obzirom da je 50% ćelija imalo $n < 1$ (Tablica 7).

Tablica 7: mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece ovisno o usmjeravanju djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti (Fisherov egzaktni test)

usmjeravanje djece prema tjelesnoj aktivnosti	manje (n=39; 81,3%)	više (n=9; 18,7%)
mišljenje o ulozi tjelesne aktivnosti		
negativno	7	3
neutralno	19	2
pozitivno	13	4
p	0,348	

Fisherov egzaktni test pokazao je kako nema statistički značajne razlike u mišljenju o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece kod roditelja koji više i onih koji manje djecu usmjeravaju prema tjelesnim aktivnostima.

4. RASPRAVA

Svrha ovog istraživanja bila je ispitati povezanost između mišljenja i informiranosti roditelja i bavljenja tjelesnom aktivnošću njihove djece. Prva hipoteza „Djeca roditelja koji su bolje informirani o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece već sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti“ nije se pokazala statistički značajna. Obje varijable racionalizirane su određenim pitanjima koja zbirno najbolje odgovaraju biti varijable. Za varijablu informiranosti roditelja u obzir su uzeta pitanja o tjelesnoj aktivnosti i stresu, mentalnom zdravlju, osjećaju osobnog postignuća, socijalizaciji i prihvatanju od strane drugih. Roditelji su podijeljeni u dvije skupine; više i manje informirani prema rezultatima odgovora određenih za varijablu informiranost roditelja. Usporedbom te dvije skupine nije potvrđena statistička značajnost u razlici bavljenja tjelesnom aktivnošću njihove djece. Rezultat prikazuje graf 8 na kojem se to vrlo lako može uočiti.

Druga hipoteza „Roditelji koji imaju pozitivno mišljenje o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece usmjeravaju svoju djecu prema sportu i sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti“ također nije statistički značajna. Varijabla mišljenja roditelja operacionalizirana je skupom pitanja koja odgovaraju temi kao što su pitanja o tjelesnoj aktivnosti djeteta i prevenciji zdravstvenih stanja djeteta, unaprjeđenje općeg zdravstvenog stanja ,kondiciji, mišićnoj snazi i tonusu, fleksibilnosti, discipliniranosti i raspoloženju. Roditelji su podijeljeni u tri skupine; roditelji pozitivnog mišljenja, roditelji neutralnog mišljenja i roditelji negativnog mišljenja. U drugoj varijabli usmjeravanja djece prema sportu i sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti roditelji su podijeljeni na one koji više ili manje usmjeravaju djecu prema sportu i tjelesnoj aktivnosti. Za racionalizaciju korištena su pitanja na temu poticanja djece za bavljenje sportom ili tjelesnom aktivnošću, bavljenje sportom roditelja i djece zajedno, vožnja djece na lokaciju sportskih aktivnosti. Usporedbom je dokazano kako nema statistički značajne razlike u mišljenju o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece kod roditelja koji više i onih koji manje djecu usmjeravaju prema tjelesnim aktivnostima.

Pošto obje hipoteze nisu statistički značajne potrebno je provesti istraživanje na većem broju ispitanika i na širem području. Sociodemografski podaci pokazuju da su ispitanici bili roditelji starosti većinom od 21 do 30 godina, više ili visoke stručne spreme te sa prihodom od 1100 do 1300 eura ili više. Ovakvi podaci ukazuju na situaciju u kojoj roditelji lakše omogućavaju djeci

bavljenje sportom ili tjelesnom aktivnošću zbog većih prihoda. Također, ispitanici su većinom visoko educirani što im omogućuje šire opće znanje pa tako i o sportu i tjelesnoj aktivnosti. Druga istraživanja ukazuju kako samohrani roditelji i roditelji nižeg socioekonomskog statusa smatraju svoju okolinu manje sigurnom što ima utjecaj na poticanje i omogućavanje djeci bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću (13).

U nizu pitanja vezanih uz aktivnosti djeteta tijekom zadnjih sedam dana najviše se u odgovorima pojavljuju sportovi odnosno aktivnosti za koje nisu potrebni određeni rekviziti ili uvjeti poput preskakanja, hodanja i igranja s loptom, dok su aktivnosti poput plivanja, plesa ili juda koje zahtijevaju prostor i dodatnu opremu te angažiranost roditelja za omogućavanje djeci bavljenje istim puno manje zastupljene.

Istraživanje u kojem se originalno koristio upitnik korišten u ovom istraživanju pokazuje širu sliku i drugačiji smjer kojim bi se i ovo istraživanje moglo unaprijediti. Leung KM. (2014.) dokazala je kako bi percipirana kompetencija djece od strane roditelja i percipirane koristi za vježbanje djece mogli predvidjeti roditeljsku potporu. Utvrđeno je da se obrazovanje roditelja i razina dohotka razlikuju od njihovih percipiranih koristi i prepreka odnosno ograničenja za vježbanje, percipirane sigurnosti u susjedstvu i percipirane kompetencije roditelja za djecu; samohrani roditelji obično imaju nižu percipiranu sigurnost susjedstva; i roditelji sinova vjerojatno će imati više percipiranu djecu koja koriste naknade, roditeljsku podršku, kompetencije za vježbanje, kao i aktivnije sinove.

Jayasuriya i suradnici (2016.) u svom istraživanju „Parents' perceptions of preschool activities: exploring outdoor play“ istraživali su percepciju roditelja i znanje o igranju na otvorenom. U prosjeku, roditelji su izvijestili da žele da njihovo dijete provede znatno više vremena igrajući se vani tijekom cijelog dana u vrtiću od preporučenog minimuma. Međutim, više od polovice roditelja izjavilo je da ne zna koliko vremena njihovo dijete zapravo provodi igrajući se vani, a 43% je izjavilo da ne zna pravila igranja na otvorenom svog dječjeg vrtića. Odgajatelji mogu uočiti prepreke u igri na otvorenom povezane s roditeljima. Roditelji općenito podržavaju igru na otvorenom za svog predškolca tijekom brige o djeci u centru, ali nisu dobro informirani o igranju i pravilima na otvorenom. Poticanje komunikacije između roditelja i odgajatelja u ranom djetinjstvu o tim temama moglo bi dovesti do univerzalnije podrške i strategija za promicanje

mogućnosti igranja na otvorenom i aktivne igre za djecu koje su važne za njihovo zdravlje i razvoj (14).

Alcántara-Porcuna i suradnici (2021.) u istraživanju „Parents' Perceptions on Barriers and Facilitators of Physical Activity among Schoolchildren: A Qualitative Study“ govore o preprekama s kojima se susreću djeca u vezi s tjelesnom aktivnošću kao što su sklonost djece sjedilačkim aktivnostima (pojedinačni čimbenici), akademski zadaci kao glavni prioritet roditelja, utjecaj starije braće i sestara i nepovoljno školsko okruženje (mikrosustav), i prepreke povezane s okolinom ili nedostatkom objekata za tjelesnu aktivnost (egzosustav). Treneri su bili skloni aktivnim igrama (pojedinačni čimbenici), uključujući susudjelovanje roditelja u aktivnostima, utjecaj prijatelja, podršku koju pružaju učitelji i škola (mikrosustav), život u ruralnim područjima, dovoljno objekata, povoljni vremenski uvjeti (egzosustav) i postojanje besplatnih ili subvencioniranih aktivnosti (makro sustav) (15).

5. ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem nismo pronašli povezanost između mišljenja roditelja i njihove informiranosti s tjelesnom aktivnošću djece i usmjeravanje djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti. Pretraživanjem literature može se zaključiti kako je se ovo istraživanje u nekoj budućoj provedbi može sadržajno proširiti. Postoje mnogi pogledi na temu i faktori koji utječu i međudjeluju uz one koji su se koristili u ovom istraživanju. Pretraživanje literature također ukazuje na nedostatak recentnih istraživanja na ovu temu. Mogući uzroci toga što hipoteze nisu statistički značajne je mali broj ispitanika, prigodni uzorak odnosno ispitanici s uskog područja. Tijekom istraživanja primijećena je veća platežna moć ispitanika što im omogućuje platiti djeci sve aktivnosti i popratne troškove što možda ispitanici koji ne mogu platiti privatni vrtić jer su niže platežne moći ne bi mogli. Tada bi prihod roditelja bio otegotni faktor bavljenja sportom ili tjelesnom aktivnošću djece. Istraživanje ukazuje i na samohrane roditelje koji imaju manjak financijskih sredstava i vremena u odnosu na roditelje koji odgajaju djecu zajedno. Doprinos ovog istraživanja je saznanje da postoji mnogo okolinskih faktora osim mišljenja i znanja roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoj djece te ukazivanje na potrebe daljnjeg istraživanja u smjeru svih čimbenika koji doprinose ili sprječavaju djecu da se bave sportom, a obuhvaćaju i roditelje.

LITERATURA

1. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 2006; 174(6):801-9. Dostupno na: [Health benefits of physical activity: the evidence - PMC \(nih.gov\)](#)
2. Sindik J. Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom. *Paediatr Croat* 2009; 53(1):193-199.
3. Kipp LE. Psychosocial aspects of youth physical activity. *Pediatr Exerc Sci*. 2017;29(1):35–8.
4. World Health Organization. Physical activity. Dostupno na: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2
5. Sampasa-Kanyinga H, Colman I, Goldfield GS, Janssen I, Wang J, Podinić I, et al. Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020; 5;17(1):72. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7273653/>
6. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, Jago R, Ortega FB, Katzmarzyk PT. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020; 26;17(1):141. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7691077/>
7. Zeng N, Ayyub M, Sun H, Wen X, Xiang P, Gao Z. Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *Biomed Res Int*. 2017. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5745693/>
8. Hu D, Zhou S, Crowley-McHattan ZJ, Liu Z. Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18;6(3147). Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003258/>
9. Sindik J, Brnčić B. Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*. 2012; 3 (2), 91-94. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/95826>
10. Zimmermann-Sloutskis D, Wanner M, Zimmermann E, Martin B. Physical activity levels and determinants of change in young adults: a longitudinal panel study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2821311/>
11. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013 Aug 15;10:98. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3751802/>
12. Tandon PS, Tovar A, Jayasuriya AT, Welker E, Schober D, Copeland K et al. The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*. Volume 3. 2016. 379-390. Dostupno na: [The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review - ScienceDirect](#)

13. Leung KM. Parents' perceptions of children's physical activities. HKBU Scholars. 2014. Dostupno na: [Parents' perceptions of children's physical activities — Hong Kong Baptist University \(hkbu.edu.hk\)](http://hkbu.edu.hk)
14. Jayasuriya A, Williams M, Edwards T, Tandon P. Parents' perceptions of preschool activities: exploring outdoor play. Early Educ Dev. 2016. Dostupno na: [Parents' perceptions of preschool activities: exploring outdoor play - PubMed \(nih.gov\)](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
15. Alcántara-Porcuna V, Sánchez-López M, Martínez-Vizcaíno V, Martínez-Andrés M, Ruiz-Hermosa A, Rodríguez-Martín B. Parents' Perceptions on Barriers and Facilitators of Physical Activity among Schoolchildren: A Qualitative Study. Int J Environ Res Public Health. 2021. Dostupno na: [Parents' Perceptions on Barriers and Facilitators of Physical Activity among Schoolchildren: A Qualitative Study - PubMed \(nih.gov\)](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

PRILOG A: Popis ilustracija

Slike

Slika 1. Socijalni ekološki model. Izvor: Hu D, Zhou S, Crowley-McHattan ZJ, Liu Z. Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective.....4

Tablice

Tablica 1: Rezultati ispitanika na skali informiranosti roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece.....17

Tablica 2: Kolmogorov-Smirnov i Shapiro-Wilk test.....18

Tablica 3: Broj sati tjelesne aktivnosti ovisno o informiranosti roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece (Fisherov egzaktni test).....18

Tablica 4: Rezultati ispitanika na skali mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece.....20

Tablica 5: Rezultati ispitanika na skali usmjeravanje djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti...21

Tablica 6: Kolmogorov-Smirnov i Shapiro-Wilk test.....21

Tablica 7: mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece ovisno o usmjeravanju djece prema sportu i tjelesnoj aktivnosti (Fisherov egzaktni test).....22

Grafovi

Graf 1: dobne skupine ispitanika.....15

Graf 2: spol ispitanika.....15

Graf 3: stručna sprema ispitanika.....15

Graf 4: radno vrijeme ispitanika.....15

Graf 5: mjesečni prihod ispitanika.....15

Graf 6: status roditeljstva.....16

Graf 7: spol djeteta ispitanika.....16

Graf 8: sati provedeni u tjelesnoj aktivnosti obzirom na informiranost roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece.....19

PRILOG B: Anketni upitnik

Poštovani/poštovana,

pozivamo Vas da sudjelujete u istraživanju u kojem se ispituje informiranost i mišljenje roditelja o ulozi tjelesne aktivnosti u psihosocijalnom razvoju djece. Istraživanje se provodi u svrhu izrade diplomskog rada studentice Petre Križetić Sveučilišnog diplomskog studija fizioterapije.

Istraživanje je anonimno, a Vaše sudjelovanje dobrovoljno i možete se slobodno i bez ikakvih posljedica povući u bilo koje vrijeme, bez navođenja razloga. Rezultati ankete koristiti će se u svrhu izrade i obrane diplomskog rada.

1. Sljedeći odjeljak uključuje izjave o tjelesnoj sposobnosti vašeg djeteta. Zaokružite odgovarajući broj kako biste pokazali koliko je svaka rečenica istinita o vašem djetetu

Nije istina	Djelomična istina			Uglavnom istina	Istina
1	2	Moje dijete nije dobro ni u jednom sportu	Ali	Moje dijete je uspješno u svakom sportu	3 4
1	2	Moje dijete je slabo u sportu.	Ali	Moje dijete je dobro u sportu.	3 4
1	2	Moje dijete nije dobro u novim aktivnostima	Ali	Moje dijete je dobro u novim aktivnostima	3 4
1	2	Moje dijete nije dovoljno dobro u sportu	Ali	Moje dijete je dovoljno dobro u sportu	3 4
1	2	Moje dijete nije prvo odabrano u timu.	Ali	Moje dijete je prvo odabrano u timu.	3 4
1	2	Moje dijete preferira gledanje sporta u odnosu na igranje	Ali	Moje dijete preferira igranje u odnosu na gledanje sporta	3 4
1	2	Moje dijete nije dobro u novom sportu	Ali	Moje je dijete dobro u novom sportu	3 4

2. Sljedeći skup pitanja odnosi se na izjave o vašoj podršci tjelesne aktivnosti vašeg djeteta. Zaokružite broj ovisno o tome koliko vas pojedina izjava opisuje.

Koliko često	Jednom tjedno	Tri dana u tjednu	Pet dana u tjednu	Svakodnevno	
i. Potičete svoje dijete da se bavi tjelesnom aktivnošću ili sportom?	1	2	3	4	5
ii. Se bavite sportom ili tjelesnom aktivnošću sa svojim djetetom?	1	2	3	4	5
iii. Vozite svoje dijete na lokaciju gdje se može baviti sportom ili tjelesnom aktivnošću?	1	2	3	4	5
iv. Gledate svoje dijete dok sudjeluje u tjelesnom aktivnostima i sportu?	1	2	3	4	5
v. Govorite svom djetetu da je tjelesna aktivnost korisna za njegovo/njezino zdravlje?	1	2	3	4	5

3. Sljedeći odjeljak uključuje izjave o vašem viđenju sigurnosti u susjedstvu. Zaokružite odgovarajući broj kako biste pokazali koliko je svaka rečenica istinita o vašem susjedstvu.

Koliko često se sljedeće situacije događaju u vašem susjedstvu?	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često
i. Prisutnost dilera ili korisnika droge	1	2	3	4
ii. Prisutnost alkoholičara	1	2	3	4
iii. Životarenje nezaposlenih	1	2	3	4
iv. Životarenje mladih	1	2	3	4
v. Aktivnosti bande	1	2	3	4
vi. Nedolično ponašanje grupe male djece	1	2	3	4
vii. Nedolično ponašanje grupe tinejdžera	1	2	3	4
viii. Nedolično ponašanje odraslih	1	2	3	4

4. Sljedeća skupina pitanja odnosi se na vaše viđenje tjelesne aktivnosti. Zaokružite broj ovisno o tome koliko se slažete s navedenim izjavama.

	Potpuno se slažem	Slažem se	Ne slažem se	Uopće se ne slažem
1. Moje dijete voli tjelesnu aktivnost.	1	2	3	4
2. Tjelesna aktivnost smanjuje stres i napetost kod mog djeteta.	1	2	3	4
3. Tjelesna aktivnost doprinosi mentalnom zdravlju mog djeteta.	1	2	3	4
4. Tjelesna aktivnost oduzima previše vremena mom djetetu.	1	2	3	4
5. Tjelesnom aktivnošću moje dijete prevenira srčani udar.	1	2	3	4
6. Tjelesna aktivnost umara moje dijete.	1	2	3	4
7. Tjelesna aktivnost povećava mišićnu snagu mog djeteta.	1	2	3	4
8. Tjelesna aktivnost daje mom djetetu osjećaj o osobnom postignuću.	1	2	3	4
9. Lokacije na kojima se moje dijete bavi tjelesnom aktivnošću su previše udaljene.	1	2	3	4
10. Tjelesna aktivnost čini moje dijete opuštenim.	1	2	3	4
11. Tjelesna aktivnost povezuje moje dijete s prijateljima i osobama koje ja odobravam.	1	2	3	4
12. Moje dijete je sram vježbati.	1	2	3	4
13. Tjelesna aktivnost će prevenirati visok krvni tlak mog djeteta.	1	2	3	4
14. Tjelesna aktivnost je preskupa.	1	2	3	4
15. Tjelesna aktivnost unaprjeđuje kondiciju mog djeteta.	1	2	3	4
16. Objekti za vježbanje nemaju odgovarajuće rasporede za moje dijete.	1	2	3	4
17. Moj je mišićni tonus poboljšan tjelesnom aktivnošću.	1	2	3	4
18. Tjelesna aktivnost unaprjeđuje rad kardiovaskularnog sustava mog djeteta.	1	2	3	4
19. Tjelesna aktivnost dovodi do osjećaja slabosti kod mog djeteta.	1	2	3	4

20. Moje dijete osjeća dobrobiti tjelesnih aktivnosti.	1	2	3	4
21. Moj partner/partnerica ne potiče tjelesnu aktivnost našeg djeteta.	1	2	3	4
22. Tjelesna aktivnost povećava disciplinu mog djeteta.	1	2	3	4
23. Tjelesna aktivnost povećava fleksibilnost mog djeteta.	1	2	3	4
24. Tjelesna aktivnost oduzima vrijeme mom djetetu za obiteljska druženja	1	2	3	4
25. Moje se raspoloženje popravlja tjelesnom aktivnošću.	1	2	3	4
26. Tjelesna aktivnost poboljšava spavanje mog djeteta.	1	2	3	4
27. Moje dijete će duže živjeti ukoliko se bavi tjelesnom aktivnošću.	1	2	3	4
28. Moje dijete smatra da osobe sportski obučene izgledaju smiješno.	1	2	3	4
29. Tjelesna aktivnost smanjuje umor mog djeteta.	1	2	3	4
30. Tjelesna aktivnost je način da moje dijete upozna nove ljude.	1	2	3	4
31. Moja tjelesna izdržljivost je unaprjeđena tjelesnom aktivnošću.	1	2	3	4
32. Tjelesna aktivnost popravlja osobnu sliku mom djetetu.	1	2	3	4
33. Članovi moje obitelji uključujući mene ne podržavaju tjelesnu aktivnost mog djeteta.	1	2	3	4
34. Tjelesna aktivnost povećava aktivnu pažnju mog djeteta.	1	2	3	4
35. Tjelesna aktivnost omogućuje mom djetetu obavljanje svakodnevnih aktivnosti bez umora.	1	2	3	4
36. Tjelesna aktivnost povećava kvalitetu ostalih aktivnosti mog djeteta.	1	2	3	4
37. Tjelesna aktivnost oduzima previše vremena koje bi moje dijete inače potrošilo na pomaganje obitelji.	1	2	3	4
38. Tjelesna aktivnost je zabava za moje dijete.	1	2	3	4
39. Tjelesna aktivnost povećava prihvaćanje mog djeteta od strane drugih.	1	2	3	4
40. Tjelesna aktivnost je teška za moje dijete.	1	2	3	4
41. Tjelesna aktivnost poboljšava cjelokupno funkcioniranje organizma mog djeteta.	1	2	3	4
42. Premalo je lokacija na kojima moje dijete može vježbati.	1	2	3	4
43. Vježbanje poboljšava izgled mog djeteta.	1	2	3	4

5. Ovaj odjeljak govori o razini tjelesne aktivnosti Vašeg djeteta u zadnjih 7 dana (u zadnjem tjednu). To uključuje sportove od kojih se dijete znoji ili umara noge, igre od kojih dijete otežano diše, kao što su preskakanje, trčanje, penjanje i druge. Podsjećam, nema krivih odgovora. Odgovorite na sva pitanja iskreno.

- I. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme: Jeste li Vaše dijete radilo neku od sljedećih aktivnosti u proteklih 7 dana (prošli tjedan)? Ako da, koliko puta? (Označite samo jedan kvadratić po retku.)

	0	1-2	3-4	5-6	7 ili više
Preskakanje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Igra skrivača.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hodanje ili jogging.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bicikliranje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plivanje ili vodeni sportovi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ples.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kung Fu (pr. Judo ili taekwondo).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Igre s loptom (pr. Košarka, nogomet, badminton, stolni tenis, odbojka...itd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboarding.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klizanje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

U posljednjih 7 dana koliko se dana Vaše dijete odmah nakon škole bavilo sportom, plesom ili igralo igre vezane uz tjelesnu aktivnost u kojima je bilo vrlo aktivno? (Označite samo jedno.)

Nijednom.....

Jednom... ..

1 - 3 puta... ..

4 - 5 puta... ..

6 - 7 puta... ..

U posljednjih 7 dana koliko se večeri Vaše dijete bavilo sportom, plesom ili igralo igre u kojima je bilo vrlo tjelesno aktivno? (Označite samo jedno.)

Nijednom.....

2 puta.....

3 - 4 puta... ..

4 - 5 puta... ..

6 - 7 puta... ..

Proteklog vikenda, koliko se puta Vaše dijete bavilo sportom, plesom ili igralo igre vezane uz tjelesnu aktivnost u kojima je bilo vrlo aktivno? (Označite samo jedno.)

Nijednom.....

2 puta... ..

3 - 4 puta... ..

4 - 5 puta.....

6 - 7 puta.....

- 3 Što vas od sljedećeg najbolje opisuje Vaše dijete u zadnjih 7 dana? Pročitajte svih pet izjava prije nego što se odlučite za jedan odgovor koji ga opisuje.

Sve ili većinu svog slobodnog vremena provodio/la je radeći stvari koje uključuju malo tjelesnog napora.....

Ponekad se (1-2 puta prošli tjedan) bavio/la tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme (npr. bavio se sportom, trčao, plivao, vozio bicikl, bavio se aerobikom

Često je (3-4 puta prošli tjedan) bio/la tjelesno aktivan u svoje slobodno vrijeme

Dosta se često (5-6 puta prošli tjedan) bavio/la tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme....

Vrlo se često (7 ili više puta prošli tjedan) bavio/la tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme.....

- 4 Označite koliko se često Vaše dijete bavilo tjelesnom aktivnošću (poput bavljenja sportom, igranjem povezanih s tjelesnim aktivnostima, plesom ili bilo kojom drugom tjelesnom aktivnošću) za svaki dan prošlog tjedna..

	Nikada	Rijetko	Ni često ni rijetko	Često	Vrlo često
Ponedjeljak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utorak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Srijeda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Četvrtak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Petak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Subota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedjelja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Je li prošli tjedan Vaše dijete bilo bolesno ili ga je nešto sprječavalo u normalnim tjelesnim aktivnostima? (Označite jedno.)

Da

Ne.....

Ako da, što ga je spriječilo? _____

Dio II: Osobne pojedinosti

Roditelji

1. Dob

Do 20

21-30

31-40

41-50

51ili više

2. Spol: Muško

Žensko

3. Postignuta stručna sprema:

Bez obrazovanja

Srednja stručna sprema

Viša ili visoka stručna sprema

4. Trenutni status zaposlenosti:

Puno radno vrijeme

Polu radnog vremena

U potrazi za poslom

Domaćica

5. Mjesečni prihod:

1300 € ili više

1100-1300 €

900-1100 €

700-900 €

700 € ili manje

6. Jeste li samohrani roditelj:

Da

Ne

Dijete

1. Spol: Dječak Djevojčica

2. Dob: _____

Hvala Vam na sudjelovanju u istraživanju.