

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**  
(studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Valentina Hlušička

**ODABIR, MOGUĆNOST SUDJELOVANJA  
I PREPREKE U KINEZIOLOŠKIM  
AKTIVNOSTIMA UČENIKA OSNOVNIH  
ŠKOLA RURALNIH I URBANIH  
PODRUČJA ISTARSKÉ ŽUPANIJE**

(diplomski rad)

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Benjamin Perasović

Zagreb, rujan 2016.

## Sažetak

Odabir, mogućnost sudjelovanja i prepreke u kineziološkim aktivnostima učenika osnovnih škola ruralnih i urbanih područja Istarske županije

Cilj ovog diplomskog rada bio je ispitati navike bavljenja sportom kod učenika osnovnoškolske dobi urbanih i ruralnih područja u Istarskoj županiji. Osim toga htjeli smo ispitati koje su eventualne prepreke u bavljenju sportom te izbor preferirane aktivnosti djece u slobodnom vremenu. Za potrebe ovog istraživanja uključen je uzorak od 682 učenika sedmih i osmih razreda osnovnih škola u četiri urbane i petnaest ruralnih sredina (365 učenika iz ruralnih područja Istarske županije, 317 učenika urbanih područja Istarske županije). Metodom anketnog upitnika ispitane su barijere koje učenicima onemogućavaju bavljenje sportom, zatim uključenost i izbor sportske aktivnosti te provedba slobodnog vremena učenika osnovnih škola. Rezultati istraživanja pokazali su da se učenici ruralnih i urbanih sredina ne razlikuju prema preprekama koje im onemogućavaju bavljenje sportom. 473 učenika odgovorilo je da su uključeni u neku kineziološku aktivnost, dok 196 učenika nije uključeno u kineziološke aktivnosti te se dječaci više bave sportskim aktivnostima od djevojčica. Također, razlike učenika urbanih i ruralnih sredina nisu statistički značajne u ovoj tvdnji. Iz toga je vidljiva niska razina fizičke aktivnosti u djece osnovnoškolske dobi. Učitelji tjelesne i zdravstvene kulture ruralnih područja više su zainteresirani u provođenju sportskih aktivnosti s djecom, nego li u urbanim sredinama. Djeca urbanih sredina izdvajaju veća novčana sredstva za određenu sportsku aktivnost, čak 76,9% učenika, dok djeca ruralnih sredina izdvajaju znatno manju i to njih 47,4%. Provedba slobodnog vremena je podijeljena na fizičku aktivnost u slobodnom vremenu te lokomotorne aktivnosti u slobodnom vremenu kod kojih nema statistički značajne razlike između učenika urbanih i ruralnih područja Istarske županije. Dakle, razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima između ruralnog i urbanog područja postoje, a ogledaju se u prioritetima bavljenja sportom, raznolikijim kineziološkim aktivnostima u koje su djeca uključena te provođenju slobodnog vremena prema samoprocjeni djeteta. Učenici se sve više bave aktivnostima za koje nije potreban mišićni napor, a zanemaruju se kineziološke aktivnosti.

Ključne riječi: kineziološka aktivnost, ruralna i urbana sredina, slobodno vrijeme, barijere kinezioloških aktivnosti

## Summary

Choice, cooperation availability and obstacles in physical fitness of elementary school students  
in rural and urban places in Istria

Aim of this thesis was to question habits of sport activity among elementary school students in urban and rural places in Istria. Beside that we want to examine which are the eventual obstacles in sport activities and choice of preferential activity of children in leisure. For the needs of this research, the sample of 682 students in seventh and eighth grades in four urban and fifteen rural areas is included (365 students from rural Istria areas and 317 students from urban Istria areas). Questionnaire survey method was used to examine barriers that prevent students from physical activity, then involvement and choice of sport activities and implementation of leisure in elementary school students. Research results showed that there is no difference between students of urban and rural areas in terms of obstacles that prevent them in physical activity. 473 students answered that they are physically active, while 196 students gave negative answer. Also, male students do sports more frequent than female students. Furthermore, there is no difference between students in urban and rural areas regarding conclusion in previous sentence. Overall, low level of physical activity of elementary school children is visible. Professors of physical activity in rural areas are more interested to conduct sport activities with children, then those in urban areas. Children in urban areas put more financial effort for related sport activity, even 76,9% students, whilst children in rural areas put considerably less and that 47,4% of them. Conduction of leisure is divided on physical activity leisure and locomotion activity leisure, and research showed there is no major statistical difference between urban school student and rural school students in Istria. Therefore, the difference in physical activities between urban and rural areas exist, and are reflected in sport activity priorities, various physical activities in which are children involved, and conduction of leisure regarding child's self estimate. More and more children do activities where muscular effort is not needed and they neglect physical activities.

Key words: physical fitness, rural and urban area, leisure time, physical activity barriers

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	5
2. VARIJABLE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI.....	7
2.1. BARIJERE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI.....	8
2.2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA TE SOCIOEKONOMSKI STATUS.....	10
2.3. AKTIVNOSTI DJECE U SLOBODNOM VREMENU.....	12
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	14
4. PROBLEM, HIPOTEZE, CILJ I REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	17
5. RASPRAVA.....	24
6. ZAKLJUČAK.....	29
7. LITERATURA.....	30

# 1. UVOD

Socijalno učenje je temeljni oblik učenja unutar obitelji i užeg socijalnog kruga, što nadalje dovodi do činjenice da roditelji mogu svojoj djeci pružati adekvatan model o prihvatljivom i zdravom načinu života. Postoji više različitih razina tjelesne aktivnosti, od nestrukturirane igre do institucionalizirane razine, odnosno razine profesionalnog sporta. Dogle odrasle osobe često zauzimaju stav da nemaju dovoljno vremena izvan poslovnog i privatnog, odnosno obiteljskog svijeta, kod djece nailazimo na niži postotak njih koji se bave sportom.

Sport je multidimenzionalan i interdisciplinarni povijesni, kulturalni i znanstveni fenomen čija analiza predstavlja izazov suvremenim znanstvenicima različitih struka. Sport je kompleksna kineziološka aktivnost koja se sastoji od normi, vjerovanja, stavova, vrijednosti i predodžbi. (Žugić, 1996). U sportu se odražava odnos kulture i društva te su istraživanja pokazala kako bavljenje sportom velikim dijelom mogu determinirati osobni identitet i životni stil (Perasović, Bartoluci, 2007). Sport je povezan sa bitnim sferama socijalnog života uključujući obitelj, ekonomiju, medije, politiku, edukaciju i religiju.

Također, povezan je i sa barijerama za tjelesnu aktivnost koje mu onemogućuju bavljenje sportom. Pojam barijera za tjelesnu aktivnost odnosi se na čimbenike koje priječe uključivanje ili ograničavaju redovito sudjelovanje pojedinaca u neobaveznim tjelesnim aktivnostima te ih je moguće podijeliti na osobne (npr. nedostatak vremena, lijenost, zdravstvena ograničenja) i okolinske (npr. nedostatak objekata za vježbanje, loše vremenske prilike, nedostatak socijalne podrške) (Pedišić, 2011).

Psiholozi proučavaju ponašanje u terminima atribucije i intrinzičnih procesa pojedinca, tj. fokusiraju se na motivaciji i percepciji, kogniciji, samovrednovanju, samopouzdanju, stavovima i osobnosti. Pitanje koje bi postavio psiholog unutar znanstvenog istraživanja je na primjer: „kako je motivacija sportaša povezana sa njegovim osobinama ličnosti i samopercepciji fizičkih sposobnosti“ (Coakley, 2007). Sociolozi se usmjeravaju na socijalni kontekst, točnije na vanjsku stvarnost pojedinca. Bave se pitanjem kako ljudi stvaraju međusobne odnose i stvaraju socijalne interakcije te postavljaju pitanja o načinima kako su aktivnosti, odnosi i socijalni život povezani s karakteristikama koje ljudi unutar svog društva definiraju kao socijalno relevantnim. Također,

bitnim faktorima smatraju dob, spol, seksualnu orijentaciju, nacionalnost, rasu, socijalni status, etnicitet. (Coakley, 2007).

Pretilost kod djece prvenstveno se pripisuje izboru životnog stila, odnosno manjku fizičke aktivnosti i nezdravim navikama hranjenja. Ti problemi povezuju se sa opterećenjem koštano-mišićnog sustava, povećanom riziku kardiovaskularnih bolesti, psihološki i socijalni problemi. Pretilost isto vodi stvaranju loše slike o sebi, osjećaju inferiornosti i odbojnosti. Takvo funkcioniranje ima važne zdravstvene, socijalne i ekonomske posljedice. Kod djece prekomjerne tjelesne težine i pretila djece bavljenje intenzivnom tjelesnom aktivnošću barem sat vremena može reducirati vjerojatnost zdravstvene bolesti u mladosti (Serra Paya, 2015).

Danas je sport uključen u odgojno-obrazovni sustav svakog društva koji zajedno s obitelji imaju primarnu ulogu socijalizacije. Razina fizičke aktivnosti u djetinjstvu i adolescenciji je pozitivno povezana sa sadašnjim i budućim zdravstvenim ishodima. Dobivene razlike životnog stila urbanih i ruralnih područja perzistiraju i u odrasloj dobi.

U ovom radu ispitani su učenici sedmih i osmih razreda osnovne škole ruralnih i urbanih sredina Istarske županije. Učenici sedmih i osmih razreda zrelije su dobi, imaju strukturiranu ličnost te samostalno mogu odlučivati u čemu žele sudjelovati što se može naposljetku reflektirati na njihovo ponašanje. Općenito djeca ruralnih i urbanih sredina različitih su stilova života i mogućnosti. U modernom stilu življenja prisutna je suprotnost između sela i grada, a suprotnost se očituje u načinu življenja rezidencijalnog stanovništva te u različitostima klimatskih i atmosferskih prilika (Petrić, Cetinić i Novak, 2010).

Cilj rada bio je ispitati navike bavljenja sportom kod djece sedmog i osmog razreda osnovne škole urbanih i ruralnih područja u Istarskoj županiji. Osim toga htjeli smo ispitati koje su eventualne barijere u bavljenju sportom te izbor preferirane aktivnosti djece u slobodnom vremenu.

## 2. VARIJABLE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Čovjek je u početku bio nomad, prvenstveno lovac te naselja nastaju kada je on sam počeo kultivirati biljke, pripitomljivati životinje te baveći se ribolovom stvarao je civilizaciju i prva naselja na rijekama i otocima. Prvo su nastala ruralna područja koja su počela ljudi masovno naseljavati te se stvorio grad, odnosno urbano područje.

Prema Ostroškom (2011) urbana sredina, odnosno grad je jedinica lokalne samouprave u kojoj je sjedište županije te svako mjesto koje ima više od 10 000 stanovnika, a predstavlja urbanu, povijesnu, prirodnu, gospodarsku i društvenu cjelinu. Ostala naselja smatraju se ruralnim naseljima u koju su uključena sela i ostala, manje ili više urbanizirana naselja u ruralnom prostoru, te suburban naselja. Ruralno područje, odnosno društvo obuhvaća regije i područja različitih djelatnosti i krajolika te je sve značajnija njegova uloga kao prostor za odmor i slobodno vrijeme.

U ruralnim sredinama svi rade zajedno, odnosno svi su povezani na način da imaju zajednička zanimanja, rad je kooperativan, svi su međusobno susjedi. Organizirana lokalna vlast je jedina karakteristika koja razlikuje malo mjesto od velikog grada gdje mjesto ili manje naselje postiže svoje zajedničke ciljeve neformalnim dogovorima među susjedima ili pod vodstvom "vođe". Dok gradovima upravljaju profesionalni administrator koji donese pravila te međuljudski odnosi nisu tako dobro povezani kao u manjim sredinama.

Istarsku županiju čine jedinice lokalne samouprave od 10 gradova i 31 općine. Urbane sredine u Istarskoj županiji ne razlikuju se znatno od većih ruralnih sredina. Ponuda sportskih organizacija te rekreativnih sportova je na visokoj razini. Dostupni su sportovi poput atletike, biciklizma, boćanja, boksa, golfa, jedrenja, juda, košarke, rukometa, odbojke, nogometa, sportskog ribolova, stolnog tenisa, tenisa, vaterpola, veslanja, itd.

Znanje, vještine i sposobnosti, kao i motivacija te vanjske okolnosti važne su za čovjekov uspjeh u nekoj tjelesnoj aktivnosti. Većinu slobodnog vremena učenici ne provode u organiziranim aktivnostima već samostalno osmišljavaju kako će ga provesti. Takvim načinom uglavnom su nezadovoljni te se pronalaze alternativna rješenja kao preduvjet njihovom normalnom psihosocijalnom rastu i razvoju, njihovu uspjehu u životu te njihovoj zdravoj društvenoj ulozi. Sugestije mladih u urbanim sredinama su da se organizira potrebna infrastruktura koja bi

zadovoljila potrebe mladog čovjeka, zatim da se uvedu klupski školski prostori za neobavezno druženje dok čekaju školski prijevoz te da se organizira redarska služba koja će dodatno štititi djecu (Majurec, Brlas 2001).

## **2.1. BARIJERE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI**

Prema Rakovac i Heimer (2009) povećana razina redovite tjelesne aktivnosti je već odavno promovirana i poznata, a današnji moderni svijet je i dalje obilježen sjedilačkim stilom života koji za posljedice ima razne zdravstvene probleme. Danas je tjelesna aktivnost ušla u obvezu za koju se mora izdvojiti dio slobodnog vremena dok za većinu populacije predstavlja nepotrebno gubljenje vremena u kojemu se ne vidi svrha. Intervencije za poticanje uvođenja redovite tjelesne aktivnosti u život djece moraju pronaći načina kako da prevladaju česte prepreke koje se nalaze na putu uključivanja u tjelesnu aktivnost. Kad govorimo iz perspektive djece osnovnoškolske dobi najčešća klasifikacija prepreka koje navode Rakovac i Heimer (2009) su: nedostatak motivacije, nedostatak vremena, školske i obiteljske obaveze, zdravstvene poteškoće, nedostatak financijskih sredstava, nedostatak fizičke sposobnosti i energije te nedostupnost objekata.

Međutim, barijere za vježbanje moguće je podijeliti na objektivno (npr. stvaran zdravstveni nedostatak za vježbanje, stvaran nedostatak objekata za vježbanje) i subjektivno percipirane (npr. subjektivno percipirano zdravstveno ograničenje za vježbanje, subjektivno percipiran nedostatak vremena za vježbanje). Subjektivno percipirane barijere za tjelesnu aktivnost mogu se opisati kao očekivani negativni ishod od vježbanja. Primjerice, stupanj slaganja s tvrdnjom poput “Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je loše vrijeme”, indirektno uvjetovan očekivanim negativnim ishodom od vježbanja za vrijeme lošeg vremena, može se oblikovati zbog očekivanja pojedinca da će se, ukoliko bude vježbao po lošem vremenu, smočiti ili da će se prehladiti. Zato je upravo osobni doživljaj barijera ključan faktor za uključivanje u tjelesne aktivnosti te su pojedine barijere za tjelesnu aktivnost u potpunosti subjektivno percipirane pa ih se objektivno uopće ne može ispitati (npr. kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što mi je vježbanje dosadno) (Pedišić, 2011).



Motivacija je jedna od barijera koje učenicima predstavlja nemogućnost bavljenja tjelesnom aktivnošću. Ona je temeljni proces konativnog polja ličnosti koja potiče na učenje, a intenzitet motivacije ovisi o snazi motiva i atraktivnosti cilja i to se može usporediti sa sadržajima koje djeca najčešće preferiraju u svoje slobodno vrijeme. Učitelj bi trebao uspostaviti dobar razredni ugođaj i biti uzor djetetu te ga motivirati kako bi imao želju i snagu za uključivanjem u tjelesne aktivnosti. Zatim slijedi nedostatak vremena koji je u današnjem ubrzanom životnom ritmu jedan od izgovora o neuključivanju u tjelesne aktivnosti. Istina je da dijete nema dovoljno vremena od školskih obaveza, ali početno pronalaženje termina za vježbanje te ustrajanje u navici može kasnije ovisiti o učinkovitoj organizaciji slobodnog vremena (Rakovac i Heimer, 2009). Zdravlje je jedna od barijera koja se može proučavati s više aspekata te kod djece nije toliko upitno kao kod osoba srednje dobi i starijih. Zdravlje kod djeteta može se manifestirati kao umor i nedostatak snage za izvođenje određene aktivnosti te bi suvremenom društvu trebalo primjereno tjelesno vježbanje biti nezamislivo sredstvo za unapređenje i zaštitu zdravlja. Vrlo bitna barijera koja je u današnje vrijeme neizbježna je nedostatak financijskih sredstava, ali kao alternativa skupoj sportskoj operami i visokim članarinama u fitness centrima, svima su dostupni jeftiniji oblici tjelesne aktivnosti, odnosno tjelesne aktivnosti koje se mogu samostalno provoditi ili u društvu sebi dragih osoba (npr. pješačenje, joggiranje, planinarenje, itd.). Mnoge mlade osobe smatraju da tjelesna aktivnost nije za njih, da im tjelesna aktivnost nije potrebna kako bi održavali svoju tjelesnu težinu i ne smataju se “sportskim tipom”, a sve je to razlog nedostatak fizičke sposobnosti i energije. Zbog osjećaja nespremnosti otklanjaju mogućnost bavljenja sportskim aktivnostima te misle da ne bi adekvatno izvodili vježbe ili određene pokrete u grupama. Barijera uključivanja u tjelesne aktivnosti koja može biti objektivno i subjektivno percipirana je dostupnost sportskih objekata. Velik dio aktivnosti, poput pješačenja, trčanja, biciklizma, ne zahtjevaju specijalizirane objekte jer su dostupni svima. Isto tako vrijedi i za osobe koje vježbaju kod kuće, što bi moglo u današnje vrijeme postati sve češće jer si sami određuju vrijeme za vježbanje, ali imaju i sportsku opremu koja je dostupna svima. Sportski objekti su svakako potrebni ukoliko dijete želi biti uključeno u sportsku organizaciju, poput plivanja, borilačkih sportova, rukometa, itd.

## **2.2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA TE SOCIOEKONOMSKI STATUS**

Zakon o sportu (2006) definira da je sport različita, natjecateljski usmjerena, motorička aktivnost varijabilnog i dinamičnog obilježja koja pruža djeci i mladima zadovoljavanje potreba za kretanjem i igrom, razvoj osnovnih sposobnosti, osobina i znanja, očuvanje i unapređenje zdravlja te sportsko stvaralaštvo koje mogu biti uzrok postizanja sportskih rezultata na različitim natjecanjima.

Djeca koja su uključena u sport i koja se bave njime mogu naučiti kako prihvatiti pobjedu i poraze, kako biti dio momčadske ekipe koja teži zajedničkom cilju, kako poštivati protivnika i pravila igre, naučiti kako se rezultati postižu samo upornim radom te upoznati samog sebe i granice svojih maksimalnih mogućnosti. Učitelji, treneri i članovi sportske ekipe mogu biti značajna potpora mladom sportašu koji ga štite od negativnih utjecaja okoline te se dodatno stvara veća komunikacija među ljudima čime se obogaćuju socijalna iskustva i interakcija pojedinca (Milanović, 2013).

Prema Milanoviću (2013) sport ima nekoliko vrsta: vrhunski sport, profesionalni sport, amaterski sport, školski sport, rekreacijski sport, sport za sve i sport osoba s invaliditetom. Kod djece osnovnoškolske dobi vrši se selekcija te su zato još uvijek usmjerena prema školskom sportu te rekreacijskom sportu, odnosno sportu za sve. Školski sport podrazumijeva sportske aktivnosti učenika koje se provode u školskim sportskim društvima gdje su podijeljeni u sekcije, treniraju izabrani sport ili sportove te imaju mogućnost sudjelovanja na školskim natjecanjima. Rekreacijski sport, odnosno sport za sve je onaj dio sporta u kojem društvo i okolina osigurava odgovarajuće objekte koje će biti pristupačne svakoj mladoj osobi, što ne moraju nužno biti objekti već samo dobro organizirana aktivnost u koju se mogu mladi uključiti i tjelesno se aktivirati.

Za objašnjenje odgojnog značaja i utemeljenja sportskog treninga djece te zadovoljavanje potreba za tjelesnom aktivnošću i sportom poslužiti će Maslowljeva teorija ličnosti. Po Maslowu (1984) hijerarhija ljudskih potreba započinje prvom razinom koja je vezana za biološko funkcioniranje, dok je čovjekova potreba za kretanjem jedna od njih. Bavljenje sportom zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem te sportska aktivnost može biti uvjet, izvor

i početak puta na kojemu će dijete zadovoljavati i ostale potrebe. Sport omogućuje prema Maslowu (1984) i ostvarenje viših potreba poput zadovoljenja potreba za sigurnošću, ljubavlju, poštovanjem i samopoštovanjem, ali i samoostvarenjem. Osjećaj sigurnosti dijete dobiva vježbanjem uz nadzor odraslih, a kada je potreba za sigurnošću zadovoljena kod djeteta se javlja potreba za ljubavlju koje sami treneri razvijaju kroz trening. Zatim se javlja potreba za samopoštovanjem te odnos s trenerom, njegovo motiviranje i ohrabivanje djeteta može uvelike pridonijeti njegovu samopoštovanju. Ona djeca koja su uspjela zadovoljiti potrebu samopoštovanja, samoostvarit će se na način da postižu najviši cilj bavljenja sportom (Kutuzović, 2015).

Kineziološke aktivnosti su jedino područje u školi i izvan nje gdje učenici ne uče razne tvrdnje, činjenice i posljedice napamet već su maksimalno posvećeni svom tjelesnom zdravlju i razvoju. Učitelji tjelesne i zdravstvene kulture bi trebali poticati i motivirati učenike na uključivanje i provođenje kinezioloških aktivnosti te bi se na satovima često trebalo raspravljati o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću jer o tome ovisi budućnost i zdravlje djeteta. Tri, odnosno dva sata tjedno tjelesne i zdravstvene kulture nije dovoljno tjelesnog vježbanja te bi učitelji prvenstveno trebali poticati na izvannastavne aktivnosti, ali i aktivnosti poput pješaćenja, vožnje bicikla, sportskih igara te raznih sportsko-rekreacijskih sadržaja radi svakodnevne borbe protiv sjedeće rekreacije i pasivnosti tijela djeteta.

Škegro, Ćustonja i Milanović (2009) sustav odgoja i obrazovanja, s aspekta prisutnosti sporta i tjelesnog vježbanja dijele na dva segmenta. Prvi dio je obavezni jer se odnosi na nastavu tjelesne i zdravstvene kulture koji s aspekta slobodnog vremena nije pogodan za razmatranje. Dok drugi dio je interesantniji radi prisutnosti sporta i tjelesnog vježbanja u obrazovanju kao školski sport. Tjelesna i zdravstvena kultura i školski sport su usko povezani jer i u jednom i u drugom sudjeluju i učenici i učitelji. Iako je činjenica da je školski sport neobavezan, dobar je primjer ispunjenja slobodnog vremena koje dijete ima nakon boravka u školi.

Postoje činjenice koje ukazuju na razliku uključenosti učenika u pojedini sport u odnosu na socioekonomski status obitelji iz koje dolazi. Socioekonomski status obitelji može utjecati na budući život djeteta, smjer u kojem će ono ići, uspjeh koji će ostvariti te status koji će postići u društvu. Socioekonomski status utječe na stupanj učestvovanja u sportu, kako rekreativno tako i aktivno uključeno u sportske organizacije (Badurina, 2000). Financijska sredstva uvelike mogu

biti razlog neuključenosti djece u određenu sportsku aktivnost gdje će veći problem biti u urbanim nego u ruralnim područjima. U vremenu u kojem živimo dostupne su povoljne sportske opreme kako bi čovjek samostalno mogao biti rekreativno uključen u određenu sportsku aktivnost, dok će članarina u sportskim centrima ili klubovima varirati u urbanim i ruralnim područjima za koje se dijete može, a i ne mora opredijeliti.

## **2.3. AKTIVNOSTI DJECE U SLOBODNOM VREMENU**

Slobodno vrijeme zauzima posebno mjesto u povijesti, od plemeske zajednice do danas te je sa sociološkog aspekta mijenjala svoj smisao i funkciju razvijajući se tijekom društvenih zbivanja. “Slobodno vrijeme je prostor u kojem se, možda bolje nego u drugim prostorima, aktivnostima i segmentima društvene strukture, zrcale bezbrojne mogućnosti čovjekova napretka i nazatka, samootuđenja i razotuđenja u beskonačnoj “igri” njegovih antropoloških karakteristika” (Žugić, 2000,59). Slobodno vrijeme je vrlo bitan regulator životne ravnoteže koje zauzima važno mjesto u procesu čovjekove emancipacije te je složena pojava koja je na temelju svojih implikacija i sadržaja postala znamenit čimbenik odgoja i obrazovanja, a u današnje vrijeme ima veliku ulogu koje mu obogaćuje život, kako fizičko tako i duhovno zadovoljstvo. Slobodno vrijeme “označava vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, bez bilo koje vrste obaveze i nužde. To je dio života svakog čovjeka koji postoji svakog dana i u svakoj sredini, al je različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa, ciljeve društvenog poretka i njegove mogućnosti. Slobodno vrijeme je sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza, u kojem pojedinac po svojoj volji odabire oblike i sadržaje odmora, razonode i stvaralaštva” (Pedagoška enciklopedija 2, 1989).

Aktivnosti slobodnog vremena su one koje osoba prihvaća svojevrijedno i prema slobodnom interesu te je njihova osnova sloboda izbora i postojanje motivacijskog sklopa koji uvjetuje izbor. Društveno prihvatljivim aktivnostima podrazumijevamo aktivnosti koje su rekreativno-produktivnog karaktera. One su uvijek planirane i sadržajno osmišljene te motivacijski utemeljene i usmjerene. Nije bitno koliko vremena pojedinac ima kako bi ga osmislio i iskoristio na kvalitetan način te na temelju toga došao do određenih pozitivnih posljedica (Mlinarević,

2006). Potrebno je kvalitetno organizirati slobodno vrijeme djeteta od strane roditelja te ga dobro uklopiti u njegov život kako bi samo dijete bilo zadovoljno, uspješno i između ostaloga motivirano. Dijete ima vrlo malo takvog vremena te sami raspoložuju njime, a najčešće ga koriste za: odmor, razonodu i zabavu, opuštanje, stvaralaštvo, igru, sport, šetnje, druženje s prijateljima, slušanje glazbe, gledanje televizijskog programa, maštanje, razmišljanje. Kako su aktivnosti slobodnog vremena brojne i raznolike, tako postoje mogućnosti klasifikacije slobodnih aktivnosti. Pa tako postoji klasifikacija prema mjestu gdje se slobodne aktivnosti zbivaju, po dobi i spolu, po brojčanoj strukturi ili prema vrstama samih aktivnosti, poput sportskih, umjetničkih, tehničkih i slično. Interesi vezani uz slobodno vrijeme usmjeravani su najviše utjecajem obitelji te njenog ekonomskog i društvenog statusa, obrazovnog sustava, vršnjačke skupine, medija te ponudom i reklamiranjem aktivnosti slobodnog vremena (Juranić, 2012).

### 3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Prskalo (2007) je proveo istraživanje o osnovnim stavovima djece prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura, s obzirom na njihov značaj u budućem životu djeteta, preferenciju prema predmetu, preferenciju prema sadržaju slobodnog vremena te sudjelovanje djece u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Istraživanje je provedeno na uzorku od 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola u Zagrebu koje pokazuju zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura po značaju stavljaju na prvo mjesto za budući život (13%), dok je preferencija tog istog predmeta u nastavi nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u karakterističnoj statičnoj aktivnosti iznosi 27%, a u kineziološkoj aktivnosti je manja (17%). Prskalo zaključuje da se slobodno vrijeme djece i mladeži sve više koristi za aktivnosti za koje nije potreban nikakav mišićni napor te da je u školama u izvannastavne aktivnosti uključen značajno manji broj djece nego u izvanškolske aktivnosti.

U istraživanju Badrića, Prskala i Šilića (2011) utvrđeno je da djeca tijekom radnog dana imaju na raspolaganju vrlo malo slobodnog vremena, što bi značilo da tijekom 77% vremena unutar 24 sata djeca koriste za spavanje, odmor, hranu i higijenu te boraveći u školi i izvršavajući školske obaveze. Gledajući strukturu vremena tijekom dana između djece ruralnih i urbanih sredina može se vidjeti statistički značajna razlika u nekim varijablama. Djeca iz urbanih sredina više vremena provode u igri i kineziološkim aktivnostima od djece ruralnih sredina, a razlog tome je što djeca iz ruralnih sredina nemaju mogućnosti da se bave nekom vrstom organizirane kineziološke aktivnosti, a zbog slabe naseljenosti područja te velike udaljenosti između mjesta stanovanja, neorganizirano bavljenje kineziološkom aktivnosti svedeno je na minimum.

Badrić i Prskalo (2011) proveli su istraživanje u kojemu je bio cilj utvrditi razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica od petog do osmog razreda osnovne škole te utvrditi količinu vremena koju učenici provode u različitim aktivnostima u slobodno vrijeme tijekom radnog dana. Rezultati istraživanja pokazali su da 60% učenika ne sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme tijekom radnog dana. Najšee iskorišteno slobodno vrijeme učenika osnovnoškolske dobi je gledanje televizije. Učenici i učenice se ne razlikuju u načinu provođenja slobodnog vremena tijekom jednog radnog dana.

Cilj istraživanja koje je provela Juranić (2012) bio je otkriti što učenici rade u slobodno vrijeme i u kojoj se mjeri bave kineziološkim aktivnostima, usporedba bavljenja kineziološkim aktivnostima u ruralnim i urbanim područjima te otkrivanje stavova učenika prema kineziološkim aktivnostima i bavljenju sportom u budućem životu. Anketa je provedena na ukupno 60 učenika iz ruralnih sredina te 79 učenika urbanih sredina. Rezultati istraživanja pokazali su da se u slobodno vrijeme najčešće sportom bavi 16 % učenika iz sela i 18% učenika iz grada, dok su postoci sjedilačke aktivnosti mnogo veći. Svijest učenika o važnosti bavljenja sportom je naglašena budući da 90% učenika iz sela i 80% učenika iz grada smatra da je bavljenje sportom važno. Razlike u bavljenju kineziološkim aktivnostima između ruralnog i urbanog ogledaju se samo u prioritetima bavljenja sportom, raznolikijim kineziološkim aktivnostima u gradu i većem broju dječaka u bavljenju sportom u selu.

Šiljković, Rajić i Bertić (2007) su putem istraživanja utvrdili u kojim sve aktivnostima izvan nastave i škole sudjeluju učenici. Rezultati kazuju da u aktivnostima više sudjeluju djevojčice, dok dječaci manje sudjeluju u izvannastavnim aktivnostima. U odnosu na dječake djevojčice sudjeluju u svim aktivnostima, poput glazbenih aktivnosti, tečajevi stranih jezika, aktivnosti prirode i društva, u većem broju. Broj aktivnosti bitno se ne razlikuje s obzirom na dob, iako su kod djevojčica uočene razlike. Tako dječaci sve četiri godine najviše sudjeluju u sportskim aktivnostima, dok djevojčice u drugom i četvrtom razredu najviše sudjeluju u sportskim aktivnostima.

Uvrđivanje izbora izvannastavnih aktivnosti u koje su učenici uključeni te u kojem postotku polaze te aktivnosti istražila je Vidulin-Orbanić (2008). U istraživanju je sudjelovalo ukupno 275 učenika od petog do osmog razreda osnovnih škola u Istri (Rovinj i Tar). Što se tiče športsko-zdravstveno-rekreacijskog područja u obje škole su zastupljeni sportovi poput nogometa, košarke i odbojke dok je u Rovinju zastupljeno i plivanje. Uključenosť učenika u izvannastavne sportske aktivnosti u osnovnoj školi u Taru iznosi 51,72%, a u Rovinju 58,46%. Istraživanjem je utvrđeno da visoki postotak osnovnoškolaca polazi izvannastavne aktivnosti u svojoj školi. Time učenici organizirano i planirano provode svoje slobodno vrijeme.

Petrić, Cetinić i Novak (2010) utvrdili su razlike u funkcionalnim sposobnostima između ruralnog i urbanog uzorka učenika iste kronološke dobi i stupnja uhranjenosti. Uzorak ispitanika sastojao se ukupno od 1117 učenika osnovnih škola od petog do osmog razreda podijeljeni

prema veličini naselja na urbanu i ruralnu sredinu, odnosno najvećem gradu Republike Hrvatske (Zagrebu) i jednoj ruralnoj općini (u Istarskoj županiji). Rezultati ukazuju da su učenici iz ruralnih sredina bez obzira na kronološku dob i stupanj uhranjenosti značajno više razine funkcionalnih sposobnosti od učenika urbanih naselja. Rezultati također ukazuju da su učenici normalne tjelesne mase generalno najviše razine funkcionalnih sposobnosti, nešto slabije rezultate postižu učenici prekomjerne tjelesne mase, a najlošije rezultate u funkcionalnim sposobnostima postigli su učenici visoke razine pretilosti.



## **4. PROBLEM, HIPOTEZE, CILJ I REZULTATI ISTRAŽIVANJA**

### **PROBLEM ISTRAŽIVANJA I HIPOTEZE**

Djeca urbanih područja imaju veće mogućnosti uključivanja u organizirane kineziološke aktivnosti za razliku od djece ruralnih područja te se ovim istraživanjem želi ispitati postoje li razlike u odabiru i sudjelovanju u kineziološkim aktivnostima učenica i učenika osnovnoškolske dobi urbanih i ruralnih sredina na području Istarske županije. Također se žele ispitati prepreke koje učenicima onemogućavaju uključivanje u kineziološke aktivnosti.

### **HIPOTEZE**

**HIPOTEZA:** Nema statistički značajne razlike u bavljenju sportom djece u urbanim i ruralnim sredinama na području Istarske županije

**HIPOTEZA 1:** Nema statistički značajne razlike u preprekama bavljenja kineziološkim aktivnostima učenika osnovnoškolske dobi urbanih i ruralnih sredina na području Istarske županije.

**HIPOTEZA 2:** Nema statistički značajne razlike uključenosti djece u kineziološke aktivnosti između urbanih i ruralnih sredina na području Istarske županije.

**HIPOTEZA 3:** Dječaci se statistički značajno više bave sportom nego djevojčice

**HIPOTEZA 4:** Djeca urbanih sredina odvajaju više financijskih sredstava za uključenost u određeni sport od djece ruralnih sredina na području Istarske županije.

**HIPOTEZA 5:** Nema statistički značajne razlike u provođenju slobodnog vremena kao fizičke aktivnosti u slobodnom vremenu kod djece ruralnih i urbanih sredina na području Istarske županije.

**HIPOTEZA 6:** Nema statistički značajne razlike u provođenju slobodnog vremena kao lokomotorne aktivnosti u slobodnom vremenu kod djece ruralnih i urbanih sredina na području Istarske županije.

## **METODOLOGIJA**

### ***Sudionici istraživanja***

Korišten je prigodan uzorak od 682 učenika sedmih i osmih razreda osnovnih škola u Istarskoj županiji i to s urbanog područja (Pazin, Rovinj, Poreč, Pula) te ruralnog područja (Kanfanar, Žminj, Svetvinčenat, Motovun, Sveti Petar u Šumi, Karojba, Lupoglav, Čepić, Oprtalj, Divšići, Fažana, Sveti Lovreč, Barban, Trviž, Potpićan).

### **Mjerni instrumenti**

Za potrebe ovog istraživanja korištena je ljestica barijera za vježbanje upitnika Barriers & Benefits Scale. Navedena ljestica sadrži 14 čestica koja također čine tri faktora: 1. Faktor nedostatka vremena, 2. Faktor nedostatka volje i 3. Faktor ostalih objektivnih prepreka (Pedišić, 2011). Sve čestice su postavljene u obliku tvrdnji, odnosno izjavnih rečenica u prvom licu jednine, a ispitanik stupanj slaganja sa svakom česticom izražava putem Likertove skale na razini od 5 stupnjeva gdje 1 označava “uopće se ne slažem”, a 5 “u potpunosti se slažem”. Ukupne mjere ove ljestice u ovom istraživanju izračunate su kao prosjek.

Baeckov upitnik sastoji se od 16 čestica od kojih se 8 čestica odnosi na prirodu posla kod zaposlenih osoba kroz fizičke aktivnosti, 4 čestice na tjelesnu aktivnost u slobodnom vremenu te 4 čestice na slobodno vrijeme i uključenost u tjelesne aktivnosti. Prvih 8 čestica upitnika nisu korištene za potrebe ovog istraživanja obzirom da su sudionici djeca. Dodana su 2 pitanja koja se odnose na uključenost učitelja Tjelesne i zdravstvene kulture te financijski izdatak učenika za određenu sportsku aktivnost kojom se bavi. Ova dva pitanja su dihotomnog izbora dotle su odgovori ostalih pitanja izraženi stupnjem slaganja na skali od 5 stupnjeva Likertovog tipa, izuzev 2 pitanja otvorenog tipa o sportu kojem se dijete bavi. Također, jedna je tvrdnja uključivala da sebe procijene u usporedbi s ostalim vršnjacima i to na uzlaznoj i silaznoj razini te jednakoj u pitanju zastupljenosti tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme.

Upitnik sadrži faktore fizičke aktivnosti u slobodno vrijeme i lokomotorne aktivnosti u slobodno vrijeme te su oni izračunati na slijedeći način:

1. U usporedbi s mojim vršnjacima smatram kako je moja tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme: mnogo manja/ manja/ ista/ viša/mnogo viša

2. Tijekom slobodnog vremena se znojim.

3. Tijekom slobodnog vremena treniram.

4. Tijekom slobodnog vremena gledam TV.

5. Tijekom slobodnog vremena idem u šetnju.

6. Tijekom slobodnog vremena vozim bicikl.

7. Koliko minuta na dan hodaš/bicikliraš do i od škole?

manje od 5 minuta/ 5 do 15 minuta/ 15 do 30 minuta/ 30 do 45 minuta/ više od 45 minuta

Na tvrdnje 2.- 6. izbor je bio na razini od 1 (nikada) do 5 (vrlo često).

Fizička aktivnost u slobodno vrijeme izračunata je kao prosjek prve tri navedene čestice, dotle je faktor lokomotorne aktivnosti dobiven formulom:

$((5.-4.)+5+6+7) / 4$  (Florindo, 2003).

Posljednji dio upitnika djeca su odabrala spol, razred te osnovnu školu koju pohađaju.

## **Postupak**

Prije same provedbe istraživanja, djeci su dane suglasnosti koje su trebale potpisati njihovi roditelji kao uvjet za sudjelovanje u istraživanju. U dogovorenoj satnici unutar redovne nastave, provedeno je grupno ispitivanje koje je trajalo prosječno 10 do najviše 15 minuta. Na samom početku, istraživač je predstavio sebe i samo istraživanje, te ukratko objasnio da će se dobiveni podaci koristiti samo u svrhu ovog istraživanja. Naglašeno je da individualni podaci neće biti dostupni neovlaštenim osobama među koje spadaju njihovi roditelji, profesori i vršnjaci, odnosno kako je anonimnost zagarantirana. Nakon što su svi sudionici izjasnili da razumiju dane upute o načinu rješavanja upitnika, uslijedilo je ispunjavanje i to redosljedom: Ljestica prepreka i barijera te Baecov upitnik. Kada su bili sakupljeni svi upitnici u razredu, voditelj se zahvalio učenicima na njihovim odgovorima i profesoru na danom vremenu.

## CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja je utvrditi postoji li statistički značajna razlika u odabiru i sudjelovanju u kineziološkim aktivnostima učenica i učenika osnovnoškolske dobi urbanih i ruralnih sredina na području Istarske županije. Također želi se utvrditi postoje li statistički značajne razlike u preprekama bavljenja kineziološkim aktivnostima učenica i učenika osnovnoškolske dobi urbanih i ruralnih sredina na području Istarske županije.

## REZULTATI

U ovom istraživanju sudjelovalo je 682 učenika (365 iz ruralnih područja Istarske županije, 317 urbanih područja Istarske županije).

*Tablica 1*  
Deskriptivni podaci sudionika istraživanja

	SPOL		RAZRED	
	Muški	Ženski	Sedmi	Osmi
<b>Frekvencija</b>	347	317	316	47,4
<b>Postotak</b>	52,3	47,7	350	52,6

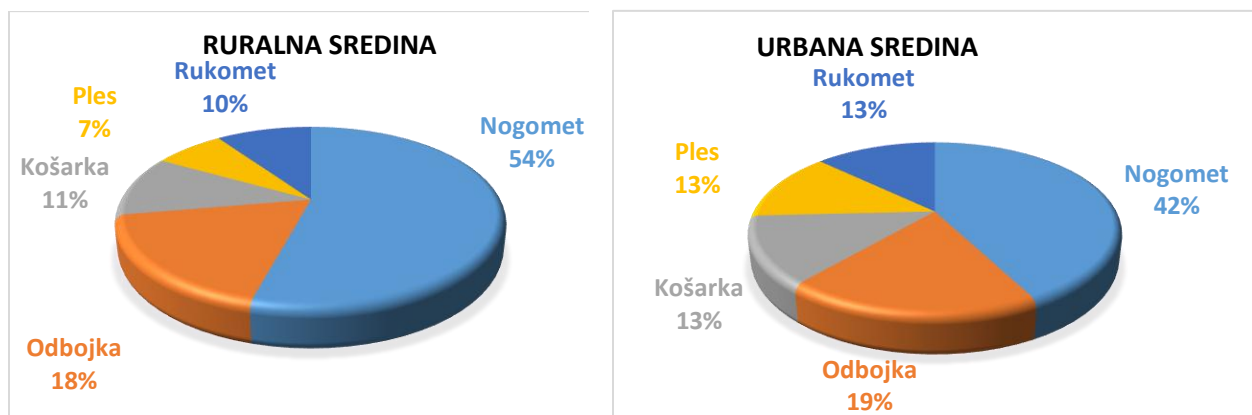
U Tablici 1. navedeni su deskriptivni podaci, odnosno frekvencije i postoci muških i ženskih sudionika u istraživanju te koliko učenika sedmih i osmih razreda je sudjelovalo.

Prvi problem istraživanja odnosi se na ispitivanja postojanja razlika u korištenju barijera kod učenika ruralnih i urbanih sredina Istarske županije. Ukupan broj učenika koji su adekvatno odgovorili na sve tvrdnje je 651 te je aritmetička sredina danih odgovora 32,85 (s.d. 8,46). Jedna od barijera koja zna biti vrlo bitna prilikom uključivanja u sport je dostupnost objekata, što je ispitano tvrdnjom „Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što mi nisu dostupni odgovarajući objekti“, međutim nema statistički značajnih razlika između učenika urbanih i ruralnih sredina prilikom odgovaranja na navedenu tvrdnju ( $t(672) = 0,75, p > 0,05$ ).

Na dihotomno pitanje „Baviš li se sportom?“ 473 ispitanika odgovorilo je potvrdno, a negacijski 196. Navedeno je vrlo dobar pokazatelj inače lošeg trenda kod djece i adolescenata u maloju razini fizičke aktivnosti. Utvrđeno je t-testom za nezavisne uzorke da se dječaci statistički značajno više bave sportom u odnosu na djevojčice ( $t(649) = 4,13, p < 0,01$ ), što opravdava

hipotezu. Čak 77,4 % dječaka dali su potvrđan odgovor na ovo pitanje, dok je taj postotak kod djevojčica niži, točnije 63,7 %. Statistički značajna razlika nije dobivena kod djece urbanih i ruralnih područja u odgovoru na ovo pitanje čime smo potvrdili postavljenu hipotezu o nepostojanju razlika uključenosti djece urbanih i ruralnih sredina u kineziološke aktivnosti (  $t(667) = 1,22, p > 0,05$  ).

Nakon potvrđnih odgovora na prethodno pitanje učenici su trebali navesti kojim sportom se često bave te su po brojnosti kineziološke aktivnosti različite jer se ističu pojedini sportovi. U ruralnim sredinama Istarske županije zastupnije je rekreativno bavljenje sportom, poput vožnje bicikla, rolanja ili trčanja. Najveći broj učenika navelo je nogomet kao primarni sport u kojega je većina uključena, zatim slijede odbojka, košarka, rukomet, ples, stolni tenis, itd. U urbanim sredinama dostupniji su sportovi poput streljaštva, tenisa, vaterpola, street workouta, jedrenja, ki aikida, kickboxinga, itd., ali se isto tako učenici opredjeljuju za sportove kao što su nogomet, košarka, rukomet, odbojka, ples, plivanje i dr. samo u nešto manjoj mjeri (vidi sliku 1).



Slika 1. Udio sportova u koje su uključeni učenici ruralnih i urbanih sredina

Dobivena je statistički značajna razlika t-testom za nezavisne uzorke u vremenu koji učenici provode u tjelesnoj aktivnosti na tjednoj razini (  $t(468)=3,71, p < ,01$  ). Sudionici urbanih sredina statistički značajno više sati tjedno se bave sportom, no ispitanici ruralnih sredina. 52,7 % djece urbanih sredina se tjedno bave više od 4 sata sportom, dotle isto vremenski kod djece ruralnih sredina 33,5 %.

Tablica 2

Frekvencija i postotak provođenja tjelesnih aktivnosti tjedno učenika ruralnih i urbanih sredina

Sati tjedno	Učenici ruralnih sredina		Učenici urbanih sredina	
	Frekvencija	Postotak	Frekvencija	Postotak
> 1	9	3,6	7	3,2
1 – 2	60	24,2	38	17,1
2 – 3	51	20,6	26	11,7
3 – 4	45	18,1	34	15,3
< 4	83	33,5	117	52,7

Tablica 3

Aritmetička sredina i standardna devijacija učenika urbanih i ruralnih sredina u vremenu bavljenja sportom tjedno

	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
<b>Učenici urbanih sredina</b>	3,97	1,27
<b>Učenici ruralnih sredina</b>	3,54	1,27

U vremenskom periodu bavljenja sportom na godišnjoj razini nije dobivena statistički značajna razlika kod djece urbanih i ruralnih sredina (  $t(463)=1,21$ ,  $p > ,05$  ). Prema dobivenim aritmetičkim sredinama vidljivo je da se djeca urbanih i ruralnih sredina prosječno na godišnjoj razini bave sportom 3 do 4 mjeseca.

Osim toga, značajno pitanje u ovom radu bilo je postojanje novčanog izdatka za aktivnost kojom se učenici bave. Postavljenu hipotezu potvrdili smo t-testom za nezavisne uzorke čime je dobiveno da djeca urbanih sredina izdvajaju statistički značajno više novčanih sredstava, no učenici ruralnih sredina (  $t(466)=6,86$ ,  $p < ,01$  ). U Tablici 4 dostupni su podaci o frekvencijama i postocima učenika koji izdvajaju, odnosno ne izdvajaju novčana sredstva.

Tablica 4

Frekvencija i postotak izdavanja novčanih sredstava učenika urbanih i ruralnih sredina za angažman u kineziološkoj aktivnosti

	Učenici ruralnih sredina		Učenici urbanih sredina	
	Plaćaju	Ne plaćaju	Plaćaju	Ne plaćaju
<b>Frekvencija</b>	117	130	170	51
<b>Postotak</b>	47,4	52,6	76,9	23,1

Također u Tablici 4 je vidljivo kako čak 76,9 % učenika urbanih sredina koji se bave tjelesnom aktivnosti, za njen angažman izdvajaju određena novčana sredstva, dok je kod učenika ruralnih sredina taj postotak osjetno niži, tek 47,4 %.

Između učenika urbanih i ruralnih sredina koji se bave dodatnom aktivnosti, odnosno još nekim sportom nema statistički značajne razlike u ukupnom broju sati koje tjedno provedu u bavljenju tom aktivnošću (  $t(176)=1,8$ ,  $p > ,05$  ). Isto tako, nije dobivena razlika u vremenskom periodu na godišnjoj razini u uključenosti u tu sekundarnu aktivnost (  $t(175) = 1,59$ ,  $p > ,05$ ) niti u pitanju provodi li tu aktivnost učitelj Tjelesne i zdravstvene kulture (  $t(176)=1,33$ ,  $p > ,05$ ). Međutim, dobivena je statistički značajna razlika u izdvajanju financijskih sredstava za bavljenje ovom sekundarnom aktivnosti (  $t(173)=4,06$ ,  $p < ,01$ ). Djeca urbanih sredina statistički značajno više izdvajaju sredstva za bavljenje sekundarnom aktivnošću (49,4% djece urbanih sredina plaćaju, 21,3% djece ruralnih sredina plaćaju).

Sukladno postavljenoj hipotezi, t- testom za nezavisne uzorke nije dobivena statistički značajna razlika u fizičkoj aktivnosti u slobodno vrijeme kod djece urbane i ruralne sredine ( $t(586)=0,00$ ,  $p > ,05$ ). Također, nije dobivena statistički značajna razlika u lokomotornim aktivnostima na istome uzorku (  $t(621)=1,48$ ,  $p > ,05$ ). Cjelokupna fizička aktivnost u slobodno vrijeme izračunava se zbrajanjem fizičke i lokomotorne razine aktivnosti u slobodno vrijeme.

## 5. RASPRAVA

Analizom rezultata može se utvrditi da nema statistički značajne razlike kod djece u bavljenju sportom između ruralnih i urbanih područja Istarske županije. Razlika između ruralne i urbane sredine ne postoji kada se ispituju barijere koje učenici subjektivno percipiraju poput nedostatka vremena, motivacije, lošeg vremena, nedostupnih objekata, itd. Možemo pretpostaviti kako barijere koje onemogućavaju bavljenje sportom nisu značajne u velikoj mjeri jer će učenici sa subjektivnog stajališta uvijek pronaći razlog neuključivanja u sportsku aktivnost. Subjektivno percipirane barijere nisu adekvatni pokazatelji zašto dijete nije u mogućnosti uključiti se u određenu sportsku aktivnost. To su samo izlike koje pronalaze kako bi opravdali neuključivanje u sportske aktivnosti te proizlazi da je jedini razlog i najveća subjektivno percipirana barijera lijenost i psihička nespremnost djeteta da započne s bavljenjem tjelesne aktivnosti. Jedan od valjanih razloga može biti nedostatak infrastrukture i nedostupnost sportskih aktivnosti što se i ne može vidjeti kod rezultata u Istarskoj županiji jer usporedba ruralnih i urbanih sredina ne pokazuje statistički značajnu razliku. Drugi potencijalni razlog je realno nepostojanje razlika u dostupnosti sportskih objekata u ruralnim i urbanim sredinama.

Znatno više učenika dalo je potvrđan odgovor na pitanje bavljenjem sportom što je vrlo dobar pokazatelj inače niske razine tjelesne aktivnosti u mladim osoba, odnosno učenika sedmih i osmih razreda osnovnih škola. U odnosu na djevojčice, u bavljenju sportom, dječaci se više bave sportskim aktivnostima dok razlika u ruralnim i urbanim sredinama ne postoji. U ruralnim sredinama su učenici znatno više uključeni u nogomet (56%), no u urbanim sredinama (42%). Moguć razlog tome je smanjen izbor sportskih aktivnosti u ruralnim sredinama te se većina uključuje u one popularne, tj. koje i ostala djeca odabiru. Osim toga, djeca u ruralnim sredinama nerijetko su vrlo dobro povezana i izvan školske sredine i skloni su slobodno vrijeme provodeći u društvenim aktivnostima zajedno gdje se kao ideja za aktivnost javlja sportska tematika. Također se učenici ruralnih sredina bave rekreativnim aktivnostima kao primjerice vožnja biciklom, trčanjem i rolanjem dok u urbanim sredinama to nije vidljivo. Ipak, takve aktivnosti najčešće su improvizirane od strane djece, tj. nisu strukturirane na razini neke udruge ili institucije. Učenicima urbanih sredina dostupnije su specifičnije aktivnosti poput veslanja, vaterpola, jedrenja, kickboxinga, streljaštva, itd. Moguć razlog tome je i odabir roditelja djece



urbanih sredina koji imaju više povjerenja ostaviti djecu na brigu različitim ovlaštenim fizičkim ili pravnim osobama koji organiziraju takve aktivnosti, koje se, među ostalima i naplaćuju. Prema navedenom učenici urbanih sredina imaju veću mogućnost izbora uključivanja u organizirane aktivnosti, dotle je taj izbor učenika ruralnih sredina sužen. Prema istraživanju Juranić (2012) vidljivo je da se i u selu i u gradu podjednak broj učenika ipak bavi sportom u selu 75%, a u gradu 78% što izuzetno govori uvelike o tome kako djeca svoje slobodno vrijeme ili vrijeme nakon škole upotpunjuju sportskim aktivnostima u podjednakoj mjeri. U ruralnoj sredini su rezultati o tome kojom se slobodnom sportskom aktivnošću učenici bave u slobodno vrijeme pomalo jednolični jer se većina učenika bavi nogometom (60%), plesom (15%) te rukometom (5%), dok je to u urbanoj sredini mnogo raznolikije. Nogometom se bavi tek 6% učenika, košarkom 9%, plivanjem 20%, tenisom 13% te borilačkim sportovima 10%. Isto tako istraživanje koje je provedeno u Istarskoj županiji (Vidulin-Orbanić, 2008) u cilju utvrđivanja izvannastavnih aktivnosti u koje su učenici uključeni vidljivo je da je najviše zastupljen nogomet, zatim košarka te odbojka, sama uključenost u izvannastavne aktivnosti kreće se u iznosu od 51,72%- 58,46%. Također, vidljivo je da u istraživanju (Badrić, Prskalo, Šilić, 2011) djeca od petog do osmog razreda urbanih sredina više vremena provode u igri i kineziološkim aktivnostima od djece ruralnih sredina, a razlog tome je nemogućnost uključivanja u organizirane kineziološke aktivnosti.

U ruralnim sredinama Istarske županije statistički značajno više učitelj Tjelesne i zdravstvene kulture provodi sportsku aktivnost u koju se učenici uključuju nakon redovite nastave ( $t(470)=3,64, p < ,01$ ). 41,8% učenika ruralnih sredina navodi kako sportske aktivnosti provode učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture, dotle u urbanoj sredini taj postotak pada na 26%. Glede toga suprotno je što se u urbanim sredinama više izvadaja novčanog izdatka za određenu sportsku aktivnost kojom se djeca bave (76,9% plaćaju), nego li u ruralnim sredinama (47,4% plaćaju). Moguće je da djeca urbanih sredina izdvajaju statistički značajno više novčanih sredstava jer aktivnosti u koje se uključuju nisu vođene od strane učitelja Tjelesne i zdravstvene kulture. U urbanim sredinama veći je broj sportskih organizacija te su dostupni sportski centri kojih u ruralnim sredinama ima minimalno ili nimalo. Veća je konkurencija te je više vrhunskih trenera koji mogu prenijeti maksimalno znanje na dijete što se rezultira izdvajanjem većeg novčanog izdatka naspram ruralnoj sredini u kojoj je većina djece uključena u jedinu kineziološku aktivnost koja se nudi u tako malom području. U istraživanju Prskala (2007) ispitani su stavovi

učenika prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura koja pokazuju nisku frekvenciju učenika koja ga stavljaju na prvo mjesto (13%) te provedba slobodnog vremena u kineziološkoj aktivnosti iznosi tek 17%.

Na temelju provođenja slobodnog vremena u vidu fizičke aktivnosti i lokomotorne aktivnosti nema statistički značajne razlike između ruralnih i urbanih sredina Istarske županije. Iako je vidljivo da u urbanim sredinama djeca puno više provode slobodno vrijeme gledajući televiziju nego djeca ruralnih sredina što može rezultirati većim bavljenjem rekreativnim sportovima djece ruralnih sredina ili većeg boravka u prirodi i na “zraku”. Prema Juranić (2012) iz rezultata dobivenih istraživanjem u slobodno vrijeme najčešće sportom se bavi 16% učenika ruralnih sredina i 18% učenika urbanih sredina, što je jako mali postotak u oba područja, ali isto tako ne toliko različit. Slobodno vrijeme uz televiziju provodi 33% učenika ruralnih sredina i 23% učenika urbanih sredina što je jako zabrinjavajući postotak u oba područja. Na temelju analize zaključuje se da manji broj učenika svoje slobodno vrijeme najčešće provodi uz sport dok veći broj učenika svoje slobodno vrijeme provodi u sjedećem položaju uz televiziju. U usporedbi ruralnih i urbanih sredina rezultati pokazuju da se tek manje od trećine učenika i na selu i u gradu bavi sportom u slobodno vrijeme te je razlika samo u tome što se na selu sportom u mnogo većem broju bave dječaci dok je to u gradu podjednako. Urbana se naselja svakim danom proširuju te je vanjskih terena sve manje što utječe na smanjenu količinu kretanja i sve veću zastupljenost sedentarnog načina života djece urbanih sredina. Za razliku od urbanih sredina, u ruralnim sredinama prisutne su povoljnije atmosferske prilike što dovodi do veće količine slobodnog vremena provedenog na otvorenom i u “prirodi”. Prema Serra-Payi (2015) gledanje televizije u slobodno vrijeme je statistički značajno negativno povezana s bavljenjem tjelesnom aktivnosti, što znači da djeca koja više gledaju televiziju manje vježbaju i obratno.

Produktivan izbor aktivnosti u slobodnom vremenu definitivno je bavljenje sportom što ima brojne prednosti. Omogućuje skladan rast i sazrijevanje srčano-žilnog, dišnog i koštano-mišićnog sustava. Pozitivno utječe na psihičke funkcije, potiče proces socijalizacije, reducira stres, a jača samopouzdanje te kroz pošten odnos prema protivniku i suigraču, razvija moralne odgovornosti. Temeljem toga sportaši imaju manji rizik od kasnijih kroničnih bolesti uzrokovanih nekretanjem (pretjerana debljina, šećerna bolest, visoki krvni tlak, itd.) (Juranić, 2012)

Iako je pitanje slobodnog vremena općenito pitanje okupacije, zabave i društva ono je i pitanje čovjekovog opstanka u današnjim životnim promjenama i uvjetima te briga slobodnog vremena djeteta postaje temelj o tome kako će si skrojiti pojedinac životni put. Velik broj okolnosti, aktivnosti i događaja može djetetu odrediti put ka ispravnom, odnosno neispravnom životu, poput obitelji, medija, zdravlja, odgoja, itd. Stvaranje navike o pravilnom provođenju slobodnog vremenu, što se može odnositi na vježbanje i kretanje, je s kineziološkog gledišta temeljna odgojna zadaća. Današnjica nije svjesna o prednostima provođenja i uključivanja u tjelesne aktivnosti bez kojega je zdrav život nezamisliv. Vježbanjem se može utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, ali i na kognitivne funkcije i konativne dimenzije ponašanja te socijalizaciju (Prskalo, 2007). U istraživanju Petrić, Cetinić i Novak (2010) vidljivo je da su učenici ruralnih sredina izrazito više funkcionalnih sposobnosti od učenika urbanih sredina te da su učenici normalne tjelesne mase najviše razine funkcionalnih sposobnosti dok prekomjerna tjelesna masa i visoka razina pretilosti ukazuju na slabe rezultate funkcionalnih sposobnosti.

Novim spoznajama o važnosti bavljenja sportom radi kvalitetnijeg psihofizičkog razvoja djece, ali i veće socijalizacije između vršnjaka kao i aktivnog uključivanja u razvoj i opstanak zajednice malih urbanih i ruralnih područja Istarske županije moguće je maksimizirati odabir i mogućnost sudjelovanja u kineziološkim aktivnostima te predložiti optimalno rješenje kojim će se efikasno i efektivno potaknuti na razmišljanje o važnosti i utjecaju bavljenja sportom u navedenim područjima.

Moguće ograničenje ovog istraživanja je neoperacionalno definiranje termina bavljenje sportom, odnosno sudionici su na ovo pitanje odgovarali sukladno svojom percepcijom bavljenja sportom. To je moglo utjecati na rezultate ovog istraživanja na način da ili poveća postotak djece koje se bave sportom ili djece koje se ne bave sportom. Obzirom na benefite bavljenja sportom, tj. uključivanja u kineziološke aktivnosti trebalo bi se i dalje provoditi istraživanja kako bi se, ne samo otkrilo stvarno stanje u praksi, već i kako bi se podigla svjesnost javnosti o pozitivnim nuspojavama fizičke aktivnosti.

Osim toga, ovim istraživanjem nije obuhvaćeno pitanje BMI-a (indeksa tjelesne mase) te bi u idućim istraživanjima bilo zanimljivo vidjeti odnos indeksa tjelesne mase i razine uključivanja u tjelesne aktivnosti, kao i kauzalnosti ovog odnosa. Kao zanimljiv faktor koji utječe na motivaciju

za bavljenje sportom je svjesnost o pozitivnim posljedicama što je, isto tako, varijabla koja se značajno reflektira na ponašajnu razinu.

## 6. ZAKLJUČAK

U današnje vrijeme vidljivo je da se sportska aktivnost vrlo malo prakticira u slobodno vrijeme djece osnovnoškolske dobi. Učenici najčešće odabiru aktivnost koja ne zahtjeva nikakav tjelesni napor te vrijeme provode, nažalost zahvaljujući najnovijim tehnologijama, u korištenju niza pasivnih sadržaja. Korištenje takvih pasivnih sadržaja narušava zdravlje učenika od početka njegova života te djeca zapostavljaju niz sposobnosti koje nisu u mogućnosti da se razviju u tim aktivnostima. Djetetu u današnje vrijeme potrebno je više upornosti i ustrajnosti da usmjeri svoj životni put ka pravilnijem životu. Ključna zadaća društva u kojem živimo mora biti stvaranje navike za cjeloživotno smisljeno korištenje slobodnog vremena u koje je uključeno samostalno tjelesno vježbanje djece i mladeži, a navesti i potaknuti na razmišljanje pa i samo uključivanje u sportske aktivnosti mogu educirani kineziolozi. Djeca polaskom u školu sve se manje kreću i to prvenstveno zbog početka novih obaveza koje mijenjaju njihov način života. Upravo iz svih tih činjenica učitelji tjelesne i zdravstvene kulture moraju sustavno raditi na promjeni navika učenika i težiti što većem kretanju i aktivnijem provođenju nastave i slobodnog vremena. Također djecu treba odgajati tako da se kreću, trče, skaču, igraju se, a ne da postanu robovi modernog doba u kojem najviše prevladava pasivnost. Rezultati istraživanja pokazali su da se u Istarskoj županiji dječaci više bave sportom od djevojčica te da se u urbanim sredinama više izdvajaju novčana sredstva za određeni sport no u ruralnim sredinama. Djeca ruralnih sredina kod odabira sporta u većoj mjeri navode nogomet za razliku od urbanih sredina. U istraživanju nema statistički značajne razlike u korištenju barijera, uključivanja u sport te provođenju slobodnog vremena djece ruralnih i urbanih sredina Istarske županije. Prema tome može se zaključiti da učenici sedmih i osmih razreda osnovne škole ruralnih i urbanih sredina Istarske županije sportske aktivnosti provode prema svojim mogućnostima i željama bez obzira izdvajaju li određena financijska sredstva za sportsku aktivnost ili provodi li određenu aktivnost učitelj tjelesne i zdravstvene kulture. Djeca bi svakako trebala izabrati sportsku aktivnost prema svojem izboru i sklonosti uz maksimalnu potporu bližnjih. Cjelokupnom društvu leži odgovornost u poticanju djece da se uključe u neki vid kinezioloških sadržaja te ukazivanje na njihovu važnost kako bi se razvile kvalitetne cjeloživotne navike i osiguralo zdravo i snažno društvo koje može savladati svakodnevne izazove koje nam donosi suvremeno vrijeme.

## 7. LITERATURA

Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika ruralnih i urbanih područja. U I. Prskalo, D. Novak (ur.), *Zbornik radova 6. kongresa FIEP-a Europe „Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću- kompetencije učenika“*, Poreč, 2011. (str. 58-64). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Badurina, B. (2000). *Utjecaj socioekonomskog statusa na izbor sportske aktivnosti*. (Diplomski rad). Zagreb: Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu.

Coakley, J. (2007): *Sport in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill.

Florindo, A. A., do Rosario Dias de Oliviera Latorre, M. (2003). Validation and reliability of the Baecke questionnaire for the evaluation of habitual physical activity in adult men. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9(3), 129-134.

Juranić, A. (2005). *Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme učenika u promarnom obrazovanju*. (Diplomski rad). Zagreb: Učiteljski fakultet. Sveučilište u Zagrebu

Kutuzović, K (2015). *Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece*. (Diplomski rad). Pula: Odjel za odgojne i obrazovne znanosti. Sveučilište u Puli.

Majurec, M., Brlas, S. (2001). Slobodno vrijeme učenika; način provođenja slobodnog vremena, zadovoljstvo i potrebe. *Život i škola*, 47(6), 132-134.

Maslow, A (1984). *Motivacija i ličnost*. Beograd, Nolit.

Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Mlinarević, V. (2006). *Slobodno vrijeme kao prediktor poremećaja u ponašanju*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu.

Ostroški, LJ. (2011) *Model diferencijacije urbanih, ruralnih i prijelaznih naselja u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: Državni zavod za statistiku.

Pedagoška enciklopedija (1989), svezak II. Zagreb: Školska knjiga.

Pedišić, Ž. (2011). *Tjelesna aktivnosti i njena povezanost sa zdravljem i kvalitetom života u studentskoj populaciji*. (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet. Sveučilište u Zagrebu.

- Perasović, B., Bartoluci, S. (2007). Sociologija u hrvatskom kontekstu. *Sociologija i prostor*, 45(1), 105-119.
- Petrić, V., Cetinić, J., Novak, D. (2010). Razlike u funkcionalnim sposobnostima između učenika iz urbane i ruralne sredine. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 25, 117-121.
- Previšić, V (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*, 141(4), 403-410.
- Prskalo, I (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9, 161-173.
- Rakovac, M., Heimer, S. (2009). Prevladavanje prepreka bavljenju tjelesnom aktivnosti. U M. Andrijašević (ur.), *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije“*, Zagreb, 21. veljače, 2009. (str. 81-87). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Republika Hrvatska (2006). Zakon o športu (2006). *Narodne novine*, 71.
- Serra-Paya, N. (2015). Physical Activity Behavior, Aerobic Fitness and Quality of Life in School-Age Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1758- 1762.
- Šiljković, Ž., Rajić, V., Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9, 133-145.
- Škegro, D., Ćustonja, Z., Milanović, D. (2009). Sport kao sadržaj slobodnog vremena djece i mladih. U M. Andrijašević (ur.), *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije“*, Zagreb, 21. veljače, 2009. (str. 15-23). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Vidulin-Orbanić, S. (2008). Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu. *Metodički obzori* 3, 2, 19-33.
- Vukasović, A (2000). Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. *Napredak*, 141(4), 448-457.
- Žugić, Z. (1996). *Uvod u sociologiju sporta*. Zagrebu: Fakultet za fizičku kulturu.

## PRILOZI

### LJESTVICA PREPREKA I POVLASTICA

Dragi učenice,

U upitniku su ispisane rečenice o uključenosti djece u tjelesnoj aktivnosti. Sukladno s tvojom tjelesnom aktivnošću istražujemo učestalost i prepreke u bavljenju sportom, odnosno kako provodiš svoje slobodno vrijeme. Upitnik je anoniman i biti će korišten isključivo u svrhe istraživanja i izradu diplomskog rada.

**Pročitaj svaku tvrdnju i potom zaokruži broj koji označava tvoj stupanj slaganja s tom tvrdnjom.**

**Ljubazno te molim da odgovaraš iskreno. Ne postoje točni i netočni odgovori.**

**Pored svake tvrdnje nalazi se ljestvica u rasponu od (1) „Uopće se ne slažem“ do (5) „Potpuno se slažem“.**

	<b>Pitanja:</b>	<b>Uopće se ne slažem</b>	<b>Ne slažem se</b>	<b>Niti se slažem, niti se ne slažem</b>	<b>Slažem se</b>	<b>U potpunosti se slažem</b>
1.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što zbog školskih obveza nemam dovoljno vremena.	1	2	3	4	5
2.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što zbog izvanškolskih aktivnosti nemam dovoljno vremena (engleski tečaj, glazbena škola...).	1	2	3	4	5
3.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što se previše umorim od vježbanja.	1	2	3	4	5
4.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što mi je vježbanje previše nepraktično.	1	2	3	4	5
5.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što sam previše zauzet/a obavezama.	1	2	3	4	5



6.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što mi je vježbanje dosadno.	1	2	3	4	5
7.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što mi vježbanje nije potrebno za održavanje tjelesne težine.	1	2	3	4	5
8.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što sam suviše umoran/na.	1	2	3	4	5
9.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što nemam motivacije.	1	2	3	4	5
10.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je loše vrijeme.	1	2	3	4	5
11.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što mi zdravlje to ne dopušta.	1	2	3	4	5
12.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to su obiteljske obveze.	1	2	3	4	5
13.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što nemam dovoljno vremena.	1	2	3	4	5
14.	Kada ne vježbam, najvažniji razlog za to je što mi nisu dostupni odgovarajući objekti.	1	2	3	4	5

**Baviš li se sportom?**      DA              NE

<b>Ako je odgovor da:</b>					
- Kojim se sportom baviš često?					
- Koliko sati tjedno?	Manje od 1 sat	1 do 2 sata	2 do 3 sata	3 do 4 sata	Više od 4 sata
- Koliko mjeseci godišnje?	Manje od 1 mjeseca	1 do 2 mjeseca	2 do 3 mjeseca	3 do 4 mjeseca	Više od 4 mjeseca
- Proводи li tu sportsku aktivnost tvoj učitelj tjelesne i zdravstvene kulture?	Da		Ne		
- Ako je izvan škole, izdvajaš li određenu svotu novaca za sportsku aktivnost?	Da		Ne		
<b>Ako se baviš još kojim sportom:</b>					
- Koji je to sport?					
- Koliko sati tjedno?	Manje od 1 sat	1 do 2 sata	2 do 3 sata	3 do 4 sata	Više od 4 sata
- Koliko mjeseci godišnje?	Manje od 1 mjeseca	1 do 2 mjeseca	2 do 3 mjeseca	3 do 4 mjeseca	Više od 4 mjeseca
- Proводи li tu sportsku aktivnost tvoj učitelj Tjelesne i zdravstvene kulture?	Da		Ne		
- Ako je izvan škole, izdvajaš li određenu svotu novaca za sportsku aktivnost?	Da		Ne		

**Zaokruži:**

U usporedbi s mojim vršnjacima smatram kako je moja tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme:	mного manja	manja	ista	viša	mного viša
--	----------------	-------	------	------	---------------

**Pročitaj svaku tvrdnju i potom zaokruži broj koji označava tvoj stupanj slaganja s tom tvrdnjom. Ljubazno te molim da odgovaris iskreno. Ne postoje točni i netočni odgovori. Pored svake tvrdnje nalazi se ljestvica u rasponu od (1) „Nikada“ do (5) „Vrlo često“.**

	<b>Pitanja:</b>	<b>Nikada</b>	<b>Rijetko</b>	<b>Ponekad</b>	<b>Često</b>	<b>Vrlo često</b>
1.	Tijekom slobodnog vremena se znojim.	1	2	3	4	5
2.	Tijekom slobodnog vremena treniram.	1	2	3	4	5
3.	Tijekom slobodnog vremena gledam TV.	1	2	3	4	5
4.	Tijekom slobodnog vremena idem u šetnju.	1	2	3	4	5
5.	Tijekom slobodnog vremena vozim bicikl.	1	2	3	4	5

**Zaokruži:**

6.	Koliko minuta na dan hodaš/bicikliraš do i od škole?	Manje od 5 minuta	5 do 15 minuta	15 do 30 minuta	30 do 45 minuta	Više od 45 minuta
----	--	-------------------	----------------	-----------------	-----------------	-------------------

**SPOL:** M Ž

**RAZRED:** 7. 8.

**OSNOVNA ŠKOLA** (naziv): \_\_\_\_\_

**- HVALA -**

