

MIRELA ŠUNDA

UTJECAJ UČENJA NA DALJINU I UNAPRJEĐENJA TJELESNE PISMENOSTI NA PROMJENE STANJA FITNESA I TJELESNE AKTIVNOSTI ADOLESCENATA

DOKTORSKI RAD

SAŽETAK

Problem nedovoljne tjelesne aktivnosti i s tim povezan problem smanjenja mjera stanja fitnesa globalni je problem kojemu su dodatno pridonijeli COVID-19 pandemija i mjere socijalnog distanciranja. Tjelesna pismenost i povećanje razine tjelesne pismenosti moglo bi pomoći povećanju tjelesne aktivnosti i razine stanja fitnesa. Ovome bi naročito mogla pridonijeti činjenica da se tjelesna pismenost može razvijati i metodama učenja na daljinu. Glavni cilj ovoga istraživanja je bio utvrditi učinkovitost originalno razvijenog programa edukacije na daljinu u pogledu poboljšanja domene znanja i razumijevanja tjelesne pismenosti i kvantitativnog povećanja tjelesne aktivnosti adolescenata. Dodatni ciljevi su bili: utvrditi pouzdanost i valjanost mjernog instrumenta za procjenu tjelesne pismenosti adolescenata, utvrditi povezanost tjelesne pismenosti s tjelesnom aktivnosti i utvrditi povezanost tjelesne pismenosti sa stanjem fitnesa.

U istraživanju je sudjelovalo 544 (365 Ž, 179 M) adolescenata Osječko-baranjske županije u dobi od 14 do 18 godina, uključenih u redoviti srednjoškolski sustav Republike Hrvatske, a koji su bili podijeljeni u intervencijsku i kontrolnu skupinu. Intervencijska skupina dobivala je u periodu od 12 tjedana animirane video materijale kojima se željelo utjecati na poboljšanje tjelesne pismenosti. Varijable uključene u istraživanje bile su: tjelesna aktivnost, morfološke antropometrijske varijable, stanje fitnesa i domena znanja i razumijevanje tjelesne pismenosti.

Ispitanici su testirani u svim varijablama na početku i na kraju studije. Pouzdanost je analizirana izračunavanjem Kappa koeficijenta za test-retest protokole, valjanost upitnika je utvrđena analizom razlika karakterističnih skupina ispitanika (dob, spol, sportski status), a učinci intervencije utvrđeni su primjenom višefaktorske analize varijance za ponovljena mjerenja (vrijeme x skupina).

Pouzdanost upitnika za procjenu tjelesne pismenosti bila je odgovarajuća i u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Razlike po spolu u tjelesnoj pismenosti nisu utvrđene, ali se zapravo potvrđuje valjanost primijenjenih upitnika. S druge strane, razlike po dobi se uočavaju te su stariji adolescenti imali bolju tjelesnu pismenost od mlađih adolescenata. Konačno, sportaši imaju bolju tjelesnu pismenost od nesportaša čime je potvrđena valjanost upitnika za procjenu tjelesne pismenosti. Intervencija je imala značajne učinke u pogledu poboljšanja srčano žilne izdržljivosti i održavanja indeksa tjelesne mase. Dodatno, u istraživanju je zabilježen porast indeksa tjelesne mase s porastom tjelesne mase kod kontrolne skupine te se može reći da je kontrolna skupina pratila uobičajene biološke trendove promjena u adolescenciji dok je intervencija omogućila pozitivne učinke u tom smislu (održavanje odnosa prirasta tjelesne mase i tjelesne visine što je rezultiralo održavanjem indeksa tjelesne mase). Nisu uočeni učinci u pogledu poboljšanja (i) tjelesne pismenosti i (ii) tjelesne aktivnosti ispitanika, što je objašnjeno (i) visokom razinom tjelesne pismenosti na početku studije i (ii) činjenicom da je završno testiranje provedeno krajem školskih praznika, a što je bilo uvjetovano COVID-19 pandemijom.

Istraživanje je dalo jasnu sliku da je u predmetnom kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture

u Hrvatskoj u određenoj mjeri zanemaren dio koji se odnosi na razvoj teorijskih znanja o važnosti i zdravstvenim dobrobitima tjelesne aktivnosti, odnosno dio usmjeren na razvoj tjelesne pismenosti. Stoga bi u budućnosti kreatori politika, kao i svi ostali dionici sustava odgoja i obrazovanja trebali razmisliti o uvođenju koncepta tjelesne pismenosti u predmetni kurikulum tjelesne i zdravstvene kulture te od najranije životne dobi djeteta početi s njezinim razvojem.

Ključne riječi: *mladi, tjelesno vježbanje, tjelesna kondicija, nastava tjelesne i zdravstvene kulture, domena znanje i razumijevanje, javno zdravstvo*