

STAVOVI O ZDRAVIM NAVIKAMA RODITELJA I DECE NA OTVORENOM

Svetlana Petronijević¹, Ivana Parčina¹, Vassilis Barkoukis², Nemanja Čopić¹

¹Faculty of Sport, University "Union-Nikola Tesla", Belgrade, Serbia

²Faculty of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki

APSTRAKT

Zbog savremenog stila života i novih tehnologija, nivo fizičke aktivnosti dece i roditelja je sve više u opadanju. Cilj ovog rada je bio da ispita stavove i predloži najbolja rešenja za usvajanje zdravih navika dece i roditelja na otvorenom. Prikupljanje podataka je realizovano tokom 2023. godine u okviru Erasmus + projekta PROGRESS (*Promoting Green Strategies in Sport*). U istraživanju je učestvovalo 698 ispitanika iz 7 zemalja, od toga 113 iz Srbije, 102 iz Bugarske, 82 iz Belgije, 101 iz Slovačke, po 100 iz Rumunije, Italije i Grčke. Uzorak su činili treneri, roditelji i nastavnici. Anketni upitnik od 12 pitanja je formiran pomoću „Google“ platforme sa pitanjima koje se odnose na ispitivanje informisanosti i značaja fizičke aktivnosti roditelja i dece. Rezultati istraživanja su pokazali da ispitanici koji žive u urbanom okruženju, njih 45,7%, ima sedentarne navike, iako preko 80% anketiranih ima dovoljnu svest o efektima bavljenja sportom i uticajem vežbanja na zdravlje. Izvori kao što su društveni mediji, televizijske emisije i razgovor sa prijateljima, 50% anketiranih je navelo kao važno sredstvo infomisanja za podizanje svesti o efektima fizičkog vežbanja. Preko 80% ispitanika je potvrdilo da problem smanjene aktivnosti nije u infrastrukturi koja se odnosi na parkove, sportske terene, škole, dečija igrališta, već u nedostatku vremena i interakcije između dece i roditelja. Anketirani ispitanici smatraju da bi od velike važnosti za povećanje fizičke aktivnosti na otvorenom, bila veća interakcija u vidu igre između dece i roditelja.

¹ svetlana.petronijevic@fzs.edu.rs

Ključne reči: fizička aktivnost, zelene površine, efekti fizičkih vežbanja, sedentarne navike.

ATTITUDES TOWARD HEALTHY HABITS OF PARENTS AND CHILDREN OUTDOORS

ABSTRACT

Due to the modern lifestyle and new technologies, the level of physical activity among children and parents is increasingly declining. The aim of this study was to examine attitudes and propose the best solutions for adopting healthy habits among children and parents outdoors. Data collection was completed in 2023 as part of the Erasmus+ project PROGRESS (*Promoting Green Strategies in Sport*). The survey included 698 respondents from seven nations, including 113 from Serbia, 102 from Bulgaria, 82 from Belgium, 101 from Slovakia, and 100 from Romania, Italy, and Greece. The sample included coaches, parents and teachers. A 12-question survey was constructed using the Google platform to examine the awareness and importance of physical activity among parents and children. According to the study's findings, 45.7% of respondents who live in urban areas exhibit sedentary habits, although knowing that more than 80% of respondents are aware of the benefits of sports and exercise for their health. Sources such as social media, TV shows, and conversations with friends were named by 50% of respondents as key ways to raise awareness about the benefits of physical activity. Over 80% of respondents agreed that the problem of decreasing activity is not attributable to infrastructure such as parks, sports fields, schools, or children's playgrounds, but rather to a lack of time and interaction between children and their parents. According to the study respondents, increased interaction in forms of play between children and parents would be extremely beneficial to promoting outdoor physical activity.

Keywords: physical activity, green areas, effects of physical exercise, sedentary habits.

Uvod

Gledajući dublje u istoriju, brojna dela mislilaca su isticala potrebu za harmoničnim razvojem ličnosti i naglašavala značenje procesa vežbanja

za pravilan i skladan razvoj čoveka. Takođe, još tada se smatralo da se vežbanjem ostvaruju vaspitne komponente, estetske, emocionalne i moralne vrednosti (Dedaj, 2010). Rano usvojena znanja o važnosti fizičkog vežbanja i navika redovnog fizičkog vežbanja značajno pridonose kvalitetu zdravlja dece. U savremeno doba kada su deca sve više okrenuta tehničkim pomagalima (telefonima, TV, kompjuterima ..) i suočena sa posledicama hipokinezije (Petronijević, 2023; Petronijević, Ćopić, & Ugrinić, 2020; Tremblay et al., 2017) roditelji i treneri su jedna od karika koji mogu da utiču na pravilan rast i razvoj dece (Radović, Baćanac, & Vesković, 2005). Različiti faktori odlučuju da li će deca stvoriti naviku svakodnevnog fizičkog vežbanja, a to nije samo zadatak nastave fizičkog vaspitanja u školi nego i porodice: „Za fizičko vaspitanje porodica je, takođe, jedan od bitnih faktora jer se upravo u njoj formiraju prvi stavovi i prva saznanja o značaju i vrednosti fizičke kulture“ (Grandić, Dedaj, & Panić, 2018).

Najnoviji Evrobarometar fizičke aktivnosti (Commission, 2022) pruža uverljive dokaze o potrebi promovisanja zdravstveno korisne fizičke aktivnosti širom Evrope. Tačnije, skoro polovina građana Evrope (46%) ne vežba niti se bavi sportom. Nažalost, procenat Evropljana koji ne vežbaju povećao se sa 42% na 46% i postoje dokazi da se Evropljani manje bave fizičkim aktivnostima nego pre nekoliko godina, a broj neaktivnih porastao je sa 30% na 35%.

Tokom COVID-19 pandemije, nešto više od trećine Evropljana bilo je manje fizički aktivno nego pre ili su bili aktivni na istom nivou. Nešto više od trećine Evropljana (34%) kaže da su nastavili da budu fizički aktivni tokom COVID-19, ali ređe, a isti procenat (34%) bio je fizički aktivan na istom nivou kao pre. Pored toga, 9% je bilo fizički aktivno češće. Nasuprot tome, 18% je prestalo da bude fizički aktivno (Commission, 2022).

Istraživanja su pokazala i razliku između zemalja. Ljudi na severu Evrope se češće bave sportom nego oni na jugu, naročito na jugoistoku Evrope. Tačnije, procenat ljudi koji se bave sportom redovno ili poluredovno najviši je u Finskoj (69%), Švedskoj (67%) i Danskoj (63%), u poređenju sa Rumunijom, Bugarskom, Italijom i Grčkom (gde se bave sportom od 32% do 38% građana) (Paár, Ács, & Laczkó, 2020).

Ovi podaci ukazuju na to da je fizička aktivnost niska na nivou Evrope, da učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima opada uprkos naporima da se promoviše i da zemlje jugoistoka Evrope imaju niži nivo fizičke aktivnosti nego one na severu Evrope (Čopić, Đorđević-Nikić, Rakić, Maksimović, & Dopsaj, 2019; Ferrando-Terradez et al., 2023)

U 17 zemalja, najčešća mesta za sport ili fizičku aktivnost su otvorene površine (parkovi, šume...). Ovo je najizraženije kod stanovnika Finske sa 67%. Kuća ili stan je najpopularnije mesto među ispitanicima u devet zemalja, uglavnom u istočnoj Evropi, dok su u dve zemlje preferirana mesta na putu između kuće i škole, posla ili prodavnica. Korišćenje parka ili prostora na otvorenom je češće među ljudima koji redovno vežbaju ili se bave sportom (pet puta ili više nedeljno): 50%, u poređenju sa 33-41% onih koji vežbaju ili se bave sportom manje redovno ili nikada (Commission, 2022).

Zdrav životni stil je u opadanju širom Evrope, a iz tumačenja ovih podataka proizilazi cilj rada koji se oslanja na identifikaciju najboljih mogućih rešenja za prevazilaženje tog problema i unapređenje aktivnog životnog stila širom Evrope.

Evropska mreža za promociju zdravstveno korisne fizičke aktivnosti (HEPA) ima četiri glavna cilja u Evropi (Martin et al., 2006; WHO, 2005)

- a) da zaustavi opadanje učešća u fizičkim aktivnostima,
- b) da razvije efikasne intervencije uključujući roditelje i fizičku aktivnost na otvorenom kako bi promovisala zdravstveno korisnu fizičku aktivnost,
- c) da se usredsredi na zemlje sa visokom stopom fizičke neaktivnosti, kao što su zemlje jugoistočne Evrope i
- d) da integriše nove tehnologije u intervencije sa ciljem promovisanja zdravstveno korisne fizičke aktivnosti.

U svrhu ispunjavanja cilja rada bilo je potrebno realizovati sledeće zadatke:

- Izrada istraživačke studije o najboljim praksama obrazovnih aktivnosti koje promovišu učestvovanje u fizičkoj aktivnosti na otvorenom;
- Formiranje anketnog upitnika;
- Sprovođenje istraživanja o predavačima, trenerima i nastavnicima fizičke kulture i uverenjima roditelja o tome kako

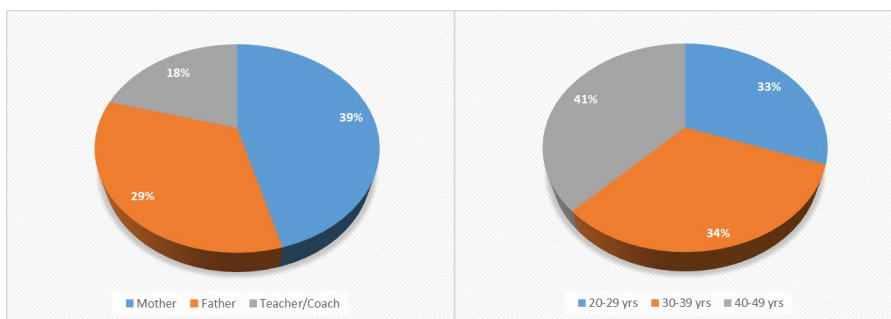
poboljšati interakciju roditelja i deteta i, najzad, podstaći učešće u fizičkim aktivnostima na otvorenom;

- Stvaranje modela rada kroz igru koji će podstaći ljude da učestvuju u fizičkoj aktivnosti tako što će im se pružiti informacije i nagrade za fizičke aktivnosti na otvorenom.

Metode

Uzorak ispitanika

Prikupljanje podataka je realizovano tokom 2023. godine u okviru Erasmus + projekta Progress (*Promoting Green Strategies in Sport*). U istraživanju je učestvovalo 698 ispitanika iz 7 zemalja, od toga 113 iz Srbije, 102 iz Bugarske, 82 iz Belgije, 101 iz Slovačke, po 100 iz Rumunije, Italije i Grčke. Uzorak su činili treneri, roditelji, nastavnici (Grafikon 1.) Anketni upitnik od 12 pitanja je formiran preko *google* platforme sa stavkama koje mere fizičku aktivnost roditelja i dece, kao i podršku roditelja fizičkoj aktivnosti dece. Pitanja su bila zatvorenog i otvorenog tipa. Pitanja zatvorenog tipa su bila u opsegu odgovora za svaku stavku od 1 (uopšte se ne slažem) do 6 (u potpunosti se slažem). Rezultati istraživanja prikazani su deskriptivnom statistikom gde su uzorak ispitanika činili: majke 38,8%, očevi sa 28,5% i nastavnici sa 17,5%. Kada se radi o uzrastu, 41,2% anketiranih bilo je između 40 i 49 godina, zatim 20 i 29 godina sa 33,4% i na kraju oni od 30 do 39 godina sa 23,4%.



Grafikon 1. Uzorak ispitanika za sve zemlje

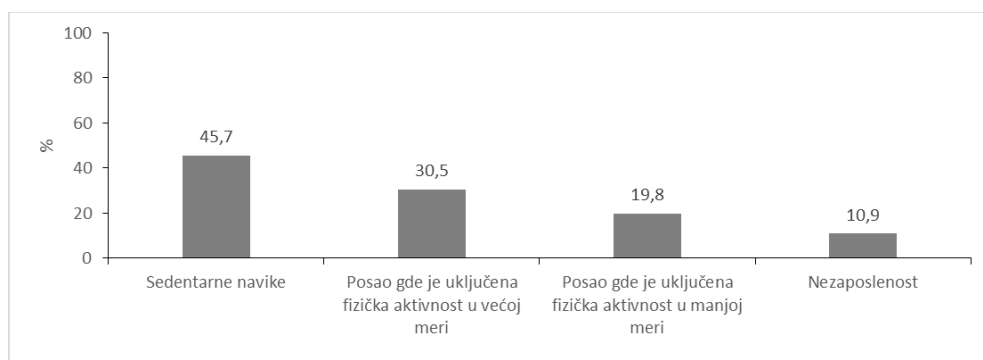
Statistička obrada

Rezultati anketnog upitnika su eksportovani u program Microsoft Excel gde su sortirani i prebačeni u statistički program SPSS 20. Podaci su obrađeni na osnovu deskriptivnih pokazatelja sume i srednje vrednosti.

Rezultati istraživanja sa diskusijom

Prema nekim istraživanjima socijalno učenje unutar porodice ima snažan uticaj na nivo fizičke aktivnosti kod dece. Rezultati istraživanja Stakirova i Dilonca (Stuckyropp & DiLorenzo, 1993) govore da su dečaci i devojčice pokazali veliko interesovanje i uživanje u fizičkoj aktivnosti, a posebno navode važnost podrške prijatelja i porodice (posebno majki). Dok istraživanja Sukisa i saradnika (Sukys, Majauskienė, Cesnaitiene, & Karanauskiene, 2014) daju podatke da učešće devojčica u sportu možemo povezati sa navikama majki i očeva, dok se sportske aktivnosti sinova mogu povezati samo sa redovnom fizičkom aktivnošću očeva.

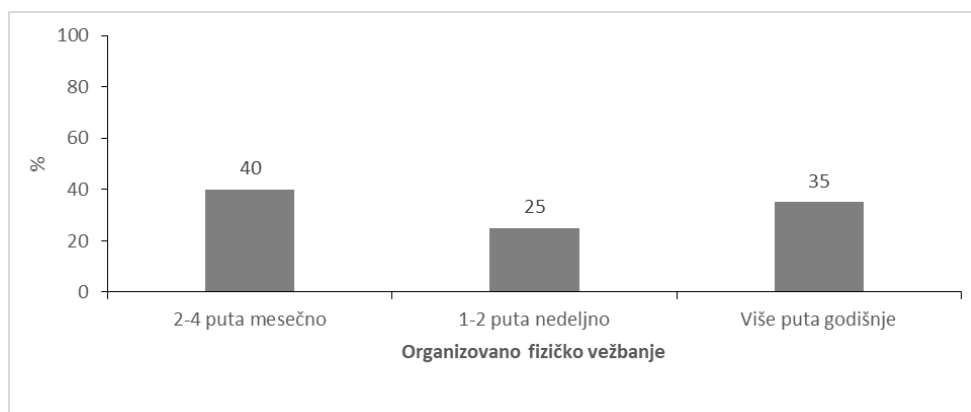
Kod učesnika ankete koji žive u urbanom okruženju (uglavnom prestonici), dominirao je procenat onih koji imaju sedentarne navike (npr. u kancelariji) sa 45,7%. Potom slede oni koji rade na poslovima koji iziskuju viši nivo fizičke aktivnosti, ali ne zahtevaju mnogo dizanja tereta (30,5%), pa oni sa poslom koji uključuje i fizičku aktivnost i sedenje (19,8%), kao i nezaposleni (10,9%) (Grafikon 2). U većini razvijenih zemalja kao javno-zdravstveni, socijalni i ekonomski problem najviše je zastupljen rizik nedostatka kretanja (hipokinezije) (Booth, Roberts, & Laye, 2012; Ćopić et al., 2019). Svetska zdravstvena organizacija je pristupila analizi zdravstveno-statističkih podataka za potrebe izrade smernica zdravog načina života (WHO, 2000). Značajan deo ovih preporuka se odnosi na kretanje, odnosno vežbanje.



Grafikon 2. Prikaz zastupljenosti fizičke aktivnosti kod ispitanika

Od ukupnog uzorka 36% anketiranih se bavi organizovanim fizičkim vežbanjem, ostatak ispitanika nema naviku za vežbanjem, uglavnom

zbog nedostatka vremena bez obzira na to da li se radi o porodicama u ruralnim sredinama ili gradskim naseljima. Populacija koja bira da je aktivna vrlo često uključuje i decu u vežbanje (Laroche & Snetselaar, 2011). Od uzorka ispitanika koji se bave fizičkim vežbanjem, najveći procenat (40%) se bavi organizovanim fizičkim vežbanjem 2-4 puta mesečno, 25% 1-2 puta nedeljno, a 35% više puta godišnje (Grafikon 3). Na osnovu obrađenih podataka, utvrdili smo da ispitanici imaju dovoljnu svest o koristima sporta i uticaja vežbanja na zdravlje jer se 80% složilo sa tvrdnjom da je vežbanje neophodno za održanje i poboljšanje zdravlja, učenje novih veština i socijalizaciju, uz jasno neslaganje s tvrdnjama: „vežbanje je neophodno jedino u slučaju određenih bolesti i deformiteta“ i „sport i rekreativne aktivnosti su potrebni samo deci i mladima“. Ovi nalazi ukazuju na visok nivo razumevanja vrednosti vežbanja.



Grafikon 3. Učestalost bavljenja fizičkim vežbanjem

Grandić et al. (2018) kao i Bul i saradnici (Bull et al., 2020) daju preporuke da deca i mlade osobe uzrasta od 5-17 godina treba da primenjuju najmanje 60 minuta umerene do energične fizičke aktivnosti tokom dana i da veći deo dnevne fizičke aktivnosti treba da bude u aerobnom režimu rada. U fizičku aktivnost treba uvrstiti prirodne oblike kretanja koje za cilj imaju jačanje mišića i kostiju i da se odvija najmanje tri puta nedeljno.

Sledeća faza u istraživanju bili su izvori informisanja roditelja, nastavnika i trenera o važnosti fizičke aktivnosti dece i roditelja. Izvori kao što su društveni mediji, televizijske emisije i razgovor sa prijateljima dominantno utiču na preko 50% opšte svesti o važnosti vežbanja. Većinu informacija vezanih za važnost vežbanja i zdravlja, mladi i roditelji nalaze na društvenim mrežama (ovo su najčešći izvori informisanja) (Ratković,

Dašić, & Petronijević, 2023). Najmanje dopiranje informacija ispitanici su imali od sportske štampe, podkasta, dnevnih ili nedeljnih novina, stručnih knjiga i video-priloga na „Youtube“. Kako se pokazalo u studiji, ispitanici veruju da je preterano korišćenje mobilnih telefona kod dece jedan od primarnih uzroka opadanja fizičke aktivnosti (Domoff, Borgen, Foley, & Maffett, 2019; Dunton, Liao, Intille, Spruijt-Metz, & Pentz, 2011). Vredi napomenuti da većina ispitanih daje prednost umetnosti i muzici u odnosu na fizičku aktivnost. Ova činjenica je, što je donekle i predvidljivo, potvrdila da je najveća pažnja kod dece usmerena na video-igre i telefone, udaljenost sportskih objekata i materijalni status primarni su razlozi zašto mladi nisu dovoljno aktivni. Rešenje za smanjenje upotrebe mobilnih telefona roditelji vide u promociji aktivnog načina života pomoću trenera, doktora, učitelja i nastavnika.

Za potrebe sprovođenja fizičke aktivnosti na otvorenom, važno je imati mogućnosti za realizaciju aktivnosti (parkove, sportske terene, igrališta...). Prisustvo javnih parkova i zelenila (trava, drveće, cveće) u svom okruženju (kod kuće, u školi, komšiluku) prijavljuje 85% ispitanika, zatim sledi oprema za igrališta (ljudjaške, tobogani, sprave isl) sa oko 80%, a preko 60% njih imalo je pristup površinama odgovarajućim za vožnju bicikla ili rolera. Tomson (Thompson, 2013) se bavio ispitivanjem teorija, metoda i daje doprinos razumevanju veze između fizičke aktivnosti i planiranja prostora i dizajna javnih površina. Kada se radi o bezbednosti, većina ispitanika oseća da ne postoje značajni bezbednosni rizici koji bi ometali decu u bavljenju fizičkim aktivnostima. U ovoj studiji, 50% ispitanika ne slaže se sa time da decu treba nadgledati kada učestvuju u fizičkim aktivnostima. Nalik tome, 52% ispitanika ne slaže se da je kupovanje sportske opreme i plaćanje dodatnih škola sporta neophodno za angažovanje u fizičkim aktivnostima.

Na osnovu ovih nalaza, možemo da zaključimo da se polovina ispitanika ne bavi fizičkom aktivnošću, uprkos tome što veruju (70% ispitanih) da će njihova neaktivnost negativno uticati na želju dece da vežbaju. Štaviše, istraživanje pokazuje da 90% ispitanih izvode decu u javne parkove da bi se rekreirala. Ova informacija mogla bi da podstakne gradnju novih igrališta i pravovremeno održavanje postojećih. Osim toga, u nekim parkovima, moglo bi osmisliti posebne aktivnosti i zabavu za roditelje, jer 50% njih mora da bude prisutno dok se deca igraju napolju. Ovo se može iskoristiti da se produži vreme koje deca i roditelji provode u parkovima.

Zaključci

Pandemija COVID-19 imala je ograničen uticaj na učešće Evropljana u fizičkim aktivnostima. Na pozitivnoj strani, polovina Evropljana bila je fizički aktivna na istom nivou kao pre ili čak češće, ili planira da bude fizički aktivnija u budućnosti. Na negativnoj strani, sličan procenat je nastavio da bude fizički aktivan, ali ređe, ili je prestao da bude fizički aktivan tokom COVID-19 pandemije.

Uprkos sve većem značaju koji se pridaje promociji fizičke aktivnosti u zemljama članicama EU, ranije istraživanje Eurobarometra iz 2009. godine identifikovalo je „alarmantno visoke“ stope fizičke neaktivnosti u EU. Od tada, udeo Evropljana koji nikada ne vežbaju ili se ne bave sportom se dodatno povećao, sa 39% u 2009. na 42% u 2013. i na 46% u 2017. godini. Podaci za 2022. godinu pokazuju pad angažmana na 45%. Takvi rezultati mogu sugerisati da poruka o značaju sporta i fizičke aktivnosti za zdravlje i dobrobit pojedinca još uvek nije stigla do velikog dela stanovništva EU.

Istraživanja pokazuju da se većina sportskih ili fizičkih aktivnosti odvija u neformalnim okruženjima – u parkovima i na otvorenom, kod kuće, kao i na poslu ili u obrazovnim ustanovama. Ovo ukazuje na potrebu da se takve prilike za fizičku aktivnost promovišu zajedno sa organizovanim sportskim aktivnostima, posebno s obzirom na nižu stopu učešća među onima koji se suočavaju sa finansijskim poteškoćama.

Kvantitativne i kvalitativne studije pružaju vredne informacije za razumevanje navika o fizičkoj aktivnosti u svim zemljama partnerima. Otuda proizilaze preporuke za dodatne aktivnosti:

- Prvi set bi podrazumevao preporuke za odgovarajuću infrastrukturu za primenu ovog i sličnih radova. Prikupljene informacije mogu se koristiti za podršku stvaranja novih dečjih parkova i igrališta, kao i pri održavanju postojećih. Stvaranje infrastrukture za roditelje na tim mestima takođe bi moglo da im pomogne da povećaju sopstvenu fizičku aktivnost. Mogli bi se modifikovati i školski objekti koji su pogodni za sprovođenje sportskih igara.

- Drugi set sadrži smernice za unapređenje obrazovanja roditelja i isticanje vrednosti kombinovane porodične aktivnosti. Specifične vežbe i usmeravanje životnog stila su najbolja rešenja. Predlaže se da se u parkovima u kojima se deca igraju postave sprave (poligoni) za vežbanje na kojima i roditelji i deca mogu vežbati.

Napomena: Istraživanje je realizovano u okviru Progress projekta (*Promoting Green Strategies in Sport 101050250*) koji je kofinansiran iz Evropske Unije u okviru Erasmus+ programa.

Literatura

1. Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive physiology*, 2(2), 1143.
2. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., . . . Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
3. Commission, E. (2022). Eurobarometer 88.4 (2017). Brussels: GESIS, Köln. ZA6939 Datenfile Version 3.0.0, <https://doi.org/10.4232/1.14003>.
4. Ćopić, N., Đorđević-Nikić, M., Rakić, S., Maksimović, M., & Dopsaj, M. (2019). Relation between Lifestyle and Body Composition among Young Females in Serbia of 18–29 Years of Age *Cardiorespiratory Fitness: IntechOpen*.
5. Dedaj, M. (2010). Uloga porodice u fizičkom vaspitanju. *Pedagoška stvarnost*, 56(5-6), 412-420.
6. Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 169-175.
7. Dunton, G. F., Liao, Y., Intille, S. S., Spruijt-Metz, D., & Pentz, M. (2011). Investigating children's physical activity and sedentary behavior using ecological momentary assessment with mobile phones. *Obesity*, 19(6), 1205-1212.
8. Ferrando-Terradez, I., Dueñas, L., Parčina, I., Ćopić, N., Petronijević, S., Beltrami, G., . . . Moliterni, S. (2023). *Women's Involvement in Steady Exercise (WISE): Study Protocol for a Randomized Controlled Trial*. Paper presented at the Healthcare.

9. Grandić, R. B., Dedaj, M. D., & Panić, T. P. (2018). Parent's attitudes towards physical education of preschool children. *Inovacije u nastavi-časopis za savremenu nastavu*, 31(2), 60-67.
10. Laroche, H. H., & Snetselaar, L. (2011). Rural parents and exercise: Children as barriers and motivators. *Topics in clinical nutrition*, 26(3), 234-245.
11. Martin, B. W., Kahlmeier, S., Racioppi, F., Berggren, F., Miettinen, M., Oppert, J.-M., . . . Zakotnik, J. M. (2006). Evidence-based physical activity promotion-HEPA Europe, the European network for the promotion of health-enhancing physical activity. *Journal of Public Health*, 14, 53-57.
12. Paár, D., Ács, P., & Laczkó, T. (2020). Influencing Factors of Sport Activities among the Eu's Population based on the Eurobarometer 2018. *Health Problems of Civilization*, 14(3), 190-198.
13. Petronijevic, S. (2023). *Fitness i zdravlje*. Beograd: Fakultet za sport, Univerzitet "UNION Nikola Tesla".
14. Petronijević, S., Čopić, N., & Ugrinić, B. (2020). THE IMPACT OF MATURATION ON OBESITY IN CHILDREN. *Sport i biznis*, 6, 69-74.
15. Radović, M., Bačanac, L., & Vesković, A. (2005). Uloga porodice u sportskoj aktivnosti dece. *Fizička kultura*, 59(1-4), 9-16.
16. Ratković, M., Dašić, D., & Petronijević, S. (2023). Health in the function of fitness promotion in Serbia. *Marketing*, 54(3), 205-218.
17. Stuckyropp, R. C., & DiLorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive medicine*, 22(6), 880-889.
18. Sukys, S., Majauskienė, D., Cesnaitiene, V. J., & Karanauskiene, D. (2014). Do parents' exercise habits predict 13-18-year-old adolescents' involvement in sport? *Journal of sports science & medicine*, 13(3), 522.
19. Thompson, C. W. (2013). Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 79-96.
20. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., . . . Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14, 1-17.
21. WHO. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*: World Health Organization.

22. WHO. (2005). *HEPA Europe: the European network for the promotion of health-enhancing physical activity: first meeting of the network: Gerlev, Denmark, 26–27 May 2005: meeting report*. Paper presented at the HEPA Europe: the European network for the promotion of health-enhancing physical activity: first meeting of the network: Gerlev, Denmark, 26–27 May 2005: meeting report.

Rad primljen: 27.05.2024.

Rad prihvaćen: 17.06.2024.