

ORIGINALNI NAUČNI RAD**Jovanović Saša¹; Zrnić Radomir¹; Violeta Novaković²**

1 Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Univerzitet u Banjaluci, Bosna i Hercegovina

2 Fakultet Sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu, Srbija

UDK: 796.035

DOI: 10.7251/SIZ0117036J

**RAZLIKE U STAVOVIMA O UČEŠĆU U REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA
ISPITANICA RAZLIČITE DOBI****Sažetak**

Proces starenja generalno posmatrano dovodi do različitih promjena motoričkih sposobnosti. Govoreći o efektima rekreativnog vežbanja, prema većini dosadašnjih istraživanja, uglavnom se navode: poboljšanje emocionalnog zdravlja, raspoloženja i motivacije, pozitivni efekti na emocionalnu i socijalnu prilagođenost, jačanje osećanja lične vrednosti; dolazi do smanjenje agresivnosti, smanjenje generalnog zamora, pozitivni efekti na formiranje stavova prema rekreativnim aktivnostima. Upravo ta motivacija za bavljenje rekreativnim aktivnostima je različita i sve je više u porastu. Cilj rada je pokušaj identifikovanja i vrednovanja nekih stavova vježbača prema rekreativnim aktivnostima po godinama života, vremenu i učestalosti vježbanja, zdravstvenom statusu te samoj motivaciji za učešćem u aktivnostima. Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 134 osobe ženskog pola. Ispitanice su se prije ispunjavanja upitnika bavile redovno različitim rekreativnim aktivnostima. Dobijeni rezultati ukazuju na to da postoji dovoljno velika svjesnost ispitanica, u oba subuzorka, da se redovnim učešćem u rekreativnim aktivnostima kroz duži niz godina i redovnim sedmičnim treniranjem može pozitivno uticati na zdravstvene potrebe ispitanica. Zrelost kod pripadnica grupe preko 30 godina ukazuje na to da su spremnije da odvoje nešto više vremena u toku sedmice za vježbanje što se može povezati i sa ukupnim socijalnim i porodičnim uređenjem njihovih života. Dobijeni rezultati generalno ukazuju na pozitivan stav ispitanica ka učešću u rekreativnim aktivnostima uz određene razlike posmatrane po godinama starosti. Neki od itema upitnika pokazali su potrebu za daljim istraživanjem u tom pravcu, kako bismo imali što veći broj zadovoljnih učesnika rekreativnih aktivnosti i potrebu daljeg angažmana ljudi iz struke te potrebu za njihovim daljim usavršavanjem u području motivacije i animacije potencijalnih vježbača.

Ključne reči : dob, stavovi, učešće**1. UVOD**

Proces starenja generalno posmatrano dovodi do različitih promjena motoričkih sposobnosti. U samom procesu dolazi do značajnog smanjenja snage, izdržljivosti, mišićne mase i gustoće

kostiju, te se povećava količina potkožnog masnog tkiva (Adams, K., O'Shea, P. I O'Shea, K. L. (1999). Navedene promjene uočavaju se u svakodnevnim aktivnostima: od hodanja i pješaćenja, penjanja po stepenicama ili uz nagib, prenošenja stvari ili obavljanja težih fizičkih poslova. Poteškoće se pojavljuju kod ustajanja sa stolice ili kreveta, dok su česti razlozi povreda lokomotornog aparata padovi koji se dešavaju zbog smanjenja nivoa motoričkih sposobnosti (Drought, 1994). Neka istraživanja npr. Petranick i Berg (1997) pokazala su da vježbanje sa opterećenjem kod mladih žena povećava gustoću kostiju, a u godinama nakon menopauze usporava gubitak koštanog tkiva i smanjuje rizik od prijeloma kostiju. Također i vrsta kontrakcije ima drugačiju krivulju pada što je vidljivo iz rada Bellewa i Yatesa (2000,2003) u kojem je kod starijih žena pokazan veći pad snage u koncentričnom dijelu kontrakcije za razliku od ekscentričnog dijela u kojem je manji. U istraživanju Barbosa, A. R., Santarem, J. M., Filho, W. J. i Nunes Marucci, M. F. (2002), dokazano je da trening snage pozitivno utiče na razvoj fleksibilnosti kod starijih žena. Ogawa, K., Oka, J., Yamakawa, J. i Higuchi, M. (2005) dokazali su da starije osobe koje učestvuju u rekreativnim aktivnostima imaju jači imuni sistem od onih koji ne vježbaju bez obzira što su mlađi. Ducham i Berg (2006) u svojem pregledu radova pokazuju veliki utjecaj genetike na pojavu osteoporoze kod žena, ali i pozitivan utjecaj na prevenciju i ublažavanje pojave osteoporoze redovnim vježbanjem u najvećoj mjeri koristeći vježbanje sa otporom. Govoreći o efektima rekreativnog vežbanja, prema većini dosadašnjih istraživanja, uglavnom se navode: poboljšanje emocionalnog zdravlja, raspoloženja i motivacije, pozitivni efekti na emocionalnu i socijalnu prilagođenost, jačanje osećanja lične vrednosti; dolazi do smanjenje agresivnosti, smanjenje generalnog zamora, pozitivni efekti na formiranje stavova prema rekreativnim aktivnostima. Upravo ta motivacija za bavljenje rekreativnim aktivnostima je različita i sve je više u porastu. Posmatrajući motivaciju u oblasti rekreacije, može se reći da ima trostruku ulogu: određivanje vrste rekreativne aktivnosti, definiše osjećaj istrajnosti, pomaže pri formiranju osjećaja uspjeha i ličnog zadovoljstva (Pajević D., 2003). Motivacione podsticaje za učešće u rekreativnim aktivnostima mogu se tražiti u samoj ličnosti ali i vanjskim faktorima (npr. uslovi života u porodici, školi ili na radnom mjestu). Uticaj socio-demografskih faktora na bavljenje rekreativnim aktivnostima istraživali su, pored ostalih, Havelka i Lazarević (1981) te Galić (1995). Pod uticajem šire i stručne javnosti svijest o potrebi za redovnim fizičkim vježbanjem među najširoom populacijom polako se mijenja i od velikog su značaja bitne povratne informacije samih učesnika. Predmet ovog istraživanja su stavovi učesnika prema rekreativnim aktivnostima. Cilj rada je pokušaj identifikovanja i vrednovanja nekih stavova vježbača prema rekreativnim aktivnostima po godinama života, vremenu i učestalosti vježbanja, zdravstvenom statusu te samoj motivaciji za učešćem u aktivnostima.

2. METOD

Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 134 osobe ženskog pola. Ispitanice su se prije ispunjavanja upitnika bavile redovno različitim rekreativnim aktivnostima. Za potrebe istraživanja korišten je anketni upitnik sa 31 pitanjem pri čemu je korištena Likertova skala. Pri obradi dobijenih rezultata korišteni su procentni račun, distribucija frekvencija te Hi-kvadrat i Man-Witnijev test. Prije primjene statističke analize uzorak je podijeljen na dva subuzorka posmatrano po dobi: do 30 godina starosti i preko 30 godina starosti kako bi se uočile eventualne razlike u motivacionim faktorima.

Rezultati sa diskusijom

Tabela 1. Distribucija frekvencija po grupama i varijabli vremena bavljenja rekreativnim aktivnostima

GRUPA		Broj	Vrijeme bavljenja					Total
			Manje od1	od1do3	od3do5	od5do8	preko8	
do 30.	Broj	24	17	10	9	5	65	
	% od ukupnog broja	17.9%	12.7%	7.5%	6.7%	3.7%	48.5%	
preko 30.	Broj	21	17	9	7	15	69	
	% od ukupnog broja	15.7%	12.7%	6.7%	5.2%	11.2%	51.5%	

Dobijeni rezultati iz tabele 1 ukazuju na to da se većina ispitanica, u oba subuzorka, bavi rekreativnim aktivnostima u periodu od jedne do tri godine: 30,6% za grupu do 30 godina te 28,4% za grupu preko 30 godina. Interesantno je primjetiti značajnu razliku u frekvencijama kod ispitanica koje se bave preko osam godina rekreativnim aktivnostima gdje imamo 3,7% ispitanica iz grupe do 30 i čak 11,2 % ispitanica iz grupe preko 30 godina. Primjetno je da se procentualno posmatrano smanjuje broj ispitanica sa vremenom učešća u rekreativnim aktivnostima u oba uzorka. Izuzetak čini 11,8 % ispitanica grupe starije od 30 godina koje su u sistemu rekreativnog vježbanja preko 8 godina. Može se reći da u periodu do 5 godine učešća u rekreativnim aktivnostima dolazi do zasićenja ispitanica i možda bi trebalo primjeniti promjenu aktivnosti kao i samih instruktora ten a taj način doprinjeti daljem i dužem učešću u rekreativnim aktivnostima.

Tabela 2. Statistička značajnost varijable vrijeme bavljenja

Vrijemebavljenja	Value	df	Asymp.
			Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.388 ^a	4	.250
Likelihood Ratio	5.617	4	.230
Linear-by-Linear Association	2.443	1	.118
N of Valid Cases	134		

Posmatrajući podatke iz tabele 2. koji se odnose na statističku značajnost može se reći da pored razlika u distribuciji frekvencija nije uočena statistički značajna razlika između grupa. Analizirajući dobijene podatke proizilazi potreba za dubljim izučavanjem tog negativnog trenda učešća ispitanica duži vremenski period u rekreativnim aktivnostima.

Tabela 3. Distribucija frekvencija po grupama i varijabli sati sedmično u rekreativnim aktivnostima

GRUPA		Broj	Satisedmicno					Total
			manjeod1sat	od1do3sata	od3do5sati	od5do8sati	preko8sati	
do 30.	Broj	2	46	8	8	1	65	
	% od ukupnog broja	1.5%	34.3%	6.0%	6.0%	.7%	48.5%	
preko 30.	Broj	3	47	18	1	0	69	
	% od ukupnog broja	2.2%	35.1%	13.4%	.7%	.0%	51.5%	

Analizom rezultata varijable sati sedmično dobijeni su rezultati koji ukazuju na to da se 34,3 % ispitanica grupe do 30 godina te 35,1% ispitanica grupe preko 30 godina starosti bave rekreativnim aktivnostima jedan do tri sata sedmično. Nešto veći postotak ispitanica iz grupe preko 30 njih (13,4%) se bavi tri do pet sati sedmično, naspram 6 % ispitanica grupe ispod 30 godina. Može se zaključiti da je najveći broj ispitanica vrlo svjestan uticaja redovnog fizičkog vježbanja na njihov psihofizički status i da se redovno učešće u rekreativnim aktivnostima od 1 do 5 sati sedmično može da ostvari njihove potrebe za kretanjem i potrošnjom energije.

Tabela 4. Statistička značajnost varijable sati sedmično

Satisedmicno	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.391 ^a	4	.034
Likelihood Ratio	11.624	4	.020
Linear-by-Linear Association	1.354	1	.245
N of Valid Cases	134		

Kod varijable bavljenje sati sedmično rekreativnim aktivnostima uočena je statistički značajna razlika .034 ukazujući na činjenicu da se grupe razlikuju, tabela 4. Ispitanice preko 30 godina starosti češće vježbaju u prosjeku 48,5% od jednog do pet sati sedmično naspram 40,3% ispitanica ispod 30 godina starosti. Ispitanice koje pripadaju grupi preko 30 godina su u životnoj mogućnosti kada su situirane i stabilne kako bi mogle da više vremena na sedmičnom nivou posvete rekreativnim aktivnostima što opet doprinosi njihovom zdravstvenom status te se ostvaruje pozitivna sprega. Ispitanice do 30 godina su većinom pripadnice studentske populacije koje pored redovnog nastavnog procesa upražnjavaju rekreativne aktivnosti i iz toga bi mogla da proizađe statistička razlika koja se pokazala među grupama.

Tabela 5. Distribucija frekvencija po grupama i varijabli posturalni poremećaj

GRUPA	Broj	defokicme		Ukupno
		utvrđen	nijeutvrđen	
do 30.	Broj	14	51	65
	% od ukupnog broja	10.4%	38.1%	48.5%
preko 30.	Broj	25	44	69
	% od ukupnog broja	18.7%	32.8%	51.5%

Tabela 6. Statistička značajnost varijable posturalni poremećaj

posturalniporemećaj	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.502 ^a	1	.061		
Continuity Correction ^b	2.826	1	.093		
Likelihood Ratio	3.542	1	.060		
Fisher's Exact Test				.086	.046
Linear-by-Linear Association	3.476	1	.062		
N of Valid Cases ^b	134				

Nadalje, pokazalo se da se ispitanice statistički značajno razlikuju u ustanovljenim posturalnim poremećajima kičmenog stuba 10,4% kod prvog i 18,7% kod drugog subuzorka na nivou značajnosti od .046, tabele 5 i 6. Učešće osoba koje imaju utvrđene posturalne poremećaje kičmenog stuba je izuzetno značajno posebno u period adolescencije i dobu mladosti, kada je u većoj mjeri moguć pozitivan uticaj i poboljšanje statusa kičmenog stuba. U tom smislu zabrinjava ovako mali postotak tih osoba u grupnim programima vježbanja. Postoji mogućnost da ne dobijaju dovoljno pažnje ili potrebnih vježbi za određenu vrstu poremećaja kao i mogućnost slabije osvještenosti samih osoba koje takve problem imaju. Daljim radom na medijskoj prezentaciji određenih programa korektivnih vježbanja trebalo bi uticati na tu populaciju kako bi napravili iskorak ka pozitivnom razmišljanju i djelovanju na poboljšanju svog zdravstvenog statusa.

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Asymp. Sig (2-tailed)
forma	2.166E3	4.582E3	.576
prijatelji	1.927E3	4.072E3	.143
zadovoljstvo	2049.000	4194.000	.172
potreba	2.113E3	4.528E3	.540
napetost	2.082E3	4.226E3	.394
tehnika	2.182E3	4.326E3	.772
aktivnost	1.984E3	4.130E3	.131
nagrade	2.106E3	4.520E3	.496
izazov	2.122E3	4.537E3	.577
izlazakizkuce	1938.000	4353.000	.155
putovanja	1810.000	3955.000	.034
kondicija	2.216E3	4.631E3	.818
noviprijatelji	2155.000	4300.000	.679
timskiduh	1871.000	4016.000	.049
takmicarskistav	2023.500	4103.500	.386
energija	2.178E3	4.324E3	.760
vaznost	2.114E3	4.530E3	.552
visoknivotehnike	1897.500	4312.500	.111
uzbudenje	2203.000	4618.000	.853
pobjedjivati	2132.500	4547.500	.610
timskirad	1784.500	3929.500	.030
popularnost	2126.500	4541.500	.514
zeljaokoline	2176.500	4591.500	.697
trener	2.168E3	4.583E3	.683
visidrustvenistatus	1982.500	4397.500	.140
novac	2.218E3	4.363E3	.892
bijegiz kuce	1.956E3	4.102E3	.187
zdravlje	1.999E3	4.414E3	.098
udovoljiti treneru	1988.000	4133.000	.153
zabava	1.982E3	4.398E3	.213
finas.nezavisost	2018.000	4433.000	.190

Tabela 7 Rezultati analize motivacionog upitnika

U tabeli 7 mogu se vidjeti rezultati analize motivacionog upitnika. Sam upitnik je sastavljen na način da ispita više područja motivacije samih ispitanica. Obzirom na ukupan broj itema dobijeni rezultati ne diskriminiraju u velikoj mjeri grupe ispitanica. Uočena je statistički značajna razlika kod odgovora na pitanja 11,14 i 21 vezanih za putovanje, timski duh i rad sa nivoima značajnosti od .034; .049 i .030. Naime, Slične rezultate dobili su Frederic i Shaw (1995) te Annesi i Whitaker (2008). Pri čemu je putovanje kao motiv za bavljenje

rekreativnim aktivnostima značajnije grupi ispitanica ispod 30 godina dok su itemi timskog pripadništva kroz timski duh i timski rad značajnije grupi ispitanica preko 30 godina.

4. ZAKLJUČAK

Dobijeni rezultati ukazuju na to da postoji dovoljno velika svjesnost ispitanica, u oba subuzorka, da se redovnim učešćem u rekreativnim aktivnostima kroz duži niz godina i redovnim sedmičnim treniranjem može pozitivno uticati na zdravstvene potrebe ispitanica. Zrelost kod pripadnica grupe preko 30 godina ukazuje na to da su spremnije da odvoje nešto više vremena u toku sedmice za vježbanje što se može povezati i sa ukupnim socijalnim i porodičnim uređenjem njihovih života. Činjenica koja je zbrinjavajuća je iskazani trend u obe grupe koji ukazuje da nakon 5 godina bavljenja rekreativnim aktivnostima dolazi do zasićenja i prestanka bavljenja istim. Analizirajući dobijene podatke proizilazi potreba za dubljim izučavanjem tog negativnog trenda. Animiranje osoba koje imaju utvrđene deformitete kičmenog stuba predstavlja poseban zadatak za ljude iz struke i posebno je značajno u periodu adolescencije mladosti, kada je u većoj mjeri moguć pozitivan uticaj i poboljšanje statusa kičmenog stuba. Zabrinjavajući je mali postotak tih osoba u grupnim programima vježbanja i to predstavlja osnovu za dalja istraživanja koja bi utvrdila efekte grupnih treninga na poboljšanje zdravstvenog statusa odnosno motivacione faktore uključenja tih osoba u opšte programe rekreativnih aktivnosti. Dobijeni rezultati generalno ukazuju na pozitivan stav ispitanica ka učešću u rekreativnim aktivnostima uz određene razlike posmatrane po godinama starosti. Neki od itema upitnika pokazali su potrebu za daljim istraživanjem u tom pravcu, kako bismo imali što veći broj zadovoljnih učesnika rekreativnih aktivnosti i potrebu daljeg angažmana ljudi iz struke te potrebu za njihovim daljim usavršavanjem u području motivacije i animacije potencijalnih vježbača.

5. LITERATURA

1. Adams, K., O'Shea, P. I O'Shea, K. L. (1999). Aging: its effects on strength, power, flexibility, and bone density. *Strength Cond. J.* 21(2):65-77.
2. Annesi JJ., Whitaker AC. (2008). Weight loss and psychologic gain in obese women-participants in a supported exercise intervention. *Permanente Jurnal.* 12(3):36-45.
3. Barbosa, A. R., Santarem, J. M., Filho, W. J. i Nunes Marucci, M. F. (2002). Effects of Resistance Training on the Sit and Reach Test in Elderly Women. *J. Strength Cond. Res.* 16(1):14-18.
4. Bellew, J. W. I Yates, J. W. (2000). Concentric Versus Eccentric Strength of the Quadriceps Femoris in Elderly and Young Women. *J. Strength Cond. Res.* 14(4):419-425.
5. Bellew, J. W., Yates, J. W. i Gater, D. R. (2003). The Initial Effects of Low – Volume Strength Training on Balance in Untrained Older Men and Women. *Strength Cond. J.* 17(1):121-128
6. Drought, J. H. (1994). Resistance Training and Strength Benefits for Elderly Individuals. *Strength Cond. J.* 16(3):26-30.
7. Drought, J. H. (1995). Resistance Exercise in Cardiac Rehabilitation. *Strength Cond. J.* 17(2):56-64.
8. Duchman, R. L. i Berg, K. E. (2006). The Implications of Genetics and Physical Activity on the Incidence of Osteoporosis in Pre – and Postmenopausal Women: A Review. *Strength Cond. J.* 28(2):26-32.
9. Frederick J., Shaw S. (1995). Body image as a leisure constraint examining the experience of an aerobic exercise class for young women. *Leisure science.* 17(2):57-53.

10. Galić, M. (1995): *Kultura i fizička kultura*, [Culture and physical culture], Novi Sad, Svetovi.
11. Havelka, N. i Lazarević, Lj. (1980): *Motivacija za bavljenje sportom*, [Motivation for sports], Beograd, Institut za fizičku kulturu.
12. Ogawa, K., Oka, J., Yamakawa, J. i Higuchi, M. (2005). A single Bout of Exercise Influences Natural Killer Cells in Elderly Women, Especially Those Who are Habitually Active. *J. Strength Cond. Res.* 19(1):45-50.
13. Pajević, D. (2003). *Psihologija sporta i rekreacije* [Psychology of sport and recreation]. Laktaši, BA: Grafomark.
14. Petranick, K. i Berg, K. (1997). The Effects of Weight Training on Bone Density of Premenopausal, Postmenopausal, and Elderly Women: A Review. *J. Strength Cond. Res.* 11(3):200-208.

Primljeno: 21. aprila. 2017. godine

Izmjene primljene 30. maja. 2017. godine

Odobreno: maja, 2017.

Korespodencija:

Jovanović Saša

Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta

Ul. Vojvode Petra Bojovića

Univerzitet u Banja Luci

Telefon: ++38765799581, e-mail: jsasa@yahoo.com