



УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ СТАНОВНИШТВА ОПШТИНЕ ПРИБОЈ

Мастер рад

Ментор

Проф. др Вишња Ђорђевић

Кандидат

Алекса Новаковић М34/20

Нови Сад, 2022. године

Садржај

1 УВОД	1
2 ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	4
2.1 Основне карактеристике општине Прибој.....	4
2.2 Досадашња истраживања	7
3 ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА	13
4 ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	14
5 МЕТОД РАДА.....	15
5.1 Узорак испитаника	15
5.2 Опис мерног инструмента	15
5.3 Методи анкетања.....	15
5.4 Организација анкетања.....	16
5.5 Методе обраде података	16
6 РЕЗУЛТАТИ.....	17
7 ДИСКУСИЈА.....	34
8 ЗАКЉУЧЦИ	37
ЛИТЕРАТУРА.....	39
ПРИЛОГ 1.....	41
ПРИЛОГ 2.....	48

1 УВОД

Још од давнина, људи су спознали да физичка активност има благотворан утицај на здравље. Из историјских извора, познато је да су Кинези у циљу промоције здравља користили физичку активност и то 2500 година пре нове ере (Lyons, 1978).

Познати "отац медицине" Хипократ је рекао да „сваки телесни сегмент који је физички активан остаје здрав, развијен и спорије стари“, а да „досада и ленчарење вуку за собом пороке и болести, док активност доноси са собом бодрину, која је увек усмерена ка јачању живота.“ (Jones, 1952). Додуше, наведене тезе су углавном засноване на веровањима и народној мудрости, а не на емпиријској науци.

Данас, захваљујући многобројним научним истраживањима, поуздано знамо на које системе, у којој мери, и како физичка активност утиче. Без обзира на пол, узраст и ниво тренираности, физичка активност је један од најзначајнијих фактора који утиче на унапређење здравља. Постоје умерени и снажни научни докази да код одраслих особа редовна физичка активност може смањити ризик од: преране смрти, високог крвног притиска, коронарне болести срца, дијабетеса тип 2, мозданог удара, карцинома дебелог црева, депресије и анксиозности, неухрањености, прекомерне ухрањености и гојазности, метаболичког синдрома, карцинома материце, карцинома дојке и плућа, падова у старости, прелома кука (Piercy, 2018).

Редовна физичка активност умереног интензитета (нпр. плес, ходање, вожња бицикла, кућни послови) може побољшати здравље и квалитет живота особа свих узрасних група, без обзира на присуство хроничних болести или других типова ограничења (Центри за контролу и превенцију болести САД, 2021).

Такође, недвосмислено је утврђено да је недовољна физичка активност повезана са повећаним ризиком од хроничних болести и превременим умирањем. Физички неактивне (седентарне) особе имају повећану смртност од свих узрока, двоструко већи ризик од кардиоваскуларних болести, дијабетеса и гојазности; такође имају и повећан ризик од карцинома дебелог црева, високог притиска, остеопорозе, поремећаја масноћа у крви и депресивно-анксиозних стања (СЗО, 2020).

Под физичком активношћу подразумевамо свако кретање тела које доводи до потрошње енергије и укључује активности у слободно време, као и физичке активности у току обављања послова у кући и на послу. Насупрот томе, физичка неактивност се карактерише као ниво физичке активности недовољан да се испуне тренутне јавноздравствене препоруке о интензитету, трајању и учесталости физичке активности, која доноси здравствене користи (Lee, 2012).

Када се погледају резултати истраживања физичке активности становништва Србије, може се приметити да је становништво умерено активно, али и да са годинама старости, активност смањује (РЗС, 2019; Евробарометар, 2020).

Међутим, физичка неактивност је глобални проблем, а истраживања показују снажан пад укупног нивоа физичке активности у земљама са високим приходом у последњих 40 година, при чему ће земље са средњим, па чак и ниским приходима следити тренд (Hallal, 2012).

Статистика светске здравствене организације (СЗО) показује да свака четврта одрасла особа и четири од пет адолесцената не испуњавају минималне препоруке за физичку активност (више од 81% светске адолесцентске популације је недовољно физички активно). Људи који су недовољно активни имају 20% до 30% повећан ризик од смрти у поређењу са људима који су довољно активни (СЗО, 2020).

Неактивност је узроковала 9% прераног морталитета, или више од 5,3 милиона од 57 милиона смртних случајева широм света у 2008. години. Уколико би се физичка неактивност смањила за 25%, могло би се избећи више од 1,3 милиона смртних случајева сваке године (Lee, 2012).

Осим морбидитета и прераног морталитета и мање продуктивности на послу, физичка неактивност представља значајно економско оптерећење. Анализа спроведена у 143 земље света, показала је да је физичка неактивност 2013. године коштала здравствене системе 54 милијарде INT\$, а додатних 14 милијарди INT\$ се приписује губитку продуктивности. Између 1–3% националних расхода за здравствену заштиту приписује се физичкој неактивности (Ding, 2016). У Европи је 2006. године процењено да физичка неактивност кошта између 150-300 € по грађанину годишње (WHO, 2006).

Општеприхваћена дефиниција здравља наглашава да је здравље способност особе да мобилише сопствене физичке и менталне капацитете у циљу очувања и унапређења сопственог статуса у социјалном окружењу. Такође, Светска здравствена организација (СЗО, 1948) дефинисала је здравље као "стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести и слабости". Термин здравље се често односи на комбинацију одсуства обољења и повреда, способности савладавања свакодневних активности, пожељног нивоа физичке форме и квалитета живота. Индикатори квалитета здравља одређене популације су очекивано просечно трајање живота, степен физичке активности, стопа обољевања и умирања итд. (Евробарометар, 2020).

У данашње време, већина људи нема потребу да се бави физичким активностима ради задовољавања основних животних потреба. Почетак ере смањене физичке активности, повезује се са појавом прве индустријске револуције другом половином 18. века, када је ручна производња замењена парним машинама. Дошло је до повећања производних капацитета и људи су се почели ослањали на различите изворе енергије, попут електричне енергије и мотора са унутрашњим сагоревањем. Данас су већини људи доступна разноврсна транспортна средства, лични рачунари, мобилни телефони, интернет и мноштво других изума који су променили начин на који радимо и премештамо се са једне локације на другу. У условима пандемије ковид 19, многи послови се обављају од куће, што је додатно утицало на образац физичке активности.

Како би различите групе становништва имале јасне смернице када је реч о физичкој активности, бројне владине и невладине агенције различитих земаља као и национална и интернационална стручна удружења (World Health Organization, American College of Sports Medicine, American Heart Association, US Department of Health and Human Services, Australian Department of Health, Canadian Society for Exercise Physiology, итд.) која се залажу за очување и унапређење здравља људи, редовно ажурирају водиче и препоруке за физичку активност у складу са најновијим научним сазнањима.

Спроведено истраживање је уз помоћ Евробарометар методологије покушало да одговори на питања везана за ниво физичке активности становништва општине Прибој.

2 ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

С обзиром да се истраживање односило на ниво, учесталост, мотивацију, препреке, локалну подршку, волонтирање и различита окружења у којим становници Прибоја обављају физичке и спортске активности, у првом делу биће приказане основне карактеристике општине Прибој, а у другом делу претходна истраживања.

2.1 Основне карактеристике општине Прибој

Територија

Општина Прибој се налази на тремеђи Србије, Црне Горе, Босне и Херцеговине (односно Републике Српске). Захвата површину од 553 km² која административно припада Златиборском округу. Општина је подељена на 14 месних заједница и 33 насеља и 24 катастарске општине (Републички завод за статистику [РЗС], 2020).

Становништво

Општина Прибој припада категорији руралних општина, чија густина насељености је мања од 150 становника/km². Подаци националног пописа из 2011. године, приказују да је у Прибоју пре 10 година живело 27.113 становника. Нешто новије процене Републичког завода за статистику Србије (РЗС) приказују да је 2019. године Прибој бројао 23.837 становника, тј. 43 становника по km². Нажалост, општину Прибој, као и већину општина Републике Србије карактерише процес старења становништва (индекс старења 200,0) и негативан природни прираштај (-194, на 1000 становника -8,2) (РЗС, 2020).

Просечна старост становништва у 2019. години је износила 46,39 година, док је 2011. просечна старост била 42,9 година. На попису становништва 2011. године било је укупно 27.113 становника, од чега 13.410 мушкараца (49%) и 13.723 жена (51%) (РЗС, 2020).

Национална структура становништва

Према подацима из националног пописа становништва реализованог 2011. године, када је у општини Прибој живело 27.113 становника, према националној припадности највише је било Срба (20.582), затим Бошњака (3.811) и Муслимана (1.944). Поред наведених националности, заступљени су и Црногорци, Роми, Хрвати и Мађари, али у знатно мањем броју (РЗС, 2020).

Образовне установе и степен образованости становништва

У општини Прибој установе образовања заступљене су у оквиру предшколског образовања и васпитања, основног и средњошколског образовања. Данас Општина има шест матичних основних школа са десет издвојених одељења и две средње школе: Гимназија Прибој и Машинско-електротехничка школа. У 2021/2022. години Гимназија Прибој поред природно-математичког и друштвено-језичког смера, добија и спортско одељење.

У општини Прибој основне школе похађа око 2.400 ученика. Средњу школу похађа укупно 1.007 ученика. Последњих година, чест је случај затварања сеоских школа услед смањивања броја ученика.

Општина Прибој има проценат становништва са средњом стручном спремом већи од републичког. Међутим, проценат становништва са вишом школом је мањи, а проценат становника са високом школом је значајно мањи од републичког просека (РЗС, 2020)

Запосленост и просечна зарада

Према подацима РЗС из 2011. највећи број запослених је у привреди - 75,5%, а 24,5% је запослено у ванпривреди. У предузећима је запослено 2.108 радника. Од тога највећи проценат је у великим предузећима (68,2%). Највећи број незапослених је са средњом стручном спремом (III и IV степен стручне спреме). Они чине 66,14% свих незапослених лица.

Што се тиче просечне зараде, без пореза и доприноса, по запосленом она је у 2019. години износила 44.395 динара (РЗС, 2020).

Спортски клубови и инфраструктура

Спортски савез Прибој (ССП) чини 21 активан спортски клуб, у готово свим спортским дисциплинама за које постоје адекватни услови за безбедно и сигурно обављање активности. Поред регистрованих клубова у оквиру ССП, постоје клубови и секције који функционишу независно од овог система.

На територији Општине Прибој постоје следећи спортско-рекреативни објекти који су доступни спортским клубовима и грађанству за рекреацију:

- Фудбалски стадион са атлетском стазом и другим елементима за атлетику;
- Градска спортска дворана – Спортски центар са местима за гледаоце;
- Мала сала - дворана, без гледалишта, са опремом за гимнастику, кошарку, рукомет, одбојку, карате и разне видове рекреације;
- Стрељана за ваздушну пушку;
- Фудбалски терен са вештачком травом;
- Тениски терени: шљака и бетон;
- Терени за одбојку, фудбал, кошарку у склопу школских комплекса;
- Терен за мали фудбал – Прибојска Бања;
- Кошаркашки терен (Марко Гудурић);
- Теретана на отвореном;
- Дечја игралишта;
- Уређена шеталишта, стаза здравља Прибојска Бања, стаза здравља Стари Прибој;
- Попово поље;
- Маркиране планинарске стазе;
- Слалом стаза за кајак и рафтинг на реци Лим;
- Градски базен на отвореном који садржи пливачки базен, базен за непливаче и дечији базен. Поред градског базена, постоје приватни отворени и затворени базени са термалном водом, доступни грађанству за рекреацију;
- Теретане.

Поред наведених објекта, све предшколске, основне и средње образовне установе имају своје просторије намењене за наставу физичког васпитања и спортске активности.

2.2 Досадашња истраживања

Физичка неактивност је последњих деценија попримила размере пандемије и сада прави небројено потешкоћа како на индивидуалном новоу тако и великим државним системима. У циљу унапређења здравственог статуса, кондиције, социјализације и анулирања нуспојава проистеклих физичком неактивношћу, као делотворно средство, кровне здравствене организације саветују дозирану физичку активност. Како би се адекватно одговорило изазовима и кренуло у борбу против физичке неактивности, један од првих корака је био прикупљање релевантних података о учесталости и нивоу физичке активности људи а затим разрада политике, стратегије и деловања у циљу промоције спорта и физичке активности.

Још пре неколико деценија, у коштац са прикупљањем података ухватиле су се институције, организације и самостални истраживачи, тако да данас имамо доступне информације о многим аспектима физичке активности и неактивности.

Гутхолд и сарадници (Guthold et al., 2018) су 2018. године обухватили податке из 358 истраживања у 168 земаља, укључујући укупно 1,9 милиона учесника, са намером да испрате светски развој физичке неактивности од 2001. до 2016. године. Њихове процене показују да 27,5% старијих од 18 година не испуњавају глобалне препоруке о најмање 150 минута умереног интензитета или 75 минута интензивног физичког напора недељно. У земљама са високим приходима, 26% мушкараца и 35% жена било је недовољно физички активно, у поређењу са 12% мушкараца и 24% жена у земљама са ниским приходима.

Утврђено је да низак или опадајући ниво физичке активности често одговара високом или растућем бруто националном производу. Наводи се да је пад физичке активности делом последица неактивности током слободног времена и седентарног понашања на послу и код куће. Такође је повећање употребе „пасивних“ начина превоза допринело недовољној физичкој активности. На крају, установљено је да у последње две деценије није дошло до општег побољшања глобалног нивоа учешћа у физичким активностима.

Следеће године, иста група истраживача (Guthold et al., 2019), са истом тематиком, направила је преглед одабраних истраживања која обухватају само адолесценте старе од 11 до 17 година. На основу податак из 298 анкета у школама из 146 земаља, укључено је 1,6 милиона испитаника, добили су резултат да је на глобалном

нивоу 81% адолесцената (77,6% дечака и 84,7% девојака) није испунило препоруке СЗО о најмање 60 минута физичке активности умереног до интензивног интензитета на дан, у 2016. години.

За разлику од одраслих, код адолесцената није откривена повезаност између недовољне физичке активности и виших прихода земље, чак напротив. Адолесценти мушког пола из земаља са високим приходима показали су најмању преваленцу недовољне активности, док су они из земаља са ниским приходима показали већу преваленцу.

Којанаги и сарадници (Koynagi et al., 2017) испитивали су ниво физичке активности 34.129 учесника старијих од 50 година. Испитаници су били просечне старости 62,4 године, од тога 52,1% испитаника су биле жене. Утврђено је да у просеку 23,5% испитаника задовољава препоручене нивое физичке активности., У земљама са ниским приходима, као што су Гана и Индија 22,1% и 22% испитаника испуњава препоруке, а у земљама са високим просечним приходима као што су Кина (24,1%), Мексико (33,8%), Русија (20,2%) и Јужна Африка (50,9%), пријавило је задовољавајући ниво физичке активности. Аутори овог истраживања су закључили да ниво економске развијености једне државе не утиче значајно на ниво физичке активности код старијих особа.

О комплексности појава које утичу на физичку активност, говори више истраживања, међутим, један извештај из 2012. године (Hallal, 2012), пружа добар преглед резултата и графички приказ. Истраживање је обухватило одрасле (15 и више година) из 122 земље и адолесценте (13–15 година) из 105 земаља. У овом извештају је описан ниво физичке активности широм света. Занимљиво је што су примећене значајне разлике међу половима, старосним групама и регионима.

Те 2012. године, широм света је 31,1% одрасла особа била физички неактивна, са пропорцијама у распону од 17% у југоисточној Азији до 43,2% у Америци и источном Медитерану. Примећено је да неактивност расте са годинама старости, да је већа код жена него код мушкараца, и да је повећана у земљама са високим приходима. И тада су адолесценти били у дефициту са физичким активностима, тачније њих 80,3% није испуњавало препоруке.

Унутар сваке старосне групе, вероватније је да ће мушкарци учествовати у интензивној физичкој активности него жене а учешће се смањује са годинама.

Да би спровели ефикасне програме превенције незаразних болести, креаторима политике и програма за повећање нивоа активности, потребни су подаци о нивоима и трендовима физичке активности. Стога се и наша земља укључила у процес прикупљања података.

Континуирана праћења и мониторинг су брзо заживели и у Србији. Информације о нивоу физичке активности у Србији пружа Републички завод за статистику, и то кроз њихове годишњаке. Тако је 2019. године изашао најновији извештај о физичкој активности грађана (РСЗ, 2020), али без података за територију Косова и Метохије.

Према доступним подацима, у Србији је у 2019. години свакодневно пешачило бар 10 минута у континуитету 75,2% становника. Свакодневна вожња бицикла у трајању од најмање 10 минута је била заступљена код 9% становника, и то значајно више у Војводини (23,5%) у односу на становнике других области.

Фитнесом, спортом или рекреацијом бар 10 минута најмање три пута недељно бавило се 8,8% становника Србије. Навика бављења спортом и рекреацијом је заступљенија код мушкараца (11% се рекреира бар три пута недељно), него код жена (6,9%).

Бар 30 минута дневно у ходању или вожњи бицикла провело је 9,7% становника Србије, значајно више мушкарци (11,9%), а најмање у Београдском региону (6,8%). У извођењу аеробне физичке активности (која укључује фитнес, спорт, рекреацију или вожњу бицикла), барем 150 минута недељно, провело је 11% становника Србије старости од 18 до 64 године, значајно више мушкарци (14,4%) и у Београдском региону (19,7%). Интензивним физичким активностима намењеним јачању мишића најмање два пута недељно се у 2019. години бавило 7,5% становника старости 18 до 64 године.

Процент становника Србије у 2019. години који испуњава препоруке Светске здравствене организације за извођење физичке активности која утиче на побољшање здравља (а која није везана за радне активности) је 4,4% – значајно више мушкарци (6,7%), у Београдском региону (7,1%), најобразованији (6,9%) и становници највиших прихода домаћинства (8,7%). Овај проценат се смањује линеарно са старошћу.

У 2019. години, скоро две трећине (64,6%) становништва Србије старости од 18 до 64 године испуњава препоруке Светске здравствене организације за извођење физичке активности која утиче на побољшање здравља, која подразумева аеробну

физичку активност која није везана за радне активности или бар умерену радну активност.

Становници Србије старости 15 година и више у просеку су седели 4,7 сати током типичног дана, највише становници Београдског региона (5,8 сати), градских насеља (5 сати), особе узраста 75 и више година (6,1 сати), као и они са вишим и високим образовањем (5,5 сати). Експресивном седентарном стилу живота (седење 420 и више минута током уобичајеног дана) је било изложено 23% становништва Србије старости 15 година и више, значајно више у Београдском региону (34,9%), најмлађи (28,3%) и старији од 75 година (35,1%), становници градских насеља (26,2%), са највишим приходима (30,2%) и најобразованији (32,2%).

Тренутно, најрелевантније информације о нивоу физичке активности становништва у земљама Европске уније, прикупља пројекат Специјални Евробарометар (Special Eurobarometer, 2003, 2004, 2010, 2014, 2018), који периодично врши испитивање јавног мњења у области физичке активности и спорта.

По узору на Специјални Евробарометар који се спроводи у земљама Европске уније, у циљу прикупљања података о нивоу физичке активности и поређења са другим државама, спроведено је истраживање на подручју АП Војводине, коришћењем исте методологије (Евробарометар, 2020)

Добијени подаци показују да се грађани ЕУ и грађани Војводине подједнако баве физичким вежбањем и спортом, а када је реч о бављењу тзв. физичким активностима животног стила, становништво Војводине је активније.

Након 40. године, бављење физичким активностима попут вожње бицикла, пешачења, рада у башти и сл. постаје доминантан вид активности, док бављење физичким вежбањем и спортом значајно опада.

У Војводини се 38% становништва бави физичким вежбањем или спортом најмање једном недељно. Истовремено, бављење осталим физичким активностима најмање једном недељно представља постојано обележје животног стила за две трећине становништва Војводине, без обзира на године живота и друга социо-демографских обележја. Око 9% становништва Војводине је потпуно неактивно, односно, никада се не бави ни физичким вежбањем/спортом, ни осталим физичким активностима.

У Војводини су знатно мање изражене родне разлике у бављењу физичким вежбањем и спортом, али су особе старије од 54 године и пензионери осетљивије социо-демографске групе него у државама ЕУ.

Становништво Војводине се учесталије бави ходањем, умереним и интензивним физичким активностима током типичне недеље, док су седентарне активности подједнако заступљене у поређењу са становништвом ЕУ.

Више од 40% становника Војводине седи више од 5.5 сати током обичног дана, а седентарно понашање типично је за становнике са високим образовањем, активне студенте, канцеларијске раднике и менаџере, као и становнике урбанијих средина.

Становништво Војводине и ЕУ дели преференције за бављење физичком активношћу у неформалном окружењу. Код куће је активно 43%, напољу 33%, а током активног транспорта 25% становништва Војводине.

Између грађана Војводине и ЕУ нема значајних разлика у формалном чланству различитих клубова (спортских, фитнес, културних, осталих).

Када је реч о мотивацији за вежбање, три најважнија разлога за бављење спортом и физичком активношћу у Војводини и ЕУ су: здравље, физичка кондиција и опуштање. Млађе особе покреће већи број мотива за вежбање него старије, а једино мотив здравља представља водећи мотив за све социо-демографске групе. Код становништва Војводине, у поређењу са ЕУ, израженији је мотив вежбања ради здравља и бољег физичког изгледа, а мање је значајан мотив забаве. Недостатак слободног времена и мотивације представљају кључне препреке за редовније вежбање и бављење спортом становништва Војводине и ЕУ.

Сваки други становник Војводине истиче недостатак слободног времена као главни разлог, док сваки пети наводи недовољну мотивацију као важну препреку. Индикативно је да је недовољна мотивација типична за младо становништво (15–24 год.), посебно женског пола, као и за и ученике и студенте.

Што се тиче подршке из окружења, јасно су идентификоване социо-демографске групе које неповољније опажају могућности за бављење физичком активношћу и спортом у локалној средини, спортским и другим клубовима. То су: старије особе, становници нижег образовног и финансијског статуса, резиденти мање урбаних средина и особе које се никада не баве спортом и физичким вежбањем.

Чињеница да су у Војводини социо-демографска обележја у већој мери повезана са опажањем подршке из локалне средине него у ЕУ, сугерише да су разлике између социо-демографских група када је реч о доступности бављења физичком активношћу израженије у домаћој средини.

Становници Војводине мање су задовољни напорима локалних власти на промоцији физичке активности својих грађана. Сваки други становник у извесној мери се слаже са тврдњом да локалне власти не раде довољно на физичкој активности својих грађана, што је за 11% више у поређењу са испитаницима из ЕУ. Истовремено, очигледно је да напори које локалне власти улажу када је реч о физичкој активности, нису довољно видљиви релативно великом броју грађана (14%), који нису били у стању да процене њихов рад.

Волонтерским радом у спорту бави се 9% становника Војводине, што је нешто повољније у поређењу са ЕУ, где волонтира 6% становника. За војвођански узорак типично је спорадично волонтирање у спорту, док се становници ЕУ посвећују волонтирању више сати месечно и баве се већим бројем волонтерских послова.

Највећи проценат испитаника проведе седећи 2.5 до 5.5 сати дневно (35%), затим, 5.5 до 8.5 сати дневно (26%), до 2.5 сата седи 21% испитаника, док се 15% испитаника изјаснило да седи више од 8.5 сати дневно. У поређењу са ЕУ истраживањем, разлике између два узорка ни у једној категорији не прелазе 5%.

Резултати ових истраживања представљају драгоцен ресурс за планирање и евалуацију активности везаних за промоцију здравља и превенцију болести, организацију здравствене заштите и рационализацију здравствене потрошње.

3 ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА

Проблем истраживања се односи на физичку активност становништа Општине Прибој.

Предмет истраживања су ниво и учесталост физичке активности, мотивација, препреке, локална подршка, волонтирање и различита окружења у којим становници Прибоја обављају физичке и спортске активности.

Циљ истраживања је да се испита физичка активност становништва Прибоја.

Дефинисани су следећи задаци истраживања:

- 1) Да се испита ниво и учесталост физичке активности становништва Прибоја;
- 2) Да се испита мотивација за физичку активност становништва Прибоја;
- 3) Да се испитају опажене препреке за физичку активност становништва Прибоја;
- 4) Да се испита ниво локалне подршке за физичку активност становништва Прибоја;
- 5) Да се испита волонтирање у спорту становништва Прибоја;
- 6) Да се испитају разлике у физичкој активности у зависности од социо-демографских карактеристика испитаника.

4 ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

У складу са постављеним проблемом и циљевима истраживања, основна хипотеза овог истраживања гласе:

X1 – Већина становника општине Прибој се редовно бави физичким активностима животног стила;

X2 – Већина становника општине Прибој се не бави редовно спортским активностима;

X3 – Већина становника Прибоја преферира неформално окружење за бављење физичком активношћу;

X4 – Главни мотив за бављење физичком активношћу становника Прибоја је побољшање здравља;

X5 – Недостатак времена је главна опажена препрека за физичку активност становника Прибоја;

X6 – Већина становника Прибоја задовољна је подршком за бављење физичком активношћу у локалној средини;

X7 – Мање од 10% становника Прибоја волонтира у спорту;

X8 – Постоје статистички значајне полне разлике између мушкараца и жена, у општини Прибој, у различитим аспектима бављења физичком активношћу.

5 МЕТОД РАДА

Истраживање припада групи емпиријско-трансверзалних истраживања. У раду је коришћена Евробарометар методологија (Special Eurobarometer 472: Report: Sport and Physical Activity, 2018), што омогућава поређење добијених резултата са резултатима становништва Европске Уније, као и становништва Војводине (ЕВРОБАРОМЕТАР – Физичка активност становништва Војводине у контексту евроинтеграција. 2020).

5.1 Узорак испитаника

Циљну популацију су чинила сва лица старости 15 и више година која живе на територији Општине Прибој. Формиран је узорак становништва Општине Прибој, старости 15 и више година, стратификован према полу, годинама живота, урбаности и националној припадности, у складу са методологијом Евробарометар истраживања. Узорак испитаника су чинили становници општине Прибој, подељени на 4 старосна субузорака (15 – 24 године, 25 – 39 година, 40 – 54 године, 55 и више година). Валидни подаци су прикупљени од 512 испитаника (288 жена, 224 мушкараца).

5.2 Опис мерног инструмента

Инструмент прикупљања информација за ово истраживање конструисан је на основу анкете из пројекта „ЕВРОБАРОМЕТАР – Физичка активност становништва Војводине у контексту евроинтеграција“ (2020).

Упитник се састоји од 17 питања, затвореног типа. Формати и скале одговора на затворена питања су са понуђеним одговорима, типа ДА-НЕ, скале за мерење ставова, као и питања која се односе на демографске карактеристике (пол, старост, ниво образовања, место боравка, националност, социо-професионална категорија, економски статус).

5.3 Методи анкетања

Испитаници су самостално попуњавали анкетни лист у папирној или електронској форми (Google Forms).

5.4 Организација анкетања

Грађани Прибоја су били обавештени путем друштвених мрежа и локалних медија о спровођењу истраживања. Сви заинтересовани испитаници су могли да на више локација у граду преузму свој упитник. Такође, сви суграђани који нису били у могућности да преузму упитник или им је било једноставије да то ураде електронски, добили су интернет адресу на којој су могли да изврше попуњавање. Интернет адреса се налази у ПРИЛОГ 2.

5.5 Методе обраде података

За обраду података коришћен је софтверски пакет за анализу података "IBM SPSS Statistics". (IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp). За цео узорак су израчунати дескриптивни статистички параметри, док је значајност разлика између дистрибуција израчуната помоћу хи-квадрат теста.

6 РЕЗУЛТАТИ

У складу са постављеним хипотезама, резултати су интерпретирани тако што су прво приказане анализе дистрибуције групних фреквенција целог узорка за одређене варијабле, а затим анализа разлика између полова у различитим аспектима бављења физичком активношћу. У Табели 1, приказане су основне одлике узорка, добијене анализом дистрибуције групних фреквенција.

Табела 1

Основне одлике узорка

Године живота	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
15-24 године	300	58.6	129	57.6	171	59.4
25-39 година	129	25.2	59	26.3	70	24.3
40-54 година	62	12.1	26	11.6	36	12.5
55+ година	21	4.1	10	4.5	11	3.8
Укупно	512	100	224	44	288	56
Просек (год)	26.2		26.2		26.2	
Образовање						
Основна школа	0	0	0	0	0	0
Средња школа	312	60.9	147	65.6	165	57.3
Виша школа, факултет или више	143	27.9	53	23.7	90	31.3
И даље студира	57	11.1	24	10.7	33	11.5
Националност						
Срби	456	89	196	87.5	260	90.3
Бошњаци	18	4	12	5.4	6	2.1
Муслимани	20	4	9	4	11	3.8
Црногорци	2	0.4	2	0.9	0	0
Руси	1	0.2	0	0	1	0.3
Без одговора	17	3	5	2.2	10	3.5
Урбаност						
Мали град / град средње величине	461	90	200	89.3	261	90.6
Рурална (село)	50	9.8	23	10.3	27	9.4
Без одговора	1	0.2	1	0.4	0	0
Социо-професионална категорија						
Самозапослен (запослен у свом предузећу)	54	10.5	29	12.9	25	8.8
Менаџер	9	1.8	5	2.1	4	1.4
Други канцеларијски радници	95	18.6	36	16.1	59	20.7
Физички радници	31	6.1	21	9.4	10	3.5
Домаћица/домаћин (партнер је запослен)	14	2.7	1	0.4	13	4.6
Незапослен	25	4.9	9	4	16	5.6
Пензионер	6	1.2	3	1.3	3	1.1
Ученик/студент	275	53.7	120	53.6	155	54.4
Без одговора	3	0.6	0	0	3	1
Тешкоће са плаћањем рачуна						
Највећи део времена	31	6.1	12	5.4	19	6.6
Понекад	143	27.9	55	24.6	88	30.8
Скоро никад	95	18.6	44	29.6	51	17.8
Никада	239	46.7	111	49.6	128	44.4
Неизјашњени	4	0.8	2	0.9	2	0.7

Из табеле 1. се види да је узорак обухватио 512 испитаника, са релативно уједначеном заступљеношћу жена и мушкараца (288 жена – 56%, 224 мушкараца – 44%). Најмлађи испитаник је имао 15, а најстарији 70 година, док је просечна старост узорка била 26.2 године, за оба пола. За потребе истраживања, узорак је подељен на 4 старосне субкатегорије (15-24 године, 25-39 година, 40-54 године, 55+ година). Највише је било испитаника до 24 године, тј. у првој субкатегорији, са 300 испитаника (58.6%), од тога 223 испитаника (44% на нивоу целог узорка) има од 15 до 18 година. Поред поменутих, узорак је обухватио 129 испитаника (25.2%) од 25 до 39 година, 62 испитаника (12.1%) од 40 до 54 године и 21 испитаника (4.1%) од 55 и више година.

Што се тиче образовања, 312 испитаника (60.9%) се изјанило да има средње школско образовање, (при чему 223 испитаника тренутно похађа средњу школу), високо образованих је 143 (27.9%), а 57 испитаника и даље студира.

Узорком је обухваћено највише испитаника српске националности (456, односно, 89%), затим Муслимана и Бошњака (по 4%), док 17 испитаника није желело да се изјани по питању националности (3%).

Већина испитаника је из урбанизованог подручја (90%), док је из сеоских подручја тек сваки десети испитаник (9.8% - 50).

Поред тога што највећи део узорка чине ученици/студенти (54.7%), заступљени су и испитаници из других социо-професионалних категорија, као што су канцеларијски радници (18.6%), samozапослени (10.5%), физички радници (6.1%), незапослени (4.9%), домаћице (2.7%), менаџери (1.8%), пензионери (1.2 %), док се три испитанице (0.6%) нису изјасниле о социо-професионалној категорији којој припадају.

Тешкоће са плаћањем рачуна, никада нема 239 испитаника (46.7%), скоро никада 95 (18.6%), док понекад има 143 испитаника (27.8%) а највећи део времена 31 испитаник (6.1).

У табели 2, приказана је учесталост бављења физичким активностима животног стила, као што су возња бицикла, шетња, плес, рад у врту и разлике међу половима у овим варијаблама. Подаци су добијени анализом дистрибуције групних фреквенција и хи-квадрат (χ^2) тестом за утврђивање разлика између полова.

Табела 2

Учесталост бављења физичким активностима животног стила

Учесталост	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
5 или више пута недељно	117	22.9	60	26.7	57	19.8
3 до 4 пута недељно	97	18.9	46	20.5	51	17.7
1 до 2 пута недељно	123	24	50	22.3	73	25.3
1 до 3 пута месечно	71	13.9	29	12.9	42	14.6
Ређе	82	16	33	14.7	49	17
Никада	17	3.3	6	2.7	11	3.8
Не знам	5	1	0	0	5	1.7

$$\chi^2=8.745 \quad df=6 \quad p=0.188$$

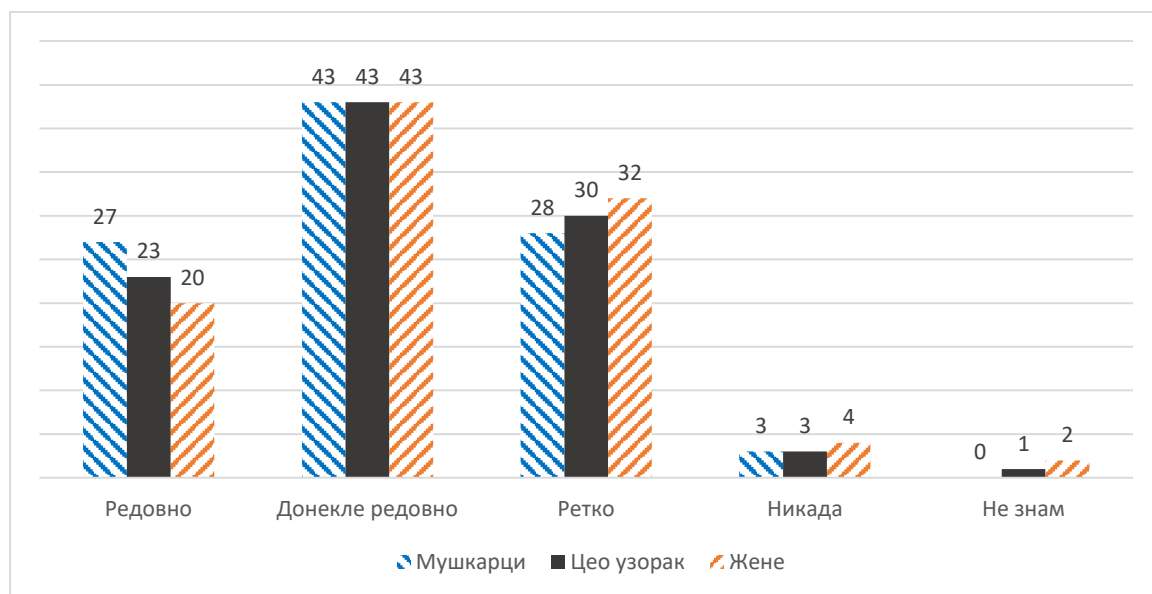
χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободе, *p* – ниво статистичке значајности

Као што се види из табеле, на нивоу целог узорка свега 22.9% становништва упражњава пет или више пута недељно наведене активности и да су мушкарци у овој варијабли за 6.9% активнији од жена (26.7% наспрам 19.8%), што уједно представља највећу полну разлику када је у питању бављење осталим физичким активностима (6.9%). Овим активностима, 3 до 4 пута недељно се бави 18.9% становништва, а разлика међу половима готово да не постоји (20.5% мушкарци, 17.7% жене). Бављење физичком активношћу једном до два пута недељно је код жена најзаступљеније (25.3%), слична је учесталост и код мушкараца (22.3%). Свега једном до три пута месечно, физичким активностима животног стила се бави 13.9% испитаника, док полне разлике не прелазе 2% (12.9% мушкарци, 14.6% жене). Ређе од једанпут месечно, физичком активношћу се бави 16% становништва (14.7% мушкарци, 17% жене), док 3.3% становништва никада не упражњава физичке активности животног стила (2.7 мушкарци и 3.8% жене). Пет жена се изјаснило да не зна колико често изводи физичке активности животног стила (1.7% жена). На основу вредности ($p=0.188$) закључује се да полне разлике везане за учесталост бављења осталим физичким активностима нису статистички значајне.

На Графикону 1, представљена је учесталост бављења другим физичким активностима, ондносно активностима животног стила као што су возња бицикла, шетња, плес, рад у врту и сличне активности праћене умереним напрезањем. На графикону се уочава највећа полна разлика када је реч о редовној активности (5 и више дана недељно), и то у корист мушкараца (27% наспрам 20%). Донекле редовно, односно 1 до 4 пута недељно, физичком активношћу се бави 43% становништва, ретко је активно (до 3 пута месечно) 30% становништва, док 3% становништва никада не упражњава физичке активности животног стила. У складу са добијеним подацима, може се закључити да су мушкарци нешто активнији од жена када су у питању физичке активности животног стила, али да та разлика није статистички значајна ($p=0.188$).

Графикон 1

Учесталост бављења осталим физичким активностима



Подаци представљени у Табели 3, добијени су анализом дистрибуције групних фреквенција и хи-квадрат (χ^2) тестом за утврђивање разлика међу половима. Уочљиво је да се већина становништва општине Прибој не бави редовно физичким вежбањем и спортом, односно да свега 20.9% становништва упражњава наведене активности пет или више пута недељно. Разлике између мушкараца и жена су статистички значајне.

Табела 3

Учесталост бављења вежбањем и спортом

Учесталост	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
5 или више пута недељно	84	16.4	61	27.2	23	8
3 до 4 пута недељно	103	20.1	45	20.1	58	20.1
1 до 2 пута недељно	83	16.2	28	12.5	55	19.1
1 до 3 пута месечно	49	9.6	21	9.4	28	9.7
Ређе	111	21.7	42	18.8	69	24
Никада	70	13.7	20	8.9	50	17.4
Не знам	12	2.3	7	3.1	5	1.7

$$\chi^2=41.013 \text{ df}=6 \text{ p}=0.000$$

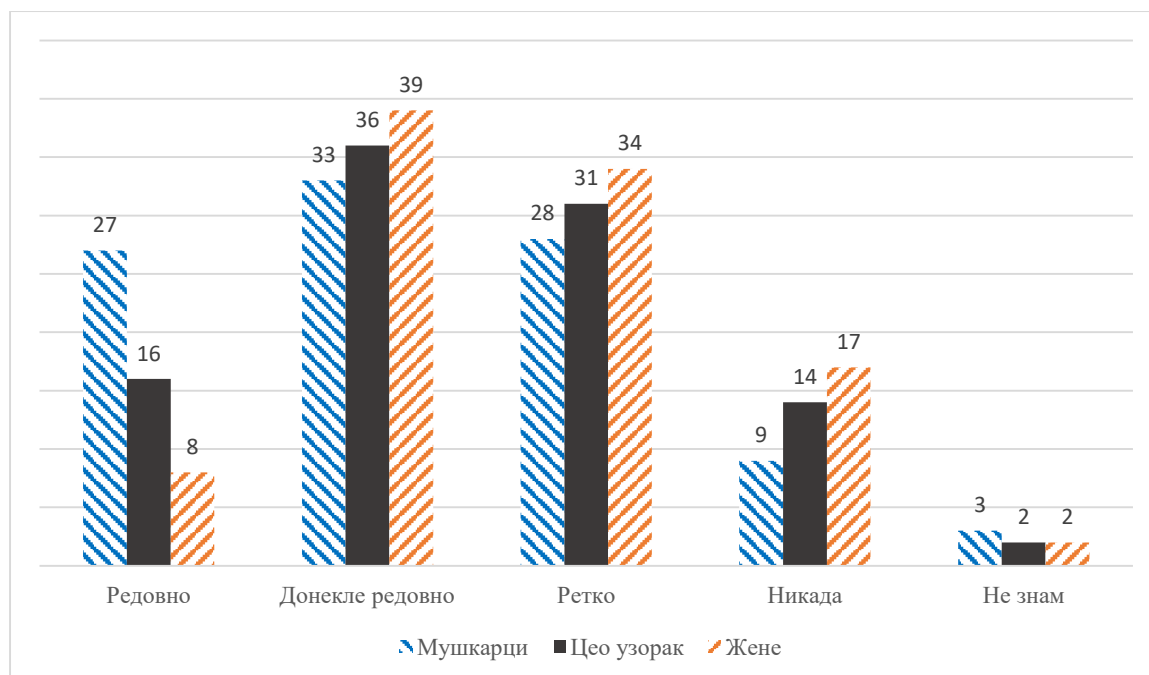
χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободе, *p* – ниво статистичке значајности

Табела 3 показује да на нивоу целог узорка свега 16.4% становништва упражњава 5 или више пута недељно наведене активности и да су мушкарци у овој категорији знатно заступљенији од жена (27.2% наспрам 8%), што уједно представља највећу полну разлику када је у питању бављење физичким вежбањем и спортом. За одговор „3 до 4 пута недељно“ определило се 20.1% испитаника, без разлика између испитаника мушког и женског пола. Жене су нешто чешће активне 1 до 2 недељно него мушкарци (19.1% наспрам 12.5%), док на нивоу целог узорка тај проценат достиже 16.2%. Активност на нивоу учесталости од 1 до 3 пута месечно регистрована је код 9.6% испитаника, док полне разлике не постоје (9.4% мушкарци, 9.7% жене). Ређе од једног пута вежба или се бави спортом 111 испитаника (21.7%), жене у већем броју него мушкарци (24% жене, 18.8%), док 13.7% становништва никада не практикује вежбање или спорт (8.9% мушкарци и 17.4% жене). Пет жена (1.7) и седам мушкараца (3.1%) се изјаснило да не зна колико често вежбају или су спортски активни. На основу вредности ($p=0.000$) закључује се да су полне разлике везане за учесталости бављења вежбањем и спортским активностима статистички значајне.

Када се формирају агрегиране варијабле (Графикон 2) за учесталост бављења физичким вежбањем и спортом, нпр. пливање, фитнес тренинг, трчање и сличне активности за које је карактеристично да захтевају велико напрезање и да доводе до знатно убрзаног дисања и пулса, а потрошњу енергије подижу знатно више него што је у мировању, добијене полне разлике су још уочљивије.

Графикон 2

Учесталост бављења физичким вежбањем и спортом



Увидом у Графикон 2, уочава се да 16% испитаника редовно упражњава наведене активности (5 и више дана недељно), истовремено у овој варијавли добијене су највеће полне разлике, тачније, мушкарци се за 19% више баве овим активностима (27% мушкарци наспрам 8% жене). Донекле редовно, односно 1 до 4 пута недељно се бави физичким вежбањем и спортом, 36% становништва, с тим што су у овој варијабли женски испитаници бројнији (33% мушкарци, 39% жене). Ретко, односно 3 пута месечно и ређе се бави 31% становништва (28 мушкарци, 34 жене), док 13.7% становништва никада не упражњава вежбање и спорт, жене су неактивније (жене 17.4%, мушкарци 8.9%). Око 2% становништва изјаснило да не зна колико учестало практикује спортске активности и вежбање. У складу са добијеним подацима, може се закључити да су мушкарци активнији од жена када су у питању спортске активности и да је та разлика статистички потврђена ($p=0.000$).

Резултати који се односе на окружење у коме се одвија физичка активност, представљени су у Табели 4. Поред апсолутних и релативних фреквенција (процента), приказани су и резултати тестирања полних разлика хи-квадрат (χ^2) тестом.

Велика већина становника Прибоја се бави спортом или неком другом физичком активношћу код куће (38.4%), затим у парку или отвореном простору (26.9%), фитнес центру (22.5%) и спортском клубу (18.5%). Поред наведених места, испитаници преферирају активности на путу од куће до школе, посла, продавнице и сл. (12.2%), спортском центру (11.2%), школи/универзитету (8.8%) и послу (6.8%), али у знатно мањој мери.

Табела 4

Места на којима се спроводе физичке активности

Место	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
У фитнес центру	112	22.5	43	19.5	69	24.8
У спортском клубу	92	18.5	56	25.5	36	12.9
У спортском центру	56	11.2	31	14.1	25	9
У школи/универзитету	44	8.8	15	6.8	29	10.4
На послу	34	6.8	20	9.1	14	5
Код куће	191	38.4	78	35.5	113	40.6
На путу од куће до школе/посла/продавнице	61	12.2	16	7.3	45	16.2
У парку, напољу и сл.	134	26.9	57	25.9	77	27.7
На другом месту	9	1.8	5	2.3	4	1.4
Не знам	33	6.6	14	6.4	19	6.8

$$\chi^2=34.279 \text{ df}=10 \text{ p}=0.000$$

χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободе, *p* – ниво статистичке значајности

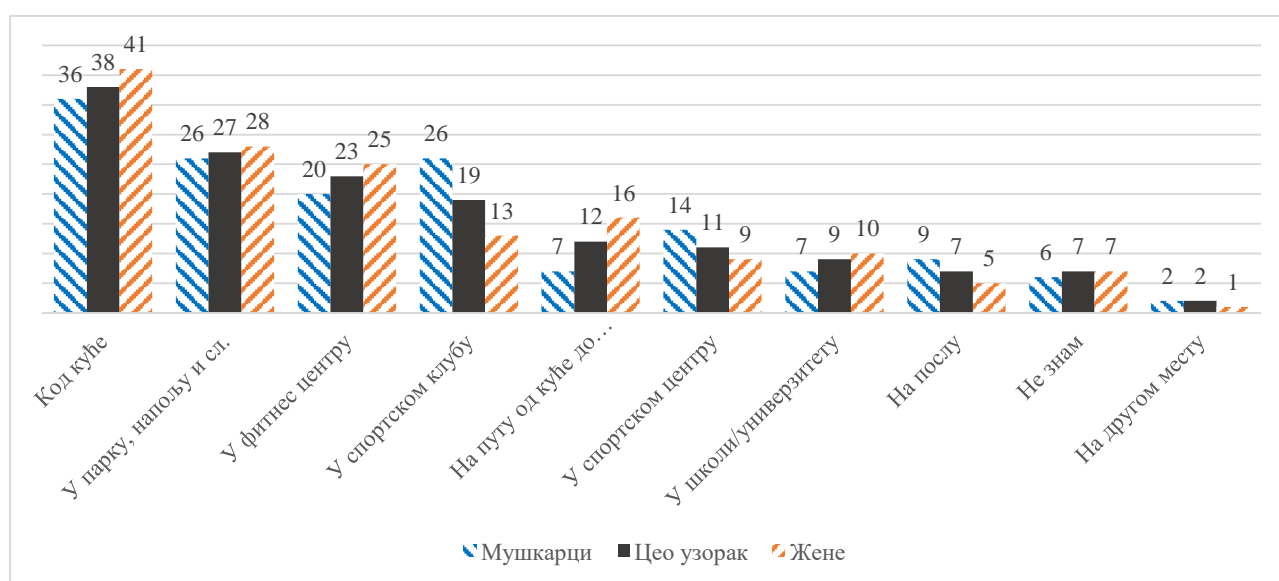
Из Табеле 4 се види да 112 испитаника (22.8%) упражњава физичке активности у фитнес центру, треба додати да се за овај амбијент опредељује 5.3% више жена (19.5% мушкарци, 24.8 жене), што је уједно представља и најчешће формално место на коме жене спроводе своје физичке активности. У спортском клубу се рекреира или спортом бави 18.5% испитаника, али треба напоменути да скоро дупло више мушкараца (25.5% мушкараца наспрам 12.9% жена) тренира у спортском клубу, и да мушкарци фаворизују тренирање у спортском клубу у односу на друга формална места. Тренирању у спортском центру прибегава 11.2% испитаника (14.1% мушкараца и 9% жена). На универзитету или у школи активно је 8.8% испитаника, са благо већом заступљеношћу жена (6.8% мушкараца, 10.4% жена). Место на коме се испитаници најређе баве физичком активношћу је на послу, свега 6.8% (9.1% мушкараца и 5% жена).

Насупрот радном месту, кућа је најзаступљеније место за бављење физичком активношћу, и то 40.6% код жена и 35.5% код мушкараца. У парку, напољу и сличним местима је активно 26.9% испитаника (25.9% мушкараца и 27.7% жена).

Мање од 2% испитаника се изјаснило да тренира на неком другом месту, а 6.6% се није изјаснило. На основу добијених резултата, може се констатовати да се мушкарци и жене не баве физичком активношћу на истим местима, што потврђује ниво статистичке значајности ($p=0.000$), уз вредност хи-квадрата 34.279.

Графикон 3

Места на којима се спроводе физичке активности



Даљом анализом, долази се до закључка да становништво општине Прибој преферира активности у неформалном окружењу, попут породичног дома (38%), отвореног простора, парка (28%) и приликом активног транспорта од куће до одредишта(12%). Наведена неформална окружења збирно чине 77% свих одговора. Поред неформалних окружења, значајан број испитаника бави се физичком активношћу у фитнес центрима (23%), спортским клубовима (19%) и спортским центрима (11%). Знатно мањи број испитаника спроводи физичке активности у школи, на универзитету (9%) и на послу (7%). Око 2% испитаника се изјаснило да је активно у/на неком „трећем“ месту.

У табели 5, изложени су подаци који се односе на мотиве за бављење спортским и физичким активностима становништва општине Прибој. Поред опажених фреквенција, приказани су и резултати хи-квадрат (χ^2) теста, помоћу којег су испитане разлике у дистрибуцији одговора између испитаника мушког и женског пола.

Табела 5

Мотиви за бављење спортом или физичком активнишћу

Мотив	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Ради бољег здравља	315	62.7	133	60.2	182	64.8
Ради бољег физичког изгледа	233	46.4	94	42.5	139	49.5
Да бих успорио старење	34	6.8	19	8.6	15	5.3
Ради забаве	78	15.5	42	19	36	12.8
Да се опустим	166	33.1	60	27.1	106	37.7
Ради дружења са пријатељима	91	18.1	44	19.9	47	16.7
Ради стицања нових познаника	35	7	13	5.9	22	7.8
Да бих упознао људе из других култура	17	3.4	8	3.6	9	3.2
Да бих побољшао физичке способности	171	34.1	84	38	87	31
Ради боље физичке кондиције	199	39.6	96	43.4	103	36.7
Да бих регулисао телесну тежину	114	22.7	45	20.4	69	24.6
Ради већег самопоуздања	91	18.1	37	16.7	54	19.2
Да бих научио нове вештине	56	11.2	29	13.1	27	9.6
Због такмичарског духа	66	13.1	46	20.8	20	7.1
Да бих се боље интегрисао у друштво	9	1.8	7	3.2	2	0.7
Остало	16	3.2	8	3.6	8	2.8
Не знам	34	6.8	15	6.8	19	6.8

$$\chi^2=50.290 \text{ df}=17 \text{ p}=0.000$$

χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободe, *p* – ниво статистичке значајности

На основу података из Табеле 5, уочава се да се већина становништва општине Прибој бави физичким активностима ради бољег здравља (62.7%), са нешто вишим процентом жена које су се определиле за овај одговор (64.8% жена наспрам 60.2% мушкараца). Поред здравља, висок ниво мотивације даје жеља за бољим физичким изгледом, и то је 2. најважнији мотив код жена (49.5%) а 3. код мушкараца (42.4%). Иако је опште позната чињеница да физичка активност успорава старење, врло мали број испитаника перципира ову добробит и идентификује је као битан мотив (8.6% мушкарци, 5.3% жене). Мотив забаве је присутан код 15.5% испитаника, чешће код мушкараца (19% мушкараца, 12.8% жена), док је на пример мотив опуштања заступљенији и води ка физичкој активности 37.7% жена и 27.1% мушкараца.

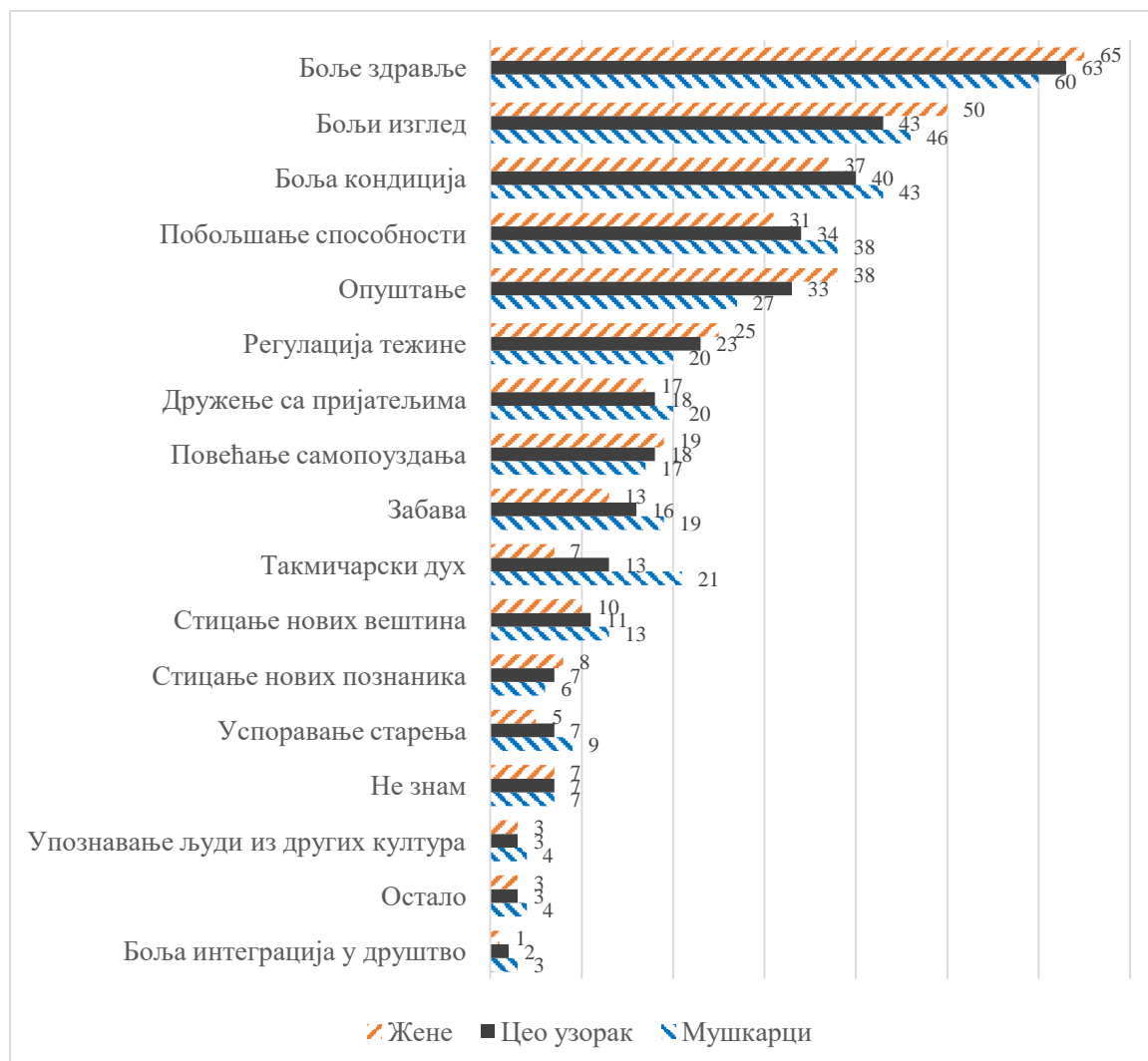
Дружење са пријатељима је битан мотивишући фактор, па се 19.9% мушакраца и 17.7% жена бави физичким активностима управо због тога. Док могућност стицања нових познаника (7%) и упознавања људи из нових култура (3.4%) ретко ко сматра битним мотивима за бављење физичком активношћу или спортом. Иако чак 36.3% мушких испитаника спада у групу предгојазних особа (ВМI=25-29.9) и 6.5% у категорију гојазних (ВМI=30 и више), 20.4% мушкараца се изјаснило да се бави физичким активностима ради регулисања телесне тежине. Код жена је повољнија ситуација, 9.2% испитаница је предгојазно, а 24.6% се изјаснило да је активно ради регулисања телесне тежине. Као средство за побољшање самопоуздања, физичку активност користи 18.1% испитаника (16.7% мушкараца и 19.2% жена). Зарад стицања нових вештина, спортом се бави 11.2% испитаника (13.1% мушкараца и 9.6% жена). Такмичарски дух може бити снажан покретач за бављење физичком активнишћу - нарочито спортом, што је и потврђено код мушкараца - 20.4%, али не и код жена (7.1%). Иако спортске и физичке активности уопштено привлаче и спајају велики број људи, мали број грађана Прибоја тај аспект физичке активности представља важан мотив за физичку активност (3.2% мушкарци, 0.7% жене).

Поред великог броја мотива, поједини се издвајају као више или мање присутни, а уочљиво је да постоји значајна разлика у мотивима који покрећу мушкарце и жене за бављење физичким активностима, што потврђује ниво статистичке значајности ($p=0.000$), уз вредност хи-квадрата 50.290. Када се формирају узрасне категорије, може се констатовати да статистички значајне полне разлике постоје само у првој старосној категорији од 15 до 24 године ($p=0.004$, $df=16$, $\chi^2=35.132$).

Графички приказ добијених резултата (Графикон 4), ствара се јаснија представа главних мотива, рангираних по заступљености. Међу главне покретаче за бављење физичком активношћу спадају побољшање здравља (63%), бољи физички изглед (43%), побољшање кондиције (40%), побољшање способности (34%), опуштање (33%), регулација тежине (23%), дружење са пријатељима (18%), повећање самопоуздања (18%), забава (16%), такмичарски дух (13%), стицање нових вештина (11%), стицање нових познаника (7%), пролонгирање старења (7%), упознавање људи из других култура (3%) и боља интеграција у друштво (2%). На основу добијених података приметно је да здравствени аспекти представљају главне мотиве становништва Прибоја да се баве физичким активностима и спортом.

Графикон 4

Мотиви за бављење физичком активнишћу



Резултати који се односе на најважније опажене препреке за бављење спортом приказани су у Табели 6. У табели су презентоване просечне вредности за цео узорак, као и посебно за полове. Подаци су добијени анализом дистрибуције групних фреквенција и хи-квадрат (χ^2) тестом, односно методом унакрског табелирања (crosstabulation) за утврђивање разлика међу половима.

Табела 6*Препреке за редовније бављење спортом*

Препрека	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Немам времена	261	52.4	104	47.7	157	56.1
Сувише је скупо	12	2.4	5	2.3	7	2.5
Не волим такмичарске активности	19	3.8	8	3.7	11	3.9
Нема адекватне или приступачне спортске инфраструктуре у близини	30	6	14	6.4	16	5.7
Инвалидност или болест ме спречава да се бавим спортом	13	2.6	7	3.2	6	2.1
Немам друштво за бављење спортом	24	4.8	9	4.1	15	5.4
Осећам се дискриминисано у односу на остале учеснике	1	0.2	1	0.5	0	0
Недостаје ми мотивација или нисам заинтересован	94	18.9	31	14.2	63	22.5
Плашим се повреда	9	1.8	7	3.2	2	0.7
Већ се редовно бавим спортом (навести којим)	86	17.3	51	23.4	35	12.5
Остало (шта)	12	2.4	5	2.3	7	2.5
Не знам	45	9	19	8.7	26	9.3

$$\chi^2=25.879 \text{ df}=12 \text{ p}=0.011$$

χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободe, *p* – ниво статистичке значајности

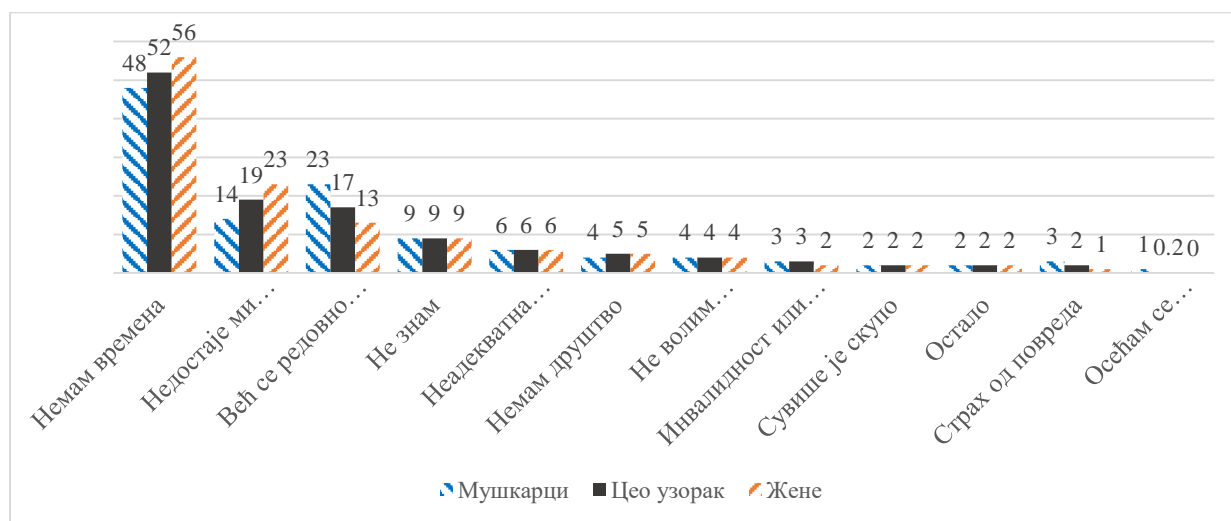
Инспекцијом Табеле 6, приметно је да убедљиво највећи проценат испитаника (52.4%) наводи као главну препреку за веће бављење спортом, при чему су жене у већем проценту опајале недостатак времена као важну препреку (47.7% мушкарци, 56.1% жене). Следи недовољна мотивација и заинтересованост за учешће у спорту, што као препреку наводи 18.9% испитаника, чешће жене него мушкарци (22.5% жена и 14.2% мушкараца). Око 17% испитаника се већ редовно бави спортом (23.4% мушкараца и 12.5% жена), најчешће наводећи атлетику, фудбал, рукомет и кик-бокс, као спортове којим се баве. За преостале понуђене одговоре, определио се знатно мањи проценат испитаника: 6% испитаника наводи проблем неадекватне или недоступне спортске инфраструктуре у близини, 4.8% нема одговарајуће друштво, 3.8% не воли такмичарске спортове, а инвалидност или болест спречава 13 испитаника (2.6%), од чега је 7 назначило да се ради о корони. За још 2.4% испитаника редовније бављење спортом је сувише скупо, а мање од 2% као препреку види страх од повреда (3.2% мушкараца и 0.7% жена).

Један испитаник изјаснио се да се осећа дискриминисано у односу на остале учеснике у спорту (0.2%). Око 9% испитаника није могло да оцени шта их спречава да се редовније баве спортом, а 2.4% испитаника је заокружило одговор „остало“.

Тестирање хи-квадрат тестом показало је да постоје статистички значајне полне разлике ($p=0.000$, $\chi^2=0.011$).

Графикон 5

Препреке за редовније бављење спортом



Недостатак времена је главна опажена препрека за редовније бављење спортским активностима, а затим недостатак мотивације и заинтересованости, док су сви остали фактори знатно мање заступљени.

Одговори грађана општине Прибој на питање о могућностима које нуди средина у којој живе, представљено је табеларно (Табела 7), са резултатима хи-квадрат теста за проверу значајности полних разлика у дистрибуцији одговора.

Табела 7

Средина у којој живим пружа многе могућности за физичке активности

Мишљење	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Потпуно се слажем	109	21.4	57	25.7	52	18.1
Углавном се слажем	230	45.1	99	44.6	131	45.5
Углавном се не слажем	96	18.8	35	15.8	61	21.2
Уопште се не слажем	49	9.6	19	8.6	30	10.4
Не знам	26	5.1	12	5.4	14	4.9

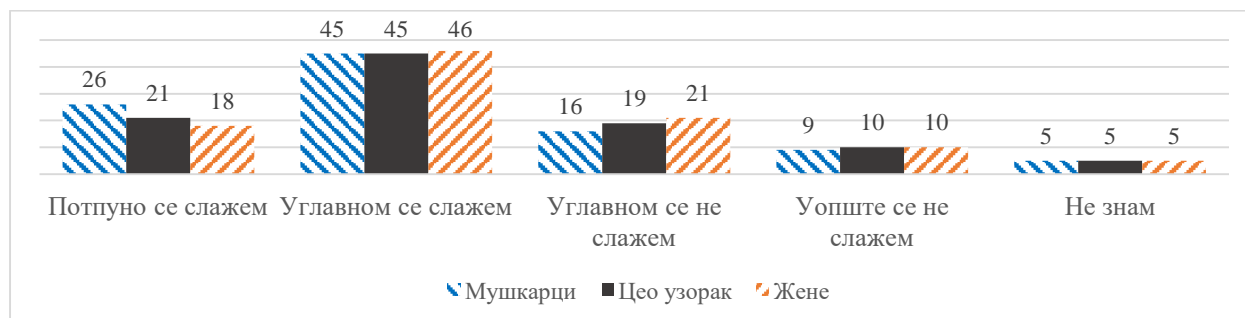
$$\chi^2=5.904 \text{ df}=4 \text{ p}=0.206$$

χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободe, *p* – ниво статистичке значајности

На основу података из Табеле 7, може се констатовати да 25.7% мушкараца и 18.1% жена, исаказују потпуно слагање са констатацијом да средина у којој живе пружа многе могућности за физичке активности, додатних 44.6% мушкараца и 45.5% жена, углавном се слаже, што значи да у просеку 66.5% испитаника позитивно процењује локалну средину и могућности. Насупрот позитивним ставовима, 18.8% испитаника (15.8 мушкараца и 21.2% жена) се делимично не слаже, а 9.6% (8.6% мушкараца и 10.4% жена) се у потпуности не слаже са констатацијом да средина у којој живе пружа многе могућности за физичке активности. Око 5% испитаника изјаснило се да не зна какве могућности пружа локална средина. Статистички гледано, разлика између полова није значајна ($p=0.206$, $\chi^2=5.904$), што се још јасније види на графичком приказу (Графикон 6).

Графикон 6

Средина у којој живим пружа многе могућности за физичке активности



Ставови грађана по питању могућности за физичку активност које нуде локални спортски клубови и друге организације, приказани су у Табели 8.

Табела 8

Локални спортски клубови нуде многе могућности за физичку активност

Мишљење	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Потпуно се слажем	104	20.4	55	24.8	49	17
Углавном се слажем	215	42.2	85	38.3	130	45.1
Углавном се не слажем	115	22.5	58	26.1	57	19.8
Уопште се не слажем	39	7.6	16	7.2	23	8
Не знам	37	7.3	8	3.6	29	10.1

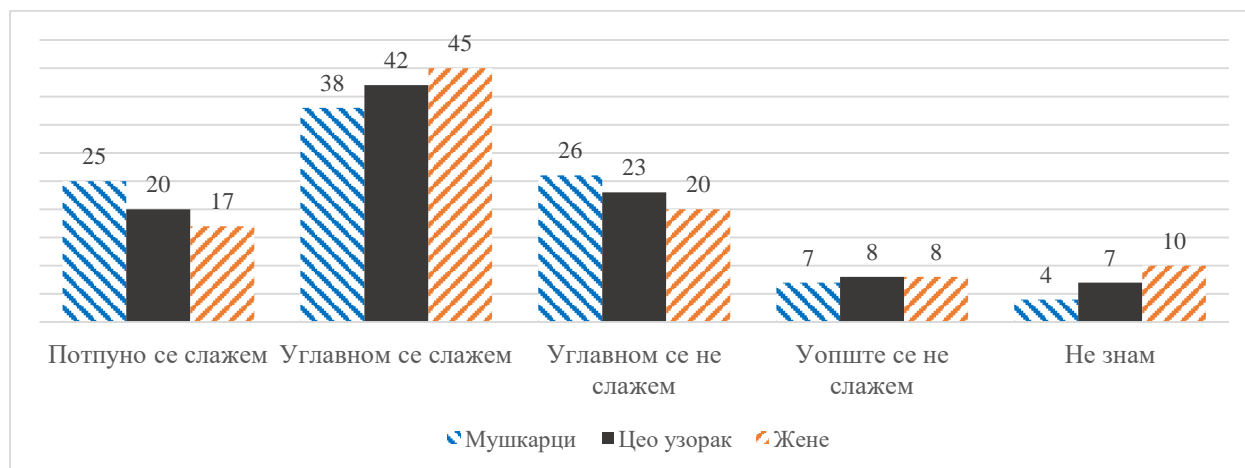
$$\chi^2=14.653 \text{ df}=4 \text{ p}=0.005$$

χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободе, *p* – ниво статистичке значајности

Прегледом Табеле 8, примећује се да је став испитаника позитиван према могућностима које пружају локални клубови и друге организације. Скоро две трећине испитаника (62.5%) позитивно оцењује могућности за бављење физичком активношћу у спортским клубовима, од чега се 20.4% се потпуно слаже (24.8% мушкарци, 17% жене), а 42.2% је делимично сагласно (38.3% мушкарци, 45.1% жене). Делимично није сагласно 22.5% испитаника (26.1% мушкараца, 19.8% жена), док се 7.6% испитаника уопште не слаже да локални клубови и друге организације нуде многе могућности за физичку активност. Иако се мишљења о могућностима које пружају клубови наизглед не разликују много од оних везаних за локалну средину, статистика показује да се мишљења мушкараца и жена разликују ($p=0.005$, $\chi^2=14.653$).

Графикон 7

Локални спортски клубови нуде многе могућности за физичку активност



Мишљење испитаника о томе да ли локалне власти чине довољно за своје грађане у погледу физичких активности, приказано је у Табели 9.

Табела 9

Локалне власти не чине довољно за грађане у погледу физичких активности

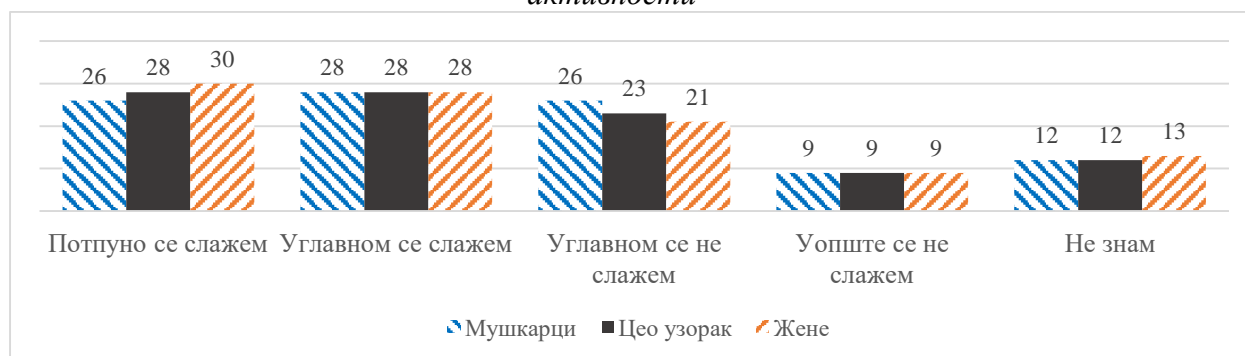
Мишљење	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Потпуно се слажем	145	28.4	58	26.1	87	30.2
Углавном се слажем	142	27.8	61	27.5	81	28.1
Углавном се не слажем	116	22.7	57	25.7	59	20.5
Уопште се не слажем	44	8.6	19	8.6	25	8.7
Не знам	63	12.4	27	12.2	36	12.5

$$\chi^2=2.252 \text{ df}=4 \text{ p}=0.690$$

χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободе, *p* – ниво статистичке значајности

Увидом у Табелу 9, примећује се да су мишљења подељена, али ипак преовладава мишљење да локална власт не чини довољно за своје грађане у погледу физичких активности, како се изјаснило 28.4% испитаника (26.1% мушкарци, 30.2% жене) који се потпуно слажу да локалне власти не чине довољно и 27.8% који су делимично уверени у то. Око 23% испитаника се делимично не слаже са тврдњом да власти не чине довољно, а 8.6% се у потпуности не слаже (задовољно је доприносом локалних власти задовољавању потреба грађана када је реч о физичкој активности). Више од 10% испитаника (12.4%) изјаснило се да им није познато да ли власт чини или не чини довољно за грађане (12.2 мушкарци, 12.5% жене).

Графикон 8 *Локалне власти не чине довољно за грађане у погледу физичких активности*



Увидом у графички приказ (Графикон 8), уочава се да су мишљења мушкараца и жена прилично уравнотежена, што потврђује и вредност статистичке значајности од 0.690.

У Табели 10, приказани су резултати који се односе на волонтерски рад у спорту.

Табела 10 Бављење волонтерским радом који подржава спортске активности

Да ли волонтирате?	Цео узорак		Мушкарци		Жене	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Да	90	17.6	49	22.1	41	14.2
Не	404	79.2	168	75.7	236	81.9
Не знам	16	3.1	5	2.3	11	3.8

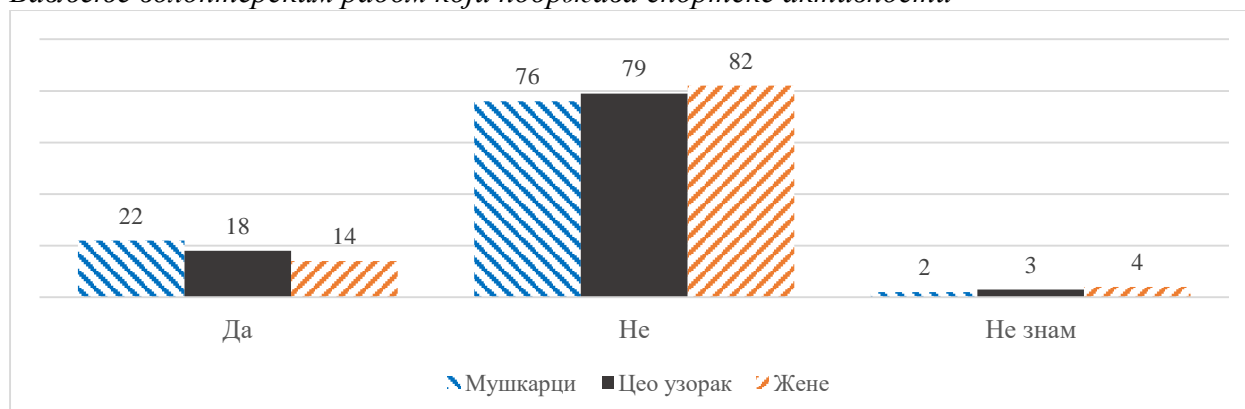
$$\chi^2=5.965 \text{ df}=2 \text{ p}=0.051$$

χ^2 – вредност хи-квадрата, *df* – степен слободе, *p* – ниво статистичке значајности

Уочава се да 17.6% испитаника (22.1% мушкараца и 14.2% жена) добровољно и без накнаде доприноси на неки начин одржавању спортских активности, док 79.2% испитаника није директно укључена у волонтирање.

Графикон 9

Бављење волонтерским радом који подржава спортске активности



Када се погледа Графикон 9, јасно се види да су мушкарци за 7.8% више укључени у волонтирање од жена (22.1% мушкараца наспрам 14.2% жена). Хи-квадрат тест потврђује да су полне разлике на прагу статистичке значајности ($p=0.051$).

7 ДИСКУСИЈА

Циљ овог истраживања је био прикупљање релевантних, објективних и упоредивих података о бављењу физичком активношћу становништва општине Прибој. За прикупљање података, коришћен је стандардизовани Евробарометар упитник, а за њихов унос и обраду одговарајућа истраживачка методологија, што добијене резултате чини валидним и омогућава поређење са сличним истраживањима. Потребно је напоменути да до сада није спровођено истраживање са овом тематиком на територији општине Прибој, па добијени резултати могу бити од користи надлежним институцијама и грађанима.

Узорак испитаника обухватио је укупно 512 испитаника (56% жена), старости 15 година и више. Просечна старост испитаника износила је 26 година, а чињеница да у узорку доминирају млади од 15 до 24 године (59%) мора се имати у виду приликом тумачења добијених резултата. Такође, већина испитаника се изјаснила да живи у урбаној средини (мали град, град средње величине) и да нема већих економских проблема. Две трећине испитаника је нормалне телесне тежине ($BMI=18.5-24.9$), око 21% је предгојазних ($BMI=25-29.9$) и око 5% гојазних ($BMI=30+$).

Бављење физичким вежбањем и спортом, пет или више дана недељно, на нивоу целог узорка заступљено је код 16% испитаника, знатно више код мушкараца него код жена (27% према 8%). С друге стране, ређе од 1-3х месечно вежба или се бави спортом нешто више од трећине грађана Прибоја, при чему код жена тај проценат достиже 41%, а код мушкараца 28%.

На нивоу целог узорка, само 23% се бави активностима животног стила 5 или више дана недељно, при чему нису уочене значајне полне разлике. Процент становништва који се бави најмање три пута недељно активностима животног тила (редовно или донекле редовно) износи 68% код најмлађих испитаника и опада на 52% у најстаријој узрасној групи, што указује на сличан тренд опадања физичке активности са узрастом, али је ипак много мање изражен него када је у питању бављење вежбањем и спортским активностима.

Уз претходне, ови резултати сугеришу да жене представљају осетљивију групу када је реч о физичкој активности становништва Прибоја, што би требало имати у виду код креирања политика и стратегија промоције физичке активности у овој средини.

Испитаници се најчешће се баве физичком активношћу код куће и напољу, укупно око две трећине испитаника, што значи да предност дају неформалном окружењу. Мушкарци чешће него жене тренирају у спортском клубу (26% према 13%), док су жене активније на путу од куће до школе/посла (16%, односно, 7%).

Када су у питању мотиви за бављење физичким активностима, најважнији разлог за становнике Прибоја јесте побољшање здравља (63%), следи, побољшање физичког изгледа (46%), физичке кондиције (40%) и физичких способности (34%), те опуштање (33%). Жене више покреће побољшање физичког изгледа (50% наспрам 42%), опуштање (38% наспрам 27%), регулација тежине (25% наспрам 20%), док мушкарце више мотивише такмичарски дух (21% наспрам 7%), стицање бољих физичких способности (38% наспрам 31%) и кондиције (43% наспрам 37%), и забава (19% наспрам 13%). Приликом планирања промоције физичке активности, потребно је имати у виду уочене полне разлике и различите мотиве који покрећу жене и мушкарце на физичку активност.

Убедљиво најважнија препрека, коју испитанице наводе да их спречава у редовнијем бављењу физичким активностима, јесте недостатак времена (52%), па, потом, и недостатак мотивације (19%) и редовно бављење спортом (17%). Мушкарци и жене разликују се у рангирању појединих препрека. Тако, 56% жена наводи недостатак слободног времена као важну препреку, што је случај са 48% мушкараца. Такође, код жена је израженија недовољна мотивација и недостатак интересовања као баријера за редовнију физичку активност (22% наспрам 14% код мушкараца). Супротно, већи проценат мушкараца изјаснио се да се већ редовно бави спортом (23%), што је случај са 12% жена. Ови резултати указују да жене карактерише слабије интересовање за физичку активност.

Што се тиче опажања подршке локалне средине за бављење физичким активностима, већина испитаника се углавном/потпуно слаже да средина пружа многе могућности за физичке активности (76%), што се можда може довести у везу са чињеницом да у узорку доминирају младе особе.

Задовољство могућностима које нуде локални спортски клубови и друге организације, изражено је код већине испитаника (67% се углавном или потпуно слаже), али једна трећина испитаника је исказало делимично или потпуно незадовољство. Са тврдњом да локалне власти не чине довољно слаже се углавном/потпуно – 56%

испитаника, једна трећина сматра да се власт довољно залаже, а 12% нема јасно изражен став. Овако мишљење је карактеристично за све социо-демографске групе.

Допринос ораганизацији спортских активности волонтирањем даје 18% испитаника, жене мање него мушкарци (14% према 22%), а висок проценат волонтерског рада може се објаснити узрасном структуром узорка.

Имајући у виду различите индикаторе физичке активности обухваћене овим истраживањем, може се констатовати да постоје посебно осетљиве социо-демографске групе, којима је потребно посветити додатну пажњу приликом дизајнирања стратегија и мера промоције физичке активности.

Представљене податке треба посматрати као иницијалне резултате и са извесном оградом, јер главно ограничење спроведеног истраживања потиче из недовољне величине узорка, као и несразмерног учешћа младих, па се у будућим студијама препоручује укључивање формирање квалитетнијег узорка како би резултати били релевантнији. Такође, истраживање са репрезентативнијим узорком испитаника би било корисно ради утврђивања реалног стања и добијања јасних смерница у ком правцу треба развијати планове и програме за повећање физичке активности становништва, нарочито оног дела становништва које спада у осетљиве групе. С обзиром да је упитник стандардизован и обухвата доста сегмената, може се користити у изради стратегије за промоцију и повећање физичке активности становништва, али и као инструмент за проверу ефикасности програма локалне управе и праћење промена у ставовима и интересовањима грађана.

8 ЗАКЉУЧЦИ

Циљ овог рада је био да се укаже на актуелни образац физичке активности становништва Прибоја и да се испитају полне разлике. У те сврхе, примењена је Евробарометар методологија и резултати су обрађени на нивоу целог узорка и одвојено по половима.

На основу добијених резултата и тестирања значајности разлика помоћу хи-квадрат теста, може се приступити верификацији постављених хипотеза:

Хипотеза Х1 да се већина становника општине Прибој редовно бави физичким активностима животног стила СЕ ОДБАЦУЈЕ;

Хипотеза Х2 да се већина становника општине Прибој не бави редовно спортским активностима СЕ ПРИХВАТА;

Хипотеза Х3 да већина становника Прибоја преферира неформално окружење за бављење физичком активношћу СЕ ПРИХВАТА;

Хипотеза Х4 да је главни мотив за бављење физичком активношћу становника Прибоја побољшање здравља СЕ ПРИХВАТА;

Хипотеза Х5 да је недостатак времена главна опажена препрека за физичку активност становника Прибоја СЕ ПРИХВАТА;

Хипотеза Х6 да је већина становника Прибоја задовољна подршком за бављење физичком активношћу у локалној средини СЕ ПРИХВАТА;

Хипотеза Х7 да мање од 10% становника Прибоја волонтира у спорту СЕ ОДБАЦУЈЕ;

Хипотеза Х8 да постоје статистички значајне полне разлике између мушкараца и жена, у општини Прибој, у различитим аспектима бављења физичком активношћу СЕ ПРИХВАТА.

Поред добијања валидних резултата о учесталости и нивоу физичке активности, добијене су и вредне информације о навикама становништва по питању волонтерског рада у спорту, шта их мотивише и омета за спровођење физичких и спортских активности, у којим срединама воле да су активни, каква је по њиховом мишљењу подршка локане средине, клубова и власти.

Идеја је да се добијени обрађени подаци ставе на располагање грађанима, спортским клубовима и надлежним локалним институцијама, које би могле да на основу њих промовишу адекватне физичке и спортске активности са акцентом на побуђивање свети и интересовања код најмање активног становништва.

Добијени резултати омогућавају идентификацију приоритетних проблема и дефинисање потреба ка корективним и превентивним активностима. Периодично прикупљање података, омогућава праћење промена у навикама становништва током времена, као и ефекте интервенција на свеукупно стање популације. Закључци истраживања се могу користити у планирању и евалуацији активности везаних за промоцију активног начина живота, здравља и превенцију болести.

ЛИТЕРАТУРА

Центри за контролу и превенцију болести САД, 2021. Физичка активност и здравље. Ажурирано у априлу 2021. Доступно на:
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>

Ding D., Lawson K. D., Kolbe-Alexander T. L., Finkelstein E. A., Katzmarzyk P. T., van Mechelen W., Pratt M.; Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*. 2016;388(10051):1311-24

Евробарометар. (2020). Евробарометар - Физичка активност становништва Војводине у контексту евроинтеграција

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*. doi:10.1016/s2214-109x(18)30357-7

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2019). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health*. doi:10.1016/s2352-4642(19)30323-2

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. doi:10.1016/s0140-6736(12)60646-1

Hippocrates, Jones, W.H.S., Withington, E. T., Smith, W.D., Potter, P., Heraclitus & Heraclitus. (1923). 229 page. Hippocrates.

Koyanagi, A., Stubbs, B., & Vancampfort, D. (2018). Correlates of low physical activity across 46 low- and middle-income countries: A cross-sectional analysis of community-based data. *Preventive Medicine*, 106, 107–113. doi:10.1016/j.ypmed.2017.10.023

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life

expectancy. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

Lyons AS, Petrucelli RJ. *Medicine: An Illustrated History*. New York (NY): Abradale Press; 1978. 130 p.

Мадих, Д. (2000). Ефективност програма вежбања усмереног на развој фундаменталних моторичких вештина код деце млађег школског узраста. Докторска дисертација.

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.

Републички завод за статистику. (2020). Општине и региони у Републици Србији, 2020. <https://www.stat.gov.rs/publikacije/publication/?p=12795>

Светска здравствена организација. Физичка активност – преглед чињеница. Ажурирано у новембру 2020. године. Досупно на: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization (WHO) Europe (2006). *Physical activity and health in Europe - Evidence for action*. Copenhagen, Denmark: WHO.

World Health Organization. (1948). *Constitution of World Health Organization*. Geneva

ПРИЛОГ 1



АНКЕТА

ИСТРАЖИВАЊЕ ФИЗИЧКЕ И СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ
СТАНОВНИШТВА ОПШТИНЕ ПРИБОЈ



Анкета је део истраживања о физичким активностима и спорту становништва општине Прибој. Добијени подаци биће коришћени за израду мастер рада и унапређивање јавног здравља. Одговори се дају анонимно (не треба да се потписујете). Молим Вас да одговорите на сва постављена питања. Хвала на сарадњи!

A1. Пол: мушки женски

A2. Године живота: _____

A3. образовање:

- Основна школа или мање
- Средња школа
- Виша школа, факултет или више
- и даље студирам

A4. Средина у којој живите (по Вашој процени):

- Рурална (село)
- Мали град / град средње величине
- Велики град

A5. Националност: _____

A6. Телесна висина: _____ **Телесна тежина:** _____

A7. Социо-професионална категорија:

- Самозапослен (запослен у свом предузећу)
- Менаџер
- Други канцеларијски радници
- Физички радници
- Домаћица/домаћин (партнер је запослен)
- Незапослен
- Пензионер
- Ученик/студент

A8. Тешкоће са плаћањем месечних рачуна:

- Највећи део времена
- Понекад
- Скоро никад
- Никад

Заокружите један од бројева са десне стране

Б1	Колико често вежбате (нпр. пливање, фитнес тренинг, трчање и сл.) или се бавите спортом?	
	5 или више пута недељно	1
	3 до 4 пута недељно	2
	1 до 2 пута недељно	3
	1 до 3 пута месечно	4
	Ређе	5
	Никада	6
	Не знам	7

Б2	Колико често се бавите другим физичким активностима, као што су возња бицикла, шетња, плес, рад у врту...?	
	5 или више пута недељно	1
	3 до 4 пута недељно	2
	1 до 2 пута недељно	3
	1 до 3 пута месечно	4
	Ређе	5
	Никада	6
	Не знам	7

Уколико сте на питања Б1 и/или Б2 одговорили одговорима од 1 до 5, пређите на питања **Б3а** и **Б4б**.

Уколико сте на питања Б1 и/или Б2 одговорили са 6 или 7 (Никада или Не знам) идите одмах на питање **Б5а**.

Б3а	Током протеклих 7 дана, колико дана сте се бавили интензивном физичком активношћу попут дизања тешког терета, копања, аеробика или брзе возње бицикла?	
	1 дан	1
	2 дана	2
	3 дана	3
	4 дана	4
	5 дана	5
	6 дана	6
	7 дана	7
	Ниједном	8
Не знам	9	

Б36	Оним данима када се бавите интензивном физичком активношћу, колико времена се обично бавите том активношћу?	
	30 минута или мање	1
	31 до 60 минута	2
	61 до 90 минута	3
	91 до 120 минута	4
	Више од 120 минута	5
	Никада се не бавим интензивном физичком активношћу	6
	Не знам	7

Б4а	Током протеклих 7 дана, колико дана сте се бавили умереном физичком активношћу попут дизања лаког терета и вожње бицикла нормалном брзином? Молимо Вас да не рачунате ходање.	
	1 дан	1
	2 дана	2
	3 дана	3
	4 дана	4
	5 дана	5
	6 дана	6
	7 дана	7
	Ниједном	8
Не знам	9	

Б4б	Оним данима када се бавите умереном физичком активношћу, колико времена се обично бавите том активношћу?	
	30 минута или мање	1
	31 до 60 минута	2
	61 до 90 минута	3
	91 до 120 минута	4
	Више од 120 минута	5
	Никада се не бавим умереном физичком активношћу	6
	Не знам	7

Б5а	Током протеклих 7 дана, током колико дана сте ходали најмање 10 минута без престанка?	
	1 дан	1
	2 дана	2
	3 дана	3
	4 дана	4
	5 дана	5
	6 дана	6
	7 дана	7
	Ниједном	8
	Не знам	9

Б5б	Колико обично времена проведете ходајући, оним данима када ходате најмање 10 минута без престанка?	
	30 минута или мање	1
	31 до 60 минута	2
	61 до 90 минута	3
	91 до 120 минута	4
	Више од 120 минута	5
	Никада не ходам 10 минута без престанка	6
	Не знам	7

Б6	Колико времена током обичног дана проведете седећи? То може бити седење за радним столом, приликом посете пријатељима, током учења или гледања телевизије.	
	1 сат или мање	1
	1 сат до 1 сат и 30 минута	2
	1 сат и 31 минут до 2 сата и 30 минута	3
	2 сата и 31 минут до 3 сата и 30 минута	4
	3 сата и 31 минут до 4 сата и 30 минута	5
	4 сата и 31 минут до 5 сати и 30 минута	6
	5 сати и 31 минут до 6 сати и 30 минута	7
	6 сати и 31 минут до 7 сати и 30 минута	8
	7 сати и 31 минут до 8 сати и 30 минута	9
	Више од 8 сати и 30 минута	10
	Не знам	11

Уколико сте на питања Б1 и/или Б2 (бављење спортом; бављење другом физичком активношћу) одговорили одговорима од 1 до 5, пређите сада на питања **Б7 и Б8**.

Уколико сте на питања Б1 и/или Б2 (бављење спортом; бављење другом физичком активношћу) одговорили са 6 или 7 (Никада или Не знам) одмах идите на питање **Б9**.

Б7	Раније сте рекли да се бавите спортом или неком другом умереном или интензивном физичком активношћу. Где се бавите спортском или физичком активношћу?	
	<i>Можете заокружити више бројева у колони с десне стране</i>	
	У фитнес центру	1
	У спортском клубу	2
	У спортском центру	3
	У школи / на универзитету	4
	На послу	5
	Код куће	6
	На путу од куће до школе/посла/продавнице	7
	У парку, напољу и сл.	8
На другом месту. Где?	9	
Не знам	10	

Б8	Зашто се бавите спортском или физичком активношћу?	
	<i>Можете заокружити више бројева у колони с десне стране</i>	
	Ради бољег здравља	1
	Ради бољег физичког изгледа	2
	Да бих успорио старење	3
	Ради забаве	4
	Да се опустим	5
	Ради дружења са пријатељима	6
	Ради стицања нових познаника	7
	Да бих упознао људе из других култура	8
	Да бих побољшао своје физичке способности	9
	Ради боље физичке кондиције	10
	Да бих регулисао телесну тежину	11
	Ради већег самопоуздања	12
	Да бих научио нове вештине	13
	Због такмичарског духа	14
	Да бих се боље интегрисао у друштво	15
Остало. Шта?	16	
Не знам	17	

Б9	Који су главни разлози који Вас тренутно спречавају да се редовније бавите спортом?	
	<i>Можете заокружити више бројева у колони с десне стране</i>	
	Немам времена	1
	Сувише је скупо	2
	Не волим такмичарске активности	3
	Нема адекватне или приступачне спортске инфраструктуре у близини	4
	Инвалидност или болест ме спречава да се бавим спортом	5
	Немам друштво за бављење спортом	6
	Осећам се дискриминисано у односу на остале учеснике	7
	Недостаје ми мотивација или нисам заинтересован	8
	Плашим се повреда	9
	Већ се редовно бавим спортом (навести којим)	10
	Остало (шта)	11
Не знам	12	

Б10	Да ли сте члан неког од наведених клубова у којима се бавите спортом или рекреацијом?	
	<i>Можете заокружити више бројева у колони с десне стране</i>	
	Фитнес клуб	1
	Спортски клуб	2
	Друштвено-културни клуб који има и спортске активности (нпр. раднички, омладински клуб, школски или студентски клуб)	3
	Остало. Шта?	4
	Не, нисам члан ниједног клуба.	5
Не знам	6	

Б11	Колико се слажете или не слажете са следећим констатацијама о спорту и физичким активностима?					
	Уз сваку констатацију, заокружите један број (1, 2, 3, 4 или 5)	Потпуно се слажем	Углавном се слажем	Углавном се не слажем	Уопште се не слажем	Не знам
	Средина у којој живим пружа многе могућности за физичке активности	1	2	3	4	5
	Локални спортски клубови и друге организације нуде многе могућности за физичку активност	1	2	3	4	5
	Локалне власти у мојој средини не чине довољно за своје грађане у погледу физичких активности	1	2	3	4	5

Следећа питања се односе на волонтерски рад у спорту. Под волонтирањем у спорту мисли се на волонтерски рад за који се, осим покривања трошкова, не добија новчана накнада, нпр. организовање или помоћ на некој спортској манифестацији, прикупљање новца, услуге превоза, учествовање у спонзорисаним манифестацијама, тренерски рад, менторство итд.

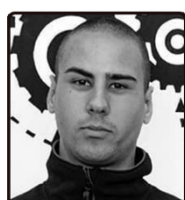
Ово не обухвата време проведено искључиво у помагању спортских активности чланова ваше породице.

Б12	Да ли се бавите волонтерским радом који подржава спортске активности?	
	Да	1
	Не	2
	Не знам	3

Ако сте заокружили **ДА** (бавите се волонтерским радом), молим Вас да одговорите на следећа питања:

Б13	Колико времена трошите на волонтерски рад у спорту?	
	Само повремено, на појединим манифестацијама	1
	1-5 сати месечно	2
	6-20 сати месечно	3
	21-40 сати месечно	4
	Више од 40 сати месечно	5
	Не знам	6

Б14	Коју врсту волонтерског посла обављате?	
	Члан сам управног одбора или комисије	1
	Обављам административне послове	2
	Тренер сам	3
	Судија сам или друго спортско званично лице	4
	Организујем спортски догађај или помажем да се реализује	5
	Подржавам свакодневне клубске активности (нпр. кантина, исхрана, реклама)	6
	Обезбеђујем превоз	7
	Одржавам спортске објекте	8
	Одржавам спортску опрему	9
	Друго, шта? _____	10
	Не знам	11



Хвала на учешћу у истраживању јавног мњења општине Прибој у области физичке активности и спорта.

Алекса Новаковић
Дипломирани професор физичког васпитања и спорта
Тел: +381 65 55 06 109 | Мејл: aleksafaxx@gmail.com



ПРИЛОГ 2

АНКЕТА

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ СТАНОВНИШТВА ПРИБОЈА

Поштовани суграђани, у току је истраживање у којем ће се испитати **ниво физичке активности становништва општине Прибој**.

Ваше учешће у испитивању је **добровољно** и уколико се укључите, у сваком моменту можете из њега иступити без икаквог објашњења. Подаци које ћемо добити користитиће се само у сврху истраживања у оквиру **мастер рада** и остаће **анонимни** (не морате потписивати анкету).

Попуњавање анкете захтева заокруживање одговарајућих одговора, за шта ће Вам бити потребно **око пет минута**.

Услов за учешће у анкети је да имате **15 и више година** и да живите у **Прибоју**.

Предмет истраживња је учесталост и ниво бављења спортском и физичком активношћу, где се становништво бави физичком активношћу, који су мотиви и препреке за бављење физичком активношћу, каква је подршка на нивоу локалне средине, у којој мери су испитаници волонтерски ангажовани у спорту и да ли се наведене животне навике битно разликују у односу на становништво Аутономне Покрајине Војводине и земаља чланица Европске уније.

Уколико Вам више одговара, анкету можете попити путем телефона или неког другог уређаја, скенирањем **QR кода**.



Уколико не можете да се снађете са отварањем преко кода, анкети можете приступити куцањем наведене адресе у претраживач.

<https://shorturl.at/qAEO8> 

Ако сте љубитељ папирне форме, јавите се да Вам је доставим.



Хвала на учешћу у истраживању јавног мњења општине Прибој у области физичке активности и спорта.

Алекса Новаковић
Дипломирани професор физичког васпитања и спорта
Тел: +381 65 55 06 109 | Мејл: aleksafaxx@gmail.com

