



UNIVERZITET U NOVOM SADU  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**Razlozi i opažene prepreke za bavljenje fizičkom  
aktivnošću kod odraslih mladih osoba**

(Master rad)

Mentor: Prof. dr Višnja Đorđić

Student: David Ramovš

Novi Sad, 2022. godine

# Sadržaj

1.	UVOD .....	2
2.	TEORIJSKI OKVIR RADA .....	3
	2.1 Zdravlje .....	3
	2.2 Fizička aktivnost .....	4
	2.3 Fizička neaktivnost i sedentarno ponašanje .....	6
	2.4 Motivacija i fizičko vežbanje .....	7
3.	DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	11
4.	PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA .....	15
5.	HIPOTEZE .....	16
6.	METOD RADA .....	17
	6.1 Uzorak ispitanika .....	17
	6.2 Uzorak mernih instrumenata .....	17
	6.3 Opis mernog postupka .....	18
	6.4 Metode obrade podataka .....	18
7.	REZULTATI .....	19
	7.1 Karakteristike uzorka .....	19
	7.2 Fizička aktivnost ispitanika .....	20
	7.3 Razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću .....	22
	7.4 Opažene prepreke za bavljenje fizičkom fizičkom aktivnošću .....	22
8.	DISKUSIJA .....	25
9.	ZAKLJUČAK .....	27
10.	LITERATURA .....	34

# 1. UVOD

Kretanje predstavlja jednu od esencijalnih ljudskih potreba, te nezadovoljavanje iste povlači za sobom niz problema.

Energija se tokom evolucije čoveka uglavnom trošila u cilju pronalaženja hrane, što je najčešće zahtevalo dugotrajnu fizičku aktivnost. Međutim, istorijski gledano, promene uslova života nepovoljno su delovale na adaptacije čoveka. Termini *epidimija neaktivnosti* i *epidimija gojaznosti* sve češće se koriste. Fizička aktivnost čoveka se značajno smanjila sa napretkom tehnologije, što je za posledicu imalo pasivan rad koji je u direktnoj vezi sa sve manjim ulaganjem fizičkih napora za obavljanje svakodnevnih životnih i radnih aktivnosti. Mladima su široko dostupne aktivnosti poput igranja kompjuterskih igrica, gledanja televizije, korišćenja mobilnih telefona i interneta, praćenja nastave online, a većina današnjih poslova obavlja se u kancelariji, pomoću i preko elektronskih uređaja. Zbog svega toga sve veći broj mladih osoba provodi vreme sedeći na fakultetu i poslu, koriste motorna vozila kao prevozno sredstvo za svaku destinaciju i sl. Primetan je porast sedentarnog stila života, rezultat toga je sve teže pronalaženje vremena i motivacije za kretanje i vežbanje, a što je neophodno za dobro zdravlje i blagostanje svakog pojedinca.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije (World Health Organization, 2010), nedovoljna fizička aktivnost proglašena je za četvrti samostalni faktor rizika globalne smrtnosti u svetu. Oko 70% populacije razvijenih zemalja ne ostvaruje minimalni nivo fizičke aktivnosti preporučeni u cilju održavanja zdravlja i energetskeg balansa.

Značaj fizičke aktivnosti ogleda se u sveobuhvatnosti pozitivnog uticaja koji ima na kvalitet života i zdravlje, posmatrajući sa fiziološkog, psihološkog i socijalnog aspekta. Fizička aktivnost ima značajne zdravstvene koristi za srce, telo i um, doprinosi prevenciji nezaraznih bolesti - poput kardiovaskularnih bolesti, smanjuje simptome anksioznosti i stresa, poboljšava kognitivno funkcionisanje i učenje, obezbeđuje zdrav rast i razvoj mladih osoba i povećava opšte blagostanje čoveka. Fizičke aktivnosti su se pokazale i kao značajan faktor socijalizacije ličnosti, pozitivno utičući na prevenciju destruktivnog ponašanja. Bavljenje fizičkom aktivnošću pomaže očuvanju i unapređenju stečenih motoričkih sposobnosti.

Osobe koje su fizički aktivne lakše održavaju ili redukuju telesnu masu u dužem vremenskom periodu, nego osobe koje se oslanjaju samo na redukovani režim ishrane.

Na bavljenje fizičkom aktivnošću deluju različiti motivacioni faktori. Svest o ličnoj motivaciji pomaže da se ojača, reguliše ili promeni ponašanje osobe. Razumevanje prednosti ili pogodnosti bilo koje fizičke aktivnosti, uspešnost i uživanje u odabranoj aktivnosti, doprinose motivaciji pojedinca za učestvovanje u fizičkoj aktivnosti.

Potrebe osoba mogu se zadovoljiti mnogim oblicima fizičkih aktivnosti, uključujući i svakodnevne životne aktivnosti poput hodanja, vožnje bicikla i uređivanja bašte, aktivnosti na radnom mestu i sportsko-rekreativne aktivnosti poput vežbanja u teretani ili igranja basketu.

## **2. TEORIJSKI OKVIR RADA**

### **2.1 Zdravlje**

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je 1948. godine definisala zdravlje kao stanje potpunog fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili onesposobljenosti. Postoji više aspekata zdravlja, kao što su:

- Fizičko zdravlje – dinamičko stanje, proces očuvanja i razvoja bioloških, fizioloških i mentalnih funkcija, optimalnog radnog kapaciteta, uz maksimalno očekivano trajanje života (Koipysheva, E. A., Lebedinsky, Koipysheva, M. A., 2019);
- Mentalno zdravlje – stanje mentalnog blagostanja koje omogućava ljudima da se nose sa životnim stresovima, realizuju svoje sposobnosti, da dobro uče i rade, i doprinose svojim zajednicama (World mental health report: transforming mental health for all, 2022);
- Socijalno zdravlje - označava sposobnost uspostavljanja i održavanja socijalnih kontakata sa ljudima;
- Zdravlje zajednice - kojim se ističe neraskidiva veza individualnog zdravlja i svega onoga što nas okružuje.

Osoba koja ima dobro fizičko zdravlje će verovatno imati optimalne telesne funkcije i procese. Redovna vežba, uravnotežena ishrana i adekvatan odmor, doprinose dobrom zdravlju. Fizičko blagostanje uključuje vođenje zdravog načina života, kako bi se smanjio rizik od bolesti. Održavanje fizičke kondicije doprinosi kardio-respiratornoj funkciji, mišićnoj snazi, fleksibilnosti i sastavu tela.

Mentalno zdravlje je jednako važno kao i fizičko zdravlje, kao deo punog i aktivnog načina života. Dobro mentalno zdravlje se ne kategoriše samo po odsustvu depresije, anksioznosti ili nekog drugog mentalnog stanja. Ono takođe podrazumeva sposobnost osobe da uživa u životu, kao i da se izbori sa teškim iskustvima i prilagodi nepovoljnim događajima, da uravnoteži različite elemente života - kao što su porodica i finansije, te da se oseća bezbedno i sigurno, želeći da ostvari svoj puni potencijal.

Faktori koji utiču na zdravlje su mnogobrojni i raznovrsni, a u osnovi se mogu podeliti na: endogene (faktore nasleđa) i egzogene (socioekonomski i sociokulturni faktori, stil života i fizičko-biološka sredina). Najbolji način da se održi zdravlje, jeste težnja da se ono očuva kroz zdrav način života, a ne da se čeka nastupanje bolesti ili slabosti, da bi se rešili zdravstveni problemi. Koraci koji mogu pomoći ljudima da postignu dobro zdravlje uključuju:

- Uravnoteženu i hranljivu ishranu, iz raznovrsnih prirodnih izvora;
- Telesne vežbe najmanje 150 minuta svake nedelje, umerenog do visokog intenziteta;
- Prilagođavanje životu sa stresnim situacijama;
- Bavljenje aktivnostima koje obezbeđuju svrhu;
- Povezivanje i briga o drugim ljudima;
- Održavanje pozitivnog pogleda na život;
- Definisane sistema vrednosti i njegovo sprovođenje u delo.

## **2.2 Fizička aktivnost**

Prvi podaci o fizičkoj aktivnosti organizovanoj u cilju promocije zdravlja, potiču iz Kine, 2500 godina pre naše ere. Shvatanje da je fizička aktivnost povezana sa zdravljem i dugovečnošću, poznato je još od antičkih vremena. Prema Hipokratu II (460-370 p.n.e.), svaki telesni segment koji je fizički aktivan, ostaje zdrav, razvijen i sporije stari (Ostojić i sar., 2009).

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, fizička aktivnost se definiše kao svako telesno kretanje koje proizvode skeletni mišići i koje dovodi do veće potrošnje energije u odnosu na energiju koju trošimo u mirovanju. Obuhvata sve pokrete i kretanja u slobodno vreme, za potrebe transporta, ili kao deo radne aktivnosti, pri čemu i umerena i intenzivna fizička aktivnost imaju koristi po zdravlje. Procena nivoa fizičke aktivnosti danas se smatra

prvom fazom u planiranju i oblikovanju interventnih mera koje mogu doprineti zdravlju na nivou populacije (Dishman, Washburn & Heath, 2004).

Fizičko vežbanje je podkategorija fizičke aktivnosti, radi se o planiranoj, strukturiranoj, ponavljanoj i svrsishodnoj fizičkoj aktivnosti, koja ima za cilj poboljšanje ili održavanje jedne ili više više komponenti fizičke forme (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Učestalo i redovno vežbanje omogućava održavanje optimalne telesne mase i strukture, izgradnju i održavanje zdravih kostiju, mišića, zglobova, promovisanje psihološkog blagostanja, jačanje imunog sistema i sl. (Ostojčić i sar., 2009).

Sportske aktivnosti obuhvataju organizovane sportske aktivnosti, uglavnom regulisane sportskim pravilima, u cilju poboljšanja fizičke kondicije, motoričkih veština i mentalnog blagostanja.

Vrste fizičke aktivnosti:

- **Aerobne aktivnosti** dovode do otežanog disanja i čine srce i krvne sudove zdravijim. Ove aktivnosti uključuju: hodanje, ples, plivanje, aerobik u vodi, džogiranje i trčanje, vožnju bicikla, aktivnosti u bašti (npr. guranje kosilice), tenis i golf. Najveće zdravstvene efekte ima dozirano aerobno dinamičko vežbanje (ACSM, 2005).
- **Aktivnosti koje povećavaju fleksibilnost** obezbeđuju dobar obim pokreta u zglobovima. Gubitak fleksibilnosti može biti predisponirajući faktor za fizičke probleme, kao što su sindromi bola ili poremećaji ravnoteže. Vežbe fleksibilnosti uključuju npr: istežanje, jogu, taj čí, čí gong i pilates.
- **Aktivnosti za jačanja mišića.** Ove aktivnosti angažuju mišiće na različitim delovima tela - nogama, leđima, grudima, stomaku, ramenima i rukama, a uključuju aktivnosti kao što su: okopavanje bašte, dizanje tegova, sklekove na podu ili uza zid, vežbe za trbušne mišiće, rad sa otpornim trakama (duge, široke gumene trake koje se rastežu) i pilates.

Intenzitet fizičke aktivnosti predstavlja stepen težine nekog rada potrebnog da bi se obavljala fizička aktivnost. Fizičke aktivnosti se mogu sprovesti niskim, umerenim i visokim intenzitetom.

Nisko intenzivne fizičke aktivnosti su najčešće dnevne aktivnosti koje ne zahtevaju veći napor i troše manje od 3 MET (1 MET odgovara potrošnji energije u mirovanju). Primeri ovakvih aktivnosti su lagana šetnja, lagano plivanje, lagano podizanje tegova, obavljanje lakih kućnih poslova i sl. Umereno intenzivne fizičke aktivnosti angažuju srce, pluća i mišiće da rade napornije nego pri nisko intenzivnoj aktivnosti. Potrošnja energije se kreće od 3 do 5.9 MET. Primeri ovih aktivnosti su brzo hodanje, biciklizam, ples, baštovanstvo, tenis (dubl) i sl. Visoko intenzivna fizička aktivnost angažuje srce, pluća i mišiće da rade veoma naporno, a potrošnja energije je 6 i više puta veća u odnosu na mirovanje (6+ MET). Osoba koja obavlja visoko intenzivnu fizičku aktivnost, ne može da kaže čak ni par reči bez pauze za uzimanje daha. Primeri ovih aktivnosti su preskakanje vijače, dizanje teških tegova, tenis (singl), radovi u dvorištu poput dugotrajnog kopanja i sl.

U promociji fizičke aktivnosti, centralno mesto zauzimaju aktivnosti umerenog intenziteta, jer je pokazano da ovakve aktivnosti može ostvariti znatno veći broj ljudi zbog toga što su manje fizički naporne i lakše se uklapaju u dnevnu rutinu pojedinca (Ostojić i sar., 2009).

Formiranje navika za redovno telesno vežbanje i pozitivnih stavova o fizičkim aktivnostima započinje u porodici od ranog detinjstva, a zatim se u promociju fizičke aktivnosti uključuju i obrazovne ustanove, sportski klubovi i drugi socijalni agensi.

### **2.3 Fizička neaktivnost i sedentarno ponašanje**

Savremeni način i tempo života doveli su do radikalnog smanjenja fizičke aktivnosti. Fizička neaktivnost je odsustvo fizičke aktivnosti ili fizičkog vežbanja. Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO), fizički neaktivni su pojedinci koji ne uspevaju da akumuliraju najmanje 150 minuta umerene fizičke aktivnosti ili 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti ili bilo koju adekvatnu kombinaciju ovih aktivnosti.

Približno 3,2 miliona smrtnih slučajeva godišnje se može prepisati nedovoljnoj fizičkoj aktivnosti. Osobe koje su nedovoljno fizički aktivne imaju 20-30% veći rizik od prevremene smrti u poređenju sa osobama koje su najmanje 30 minuta umereno fizički aktivne većinu dana u toku jedne nedelje (World Health Organisation, 2022).

Nedostatak fizičke aktivnosti u kombinaciji sa nezdravom ishranom, predstavlja vodeći faktor rizika za obolevanje od nezaraznih bolesti među koje spadaju gojaznost,

dijabetes melitus i kardiovaskularne bolesti (Lolić i sar., 2015). Manje aktivne osobe i oni koji imaju niži nivo fitnesa, pod većim su rizikom za razvoj visokog krvnog pritiska. Nedostatak fizičke aktivnosti može povećati osećaj anksioznosti i depresije (Zavod za javno zdravlje Šabac, 2022).

Usled tehnološkog razvoja, stanovništvo savremenog sveta u razvijenim zemljama odlikuje manji stepen fizičke aktivnosti nego ikada pre – čak 2/3 populacije je nedovoljno fizički aktivno (Trost i sar., 2002).

Kao barijere za fizičku aktivnost najčešće se navode: nedostatak vremena - suviše sam zauzet/a, vežbanje mi neće pomoći, ne verujem da ja to mogu, loši su uslovi za vežbanje, previše skupo, vežbanje je dosadno/naporno, sramim se svog izgleda, ne sviđa mi se okruženje (ljudi), biću umoran/na, ne prija mi vežbanje i sl. (Lolić i sar., 2015).

Fizička neaktivnost, odnosno, sedentarno ponašanje, predstavlja zaseban faktor rizika. Sedentarno ponašanje je svako budno ponašanje koje karakteriše potrošnja energije  $\leq 1,5$  MET dok se osoba nalazi u sedećem ili ležećem položaju (Tremblay, et al., 2017). Sedentarno ponašanje ne odražava nužno nedostatak svake aktivnosti. Tipične aktivnosti sedentarnog ponašanja uključuju gledanje televizije, igranje video igrice, korišćenje telefona, računara (zajedno nazvano „vreme ispred ekrana“), vožnju automobila, čitanje i sl. Zastupljeni rizici povezani sa sedentarnim stilom života su: povećanje telesne težine, osteoporoza, kardiovaskularne bolesti, dijabetes tipa 2, razvoj hroničnog bola u leđima i vratu, akutna venska insuficijencija, gubitak ravnoteže, doprinos nastanku i razvoju depresije.

## **2.4 Motivacija i fizičko vežbanje**

Motivacija je reč latinskog porekla i potiče od latinskog glagola *movere*, što znači kretati se. U svakodnevnom životu motivacija se vezuje sa idejom pokretačke snage koja nas navodi na neku aktivnost. Definiše se kao unutrašnje stanje koje izaziva, održava i usmerava ponašanje pojedinca prema postizanju nekog cilja. U svakodnevnom govoru postoje mnogi termini koji se odnose na pokretanje aktivnosti, motivaciju. Najvažniji motivacioni pojmovi su: motiv, potreba, nagon, želja, težnja i namera (Rot & Radonjić, 1992). Dve važne osobine ličnosti se manifestuju kroz motivaciju, a to su istrajnost i upornost.

U shvatanju i objašnjenju motivacije povezane sa fizičkom aktivnošću tj. fizičkim vežbanjem, od velike je važnosti spomenuti Abrahama Maslova, američkog psihologa koji je

napravio piramidu ljudskih potreba, zanimajući se najviše za to šta čoveka čini srećnim i šta radi da bi postigao taj cilj. Verovao je da ljudi imaju urođenu želju da se samoostvare, odnosno da budu sve što mogu da budu. Međutim, da bi se postigao taj krajnji cilj, mora se zadovoljiti niz osnovnih potreba koje imaju glavnu ulogu u motivaciji ljudskog ponašanja.

Postoji pet različitih nivoa Maslove hijerarhije ljudskih potreba. Osnovu piramide (prvi nivo) čine osnovne fiziološke potrebe koje su od najveće važnosti za preživljavanje. Neki primeri fizioloških potreba uključuju: vazduh, hranu, vodu, seks i san. Drugi nivo u hijerarhiji ljudskih potreba čine potrebe za sigurnošću. Na ovom nivou, potrebe za bezbednošću i sigurnošću postaju primarne. Tu spadaju finansijska sigurnost, zdravlje i dobrostanje, sigurnost od nezgoda i povreda. Treći nivo čine potrebe za pripadnošću. Tu se ubrajaju ljubav, prihvatanje i pripadnost. Na ovom nivou, potreba za emocionalnim odnosima pokreće ljudsko ponašanje. Neke od stvari koje zadovoljavaju ovu potrebu uključuju: romantične i porodične odnose, društvene grupe, grupe zajednice, crkve i verske organizacije. Na četvrtom nivou u Maslovljevoj hijerarhiji ljudskih potreba, jeste potreba za uvažavanjem i poštovanjem. Ljudi imaju potrebu za postignućem, a zatim da se njihov trud prepozna. Pored potrebe za osećanjem dostignuća i prestiža, potrebe za poštovanjem uključuju stvari kao što su samopoštovanje i lična vrednost. Osoba treba da oseti da je drugi ljudi cene i da osećaju da daju doprinos svetu. Na vrhu Maslovljeve hijerarhije su potrebe za samoaktualizacijom. Ljudi koji se samoostvaruju su samosvesni, okrenuti ličnom razvoju, manje brinu o mišljenju drugih i zainteresovani su da ispune svoj potencijal. Tek na ovom nivou osoba ima razvijenu želju za bavljenjem fizičkom aktivnošću iz ličnih potreba.

Posebno korisna teorija za razumevanje motivacije u kontekstu fizičke aktivnosti, je teorija samoodređenja. Teoriju samoodređenja (Self-Determination Theory-SDT) razvili su Ričard Rajan (Richard Ryan) i Edvard Disi (Edward Deci), kako bi rastumačili kontinuum samoregulacije motivacije koji se kreće od amotivacije (odsustvo motivacije za delovanje), preko ekstrinzične motivacije (spoljašnji uticaji na motivaciju koje uvek prati neka nagrada ili kazna), te konačno do intrinzične (unutrašnje) motivacije (Jurić, 2004). SDT obuhvata četiri povezane mini teorije: Teoriju kognitivne evaluacije, Teoriju integracije organizma, Teoriju uzročnosti i Teoriju bazičnih potreba (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a, 2000b, 2002).

Prema Teoriji samoodređenja, postoje tri ključne psihološke potrebe za koje se veruje da su prirodne i urođene: potreba za autonomijom, potreba za kompetentnošću i potreba za

društvenom povezanosti, koje podstiču optimalno psihološko funkcionisanje, lični integritet i dobrobit pojedinca. Kada su navede potrebe zadovoljene, vode do razvoja samomotivacije i mentalnog zdravlja, a kada su zanemarene, vode do smanjenja motivacije i narušenog opšteg blagostanja (Ryan & Deci, 2000).

Ryan i Deci (2000) naglašavaju kako nijedan fenomen ne izražava u tolikoj meri pozitivni potencijal ljudske prirode kao što je to **intrinzična motivacija**, smatrajući je nasleđenom tendencijom traženja novosti i izazova, kako bi se proširili vlastiti kapaciteti istraživanja i učenja (Jurić, 2004).

Teorija kognitivne evaluacije (Cognitive Evaluation Theory-CET) predstavlja podteoriju unutar teorije samoodređenja, koja se bavi intrinzičnom motivacijom. Ona pretpostavlja da je intrinzično motivisano ponašanje pod uticajem urođene potrebe da se osoba oseća kompetentno i samoopredeljujuće u ophođenju sa okolinom. Po ovoj teoriji postoje dva glavna načina na koja ekstrinzične nagrade utiču na unutrašnju motivaciju. Prvo, nagrada može imati kontrolišući uticaj, kada funkcioniše kao primarni razlog za učešće u nekoj aktivnosti. Drugo, nagrada može imati informativni aspekt, koji utiče na mišljenje osobe o njegovoj ili njenoj kompetenciji. Većina nagrada ima kontrolišući i informativni aspekt. Kombinovani efekti mogu ili povećati ili smanjiti intrinzičnu motivaciju pojedinca. Nagrade koje imaju uglavnom kontrolišući aspekt, imaju tendenciju da smanje unutrašnju motivaciju.

Teorija integracije organizma (Organismic integration theory- OIT) predstavlja drugu podteoriju unutar teorije samoodređenja, koja se bavi ekstrinzičnom motivacijom (Deci & Ryan, 1985). Ponašanja koja su spoljašnje motivisana dešavaju se kao posledica određenih instrumentalnih podsticaja. Na primer, nagrade i kazne služe da bi se pojedinci angažovali u aktivnostima koje ne doživljavaju kao zanimljive i zabavne. U zavisnosti od stepena samoodređenosti, OIT predlaže svojevrstni kontinuum tipova motivacije. Na krajnjem levom kraju nalazi se amotivacija, zatim ekstrinzična motivacija i na krajnjem desnom kraju intrinzična motivacija.

**Amotivacija** ili nedostatak motivacije javlja se kao posledica opažanja pojedinaca da nisu dovoljno kompetentni, zato što ne vrednuju datu aktivnost ili zato što ne očekuju da će ostvariti željeni ishod (Ryan & Deci, 2000b).

**Ekstrinzična motivacija** ili spoljašnja motivacija za cilj ima ishodište izvan same aktivnosti i ne zadovoljava naše osnovne psihološke potrebe. Spoljašnja motivacija se javlja kada su osobe motivisane da se ponašaju ili bave nekom aktivnošću radi nagrade ili kazne, da bi sačuvali svoj ego ili stekli neku korist od same aktivnosti. Ova vrsta motivacije se stepenuje od eksterne, preko introjektovane, do identifikovane i, na kraju, integrisane regulacije.

- **Eksterna regulacija** odgovara tradicionalnom shvatanju spoljašnje motivacije, gde se ponašanje odvija da bi se dobila nagrada ili izbegla kazna. Ona je najmanje samoodređena, ponašanje je u potpunosti pokrenuto i regulisano iz spoljašnjeg izvora (Đorđić, & Tubić, 2010).
- **Introjektovana regulacija** ima viši stepen samoodređenosti u odnosu na eksternu regulaciju, ali se i dalje smatra kontrolišućim tipom motivacije, s obzirom da se ponašanje izvodi iz osećanja dužnosti, kako bi se izbegao osećaj krivice, stida ili da bi se ojačao ego.
- **Identifikovana regulacija** je više autonoman oblik ekstrinzične motivacije, koji se odnosi na ponašanje koje pojedinac doživljava kao važno za njega lično, dolazi do svesne identifikacije sa aktivnošću ili vrednošću koju ta aktivnost izražava, pri čemu pojedinac ima osećanje izbora (Ryan & Deci, 2002; Vallerand & Ratelle, 2002). S obzirom da postoji visok nivo samoodređenosti, identifikovana regulacija se smatra poželjnim vidom motivacije.
- **Integrisana regulacija** je najviši autonoman oblik ekstrinzične motivacije koji je u saglasnosti sa vlastitim vrednostima i potrebama (Nedeljković, 2012). Integrisana regulacija ima mnogo sličnosti sa intrinzičnom motivacijom. Međutim, za razliku od intrinzične motivacije koja podrazumeva obavljanje aktivnosti radi uživanja i izazova, integrisana regulacija uključuje neke instrumentalne razloge za ponašanje koji su odvojeni od same aktivnosti (Vallerand i sar., 1992). U ovom slučaju osoba ne mora nužno i uživati u određenoj aktivnosti, ali je obavlja prihvatajući da je ta aktivnost dobra za nju/njega.

**Intrinzična motivacija** ili unutrašnja motivacija predstavlja ponašanje koje je samo sebi cilj. Unutrašnje motivisane osobe se bave fizičkom aktivnošću radi nje same i zato što je učestvovanje u toj aktivnosti zabavno, zanimljivo i izazovno.

Autonomniji vidovi ekstrinzične motivacije (identifikovana i integrisana motivacija), kao i intrinzična motivacija predstavljaju poželjne vidove motivacije jer obezbeđuju istrajnost u vežbanju/fizičkoj aktivnosti, ulaganje napora, ali i pozitivne psihološke konsekvence poput uživanja, niskog nivoa dosade, dobrog raspoloženja. Zato je važno da fizička aktivnost bude dinamična, zabavna i zanimljiva, kao i da pojedinci budu upoznati sa koristima koje može da donese.

### **3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA**

Istraživanje Stojmenovića i Milosavljevića (2017) je imalo za cilj da ispita zastupljenost fizičke aktivnosti među studentskom populacijom, da istraži koje vrste aktivnosti su dominantno zastupljene, da ispita stavove studenata prema značaju fizičke aktivnosti i da se utvrde razlozi za eventualno nedovoljno bavljenje fizičkom aktivnošću. Istraživanje je sprovedeno u studentskom centru Kragujevac. Za prikupljanje podataka upotrebljen je anketni upitnik koji je obuhvatio 403 studenta.

Na osnovu IPAQ uputstava za bodovanje i kriterijuma za klasifikaciju fizičke aktivnosti, 23,3% ispitanika je ocenjeno kao fizički neaktivno, 62,5% je svrstano u kategoriju umerene, a 14,2% u kategoriju visoke fizičke aktivnosti. Kada je reč o stavovima ispitanika, 56,6% smatra da se ne bavi redovnim fizičkim aktivnostima, ali planira da počne u narednom periodu. Ono što navodi većinu ispitanika (60,3%) da se više bave fizičkom aktivnošću, jeste znanje o njenom značaju za zdravlje. Brojni su razlozi za nedovoljno bavljenje fizičkom aktivnošću, ali veći deo (87,8%) ispitanika je naveo nedostatak vremena kao glavni razlog. Većina anketiranih studenata je svesna značaja koju fizička aktivnost ima za zdravlje ljudi, ali ipak, vežbanju, iz različitih razloga, ne posvećuju dovoljno pažnje.

Macanović i saradnici (2013) ispitivali su učestalost fizičke aktivnosti kod studenata i njihove navike vezane za slobodno vreme. Istraživanje je sprovedeno u Visokoj školi za primenjene i pravne nauke u Banja Luci. Obuhvatilo je 410 studenta prve, druge, treće i četvrte godine. U istraživanju je korišćen anketni upitnik, koji se sastojao iz dva dela, prvi deo odnosio se na opšte podatke vezane za pol i godinu studija, dok se drugi deo odnosio na pitanja vezana za fizičku aktivnost, učestalost i vrstu sporta, trajanje fizičke aktivnosti, dužinu sedenja pred televizorom i kompjuterom kao i razloge za fizičku neaktivnost.

Što se tiče fizičke aktivnosti, 290 studenta (70.73%) se izjasnilo da se bavi fizičkom aktivnošću, dok je 120 studenata (29.27%) odgovorilo da se uopšte ne bavi fizičkom aktivnošću. Fizičkom aktivnošću se svaki dan bavi 87 studenta (30.0%), 44 studenta (15.17%) se bavi fizičkom aktivnošću 3-4 puta nedeljno, a 159 studenata (54.83%) je aktivno 2-3 puta nedeljno. Kada se posmatra dužina fizičke aktivnosti, približno po trećina studenata se bavi fizičkom aktivnošću 90 minuta, 60 minuta, odnosno, 30 minuta. Što se tiče razloga za fizičku neaktivnost, najveći broj studenata (55 ili 45.83%) smatra da nema vremena da bude fizički aktivno, 50 studenata (41.67%) je odgovorilo da ih loša organizacija vremena sprečava da budu fizički aktivni, a 15 studenta (12.50%) se izjasnilo da nemaju uslove za fizičko vežbanje. U pogledu vremena provedenog uz tv i kompjuter, dobijeni su sledeći rezultati: 159 studenta (47.56%) opredelilo se za odgovor „2 sata“, 4 sata provodi uz ekran 95 studenata (23.17%), a više od 4 sata 120 studenata (29.17%). Većina studenata provodi 4 sata u sedentarnim aktivnostima (160 studenta ili 39.02%), 6 sati je sedentarno 130 studenta (31.71%), a 8 i više sati, 120 studenta (29.27%).

U istraživanju Malčić (2013) ispitivan je nivo fizičke aktivnosti studentske populacije Univerziteta u Novom Sadu (N=300), od toga 175 ispitanika ženskog pola (58,3%) i 125 muškog pola (41,7%). Ispitanike su činili studenti treće i četvrte godine sa pet različitih fakulteta Univerziteta u Novom Sadu (Filozofskog, Poljoprivrednog, Prirodno-matematičkog, Medicinskog i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje). U istraživanju je korišćen IPAQ upitnik, namenjen ispitivanju učestalosti, vremenu trajanja i intenziteta fizičkih aktivnosti odraslih. Osnovna hipoteza je bila da fizička aktivnost studenata nije na adekvatnom nivou. Ispitana je i razlika u nivou fizičkih aktivnosti studenata u zavisnosti od pola i vrste studija (fakulteta). Rezultati su pokazali da studenti više upražnjavaju šetnju i intenzivne aktivnosti nego aktivnosti umerenog intenziteta.

Zaključak je da je umerena fizička aktivnost, kao najproduktivnija vrsta aktivnosti za zdrav stil života, značajno manje zastupljena u odnosu na prethodne dve fizičke aktivnosti. Dobijen je značajan multivarijatan efekat pola, pri čemu se muškarci više bave intenzivnom fizičkom aktivnošću. Takođe, rezultati istraživanja su pokazali da intenzivna fizička aktivnost zavisi i od vrste fakulteta, dok za umerenu fizičku aktivnost i šetnju to nije toliko od značaja.

Cerar sa saradnicima (2017) je sprovedla istraživanje sa ciljem da se ispituju razlike u motivima za bavljenje sportom, zatim, učestalost bavljenja sportskim aktivnostima prema polu, regionu i oblasti studija, kao i povezanosti između učestalosti bavljenja sportom i

motivaciji kod studenata Univerziteta u Ljubljani. Ukupan broj ispitanika je bio 5.271, od kojih 2.033 (38.5%) muškog pola i 3.238 (61.5%) ženskog pola. U istraživanju je korišćen upitnik Inventar motivacije za vežbanje (EMI 2), uz 12 dodatnih pitanja, među kojima su i: naziv fakulteta, godina studija, pol, godine starosti, region prebivališta i prebivalište u vreme studiranja, bavljenje sportskim aktivnostima i sl.

Rezultati su pokazali da se većina ispitanika bavi neorganizovanim sportskim aktivnostima, kao i da se muška populacija studenata češće bavi sportom nego njihove kolegice. U proseku, studenti su aktivni oko pet sati nedeljno, dok su studentkinje, u proseku, aktivne oko 3,5 sata nedeljno. Za ispitanike muškog pola dominantni motivi učešća su uživanje, izazov, društveno priznanje, pripadnost, takmičenje, snaga i izdržljivost, dok su za devojke glavni motivi bavljenja fizičkim aktivnostima pozitivni efekti vežbanja na stres, telesnu težinu, revitalizaciju organizma, izbegavanje bolesti, zdravlje, izgled i okretnost. Polne razlike u motivima učešća delimično se ogledaju i u razlikama oblasti studija. Studenti društvenih nauka, u poređenju sa studentima prirodnih nauka, pokazali su statistički značajno više motive za učešće u sportu radi gubitka težine i poboljšanja izgleda. Nasuprot tome, studenti prirodnih nauka pokazali su statistički značajno više motiva za učešće u sportu zbog uživanja, izazova, društvenih priznanja, pripadnosti i takmičenja. Korelacije između učestalosti bavljenja sportom i motiva učešća uglavnom su statistički značajne. Nisu pronađene značajne razlike u motivima učešća po regionima.

Jedna turska studija imala je za cilj da istraži motivacione faktore koji utiču na učešće studenata u rekreativnim/fizičkim aktivnostima (Yazıcı, Altun, Sözeri, & Koçak 2016). U istraživanju su ispitane razlike između pola, tipa sporta (timskog ili individualnog) i nivoa fizičke aktivnosti. Podaci su prikupljeni korišćenjem upitnika, a u istraživanju je učestvovalo 383 ispitanika sa tehničkog univerziteta, od kojih 151 osoba ženskog pola (39%) i 232 osobe muškog pola (61%). Što se tiče tipa sporta, 24% studenta je izjavilo da se bavi timskim sportovima, 32% individualnim, 13% je aktivno u oba vida sporta, a 29% studenata je izjavilo da se ne bavi sportom. Ako se posmatra nivo fizičke aktivnosti, većina studenata je umereno fizički aktivna (49%), zatim visoko fizički aktivna (26%) i niže fizički aktivna (25%). Utvrđeno je da je fizičko zdravlje najvažniji motiv učešća, potom, smanjenje stresa i uživanje, dok su očekivanja drugih i motiv takmičenja najmanje bitni za fizičku aktivnost kod ispitanih studenata.

Rezultati motivacije za fizičku aktivnost u odnosu na pol, pokazuju da nema značajnih razlika, osim kada je reč o motivu vežbanja radi boljeg fizičkog izgleda. Ispitanice su niže ocenile motiv bavljenja fizičkim vežbanjem zbog fizičkog izgleda, nego kolege muškog pola. Utvrđene su značajne razlike u tipu sporta i nivou fizičke aktivnosti. Rezultati multivarijantne analize varijanse otkrili su da očekivanja drugih više motivišu studente koji se bave timskim sportovima u poređenju sa ispitanicima individualnih sportova. Postoje značajne razlike u motivaciji za takmičenje i uživanje među ispitanicima koji se bave umerenim i intenzivnim fizičkim aktivnostima. Ispitanike koji intenzivnije upražnjavaju fizičke aktivnosti više motiviše takmičenje i uživanje. Rezultati su takođe pokazali da osobe koje se češće bave fizičkim aktivnostima, imaju veću motivaciju u odnosu na osobe koje nisu redovno fizički aktivne.

Istraživanje koje je koristilo *EUROBAROMETER* metodologiju radi ispitivanja fizičke aktivnosti stanovništva Vojvodine (Đorđić, 2020), pokazalo je da aktivne studente karakteriše specifična motivacija u poređenju sa grupama različitog obrazovnog statusa. Pored vežbanja radi boljeg zdravlja (77%), visok procenat studenata se izjasnio da vežba da bi poboljšao fizičku kondiciju i fizički izgled (57%, odnosno, 56%) i radi relaksacije (54%). U ovoj grupi najzastupljenije je i vežbanje radi poboljšanja fizičkih sposobnosti (38%) i druženja sa prijateljima (32%). Među studentima najviše ima onih koji se donekle redovno bave svakodnevnim fizičkim aktivnostima poput pešačenja ili rada u bašti (51%), retko je aktivno 29% studenata, a 16% redovno. Nije aktivno 5% studenata. Kad je reč o fizičkom vežbanju i sportu, većina je donekle redovno aktivna (43%), retko je vežba/bavi se sportom 30% studenata, 16% nikada ne vežba/bavi se sportom, a 12% redovno vežba ili trenira. Čak 41% studenata nikada nije intenzivno fizički aktivno, a još 40% se bavi intenzivnom fizičkom aktivnošću 1-3 dana nedeljno. Pozitivno je što 91% studenata iz Vojvodine pešači 4-7 dana nedeljno, što ih čini najaktivnijom populacionom grupom po tom kriterijumu.

## 4. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA

**Problem istraživanja** odnosi se na razloge i prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću odraslih mladih osoba.

**Predmet istraživanja** odnosi se na:

- tipičan nedeljni obim različitih vrsta fizičke aktivnosti (pešačenje; umerena fizička aktivnost, ne računajući pešačenje; intenzivna fizička aktivnost; ukupna fizička aktivnost);
  - tipičan dnevni obim sedentarnih aktivnosti;
  - razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću, odnosno, izraženost različitih vidova regulacije ponašanja u skladu sa teorijom samoodređenja (Deci & Ryan, 1985);
  - opažene barijere za bavljenje fizičkom aktivnošću;
  - samoprocena zdravlja;
- kod mladih odraslih osoba.

**Cilj istraživanja** je da se ispituju razlozi i opažene barijere za bavljenje fizičkom aktivnošću mladih odraslih osoba.

## 5. HIPOTEZE

U skladu sa problemom, predmetom i ciljem istraživanja, postavljene su sledeće hipoteze istraživanja:

**H1** – Većina mladih odraslih osoba ispunjava minimalne preporuke za fizičku aktivnost;

**H2** – Kod većine mladih odraslih osoba dominiraju samoodređeni vidovi motivacije za bavljenje fizičkom aktivnošću;

**H3** – Kod većine mladih odraslih osoba nedostatak slobodnog vremena i motivacije predstavljaju glavne prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću.

## **6. METOD RADA**

Aktuelno istraživanje je empirijsko korelaciono istraživanje, transverzalnog tipa. Podaci su prikupljeni pomoću anketnog upitnika i sprovedeni u digitalnom formatu, korišćenjem Google Form aplikacije. Za potrebe istraživanja korišćen je prigodan uzorak studenata sa teritorije Novog Sada i Beograda. Dobijeni podaci su obrađeni adekvatnim statističkim metodama.

### **6.1 Uzorak ispitanika**

U pitanju je prigodan uzorak kojim je obuhvaćeno ukupno 215 studenata oba pola (145 žena), uzrasta 20-25 godina, sa teritorije Novog Sada i Beograda.

### **6.2 Uzorak mernih instrumenata**

Tipičan nedeljni obim fizičke aktivnosti procenjen je pomoću kratke verzije IPAQ upitnika (International Physical Activity Questionnaire-SF; Craig et al., 2003). Upitnik procenjuje (u MET/minutima): 1) obim intenzivne fizičke aktivnosti tokom prethodne sedmice; 2) obim umerene fizičke aktivnosti tokom prethodne sedmice (ne računajući hodanje); 3) obim hodanja tokom prethodne sedmice i 4) ukupan obim fizičke aktivnosti (intenzivna fizička aktivnost + umerena fizička aktivnost + hodanje). Pored toga jedno pitanje se odnosi na prosečan obim sedentarnih aktivnosti tokom dana.

Razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću ispitani su pomoću BREQ 3 upitnika (Markland & Tobin, 2004; Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime, 2006). Upitnik sadrži šest subskala sa po 4 ajtema (ukupno 24 ajtema): amotivacija, eksterna motivacija, introjektovana motivacija, identifikovana motivacija, integrisana motivacija, intrinzična motivacija.

Opažene prepreke procenjene su pomoću singl-ajtema „Koji su glavni razlozi koji Vas trenutno sprečavaju da se redovnije bavite sportom/fizičkom aktivnošću?“. Ispitanici su imali mogućnost odaberu više od jednog odgovora: 1) Nemam vremena. 2) Suviše je skupo. 3) Ne volim takmičarske aktivnosti. 4) Nema adekvatne ili pristupačne sportske infrastrukture u blizini. 5) Invalidnost ili bolest me sprečava da se bavim sportom. 6) Nemam društvo za bavljenje sportom. 7) Osećam se diskriminisano u odnosu na ostale učesnike. 8) Nedostaje mi motivacija ili nisam zainteresovan. 9) Plašim se povreda. 10) Već se redovno bavim sportom (navesti kojim). 11) Ostalo (navesti) 12) Ne znam.

### **6.3 Opis mernog postupka**

Anketiranje se vršilo onlajn putem, ispitanici su učestvovali dobrovoljno, uz obezbeđenu punu anonimnost.

### **6.4 Metode obrade podataka**

Dobijeni podaci su obrađeni adekvatnim statističkim postupcima deskriptivne statistike. Rezultati istraživanja su prikazani tabelarno, procentualno i grafički, sa nivoom statističke značajnosti od  $p \leq 0,05$ . Prikupljeni podaci su obrađeni u statističkom paketu SPSS.20 (Statistical Package for the Social Sciences, V.20; SPSS Inc, Chicago, Illinois, USA).

## 7. REZULTATI

### 7.1 Karakteristike uzorka

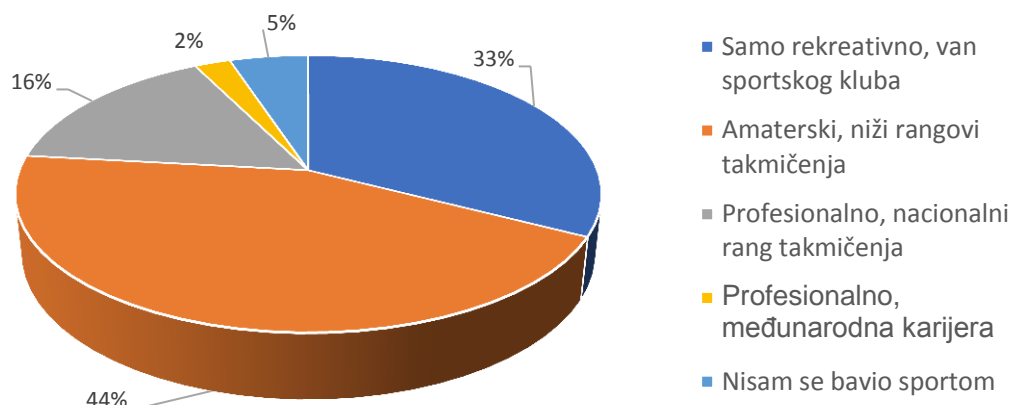
Osnovne demografske karakteristike uzorka prikazane su u Tabeli 1. Na osnovu rezultata u Tabeli 1, može se zaključiti da dve trećine uzorka čine osobe ženskog pola (67,4%), a jednu trećinu osobe muškog pola (32,6%). Prosečna starost ispitanika iznosi 22 godine, pri čemu je najmlađi ispitanik imao 20 godina, a najstariji 25.

Tabela 1

#### *Osnovne karakteristike uzorka*

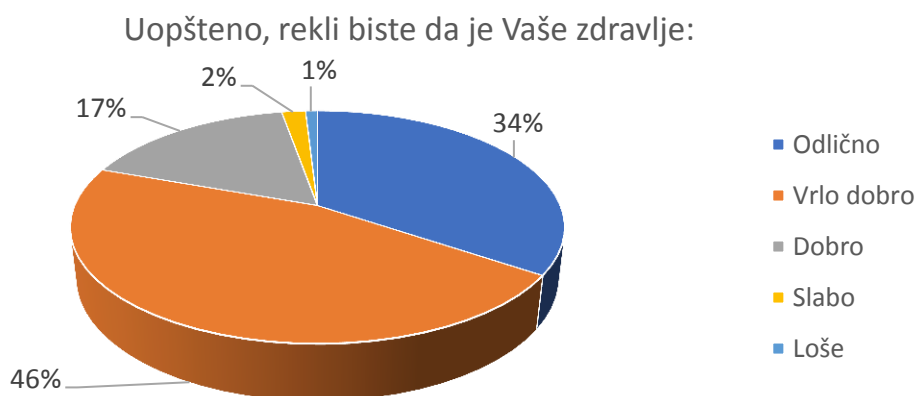
Karakteristike			
<i>Pol</i>		<i>N</i>	<i>%</i>
	Muški	70	32.6
	Ženski	145	67.4
<i>Godine života</i>			
	AS (SD)	22,31 (1,73)	
	Min	20	
	Max	25	

Nivo bavljenja sportom ispitanika predstavljen je na Grafikonu 1, Može se konstatovati da se većina ispitanika, njih 95 (44%), bavila sportom amaterski, odnosno, takmičila se u takmičenjima nižeg ranga. Jedna trećina se bavila sportom samo rekreativno, van sportskih klubova, a skoro jedna petina se profesionalno bavila sportom (nacionalni i međunarodni rang takmičenja). Samo 5% ispitanika se nije nikada bavilo sportom.



Grafikon 1. Prethodno bavljenje sportom

Procene ispitanika u vezi sa vlastitim zdravljem, prikazane su na Grafikonu 2. Najveći broj ispitanika (46%) procenjuje da ima vrlo dobro zdravlje, manji broj (34%) smatra da ima odlično zdravlje, upola manji broj (17%) smatra da ima dobro zdravlje, 2% smatra da ima slabo zdravlje, a najmanji procenat ispitanika se izjasnio da ima loše zdravlje (1%).



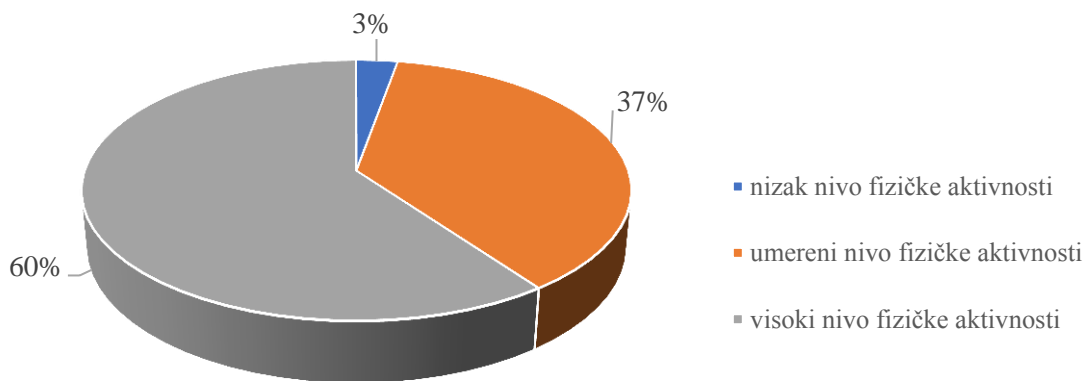
Grafikon 2. Samoprocena zdravlja ispitanika

## 7.2 Fizička aktivnost ispitanika

Fizička aktivnost ispitanika procenjivana je korišćenjem kratke verzije IPAQ upitnika (International Physical Activity Questionnaire-SF; Craig et al., 2003). Pomoću upitnika se dobijaju podaci koji se odnose na nivo fizičke aktivnosti kod osoba starijih od 18 godina. Nivo fizičke aktivnosti ispitanika se može svrstati u tri kategorije:

1. Nizak nivo fizičke aktivnosti
2. Umereni nivo fizičke aktivnosti i
3. Visoki nivo fizičke aktivnosti.

Rezultati koji se odnose na nivo fizičke aktivnosti ispitanika predstavljeni su na Grafikonu 3.



*Grafikon 3.* Nivo fizičke aktivnosti ispitanika

Prikazani rezultati u Grafikonu 3 pokazuju da većinu ispitanika karakteriše visok nivo fizičke aktivnosti (60%), slede ispitanici koji su umereno aktivni (37%) i na kraju ispitanici niskog nivoa fizičke aktivnosti (3%).

Pomoću IPAQ upitnika se dobijaju podaci koji se odnose na intenzivnu i umerenu fizičku aktivnost tokom prethodne nedelje, pešačenje i zastupljenost sedentarnih aktivnosti. Rezultati ispitanika ukazuju da ispitanici prosečno upražnjavaju 81.60 MET/minuta pešačenja, 28.63 MET/minuta umerene fizičke aktivnosti i 26.43 MET/minuta intenzivne fizičke aktivnosti. Što se tiče sedentarnih aktivnosti, jedna trećina ispitanika (34,9%) sedi duže od četiri, a manje od osam sati dnevno, isto toliki procenat to čini duže od osam sati, dok 30.2% ispitanika provodi sedeći do četiri sata dnevno.

### 7.3 Razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću

Razlozi bavljenja fizičkom aktivnošću odraslih mladih osoba ispitivani su pomoću upitnika Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (Markland & Tobin, 2004; Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime, 2006). Upitnik se sastoji iz šest subskala: Amotivacija, Eksterna motivacija, Introjektovana motivacija, Identifikovana motivacija, Integrisana motivacija i Intrinzična motivacija. Rezultati ispitanika prikazani su u Tabeli 2.

Tabela 2

*Motivacija ispitanika za bavljenje fizičkom aktivnošću*

Varijable	AS	SD
Amotivacija	1.25	0.47
Eksterna motivacija	1.41	0.62
Introjektovana motivacija	2.72	1.05
<b>Identifikovana motivacija</b>	<b>3.79</b>	<b>0.80</b>
<b>Integrisana motivacija</b>	<b>3.43</b>	<b>1.12</b>
<b>Intrinzična motivacija</b>	<b>3.81</b>	<b>0.95</b>

Legenda: AS - aritmetička sredina; SD - standardna devijacija;

Dobijeni rezultati ukazuju da su u ispitivanom uzorku najizraženije intrinzična motivacija (3.81) i identifikovana motivacija (3.79), zatim, integrisana motivacija (3.43). Najmanje bitan izvor motivacije je eksterna motivacija (1,41), pa potom introjektovana motivacija (2,72), a najniži skor ispitanici su imali na subskali Amotivacija (1,25).

### 7.4 Opažene prepreke za bavljenje fizičkom fizičkom aktivnošću

Opažene prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću mladih odraslih osoba ispitane su pomoću singl-ajtema. „Koji su glavni razlozi koji Vas trenutno sprečavaju da se redovnije bavite sportom/fizičkom aktivnošću?“. Ispitanici su mogli odabrati više od jednog ponuđenog odgovora: 1) Nemam vremena. 2) Suviše je skupo. 3) Ne volim takmičarske aktivnosti. 4)

Nema adekvatne ili pristupačne sportske infrastrukture u blizini. 5) Invalidnost ili bolest me sprečava da se bavim sportom. 6) Nemam društvo za bavljenje sportom. 7) Osećam se diskriminisano u odnosu na ostale učesnike. 8) Nedostaje mi motivacija ili nisam zainteresovan. 9) Plašim se povreda. 10) Već se redovno bavim sportom (navesti kojim). 11) Ostalo (navesti). 12) Ne znam. Odgovori ispitanika prezentovani su u Tabeli 3.

Tabela 3

*Opažene prepreke za bavljenje sportom/fizičkom aktivnošću*

Prepreke	N	%
<b>Nemam vremena</b>	<b>111</b>	<b>51.6</b>
Suviše skupo	30	14.0
Ne volim takmičarske aktivnosti	8	3.7
Nema adekvatne ili pristupačne sportske infrastrukture u blizini	13	6.0
Invalidnost ili bolest me sprečava da se bavim sportom	5	2.3
Nemam društvo za bavljenje sportom	36	16.7
Osećam se diskriminisano u odnosu na ostale učesnike	4	1.9
<b>Nedostaje motivacija ili nisam zainteresovan</b>	<b>64</b>	<b>29.8</b>
Plašim se povreda	10	4.7
<b>Već se redovno bavim sportom</b>	<b>63</b>	<b>29.3</b>
Ostalo (navesti)	3	1.4
Ne znam	16	7.4

Legenda: N - broj odgovora; % - procenat

Rezultati prikazani u Tabeli 3 pokazuju da se u ispitivanom uzorku nedostatak slobodnog vremena opaža kao najvažnija prepreka za dodatno bavljenje sportom/fizičkom aktivnošću (51.6%), zatim s i „Nedostaje mi motivacija ili nisam zainteresovan” (29.8%).

## 8. DISKUSIJA

Sa ciljem da ispita razloge za bavljenje fizičkom aktivnošću i opažene prepreke koje utiču na redovnije bavljenje fizičkom aktivnošću odraslih mladih osoba, sprovedeno je istraživanje na 215 studenata sa teritorije Novog Sada i Beograda. U istraživanju je učestvovalo 215 osoba, prosečne starosti 22 godine, od kojih su dve trećine bile žene. Većina ispitanika bavila se amaterskim sportom (44%), a sličan procenat (46%) smatra da im je zdravlje vrlo dobro.

Na osnovu dobijenih rezultata o nivou fizičke aktivnosti, može se konstatovati da je najveći broj ispitanika visoko fizički aktivan (60%), slede umereno fizički aktivni (37%) i ispitanici niskog nivoa fizičke aktivnosti (3%). Ovi podaci mogu se dovesti u vezu sa karakteristikama samog uzorka, koji karakteriše visok udeo ispitanika koji se u slobodno vreme bave sportom/rekreacijom. U istraživanju turskih autora (Yazıcı et al., 2016), većina studenata je bila umereno fizički aktivna (49%), zatim visoko fizički aktivna (26%) i nisko fizički aktivna (25%). U istraživanju Stojmenovića i Milosavljevića (2017), većina ispitanika (62,5%) je svrstana u kategoriju umereno fizički aktivnih, a 14,2% u kategoriju visokog nivoa fizičke aktivnosti.

Kada je reč o prosečnim vrednostima fizičke aktivnosti na osnovu dobijenih rezultata, ispitanici najviše MET/minuta upražnjavaju pešačenje, zatim umerene intenzivne fizičke aktivnosti i visoko intenzivne fizičke aktivnosti. Istraživanje Malčić (2013) navodi da studenti više upražnjavaju šetnju i intenzivne fizičke aktivnosti, u odnosu na umerenu intenzivnu fizičku aktivnost. Podaci koji se odnose na studente iz Vojvodine, pokazuju da oni, u poređenju sa drugim socio-ekonomskih grupama, najviše pešače; više od 90% studenata pešači 4-7 dana nedeljno najmanje 10 minuta (Đorđić, 2020).

Što se tiče sedentarnog ponašanja, po trećina ispitanika prosečno sedi manje od 4 sata dnevno, odnosno, 4-8 sati, i više od 8 sati. Istraživanje Macanović i saradnika (2013) navodi da većina studenata provodi četiri sata u sedentarnim aktivnostima (39.02%), zatim šest sati (31.71%) i osam i više sati (29.27%). Prema novijim podacima koji se odnose na vojvođanske studente (Đorđić, 2020), 35% sedi 2.5 do 5.5 sati dnevno, 25% sedi 5,5 do 8,5 sati, a 23% sedi više od 8,5 sati.

Kada su u pitanju razlozi za bavljenje fizičkim aktivnostima, dobijeni rezultati pokazuju da na nivou celog uzorka u velikoj meri preovladavaju intrinzična motivacija,

identifikovana regulacija, a potom integrisana regulacija. To govori da je motivacija ispitanika za vežbanje, prevashodno samoodređena. Vežbaju zato što im je zabavno ili prijatno, jer im to pričinjava zadovoljstvo, kao i iz razloga što cene koristi od vežbanja i vežbanje čini sastavni deo njihovog identiteta i životnog stila. Eksterna i introjektovana regulacija ponašanja, kao manje poželjni vidovi ekstrinzične motivacije, slabo su izraženi u našem uzorku, dok su elementi amotivacije najmanje prisutni.

Istraživanje Yazıcı i saradnika (2016), pokazalo je da je fizičko zdravlje najvažniji motiv učešća, potom smanjenje stresa i uživanje, dok su očekivanja drugih i motiv takmičenja, najmanje bitni za fizičku aktivnost kod studenata. Postoje značajne razlike u motivaciji za takmičenje i uživanje među ispitanicima koji se bave umerenim i intenzivnim fizičkim aktivnostima. Ispitanike koji intenzivnije upražnjavaju fizičke aktivnosti, više motiviše takmičenje i uživanje.

Cerar sa saradnicima (2017) navodi da su za ispitanike muškog pola dominantni motivi učešća u fizičkim aktivnostima uživanje, izazov, društveno priznanje, pripadnost, takmičenje, snaga i izdržljivost, dok su za devojke glavni motivi bavljenja fizičkim aktivnostima pozitivni efekti vežbanja na stres, telesnu težinu, revitalizaciju organizma, izbegavanje bolesti, zdravlje, izgled i okretnost. Za vojvođanske studente, glavni motiv za vežbanje je bolje zdravlje (77%), zatim, fizička kondicija i fizički izgled (57%, odnosno, 56%), relaksacija (54%), poboljšanje fizičkih sposobnosti (38%), zabava (33%) i druženje sa prijateljima (32%) (Đorđić, 2020).

Kada su u pitanju razlozi koji sprečavaju redovnije bavljenje sportom/fizičkom aktivnošću, više od polovine ispitanika (52%) opredelilo se za odgovor „Nemam vremena”, sledi nedostatak motivacije i aktivno bavljenje sportom (po 30%). U istraživanju Stojmenovića i Milosavljevića (2017) oko 88% ispitanika smatra da nedostatak vremena glavni razlog za nedovoljno bavljenje fizičkom aktivnošću, dok u istraživanju Macanovića i saradnika (2013) 46% studenata nema vremena da bude fizički aktivno, a 42% da ih loša organizacija vremena sprečava da budu fizički aktivni. Istraživanje Đorđić i saradnika (2020) na uzorku studenata iz Vojvodine, takođe je pokazalo da je nedostatak vremena glavni razlog koji ih trenutno sprečava da se redovnije bave sportom (47%), a zatim sledi nedostatak motivacije (39%).

Dobijene rezultate treba tumačiti u svetlu činjenice da su dobijeni na malom, prigodnom uzorku studenata iz dva velika grada (Novi Sad, Beograd), čiji životni stil, motivi

i opažene prepreke za bavljenje sportom/fizičkom aktivnošću, ne moraju biti zajednički drugim mladim osobama u našoj sredini.

## 9. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je da se ispituju razlozi i opažene barijere za bavljenje fizičkom aktivnošću mladih odraslih osoba. Istraživanje je sprovedeno na prigodnom uzorku mladih odraslih osoba, studenata iz Novog Sada i Beograda. Ispitan je njihov aktuelni nivo fizičke aktivnosti, samoprocena zdravlja, opaženi razlozi i prepreke za bavljenje sportom/fizičkom aktivnošću.

Većina ispitanika je visoko fizički aktivna, prethodno se bavila sportom rekreativno ili amaterski, i procenjuje svoje zdravlje kao vrlo dobro ili odlično. Motivacija za fizičku aktivnost je dominantno samoodređena, ispitanike pokreću zadovoljstvo i uživanje u vežbanju, benefiti i vrednosti vežbanja za životni stil koji vode. Glavni razlozi zbog kojih nisu više fizički aktivni su nedostatak vremena i motivacije.

Na osnovu dobijenih rezultata i njihove interpretacije, može se pristupiti verifikaciji istraživačkih hipoteza:

**H1** – Većina mladih odraslih osoba ispunjava minimalne preporuke za fizičku aktivnost. —→ **PRIHVATA SE;**

**H2** – Kod većine mladih odraslih osoba dominiraju samoodređeni vidovi motivacije za bavljenje fizičkom aktivnošću. —→ **PRIHVATA SE;**

**H3** – Kod većine mladih odraslih osoba nedostatak slobodnog vremena i motivacije predstavljaju glavne prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću. —→ **PRIHVATA SE.**

Značaj istraživanja ogleda se u tome što doprinosi postojećim saznanjima o nivou fizičke aktivnosti mladih osoba, glavnim motivima i opaženim barijerama. Rezultati istraživanja mogu doprineti boljem razumevanju, efektivnoj strategiji podsticanja, motivisanja i poboljšanja fizičke aktivnosti mladih osoba. Metodološki rigoroznija

istraživanja sličnog tipa, omogućavaju razvijanje efektivnih politika promocije fizičke aktivnosti u ovoj populacionoj grupi, zasnovanih na dokazima.

## Prilog: Upitnik za odrasle mlade osobe

### Razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću

Poštovani/a,

Zanimaju nas razlozi koji opredeljuju ljude da vežbaju ili da ne vežbaju.

Za popunjavanje upitnika potrebno je desetak minuta.

Upitnik je potpuno anonimn, a prikupljeni podaci biće korišćeni samo u istraživačke svrhe.

Hvala Vam što doprinosite našim naporima da bolje razumemo fenomen fizičke (ne)aktivnosti.

**1. Koliko imate godina? /unesite broj/\***

Ваш одговор

**2. Pol:\***

Muško

Žensko

**3. Telesna visina (u cm):\***

Ваш одговор

**4. Telesna težina (u kg):\***

Ваш одговор

**5. Bavio sam se sportom:\***

- a) Samo rekreativno, van sportskog kluba.
- b) Amaterski, niži rangovi takmičenja.
- c) Profesionalno, nacionalni rang takmičenja.
- d) Profesionalno, međunarodna karijera.
- e) Nisam se bavio sportom.

**6. Uopšteno, rekli biste da je Vaše zdravlje:\***

- a) Odlično
- b) Vrlo dobro
- c) Dobro
- d) Slabo
- e) Loše

U donjoj tabeli navedeni su različiti razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću.

Za navedene razloge, označite u kojoj meri se odnose na Vas lično.

Napominjemo da nema tačnih i netačnih odgovora, kao ni trik pitanja, interesuje nas samo Vaše lično mišljenje.

7. Zašto se bavite fizičkim vežbanjem?\*

1) Za mene je važno da redovno vežbam.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

2) Ne vidim zašto bi trebalo da vežbam.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

3) Vežbam zato što je zabavno.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

4) Osećam krivicu kad ne vežbam.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

5) Vežbam zato što je to u skladu sa mojim životnim ciljevima.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

6) Vežbam zato što drugi kažu da bi trebalo.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

7) Veoma cenim koristi od vežbanja.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

8) Ne vidim zašto bih se mučio sa vežbanjem.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

tačno		tačno		
-------	--	-------	--	--

9) Uživam u svojim treninzima.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

10) Sramota me je kada propustim trening.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

11) Smatram vežbanje delom mog identiteta.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

12) Vežbam zato što moji prijatelji/porodica/partner/ka smatraju da bi trebalo.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

13) Mislim da je važno uložiti trud da bi se redovno vežbalo.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

14) Ne vidim svrhu vežbanja.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

15) Smatram da je vežbanje prijatna aktivnost.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

16) Osećam se kao gubitnik ako neko vreme ne vežbam.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

17) Smatram da je vežbanje važan deo mene.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

18) Vežbam jer drugi ne bi bili zadovoljni sa mnom ako ne bih vežbao/la.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

19) Postanem nemiran ako ne vežbam redovno.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

20) Mislim da je vežbanje gubljenje vremena.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

21) Vežbanje mi donosi uživanje i zadovoljstvo.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

22) Osećao bih se loše u vezi sa samim sobom, ako ne bih nalazio vremena za vežbanje.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

23) Smatram da je vežbanje u skladu sa mojim vrednostima.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

24) Osećam se pod pritiskom prijatelja/porodice da vežbam.

Uopšte nije tačno	Nije tačno	Delimično tačno	Tačno	Potpuno tačno
-------------------	------------	-----------------	-------	---------------

**8.** Koji su glavni razlozi koji Vas trenutno sprečavaju da se redovnije bavite sportom/fizičkom aktivnošću? \* (Možete zaokružiti više odgovora)

- 1) Nemam vremena.
- 2) Suviše je skupo.
- 3) Ne volim takmičarske aktivnosti.
- 4) Nema adekvatne ili pristupačne sportske infrastrukture u blizini.
- 5) Invalidnost ili bolest me sprečava da se bavim sportom.
- 6) Nemam društvo za bavljenje sportom.
- 7) Osećam se diskriminisano u odnosu na ostale učesnike.
- 8) Nedostaje mi motivacija ili nisam zainteresovan.
- 9) Plašim se povreda.
- 10) Već se redovno bavim sportom (navesti kojim).
- 11) Ostalo (navesti)
- 12) Ne znam.

**8a.** Ukoliko ste na prethodnom pitanju odabrali odgovor 10) - VEĆ SE REDOVNO BAVIM SPORTOM, navedite koji je to sport.

Ваш одговор

**8b.** Ukoliko ste na prethodnom pitanju odabrali odgovor 11) - OSTALO, navedite šta je razlog za odabir ove opcije.

Ваш одговор

Prisetite se svih INTENZIVNIH fizičkih aktivnosti koje ste obavljali u proteklih 7 dana. Intenzivna fizička aktivnost se odnosi na aktivnost koja zahteva težak fizički napor i usled koje je disanje veoma otežano. Obratite pažnju samo na one fizičke aktivnosti koje su trajale najmanje 10 minuta neprekidno.

**9.** Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali INTENZIVNE fizičke aktivnosti poput dizanja teškog tereta, kopanja, aerobika ili brze vožnje bicikla?\*

- a) Nijedan dan
- b) 1 dan
- c) 2 dana
- d) 3 dana
- e) 4 dana
- f) 5 dana
- g) 6 dana
- h) 7 dana

**9a.** Ukoliko ste na prethodnom pitanju odabrali bilo koji odgovor osim odgovora pod a), navedite koliko obično provodite vremena u INTENZIVNOJ fizičkoj aktivnosti tokom jednog takvog dana. Napišite koliko sati i minuta DNEVNO, npr. 1 sat i 30 minuta, ILI, 45 minuta dnevno, ILI, 2 sata i 15 minuta i sl.

Ваш одговор

Prisetite se sada svih UMERENIH fizičkih aktivnosti koje ste obavljali u proteklih 7 dana. Umerena fizička aktivnost se odnosi na aktivnost koja zahteva umereni fizički napor i usled koje je disanje pomalo otežano. Obratite pažnju SAMO na one fizičke aktivnosti koje su trajale NAJMANJE 10 minuta neprekidno.

**10.** Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali UMERENE fizičke aktivnosti poput nošenja lakog tereta, vožnje bicikla uobičajenom brzinom, ili rekreativnog plivanja? NEMOJTE uzimati u obzir PEŠAČENJE!\*

- a) Nijedan dan
- b) 1 dan
- c) 2 dana
- d) 3 dana

- e) 4 dana
- f) 5 dana
- g) 6 dana
- h) 7 dana

**10a.** Ukoliko ste na prethodnom pitanju odabrali bilo koji odgovor osim odgovora pod a), navedite koliko obično provodite vremena u UMERENOJ fizičkoj aktivnosti tokom jednog takvog dana. Napišite koliko sati i minuta DNEVNO.

Ваш одговор

Razmislite koliko vremena ste PEŠAČILI u proteklih 7 dana.

To uključuje hodanje u okviru kućnih poslova, hodanje umesto korišćenja prevoza i bilo kakvo pešačenje radi rekreacije, sporta ili razonode.

**11.** Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste PEŠAČILI NAJMANJE 10 MINUTA neprekidno?\*

- a) Nijedan dan
- b) 1 dan
- c) 2 dana
- d) 3 dana
- e) 4 dana
- f) 5 dana
- g) 6 dana
- h) 7 dana

**11a.** Ukoliko ste na prethodnom pitanju odabrali bilo koji odgovor osim odgovora pod a), navedite koliko ste DNEVNO vremena (u proseku) tokom tih dana kada ste pešačili, potrošili na tu aktivnost. Napišite koliko sati i minuta DNEVNO.

Ваш одговор

Poslednje pitanje se odnosi na vreme koje ste tokom RADNIH dana proveli SEDEĆI u proteklih 7 DANA.

To uključuje vreme provedeno na poslu, u kući, dok ste učili i slobodno vreme. Može da se odnosi na sedenje za radnim stolom, posetu prijateljima, čitanje, sedenje ili ležanje uz gledanje televizije.

**12.** Tokom prošle sedmice, koliko ste prosečno vremena proveli SEDEĆI tokom jednog radnog dana? Napišite koliko sati i minuta DNEVNO.\*

Ваш одговор

## 10. LITERATURA

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2005). ACSM guidelines for exercise testing and prescription. *7th ed. Baltimore: Williams and Wilkins.*
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports, 100(2)*, 126–131.
- Cerar, K., Kondrič, M., Ochiana, N., & Sindik, J. (2017). Exercise participation motives and engaging in sports activity among University of Ljubljana students. *Open access Macedonian journal of medical sciences, 5(6)*, 794.
- Craig, C.L. Marshall, A. Sjostrom, M. Bauman, A. Booth, M. Ainsworth, B. et al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 35*, 1381–1395.
- Cherry, K. (2022). Maslow's Hierarchy of Needs. Theories, Behavioral Psychology, Verywellmind.
- Deci, E. L. & Ryan, M. R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Dishman, R.K., Washburn, R.A. i Heath, G.W. (2004). Physical activity epidemiology. Human Kinetics, Champaign.
- Đorđić, V. (Ur.). (2020). *Evrobarometar: Fizička aktivnost stanovništva Vojvodine u kontekstu evrointegracija*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Đorđić, V. & Tubić, T. (2010) Teorija samoodređenja i razumevanje motivacije učenika u nastavi fizičkog vaspitanja. *Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. 94787(1):128-149.*
- Felman, A. (2022). "What is good health?" Medical News Today.
- Jurić. D. (2004). Neke strategije samoregulirajuće motivacije kao prediktor akademske.
- Koipysheva, E., Lebedinsky, V., & Koipysheva, M. (2019). Physical Health (Definition, Semantic Content, Study Prospects. In I. B. Ardashkin, B. Vladimir Iosifovich, & N. V. Martyushev (Eds.), *Research Paradigms Transformation in Social Sciences*, vol 50. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 601-605). Future Academy.

- Lolić, A., Tešanović, G., Vulić, D., Stojisavljević, D., Štrkić, D., Štrbac, S., Subotić, A., Šeranić A. (2015). Fizička aktivnost. *Klinički vodič*, 5-35.
- Legault, L. (2016). Intrinsic and extrinsic motivation. *Clarkson University, Potsdam, NY, USA*.
- Macanović, G., Marković, D., Ferati, A., Arsić, J., Jocić, I., Arsić, K., & Jocić, I. (2013). Fizička aktivnost studenata. *PONS*, 137.
- Malčić, B., & Marić-Jurišin, S. (2018). Fizička aktivnost studenata Univerziteta u Novom Sadu—realnost i perspektive. *SPORT-Nauka i Praksa*, 8(1), 13-26.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191–196.
- Nedeljković, J. (2012). Integrativni model psiholoških prediktora akademske neefikasnosti. Doktorska disertacija. Niš: Filozofski fakultet.
- Ostojić, SM; Stojanović, M; Veljović, D; Stojanović, MD; Mededović, B; Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje: Definicija problema, savremena zapažanja i preporuke. *Fakultet za sport i turizam*, Novi Sad. *TIMS Acta* 3, 1-13.
- Rot, N. i Radonjić, S. (1992). *Psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227-268.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivation: classic definitions and new directions, *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 25, 54-67.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, Vol. 55, No.1, 68-78.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: an organismic-dialectical perspective; in E.L. Deci & R.M. Ryan (eds.): *Handbook of self-determination research* (3-36). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Stojmenović, M. L., & Milosavljević, M. N. (2017). Stavovi studenata prema fizičkoj aktivnosti. *Racionalna terapija*, 9(2), 29-38.

- Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. (2002; 34: 1996-2001). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc.*
- Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J. et al. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN)- Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, Article number: 75.
- Vallerand, R.J. & C.F. Ratelle (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: a hierarchical model; in E.L. Deci & R.M. Ryan (eds.): *Handbook of self-determination research (37-64)*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C., & Vallieres, E.F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's who I am...really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Biobehavioral Research*, 11, 79-104.
- World Health Organization, (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organisation. (2020). *Physical activity*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organisation (2022). *Physical inactivity*. Geneva: World Health Organization.
- World mental health report: transforming mental health for all*. (2022). Geneva: World Health Organization.
- Yazıcı, M. A., Altun, M., Sözeri, B., & Koçak, S. (2016). Understanding college student's motivation for physical activity participation: The role of gender, sport type and activity level. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5189-5200.
- Zavod za javno zdravlje Šabac, (2022). *Fizička neaktivnost - globalni zdravstveni rizik*.