

UNIVERZITET U NOVOM SADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

**Rekreacija kao vid usklađivanja profesionalnog i privatnog
života zaposlenih žena – slučaj Crne Gore**

(Master rad)

Student:

Jovana Vujošević M77/19

Mentor:

Prof. dr Ivana Milovanović

Novi Sad, 2022.

Sadržaj

1. Uvod	3
2. Problem, predmet i cilj istraživanja	5
3.1. Uzorak ispitanika	6
3.2. Uzorak mjernih instrumenata	7
3.3. Opis procesa mjerenja	8
3.4. Metod obrade podataka	8
3. Prikaz i interpretacija rezultata istraživanja.....	9
4. Diskusija	24
5. Značaj istraživanja za teoriju i praksu	25
6. Zaključak.....	26
7. Literatura	28
8. Prilog – Upitnik istraživanja	30

1. Uvod

Evolucija ljudske vrste se neprekidno odvija i kako vrijeme odmiče imamo osjećaj da se ona neprestano ubrzava. Ljudi su prošli različite stepene evolucije, od života po pećinama i zajednicama, do modernog doba i tehnološkog razvoja društva. Prvobitni oblik života čovjeka zahtijevao je prije svega fizičku aktivnost od koje je zavisila i egzistencija. Danas se, ipak, više pažnje obraća na intelektualne sposobnosti i djelatnosti koje češće zahtijevaju korišćenje intelektualnih napora nego fizičke snage. Sve ovo je uticalo, prije svega, na tok razvoja anatomije ljudske vrste, zatim fiziologije, filozofije i cjelokupnog intelektualnog i fizičkog načina života čovjeka.

Činjenica je da moderno društvo upražnjava manje fizičke aktivnosti nego što je to bio slučaj sa tradicionalnim. Različiti vidovi rekreacije i danas se praktikuju, ali u manjem obimu nego ranije. Samim tim i njihovo upražnjavanje je često periodično, pa podrazumijevana fizička aktivnost vrlo često izostane zarad nekih drugih obaveza koje nameće ritam života savremenog društva. Naravno, ovo se ne može generalizovati, tako da različite polne i starosne strukture, različiti socijalni i zdravstveni statusi ljudi utiču na različite načine pristupanja rekreaciji i kvalitetnom organizovanju fizičkih aktivnosti.

U svim izazovnim aspektima savremenog društva žene nose poseban teret vremena gdje je fokus vrlo često na svim drugim segmentima, prije nego na ličnom zdravlju i fizičkoj aktivnosti koja bi pozitivno uticala na zdravstveno stanje žene. Profesionalne karijere podrazumijevaju angažovanje na poslovima sa smanjenim kretanjem, vrlo često višesatno sjedanje za računarima ili druga statična radna mjesta. Slobodno vrijeme najčešće provode u porodičnim obavezama što takođe podrazumijeva smanjenu fizičku aktivnost [1]. Najčešće žene, kako bi održale svoju fizičku kondiciju i odgovorile estetskim zahtjevima vremena, odlaze na organizovane vidove rekreacije, poput aerobika i drugih grupnih treninga. Vrlo često ove aktivnosti upražnjavaju svjesne njihovih pozitivnih aspekata na lično zdravlje i izgled, što ne mora uvijek podrazumijevati uživanje u njima i dovoljno motivacije da bi se dugoročno i kontinuirano bavile njima.

Sumirajući sve navedeno stiče se utisak da moderno društvo nameće svojevrsnu rodnu ravnopravnost prilikom čega žene preuzimaju veći dio obaveza, gubeći i ono malo svog

slobodnog vremena i energije. Tako su se žene našle između potrebe i želje za fizičkom aktivnošću i obavezama koje se nameću kao prioritet. Zbog toga je važno ukazivati ženskoj populaciji na važnost, kako mentalnog tako i fizičkog zdravlja. Nakon svega navedenog je neophodno istaći značaj rekreacije za koju se mora naći vrijeme između profesionalnih i privatnih obaveza.

Po definiciji rekreacija je „slobodno izabrana, individualna ili organizovana društvena delatnost, koja sredstvima fizičkog vežbanja i sportsko rekreativnim aktivnostima omogućuje ljudima aktivni odmor i zdravu zabavu i razonodu, koja im pomaže da održe dobro zdravlje, fizičku i radnu kondiciju i da ispolje svoje stvaralaštvo, koje im je specijalizovanim radom u velikoj meri uskraćeno” [13]. Benefiti sportske rekreacije ogledaju se u poboljšanju zdravstvenih funkcija, ekonomsko-radnih, sociološko-psiholoških, emocionalnih itd. Različiti oblici rekreacije se upražnjavaju u različitim kulturološkim, socijalnim, ekonomskim i drugim grupama. Kako bismo konkretno uvidjeli koji značaj rekreacija ima za žene, neophodno je dati odgovore na neka od pitanja: Da li su žene svjesne značaja rekreacije; U kojoj mjeri je rekreacija prisutna i da li je uopšte prisutna u životu žena; Šta ženu sprečava da se bavi rekreativnim aktivnostima i da li su žene uopšte svjesne značaja rekreacije?

Ovaj rad treba da pruži odgovore na navedena pitanja, odnosno da pokaže koja je svijest savremenih žena o značaju rekreacije. Cilj je ispitati u kojoj mjeri se žene bave rekreacijom, koliko je aktivno primjenjuju, odnosno koje su prepreke njenoj realizaciji. Takođe, biće prikazano u kojoj mjeri je rekreacija zaista životni stil žena, da li je primarni cilj zdravlje, odnosno, da li su joj žene istinski posvećene ili nevoljno prate savremene trendove.

2. Problem, predmet i cilj istraživanja

Tehnološki razvoj ljudskog društva omogućio je lakši način života, a razvoj tehnologije, jeste pojednostavio rad i život ljudi, ali je negativno uticao na njihovu fizičku aktivnost. Svakodnevni stres koji nose profesionalne i private obaveze se akumulira u ljudskom organizmu i neophodno je na kreativan način organizovati svoje vrijeme i osloboditi ga se. Rekreacija je jedna od mogućnosti da se žena na zdrav način posveti sebi i svom psiho-fizičkom zdravlju. Sportska rekreacija podrazumijeva i određeni vid odgovornosti prema sebi, jer na taj način unaprjeđuje život žene, što utiče na njen zdraviji odnos prema zajednici. Problematika kojom se bavi ovo istraživanje je ispitati u kojoj mjeri žene koriste benefite rekreacije i na koji način je tretiraju u odnosu na svoje svakodnevne obaveze.

Predmet ovog istraživanja je u kojoj mjeri žene usklađuju svoje profesionalne i privatne obaveze sa rekreacijom. S tim u vezi, predmet istraživanja odnosi se na različitu starosnu strukturu žene, profesionalnu orijentaciju, zdravstveno stanje žene, kao i navike koje utiču na vidove rekreacije.

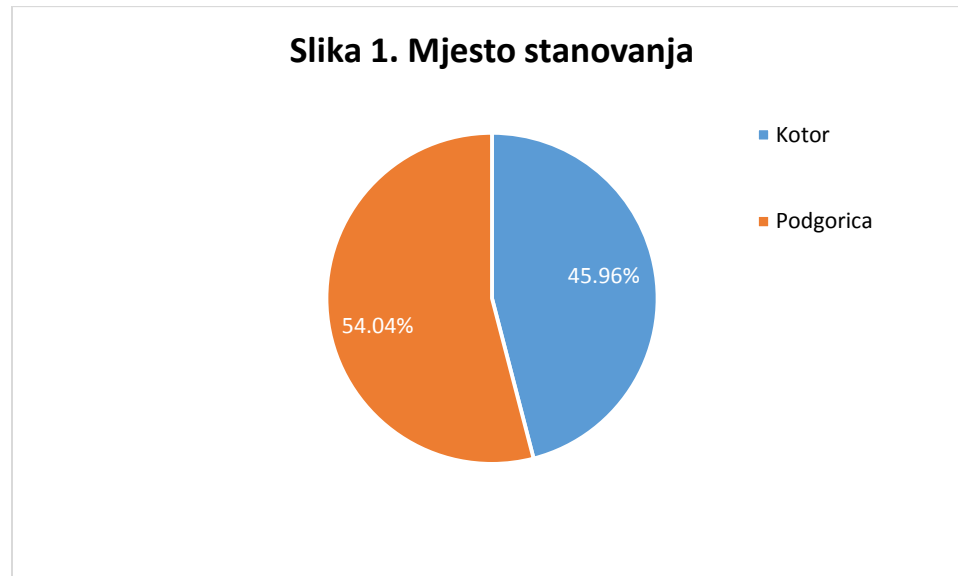
Na osnovu prethodno navedenog može se zaključiti da su ciljevi istraživanja sljedeći:

- Uloga i značaj rekreacije u životu žene;
- Na koji način društveni, profesionalni i zdravstveni uslovi utiču na obim rekreacije žena;
- Svijest o značaju rekreacije, odnosno da li je rekreacija potreba ili obaveza.

3. Metod

3.1. Uzorak ispitanika

Za potrebe ovog istraživanja sprovedeno je anketiranje 235 zaposlenih žena, od čega je sa teritorije Opštine Podgorica 127 (54,04%), a sa teritorije Opštine Kotor 108 ispitanica (45,96%).



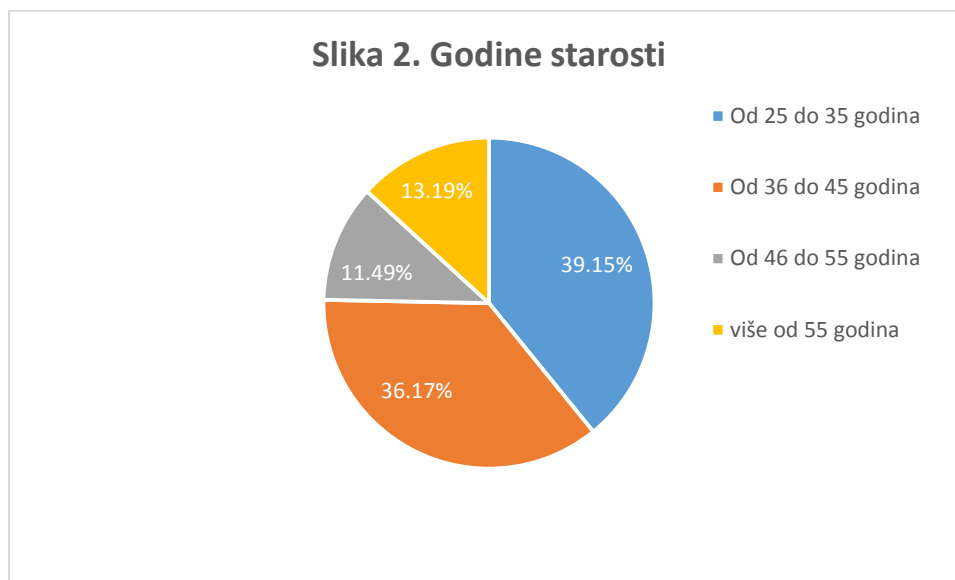
Prema zvaničnim statističkim podacima Uprave za statistiku (Monstat) iz 2021. godine, Opština Podgorica ima 191.637 stanovnika, dok 22.713 stanovnika živi na teritoriji Opštine Kotor.

Treba istaći i da u odnosu na Opštinu Kotor, Opština Podgorica raspolaže sa značajno većim brojem sportskih terena i sportskih klubova koji omogućavaju rekreaciju za žene. Ove dvije opštine na najbolji način odražavaju uslove za bavljenje rekreacijom (u kontinentalnoj i primorskoj sredini), tako da se i iz tog razloga uzorak i odabrane teritorije mogu smatrati reprezentativnim.

Ispitanice su podijeljene u četiri starosne grupe, od kojih prva ima 25-35 godina, a posljednja starosna grupa ispitanica ima 55 i više godina.

Struktura uzorka prema godinama starosti je prikazana grafikonom na slici 2. Od ukupnog broja anketiranih najviše je starosti od 25 do 35 godina, ukupno 92 (39,15%), a zatim starosna

grupa od 36 do 45 godina sa 85 ispitanica (36,17%). Starosnu grupu od 46 do 55 godina sačinjava 27 ispitanica (11,49%), dok je 31 ispitanica starija od 55 godina (13,19%).



Može se konstatovati da je navedeni uzorak reprezentativan za ovo istraživanje, iz razloga što su ispitanice odabrane kao dostupni kontakti kojima je prosljeđen upitnik, a koje pripadaju različitim starosnim strukturama, zaposlene su u različitim djelatnostima i različitog su zdravstvenog stanja. Potrebno je, takođe, napomenuti da je upitnik prosljeđen značajno većem broju žena, ali se na kraju odazvalo ukupno 235 ispitanica.

3.2. Uzorak mjernih instrumenata

Upitnikom su obuhvaćene žene iz dvije opštine i anketirane su on-line upitnikom koji se sastojao od 25 pitanja.

Forma pitanja u upitniku je otvorenog i zatvorenog tipa. Pitanja su tematski podijeljena u četiri posebna dijela koja su trebala na kraju da daju jedinstveni rezultat istraživanja.

Pitanja su organizovana na sljedeći način:

Prvi dio su pitanja koja se odnose na socio-demografske podatke ispitanica;

Drugi dio ankete se odnosi na psihofizičko i zdravstveno stanje ispitanica;

Treći dio pokazuje koje su to životne navike ispitanica;

Četvrti dio prikazuje na koji način rekreacija utiče na kvalitet života ispitanica.

3.3. Opis procesa mjerenja

Istraživanje je sprovedeno online upitnikom tokom jula mjeseca 2022. godine. Ispitanice su popunile saglasnost za učešće u istraživanju. Na početku upitnika je objašnjenje za popunjavanje istog.

Upitnik je bio anonimn, a rezultati istraživanja su korišćeni samo u svrhu izrade ovog master rada.

U prilogu ovog rada su prikazana pitanja on-line upitnika.

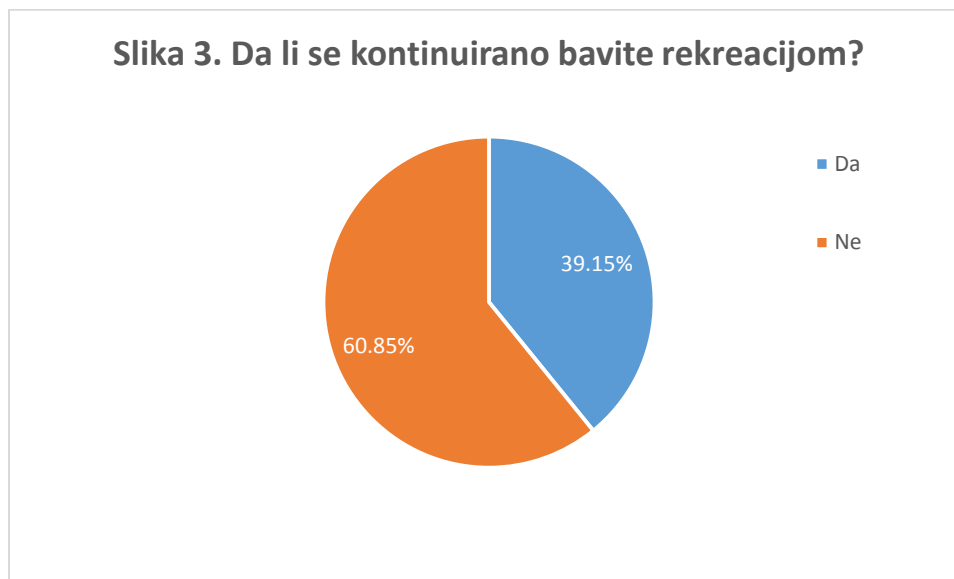
3.4. Metod obrade podataka

Dobijeni podaci iz upitnika su obrađeni uz pomoć programa SPSS u kojem su izračunate frekvencije i procenti za svaku kategoriju koristeći parametrijske ili neparametrijske testove, a nakon analize istih izvučeni su zaključci istraživanja.

4. Prikaz i interpretacija rezultata istraživanja

U ovom poglavlju su sistematizovani i analizirani odgovori dobijeni on-line upitnikom, a uporednom analizom odgovora na različita pitanja, sa osnovnim pitanjem iz on-line upitnika „Da li se kontinuirano bavite rekreacijom,“ došlo se do zaključka koliko pojedine karakteristike ispitanica utiču na njihovo bavljenje rekreacijom.

Od ukupnog broja anketiranih, rekreacijom se redovno bave 92 ispitanice što čini 39,15%, dok je broj ispitanica koje nemaju kontinuitet u bavljenju rekreacijom značajno veći 143, odnosno 60,85% ispitanog uzorka.



Najčešća vrsta sportske aktivnosti koju ispitanice upražnjavaju jesu kolektivni treninzi poput fitness-a i joge, odnosno treninga u teretani sa učešćem 34,46%, dok se za brzi hod odlučuje 30,21% ispitanica. Interesantno je istaći da se kolektivnim sportovima kao što su košarka, odbojka i sl. bave svega 4 ispitanice (1,70%), što potvrđuje činjenicu da je u životnoj dobi koja slijedi nakon završetka formalnog školovanja značajno teže uskladiti vrijeme sa drugim ženama kako bi se zajednički bavili nekim kolektivnim sportom. Kolektivni treninzi su više dostupni, pa je to možda jedan od razloga zbog kojeg se žene češće odlučuju za njih. Takođe

i činjenica da su vođeni i organizovani od strane instruktora, nameću bolju organizovanost i neku vrstu odgovornosti prema pristupu istima.



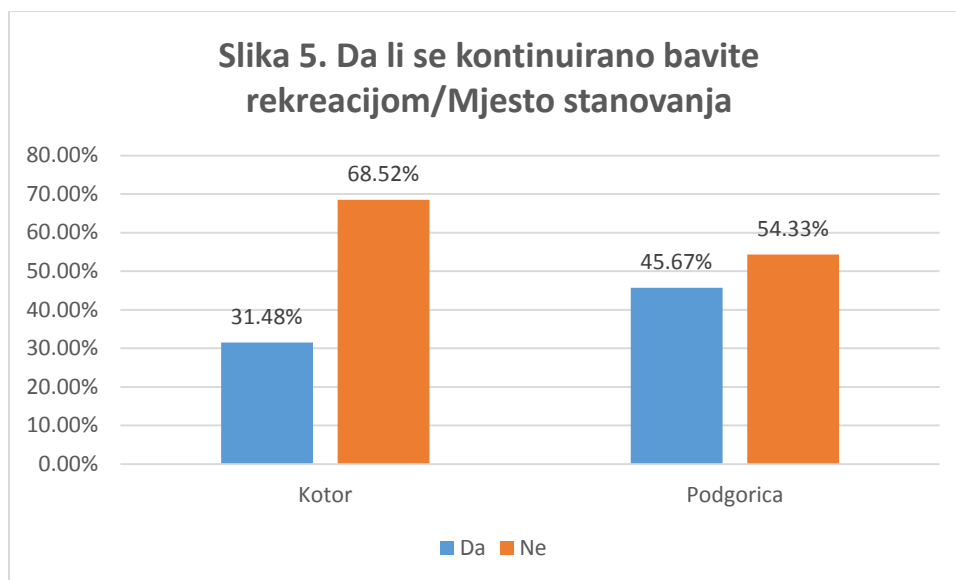
U odgovorima koji slijede ispitanice su odgovarale na pitanja koja se odnose na godine starosti, mjesto stanovanja, pitanja vezana za porodični i profesionalni status.

Tabela 1. Struktura uzorka u odnosu na godine starosti, mjesto stanovanja, bračno stanje, broj djece, nivo obrazovanja i godine radnog staža

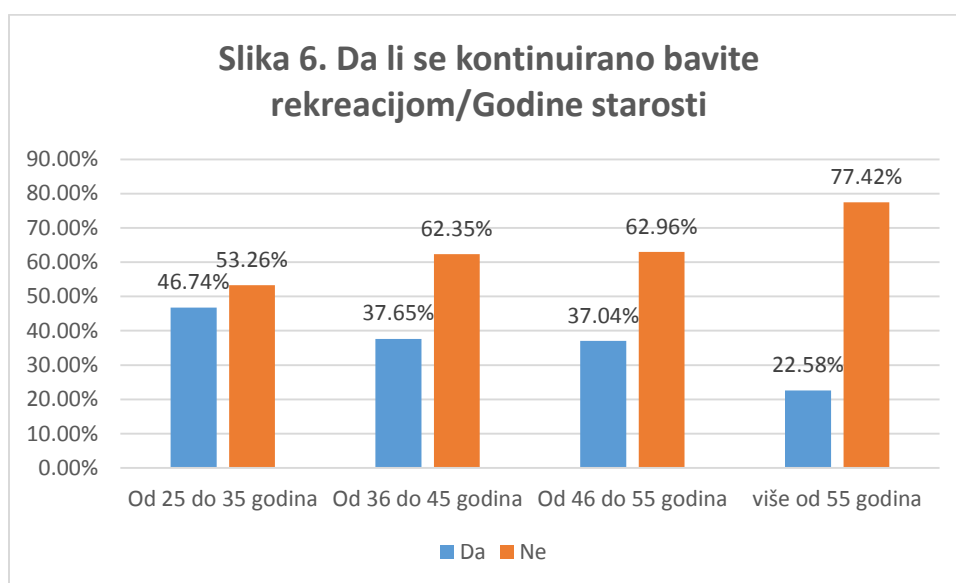
Karakteristika	Ponudeni odgovori	Broj	Procenat
Godine starosti	od 25 do 35 godina	92	39,15%
	od 36 do 45 godina	85	36,17%
	od 46 do 55 godina	27	11,49%
	više od 55 godina	31	13,19%
Mjesto stanovanja	Kotor	108	45,96%
	Podgorica	127	54,04%
Bračno stanje	Neudata	82	34,89%
	Razvedena	17	7,23%

	Udata	132	56,17%
	Udovica	4	1,70%
Broj djece	0	89	37,87%
	1	39	16,60%
	2	81	34,47%
	3 i više	26	11,06%
Nivo obrazovanja	Srednja stručna sprema	50	21,28%
	Visoka stručna sprema	185	78,72%
Godine radnog staža	manje od 5 godina	38	16,17%
	od 11 do 20 godina	82	34,89%
	od 5 do 10 godina	61	25,96%
	više od 20 godina	54	22,98%

U Opštini Podgorica se od ukupnog broja ispitanica rekreacijom kontinuirano bavi 45,67% žena, što je za 14,19% više u odnosu na Opštinu Kotor (31,48%). Kako je na teritoriji Opštine Podgorice značajno više sportskih terena, trim staza, sportskih klubova i organizacija u odnosu na opštinu Kotor, to jasno ukazuje da je obezbjeđivanje uslova i mogućnosti za bavljenje rekreacijom od velikog uticaja na veću fizičku aktivnost žena.



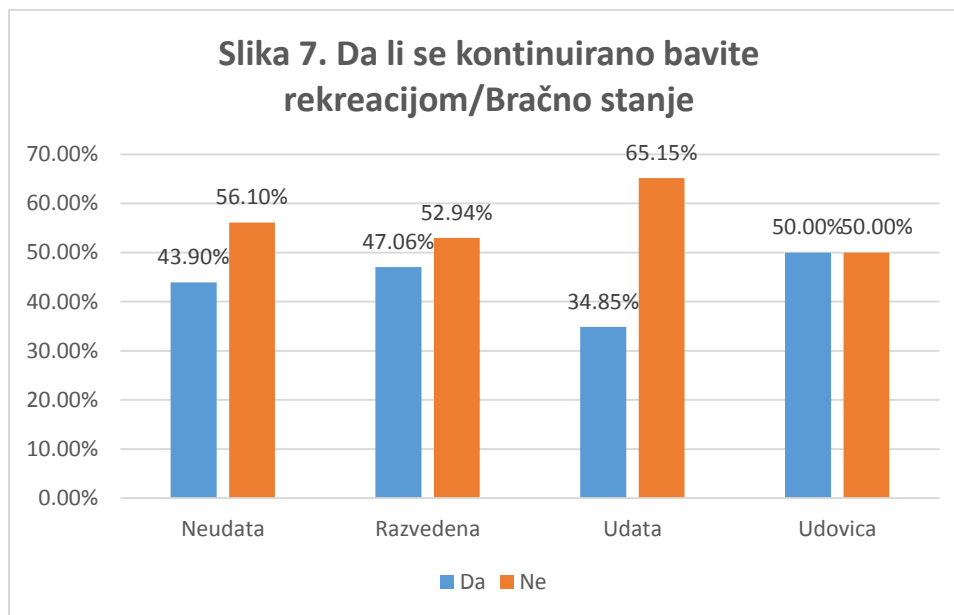
Uzimajući u obzir godine starosti ispitanica i njihovo bavljenje rekreacijom, anketa je pokazala da se sa godinama polako i smanjuje fizička aktivnost ispitanica. Tako imamo statistiku da se grupa ispitanica starosti 25-35 godina redovno bavi rekreacijom u procentu 46,74%, da bi ta vrijednost opadala i kod ispitanica starosti 35-45 i 45-55 godina iznosila približno isto (37,65%, odnosno 37,04%). U najstarijoj starosnoj grupi ispitanica, starosti više od 55 godina, rekreacijom se redovno bavi svega 22,58% (neaktivnih ispitanica je 77,42%).



Analiza grafikona sa slike 7. pokazuje da se žene koje nijesu u braku, bez obzira da li su neudate, razvedene ili udovice, više bave rekreacijom od žena koje su udate i koje svoje vrijeme

moraju više prilagođavati porodičnim obavezama. Tako imamo da se redovnim vježbanjem bavi 43,90% neudatih žena, 47,06% razvedenih žena, dok je procenat udatih žena koje se bave rekreacijom svega 34,85% u odnosu na 65,15% neaktivnih.

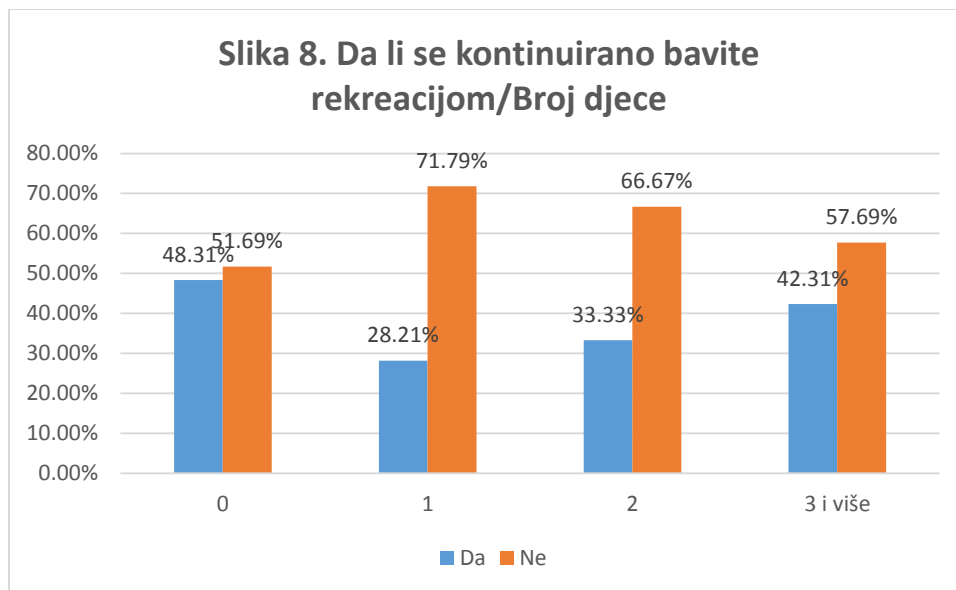
Statistika pokazuje da razlika nije velika, ali svakako upućuje na činjenicu da bračni status žena utiče na stepen bavljenja rekreacijom, odnosno da svakodnevne porodične obaveze imaju uticaj na način organizacije slobodnog vremena, a zatim i bavljenje rekreacijom.



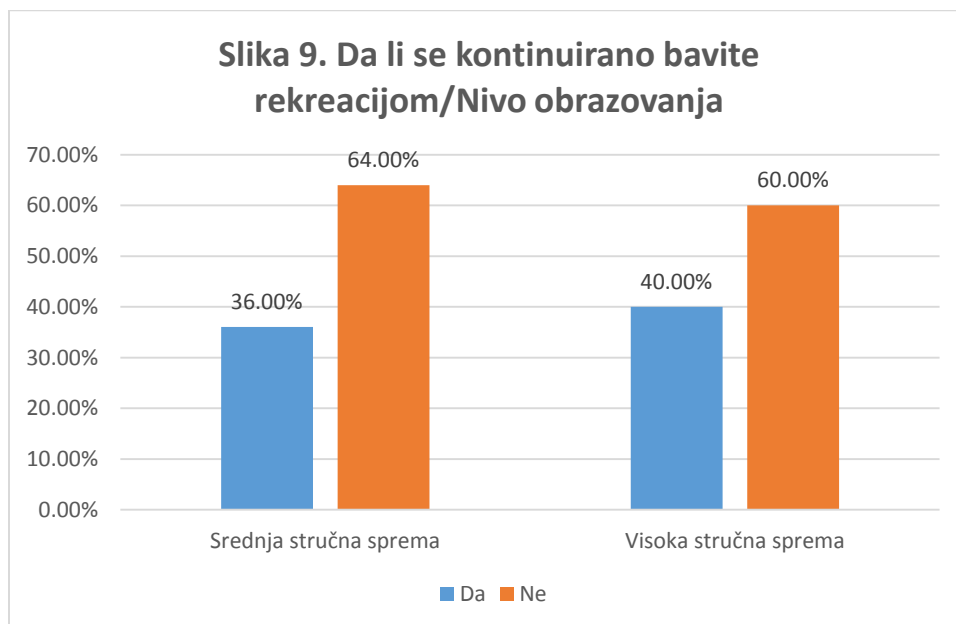
Faktor koji značajno utiče na slobodno vrijeme žena jeste roditeljstvo, a koliko broj djece ima uticaja na bavljenje rekreacijom pokazuje grafikon sa slike 8. Logično, najviše slobodnog vremena koje mogu između ostalog koristiti i za fizičku aktivnost imaju žene koje nemaju djece što je potvrdila i anketa. Tako da je među ženama koje se još uvijek nijesu ostvarile u ulozi majke približno identičan broj žena koje aktivno treniraju i koje se ne bave redovno rekreacijom (48,31% u odnosu na 51,69%).

S druge strane, interesantno je istaći da kod žena koje imaju djecu, nivo fizičke aktivnosti se povećava kod žena sa više djece, pa imamo situaciju da se 28,21% žene sa jednim djetetom bavi rekreacijom, 33,33% žena sa dvoje djece, dok je stalno fizički aktivno 42,31% žena sa troje i više djece.

Ovo ukazuje da roditeljstvo ženama nije prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću i da više djece po automatizmu ne znači i manje vremena koje mogu posvetiti sebi i zdravim stilovima života koji će svakako uticati na veće zadovoljstvo sobom.



Rezultati ankete su pokazali i da nivo obrazovanja nema naročito velik uticaj na bavljenje sportom i rekreacijom s obzirom da se kod ispitanica sa srednjom stručnom spremom 36% redovno rekreira, a kod ispitanica sa visokom stručnom spremom 40%. Ovo upućuje na činjenicu da bavljenje fizičkom aktivnošću nije uslovljena intelektualnim razvojem i obrazovanjem ispitanica, već da je rekreacija jednako dostupna svima koji žele da se njome bave, bez obzira na intelektualne i psihološke preduslove.



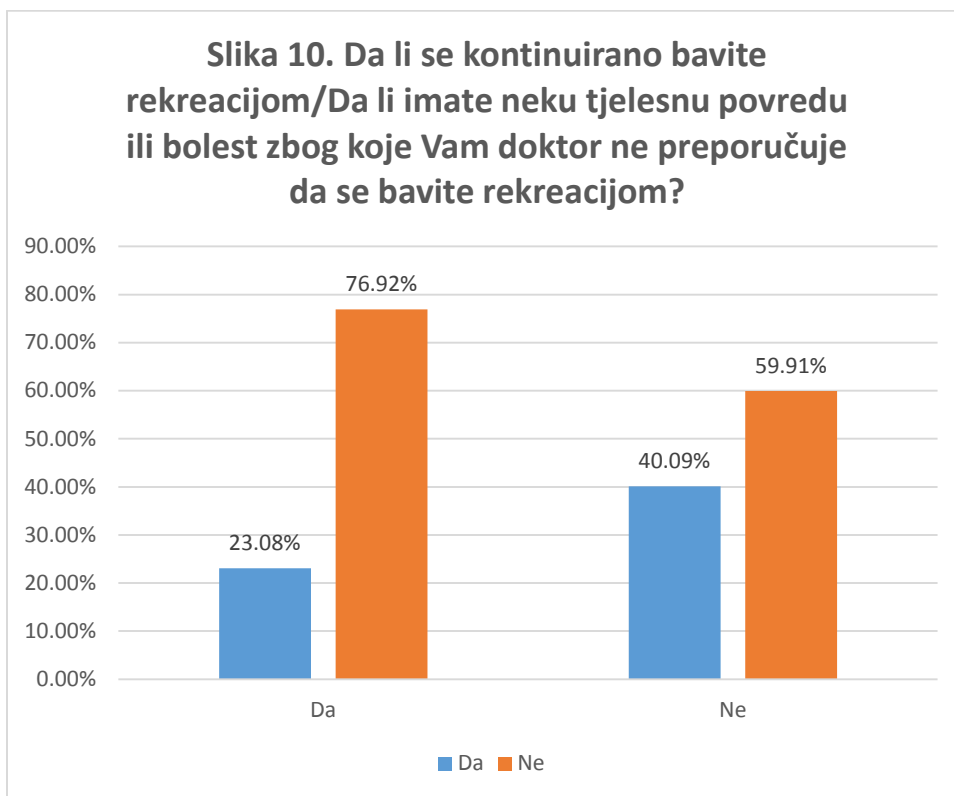
U narednim pitanjima ispitanice su opisivale svoje zdravstveno stanje, a odgovori su grupisani u Tabeli 2.

Tabela 2. Struktura uzorka u odnosu na zdravstveno stanje ispitanica

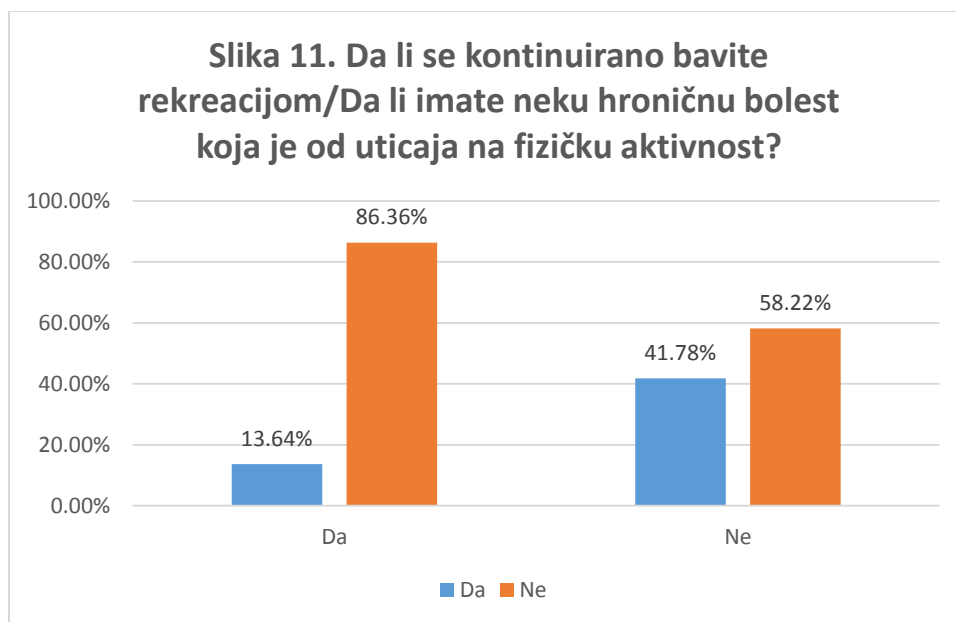
Karakteristika	Ponudeni odgovori	Broj	Procenat
Da li imate neku tjelesnu povredu ili bolest zbog koje Vam doktor ne preporučuje da se bavite rekreacijom?	Da	13	5,53%
	Ne	222	94,47%
Da li imate neku hroničnu bolest koja je od uticaja na fizičku aktivnost?	Da	22	9,36%
	Ne	213	90,64%
Da li aktivno konzumirate cigarete?	Da	46	19,57%
	Ne	189	80,43%
Da li konzumirate alkohol i koliko često?	Često	10	4,26%
	Nikada	69	29,36%
	Ponekad	156	66,38%
Da li pazite na svoju ishranu?	Da	103	43,83%
	Ne	29	12,34%
	Ponekad	103	43,83%
Kako bi opisali svoju trenutnu tjelesnu težinu?	Gojazna	6	2,55%
	Normalna tjelesna težina	169	71,91%
	Pothranjena	3	1,28%
	Povišena tjelesna težina	57	24,26%
Da li ste zadovoljni sa trenutnim zdravstvenim stanjem?	Djelimično sam zadovoljna	88	37,45%
	Nezadovoljna sam	7	2,98%
	Zadovoljna sam	140	59,57%
Da li ste imali koronu?	Da	164	69,79%
	Ne	71	30,21%
Ukoliko ste imali koronu, da li ste nakon oporavka smanjili nivo rekreacije?	Bez odgovora	38	16,17%
	Da	65	27,66%
	Ne	132	56,17%

Rezultati na slici 10. prikazuju da 23,08% žene koje imaju neku tjelesnu povredu ili bolest treniraju, dok 76,92% nema fizičku aktivnost. Žene koje nemaju tjelesnih povreda ili bolest treniraju 40,09%, u poređenju sa 59,91% žena koje ne upražnjavaju fizičku aktivnost. Iz

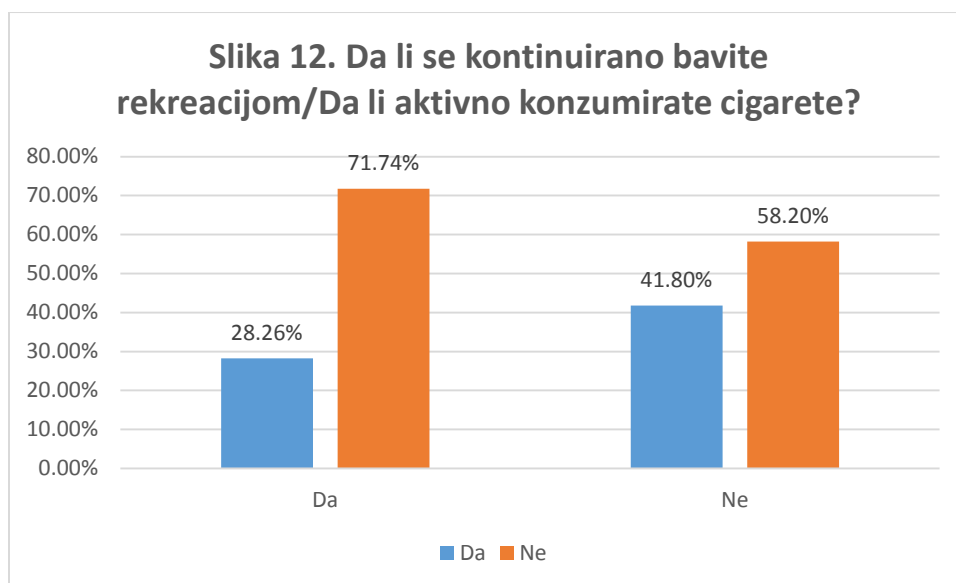
grafikona se može zaključiti da zdravije navike imaju žene koje nemaju tjelesnih povreda ili bolest zbog koje nije preporučljivo bavljenje sportom.



Rezultati grafikona na slici 11. prikazuju sličnu situaciju kao i prethodni grafikon, a to je da se žene koje imaju određenu hroničnu bolest u značajno manjoj mjeri bave fizičkom aktivnošću, u poređenju sa ženama koje je nemaju. Tačnije 13,64% žena koje imaju određenu hroničnu bolest trenira, dok njih 86,36% ne trenira. Na grafikonu se može vidjeti da 41,78% žena koje nemaju hroničnu bolest trenira, dok 58,22% žena nema kontinuiranu fizičku aktivnost.



Rezultati dobijeni grafikonom na slici 12. pokazuju da 28,26% žena koje konzumiraju cigarete trenira, dok njih 71,74% ne trenira. Kada su u pitanju žene koje ne koriste cigareta, njih 41,80% trenira, dok 58,20% ne upražnjava fizičku aktivnost. Prethodno navedeno ukazuje na to da žene koje ne konzumiraju cigarete imaju i zdravije životne navike i više treniraju u poređenju sa ženama koje ih uzimaju.



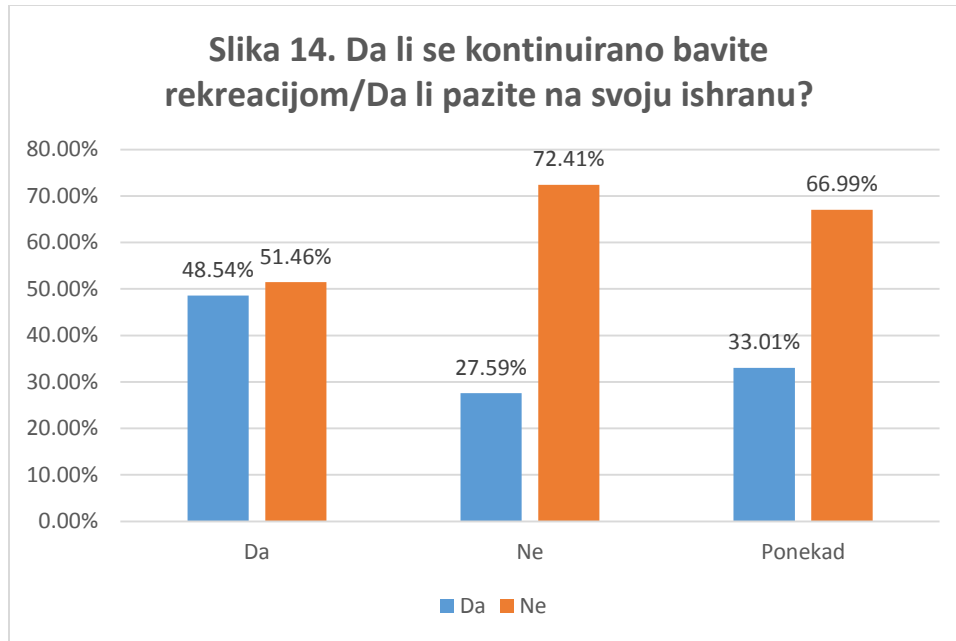
Rezultati prikazani slikom 13. nam ukazuju na to da 30% žena koje često uzimaju alkohol trenira, dok njih 70% nema fizičku aktivnost. Žene koje ne konzumiraju alkohol treniraju 30,43%, dok njih 69,57% ne trenira. Kada su u pitanju žene koje ponekad piju alkohol, a uz to i

treniraju, njih je 43,59%, dok 56,41% žena ne trenira. Konzumiranje alkohola možda ne utiče direktno na bavljenje rekreacijom, ali svakako usporava motorne sposobnosti i utiče na motivaciju bavljenja rekreacijom.

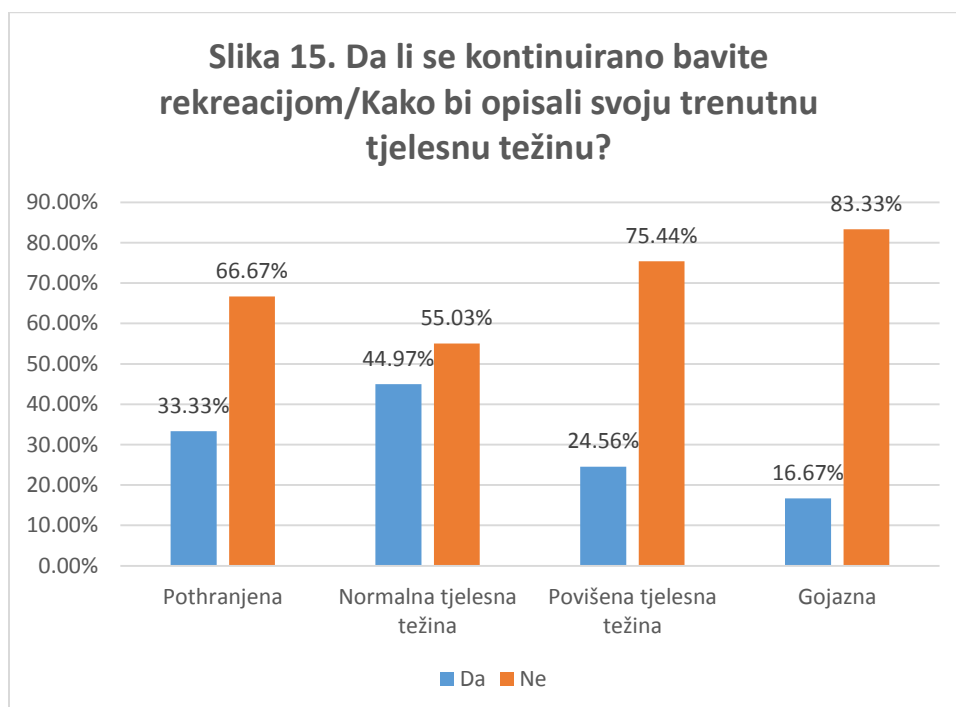


U grafikonu (slika 14.) prikazano je da 48,54% žena koje paze na svoju ishranu upražnjava fizičku aktivnost, dok je njih 51,46% ne praktikuje. Od žena koje ne vode računa o svojoj ishrani, njih 27,59% trenira, dok njih 72,41% ne trenira. Kada su u pitanju žene koje ponekad vode računa o ishrani, njih 43,59% se bavi fizičkom aktivnošću, dok njih 56,41% ne trenira.

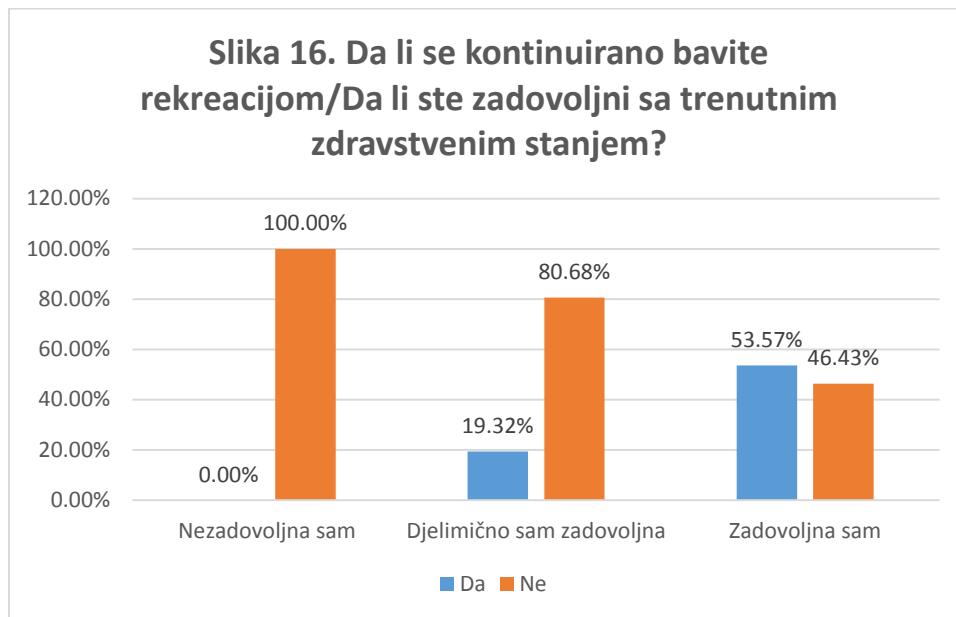
Iz navedenog možemo zaključiti da žene koje vode računa o ishrani, a samim tim i praktikuju zdravije stilove života, su i disciplinovanije kada je u pitanju fizička aktivnost. Želja za zdravim načinom života podrazumijeva prvenstveno zdravu ishranu, a motivacija se prenosi i na bavljenje fizičkom aktivnošću, što utiče na fizički izgled i zdravlje. Zdrava ishrana uslovljava opšte dobro stanje organizma, što omogućava i nesmetano bavljenje rekreacijom.



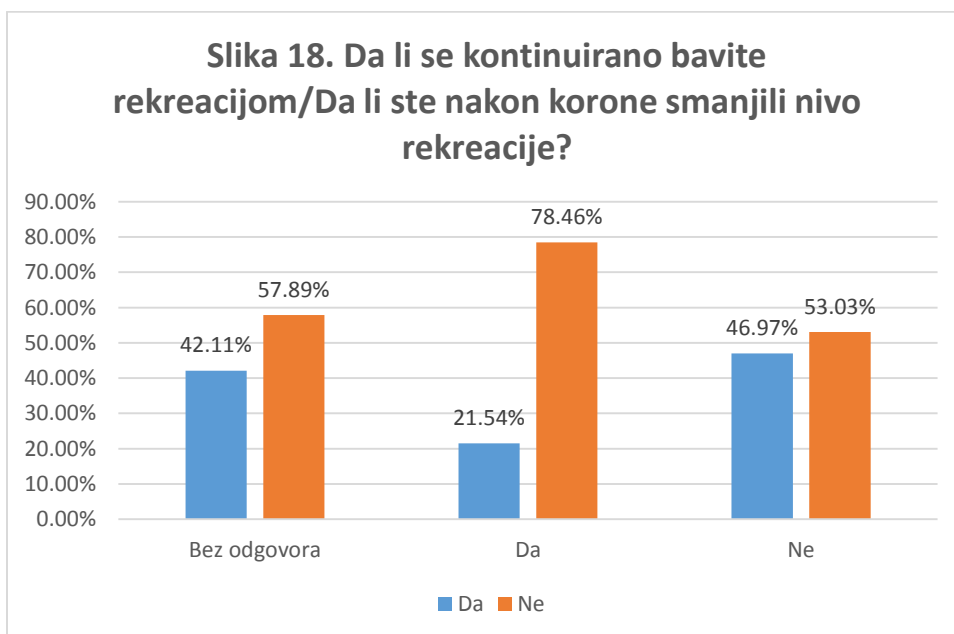
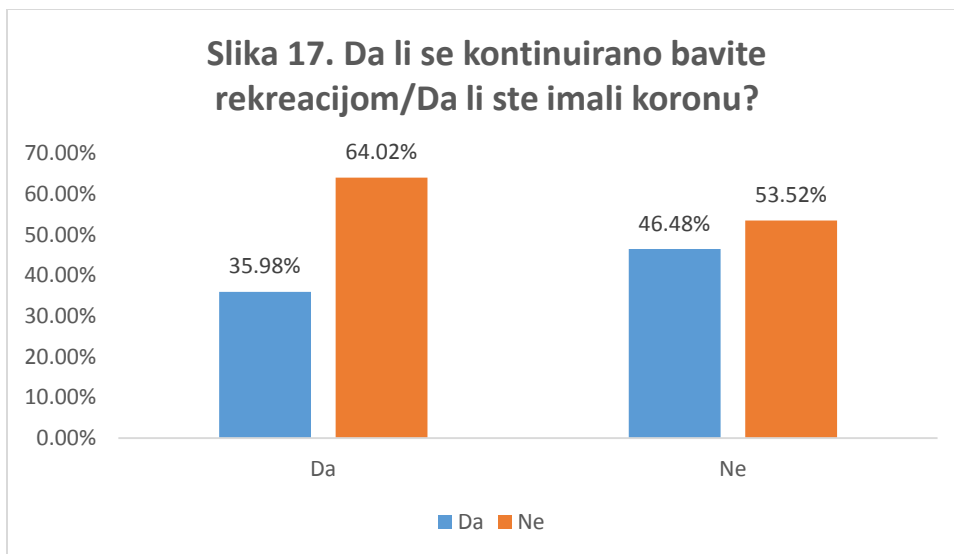
Dobijeni rezultati na grafikonu (slika 15.) nam prikazuju da žene koje za sebe smatraju da su pothranjene ili normalne tjelesne težine mnogo više treniraju u poređenju sa ženama koje imaju povišenu tjelesnu težinu ili su gojazne. Razlog za ovakvu situaciju možemo vidjeti u tome da je ženama sa povišenom tjelesnom težinom i koje su gojazne teže da se aktiviraju, u poređenju sa drugim ženama. Razlozi za ovakvo stanje mogu biti različiti i u većini slučajeva ogledaju se kroz nedostatak motivacije, anksioznost, depresiju, zdravstvene probleme itd.



Rezultati prikazani na slici 16. nam govore da žene koje su nezadovoljne svojim zdravstvenim stanjem ne treniraju, dok su žene koje su zadovoljne sa svojim zdravstvenim stanjem u većem procentu usmjerene na trening. Dakle, ovdje se trening može posmatrati kao dobra motivacija za vođenjem zdravog načina života. Žena koje su zadovoljne svojim psiho-fizičkim stanjem imaju veću potrebu da se bave rekreacijom, kako bi upotpunile svoje opšte zdravstveno stanje.



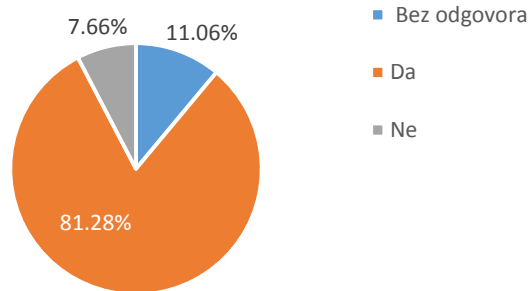
Naredna dva grafikona sa slika 17. i 18. nam prikazuju rezultate koji se odnose na korona virus. Iz prikazanih rezultata možemo da zaključimo da korona ne utiče na to da li će žena nakon potpunog oporavka u većoj ili manjoj mjeri nastaviti sa treninzima. Korona virus je možda privremeno obustavio grupne treninge, uslijed epidemoloških mjera, međutim, višak slobodnog vremena žene su često koristile kako bi se individualno bavile rekreacijom u sopstvenim uslovima. Kako je ovaj virus sada već prihvaćen kao dio svakodnevice, očigledno je da neće dalje uticati na bavljenje rekreacijom.



Naredni pokazatelji govore kolika je svijest kod žena o značaju rekreacije, da li je rekreacija potreba ili obaveza i kako trening utiče na raspoloženje i ublažavanje stresa kod ispitanica.

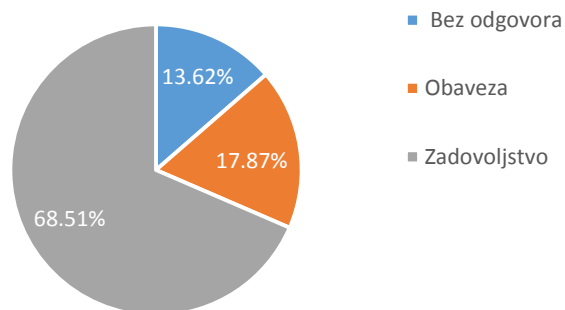
Najveći broj ispitanica smatra da im rekreacija i redovni trening pomaže u ublažavanju nivoa stresa i negativne energije (81,28%) što pokazuje grafikon sa slike 19.

Slika 19. Ukoliko se bavite rekreacijom, da li Vam ona pomaže u ublažavanju nivoa stresa i negativne energije?



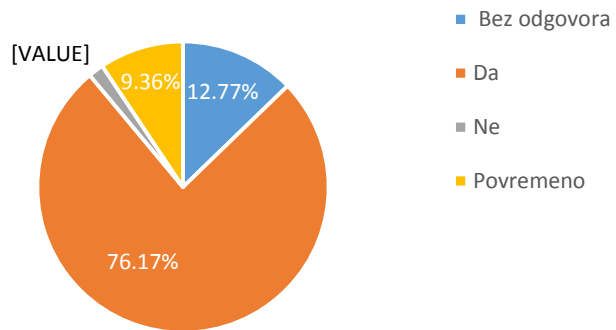
Na koji način ispitanice doživljavaju trening – kao obavezu ili zadovoljstvo, govori nam grafikon sa slike 20. prema kojem 68,61% žena redovnu rekreaciju posmatra kao zadovoljstvo i bijeg od svakodnevnih obaveza i problema, dok 17,87% ispitanica smatra da je trening obaveza kao i sve druge obaveze koje ima u svom privatnom i profesionalnom životu.

Slika 20. Ukoliko trenirate, da li Vam trening predstavlja obavezu ili zadovoljstvo?



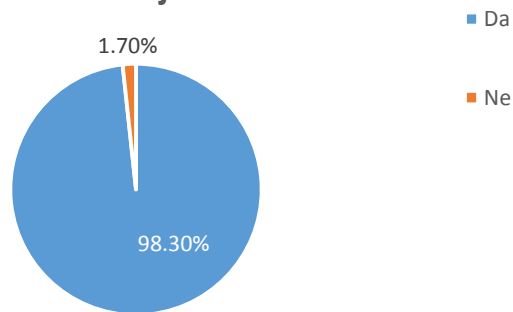
Da trening pozitivno utiče na žene potvrđuje i naredni grafikon iz kojeg se vidi da kod 76,17% ispitanica osjeća zadovoljstvo poslije fizičke aktivnosti, a isti osjećaj povremeno ima 9,36% ispitanica.

Slika 21. Ukoliko trenirate, da li se nakon treninga osjećate zadovoljno?



Potvrdu gore navedenog najbolje daje posljednji grafikon na slici, gdje čak 98,30% ispitanih žena smatra da je bavljenje fizičkom aktivnošću jedan od važnijih faktora za očuvanje zdravlja.

Slika 22. Smatram da je bavljenje fizičkom aktivnošću jedan od bitnijih faktora očuvanja zdravlja?



5. Diskusija

Kako su u radu postavljeni sljedeći ciljevi istraživanja:

- Uloga i značaj rekreacije u životu žene;
- Na koji način društveni, profesionalni i zdravstveni uslovi utiču na obim rekreacije žena;
- Svijest o značaju rekreacije, odnosno da li je rekreacija potreba ili obaveza,

može se zaključiti da su oni u ovom istraživačkom radu ostvareni na sljedeći način:

- Odgovori 235 zaposlenih ispitanica iz primorske i kontinentalne opštine ukazuju na svijest žene o značaju rekreacije i zdravih stilova života, bez obzira na bračno, obrazovno i zdravstveno stanje;
- Na obim rekreacije utiču godine starosti, bračno stanje, stepen obrazovanja, zdravstveno stanje i životne navike. Iz istraživanja se zaključuje da sa većim brojem godina opada obim rekreacije, da žene koje su u braku praktikuju manji obim rekreacije, da nivo obrazovanja ne utiče na obim rekreacije, ali da zdravstveno stanje i zdrave životne navike povećavaju svijest o značaju rekreacije, koja se samim tim upražnjava u većem obimu;
- Iz istraživanja se, takođe, vidi da rekreacija predstavlja vid zadovoljstva, a ne obavezu, kao i da novonastala situacija sa korona virusom ne ometa žene u upražnjavanju rekreacije.

Ohrabruje činjenica da su žene svjesne značaja rekreacije i da je posmatraju u kontekstu dobre navike koja se odražava na sve aspekte života. Bavljenje rekreacijom nije uslovljeno sociološkim faktorima, ali je djelimično uslovljeno tjelesnom težinom i zdravim navikama života. Pokazalo se da rekreaciju praktikuje veći broj žena koje vode računa o zdravoj ishrani i nekonzumiranju alkohola i cigareta. Samim tim, može se primjetiti uslovljenost zdravih životnih navika i rekreacije, što postavlja rekreaciju na važno mjesto u životu samosvjesne žene.

6. Značaj istraživanja za teoriju i praksu

U savremenom načinu života, kada je zaposlenima važno „da su u stanju da na izbalansiran način integrišu posao i porodične stvari, kako im ne bi smetao rad,” [20] neophodno je uključiti i rekreaciju u svakodnevne životne aktivnosti. „Zaposlene žene moraju da održavaju dobru ravnotežu između posla i kuće. Ako ne uspiju da održe ovu ravnotežu, suočiće se sa nepotrebnim problemima, pritiskom, zdravstvenim problemima i stresom” [1]. Sve ovo ukazuje na važnu ulogu koju može imati relaksacija i rekreacija na pozitivne navike u životu žene.

Zbog svega navedenog može se zaključiti da bi istraživanje koje se bavi temom rekreacije, kao vida usklađivanja privatnog i profesionalnog života zaposlenih žena, bilo od značaja. Ono bi moglo da preispita koji su to uslovi koji utiču na obim rekreacije kod žena, a zatim da skrenu pažnju na značaj rekreacije kod žena. Smatram da bi potenciranje ovog pitanja uticalo na povećanje obima rekreacije kod žena, što bi sve zajedno uticalo na povećanje kvaliteta njihovih života, kao i produktivnosti uloge žena u cjelokupnom društvu.

7. Zaključak

U istraživanju koje je sprovedeno tokom jula 2022. godine na teritoriji opštine Kotor i Podgorica, ispitano je 235 žena, a osnovni kriterijum je bio da su u radnom odnosu. Ispitanice su odgovarale na online upitnik, na osnovu čega je napravljen statistički presjek. Procentualno, 54,04% je ispitanica sa teritorije opštine Podgorica, a 45,96%. Starosna dob ispitanica je od 25 godina do 55 i više.

Na osnovu istraživanja mogu se izvući sljedeći zaključci:

- Da je broj ispitanica koje se ne bave rekreacijom značajno veći (za 55,50%) od onih koje se istom bave. Ispitanice se najmanje bave kolektivnim sportovima, dok su više sklone individualnim trenizima, fitnessu, jogi, itd.;
- Žene koje žive na teritoriji opštine Podgorice češće upražnjavaju rekreaciju od onih iz manje sredine, što je vjerovatno uslovljeno manjom ponudom rekreativnih sadržaja u manjim mjestima;
- Rekreacijom se više bave žene mlađe starosne dobi, a kada je riječ o bračnom statusu, udate žene se manje bave rekreacijom od neudatih ili razvedenih. Zanimljivo je da su žene sa većim brojem djece više posvećene rekreaciji, što potvrđuje da roditeljstvo nije prepreka za bavljenje rekreacijom, naprotiv. Takođe, zaključuje se da nivo obrazovanja ne uslovljava bavljenje rekreacijom;
- Kada je riječ o povredama i hroničnim bolestima, može se primijetiti da žene sa takvim problemima rijede upražnjavaju fizičku aktivnost;
- Primjećuje se da žene koje konzumiraju alkohol i cigarete rijede upražnjavaju fizičku aktivnost, za razliku od žena koje vode računa o zdravoj ishrani. Takođe, nezadovoljstvo tjelesnom težinom ne motiviše dovoljno za bavljenje rekreacijom, za razliku od žena koje su zadovoljne svojom težinom i koje se češće bave fizičkom aktivnošću;
- Značaj rekreacije vidi se u odgovorima žena koje navode da im rekreacija predstavlja zadovoljstvo i oslobađanje od stresa. Ohrabruje i činjenica da korona virus neće umanjiti obim bavljenja fizičkom aktivnošću i rekreacijom.

Iz navedenih zaključaka proizilazi da su žene svjesne značaja rekreacije, bez obzira da li se njome bave ili ne. Bavljenje fizičkom aktivnošću donosi benefite za psiho-fizičko zdravlje, što se manifestuje na stepen kvaliteta života, uopšte. Mlađe i zdravije osobe se više bave rekreacijom, što se nažalost vremenom umanjuje.

Rekreacija treba da teži da postane stil života koji nam pomaže u svakodnevnom oslobađanju stresa, koncentraciji i vedrijem pristupu života. Bavljenje rekreacijom osnažuje um i tijelo, što podiže samopouzdanje i kvalitet života. Bavljenje rekreacijom bi svakako trebalo da prate drugi zdravi stilovi života, zdrava ishrana i nekonzumiranje štetnih proizvoda.

Život žene nosi različite izazove i obaveza, pa je važno da u svima njima nađe vremena i motivacije kako bi podigla kvalitet svog života i bila njime zadovoljna.

8. Literatura

- [1] A Study on Work-Life Balance of Working Women with Special Reference to Government Schools and Divisional Secretariat in Nintavur;
- [2] Berković, Luka (1985), Istorija fizičke kulture, Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Novom Sadu, Novi Sad;
- [3] Čokorilo, Nebojša (2015), Rekreacija u praksi, Univerzitet Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad Novom Sadu;
- [4] Dugalić, Sretenka (2016) Značaj sporta i ponašanje sportista za formiranje stavova ljudi, Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu, Univerzitet Singidunum, Beograd;
- [5] Jesudijan, Selvaradžan, Hojč, Elizabet (1982), Joga i sport, Biblioteka „Saznanja“, Beograd;
- [6] Koković, Dragan (2000), Sociologija sporta, Sportska akademija, Beograd;
- [7] Korte, Antje (2007), Pilates-fitness trening za telo i duh, Mladinska knjiga, Beograd;
- [8] Kuljić, Rajko, Koković, Dragan (2012), Sociologija i sociologija sporta, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad;
- [9] Lazarević, Ljubiša (1987), Psihološke osnove fizičke kulture, Izdavačko propagandna radna organizacija, „Partizan“, Beograd;
- [10] Maslov, Abraham (1943), Teorija ljudske motivacije, Psihološki pregled, 50 (4): 370-396, doi:10.1037/h0054346;
- [11] Mičić, Jovan, Nešović, Branislav (2002), Sportska medicina II izdanje, Evropski centar za mir i razvoj, Univerziteta za mir Ujedinjenih nacija, Beograd;
- [12] Vasić, Goran, Jakonić, Dragoslav (2019), Zdravstveno vaspitanje, Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad;
- [13] Mikalački, Milena (2011) Sportska rekreacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad;
- [14] Mikalački, Milena (2016) Sportska rekreacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad;

- [15] Milovanović, Ivana (2017), Uvod u sociologiju i sociologiju sporta, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad;
- [16] Milošević, Predrag (1984), Aerobikom do zdravlja, Tehnička knjiga, Beograd;
- [17] Mitić, D. (2001), Rekreacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu, Beograd;
- [18] Tiharaj, Enver (2012), Utical rekreacije na zdravlje čoveka, Cmogorska sportska akademija, Sport Mont Journal X(34-35-36):499-507;
- [19] Tubić, Tatjana (2016), Psihologija i sport, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad;
- [20] Work-life balance: and Sami A. Khan by Mac. Fathima Aroosiya Feza a. Tabassum aligarh muslim University, India Kakul agha, King Abdul Aziz University, Kingdom of Saudi Arabia scale development and validation skyline University college, United Arab Emirates.

9. Prilog – Upitnik istraživanja

U Tabeli 3. su prikazana pitanja on-line upitnika koji je korišćen u istraživanju

Tabela 3. On-line upitnik istraživanja

Pitanje	Odgovori
1. Godine starosti	Od 25 do 35 godina Od 36 do 45 godina Od 46 do 55 godina Više od 55 godina
2. Mjesto stanovanja	Podgorica Kotor
3. Bračno stanje	Udata Neudata Razvedena Udovica
4. Broj djece	0 1 2 3 i više
5. Nivo obrazovanja	Niža stručna sprema Srednja stručna sprema Visoka stručna sprema
6. Godine radnog staža	Manje od 5 godina Od 5 do 10 godina Od 11 do 20 godina Više od 20 godina
7. Da li imate neku tjelesnu povredu ili bolest zbog koje Vam doktor ne preporučuje da se bavite rekreacijom?	Da Ne
8. Da li imate neku bolest respiratornih organa ili dijabetes?	Da Ne
9. Da li aktivno konzumirate cigarete?	Da Ne
10. Da li konzumirate alkohol i koliko često?	Veoma često Često Ponekad Nikada
11. Da li pazite na svoju ishranu?	Da Ne Ponekad

12. Da li ste zadovoljni sa trenutnom tjelesnom težinom i kako bi je opisali?	Pothranjena Normalna tjelesna težina Povišena tjelesna težina Gojazna
13. Da li ste zadovoljni sa trenutnim zdravstvenim stanjem?	Nezadovoljna sam Djelimično sam zadovoljna Zadovoljna sam
14. Da li ste imali koronu?	Da Ne
15. Da li ste nakon oporavka od korone smanjili nivo rekreacije?	Nisam Da, ali neznatno Da, u značajnoj mjeri Prestala sam sa rekreacijom Nisam imala koronu
16. Kada ste počeli sa treninzima/rekreacijom?	U školi Na fakultetu Nakon završetka formalnog obrazovanja Ne treniram
17. Da li ste nakon prestanka bavljenja sportom (amaterski/profesionalno) nastavili da trenirate individualno?	Da Ne Nisam se bavila sportom
18. Da li se kontinuirano bavite rekreacijom?	Da Ne
19. Koliko uspješno usklađujete svoje profesionalne obaveze i privatni života?	Odlično Vrlo dobro Dobro Loše
20. Da li smatrate da u toku nedjelje možete odvojiti dovoljno vremena za sebe?	Nikada Rijetko Ponekad Često
21. Da li vam rekreacija pomaže u otklanjanju, odnosno umanjivanju stresa i negativne energije?	Nikada Rijetko Ponekad Često Ne rekreiram se
22. Da li Vam trening predstavlja obavezu ili zadovoljstvo?	Obavezu Zadovoljstvo Ne treniram
23. Da li se nakon treninga osjećate zadovoljno?	Da Ne Povremeno

24. Da li imate kvalitetniji san nakon odradenog treninga?	Da Ne
25. Da li smatrate da je bavljenje fizičkom aktivnošću jedan od bitnijih faktora očuvanja zdravlja?	Da Ne