



UNIVERZITET U NOVOM SADU
FAKULTET FIZIČKOG VASPITANJA I SPORTA

FIZIČKA AKTIVNOST STARIJIH STANOVNIKA AP VOJVODINE

-Master rad-

Mentor:

prof. dr Višnja Đorđić

Student:

Lidija Buača

Novi Sad, 2024

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 1 |
| 2. TEORIJSKI MODEL | 2 |
| 3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA | 5 |
| 4. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA..... | 7 |
| 5. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA | 8 |
| 6. METOD RADA | 9 |
| 7. REZULTATI..... | 11 |
| 7.1. Karakteristike uzorka..... | 11 |
| 7.2. Učestalost bavljenja fizičkom aktivnošću..... | 12 |
| 7.3 Intenzitet fizičke aktivnosti..... | 14 |
| 7.3.1 Intenzivna fizička aktivnost | 14 |
| 7.3.2 Umerena fizička aktivnost..... | 15 |
| 7.3.3 Pešačenje | 16 |
| 7.3.4 Sedentarna aktivnost | 17 |
| 7.4 Okruženje u kome se odvija fizička aktivnost | 19 |
| 7.5 Razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću | 20 |
| 7.6. Prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću..... | 21 |
| 7.7. Polne razlike u obrascu fizičke aktivnosti, razlozima i opaženim preprekama za fizičku aktivnost..... | 22 |
| 8. DISKUSIJA | 24 |
| 9. ZAKLJUČAK | 29 |
| 10. LITERATURA..... | 32 |

1. UVOD

Starenje stanovništva predstavlja jedan od najznačajnijih demografskih fenomena savremenog doba, koji ima znatne uticaje na društvo, ekonomiju i zdravstveni sistem. Autonomna pokrajina Vojvodina, kao jedan od multietničkih i multikulturalnih regiona Srbije, nije izuzetak od ovog trenda. Stoga, proučavanje fizičke aktivnosti starijih stanovnika Vojvodine ima višestruki značaj, kako za unapređenje kvaliteta njihovog života, tako i za formulisanje politike koja će adekvatno odgovoriti na izazove koje donosi starenje populacije.

Glavni cilj ovog master rada je da istraži različite aspekte fizičke aktivnosti starijih stanovnika AP Vojvodine. Posebna pažnja biće posvećena identifikovanju faktora koji utiču na nivo i vrste aktivnosti među starijima, što može biti ključno za razvoj ciljanih intervencija koje će poboljšati njihovu socijalnu inkluziju i kvalitet života.

Teorijski okvir ovog rada oslanja se na postojeća saznanja o fizičkoj aktivnosti starijih osoba, vodećim motivima koji ih pokreću i uočenim preprekama za veće angažovanje u fizičkim aktivnostima različitog intenziteta i trajanja.

U radu će biti korišćeni podaci koji su deo šire baze podataka formirane u sklopu rada na projektu “Fizička aktivnost stanovništva AP Vojvodine i Republike Srpske: obrasci, sličnosti i razlike” (rukovodilac: prof. dr Višnja Đorđić). U projektu je primenjena metodologija Specijalnog evrobarometra: Fizička aktivnost i sport (Special Eurobarometer: Physical Activity and Sport, 2022). Očekuje se da će rezultati ovog master rada doprineti boljem sagledavanju obrazaca fizičke aktivnosti i izazovima sa kojima se suočavaju stariji stanovnici Vojvodine, što može biti korisno za donosiocce odluka u oblasti socijalne politike, zdravstvene zaštite, kao i za akademsku zajednicu i nevladine organizacije koje se bave ovom populacijom.

2. TEORIJSKI MODEL

Fizička aktivnost

Pod pojmom fizičke aktivnosti razumemo svaku vrstu telesnog kretanja koje generišu skeletni mišići, rezultujući povećanom potrošnjom energije u poređenju sa periodima mirovanja (Đorđić et al., 2020). U skladu sa Evrobarometar metodologijom istraživanja, fizička aktivnost deli se se u dve glavne kategorije:

1) Fizičko vežbanje i sportske aktivnosti

Fizičko vežbanje odnosi se na aktivnosti koje su unapred planirane i strukturirane, koje se redovno ponavljaju s ciljem poboljšanja ili održavanja određenih aspekata fizičke forme, poput mišićne snage ili fleksibilnosti. Primeri fizičkog vežbanja uključuju sklekove, zgibove, vežbe za istezanje, pilates, joga vežbe, i slično.

Sportske aktivnosti uključuju kako neformalne, tako i organizovane forme fizičke aktivnosti, koje teže unapređenju fizičke kondicije, motoričkih sposobnosti i mentalnog zdravlja, kao i izgradnji socijalnih veza ili postizanju sportskih rezultata na različitim nivoima takmičenja. Sportske aktivnosti često su regulisane određenim pravilima i obuhvataju sportove poput fudbala, košarke, odbojke, džuda i druge.

2) Ostale fizičke aktivnosti

Ova kategorija obuhvata različite svakodnevne životne i radne aktivnosti koje uključuju telesni napor, poput pešačenja, vožnje bicikla, plesanja, ili rada u bašti. Ove aktivnosti se često nazivaju i aktivnostima životnog stila i mogu se praktikovati u različitim okruženjima:

- Na radnom mestu, poput hodanja tokom radnih zadataka ili manualnog rada.
- U domaćinstvu, kroz obavljanje kućnih poslova kao što su usisavanje ili baštovanstvo.
- Kroz aktivan transport, kao što su pešačenje ili vožnja bicikla.
- Tokom slobodnog vremena, bilo da se radi o sportskim aktivnostima, rekreaciji ili aktivnim igrama.

Fizička aktivnost može varirati po intenzitetu:

- Lagana fizička aktivnost (1,5 do 3 puta više utroška energije u poređenju sa stanjem mirovanja),
- Umerena fizička aktivnost (3 do 6 puta više energije),
- Intenzivna fizička aktivnost (6 i više puta veća potrošnja energije).

Preporučuje se da odrasle osobe praktikuju najmanje 150-300 minuta umerene fizičke aktivnosti nedeljno, ili 75-150 minuta intenzivne fizičke aktivnosti, ili bilo koju odgovarajuću kombinaciju umerene i intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno, radi održavanja zdravlja i fizičke kondicije (WHO, 2020).

Motivacija

Motivacija je proces pokretanja, usmeravanja i održavanja aktivnosti čija je svrha ispunjenje nekog cilja. Definicije motivacije:

- Motivacija je proces pokretanja i usmeravanja aktivnosti ka nekom cilju,
- Motivacija je svesno ulaganje napora da bi se postigao neki cilj.

Razlozi i motivacija za bavljenje fizičkom aktivnosti kod ljudi se mogu menjati tokom različitih perioda života, kao posledica promena pogleda na život, ciljeva, zdravstvenog stanja i drugih faktora (Miller et al., 2002).

Neki od motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću su:

- bolje zdravlje,
- bolji fizički izgled,
- usporavanje starenja,
- bolja kondicija,
- zabava,

- upoznavanje novih ljudi,
- bolja kondicija,
- bolje podnošenje fizičkog i psihičkog stresa,
- relaksacija.

Prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću

Iako neka od istraživanja ističu da starije osobe smatraju fizičku aktivnost ključnim faktorom za očuvanje zdravlja i uspešno starenje (Karl, 1993), nivo fizičke aktivnosti u ovoj populacionoj grupi često nije zadovoljavajući. Postoji niz prepreka koje utiču na ovo, a one proizilaze iz različitih izvora. Razumevanje fizičke aktivnosti kod starijih osoba dodatno otežava činjenica da postoji ograničeni broj istraživanja i da su postojeći rezultati nekonzistentni; na primer, razlike unutar kategorije starijih osoba mogu biti veoma izražene, tako da osoba starosti 65 godina može biti značajno različita u brojnim aspektima od osobe starosti 70 godina (Lees, Clark, & Nigg, 2005). Identifikovanje prepreka za fizičku aktivnost je od ključnog značaja za kreiranje efikasnih promotivnih i intervencijskih strategija koje ciljaju na povećanje nivoa fizičke aktivnosti starijih osoba.

Prepreke identifikovane u prethodnim istraživanjima su:

- Strah od povrede;
- Diskomfor prilikom upražnjavanja fizičke aktivnosti;
- Manjak slobodnog vremena;
- Pređašnje povrede, invaliditet ili bolest;
- Nedostatak novca;
- Manjak motivacije;
- Strah od neuspeha;
- Poteškoće sa transportom i dr.

3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Redovna fizička aktivnost pruža značajne zdravstvene koristi osobama svih uzrasta. Sa starenjem, potreba za fizičkom aktivnošću ne opada; naprotiv, ona može produžiti period nezavisnog življenja, umanjiti zdravstvene probleme i poboljšati kvalitet života starijih osoba. Veliko osmogodišnje istraživanje u Kini otkrilo je da svakih dodatnih 15 minuta dnevne fizičke aktivnosti, preko preporučenih 100 minuta, rezultira smanjenjem smrtnosti od svih uzroka za 4% (Wen, 2011). Osim toga, povećana fizička aktivnost može značajno smanjiti troškove zdravstvenog osiguranja i lečenja zahvaljujući promovisanju zdravijeg starenja (Davis, 2007). Istraživanja pokazuju da sa godinama opada angažovanost u fizičkim aktivnostima, a trendovi smanjenja su slični kod oba pola (Mummery, 2007). Rastući broj starijih osoba u globalnoj populaciji naglašava potrebu za poboljšanjem kvaliteta života u starosti. Halal i saradnici potvrđuju da je fizička aktivnost ključna u prevenciji bolesti (Hallal et al., 2012).

Nedavno Evrobarometar istraživanje, koje je obuhvatilo ispitanike iz Vojvodine (Đorđić, 2020), pokazalo je da se nešto više od trećine vojvođanskog stanovništva (35%) nikada ne bavi fizičkim vežbanjem ili sportom. Skoro trećina (29%) stanovnika se donekle redovno bavi ovim aktivnostima, dok 27% retko vežba ili se bavi sportom. Samo 9% stanovništva redovno (najmanje pet puta nedeljno) učestvuje u ovim aktivnostima. U poređenju sa stanovnicima Evropske unije (EU), rezultati su relativno povoljni, ali su kao posebno osetljive grupe izdvojene osobe starije od 55 godina, penzioneri, domaćice/domaćini, osobe sa nižim obrazovnim statusom, ekonomski najugroženiji građani, te stanovnici ruralnih područja.

Takođe, jedna petina (24%) stanovnika Vojvodine redovno se bavi ostalim fizičkim aktivnostima, kao što su vožnja bicikla, šetnja, ples ili rad u vrtu, dok se 42% stanovnika donekle redovno bavi ovim aktivnostima. Nakon 40. godine života, ove aktivnosti postaju dominantan oblik fizičkog angažovanja. U istom istraživanju (Đorđić, 2020), utvrđeno je da se stanovnici bave intenzivnom fizičkom aktivnošću u proseku 1.9 dana nedeljno, umerenom aktivnošću 2.9 dana nedeljno, dok se pešačenjem bave 5 dana nedeljno, što je više u poređenju sa prosekom EU.

Što se tiče sedentarnih aktivnosti, nisu uočene bitne razlike u odnosu na evropske rezultate; većina stanovnika provodi sedeći između 2.5 do 5.5 sati dnevno (35%), dok 26% provodi između 5.5 do 8.5 sati dnevno sedeći. Oko 21% ispitanika sedi do 2.5 sata dnevno, a 15% sedi više od 8.5 sati dnevno.

Većina stanovnika Vojvodine preferira neformalno okruženje za bavljenje sportom ili drugim fizičkim aktivnostima: kod kuće (43%), napolju (33%) ili na putu od kuće do posla ili škole (25%). Fizičku aktivnost kod kuće najčešće praktikuju domaćice, penzioneri, starije osobe (55+) i ispitanici sa osnovnom stručnom spremom. Aktivan transport preferiraju žene, starije osobe, penzioneri, ekonomski ugroženi stanovnici i oni koji retko ili nikada ne vežbaju. Za starije ispitanike (55+) tipično je da se bave fizičkom aktivnošću napolju, dok je istovremeno formalno članstvo u sportskim klubovima kod njih najmanje zastupljeno.

Tri glavna motiva za vežbanje su zdravlje, fizička kondicija i relaksacija, dok se kao glavne barijere izdvajaju nedostatak vremena (51%) i nedostatak motivacije (24%).

4. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA

Problem istraživanja se odnosi na obrazac fizičke aktivnosti, motive i opažene prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću starijih osoba AP Vojvodine.

Predmet istraživanja obuhvata nivo i učestalost fizičke aktivnosti, okruženje za fizičku aktivnost, motive i opažene prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću starijih stanovnika AP Vojvodine.

Cilj istraživanja je da se ispita nivo i učestalost fizičke aktivnosti, kao i vodeći motivi i opažene prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću starijih stanovnika AP Vojvodine.

5. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

U skladu sa problemom i predmetom istraživanja, postavljena je glavna hipoteza istraživanja:

H₀ – Stariji stanovnici AP Vojvodine preferiraju fizičke aktivnosti životnog stila i umerenog intenziteta.

Pomoćne hipoteze:

h₁ – Stariji stanovnici AP Vojvodine preferiraju bavljenje fizičkom aktivnošću u neformalnom okruženju;

h₂ – Najvažniji motiv za bavljenje fizičkom aktivnošću starijih stanovnika AP Vojvodine je zdravlje;

h₃ – Najvažnija opažena prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću je nedostatak motivacije;

h₄ – Postoje značajne polne razlike u obrascu fizičke aktivnosti, motivima i opaženim preprekama.

6. METOD RADA

Za potrebe ovog master rada korišćen je deo podataka iz šire baze formirane u sklopu istraživačkog projekta “Fizička aktivnost stanovništva AP Vojvodine i Republike Srpske: obrasci, sličnosti i razlike” (rukovodilac: prof. dr Višnja Đorđić). U projektu je korišćen kvotni uzorak stanovništva AP Vojvodine, oba pola, starosti 15 i više godina, dok je su za master rad analizirani samo podaci koji se odnosi na starije ispitanike.

Realizovano istraživanje je empirijsko neeksperimentalno istraživanje, transversalnog tipa, sprovedeno tokom maja-juna 2023. godine. Korišćena je metodologija Special Eurobarometer: Sport and Physical Activity (2002), odnosno onlajn upitnik sa pitanjima koja se odnose na različite aspekte fizičke aktivnosti.

Uzorak ispitanika

U radu su obrađeni podaci ispitanika oba pola, starih 60 i više godina, sa prebivalištem na teritoriji AP Vojvodine. Konačni uzorak ispitanika iznosi 220 (112 muškaraca, 108 žena). Ispitanici su regrutovani iz sledećih mesta: Bačko Dobro Polje, Bačko Gradište, Bačko Petrovo Selo, Banatsko Arandjelovo, Bečej, Begeč, Čalma, Čoka, Divoš, Erdevik, Horgoš, Indija, Kula, Novi Bečej, Novi Sad, Novo Miloševo, Odžaci, Pančevo, Radičević, Ravno Selo, Savino Selo, Senta, Sombor, Vrbas, Vršac, Zasavica i Zrenjanin. Prosečna starost ispitanika iznosi 67 godina, a starosni raspon se kreće od 60 do 94 godine.

Uzorak mernih instrumenata (varijabli)

Za potrebe master rada analizirane su sledeće varijable:

- 1) Učestalost fizičke aktivnosti;
- 2) Nivo fizičke aktivnosti;
- 3) Okruženje u kome se odvija fizička aktivnost;
- 4) Glavni motivi za bavljenje fizičkom aktivnošću;
- 5) Opažene prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću.

Metode obrade podataka

Za obradu podataka korišćeni su postupci deskriptivne statistike. Polne razlike testirane su pomoću χ^2 – kvadrat testa, uz nivo značajnosti $p \leq .05$.

7. REZULTATI

7.1. Karakteristike uzorka

Osnovne karakteristike uzorka prikazane su u Tabeli 1. Kao što se vidi iz tabele, uzorak je dobro balansiran u pogledu polne strukture.

Tabela 1

Osnovne karakteristike uzorka (N = 220)

| Obeležje | n | % |
|------------------------------------|-----|------|
| <i>Pol</i> | | |
| Muški | 112 | 50,9 |
| Ženski | 108 | 49,1 |
| <i>Obrazovanje</i> | | |
| Osnovna škola ili manje | 12 | 5,7 |
| Srednja škola | 119 | 56,1 |
| Visoka škola | 81 | 38,2 |
| <i>Nivo urbanosti</i> | | |
| Selo | 43 | 19,5 |
| Varošica | 90 | 40,9 |
| Grad | 87 | 39,5 |
| <i>Nutritivni status</i> | | |
| Normalno uhranjeni | 80 | 36,5 |
| Prekomerna težina | 109 | 49,8 |
| Gojaznost | 30 | 13,7 |
| <i>Teškoće sa plaćanjem računa</i> | | |
| Skoro uvek | 42 | 19,7 |
| Ponekad | 75 | 35,2 |
| Skoro nikad | 43 | 20,2 |
| Nikad | 53 | 24,9 |

Većina ispitanika ima srednjoškolsko obrazovanje (56%), slede ispitanici sa najmanje višom školom (38%), dok je najmanji procenat (oko 6%) onih sa završenom osnovnom školom ili nižim obrazovanjem.

Analiza podataka o urbanosti ispitanika pokazuje da većina ispitanika dolazi iz varošica, oko 41%, a sličan procenat (39,5%) živi u gradu. Oko 20% ispitanika živi u selima.

Što se tiče nutritivnog statusa, polovina učesnika ima prekomernu telesnu težinu, dok 14% spada u kategoriju gojaznih. Samo 36,5% ispitanika ima normalnu telesnu težinu, što ukazuje na značajnu prevalenciju problema sa prekomernom težinom među ispitanicima.

Ekonomski status ispitanika procenjivan je pomoću pitanja koje se odnosilo na teškoće sa plaćanjem mesečnih računa. Kao što se vidi iz Tabele 1, svaki peti ispitanik skoro uvek ima teškoće sa plaćanjem mesečnih računa, dok jedna trećina (35,2%) ponekad nailazi na takve probleme. S druge strane, 20% ispitanika retko ima ovakve teškoće, a 25% ih nikada nema, što ukazuje na viši ekonomski status..

7.2. Učestalost bavljenja fizičkom aktivnošću

U tabelama 2-3 prikazani su rezultati koji se odnose na bavljenje ispitanika fizičkom aktivnošću. Bavljenje fizičkim vežbanjem i sportom prikazano je u Tabeli 2.

Na osnovu odgovora ispitanika o učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću, ispitanici su svrstani u četiri kategorije: 1) redovno (najmanje 5 puta nedeljno), 2) donekle redovno (1 do 4 puta nedeljno), 3) retko (3 puta mesečno ili ređe) i 4) nikada.

Kao što se vidi iz Tabele 2, više od polovine ispitanika (51,8%) nikada ne učestvuje u fizičkom vežbanju ili sportu, dok 29,5% to čini retko. Samo mali procenat, 14,5%, se donekle redovno bavi fizičkom aktivnošću, a svega 2,3% ispitanika to radi redovno. Ovi podaci ukazuju na vrlo nisku učestalost bavljenja fizičkom aktivnošću među ispitanicima, što može imati značajne posledice po njihovo zdravlje i dobrobit.

Tabela 2

Učestalost bavljenja fizičkim vežbanjem i sportom

| Učestalost bavljenja fizičkim vežbanjem i sportom | Frekvencija | Procenat |
|---|-------------|----------|
| Nikada | 114 | 51,8 |
| Retko | 65 | 29,5 |
| Donekle redovno | 32 | 14,5 |
| Redovno | 5 | 2,3 |
| Ne znam | 4 | 1,8 |

Što se tiče bavljenja ostalim (svakodnevnim) fizičkim aktivnostima, kao što su vožnja bicikla i pešačenje, većina ispitanika (40%) redovno je aktivno, a 35% donekle redovno (Tabela 3). Manji procenat ispitanika (17%) retko se bavi ovim aktivnostima, dok samo 5,9% nikada ne učestvuje u ovakvim oblicima fizičke aktivnosti. Ovi podaci ukazuju na to da su ove vrste aktivnosti znatno popularnije među ispitanicima u poređenju sa formalnijim oblicima vežbanja i sporta.

Tabela 3

Bavljenje ostalim fizičkim aktivnostima (npr. vožnja bicikla, pešačenje)

| Bavljenje ostalim fizičkim aktivnostima (npr. vožnja bicikla, pešačenje) | Frekvencija | Procenat |
|--|-------------|----------|
| Nikada | 13 | 5,9% |
| Retko | 38 | 17,3% |
| Donekle redovno | 77 | 35,0% |
| Redovno | 88 | 40,0% |
| Ne znam | 4 | 1,8% |

7.3 Intenzitet fizičke aktivnosti

7.3.1 Intenzivna fizička aktivnost

Učestalost bavljenja intenzivnom fizičkom aktivnošću prikazana je u Tabeli 4. Skoro polovina ispitanika (45,5%) nikada ne učestvuje u intenzivnim fizičkim aktivnostima tokom nedelje, dok 29,1% to čini između jednog i tri dana nedeljno. Oko 22% ispitanika se bavi intenzivnom fizičkom aktivnošću četiri do sedam dana u nedelji. Ovi podaci ukazuju na relativno nisku učestalost intenzivnog vežbanja među ispitanicima, što može imati implikacije na njihovu fizičku kondiciju i opšte zdravlje.

Tabela 1

Učestalost bavljenja intenzivnom fizičkom aktivnošću tokom nedelje

| Učestalost bavljenja intenzivnom fizičkom aktivnošću tokom nedelje | Frekvencija | Procenat |
|--|-------------|----------|
| Nikada | 100 | 45,5% |
| 1-3 dana | 64 | 29,1% |
| 4-7 dana | 49 | 22,3% |
| Ne znam | 6 | 2,7% |

Okolo trećine ispitanika (36,8%) se obično bavi intenzivnom fizičkom aktivnošću 30 minuta ili manje (Tabela 5). Oko 27% izdvaja između 31 i 60 minuta za intenzivnu fizičku aktivnost, dok samo 3% njih provodi između 61 i 90 minuta u ovoj vrsti aktivnosti. Ovi podaci ukazuju na to da većina ispitanika ili ne učestvuje u intenzivnoj fizičkoj aktivnosti ili to čini u relativno kratkim intervalima.

Tabela 5

Uobičajeno trajanje intenzivne fizičke aktivnosti

| Uobičajeno trajanje intenzivne fizičke aktivnosti | Frekvencija | Procenat |
|---|-------------|----------|
| Nikada | 81 | 36,8% |
| 30 min i manje | 73 | 33,2% |
| 31-60 min | 59 | 26,8% |
| 61-90 min | 6 | 2,7% |

7.3.2 Umerena fizička aktivnost

Rezultati prikazani u Tabeli 6 odnose se na učestalost bavljenja umerenom fizičkom aktivnošću. Analiza pokazuje da se većina ispitanika redovno bavi umerenom fizičkom aktivnošću, sa 46,4% njih koji to čine četiri do sedam dana nedeljno, dok se 36,8% ispitanika bavi umerenom aktivnošću jedan do tri dana u nedelji. Samo 14,5% ispitanika nikada ne učestvuje u ovakvim aktivnostima. Ovi podaci ukazuju na to da je umerena fizička aktivnost značajno prisutna u svakodnevnom životu većine ispitanika.

Tabela6

Učestalost bavljenja umerenom fizičkom aktivnošću tokom nedelje

| Učestalost bavljenja umerenom fizičkom aktivnošću tokom nedelje | Frakvencija | Procenat |
|---|-------------|----------|
| Nikada | 32 | 14,5% |
| 1-3 dana | 81 | 36,8% |
| 4-7 dana | 102 | 46,4% |
| Ne znam | 4 | 1,8% |

U Tabeli 7 prikazani su odgovori ispitanika na pitanje o uobičajenom trajanju umerene aktivnosti. Većina ispitanika (55%) obično provodi 30 minuta ili manje u umerenoj fizičkoj aktivnosti, dok 33% njih izdvaja između 31 i 60 minuta za ovu vrstu aktivnosti. Samo 9% ispitanika izjasnilo se da nikada ne učestvuje u umerenoj fizičkoj aktivnosti, a 3,2% provodi između 61 i 90 minuta u ovoj aktivnosti. Ovi podaci ukazuju na to da se većina ispitanika bavi umerenom fizičkom aktivnošću, ali obično u kraćim vremenskim intervalima.

Tabela 7

Uobičajeno trajanje umerene fizičke aktivnosti

| Uobičajeno trajanje umerene fizičke aktivnosti | Frekvencija | Procenat |
|--|-------------|----------|
| Nikada | 19 | 8,6% |
| 30 min i manje | 121 | 55,0% |
| 31-60 min | 72 | 32,7% |
| 61-90 min | 7 | 3,2% |

7.3.3 Pešačenje

Rezultati koji se odnose na učestalost pešačenja tokom nedelje prikazani su u Tabeli 8. Većina ispitanika pešači četiri do sedam dana nedeljno (59,1%), trećina pešači jedan do tri dana u nedelji, dok samo 5% nikada ne pešači. Ovi podaci ukazuju na to da je pešačenje vrlo česta fizička aktivnost među ispitanicima starijeg životnog doba.

Kao što se vidi iz Tabele 9, sedam od deset ispitanika (69,1%) obično provodi 30 minuta ili manje u pešačenju, dok 23% njih pešači između 31 i 60 minuta. Samo 7% ispitanika nikada ne pešači, a oko 1% provodi između 61 i 90 minuta u pešačenju. Ovi podaci ukazuju na to da je pešačenje česta aktivnost među ispitanicima, ali se uglavnom odvija u kratkim vremenskim intervalima.

Tabela 8

Učestalost pešačenja tokom nedelje

| Učestalost pešačenja tokom nedelje | Frekvencija | Procenat |
|------------------------------------|-------------|----------|
| Nikada | 11 | 5,0% |
| 1-3 dana | 73 | 33,2% |
| 4-7 dana | 130 | 59,1% |
| Ne znam | 5 | 2,3% |

Tabela 9

Uobičajeno trajanje pešačenja

| Uobičajeno trajanje pešačenja | Frekvencija | Procenat |
|-------------------------------|-------------|----------|
| Nikada | 15 | 6,8% |
| 30 min i manje | 152 | 69,1% |
| 31-60 min | 50 | 22,7% |
| 61-90 min | 3 | 1,4% |

7.3.4 Sedentarna aktivnost

Najveći procenat ispitanika (40%) provodi između 2 sata i 31 minut i 5 sati i 30 minuta dnevno sedeći, dok 37,3% njih provodi između 5 sati i 31 minut i 8 sati i 30 minuta u sedećem položaju (Tabela 9). Manji procenat ispitanika, 20%, sedi manje od 2 sata i 30 minuta dnevno, dok 2,7% nije sigurno koliko vremena tokom dana provede sedeći. Ovi podaci ukazuju na to da

većina ispitanika provodi značajan deo dana sedeći, što može imati negativne implikacije na njihovo zdravlje.

Tabela 9

Uobičajeno trajanje sedenja

| Uobičajeno trajanje sedenja | Frekvencija | Procenat |
|-----------------------------|-------------|----------|
| 2h30s i manje | 44 | 20,0% |
| 2h31s-5h30s | 88 | 40,0% |
| 5h31s-8h30s | 82 | 37,3% |
| Ne znam | 6 | 2,7% |

7.4 Okruženje u kome se odvija fizička aktivnost

Preferencije ispitanika kada je reč o okruženju za bavljenje fizičkom aktivnošću prikazane su u Tabeli 10.

Tabela 10

Najčešća mesta za bavljenje fizičkom aktivnošću¹

| | Frekvencija | Procenat |
|--|-------------|----------|
| U fitnes centru | 5 | 2,3 |
| U sportskom klubu | 6 | 2,7 |
| U sportskom centru | 11 | 5,0 |
| Na poslu | 31 | 14,1 |
| Kod kuće | 126 | 57,3 |
| Na putu između kuće i škole/posla/prodavnice | 81 | 36,8 |
| U parku, napolju i sl | 73 | 33,2 |
| Na drugom mestu | 16 | 7,3 |
| Ne znam | 33 | 15,0 |

Većina starijih osoba preferira vežbanje kod kuće, što je navelo 57,3% njih. Takođe, značajan broj ljudi koristi vreme na putu između kuće i škole, posla ili prodavnice za fizičku aktivnost (36,8%), dok se trećina odlučuje za vežbanje na otvorenom, u parkovima ili sličnim prostorima (33,2%). Manji procenat ispitanika koristi mogućnosti za vežbanje na poslu (14,1%) ili u sportskim centrima (5,0%), dok su fitnes centri i sportski klubovi najmanje zastupljeni sa svega 2,3% i 2,7% u ovom uzorku. Rezultati ukazuju na to da se ispitanici uglavnom oslanjaju na dostupne i praktične opcije, često unutar ili u blizini svog doma, dok formalni sportski objekti imaju manji značaj.

¹¹ Ispitanici su mogli da se opredele za više od jednog odgovora na koje će odgovoriti sa „da“

7.5 Razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću

Analiza odgovora ispitanika pokazuje da je glavni motiv za bavljenje fizičkom aktivnošću osoba starijeg životnog doba unapređenje zdravlja, što je navelo 58,2% ispitanika (Tabela 11). Relaksacija je drugi najvažniji razlog sa 30,9% odgovora, dok je poboljšanje fizičke kondicije na trećem mestu (26,8%). Druženje sa prijateljima motiviše 14,5% ispitanika, sledi regulisanje telesne težine (8,6%) i zabava (8,2%). Ostali motivi, kao što su usporavanje starenja ili sticanje novih poznanika, značajno su manje zastupljeni, što ukazuje da većina ispitanika prvenstveno traži zdravstvene benefite, a zatim i opuštanje kroz fizičku aktivnost. Ostali specifični razlozi, uključujući povećanje samopouzdanja ili takmičarski duh, imaju vrlo malu ili nikakvu ulogu.

Tabela 11

Razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću²

| | Frekvencija | Procenat |
|---|-------------|----------|
| Radi boljeg zdravlja | 128 | 58,2% |
| Radi boljeg fizičkog izgleda | 8 | 3,6% |
| Da bih usporio/la starenje | 13 | 5,9% |
| Radi zabave | 18 | 8,2% |
| Radi relaksacije | 68 | 30,9% |
| Radi druženja sa prijateljima | 32 | 14,5% |
| Radi sticanja novih poznanika | 1 | 0,5% |
| Da bio upoznao/la ljude iz drugih kultura | 0 | 0% |
| Da bih poboljšao/la sportske performanse | 1 | 0,5% |
| Radi bolje fizičke kondicije | 59 | 26,8% |

² Ispitanici su mogli da se opredele za više od jednog odgovora na koje će odgovoriti sa „da“

| | | |
|------------------------------------|----|-------|
| Da bih regulisao/la telesnu težinu | 19 | 8,6% |
| Radi većeg samopouzdanja | 5 | 2,3% |
| Da bih naučio/la nove veštine | 0 | 0% |
| Zbog takmičarskog duha | 0 | 0% |
| Radi bolje integracije u društvo | 1 | 0,5% |
| Nešto drugo | 55 | 25,0% |
| Ne znam | 24 | 10,9% |

7.6. Prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću

Prema mišljenju ispitanika, glavne prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću su nedostatak vremena, visoki troškovi, te nedostatak motivacije ili interesa (Tabela 12).

Tabela 12

Opažene prepreke za fizičku aktivnost³

| | Frekvencija | Procenat |
|--|-------------|----------|
| Nemam vremena | 82 | 37,4% |
| Suviše je skupo | 51 | 23,3% |
| Ne volim takmičarske aktivnosti | 7 | 3,2% |
| Nema adekvatne ili pristupačne sportske infrastrukture u blizini | 38 | 17,4% |
| Invalidnost ili bolest me sprečava da se bavim sportom | 37 | 16,9% |
| Nemam društvo za bavljenje sportom | 41 | 18,7% |
| Osećam se diskriminisano od strane ostalih učesnika | 0 | 0% |

³ Ispitanici su mogli da se opredele za više od jednog odgovora na koje će odgovoriti sa „da“

| | | |
|---|----|-------|
| Nedostaje mi motivacija ili nisam zainteresovan/a | 77 | 35,2% |
| Plašim se povreda | 29 | 13,2% |
| Već se redovno bavim sportom | 16 | 7,3% |
| Nešto drugo | 31 | 14,2% |
| Ne znam | 4 | 1,8% |

Kao što se vidi iz table, više od trećine ispitanika nema vremena da se više angažuje u fizičkim aktivnostima (37%), a oko 35% nije dovoljno motivisano. Svaki peti ispitanik smatra da bi to bilo previše skupo, a između 17 i 19% ispitanika ističe odsustvo društva za vežbanje, nepristupačnu sportsku infrastrukturu u svojoj blizini, te invaliditet i zdravstvene probleme kao važne barijere za bavljenje sportom. Manji procenat ispitanika navodi strah od povreda i druge specifične razloge. Ovi rezultati sugerišu potrebu za raznovrsnim pristupima koji bi uklonili ove prepreke, od povećanja dostupnosti sportskih programa do kreiranja inkluzivnijih i motivacionih kampanja.

7.7. Polne razlike u obrascu fizičke aktivnosti, razlozima i opaženim preprekama za fizičku aktivnost

Testiranje značajnosti polnih razlika u obrascu fizičke aktivnosti, motivaciji i opaženim preprekama za fizičku aktivnost pomoću hi-kvadrat testa, pokazalo je izuzev kada je reč o učestalosti vežbanja/bavljenja sportom, između žena i muškaraca starijeg životnog doba u našem uzorku ne postoje statistički značajne razlike ($p > .00$).

Polne razlike u učestalosti vežbanja/bavljenja sportom prikazane su u Tabeli 13. Kao što se vidi iz tabele, znatno veći procenat muškaraca vežba donekle redovno/redovno u poređenju sa ženama (21% naspram 9%). Istovremeno skoro dve trećine žena se nikada ne bave fizičkom vežbom/sportom, što je slučaj sa 43% muškaraca. Uočene razlike u distribuciji odgovora između muškaraca i žena značajne su na nivou $p = .00$.

Tabela 13

Polne razlike u učestalosti fizičkog vežbanja i bavljenja sportom

| | Nikada | Retko | Donekle redovno/redovno | Ukupno |
|----------|-------------|------------|----------------------------|------------|
| Muškarci | 45 (42.8%) | 38 (36.2%) | 22 (21.0%) | 105 (100%) |
| Žene | 69 (65.1%) | 27(25.5%) | 10(9.4%) | 106 (100%) |
| Ukupno | 114 (52.8%) | 65(30.1%) | 32(14.8%) | 216 (100%) |

$\chi^2(2, 46) = 11.41; p = 0.00$

8. DISKUSIJA

Empirijski deo istraživanja u sklopu projekta Obrasci fizičke aktivnosti stanovništva AP Vojvodine i Republike Srpske: sličnosti i razlike (rukovodilac: prof. dr Višnja Đorđić) realizovan je 2023. godine na kvotnom uzorku stanovnika AP Vojvodine, starosti 15+ godina. Za potrebe master rada, korišćena je šira baza podataka formirana tom prilikom, odnosno, podaci za ispitanike stare 60 i više godina, njih ukupno 220 (112 muškaraca, 108 žena). Kao merni instrument korišćen je Evrobarometar anketni upitnik, odnosno, odabrana pitanja koja se odnose na fizičku aktivnost, motive i prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću.

Glavna hipoteza ovog rada jeste da stariji stanovnici AP Vojvodine preferiraju fizičke aktivnosti životnog stila i umerenog intenziteta. U odnosu na ovu hipotezu dobijeni su izuzetno pozitivni rezultati. Podaci pokazuju da se 40% starijih stanovnika AP Vojvodine redovno bavi aktivnostima životnog stila, poput rada u bašti i vožnje bicikla, dok procenat onih koji redovno vežbaju/bave se sportom dostiže svega 2%. Žene imaju manje afiniteta za fizičko vežbanje/sport nego muškarci, jer se dve od tri žene starijeg životnog doba nikada ne bave sportom, što je slučaj sa nešto više od 40% muškaraca. U poređenju sa opštom populacijom AP Vojvodine, može se konstatovati da starije osobe izrazito preferiraju fizičku aktivnost koja je sastavni deo svakodnevnih životnih aktivnosti (Tabela 14).

Tabela 14

Redovno bavljenje fizičkim vežbanjem/sportom i ostalim fizičkim aktivnostima starijeg stanovništva AP Vojvodine i stanovništva starosti 15 i više godina (%)

| | Procenat stanovnika AP Vojvodine koji se redovno bavi | | |
|------------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|
| | 60+ godina (Buača, 2024) | 15+ godina (Đorđić, 2020) | 15+ godina (Đorđić, 2024) |
| Fizičko vežbanje/bavljenje sportom | 2 | 9 | 8 |
| Ostale fizičke aktivnosti | 40 | 24 | 35 |

Što se tiče preferencije nivoa (intenziteta) fizičke aktivnosti, starije stanovništvo najviše upražnjava hodanje i druge aktivnosti umerenog intenziteta, pri čemu je, u odnosu na opštu populaciju, pešačenje kao vid aktivnog transporta i rekreacije manje zastupljeno (Tabela 15). Zanimljivo je da relativno sličan procenat ispitanika, nezavisno od životne dobi, upražnjava intenzivnu fizičku aktivnost 4-7 dana nedeljno.

Tabela 15

Nivo bavljenja fizičkom aktivnošću starijeg stanovništva AP Vojvodine i stanovništva starosti 15 i više godina (%)

| | Procenat stanovnika AP Vojvodine koji se bavi 4-7 dana | | |
|--|--|------------------------------|------------------------------|
| | 60+ godina (Buača, 2024) | 15+ godina (Đorđić, 2020) | 15+ godina (Đorđić, 2024) |
| Umerena fizička aktivnost (ne računajući hodanje) | 46 | 33 | 41 |
| Intenzivna fizička aktivnost | 22 | 23 | 27 |
| Hodanje | 59 | 70 | 66 |

Za starije stanovništvo Vojvodine, takođe je karakteristično da se fizičkom aktivnošću dominantno bave u neformalnom okruženju, pre svega, kod kuće (57%), zatim na putu do posla/kuće/prodavnice (37%) i napolju (33%). Preferencija neformalnog okruženja uočena je i na nivou opšte populacije Vojvodine (Tabela 16), ali je manje izražena nego kod starijih osoba. Dobijeni rezultati sugerišu da je potrebno obezbediti podršku starijim osobama da se bave fizičkom aktivnošću u okruženju koje je njima blisko i dostupno. Istovremeno, otvaranje formalnog okruženja (fitnes centri, sportski klubovi) prema ovoj populacionoj grupi može biti druga strategija promocije fizičke aktivnosti starijeg stanovništva AP Vojvodine.

Tabela 16

Okruženje u kome se stanovnici bave fizičkom aktivnošću

| | Procenat ispitanika koji je fizički aktivan u određenom okruženju | | |
|------------------|---|------------------------------|------------------------------|
| | 60+ godina (Buača, 2024) | 15+ godina (Đorđić, 2020) | 15+ godina (Đorđić, 2024) |
| Fitnes klub | 2 | 18 | 16 |
| Sportski klub | 3 | 15 | 11 |
| Sportski centar | 5 | 10 | 6 |
| Posao | 14 | 13 | 13 |
| Kuća | 57 | 43 | 44 |
| Na putu | 37 | 25 | 20 |
| U parku, napolju | 33 | 33 | 26 |

Kada se posmatraju motivi za bavljenje fizičkom aktivnošću, rezultati pokazuju da je najčešći motiv za bavljenje fizičkom aktivnošću među ispitanicima očuvanje zdravlja, što je navelo 58% ispitanika (Tabela 17).

Tabela 17

Najvažniji razlozi za bavljenje fizičkom aktivnošću

| | Procenat ispitanika koji se opredelio za dati razlog | | |
|----------------------------|--|------------------------------|------------------------------|
| | 60+ godina (Buača, 2024) | 15+ godina (Đorđić, 2020) | 15+ godina (Đorđić, 2024) |
| Zdravlje | 58 | 73 | 62 |
| Fizički izgled | 4 | 37 | 31 |
| Usporiti starenje | 6 | 12 | 8 |
| Regulisanje telesne težine | 9 | 27 | 20 |
| Zabava | 8 | 18 | 16 |
| Opuštanje | 31 | 38 | 33 |
| Druženje | 14 | 23 | 18 |
| Bolje fizičke sposobnosti | 0,5 | 28 | 7 |

Vežbanje radi poboljšanja zdravlja je upadljivo najvažniji razlog za aktivnost kod starijih osoba, ali manje izražen u odnosu na opštu populaciju (Đorđić 2020; 2024). Skoro jedna trećina ispitanika je aktivna radi relaksacije, a slična proporcija postoji i u 15+ populaciji. Na trećem mestu prema zastupljenosti, u našem uzorku, jeste motiv druženja, za koji se opredelio svaki sedmi ispitanik. U poređenju sa opštom populacijom, starije osobe mnogo manje značaja daju vežbanju radi lepšeg fizičkog izgleda, regulisanja telesne težine, zabave ili boljih fizičkih sposobnosti, a zanimljivo je da vežbanje radi usporavanja procesa starenja, nije izraženiji motiva u odnosu na opštu populaciji. Dobijeni rezultati podržavaju hipotezu da je zdravlje glavni motiv za bavljenje fizičkom aktivnošću među starijim stanovnicima AP Vojvodine.

Rezultati koji se odnose na najvažnije opažene prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću (Tabela 18) ukazuju na specifičnosti uzorka starijih osoba.

Tabela 18

Najvažnije prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću

| | Procenat ispitanika koji se opredelio za dati razlog | | |
|-----------------------|--|------------------------------|------------------------------|
| | 60+ godina (Buača, 2024) | 15+ godina (Đorđić, 2020) | 15+ godina (Đorđić, 2024) |
| Nedovoljno vremena | 37 | 51 | 42 |
| Suviše je skupo | 23 | 7 | 17 |
| Nema infrastrukture | 17 | 7 | 8 |
| Invalidnost/bolest | 17 | 9 | 9 |
| Nema društvo | 19 | 7 | 9 |
| Nedovoljno motivacije | 35 | 24 | 25 |
| Strah od povreda | 13 | 6 | 7 |

Kao što se vidi iz gornje tabele, u poređenju sa rezultatima na uzorku ispitanika starih 15 i više godina (Đorđić 2020; 2024), stariji ispitanici u manjem procentu opažaju deficit slobodnog vremena kao barijeru za veće angažovanje fizičkim aktivnostima, što je i očekivano, s obzirom da većina ispitanika ove grupe nije više radno aktivna. S druge strane, nedostatak motivacije za vežbanje je izraženiji, što bi zahtevalo osmišljavanje posebnih strategija za animaciju ove populacione grupe i/ili kreiranje posebnih programa, atraktivnih za starije osobe. Takođe, starije stanovništvo, posebno penzioneri, predstavljaju ekonomski vulnerabilnu grupu (Đorđić, 2020), pa je u našem uzorku, nedostatak novca takođe više percipiran kao prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću. Nedovoljno dostupna infrastruktura je još jedna prepreka, koju češće navode stariji stanovnici Vojvodine, što sugerise da je potrebno planirati i obezbediti infrastrukturu, usklađenu sa potrebama starijih osoba. Pored toga, a u vezi sa životnim dobom, ispitanici su u većem procentu kao barijere za veću fizičku aktivnost izdvojili: invaliditet/bolest, strah od povreda i nedostatak društva.

U skladu sa jednom od istraživačkih hipoteza, ispitane su polne razlike u obrascu fizičke aktivnosti, motivima i opaženim preprekama. Testiranje razlika u distribuciji odgovora pomoću hi-kvadrat testa, pokazalo je da značajne razlike jedino postoje kada se radi o učestalost bavljenja fizičkim vežbanjem, odnosno, sportom, i to u korist muškaraca, dok u drugim pokazateljima nisu utvrđene značajne razlike.

9. ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje imalo je za cilj da analizira obrasce fizičke aktivnosti, motive i prepreke sa kojima se suočavaju stariji stanovnici AP Vojvodine. Kroz istraživanje su testirane sledeće hipoteze:

H₀: Stariji stanovnici AP Vojvodine preferiraju fizičke aktivnosti životnog stila i umerenog intenziteta.

h₁: Stariji stanovnici AP Vojvodine preferiraju bavljenje fizičkom aktivnošću u neformalnom okruženju.

h₂: Najvažniji motiv za bavljenje fizičkom aktivnošću starijih stanovnika AP Vojvodine je zdravlje.

h₃: Najvažnija opažena prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću je nedostatak motivacije.

h₄: Postoje značajne polne razlike u obrascu fizičke aktivnosti, motivima i opaženim preprekama.

Rezultati istraživanja su potvrdili glavnu hipotezu (H₀) da stariji stanovnici AP Vojvodine preferiraju fizičke aktivnosti umerenog intenziteta. Uočeno je da većina ispitanika preferira umerene aktivnosti poput hodanja, koje su često deo svakodnevnog životnog stila. Ovo ukazuje na značaj promocije umerenih fizičkih aktivnosti kao pristupačnog i održivog načina za očuvanje zdravlja kod starije populacije.

Dalje, pomoćna hipoteza h₁ je takođe potvrđena, jer je većina ispitanika navela da preferira bavljenje fizičkom aktivnošću u neformalnom okruženju, najčešće kod kuće ili na otvorenom. Ovaj nalaz naglašava važnost prilagođavanja intervencija za fizičku aktivnost u skladu sa preferencijama starijih osoba, omogućavajući im da vežbaju u okruženju koje im je najpristupačnije i najudobnije.

Što se tiče hipoteze h₂, rezultati su pokazali da je zdravlje najvažniji motiv za bavljenje fizičkom aktivnošću starijih stanovnika AP Vojvodine. Ovo potvrđuje da stariji ljudi prepoznaju važnost fizičke aktivnosti za očuvanje zdravlja i da su zdravstveni benefiti glavni pokretač njihovog angažmana u fizičkoj aktivnosti.

Hipoteza h₃, koja sugerise da je nedostatak motivacije glavna prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću, nije potvrđena. Najviše ispitanika izjasnilo se da je nedostatak vremena glavna barijera za veće angažovanje fizičkim aktivnostima (37%), ali je nedostatak motivacije na drugom mestu, sa sličnom prevalencom (35%). Ispitanici su često navodili nedostatak motivacije kao ključnu barijeru, što ukazuje na potrebu za razvijanjem strategija koje će povećati motivaciju i zainteresovanost starijih osoba za fizičku aktivnost.

Konačno, hipoteza h₄, koja se odnosi na polne razlike u obrascima aktivnosti, motivima i preprekama, samo je delimično potvrđena. Uočeno je da su žene manje sklone fizičkom vežbanju i sportu, dok u kategoriji ostalih fizičkih aktivnosti, motivaciji i opaženim preprekama, nisu utvrđene polne razlike.

Rezultati istraživanja o fizičkoj aktivnosti starijih stanovnika Vojvodine mogu doprineti boljem razumevanje i poboljšanju kvaliteta života ove demografske grupe. Razumevanje motiva i prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću kod odraslih osoba starih 60 i više godina ključ je za razvijanje efikasnih strategija koje mogu značajno unaprediti njihovo zdravlje i blagostanje. Rezultati mogu biti polazna osnova za kreiranje efikasnijih strategija promocije fizičke aktivnosti starijih osoba i bolju integraciju fizičke aktivnosti u njihov svakodnevni život.

Na osnovu dobijenih rezultata, mogu se pilotirati ciljane intervencije koje će adresirati identifikovane prepreke, a istovremeno koristiti motivacione faktore za unapređenje učestalosti i intenziteta fizičkih aktivnosti među starijima. Na primer, programi koji nude prilagođene vežbe za starije osobe, organizovanje grupnih aktivnosti ili edukativne kampanje koje ističu benefite fizičke aktivnosti mogu biti efikasni u podsticanju aktivnijeg načina života.

Promocija zdravlja kroz fizičku aktivnost takođe može doprineti smanjenju troškova zdravstvene zaštite i socijalnih usluga, što je posebno relevantno u kontekstu starenja populacije. Stariji ljudi koji su fizički aktivni imaju manji rizik od razvoja hroničnih bolesti kao što su dijabetes, hipertenzija i kardiovaskularne bolesti, što može značajno smanjiti pritisak na zdravstveni sistem. Osim toga, fizička aktivnost može poboljšati mentalno zdravlje, smanjujući simptome depresije i anksioznosti, i unaprediti kognitivne funkcije, što je ključno za održavanje kvaliteta života starijih osoba.

Promocija fizičke aktivnosti u starijoj populaciji može doprineti njihovoj boljoj socijalnoj integraciji, povećanje samopouzdanja i samostalnosti, kao i jačanje međugeneracijskih veza. U tom kontekstu, rezultati ovog istraživanja mogu biti korisni za kreatore politika, zdravstvene radnike, organizacije civilnog društva i sve one koji su uključeni u promociju zdravlja i blagostanja starijih osoba.

10.LITERATURA

- World Health Organization [WHO]. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: Author.
- Davis, F. (2007). Physical activity patterns assessed by accelerometry in older people. *European Journal of Applied Physiology*, 12(3), 581-589.
- Đorđić, V. (2020). *Evrobarometar: Fizička aktivnost stanovništva Vojvodine u kontekstu evrointegracija*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Đorđić, V. (2024). *Fizička aktivnost stanovništva AP Vojvodine i Republike Srpske: obrasci, sličnosti i razlike: Elaborat o realizovanom projektu*.
- Faith, L., Phillip, G., & Claudio, N. (2005). Barriers to exercise behavior among older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 4(1), 23-33.
- Hallal, C., Andersen, B., Bull, C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 8(2), 247-257.
- Karl F, (Ed.). (1993). *Die Älteren. Zur Lebenssituation der 55- bis 70-jährigen. Eine Studie der Institute Infratest Sozialforschung* [The elderly. Life situation of 55- to 70-years-olds. A study of the Institutes Infratest Social Research] Bonn: Sinus und Horst Becker.
- Miller, M. (2002). Health promotion attitudes and strategies in older adults. *Health Education and Behavior*, 15(1), 50-62.
- Mummery, W., Kolt, G., Schofield, G., & McLean, F. (2007). Associations between physical activity and other lifestyle behaviors in older New Zealanders. *Journal of Physical Activity and Health*, 110(1), 411-422.
- Wen, C. P., Wai, J. P., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* (London, England), 378(9798), 1244–1253. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)