

UDK 316.644:796/799(497.11)"2011"; 613.9(497.11)"2011"

ISSN 035-2899, 38(2013) br.1 p.25-29

ISTRAŽIVANJE STAVOVA STANOVNIŠTVA O VAŽNOSTI REKREATIVNOG BAVLJENJA SPORTOM

RESEARCHING THE POPULATION'S ATTITUDES REGARDING THE IMPORTANCE OF RECREATIONAL SPORTS

Igor Trandafilović (1), Vesna Pašić (1), Željko Nikolić (2)

(1) FAKULTET ZA MENADŽMENT ZAJEČAR, (2) GRADSKA UPRAVA ZAJEČAR

Sažetak: U cilju utvrđivanja stavova stanovništva na teritoriji grada Zaječara o važnosti bavljenja sportskom rekreacijom anketirano je 194 ispitanika oba pola, svih starosnih doba, počev od tinejdžera pa sve do penzionera. Anketa je konstruisana u formi upitnika koji je sadržao 24 pitanja. Ispitivanje je urađeno sa ciljem da se dobije slika o tome koliko građani vrednuju sportsku rekreaciju i njen uticaj na kvalitet života. Analizom rezultata dobijenih anketiranjem izvodi se zaključak da postoji svest kod velikog broja ispitanika da je sportska rekreacija izuzetno značajna po kvalitet života, ali da, sa druge strane, ne postoji ustaljena navika da se redovno rekreiraju. Poređenjem dobijenih rezultatata sa rezultatima istraživanja sprovedenog u zemljama Evropske unije 2005. pod nazivom „Sports participation in the European Union: Trends and Differences“ može se uočiti da je procenat stanovnika Evropske unije koji se redovno rekreira manji nego u gradu Zaječaru, što treba uzeti sa rezervom imajući u vidu uzorak ispitanika.

Ključne reči: zdravlje, stanovništvo, sportska rekreacija

Summary: In order to determine the attitudes of the population on the territory of the city of Zajecar regarding the importance of sports recreation activities, 194 respondents of both sexes, all ages, from teenagers to pensioners were surveyed. The survey was designed in the form of a questionnaire containing 24 questions. The research was done in order to get a picture of how our citizens value recreational sports and its impact on the quality of life. The analysis of the results obtained shows that there is awareness among a large number of respondents that sport recreation is extremely important for the quality of life but on the other hand there is no steady habit of daily practicing. By comparing the obtained results with the results of the research conducted in the European Union in 2005 entitled "Sports Participation in the European Union: Trends and Differences," it is evident that the percentage of the population of the European Union who regularly recreate is much lower than in Zajecar, which should not be taken for granted considering the sample of the survey.

Key words: health, population, sports recreation

UVOD

Fizička aktivnost je sastavni deo svakodnevnog života. Smanjenje fizičke aktivnosti postaje sve veći problem koji izaziva mnoga oboljenja i nepovoljno utiče na zdravlje stanovnika svih starosnih doba. Lenjost i nedostatak motivacije su, verovatno, najčešći razlozi što većina stanovništva, bez obzira kojoj društvenoj ili socijalnoj kategoriji pripadaju, ne vežba ili pak to neredovno čini. Redovna fizička aktivnost je od suštinskog značaja za fizički, mentalni, psihološki i socijalni razvoj. [1]

Rezultati studija iz celog sveta pokazuju da je oko 80% populacije nedovoljno fizički aktivno i da u većini razvijenih zemalja preko 50% populacije ima višak kilograma. [2]

Postoje sigurni dokazi da je optimalna fizička aktivnost uslov za očuvanje čovekovog zdravlja, a svako ograničavanje motorne aktivnosti je u suprotnosti sa esencijalnom potrebom čoveka da se

kreće. Nedostatak fizičke aktivnosti se najbolje može nadoknaditi kroz adekvatne programe sportske rekreacije. Cilj rada jeste da se ukaže kakve su navike stanovnika po pitanju sportske rekreacije imajući u vidu savremeni način života.

Imajući u vidu prethodno rečeno, urađeno je istraživanje na teritoriji grada Zaječara sa ciljem da se dobije slika o tome koliko građani vrednuju sportsku rekreaciju i njen uticaj na kvalitet života.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Anketiranje je izvršeno na teritoriji grada Zaječara na prostom slučajnom uzorku (nasumičnim biranjem ispitanika bez unapred utvrđenog kriterijuma, tako da su sve jedinice osnovnog skupa imale podjednaku verovatnoću izbora u uzorak) u periodu februar – mart 2011. god. Ukupno je anketirano 194 ispitanika, od kojih je 91 muškog a 103 ženskog pola. Istraživanjem su obuhvaćene sve kategorije

Adresa autora: Igor Trandafilović, Fakultet za menadžment Zaječar, Park šuma Kraljevica b.b, 19000 Zaječar, Srbija;
E-mail: igor.trandafilovic@fmz.edu.rs

Rad primljen: 4. 3. 2013. Rad prihvaćen: 13. 5. 2013. Elektronska verzija objavljena: 15. 7. 2013.

stanovnika, počev od učenika, srednjoškolaca pa sve do penzionera. Obuhvaćeno je 25 učenika od kojih su 8 muškog a 17 ženskog pola, što čini 12,89% ispitanika. Anketirano je 35 studenata, od kojih je bilo 16 muškoga 19 ženskog pola što čini 18,04% svih ispitanika. Iz kategorije zaposlenih obuhvaćeno je 94 ispitanika ili 48,45%, i to 43 ispitanika muškog i 51 ispitanik ženskog pola. Istraživanjem je obuhvaćeno 7,73% nezaposlenog stanovništva i to 7 muškog i 8 ženskog pola. U kategoriji penzionera istraživanjem je obuhvaćeno 25 ispitanika, odnosno 12,89%, od čega 17 muškog i 8 ženskog pola.

Za svrhu anketiranja korišćen je posebno konstruisani anketni list zatvorenog tipa koji su ispitanici popunjavali. Deo pitanja u anketnom listiću konstruisan je isključivo u svrhu dobijanja željenih informacija, dok je deo pitanja konstruisan uz uvažavanje mogućnosti komparacije sa dosadašnjim istraživanjima. Da bi se dobili potrebni podaci, konstruisani anketni list je formulisan kao upitnik od 24 pitanja. Pitanja su tako konstruisana da se njima želelo saznati kakvi su stavovi stanovništva u pogledu važnosti bavljenja sportskom rekreacijom na teritoriji grada Zaječara segmentirano po kategorijama stanovništva. Konstruisani merni instrument je zatvorenog tipa uz mogućnost da se ispitanici izjasne zaokruživanjem jednog, a kod nekih pitanja, zaokruživanjem više odgovora. Ispitivanje je urađeno da bi se saznalo koliko građani Zaječara vrednuju sportsku rekreaciju i njen uticaj na kvalitet života. U tu svrhu smo sebi dali za zadatak da što pažljivije konstruišemo anketni listić kako bi informacije do kojih smo želeli doći bile relevantne. Obrada rezultata stavova stanovništva po pitanju važnosti bavljenja sportom i rekreacijom predstavljena je deskriptivnom metodom i to distribucijama frekvencija i transformisana je u procenante. Segmentacija je rađena za kategorije stanovništva i godine starosti, jer se pošlo od pretpostavke da mogu dati najbolju sliku onoga što je bio cilj da se sazna iz ankete, a to je stav anketiranih o važnosti bavljenja sportskom rekreacijom.

Premda je anketni list sadržao 24 pitanja, zbog obimnosti u radu će biti prikazani rezultati onih pitanja za koje smatramo da su najrelevantniji za temu rada.

REZULTATI I DISKUSIJA

Pitanje „Koliko se često bavite sportom – rekreacijom“ dalo je jasnu sliku o navikama ispitanika u pogledu bavljenja sportskom rekreacijom. Uz značajan broj onih koji se ne rekreiraju uopšte, njih 19,57% muških i 18% ženskih ispitanika, veliki je broj onih koji se rekreiraju nedovoljno. Čak

18% ženskih i 6,52% muških ispitanika rekreaciju upražnjava 2-3 puta mesečno, što ne daje nikakve efekte. Čak 41,3% muških i 33% ženskih ispitanika se rekreira samo 1-2 puta nedeljno, što daje sliku da se približno 70% ispitanika nedovoljno rekreira, da bi osetili blagodeti fizičke aktivnosti. Samo 21,88% ispitanika odnosno 23% ženskih i 20,65% muških ispitanika je u optimalnoj fazi rekreacije. Samo 8% ženskih i 11,96% muških ispitanika se rekreacijom bavi svakodnevno. Među ispitanicima koji se svakodnevno bave rekreacijom penzioneri učestvuju sa 20,83%, nezaposleni sa 7,69%, zaposleni 5,26%, studenti 14,29%, dok učenici učestvuju sa 8%. Zaključak da je veliki procenat penzionera koji se svakodnevno bavi rekreacijom treba prihvatiti sa rezervom jer je on verovatno posledica učešća malog broja penzionera u ukupnom uzorku.

Na pitanje „Kojom vrsta rekreacije se bavite?“ ispitanicima je data mogućnost da zaokruže više ponuđenih odgovora. Analizirajući dobijene rezultate došlo se do zaključka da su ispitanici najviše zainteresovani za rekreaciju u vidu vožnje bicikla, trčanja i brzog hoda.

Pitanje: „Sportom-rekreacijom se bavite zbog?“ Ohrabrujući je podatak da se najveći broj ispitanika oba pola (53,4% ženskih a 46,15% muških ispitanika) izjasnilo da se sportskom rekreacijom bave po sopstvenoj želji. Osim po sopstvenoj želji kao osnovni razlozi za bavljenje sportskom rekreacijom kod muških ispitanika su zdravlje 37,36%, održavanje fizičke kondicije 30,77%, relaksacija 25,27%. Kod žena osnovni razlozi za bavljenje rekreacijom su, naravno osim po sopstvenoj želji, relaksacija 22,23%, održavanje telesne mase 20,39%, fizička kondicije 19,42% i zdravlje 18,45%. Analizom podataka dolazi se do zaključka da se sve kategorije stanovnika bave sportskom rekreacijom po sopstvenoj želji i potrebi, i to učenici i studenti blizu 80%, nezaposleni i zaposleni blizu 50%. Penzioneri se uglavnom odlučuju za rekreaciju zato što ih ona opušta i zbog zdravlja. Interesantan podatak je da se veoma mali broj ispitanika izjašnjava za opciju „po preporuci lekara,“ oko 10% penzionera i par procenata iz kategorije učenika, studenata i zaposlenih.

„Sport i rekreacija Vas čini“ - najveći broj ženskih ispitanika njih 49,51% ili 51 ispitanik se opredelilo za opciju „opuštenim“, a 33,98% ili 35 za opciju „zadovoljnim“ a 18,45% ili 19 ispitanika „zdravim“. Opcija „umornim,“ gotovo da i nije zastupljena. To ukazuje da veliki broj ispitanika imao pozitivan stav prema sportu i rekreaciji.

„Vaš ustaljen termin za rekreaciju je“ - visok broj ispitanika navodi da nema određeno vreme, tačnije 36,19% ženskih i 29,47% muških ispitanika, a njih

29,47% muških i 21,9% ženskih navodi popodnevni termin, verovatno zbog obaveza na poslu, školi, fakultetu. Procenat onih koji navode termin samo vikendom je 6,32% muških i 5,71% ženskih ispitanika, i to su oni ispitanici koji nemaju ustaljenu naviku bavljenja rekreacijom.

„Koliko vremenski traje Vaša rekreacija?“ - na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da je prilično visok broj onih (36,7%) ispitanika kojima rekreacija traje od 31 do 60 minuta. Takođe je približan procenat ženskih ispitanika (33,98%) čiji vid rekreacije traje 30 minuta, dok kod muških ispitanika taj procenat iznosi 15,05%. Analiza rezultata dala je zanimljiv podatak da se čak 38% onih mlađih, starosne dobi od 16-23 godina fizički rekreira samo do 30 minuta.

Na pitanje „Šta za Vas znači sport?“ najveći broj muških ispitanika se izjasnio za pozitivne opcije, put ka dugom i zdravom životu 33,96%, način oslobađanja negativne energije 28,3%, neizostavan deo života 16,04%. Kod ženskih ispitanika najveći broj se izjasnio za način oslobađanja negativne energije 44,54% i put ka dugom i zdravom životu 24,37%, što govori o tome da kod ispitanika postoji svest o važnosti sportske rekreacije, ali da sa druge strane nemaju usađenu naviku da to u praksi i realizuju.

Pitanje: „Na šta Vas asocira sport-rekreacija?“ blizu 2/3 ispitanika se izjasnio da ih sport-rekreacija asocira na zdravlje, što opet potvrđuje tvrdnju da ispitanici znaju da sportska rekreacija može doprineti očuvanju zdravlja. Potrebno ih je samo motivisati da to u praksi realizuju kako bi zaista redovnim vežbanjem izbegli faktore rizika.

Pitanje: „Značaj sporta – rekreacije?“ dobijeni rezultati potvrđuju prethodnu konstataciju da su ispitanici svesni važnosti sportske rekreacije. To potvrđuje podatak da se blizu 2/3 ispitanika izjasnio za opciju može da im očuva zdravlje, a njih 31,58% muških i 40,18% ženskih za opciju potrebna je u svakodnevnom životu. Negativnih opcija gotovo da i nije bilo. Ispitanici svih starosnih doba se uglavnom izjašnjavaju da sportska rekreacija može da očuva njihovo zdravlje i to u rasponu od 50-60% i da je potrebna u svakodnevnom životu u rasponu od 16-45%. To daje istu sliku koju je pokazalo i istraživanje po polu, da je visoka svest ispitanika o važnosti sportske rekreacije u njihovom životu pre svega zbog očuvanja zdravlja, ali kada to treba realizovati u praksi to predstavlja problem.

Pitanje: „Zbog čega bi propustili sport-rekreaciju?“ najveći broj ženskih ispitanika (45%) bi rekreaciju

propustilo zbog bolesti i neodložnog posla i druženja sa prijateljicama, dok kod muških ispitanika postoji veliki procenat onih koji bi rekreaciju propustili takođe zbog bolesti, neodložnog posla i utakmice. Samo 13,19% muških ispitanika i 7,77% ženskih ispitanika ne bi propustio rekreaciju, što daje jasnu sliku da ispitanici nisu toliko privrženi fizičkoj aktivnosti kao sastavnom delu života i obavezi koja se ipak mora redovno upražnjavati radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

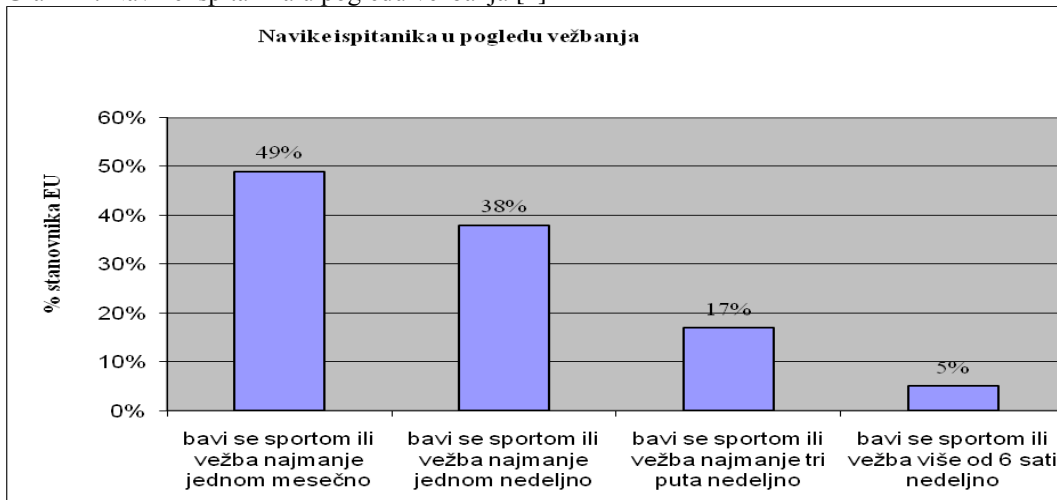
Istraživanje je pokazalo da 55% ispitanika smatra da umerena fizička aktivnost može da očuva zdravlje, dok 36% ističu da je potrebna u svakodnevnom životu. Značajan procenat ispitanika (64%) govori da ih sport i rekreacija asociraju na dobro zdravlje. Sport čini opuštenim, zadovoljnim i zdravim približno 30% muškaraca a 50% žena, što je podatak koji je sličan podatku dobijen istraživanjem stanovnika Evropske unije 2005. godine koji sport povezuju sa relaksacijom (43%) i sa zabavom (39%). Ovi podaci navode na to da su ispitanici svesni da sport, rekreacija i fizička aktivnost treba da omoguće da se vodi dug i zdrav život.

Analizom rezultata dobijenih anketiranjem izvodi se zaključak da postoji svest kod velikog broja ispitanika da je sportska rekreacija izuzetno značajna po kvalitet života, ali da sa druge strane ne postoji ustaljena navika da se redovno rekreiraju. Interes društva trebalo bi da bude veći za praćenje fizičkog razvoja i motoričkih sposobnosti dece i omladine. [3]

Istraživanje sprovedeno u zemljama Evropske unije 2005. god. pod nazivom „Sports participation in the European Union: Trends and Differences“ ukazuje da se 49% stanovništva bavi sportom jednom mesečno, 38% stanovništva sportom se bavi najmanje jedanput u toku nedelje, 17% stanovništva se bavi sportom najmanje tri puta nedeljno, dok se 5% stanovništva bavi fizičkom aktivnošću više od 6 sati nedeljno. [4]

Isto istraživanje je pokazalo da rekreaciji veću pažnju posvećuju razvijenije zemlje u kojima je razvijenija svest kod građana u smislu potrebe za fizičkim vežbanjem. Autori su takođe uočili tendenciju da su rekreaciji više posvećeni muškarci nego žene, kao i da učešće u rekreativnim aktivnostima opada sa rastom starosne dobi, ali i raste kod osoba sa boljim obrazovanjem i većim životnim standardom. Istraživanje je pokazalo da ljudi najčešće sport povezuju sa relaksacijom (43%) i zabavom (39%).

Grafik 1. Navike ispitanika u pogledu vežbanja [4]



Poređenjem dobijenih rezultata prikazanog terenskog istraživanja na teritoriji Zaječara sa rezultatima istraživanja sprovedenog u zemljama Evropske unije 2005. pod nazivom „Sports participation in the European Union: Trends and Differences“ može se uočiti da se procenat stanovnika Evropske unije koji se redovno rekreira manji nego na uzorku ispitanika iz Zaječara (Republika Srbija). Ovako dobijeni rezultati moraju se sagledati sa rezervom jer je uzorak ispitanika u ovom radu manji nego što je bio u istraživanju koje je urađeno na teritoriji Evropske unije.

Druga istraživanja u sprovedena našoj zemlji ukazuju na poražavajuće podatke u smislu zdravstvenog i funkcionalnog statusa građana. Podaci ukazuju da je 60% smrtnosti u Srbiji uzrokovano kardiovaskularnim oboljenjima, što nas rangira na drugo mesto u Evropi i treće u svetu. [5] Poslednje istraživanje o zdravlju stanovnika Srbije koje je uradio Institut za javno zdravlje „Milan Jovanović Batut“ 2006. godine pokazalo je da dve trećine stanovnika Srbije (67,7%) slobodno vreme provodilo pretežno na sedenteran način. Procenat odraslih stanovnika koji su vežbali više od 3 puta nedeljno tako da se zaduvaju ili oznoje je u 2006. godini iznosio 25,5% što je značajno više nego 2000. godine kada je to činilo 13,7%. [6]

Ministarstvo sporta i omladine u saradnji sa CESID-om je 2009. godine uradilo istraživanje pod nazivom Mesto sporta u životu građana Srbije. Prema rezultatima istraživanja sportom se bavi samo jedna trećina građana Srbije, pri čemu od te trećine građana koji su naveli da se bave sportom – redovno i aktivno u sportu 13%, a kao glavne motive za bavljenje sportom građani su naveli zdravlje, druženje i bolji psihofizički osećaj, a izgovori su nedostatak vremena, starosno doba ili nesposobnost

za bavljenje sportom. [7] Bavljenje sportom je bitno zbog zdravstvenog stanja nacije i ocenjeno je da nije dobro što se građani „stihijski“ bave sportom. Ljudi koji se ne bave rekreativnim vežbanjem imaju sve lošije fizičke sposobnosti, što prouzrokuje ozbiljne posledice po njihovo zdravlje i kvalitet života. [8]

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije (WHO), u svetu je više od 22 miliona dece predškolskog uzrasta gojazno. Iz tih razloga Svetska zdravstvena organizacija, 1995. godine usvaja deklaraciju pod nazivom „Physical activity for health“ i šalje otvorena pisma svim vladama sveta da shodno svojim mogućnostima organizuju programe rekreativnih aktivnosti radi očuvanja i poboljšanja zdravlja. [9]. Podaci Međunarodne grupe za borbu protiv gojaznosti ukazuju da je svako deseto dete školskog uzrasta gojazno, što je oko 3% dečije populacije uzrasta od 5 – 17 godina u svetu. Uzroci tome su nedovoljna fizička aktivnost i nezdrava ishrana, a posledice su različiti oblici funkcionalne nesposobnosti i prevremene smrti. [10].

ZAKLJUČAK

Podaci dobijeni istraživanjem pokazali su da se veoma mali procenat stanovnika grada Zaječara bavi redovno rekreativno sportom, ali da postoji svest o tome koliko je sport važan za ljudski organizam.

Na osnovu svega iznetog može se zaključiti koji je ujedno i preporuka: Ministarstvo zdravlja bi trebalo donošenjem potrebnih dokumenata i sprovođenjem raznih akcija da nastoji da utiče na svest građana o potrebi redovne fizičke aktivnosti kao preventivne protiv raznih oboljenja. U tom smislu treba povećati broj stručnih predavanja o ovoj temi, povećati broj

TV emisija u kojima će stručni ljudi, lekari, sportski treneri i drugi govoriti o ovoj potrebi. Takođe treba redovno iznositi informacije u javnost o razlozima i potrebi svakodnevne fizičke aktivnosti kako bi redovna fizička aktivnost postala deo svakodnevnog života pojedinaca.

LITERATURA

1. United Nations, Final report – International Year of Sport and Physical Education; 2005. p. 125.
2. Ostojić S, Mazić S, Dikić N. Telesne masti i zdravlje, Beograd: Udruženje za medicinu sporta; 2010. p. 25.
3. Nešić B, Popović S, Mitrović D, Popović Z, Popović S. Morfološko merenje pojedinih grupa sportista u omladinskom sportskom kampu „Đerdap“. XXVI Timočki medicinski dani 2007; Suppl 1:9.
4. Van Bottenburg M, Rijnen, B, Van Sterkenburg J. Sports participation in the European Union. Trends and differences, Hertogenbosch. The Netherlands: W.J.H.Mulier Institute and Nieuwegein: Arko Sports Media; 2005.
5. Šurbatović J. Menadžment u sportu. [citirano 20.06.2012.]. Dostupno na:
<http://www.vss.edu.rs/nastavnici/jsurbatovic/upload/VII%20Menad%C5%BEment%20sportskih%20objekata.pdf>.
6. Institut za javno zdravlje Srbije. Zdravstveno-statistički godišnjak Republike Srbije; 2010., 2011. p. 527.
7. Srbija.gov.rs [homepage on Internet]. Vlada Republike Srbije. Predstavljeni rezultati istraživanja: “Mesto sporta u životu građana Srbije”. [citirano 25.11.2012.]. Dostupno na: <http://www.srbija.gov.rs/>
8. Stoiljković S, Mandarić S, Todorović K., Mitić D. Efekti primene“omnibus“ aerobika na telesnu kompoziciju žena. Fizička kultura 2010; 64 (2):59-67.
9. Žigić D. Faktori rizika i hronično nezarazne bolesti, Beograd. Opšta medicina, 2003.
10. International Obesity Task Force. The Case For Action; 2004. p. 1-23.