

FIZIČKA AKTIVNOST U DETINJSTVU KAO PREDIKTOR SPORTSKO- REKREATIVNIH INTERESOVANJA U ODRASLOM DOBU⁸

Apstrakt

Polaznu osnovu istraživanja predstavlja značaj fizičkih aktivnosti na svim uzrastima za biopsihosocijalne karakteristike pojedinca. Cilj je bio da se ispita uticaj fizičkih aktivnosti u detinjstvu na sportsko-rekreativna interesovanja kod odraslih. Rezultati istraživanja pokazuju da su se ispitanici u sport uključivali oko osme godine, da se velika većina bavila fizičkim aktivnostima u detinjstvu (84.3%), ali ipak nedovoljno često. Manje od polovine se bavilo dva do tri puta nedeljno, dok se samo 39.7% ispitanika bavilo više od tri puta nedeljno nekom vrstom fizičkih aktivnosti. 89.3% ispitanika izveštava da im je fizička aktivnost u detinjstvu bila pozitivno iskustvo. Od navedenih i ispitanih varijabli, rezultati pokazuju da uticaj na sportsko-rekreativna interesovanja pokazuje samo nezavisna varijabla učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu i to sa umerenim uticajem na intenzivnu fizičku aktivnost i informisanost i praćenje sporta. Ovakvi rezultati pre svega impliciraju redefinisane planova i programa fizičkog vaspitanja u školama, radi obezbeđivanja adekvatnosti intenziteta i trajanja fizičkih aktivnosti, kao jednog od osnovnih faktora sportsko-rekreativnih interesovanja odraslih.

Ključne reči: *celoživotna fizička aktivnost, fizičko vaspitanje, studenti, sportsko-rekreativna interesovanja.*

⁷ borka.malcic@ff.uns.ac.rs

⁸ Rad je nastao kao rezultat rada na projektu "Kvalitet obrazovnog sistema Srbije u evropskoj perspektivi", br. 179010 (2011-2018), čiju realizaciju finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije. U radu su korišćeni delovi rezultata dobijenih u okviru doktorske disertacije pod nazivom "Korelati sportsko-rekreativnih interesovanja odraslih" odbranjene na Filozofskom fakultetu, Univerziteta u Novom Sadu.

Uvod

Fizička aktivnost koja nije bila vezana za rad prvi put se spominje 2500 godina pre naše ere u Kini. Hipokrat je još u svojoj lekarskoj praksi naglašavao da se telo razvija, ostaje zdravo i sporije stari ukoliko je izloženo fizičkim aktivnostima. Istorijski gledano fizička aktivnost odraslog čoveka se značajno smanjila sa tehnološkom revolucijom, koja većini profesionalnih poslova donosi pasivniji rad, sa sve manjim fizičkim naporom, pri čemu se čak i u slobodnom vremenu sedentarne aktivnosti povećavaju. Masmediji, internet i širenje društvenih mreža, takođe su doveli do marginalizacije fizičkih aktivnosti kod dece i odraslih. Iako je svest većine razvijenih nacija o značaju bavljenja ovim aktivnostima na visokom nivou, sedentarni način života poprima razmere epidemije, a fizička neaktivnost je identifikovana kao četvrti vodeći faktor smrtnosti u svetu (WHO, 2010).

Polazne osnove za ovo istraživanje predstavljaju sledeći podaci: svaki peti odrasli u Srbiji je gojazan, svaka treća odrasla osoba konzumira cigarete, dok skoro polovina ukupnog stanovništva ima hipertenziju (Strategija razvoja sporta Republike Srbije za period 2014.-2018.godine, 2015). Na osnovu istraživanja CESID-a (Strategija razvoja sporta Republike Srbije za period 2014.-2018.godine, 2015), u Republici Srbiji se fizičkim aktivnostima jednom nedeljno bavi samo 10% stanovništva, a čak 56% stanovništva se uopšte ne bavi fizičkim aktivnostima. Dosadašnja istraživanja u svetu su pokazala da osobe koje se redovno bave fizičkim aktivnostima poboljšavaju svoju kondiciju i opšte zdravstveno stanje, kao i da ukoliko su fizički aktivni u detinjstvu, to ostaju i u odraslom dobu (ISSP, 1992; Nešić, 2013; Sharkey & Gaskill, 2008). Možemo da pretpostavimo da ukoliko postignemo da stepen, intenzitet i učestalost fizičkih aktivnosti u detinjstvu bude na preporučenom nivou (WHO,2010), u odraslom dobu ćemo imati fizički aktivne ljude, sa zdravim životnim stilom.

Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tela, proizvedeno od strane mišićnih struktura čoveka koje podrazumeva potrošnju energije veću od potrošnje bazalnog metabolizma. Ona podrazumeva svaku takmičarsku ili rekreativnu aktivnost koja za osnovu ima pokret i promenu položaja tela, gde je cilj postići rezultat u skladu sa sposobnostima onog ko aktivnost izvodi (Bouchard, Blair, & Haskell, 2012). U našem istraživanju ispitana je učestalost, vreme trajanja i intenzitet fizičke aktivnosti odraslih.

Kada je reč o interesovanjima, iz ugla nauke čini se da ona predstavljaju savremenu teorijsku kategoriju. Međutim pojam interesovanja je star koliko i čovek. Negde oko 18.veka ona postaju društveno-ekonomski i teorijski problem. Iako postoje oprečna mišljenja u definisanju ovog pojma, možemo da kažemo da su prema definiciji Havelke:” Interesovanja su svojevrsna, manje ili više složena organizacija različitih osobina ličnosti koja pod uticajem socijalnog

učenja i lične aktivnosti osobe postaje trajna i stabilna dispozicija za određeni način subjektivnog doživljavanja i praktičnog delovanja u odnosu na objekat u vezi sa kojim je stečena. Objekat interesovanja može u principu biti svaki iskustveni sadržaj, sve o čemu osoba stekne izvesno znanje” (prema Đermanov, 2005:22). Dalje, analizom mnogobrojnih definicija, dolazimo do zaključka da interesovanja uvek sadrže neke od sledećih komponenti: kognitivnu, emocionalnu i konativnu. Za potrebe našeg istraživanja oslonićemo se na pretpostavke Havelke, da sportsko-rekreativna interesovanja sadrže sve tri navedene komponente (Havelka i Lazarević, 1980):

- 1) bavljenje fizičkim aktivnostima (konativna komponenta);
- 2) praćenje sporta i sportsko-rekreativnih aktivnosti ispitanika (afektivna komponenta);
- 3) njihovo znanje o potrebi obezbeđivanja adekvatnog trajanja i intenziteta fizičkih aktivnosti, kao i o značaju bavljenja fizičkim aktivnostima za zdravlje i pozitivnom uticaju uravnotežene ishrane kao činiocu boljih sportsko-rekreativnih dostignuća i uticaju iste na psihofizičko stanje organizma (kognitivna komponenta). Ove komponente su i ispitane u okviru našeg istraživanja.

Metod

Predmet i problem istraživanja

Predmet istraživanja je ispitivanje uticaja bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu na razvijenost sportsko-rekreativnih interesovanja u odraslom dobu.

Fizička aktivnost odnosno neaktivnost je jedan od najaktuelnijih društvenih problema kako kod nas tako i u svetu. Savremeni način života, brzina protoka informacija i uopšte razvoj tehnologija doveo je do novog životnog stila koji se u mnogome razlikuje od onog od pre par decenija. Brojne mogućnosti upražnjavanja slobodnog vremena učinile su da sportsko-rekreativna interesovanja na svim uzrastima se smanjuju iz godine u godinu. Dok u razvijenim zemljama postoji niz programa i strategija koje pomažu stvaranju sportskih navika i zdravog načina života (Creating a sporting habit for life, 2012), na našim prostorima su poslednjih decenija čak i istraživanja na ovu temu vrlo oskudna. Iako Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014.-2018.godine, za svoju misiju ima da više dece budu učesnici sporta i rekreacije i da više odraslih bude uključeno u sport i rekreaciju (Strategija razvoja sporta u republici Srbiji za period 2014.-2018.godine, 2015), čini se da je sve više onih na svim uzrastima koji svoje slobodno vreme koriste za televiziju, kompjutere, tablete i telefone, a sve manje onih koji se aktivno uključuju u fizičke aktivnosti. Dok s jedne strane imamo fizičku rekreaciju kao indikator kvaliteta života (Sučić, 1990), sa druge strane imamo

decu koja se sve manje bave fizičkim aktivnostima i sve više obolevaju od bolesti "načina života". Nalazi ovog istraživanja omogućići će izvođenje praktičnih implikacija koje mogu da utiču da imamo više fizički aktivnih odraslih u našem društvu.

Zadaci istraživanja

U skladu sa predmetom, problemom i ciljem istraživanja, postavljeni su sledeći istraživački zadaci:

- 1) Utvrditi na kom uzrastu se deca uključuju u sport;
- 2) Utvrditi da li bavljenje fizičkim aktivnostima u detinjstvu predstavlja činilac sportsko-rekreativnih interesovanja u odrasloj dobi;
- 3) Ispitati da li učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu diferencira ispitanike po njihovim sportsko-rekreativnim interesovanjima u odrasloj dobi;
- 4) Utvrditi da li postoji korelacija zadovoljstva bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu sa sportsko-rekreativnim interesovanjima u odrasloj dobi.

Varijable istraživanja

U okviru sprovedenog istraživanja definisane su nezavisne varijable: uzrast na kom se deca uključuju u sport; bavljenje fizičkim aktivnostima, kao i učestalost i zadovoljstvo bavljenjem ovim aktivnostima u detinjstvu. Zavisna varijabla sportsko-rekreativna interesovanja odraslih je operacionalizovana na dva aspekta: aspekt informisanosti odraslih u oblasti sporta i praćenja sportskih događaja, kao i znanja o značaju bavljenja sportom i aspekt bavljenja, odnosno učestvovanja u fizičkim aktivnostima.

Instrument

Istraživanje odnosa nezavisnih i zavisnih varijabli obavljeno je neeksperimentalnom primenom deskriptivne i komparativne metode, putem korelacionog multivarijantnog nacrt. Od tehnika istraživanja primenjeno je anketiranje koje je sprovedeno anketnim upitnikom. Prvi deo instrumenta sadržao je pitanja konstruisana za potrebe ovog istraživanja, a namenjena ispitivanju uzrasta na kom su se ispitanici uključivali u sport, bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu, učestalosti i zadovoljstvu bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu. Drugi deo instrumenta činila su pitanja vezana za njihova sportsko-rekreativna interesovanja. Odgovori na ova pitanja dali su nam informacije o praćenju sporta i informisanosti ispitanika o ovoj oblasti, kao i njihova teorijska znanja o značaju koji sport ima za zdravlje. Treći deo instrumenta sačinjavao je IPAQ upitnik (International Physical Activity Questionnaire) koji je namenjen ispitivanju fizičkih aktivnosti odraslih. Sastavljen je od strane naučnika iz 16 zemalja koji su na kongresu WHO (Svetske zdravstvene

organizacije) 1997. godine ga usvojili sa ciljem standardizacije merenja fizičke aktivnosti i komparacije rezultata različitih nezavisnih studija. IPAQ upitnik je specijalizovan za odrasle ispitanike i do sada je korišćen u brojnim studijama radi utvrđivanja mernih karakteristika (Craig et al., 2003.). Rezultati spomenutih studija ukazuju da su merne karakteristike zadovoljavajuće (Spirmanov koeficijent korelacije je 0.8, a kriterijumska validnost je imala medijanu od oko 0.30) i da je merni instrument primenjiv u istraživanjima fizičke aktivnosti. IPAQ meri učestalost, vreme trajanja i intenzitet fizičke aktivnosti u četiri domena čovekovog života (posao, putovanje s mesta na mesto, kuća i bašta, slobodno vreme), a rezultati su izraženi u tri kategorije: niska fizička aktivnost, umerena fizička aktivnost i visoka (intenzivna) fizička aktivnost.

Uzorak i procedura istraživanja

Istraživanje je sprovedeno na namernom uzorku od 300 ispitanika iz populacije mladih odraslih, studenata osnovnih studija treće i četvrte godine Univerziteta u Novom Sadu. Kako bi se sveobuhvatno istražile ispitivane pojave i utvrdio uticaj nezavisnih varijabli, ispitanici su bili sa izabranih fakulteta koji obuhvataju prirodne i društvene nauke, i tako najsvrhovitije doprinose ciljevima istraživanja.

Prikupljanje podataka obavljeno je u periodu oktobar – novembar 2015.godine u Novom Sadu. Nakon dobijanja saglasnosti izabranih fakulteta, obrazložen je cilj i karakter istraživanja i instrument je dat na uvid. Istraživanje je obavio autor u saradnji sa asistentima i profesorima, kao i stručnim službama fakulteta koji su uzeti kao uzorak. Po karakteru, ispitivanje je bilo grupno, pismeno, dobrovoljno i anonimno. Vremenski nije bilo ograničeno, a ispitanicima su data usmena uputstva i objašnjena im je svrha istraživanja.

Analiza podataka

Analiza rezultata je rađena uz pomoć programskog paketa SPSS 20.0. Deskriptivne karakteristike uzorka i ispitivanih varijabli predstavljene su merama deskriptivne statistike: aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), minimum (Min.), maksimum (Maks.), oblici distribucije (Skjunis i Kurtozis), dok su pojedina pitanja višestrukog tipa analizirana na osnovu frekvenci (f) i procenata (%) zastupljenosti ponuđenih odgovora. U cilju ispitivanja efekta grupe nezavisnih varijabli na grupu zavisnih varijabli u istraživanju, primenjena je multivarijatna analiza kovarijanse (MANOVA), u okviru koje su testirani efekti kategorijalnih i kontinuiranih nezavisnih varijabli. Nakon utvrđivanja multivarijatnih, ispitivani su univarijantni efekti primenom odgovarajućih post hoc LSD testova u slučaju kategorijalnih prediktora, odnosno utvrđivanjem smera povezanosti u slučaju kontinuiranih

prediktora. Za analizu podataka iz IPAQ upitnika (International Physical Activity Questionnaire) korišćeno je Uputstvo za njegovu analizu (Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short and Long Forms, 2005).

Rezultati istraživanja

Dobijeni rezultati pokazuju da se većina studenata bavila fizičkim aktivnostima u detinjstvu, njih 84.3%, dok se samo 10.3% studenata u detinjstvu nije bavilo fizičkim aktivnostima (Tabela 1).

Tabela 1

Deskriptivni podaci za bavljenje fizičkim aktivnostima u detinjstvu

Bavljenje fizičkim aktivnostima u detinjstvu f	%
da	253 84.3
ne	31 10.3
ukupno	284 94.7
nedostajući odgovori	16 5.3
ukupno	300 100.0

Dalje rezultati pokazuju da iako su ispitanici izveštavali o bavljenju fizičkim aktivnostima u detinjstvu, učestalost tih aktivnosti ipak nije na zavidnom nivou. Naime, manje od polovine ispitanika (44.3%) se dva do tri puta nedeljno bavilo nekom vrstom fizičkih aktivnost, dok je samo 39.7% ispitanika bilo fizički aktivno više od tri puta nedeljno.

Kada je reč o zadovoljstvu bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu, ispitanici izveštavaju o tome da im je bavljenje ovim aktivnostima u proseku više pružalo zabavu, razonodu i zadovoljstvo (AS = 3.83) (Tabela 2). Procene se kreću od 2 do maksimalne vrednosti 4. U odnosu na ovu varijablu stava tj. procenu zadovoljstva bavljenjem fizičkim aktivnostima u detinjstvu, najčešće birani odgovor je “u potpunosti se slažem” (89.3%). Kako distribucija odgovora na ovo pitanje odstupa od normalne, skorovi na ovoj stavci su normalizovani Takijevom formulom.

Početak bavljenja fizičkim aktivnostima ispitan je otvorenim pitanjem o godinama ispitanika u trenutku početka bavljenja. Analiza rezultata je pokazala da su ispitanici počinjali da se bave najranije sa dve godine, a najkasnije sa šesnaest godina. U proseku studenti su počinjali da se bave fizičkim aktivnostima oko osme godine (AS = 7.87) (Tabela 2).

Tabela 2

Deskriptivni podaci za varijable početak, učestalost i zadovoljstvo bavljenjem fizičkim aktivnostima u detinjstvu

Varijable odgovora	Min.	Maks.	AS	SD	Skjunis	Kurtozis
početak bavljenja fizičkim aktivnostima (u godinama)	2	16	7.87	2.37	0.54	0.13
učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu	1	4	3.38	0.61	-0.54	-0.09
zadovoljstvo bavljenjem fizičkim aktivnostima u detinjstvu	2	4	3.83	0.41	-2.41	5.29

Napomena: SE – standardna greška

U cilju ispitivanja efekata nezavisnih varijabli prediktori su definisani u skladu sa njihovim nivoom merenja kao kategorijalni (tj. faktori) ili kao kontinuirani prediktori (tj. kovarijable ili kovarijati). Bavljenje fizičkim aktivnostima u detinjstvu je postavljeno kao kategorijalni prediktor, a ostali prediktori su postavljeni kao kontinuirani (početak, učestalost i zadovoljstvo bavljenjem fizičkim aktivnostima u detinjstvu). Rezultati su prikazani kroz značajnost i veličinu efekta (η_p^2), čiji intenzitet do ,01 ukazuje na nepostojanje efekta, od ,01 do ,06 ukazuje na mali efekat, od ,06 do 0,14 na umereni ili osrednji efekat, i preko ,14 na veliki efekat (Cohen, 1988).

Rezultati multivarijantne analize kovarijanse pokazuju da postoji značajan, i to velikog intenziteta, samo multivarijantni efekat učestalosti bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu ($p = .000$; $\eta_p^2 = .154$), dok prediktori bavljenje fizičkim aktivnostima u detinjstvu ($p = 1.000$; $\eta_p^2 = .000$), početak bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu ($p = .437$; $\eta_p^2 = .028$) i zadovoljstvo bavljenjem fizičkim aktivnostima u detinjstvu ($p = .201$; $\eta_p^2 = .044$) nisu ostvarili značajan efekat (Tabela 3).

Tabela 3

Multivarijantni efekti ispitivanih varijabli na sportsko-rekreativna interesovanja

Efekat	F(4.133)	p	η_p^2
bavljenje fizičkim aktivnostima u detinjstvu	0.00	1.000	.000
početak bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu	0.95	.437	.028
učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu	6.04	.000	.154
zadovoljstvo bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu	1.52	.201	.044

Sa ciljem potpunije analize testiran je univarijantni efekat učestalosti bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu na sportsko-rekreativna interesovanja, kao prediktor koji je jedini ostvario multivarijantni efekat na sportsko-rekreativna interesovanja kod odraslih. Testiranjem univarijantnih efekata dobijena je značajna povezanost između učestalosti bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu i praćenja i informisanosti u oblasti sporta ($p = .003$; $\eta_p^2 = .063$), kao i sa intenzivnom fizičkom aktivnošću ($p = .000$; $\eta_p^2 = .093$), u očekivanom pozitivnom smeru (Tabela 4). Pri tom, oba efekta su umerenog intenziteta.

Tabela 4

Univarijantni efekat učestalosti bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu na sportsko-rekreativna interesovanja

Efekat	Kriterijum	r	F(4.139)	p	η_p^2
učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu	informisanost i praćenje	.35**	9.10	.003	.063
	šetnja	-.12*	0.79	.377	.006
	umerena aktivnost	.17*	1.07	.303	.008
	intenzivna aktivnost	.32**	13.90	.000	.093

*Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$*

Diskusija

Rezultat koji pokazuje da se 84.3% ispitanika u detinjstvu bavilo nekom vrstom fizičkih aktivnosti ukazuje na visok procenat učešća dece u sportsko-rekreativnim aktivnostima, što može da ukaže na razvijenu svest roditelja o značaju bavljenja sportom i benefitima koje ono donosi.

Kada je reč o učestalosti bavljenja fizičkim aktivnostima, istraživanja su pokazala da adekvatna fizička aktivnost u detinjstvu može da predstavlja jednu od odrednica zdravlja u odraslom dobu (Andersen et al., 2006; Twisk, 2001). U našem istraživanju, adekvatnost, odnosno učestalost ipak nije na odgovarajućem nivou, što pokazuje činjenica da se manje od polovine ispitanika fizičkim aktivnostima bavilo dva do tri puta nedeljno. U tom smislu, kao i u smislu razvoja interesovanja, gde stadijum difuznih interesovanja traje od četvrte do desete godine, sa karakteristikama labilnosti i “svaštarstva”, neophodno je da se roditelji uključe i

istraju u učestalosti fizičkih aktivnosti dece. Kanadski model za Dugoročni Sportski Razvoj (Canadian Sport for Life – A Sport Parent's Guide, 2007) promoviše zdrav razvoj dece i predlaže preporučene godine i intenzitet bavljenja fizičkim aktivnostima, koji bi obezbedili fizički aktivnu osobu u odraslom dobu i trebalo bi ga iskoristiti u kreiranju sličnog programa koji bi bio prilagođen našim uslovima života i rada.

Rezultati istraživanja, dalje pokazuju da su se ispitanici u sport uključivali u proseku oko osme godine (AS=7.87), što je u skladu sa dosadašnjim istraživanjima, koja su pokazala da najveći procenat dece u Srbiji počinje da se bavi sportom između šeste i desete godine (Bačanac & Radovanović, 2005). Ovaj rezultat je ohrabrujući jer je od 6 do 9 godina uzrast gde bi deca trebala da budu fokusirana na zabavu u strukturiranim aktivnostima. Po modelu dugoročnog sportskog razvoja, deca koja su u pravo vreme i na pravi način uvedena u sport ostaju aktivna ceo život (Canadian Sport for Life – A Sport Parent's Guide, 2007).

Rezultati istraživanja su zadovoljavajući kada je reč o zadovoljstvu bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu. Dobijeno je da su razonoda, zadovoljstvo i zabava bili najzastupljeniji u fizičkim aktivnostima ispitanika u detinjstvu (AS=3.83). Kada je reč o fizičkom vaspitanju u školama, koje bi trebalo da je jedno od ključnih mesta za bavljenje fizičkim aktivnostima, neophodno je da se poštuju individualne razlike, kao i da eksplicitno i implicitno nose poruku da je vežbanje za sve; da svi mogu da imaju koristi od fizičkih aktivnosti; da svi mogu da ostvare uspeh prilikom vežbanja; kao i da je vežbanje važno za život (Đorđić, 2014). Sve ovo je neophodno kako bi učenici sa radošću odlazili na časove fizičkog vaspitanja u osnovnim i srednjim školama, što vidimo kao uslov za kasniji pozitivan odnos prema svim vrstama fizičkih aktivnosti. Sredina je ta koja treba da bude podsticajna i pozitivna kako bi se interesovanje aktiviralo i zadržalo.

Od svih ispitanih varijabli, analizom rezultata možemo da zaključimo da se jedino prediktor učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu izdiferencirao kao determinanta sportsko-rekreativnih interesovanja odraslih. Kako bi se ovaj korelat osnaživao, neophodno je da adekvatan i stručan kadar bude uključen u predškolsko i školsko fizičko vaspitanje, kako bi se vreme i intenzitet aktivnosti prilagodile uzrastu dece. Jedino obezbeđivanje potrebnog vremena u okviru institucionalizovanog fizičkog vaspitanja je siguran put ka ostvarenom minimumu fizičkog vežbanja koje preporučuju različite međunarodne organizacije. Američka Nacionalna asocijacija za sport i fizičko vaspitanje (National Association for Sport and Physical Education, 2009), navodi da je za mlađe razrede preporučeno 150 minuta nedeljno, a za starije razrede u osnovnoj školi preporučeno je 225 minuta nedeljno, dok Evropsko udruženje za fizičko vaspitanje (European Physical Education

Association) za mlađe razrede preporučuje svakodnevno fizičko vaspitanje, a za starije razrede 180 minuta nedeljno. U Evropskoj uniji, fizičko vaspitanje je i u osnovnim i srednjim školama u proseku zastupljeno oko 100 minuta (Đorđić, 2014), dok kod nas iznosi 90 minuta nedeljno. Možemo da zaključimo da ove preporuke nisu u skladu sa onim što se održava u našim školama. U Srbiji u osnovnoj školi deca od prvog do petog razreda imaju obavezna tri časa nedeljno fizičkog vaspitanja (Pravilnik o nastavnom planu za prvi, drugi, treći i četvrti razred osnovnog obrazovanja i vaspitanja i nastavnom programu za treći razred osnovnog obrazovanja i vaspitanja, 2016), dok od petog do osmog i u četiri razreda srednje škole, imaju samo dva obavezna časa fizičkog vaspitanja, dok je treći čas stavljen kao izborni predmet – izabrani sport (Pravilnik o nastavnom planu za drugi ciklus osnovnog obrazovanja i vaspitanja i nastavnom programu za peti razred osnovnog obrazovanja i vaspitanja, 2017). Ovo je vreme koje je znatno manje od potrebnog i preporučenog za fizičke aktivnosti na tom uzrastu. Aktuelno stanje, ukazuje na potrebu rekonstrukcije fizičkog vaspitanja u školama, koje bi pored adekvatne učestalosti i intenziteta, trebalo da obezbedi skladan psihofizički razvoj, kao i razvijenu svest o koristi od bavljenja fizičkim aktivnostima. Zato se od škole zahteva pre svega da obezbedi kontinuitet u bavljenju fizičkim aktivnostima od najranijih razreda do kraja školovanja, kao i da omogući svim učenicima preporučeno trajanje fizičke aktivnosti u toku dana, koje prema istraživanjima iznosi 30 minuta dnevno, najmanje 5 puta nedeljno (Mood, Jackson, & Morrow, 2007). Ovde nije samo reč o trenutnom zadovoljavanju potrebnih i neophodnih fizičkih aktivnosti koje su preporučene za zdravlje, već o vaspitavanju potrebe i interesovanja za aktivan način života i zdrav životni stil. Važno je još naglasiti i značaj pozitivnog iskustva u nastavi fizičkog vaspitanja u školama, jer se pokazalo da učenici koji su zadovoljni časovima fizičkog vaspitanja su i fizički aktivniji u vannastavnim fizičkim aktivnostima, kao i da ostaju aktivniji ceo život (Hardman, 2007).

Detaljnijom analizom dobijeno je da učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu ostvaruje vezu sa intenzivnom fizičkom aktivnošću, kao i informisanošću, praćenjem i znanjima o značaju ovih aktivnosti, kao komponentama sportsko-rekreativnih interesovanja odraslih. Ovakav rezultat ukazuje na to da nije dovoljno samo da se deca bave nekim sportom, već je bitno i kojim intenzitetom će se ta fizička aktivnost odvijati, kako bi imala uticaj na celoživotnu fizičku aktivnost. Takođe ne smemo zanemariti praćenje sporta kao i kognitivna znanja koja treba da budu sastavni deo celokupnih sportsko-rekreativnih interesovanja, koja je takođe neophodno aktivirati u detinjstvu kako bi postala deo stabilnog interesovanja u odraslom dobu.

Zaključak

Na osnovu iznetih podataka, možemo da zaključimo da su se ispitanici u sport uključivali oko osme godine, da se velika većina bavila sportsko-rekreativnim aktivnostima u detinjstvu (84.3%), ali ipak nedovoljno često. Manje od polovine se bavilo dva do tri puta nedeljno, dok se samo 39.7% ispitanika bavilo više od tri puta nedeljno nekom vrstom fizičkih aktivnosti. Kada je reč o zadovoljstvu bavljenja u detinjstvu, ispitanicima je iskustvo pozitivno, 89.3% ispitanika je fizičke aktivnosti doživljavalo pozitivno. Od ispitanih varijabli, na sportsko-rekreativna interesovanja kao prediktor se pokazala samo varijabla učestalosti bavljenja fizičkim aktivnostima u detinjstvu i to sa umerenim uticajem na intenzivnu fizičku aktivnost i informisanost i praćenje u sklopu sportsko-rekreativnih interesovanja odraslih.

Dobijeni rezultati istraživanja ukazuju nam na potrebno redefinisane organizacije fizičkih aktivnosti u detinjstvu pre svega preko planova i programa fizičkog vaspitanja u osnovnim i srednjim školama, kako bi se kroz časove obezbedilo potrebno preporučeno vreme za fizičke aktivnosti.

Ukoliko deca u toku školovanja ne počnu da se bave fizičkim aktivnostima i ne steknu nophodna znanja o značaju ovih aktivnosti za zdravlje, kao i naviku redovnog vežbanja, ona će izuzetno teško u odraslom dobu imati želju za aktivnim učešćem u sportsko-rekreativnim aktivnostima (Nešić, 2003). Ako želimo da sport i rekreacija postanu integrisani deo svakodnevnog života odraslog čoveka, neophodno je da se u toku formalnog obrazovanja obrati veća pažnja na vaspitavanje interesovanja za ove aktivnosti. Ako posmatramo fizičke aktivnosti kao vaspitni proces u kontekstu filozofije doživotnog obrazovanja, možemo da zaključimo da škola dobija nove zadatke u pogledu organizacije, izbora sadržaja i nivoa fizičkih aktivnosti (Savićević, 1992). Bavljenje sportom i rekreacijom treba da bude omogućeno svima, bez obzira na fizičke sposobnosti i mogućnosti, jer kroz njih, ličnost treba da se razvija i oblikuje i da stekne naviku i potrebu za aktivnim načinom života.

Obrazovni sistem, zajedno sa pojedinačnim školama i nastavnicima treba da obezbedi da fizičko vaspitanje zauzme ravnopravno mesto među drugim predmetima. Ovo zahteva adekvatan prostor i opremu za izvođenje fizičkog vaspitanja. Samo tako će ono postati jedna od osnovnih dimenzija kulture i obrazovanja, u kojoj će se razvijati poželjne biopsihosocijalne karakteristike individue. Obezbeđivanje adekvatnosti intenziteta i postizanje uspeha u ovim aktivnostima kod svih učesnika, kao i pozitivna povratna informacija, učiniće da deca zavole sport i rekreaciju i da oni ostanu sfera njihovih interesovanja za ceo život.

Kako bi se obezbedila neophodna učestalost bavljenja fizičkim aktivnostima, koja je dobijena kao prediktor sportsko-rekreativnih interesovanja odraslih, moramo reagovati u praksi formalnog obrazovanja. U Evropi je formirana komisija od strane Evropske asocijacije profesora fizičkog vaspitanja i Evropske komisije za obrazovanje, koja je zadužena za povećanje broja časova fizičkog vaspitanja. Konkretno mere su već stupile na snagu u nekim zemljama. U Mađarskoj i Sloveniji deca u osnovnim školama pet puta nedeljno imaju časove fizičkog vaspitanja. Deca već od osnovne škole treba da steknu adekvatna znanja koja će se primenjivati u praksi. Izbacivanje jednog čas fizičkog vaspitanja, može da utiče na i ovako poljuljan stav učenika prema važnosti ovog predmeta, dok bi uvođenje dodatna dva časa, odnosno povećanje na pet časova nedeljno moglo da bude početni korak u promeni svesti kod naše dece o značaju koji fizičke aktivnosti imaju za ukupno blagostanje organizma. Temeljnim, a u isto vreme i strateškim odlukama, fizičko vaspitanje u školama može da postane najveći promoter sportsko-rekreativnih interesovanja, ukoliko se kao podrška uključe roditelji, nastavnici, školske uprave i ministarstvo.

Naredna istraživanja trebalo bi da ispitaju da li postoje razlike po polu u sportsko-rekreativnim interesovanjima, kao i koji faktori trenutno opredeljuje odrasle da budu fizički aktivni, pa u skladu sa dobijenim rezultatima napraviti programe koji će imati uticaj kako na decu tako i na odrasle.

Borka Malcic, Novi Sad, Serbia

PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDHOOD AS A PREDICTOR OF SPORTS AND RECREATIONAL INTERESTS IN ADULTHOOD

Abstract

The starting point of the research is the significance of physical activities at all ages for bio-psycho-social characteristics of an individual. The aim of the research was to examine the impact of physical activities in childhood on sports and recreational interests in adults. The research results showed that the respondents were engaged in different sports approximately when they were eight, that the vast majority had physical activity in childhood (84.3%), but still not frequently enough. Less than half of them did sports two to three times a week, while only 39.7% of respondents had some kind of physical activities more than three times a week. 89.3% of respondents reported that the physical activity in their childhood was a positive experience. Out of the mentioned variables, the only impact on sports and

recreational interests was the frequency of physical activities in childhood, with moderate influence on intense physical activity, updated information, and follow-up in sport. These results primarily imply redefining of the curricula and physical education programs at schools in order to ensure the adequacy of intensity and duration of physical activity, as one of the basic factors of sport-recreational interest of adults.

Key words: lifelong physical activity, physical education, students, sport-recreational interests.

Literatura

- Andersen, L.B., Harro, M., Sardinha, L.B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S.A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (the European youth heart study). *Lancet*, 368, 299-304.
- Baćanac, Lj., & Radovanović I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health. 2nd ed.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Canadian Sport for Life – A Sport Parent's Guide*. (2007). Ottawa: Canadian Sport Centres.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences, second edition*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Craig, C.L., Marshall A.L., Sjostrom M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U.L.F., Yngve, A., Sallis, J.F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35,1381-1395.
- Creating a sport habit for life* (2012). London, UK: Department for culture, media and sport <https://www.sportengland.org/media/130949/DCMS-Creating-a-sporting-habit-for-life-1-.pdf> pristupljeno dana 24.05.2018.
- Đermanov, J. (2005). *Vaspitanje interesovanja*. Novi Sad: Savez pedagoških društava Vojvodine.
- Đorđić, V. (2014). *Školsko fizičko vaspitanje*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Forms. 2005. IPAQ Web site. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf> Pristupljeno 22.05.2018.
- Hardman, K. (2007). *Current situation and prospects for physical education in the European Union*. Brussels: European Parliament.

- Havelka, N., & Lazarević, Lj. (1980). *Motivacija za bavljenje sportom*. Beograd: JZFKMS.
- ISSP (International Society of Sport Psychology). (1992). Physical activity and psychological benefits: A position statement. *International Journal of Sport Psychology*, 23 (1), 86-91.
- Mood, D. P., Jackson, A.W., & Morrow, J.R. (2007). Measurement of physical fitness and physical activity: Fifty years of change. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 11(4), 217-227.
- National Association for Sport and Physical Education. (2009). *Appropriate instructional practice guidelines for elementary school physical education*. Reston, VA: Author.
- Nešić, M. (2003). *Motivacioni aspekti sporta*. Bačka Palanka: Logos.
- Nešić, M. (2013). Vrednosni aspekti univerzitetskog sporta. *Teme*, 2, 1011-1024.
- Pravilnik o nastavnom planu za prvi, drugi, treći i četvrti razred osnovnog obrazovanja i vaspitanja i nastavnom programu za treći razred osnovnog obrazovanja i vaspitanja*. (2016). Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja. Beograd: Službeni glasnik Republike Srbije, 11/2016.
- Pravilnik o nastavnom planu za drugi ciklus osnovnog obrazovanja i vaspitanja i nastavnom programu za peti razred osnovnog obrazovanja i vaspitanja*. (2017). Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja. Beograd: Službeni glasnik Republike Srbije, 8/2017.
- Savićević, D. (1992). *Priroda i karakteristike interesa u andragogiji*. Beograd: ZZUINS – Filozofski fakultet.
- Sharkey, B., & Gaskill, S. (2008). *Vežbanje i zdravlje* (Exercising and health). Beograd: Data status. In Serbian.
- Strategija razvoja sporta u republici Srbiji za period 2014.-2018.godine. (2015). Beograd: *Službeni glasnik Republike Srbije* broj 1/2015.
- Sučić, S. (1990). Značaj obrazovanja u kvalitetu života. *Zbornik radova: "Andragoška nauka i praksa u susret trećem milenijumu"*, Peti kongres andragoga Jugoslavije, Banja Vrućica, Andragoški centar Zagreb, 169-175.
- Twisk, J.W.R. (2001). Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 31 (8), 617-627. doi:10.2165/00007256-200131080-00006.
- WHO (World Health Organization). (2010). *Global recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.