

UNIVERZITET CRNE GORE
FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE – NIKŠIĆ

**FIZIČKA AKTIVNOST MATURANATA U CRNOJ GORI U
ODNOSU NA POL
(Magistarski rad)**

Kandidat: Gorica Zorić

Mentor: prof. dr Duško Bjelica

Nikšić, 2019. godine

UNIVERSITY OF MONTENEGRO
FACULTY FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION – NIKSIC

**PHYSICAL ACTIVITY OF GRADUATES IN MONTENEGRO IN
RELATION TO GENDER
(MASTER THESIS)**

Candidat: Gorica Zoric

Menthor: prof. dr Dusko Bjelica

Niksic, 2019

PODACI I INFORMACIJE O MAGISTRANTU

Ime i prezime: Gorica Zorić

Datum i mjesto rođenja: 27. 07. 1993. godine u Nikšiću

Naziv završenog postdiplomskog programa i godina diplomiranja: Specijalističke studije, Sport i fitnes, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić, 2015. godine

INFORMACIJE O MAGISTARSKOM RADU

Naziv postdiplomskog studija: Primjenjene magistarske studije, Fizičko vaspitanje djece

Naslov rada: Fizička aktivnost maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol

Fakultet na kojem je rad odbranjen: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću, Univerzitet Crne Gore

UDK, OCJENA I ODBRANA MAGISTARSKOG RADA

Datum prijave magistarskog rada: 14. 05. 2018. godine

Datum sjednice Vijeća univerzitetske jedinice na kojoj je prihvaćena tema: 16. 07. 2018. godine

Mentor: Prof. dr Duško Bjelica

Komisija za ocjenu rada:

1. Doc. dr Stevo Popović, predsjednik
2. Prof. dr Duško Bjelica, član
3. Prof. dr Zoran Milošević, član

Komisija za odbranu rada:

1. Doc. dr Stevo Popović, predsjednik
2. Prof. dr Duško Bjelica, član
3. Prof. dr Zoran Milošević, član

Lektor: prof. Vesna Kovač

DATUMI ODBRANE I PROMOCIJE RADA

Datum odbrane: __/__/2019. godine

Datum promocije: __/__/2019. godine

Sažetak

Istraživanje je realizovano na uzorku od petsto sedamdeset četiri (574) ispitanika muškog i ženskog pola starosne dobi 18-19 godina iz Nikšića, Danilovgrada, Podgorice, Cetinja, Žabljaka, Bijelog Polja, Pljevalja, Budve, Kotora, Herceg Novog, Bara, i Ulcinja. Uzorak ispitanika podijeljen je u dva sub-uzorka: sub-uzorak muškaraca životne dobi 18-19 godina i sub-uzorak djevojaka životne dobi 18-19 godina. Cilj istraživanja bio je da se utvrde razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u Crnoj Gori. Kao instrument istraživanja korišćen je standardizovani međunarodni upitnik o fizičkoj aktivnosti IPAQ, koji procjenjuje fizičku aktivnost u više domena: fizička aktivnost u prevozu, fizička aktivnost u domaćinstvu i kući, fizička aktivnost u slobodnom vremenu, kao i vrijeme provedeno u sjedećem položaju. Prikupljeni podaci su obrađeni postupcima deskriptivne statističke procedure. Kako bi se utvrdile razlike između ispitivanih grupa korišćen je T-test za upoređivanje numeričkih vrijednosti. Rezultati istraživanja pokazali su, da na ukupnom nivou postoji statistički značajna razlika u nivou fizičkih aktivnosti maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u Crnoj Gori, i to u korist grupe maturanata. Kada su u pitanju pojedinačni domeni obavljanja fizičkih aktivnosti statistički značajna razlika dobijena je u vožnji bicikla u svrhu prevoza, naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući, ukupne aktivnosti u domaćinstvu i kući, naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena, umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena, ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena, ukupne umjerene aktivnosti i ukupne fizičke aktivnosti u korist grupe maturanata. Na osnovu istraživanja može se reći da je fizički aktivnija grupa maturanata.

Ključne riječi: fizička aktivnost, maturanti, IPAQ upitnik

Abstract

The survey was carried out on a sample of five hundred and seventy four (574) male and female respondents, aged 18-19 years old from Niksic, Danilovgrad, Podgorica, Cetinje, Zabljak, Bijelo Polje, Pljevlja, Budva, Kotor, Herceg Novi, Bar, and Ulcinj. The sample of respondents is divided into two sub-samples: a sub-sample of men of the age of 18-19 years and a sub-sample of girls aged 18-19 years. The main goal of this research was to determine the differences in the level of physical activity of graduates in Montenegro in relation to gender. A standardized international questionnaire on the physical activity of IPAQ was used as an instrument of research, which evaluated physical activity in several domains: physical activity in transport, physical activity in the household and home, physical activity in free time, as well as time spent in a seated position. The data collected were processed by the descriptive statistical procedure. In order to determine the differences between the tested groups, a T-test for the comparison of numerical values was used. The results of the research, at the overall level, showed that there is a statistically significant difference in the level of physical activity of graduates in Montenegro in relation to gender, in favor of the graduate group. When it comes to individual domains of physical activity, a statistically significant difference was obtained in riding bicycles for the purpose of transportation, hard work in the household and home, total activities in household and home, hard activities during free time, moderate activity during free time, total free time activities, total moderate activity and total physical activity in favor of a group of graduates. Based on the research, it can be said that the group of graduates is more physically active.

Key words: Physical activity, graduates, IPAQ questionnaire

SADRŽAJ

1. UVOD.....	7
2. TEORIJSKI OKVIR RADA.....	10
2.1. Definicije osnovnih pojmova	10
2.2. Pregled dosadašnjih istraživanja	11
3. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA	17
4. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	18
5. METOD RADA	19
5.1. Tok i postupci istraživanja	19
5.2. Uzorak ispitanika.....	19
5.3. Uzorak mjernih instrumenata	22
5.4. Statistička obrada podataka	27
6. REZULTATI I DISKUSIJA	29
6.1. Rezultati deskriptivne analize	29
6.2. Rezultati komparativne analize	33
6.2.1. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke.....	33
6.2.2. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke južna regija.....	38
6.2.3. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke srednja regija.....	42
6.2.4. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke sjeverna regija	47
7. ZAKLJUČAK	52
LITERATURA.....	57
PRILOG - MEĐUNARODNI UPITNIK O FIZIČKOJ AKTIVNOSTI	60
BIOGRAFIJA KANDIDATA	66

1. UVOD

Na području Crne Gore javlja se sve veća zainteresovanost za posticanje mladih da se bave nekim vidom fizičke aktivnosti. Međutim, uticaj savremenog načina života i razvoja tehnologije, dovodi do toga da je sve veća prisutnosti povećane stope gojaznosti među mladima. Što dovodi do pojave različitih oboljenja. Da bi spriječili navedene probleme, potrebno je prije svega primjeniti zdrave stilove života koji se odnose na redukciju ishrane i prilagođenu fizičku aktivnost koja će imati cjelokupan pozitivan uticaj na mlade (Bjelica, Popović, Vukotić i Zorić, 2018).

Kako tvrde Bungić i Barić (2009) fizička aktivnost predstavlja širok pojam pod kojim se podrazumijeva neki oblik rekreativne ili programirane tjelesne aktivnosti. I ima za cilj poboljšanje i prevenciju zdravlja i tjelesnog statusa pojedinca. Stoga fizička aktivnost se označava kao izvedeni oblik tjelesnog pokreta koji dovodi do utroška energije, fizički neaktivne osobe izložene su nizu zdravstvenih problema koje u kasnijim fazama mogu imati negativan uticaj na njih. (Pantelić i sar, 2012). Sve veći razvoj tehnologije dovodi do sedentarnog načina života koji sa sobom nosi niz negativnih posledica, mladi i djeca zanemaruju obaveze koje imaju postaju asocijalni, kako prema društvu tako i prema najbližima. Dostupnost pića i brze hrane na svakome koraku, neispavanost, nedostatak fizičke aktivnosti, loše navike, sve su to uticaji koji će na kraju kao rezultat imati povećanu stopu gojaznosti kod ljudi i pojave zdravstvenih problema koji mogu dovesti i do ozbiljnijeg narušavanja zdravlja. Jedan od velikih problema današnice je stres koji se javlja kao posledica savremenog načina života i može prouzokovati psihički, fizički

ili neki drugi vid oboljenja. Ove činjenice su zabrinjavajuće, potrebno je probuditi svijest kod čovjeka o zdravim navikama kako u društvenom tako i u fizičkom razvoju.

Kako tvrde Bjelica i Krivokapić (2011) veoma je važno da se fizički razvoj pojedinca manifestuje kroz aktivnosti koje su prije svega intenzivne, prilagođene, programirane i raznovrsne jer samo na taj način svaka jedinka će se izgraditi u stabilnu i zdravu osobu. Sve veća pažnja usmjerena je na fizički razvoj djece od strane svjetske naučne javnosti, s obzirom da je primjećena nedovoljna fizička aktivnost na svim uzrasnim kategorijama.

Bjelica i Krivokapić (2012) smatraju i ističu da presudni faktor u formiranju radnih navika i povećanju nivoa fizičke aktivnosti učenika, upravo se ostvaruju u školama. Takođe, aktivirati profesore fizičke kulture da svi podjednako učestvuju u nastavi, organizovati školska takmičenja podsticati učenike da se što više fizički aktiviraju kroz razne vidove aktivnosti. Stoga može se zaključiti da kompletno sagledano uticaj fizičke aktivnosti, a naročito sporta u obrazovanju mladih osoba treba da označavaju važan faktor u izgrađivanju i očuvanju ličnosti.

Potrebno je istaći da mladi svoje sportske i sportsko-rekreativne aktivnosti odslikavaju kroz više faktora kao što su: učešće u stvaranju svestrane ličnosti pojedinca; uticaj na razvijanje sportskih vrijednosti; biti fer igrač i istrajan; sticanje novih prijateljstava i podsticanje takmičarskog duha (Nešić, Lolić, Srđić i Fetahović, 2011). U dosadašnjim istraživanjima pokazalo se da su djevojke fizički manje aktivnije što ima uticaja da se u adolescenciji taj stepen još više smanjuje u odnosu na dječake (Fras, 2002). Prema tome potrebno je probuditi svijest na važnosti fizičke aktivnosti tokom cijelog života, i u najranim fazama usmjeravati djecu da upražnjavaju neki vid fizičke aktivnosti. Navike koje su stečene tokom odrastanja u kasnim fazama života imaju pozitivan učinak (O'Sullivan, 2004; Tappe i Burgeson, 2004).

Prema tvrdnjama Rosića (2001) jedan od presudnih faktor za razvoj učenika je vaspitna sredina (regije), gdje je izložen sticanjem raznovrsnih iskustava i uticaja okruženja sa kojim se susreće.

Važno je istaći da za razvoj svakog pojedinca u prostoru i vremenu, vaspitna sredina mora da obuhvata više segmenata a to su fizički razvoj, psihički, socijalni, i kulturološki. Što nam ukazuje na to da su aktivnosti mladih ljudi razičita u različitim sredinama, koji zavise od više faktora, kao što su: geografski koji se odnosi na mjesto boravka, ekonomski odnosno razvijenost sredine, mentalni i stepen interesovanja u zavisnosti od uzrasta i pola.

Grandić i sar. (2009) ističu da treba više posvetiti pažnje na fizičke aktivnosti koje zaista interesuju mlade i koje će imati uticaja na njih.

2. TEORIJSKI OKVIR RADA

2.1. Definicije osnovnih pojmova

Fizička aktivnost se definiše kao oblik rekreativne ili programirane tjelesne aktivnosti koja se ispoljava u okviru organizovanih programa koji se sprovodi samostalno ili pod rukovodstvom stručne osobe, a sve u cilju poboljšanja tjelesnog i zdravstvenog statusa čovjeka (Bungić i Barić, 2009).

Sportska rekreacija se objašnjava kao samostalno izabrana i organizovana aktivnost, koja se provodi u slobodnom vremenu i prilagođena je sposobnostima, polnim i uzrasnim karakteristikama svakog pojedinca. Usmjerena je na razvijanje sportsko – rekreativne aktivnosti i poboljšanju zdravstvenog statusa koja pomaže pojedincu da se razvije u zdravu i svestranu ličnost (Bjelica, 2002, 2004, 2006).

Varijabla je promjenljiva veličina, odnosno svaka izmjerena veličina izražena nekom mjernom jedinicom (Perić, 1994, 2006).

Mjerni instrument je standardizovana istraživačka tehnika za procjenu antropoloških karakteristika i sposobnosti (Perić, 1994, 2006).

Anketiranje je jedna od najrasprostranjenijih istraživačkih tehnika i podrazumijeva prikupljanje podataka pisanim ili usmenim putem na osnovu odgovora na unaprijed postavljena pitanja. Instrument ove tehnike je upitnik ili anketni list koji sadrži dvije grupe pitanja: prva se odnose na personalne podatke ispitanika (ime i prezime, pol, datum rođenja, zanimanje i sl), a druga na aktuelni predmet istraživanja (Perić, 1994, 2006).

Transverzalno istraživanje je ono istraživanje koje se odvija u jednoj vremenskoj tački i najčešće se organizuje radi deskripcije izvjesne pojave, zatim radi analize relacija između dvije

ili više korespondentnih pojava i na kraju radi utvrđivanja latentne strukture nekog antropološkog prostora (Perić, 1994, 2006).

Mladost je razdoblje života između djetinjstva i odraslosti, a pojam omladina označava osobe koje se nalaze u tom razdoblju. Mladost je posebno biološko razdoblje u kojem se uz biološko i psihološko sazrevanje, odvija proces uključivanja pojedinca u društvenu zajednicu.

2.2. Pregled dosadašnjih istraživanja

Bijelić (2005), smatra da se pojam životna situacija kod odraslih mora sagledavati fleksibilnije, jer dolazi do promjena u svim životnim sverama. Upravo zbog promjena koje se dešavaju tokom života, prije uključivanja u bilo kakav vid aktivnosti potrebno je procijeniti aktuelni nivo fizičke aktivnosti kod svakog pojedinca. Fizička aktivnost je prisutna svakodnevno u našim životima a krucijalna razlika je u tome što je kod nekih više zastupljena a kod nekih manje.

Soroka, Baj-Korpak, Korpak i Pocztarska-Dec (2011) u svom radu realizovali su istraživanje o utvrđivanju nivoa fizičke aktivnosti kod srednjoškolaca u Biała Podlaska, a kao instrument su koristili međunarodni upitnik IPAQ o fizičkoj aktivnosti. Ukupan uzorak je činio 211 srednjoškolaca od toga 94 je bilo dječaka, i 117 djevojčica u životnoj dobi od 17 do 19 godina. Njihovi rezultati impliciraju da se pojavljuju značajne razlike između dječaka i djevojčica kada je riječ o ukupnoj fizičkoj aktivnosti. Pa tako dobijeni rezultati govore da su dječaci aktivniji u oblasti rekreacije i sporta naročito u intenzivnim aktivnostima, dok su djevojčice u većoj mjeri bile uključene u radu kod kuće. Ovakvi rezultati su bili očekivani.

Bergier, Kapka-Skrzypczak, Biliński, Paprzycki i Wojtyła (2012) sproveli su istraživanje koje je obuhvatilo grupu ispitanika od 5.086 srednjoškolaca i 2.630 studenata u Poljskoj. Cilj im je bio provjera nivoa fizičkih aktivnosti između navedenih grupa pomoću IPAQ upitnika. Dobijeni rezultati impliciraju da je niska stopa fizičke aktivnosti uočena među 57% srednjoškolaca što predstavlja zabrinjavajući podatak i 20,84% kod studenata. Takođe, došlo se do zaključka prilikom utvrđivanja nivoa fizičke aktivnosti da su djevojke manje aktivne od momaka. Kroz proširenu analizu o fizičkoj aktivnosti ispitanih grupa pokazalo se da studenti provode značajno više vremena u sjedećem položaju u odnosu na srednjoškolce. Autori smatraju da su dobijeni rezultati zabrinjavajući posebno kod srednjoškolaca gdje je zabilježena niska stopa fizičke aktivnosti, prema tome potrebno je promovisati različite oblike fizičke aktivnosti kako bi se ispitane grupe što više aktivirale.

Mirković (2014) je realizovao jedno od prvih istraživanja ovog tipa na uzorku od 818 učenika, od kojih je 413 učenika iz mediteranske regije, i 405 učenika iz kontinentalne regije. Cilj istraživanja je bio da se kroz upitnik namijen svrsi istraživanja utvrdi da li postoje razlike u stavovima i interesima učenika i učenica srednjih škola u Crnoj Gori o fizičkoj aktivnosti. Kod dobijenih rezultata uočeno je da se relevantne razlike pojavljuju kod pojedinih varijabli, kao i da kod velikog broja varijabli bitnijih razlika nema. Takođe, zaključeno je da u uzorku muškog pola glavnu zastupljenost ima fudbal što je i bilo očekivano. Dok kod ženskog pola najzastupljenije aktivnosti su pješaćenje i šetnja radi vježbanja, a sport koji se najviše upražnjava je odbojka. Na osnovu dobijenih rezultata istraživanja između ostalog, autor zaključuje da su stavovi i interesi srednjoškolaca iz kontinentalne i mediteranske regije kod većine slični, dok se kod malog broja varijabli razlikuje.

Ajman, Đapić i Novak (2015) sprovedli su istraživanje sa ciljem da provjere pouzdanost skraćene verzije međunarodnog upitnika o fizičkoj aktivnosti za Hrvatsku. Ukupan uzorak ispitanika bio je 103 učenika, od kojih su 58% učenice i 42% učenici u životnoj dobi do 19 godina. Odabrane varijable su se odnosile na: uzrast, pol, tjelesu visinu, tjelesnu težinu, i indeks tjelesne mase (BMI), koje su utvrđene posebnim dijelom upitnika i fizička aktivnost učenika realizovana je skraćenom verzijom standardizovanog IPAQ upitnika. Nakon obrade podataka izračunati su Spearman koeficijenti korelacije između testa i retesta za ukupnu fizičku aktivnost koji iznosi (0.64) i za pojedine kategorije fizičke aktivnosti (0.91-0.54). Empirijskim istraživanjem utvrđeno je da pouzdanost skraćene verzije IPAQ upitnika za Hrvatsku je na odgovarajućem nivou za ukupnu fizičku aktivnost kao i za pojedinu kategoriju fizičke aktivnosti.

Stojmenović i Milosavljević (2017) sprovedli su istraživanje sa ciljem da istraže kolika je pristupačnost fizičke aktivnosti među studentskom populacijom i da provjere koje su to dominantno zastupljene aktivnosti kod studenata. Još jedan od ciljeva bio je da se utvrde stavovi studenata prema značaju fizičke aktivnosti, i da se utvrde eventualni razlozi za nedovoljno bavljenje fizičkom aktivnošću. Uzorak ispitanika broji 403 studenta sa šest različitih fakulteta Univerziteta u Kragujevcu. Za realizaciju istraživanja korišćen je upitnik podijeljen na dva dijela. Prvi dio upitnika se sastoji od pitanja vezana za zastupljenost fizičke aktivnosti, i drugi dio pitanja se odnosi na stavove o fizičkoj aktivnosti. Nakon dobijenih rezultata fizički neaktivno je 23,3% ispitanika, dok se 62,5% ispitanika bavi umjerenom fizičkom aktivnošću, i na kraju 14,2% ispitanika spadaju u grupu visoke fizičke aktivnosti. Autori smatraju da studentska populacija treba više da se fizički aktivira kroz različite vidove rekreacije koje će imati pozitivan uticaj na njihovo cjelokupno zdravlje i formiranje svestranije ličnosti. Prema dobijenim

rezultatima o stavovima ispitanika, 56,6% ispitanice populacije ne praktikuje redovno bavljenje fizičkim aktivnostima, ali imaju u planu da počnu u skorijem periodu. Saznanja koja navode ispitanu grupu koju čine 60,3% da se više bave fizičkom aktivnošću je upravo informisanje o njenom velikom značaju i uticaju na zdravlje. Ispitana grupa studenata njih 87,8% navodi nedovoljno vremena za organizaciju upaznjavanja nekog vida bavljenja fizičkom aktivnošću. Veliki broj anketiranih studenata je svjesna značajnosti koju fizička aktivnost ima na cjelokupno zdravlje čovjeka, ali nedostatak vremena je najdominantniji zbog čega ne posvećuju dovoljno pažnje fizičkoj aktivnosti.

Mitrović (2018) sproveda je istraživanje na uzorku od 100 ispitanika muškog pola u životnoj dobi od 50 do 69 godina, nastanjenih u Nikšiću. Ukupan uzorak ispitanika grupisan je na dva sub-uzorka u kome je prvi subuzorak obuhvatio osobe od 50 do 60 godina, a drugi osobe od 60 do 69 godina. Sami cilj istraživanja je dobijanje relevantnih podataka o ukupnom nivou fizičke aktivnosti na poslu, u prevozu, poslovima u dvorištu i kod kuće i u slobodnom vremenu koristeći upitnik IPAQ. Dobijeni rezultati ukazuju da ispitanu grupu najviše vremena provodi obavljanjem fizičke aktivnosti na poslu. Dok sa druge strane ispitanu grupu najmanje vremena provodi u obavljanju fizičkih aktivnosti u prevozu. Rezultati pokazuju da ispitanu grupu muškaraca od 50 do 60 godina znatno su više fizički aktivniji od ispitanika od 60 do 69 godina što je i bilo očekivano.

Knežević (2018) je sproveo slično istraživanje na uzorku od 100 osoba ženskog pola u životnoj dobi od 50 do 69 godina, natanjenih u Podgorici i Baru. Cilj istraživanja se odnosio na procjenu nivoa fizičkih aktivnosti kod žena prema standardizovanom IPAQ upitniku. Ukupan uzorak ispitanika je grupisan na dva sub-uzorka pri čemu prvi sub-uzorak se odnosi na osobe od 50 do 59 godina, a drugi na osobe od 60 do 69 godina. Rezultati ovog istraživanja ukazuju da

nizak nivo fizičke aktivnosti u prevozu imaju ispitanici iz starije grupe. Međutim, nizak nivo aktivnosti je zabilježen kod obje grupe kada je riječ o aktivnostima u slobodnom vremenu, koja iznosi za mlađu grupu 566,61, a za stariju grupu 512,36. Kod mlađe grupe ispitanika prisutna je umjerena fizička aktivnost u prevozu koja iznosi (614,82). Dobijeni rezultati su pokazali da preostali vidovi fizičke aktivnosti su na visokom nivou kod obje grupe ispitanika. Na osnovu hronološke starosti dolazi se do zaključka da kod obje grupe ispitanika nije utvrđena značajna razlika kod izrazito napornih aktivnosti, ukupne aktivnosti na poslu, i slobodnom vremenu.

Kovačević (2018) je sproveo istraživanje na 100 muških ispitanika u uzrasnoj grupi koju čine mlađa grupa od 50 do 59 godina, i starija grupa od 60 do 69 godina nastanjenih u Baru. Cilj istraživanja se odnosi na utvrđivanje nivoa fizičke aktivnosti kod muškaraca prema standardizovanom IPAQ upitniku. Analizom rezultata istraživanja su pokazala da obje grupe ispitanika imaju nizak nivo fizičke aktivnosti u prevozu. Kod mlađe grupe ispitanika aktivnosti koje se odnose na slobodno vrijeme su na niskom nivou, dok kod starije grupe ispitanika aktivnost je na umjerenom nivou. Kod obje grupe ispitanika ostali aspekti fizičkih aktivnosti su na visokom nivou. Na osnovu dobijenih rezultata upoređujući t-testom ove dvije grupe, došlo se do zaključka da postoji značajna razlika, osim kod aktivnosti umjerenog intenziteta.

Kovačević (2018) je u svome radu istraživanje sproveo na uzorku od 548 ispitanika muškog pola starosne dobi od 50 do 69 godina, nastanjenih u Podgorici, Cetinju, Nikšiću, Danilovgradu, Herceg Novom, Baru, Budvi, Ulcinju, Kotoru, Bijelom Polju i Pljevljima. Za realizaciju istraživanja korišćen je standardizovani međunarodni upitnik o fizičkoj aktivnosti IPAQ, koji se koristi širom svijeta. Ukupan uzorak ispitanika je podijeljen u dva sub-uzorka: i to mlađu grupu od 50 do 59, i stariju grupu od 60 do 69 godina. Cilj istraživanja je bio da se utvrde razlike u nivou fizičkih aktivnosti starijih muškaraca u Crnoj Gori, u odnosu na njihovu starosnu

dob. Analizom dobijenih rezultata pokazalo se da na ukupnom nivou postoji statistički značajna razlika u nivou fizičkih aktivnosti i to u korist mlađe grupe ispitanika. Dobijeni podaci govore da su razlike uočene kod aktivnosti na poslu i u vremenu provedenom u sjedećem položaju i to u korist mlađe grupe ispitanika. Što se na kraju može konstatovati da na osnovu interpretiranih rezultata fizički aktivnija je mlađa grupa ispitanika što se i očekivalo.

Prema dosadašnjim istraživanjima dokazano je da fizička aktivnost je veoma bitna u ranim fazama razvoja djece i mladih, koja mora biti temeljena na razvoju motoričkih stimulanasa koji će u kasnijim fazama sazrijevanja imati pozitivan učinak na formiranje fizičkog i mentalnog zdravlja pojedinca (Ostojić, Stojanović, Stojanović, Marić, i Njaradi, 2011).

3. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA

Problem ovoga istraživanja bio je utvrđivanje nivoa fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol i njihove eventualne razlike.

Predmet ovog istraživanja su maturanti i maturantkinje u Crnoj Gori, i njihove fizičke aktivnosti.

Generalni cilj istraživanja bio je utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol.

U svrhu kvalitetnijeg ostvarenja cilja, kao i zbog što preciznije detekcije pojedinih razlika postavljeni su i sljedeći pojedinačni ciljevi:

- Utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u prevozu, u odnosu na pol.
- Utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u kućnim poslovima, održavanju kuće i brizi za porodicu, u odnosu na pol.
- Utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u rekreaciji, sportu i slobodnom vremenu u odnosu na pol.
- Utvrditi razlike kod maturanata u Crnoj Gori, u vremenu provedenom u sjedećem položaju, u odnosu na pol.

4. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Na osnovu definisanog problema, predmeta, i generalnog cilja ovog istraživanja, postavljena je sljedeća generalna hipoteza:

Hg - Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

Pored generalne hipoteze, na osnovu definisanih posebnih (parcijalnih) ciljeva, postavljeni su sljedeće parcijalne hipoteze:

H1 - Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti u prevozu, između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

H2 - Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti u kućnim poslovima, održavanju kuće i brizi za porodicu, između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

H3 - Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti u rekreaciji, sportu i slobodnom vremenu, između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

H4 - Očekuju se statistički značajne razlike u vremenu provedenom u sjedećem položaju između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

5. METOD RADA

5.1. Tok i postupci istraživanja

Prema vremenskoj usmjerenosti ovo istraživanje je transverznog tipa, empirijskog karaktera. Izabran je uzorak ispitanika prema uzrastu u onolikom broju koji je mogao da reprezentuje populaciju istraživačkog područja.

Ispitanici su dobrovoljno anketirani pomoću IPAQ upitnika čiji će opis biti detaljnije objašnjen u posebnom poglavlju o uzorku mjernih instrumenata.

Prije početka samog testiranja ispitanici su upoznati sa načinom i metodom rada. Mjerioci zaduženi za sam proces testiranja, prethodno su upoznati sa samim procesom popunjavanja upitnika. Anketiranje je započeto u oktobru, a završeno u decembru 2018. godine.

5.2. Uzorak ispitanika

Ovo istraživanje obuhvatilo je uzorak od ukupno petsto sedamdeset četiri (574) maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola starosne dobi 18-19 godina, koji žive na teritoriji Crne Gore, podijeljenih na dva sub-uzorka i to:

- Sub-uzorak maturanata muškog pola starosne dobi 18-19 godina;
- Sub-uzorak maturanata ženskog pola starosne dobi 18-19 godina;

Tabela 1. Osnovne informacije o ukupnom uzorku ispitanika

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Bar	31	5.4	5.4	5.4
Bijelo Polje	38	6.6	6.6	12.0
Budva	46	8.0	8.0	20.0
Cetinje	34	5.9	5.9	26.0
Danilovgrad	34	5.9	5.9	31.9
Herceg-Novi	25	4.4	4.4	36.2
Kotor	41	7.1	7.1	43.4
Nikšić	124	21.6	21.6	65.0
Pljevlja	62	10.8	10.8	75.8
Podgorica	74	12.9	12.9	88.7
Ulcinj	28	4.9	4.9	93.6
Žabljak	37	6.4	6.4	100.0
Total	574	100.0	100.0	

Legenda: Frequency – frekvencija, Percent – procenat, Valid Percent – validan procenat,

Cumulative Percent – kumulativni procenat

U tabeli 1. prikazane su osnovne informacije o ukupnom uzorku ispitanika, maturanti muškog pola i maturanti ženskog pola iz dvanaest opština nastanjenih na teritoriji Crne Gore na ukupnom uzorku od petsto sedamdeset četiri ispitanika.

Tabela 2. Osnovne informacije o tipu naselja ispitanika

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Gradsko	410	71.4	71.4	71.4
Ostalo	164	28.6	28.6	100.0
Total	574	100.0	100.0	

U tabeli 2. prikazane su osnovne informacije o tipu naselja ispitanika, gdje se vidi da od ukupnog broja ispitanika njih 410 živi u gradskim naseljima, dok preostala 164 ispitanika žive na selu ili u prigradskim naseljima.

Tabela 3. Osnovne informacije ispitanika o tipu regija

U tabeli 3. prikazane su osnovne informacije ispitanika o tipu regija, gdje se vidi da od ukupnog broja ispitanika, njih 266 nastanjeno je na teritoriji srednje regije, 171 na teritoriji južne regije, dok je na teritoriji sjeverne regije nastanjeno 137 ispitanika.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Južna	171	29.8	29.8	29.8
Sjeverna	137	23.9	23.9	53.7
Srednja	266	46.3	46.3	100.0
Total	574	100.0	100.0	

Tabela 4. Osnovne informacije ispitanika prema polu i mjestu

	Muški	Ženski	Total
Bar	15	16	31
Bijelo Polje	20	18	38
Budva	25	21	46
Cetinje	18	16	34
Danilovgrad	19	15	34
Herceg-Novi	9	16	25
Kotor	20	21	41
Nikšić	52	72	124
Pljevlja	34	28	62
Podgorica	38	36	74
Ulcinj	10	18	28
Žabljak	20	17	37
Total	280	294	574

U tabeli 4. prikazane su osnovne informacije ispitanika prema polu i mjestu, istraživanje je sprovedeno na ukupnom broju maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola po opštinama, što daje informacije da je veći broj ispitanika ženskog pola 294, a muškog pola 280.

Tabela 5. Osnovne informacije ispitanika prema polu i tipu

Pol	Tip		Total
	Gradsko	Ostalo	
Muški	192	88	280
Ženski	218	76	294
Total	410	164	574

U tabeli 5. prikazane su osnovne informacije ispitanika prema polu i tipu, gdje od ukupnog broja ispitanika njih 410 živi u gradskim naseljima, dok preostalih 164 ispitanika žive na selu ili u prigradskim naseljima.

Tabela 6. Osnovne informacije ispitanika prema polu i regijama

Pol	Regija			Total
	Južna	Sjeverna	Srednja	
Muški	79	74	127	280
Ženski	92	63	139	294
Total	171	137	266	574

U tabeli 6. prikazane su osnovne informacije ispitanika prema polu i regijama, gdje od ukupnog broja ispitanika za sve tri regije, njih 294 čine maturanti ženskog pola i 280 čine maturanti muškog pola.

5.3. Uzorak mjernih instrumenata

Kao instrument istraživanja korišten je standardizovani međunarodni upitnik o fizičkoj aktivnosti The International Physical Activity Questionnaires, IPAQ (Brown i Miller, 2005; Azevedo i sar, 2007) preveden na crnogorski jezik. Anketni upitnik se sastoji iz dva dijela: prvi dio se odnosi na personalne karakteristike ispitanika, a drugi dio je o fizičkoj aktivnosti ispitanika u prevozu, fizičkoj aktivnosti tokom kućnih poslova, fizičkoj aktivnosti u slobodnom vremenu i vremenu provedenom u sjedećem položaju.

Met (Metabolic Equivalent Task) je jedinica vrijednosti koja se koristi kao pokazatelj prilikom procjene nivoa fizičke aktivnosti IPAQ upitnikom, a pokazuje nivo utrošene energije tokom neke aktivnosti. Jedna Met jedinica odgovara nivou energije koji je dovoljan za funkcionisanje organizma u mirovanju, odnosno dovoljan za održavanje bazalnog metabolizma.

U svakom od četiri domena testiranja (aktivnosti u prevozu, aktivnosti u obavljanju poslova u kući i domaćinstvu, kao i aktivnosti u toku slobodnog vremena i vrijeme provedeno u sjedećem položaju) učesnici su upisali broj dana i vrijeme provedeno tokom svakog dana u nekom od ponuđenih oblika aktivnosti. Takođe, upisano je i vrijeme provedeno u sjedećem položaju zasebno za radne dane i dane vikenda. Za svaki od domena aktivnosti je sproveden odvojeni obračun prema zvaničnom IPAQ uputstvu tako da se može odrediti period fizičke aktivnosti učesnika. Prema protokolu za bodovanje duže verzije IPAQ upitnika moguće je izračunati vrijednosti za 17 varijabli. Prije nego što se izračunaju Met vrijednosti za svaku od varijabli potrebno je izvršiti čišćenje podataka dobijenih u upitniku. Ovi postupci sprovedeni su na sljedeći način: bilo koje vrijeme koje je upisano u satima i minutima pretvoreno je u minute, da bi se obezbijedilo da se odgovori sata i minuta ne pomiješaju, vrijednosti 15, 30, 45, 60, 90 koje su upisane u kolonu za sate prebačene su u kolonu za minute, u nekim slučajevima kada je vrijeme napisano kao ukupno nedjeljno podaci su podijeljeni sa 7. Odgovori sa ne znam, ili one koji nisu upisani uklonjeni su iz daljih analiza. Svi slučajevi kod kojih je ukupni rezultat šetnje, umjerene aktivnosti i naporne aktivnosti bio veći od 960 minuta (16 h) uklonjeni su iz dalje analize. Pretpostavka za ovo izbacivanje je da svaka osoba prosječno spava 8 časova. Takođe, u analizu su uključene samo aktivnosti čije je trajanje 10 minuta i više. Razlog za to su naučni dokazi koji sugerišu da samo epizode aktivnosti duže od 10 minuta mogu pogodovati da bi se ostvarili zdravstveni benefiti. Sve vrijednosti koje su bile ispod 10 minuta računate su kao nula.

Takođe, pitanja na koja nije dobijen odgovor računata su kao vrijednosti 0, a vrijednosti 0 su uklonjene iz dalje analize, što znači da je kod svake varijable izvršeno upoređivanje samo onih dijelova sub-uzoraka koji su se pozitivno izjasnili o upražnjavanju neke od vrsta aktivnosti. Nakon čišćenja podataka izvršeno je računanje Met vrijednosti za svaku varijablu pojedinačno. Prije svega prema IPAQ upitniku predložena su tri oblika fizičke aktivnosti i to: hodanje, umjerene fizičke aktivnosti i naporne fizičke aktivnosti, a Metodologija za izračunavanje obima fizičke aktivnosti nedjeljnih Met minuta nalaže sljedeće koeficijete za svaki od navedenih oblika: hodanje 3.3 Meta za 1 minut, umjerene aktivnosti 4.0 Meta za 1 minut, naporne aktivnosti 8.0 Meta za 1 minut. Osim navedena tri oblika aktivnosti predloženi su posebni koeficijenti za vožnju bicikla, koja spada u domen aktivnosti u prevozu 6.0 Meta za jedan minut, kao i naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući 5.5 Meta za 1 minut i umjerene aktivnosti izvan kuće 3.0 Meta za jedan minut. Treba napomenuti da se vrijednosti koje su dobijene za vrijeme provedeno u sjedećem položaju ne svrstavaju u Met vrijednosti. One se izračunavaju jednostavnom primjenom računskih operacija sabiranja, množenja i dijeljenja, što će biti detaljno pojašnjeno u spisku varijabli gdje će biti predstavljene i formule za svaku od njih. Ukupne Met vrijednosti za svaku od varijabli dobijene su tako što su sve vrijednosti dobijene u satima pretvorene u minute, nakon čega su dobijene vrijednosti u minutima pomnožene sa navedenim brojem dana u nedjelji u kojima ispitanik upražnjava određenu vrstu aktivnosti, nakon čega je dobijeni proizvod pomnožen sa koeficijentom koji odgovara obliku aktivnosti. Ukupne vrijednosti u svakom od domena, kao i za svaki od predloženih oblika aktivnosti dobijene su zbirovima odgovarajućih varijabli, što će u daljem tekstu biti predočeno.

Spisak varijabli i pojedinačna formula za izračunavanje Met vrijednosti za svaku od njih je sljedeći:

1. PASIPR – vožnja motornim vozilom u svrhu prevoza = $8.0 \times \text{minuti vožnje motornim vozilom u svrhu prevoza u jednom danu} \times \text{dani vožnje motornim vozilom u svrhu prevoza}$;
2. PRBIMT – vožnja bicikla u svrhu prevoza = $6.0 \times \text{minuti vožnje bicikla u svrhu prevoza u jednom danu} \times \text{dani vožnje bicikla u svrhu prevoza u toku sedmice}$;
3. PRHOMT – hodanje u svrhu prevoza = $3.3 \times \text{minuti hodanja u svrhu prevoza u jednom danu} \times \text{dani hodanja u svrhu prevoza u toku sedmice}$;
4. PRUKMT – ukupne aktivnosti u svrhu prevoza = $\text{Met minuti vožnje bicikla u svrhu prevoza} + \text{Met minuti hodanja u svrhu prevoza}$;
5. DKNAMT – naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući = $5.5 \times \text{minuti napornih aktivnosti u domaćinstvu i kući u jednom danu} \times \text{dani napornih aktivnosti u domaćinstvu i kući u toku sedmice}$;
6. DKUAMT – umjerene aktivnosti u domaćinstvu i kući = $4.0 \times \text{minuti umjerenih aktivnosti u domaćinstvu i kući u jednom danu} \times \text{dani umjerenih aktivnosti u domaćinstvu i kući u toku sedmice}$;
7. IKUAMT – umjerene aktivnosti izvan kuće = $3.0 \times \text{minuti umjerenih aktivnosti izvan kuće u jednom danu} \times \text{dani umjerene aktivnosti izvan kuće u toku sedmice}$;

8. DKUKMT – ukupne aktivnosti u domaćinstvu i kući= Met minuti napornih aktivnosti u domaćinstvu i kući + Met minuti umjerenih aktivnosti u domaćinstvu i kući + Met minuti umjerenih aktivnosti izvan kuće;
9. SVHOMT – hodanje u toku slobodnog vremena= 3.3 X minuti hodanja u toku slobodnog vremena u jednom danu x dani hodanja u toku slobodnog vremena u toku sedmice;
10. SVNAMT – naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena= 8.0 X minuti napornih aktivnosti u toku slobodnog vremena u jednom danu x dani napornih aktivnosti u toku slobodnog vremena u toku sedmice;
11. SVUAMT – umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena= 4.0 X minuti umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena u jednom danu x dani umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena u toku sedmice;
12. SVUKMT – ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena= Met minuti hodanja u toku slobodnog vremena + Met minuti naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena + Met minuti umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena;
13. UKHOMT – ukupno hodanje= Met minuti hodanja na poslu + Met minuti hodanja u svrhu prevoza + Met minuti hodanja u toku slobodnog vremena;
14. UKUAMT – ukupne umjerene aktivnosti= DKUAMT - Met minuti umjerene aktivnosti u kući + IKUAMT - Met minuti umjerenih aktivnosti izvan kuće + SVUAMT - Met minuti umjerenih aktivnosti u toku slobodnog vremena + PRBIMT - Met minuti vožnje bicikla u svrhu prevoza + DKNAMT - Met minuti napornih aktivnosti u dvorištu i kući;

15. UKAKMT – ukupne fizičke aktivnosti= PRUKMT – ukupne aktivnosti u svrhu prevoza + DKUAMT – ukupne aktivnosti u domaćinstvu i kući + SVUKMT – ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena;
16. SJUKUP – ukupno sjedenje u toku sedmice= minuti sjedenja u toku radnog dana X 5 radnih dana + minuti sjedenja u toku dana vikenda X 2 dana vikenda;
17. SJEDAN– sjedenje u toku jednog dana= minuti sjedenja u toku radnog dana X 5 radnih dana + minuti sjedenja u toku dana vikenda X 2 dana vikenda / 7.

5.4. Statistička obrada podataka

Podaci dobijeni anketiranjem, obrađeni su postupcima deskriptivne i komparativne statistike.

Pomoću deskriptivne statistike prikazani su osnovni deskriptivni statistički podaci:

1. Minimalni (Min) i maksimalni rezultat (Max) – kao granične vrijednosti koje definišu varijacionu širinu;
2. Aritmetička sredina (Mean) – kao standardna statistička mjera centralne tendencije;
3. Standardna devijacija (Std.Deviation – SD) – kao apsolutna mjera varijabiliteta koja, takođe, pokazuje stepen disperzije rezultata oko aritmetičke sredine.

Kontrola karaktera distribucije rezultata i njenog normaliteta sprovedena je primjenom sljedećih statističko-matematičkih procedura:

5. Standardizovanog koeficijenta asimetrije (skewness);

6. Standardizovanog koeficijenta izduženosti ili spljoštenosti (kurtosis).

Da bi se utvrdile razlike između numeričkih varijabli, odnosno aritmetičkih sredina u fizičkoj aktivnosti maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u Crnoj Gori, korišćen je T-test za velike nezavisne uzorke.

6. REZULTATI I DISKUSIJA

6.1. Rezultati deskriptivne analize

U istraživanju je učestvovalo petsto sedamdeset četiri (574) ispitanika muškog i ženskog pola, starosne dobi od 18-19 godina, podijeljenih u dva sub-uzorka. Prvi sub-uzorak sačinjavali su maturanti muškog pola, dok su drugi sub-uzorak sačinjavale maturanti ženskog pola. Ispitanici oba sub-uzorka dobrovoljno su anketirani pomoću IPAQ upitnika, te je na taj način izvršena samoprocjena nivoa njihovih sedmičnih fizičkih aktivnosti. Takođe, bitno je napomenuti da su svi ispitanici nastanjeni na teritoriji Crne Gore. Rezultati deskriptivne analize ispitivanih varijabli prikazani su u tabelama 7. i 8.

Tabela 7. – Deskriptivna statistika maturanata muškog pola

Variables	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Skewness	Kurtosis
PASIPR	303.51	322.33	0.00	1680.00	1.66	2.97
PRBIMT	476.36	1019.12	0.00	7560.00	3.45	15.32
PRHOMT	1830.32	1436.83	0.00	8316.00	1.35	2.38
PRUKMT	2306.68	1835.71	0.00	10332.00	1.54	3.07
DKNAMT	1380.62	1721.75	0.00	9240.00	1.77	3.53
DKUAMT	725.06	1074.57	0.00	8400.00	2.69	10.92
IKUAMT	549.72	842.47	0.00	5040.00	2.31	6.12
DKUKMT	2655.39	2667.61	0.00	16695.00	1.78	5.40
SVHOMT	1799.34	1658.69	0.00	9702.00	1.66	3.90
SVNAMT	2103.03	2388.09	0.00	17280.00	2.09	7.42
SVUAMT	776.11	995.57	0.00	6720.00	2.20	6.80
SVUKMT	4678.48	3563.32	0.00	20250.00	1.21	2.01
UKHOMT	4106.02	2778.75	0.00	16380.00	1.23	1.98
UKUAMT	8586.34	5890.67	0.00	32214.00	1.23	1.98
UKAKMT	9640.55	5899.82	264.00	34104.00	1.14	1.72
SJUKUP	442.20	184.63	120.00	1260.00	1.14	1.94
SJEDAN	682.98	281.16	120.00	1320.00	0.26	-0.71

Legenda: Variables – varijable, Mean – aritmetička sredina, Std. Deviation – standardna devijacija, Minimum – minimalna vrijednost, Maximum – maksimalna vrijednost, Skewness – skjunis, Kurtosis – kurtozis.

Na osnovu mjere simetričnosti „Skewness“ (nagnutost krive) može se konstatovati da sve varijable pokazuju pozitivnu asimetriju. To znači da je kriva razvučena prema manjim rezultatima.

Varijable: vožnja bicikla u svrhu prevoza (PRBIMT) 15.32; ukupne aktivnosti u svrhu prevoza (PRUKMT) 3.07; naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKNAMT) 3.53; umjerene aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKUAMT) 10.92; umjerene aktivnosti izvan kuće (IKUAMT) 6.12; umjerana aktivnost unutar doma (DKUKMT) 5.40; hodanje u toku slobodnog vremena (SVHOMT) 3.90; naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVNAMT) 7.42 pokazuju izrazito uvećane (pozitivne) vrijednosti Kurtosis-a (u odnosu na normalnu raspodjelu). To znači da je kriva leptokurtična i da okuplja rezultate oko aritmetičke sredine, dajući podatak o izrazitoj homogenosti rezultata, odnosno, podaci govore o tome da između rezultata njihovih aktivnosti nema značajnog odstupanja. Vrijednost Kurtosis-a kod varijabla vožnja motornim vozilom u svrhu prevoza (PASIPREVOZ) 2.97; hodanje u svrhu putovanja s mjesta na mjesto (PRHOMT) 2.38; umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUAMT) 2.01; ukupno hodanje (UKHOMT) 1.98; ukupne umjerene aktivnosti (UKUAMT) 1.98; ukupne naporne aktivnosti (UKAKMT) 1.72 ukupno sjedenje u toku sedmice (SJUKUP) 1.94 pokazuje normalne vrijednosti Kurtosis – a to znači da je kriva leptokurtična i da okuplja rezultate oko aritmetičke sredine, dajući podatak o homogenosti rezultata, odnosno, podaci govore o tome da između rezultata njihovih aktivnosti nema značajnog odstupanja. Kod varijable ukupno sjedenje u toku jednog dana (SJEDAN) -0.71 primjećuje se platikurtična kriva (negativne vrijednosti Kurtosis-a), odnosno vrijednosti koje su više raspršene prema ekstremnim rezultatima. To znači da postoje veće razlike u rezultatima kod odgovora ispitanika, odnosno da su rezultati heterogeni.

Tabela 8. – Deskriptivna statistika maturanata ženskog pola

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Skewness	Kurtosis
PASIPR	259.95	289.50	0.00	2100.00	2.09	6.93
PRBIMT	293.78	863.67	0.00	7560.00	4.52	25.55
PRHOMT	1768.05	1418.23	0.00	6930.00	1.10	0.92
PRUKMT	2061.82	1720.70	0.00	10332.00	1.45	2.81
DKNAMT	316.81	1000.33	0.00	9240.00	4.92	29.99
DKUAMT	836.75	984.22	0.00	6720.00	2.15	6.89
IKUAMT	818.37	843.99	0.00	6300.00	2.25	8.51
DKUKMT	1971.93	2141.06	0.00	14880.00	2.27	7.17
SVHOMT	1666.44	1613.98	0.00	11088.00	1.69	4.45
SVNAMT	1264.79	2124.95	0.00	13440.00	2.71	8.69
SVUAMT	414.56	810.43	0.00	5040.00	2.99	10.64
SVUKMT	3345.79	3380.49	0.00	17892.00	1.84	4.00
UKHOMT	3728.27	2628.89	132.00	13167.00	0.86	0.40
UKUAMT	6026.05	5239.32	0.00	35322.00	2.07	5.92
UKAKMT	7379.54	5322.84	188.00	35826.00	1.58	3.63
SJUKUP	467.76	205.46	150.00	1200.00	1.04	1.05
SJEDAN	658.06	278.24	120.00	1320.00	0.32	-0.64

Na osnovu mjere simetričnosti „Skewness“ (nagnutost krive) može se konstatovati da sve varijable pokazuju pozitivnu asimetriju. To znači da je kriva razvučena prema manjim rezultatima.

Varijable: vožnja motornim vozilom u svrhu prevoza (PASIPR) 6.93; vožnja bicikla u svrhu prevoza (PRBIMT) 25.55; naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKNAMT) 29.99; umjerene aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKUAMT) 6.89; umjerene aktivnosti izvan kuće (IKUAMT) 8.51; umjerana aktivnost unutar doma (DKUKMT) 7.17; hodanje u toku slobodnog vremena (SVHOMT) 4.45; naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVNAMT) 8.69; umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUAMT) 10.64; ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUKMT) 4.00; ukupne umjerene aktivnosti (UKUAMT) 5.92; ukupne naporne aktivnosti (UKAKMT) 3.63 ukupne aktivnosti u svrhu prevoza (PRUKMT) 2.81; pokazuju izrazito uvećane (pozitivne) vrijednosti Kurtosis-a (u odnosu na normalnu raspodjelu).

To znači da je kriva leptokurtična i da okuplja rezultate oko aritmetičke sredine, dajući podatak o izrazitoj homogenosti rezultata, odnosno, podaci govore o tome da između rezultata njihovih aktivnosti nema značajnog odstupanja. Vrijednosti Kurtosis-a kod varijabli: hodaње u svrhu putovanja s mjesta na mjesto (PRHOMT) 0.92; ukupno hodaње (UKHOMT) 0.40; ukupno sjedenje u toku sedmice (SJUKUP) 1.05, pokazuje srednje vrijednosti Kurtosis – a to znači da je kriva leptokurtična (pozitivne vrijednosti Kurtosis-a), i da okuplja rezultate oko aritmetičke sredine, dajući podatak o homogenosti rezultata, odnosno, podaci govore o tome da između rezultata njihovih aktivnosti nema značajnog odstupanja. Kod varijable sjedenje u toku jednog dana (SJEDAN) -0.64 primjećuje se platikurtična kriva (negativne vrijednosti Kurtosis-a), odnosno vrijednosti koje su više raspršene prema ekstremnim rezultatima. To znači da postoje veće razlike u rezultatima kod odgovora ispitanika, odnosno da su rezultati heterogeni.

6.2. Rezultati komparativne analize

6.2.1. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke

U narednih pet tabela prikazani su rezultati T-testa za nezavisne uzorke, između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Svaka od tabela prikazuje rezultate T-testa u određenom domenu obavljanja fizičkih aktivnosti (prevoz, aktivnosti u domaćinstvu i kući, aktivnosti u toku slobodnog vremena), kao i vrijeme provedeno u sjedećem položaju, dok su u posljednoj tabeli prikazani rezultati T-testa ukupnih vrijednosti (ukupno hodanje, ukupne umjerene aktivnosti, ukupne naporne aktivnosti i ukupna fizička aktivnost). U tabeli 9. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u prevozu.

Tabela 9. T- test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola fizička aktivnost u prevozu

df=574		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
PASIPR	M	303.51	322.33	2.706	.101	1.71	.09
	Ž	259.95	289.50				
PRBIMT	M	476.36	1019.12	9.022	.003	2.32	.02
	Ž	293.78	863.67				
PRHOMT	M	1830.32	1436.83	.040	.842	0.52	.60
	Ž	1768.05	1418.23				
PRUKMT	M	2306.68	1835.71	.317	.574	1.65	.10
	Ž	2061.82	1720.70				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 9, odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable fizičkih aktivnosti u prevozu, može se konstatovati da u jednom parametru postoje statistički značajne razlike između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitanih grupa dobijena je u parametru vožnja bicikla u svrhu

prevoza (PRBIMT), i to u korist grupe maturanata muškog pola, gdje vrijednost t- testa iznosi 2.32 sa pragom značajnosti od .02. Ovakvi rezultati ne predstavljaju iznenađenje, s obzirom da u dosadašnjim istraživanjima dobijeni rezultati su slični. U tabeli 10. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući.

Tabela 10. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u kućnim poslovima

		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
DKNAMT	M	1380.62	1721.75	91.612	.000	9.10M	.00
	Ž	316.81	1000.33				
DKUAMT	M	725.06	1074.57	.303	.582	-1.30Ž	.19
	Ž	836.75	984.22				
IKUAMT	M	549.72	842.47	.064	.801	-3.82	.00
	Ž	818.37	843.99				
DKUKMT	M	2655.39	2667.61	17.115	.000	3.39M	.00
	Ž	1971.93	2141.06				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 10, odnosno praga značajnosti T-testa, za četiri varijable fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući, može se konstatovati da u tri parametra postoji statistička značajnost između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola, dok u posljednjem nema statistički značajnih razlika između ispitivanih grupa. Statistički značajne razlike između ispitivanih grupa dobijena je u parametru naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKNAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola, zatim u parametru ukupne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKUKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00, u korist grupe maturanata muškog pola. Razlika je uočena i u parametru

umjerene aktivnosti izvan kuće (IKUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist gupe maturanata ženskog pola.

Dobijeni rezultati su u dosadašnjim istraživanjima pokazivali da je ženska grupa ispitanika bila dominantnija u datom parametru. U tabeli 11. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Tabela 11. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u slobodnom vremenu

	Pol	Mean	Std. Dev	Levene's Test for Equality of Variances		T	Sig.
				F	Sig.		
SVHOMT	M	1799.34	1658.69	.042	.838	0.97	.33
	Ž	1666.44	1613.98				
SVNAMT	M	2103.03	2388.09	5.667	.018	4.45	.00
	Ž	1264.79	2124.95				
SVUAMT	M	776.11	995.57	10.977	.001	4.78	.00
	Ž	414.56	810.43				
SVUKMT	M	4678.48	3563.32	2.137	.144	4.60	.00
	Ž	3345.79	3380.49				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 11, odnosno praga značajnosti T-testa, za četiri varijable fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu, može se konstatovati da u tri parametra postoji statistička značajnost između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola, dok u prvom parametru nema statistički značajnih razlika između ispitivanih grupa. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametrima: naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVNAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola; umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 i to u korist

maturanata muškog pola. U tabeli 12. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa u ukupnim vrijednosti obavljanja različitih vidova fizičke aktivnosti, kao i ukupne fizičke aktivnosti.

Tabela 12. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u ukupnoj aktivnosti

df=574				Levene's Test for Equality of Variances			
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	T	Sig.
UKHOMT	M	4106.02	2778.75	.009	.926	1.67	.09
	Ž	3728.27	2628.89				
UKUAMT	M	8586.34	5890.67	5.688	.017	5.51	.00
	Ž	6026.05	5239.32				
UKAKMT	M	9640.55	5899.82	3.909	.049	4.83	.00
	Ž	7379.54	5322.84				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 12. odnosno praga značajnosti T-testa, za tri varijable ukupne aktivnosti, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistička značajnost između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Utvrđene su statistički značajne razlike u parametrima, ukupne umjerene aktivnosti (UKUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i ukupane fizičke aktivnosti (UKAKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola. Obje vrijednosti praga značajnosti su manje od .05. Dakle, kao konstatacija može se navesti da su maturanti muškog pola fizički aktivniji od maturanata ženskog pola. Ovakvi rezultati nijesu iznenađujući, očekivalo se, a i u dosadašnjim istraživanjima muškarci su aktivniji od žena. U tabeli 13. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen vremena provedenog u sjedećem položaju.

Tabela 13. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola -
sjedenje

df=574		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	T	Sig.
SJUKUP	M	442.20	184.63	2.013	.157	-1.57	.12
	Ž	467.76	205.46				
SJEDAN	M	682.98	281.16	.079	.778	1.07	.29
	Ž	658.06	278.24				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 13, odnosno praga značajnosti T-testa, za dvije varijable, ukupno sjedenje u toku sedmice (SJUKUP) i sjedenje u toku jednog dana (SJEDAN) utvrđeno je da nema statistički značajnih razlika između ispitanih grupa maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Sve vrijednosti praga značajnosti su iznad 0.05. Dakle, kao konstatacija ističe se da su pripadnici obje grupe približni sa rezultatima u vremenu koje provode u sjedećem položaju. Ovaj podatak nije iznenađujući. Ako se uzme u obzir starosna dob ispitanika koja se kreće od 18 do 19 godine da je to period adolescencije i sve ono što donosi savremeni način života kao što su tehnologija, društvene mreže dobijeni rezultati su očekivani.

6.2.2. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke južna regija

U narednih pet tabela prikazani su rezultati T-testa za nezavisne uzorke južne regije, između maturanata muškog pola koji čini 79 i maturanata ženskog pola koji čine 92. Ukupan broj ispitanika za južnu regiju činio je 171. Svaka od tabela prikazuje rezultate T-testa u određenom domenu obavljanja fizičkih aktivnosti (prevoz, aktivnosti u domaćinstvu i kući, aktivnosti u toku slobodnog vremena), kao i vrijeme provedeno u sjedećem položaju, dok su u poslednjoj tabeli prikazani rezultati T-testa ukupnih vrijednosti (ukupno hodanje, ukupne umjerene aktivnosti, ukupne naporne aktivnosti i ukupna fizička aktivnost). U tabeli 14. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u prevozu.

Tabela 14. T- test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola -
fizička aktivnost u prevozu

df=171				Levene's Test for Equality of Variances			
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
PASIPR	M	300.63	254.79	.33	.57	1.25	.21
	Ž	252.12	253.37				
PRBIMT	M	435.57	992.15	4.78	.03	1.49	.14
	Ž	250.76	606.21				
PRHOMT	M	1635.59	1076.52	.51	.48	.53	.60
	Ž	1540.13	1248.06				
PRUKMT	M	2071.16	1654.36	.76	.39	1.22	.22
	Ž	1790.89	1352.12				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 14, odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable domena fizičkih aktivnosti u prevozu, može se konstatovati da nema statistički značajnih razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola sve vrijednosti praga značajnosti su iznad 0.05. Dakle, kao konstatacija ističe se da su pripadnici obje grupe

približno aktivni u aktivnostima vezanim za prevoz. U tabeli 15. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući.

Tabela 15. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u kućnim poslovima južna regija

df=171				Levene's Test for Equality of Variances			
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
DKNAMT	M	878.96	1269.95	43.43	.00	5.00	.00
	Ž	162.31	487.80				
DKUAMT	M	587.29	785.37	.03	.86	-1.02	.31
	Ž	725.48	959.13				
IKUAMT	M	408.99	612.65	.38	.54	-3.38	.00
	Ž	724.08	603.24				
DKUKMT	M	1875.23	1897.11	6.78	.01	.98	.33
	Ž	1611.86	1601.45				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 15, odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistička značajnost između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola, dok u preostala dva nema statistički značajnih razlika između ispitivanih grupa. Statistički značajne razlike između ispitivanih grupa dobijena je u parametru naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKNAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i kod parametra umjerene aktivnosti izvan kuće (IKUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata ženskog pola. U tabeli 16. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Tabela 16. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u slobodnom vremenu južna regija

df=171		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
SVHOMT	M	2355.95	1888.32	1.05	.31	1.34	.18
	Ž	1976.23	1800.56				
SVNAMT	M	1883.04	1878.86	6.17	.01	3.13	.00
	Ž	1089.57	1434.08				
SVUAMT	M	680.00	761.92	6.37	.01	3.26	.00
	Ž	342.61	591.94				
SVUKMT	M	4918.99	3237.54	2.59	.11	3.27	.00
	Ž	3408.41	2801.56				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 16. odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu, može se konstatovati da u trećem parametru postoji statistički značajna razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametrima: naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVNAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola; umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00, takođe u korist grupe maturanata muškog pola. U tabeli 17. prikazani su rezultati T-testa između ispitivanih grupa u ukupnim vrijednosti obavljanja različitih vidova fizičke aktivnosti, kao i ukupne fizičke aktivnosti.

Tabela 17. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u ukupnoj aktivnosti južna regija

df=171				Levene's Test for Equality of Variances			
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
UKHOMT	M	4427.11	2854.66	.37	.54	1.57	.12
	Ž	3767.13	2636.60				
UKUAMT	M	7909.79	4628.58	4.10	.04	3.56	.00
	Ž	5613.64	3815.95				
UKAKMT	M	8865.38	4629.26	1.51	.22	3.04	.00
	Ž	6811.16	4192.01				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 17. odnosno praga značajnosti t-testa za tri varijable ukupne fizičke aktivnosti, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistički značajna razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametrima: ukupne umjerene aktivnosti (UKUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i ukupne fizičke aktivnosti (UKAKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola. Dakle, kao konstatacija može se navesti da su maturanti muškog pola fizički aktivniji od maturanata ženskog pola. Ovakvi rezultati su očekivani. U tabeli 18. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen vremena provedenog u sjedećem položaju.

Tabela 18. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola -
sjedenje južna regija

df=171				Levene's Test for Equality of Variances			
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
SJUKUP	M	403.29	166.95	.00	.95	-.21	.84
	Ž	408.59	165.33				
SJEDAN	M	687.91	256.86	.14	.71	.36	.72
	Ž	673.37	271.16				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 18, odnosno praga značajnosti t-testa, za dvije varijable, ukupno sjedenje u toku sedmice (SJUKUP) i sjedenje u toku jednog dana (SJEDAN) utvrđeno je da nema statistički značajnih razlika između ispitanih grupa maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Sve vrijednosti praga značajnosti su iznad .05. Dakle, kao konstatacija ističe se da su pripadnici obje grupe približni sa rezultatima u vremenu koje provode u sjedećem položaju.

6.2.3. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke srednja regija

U narednih pet tabela prikazani su rezultati T-testa za nezavisne uzorke srednje regije, između maturanata muškog pola koji čini 127 i maturanata ženskog pola koji čine 139. Ukupan broj ispitanika za srednju regiju činio je 266. Svaka od tabela prikazuje rezultate T-testa u određenom domenu obavljanja fizičkih aktivnosti (prevoz, aktivnosti u domaćinstvu i kući, aktivnosti u toku slobodnog vremena), kao i vrijeme provedeno u sjedećem položaju, dok su u poslednjoj tabeli prikazani rezultati T-testa ukupnih vrijednosti (ukupno hodanje, ukupne umjerene aktivnosti, ukupne naporne aktivnosti i ukupna fizička aktivnost). U Tabeli 19. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u prevozu.

Tabela 19. T- test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola fizička aktivnost u prevozu srednja regija

df=266		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
PASIPR	M	254.72	314.31	1.65	0.20	0.88	.38
	Ž	222.34	288.43				
PRBIMT	M	615.35	1157.74	5.22	0.02	2.11	.04
	Ž	332.16	1032.86				
PRHOMT	M	1697.42	1317.57	0.08	0.78	0.24	.81
	Ž	1659.14	1280.19				
PRUKMT	M	2312.78	1875.64	0.15	0.70	1.43	.15
	Ž	1991.30	1787.84				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 19. odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable domena fizičkih aktivnosti na prevozu, može se konstatovati da u jednom parametru postoji statistički značajna razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametru vožnja bicikla u svrhu prevoza (PRBIMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .04 u korist grupe maturanata muškog pola. Možemo konstatovati da dobijeni rezultati pokazuju da su maturanti muškog pola više aktivniji u prevozu od maturanata ženskog pola, što je bio slučaj i u južnoj regiji. U tabeli 15. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući.

Tabela 20. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u kućnim poslovima srednja regija

df=266		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
DKNAMT	M	1502.80	1743.98	31.63	0.00	6.13	.00
	Ž	385.40	1199.29				
DKUAMT	M	823.31	1093.96	0.19	0.66	0.33	.74
	Ž	780.29	1058.91				
IKUAMT	M	586.35	859.60	1.10	0.30	-2.18	.03
	Ž	826.19	927.37				
DKUKMT	M	2912.45	2869.85	4.75	0.03	2.79	.01
	Ž	1991.87	2502.11				

Na osnovu rezultata prikazanih u Tabeli 20, odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući, može se konstatovati da u tri parametra postoji statistička značajnost između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola, dok u posljednjem parametru nema statistički značajnih razlika između ispitivanih grupa. Statistički značajne razlike između ispitivanih grupa dobijena je u parametru naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKNAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i parametar ukupne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKUKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi 0.1 u korist grupe maturanta muškog pola. U parametru umjerene aktivnosti izvan kuće (IKUAMT) uočavamo da je u korist grupe maturanata ženskog pola, gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .03. U tabeli 21. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Tabela 21. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u slobodnom vremenu srednja regija

df=266		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
SVHOMT	M	1565.32	1567.75	0.02	0.90	0.85	.40
	Ž	1411.05	1400.42				
SVNAMT	M	2050.77	2043.77	0.84	0.36	1.55	.12
	Ž	1596.03	2675.05				
SVUAMT	M	887.34	1039.45	4.88	0.03	3.59	.00
	Ž	461.44	892.16				
SVUKMT	M	4503.43	3168.92	1.71	0.19	2.35	.02
	Ž	3468.51	3938.40				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 21. odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistički značajna razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametrima: umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .02 u korist grupe maturanata muškog pola. U tabeli 22. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa u ukupnim vrijednosti obavljanja različitih vidova fizičke aktivnosti, kao i ukupne fizičke aktivnosti.

Tabela 22. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u
ukupnoj aktivnosti srednja regija

df=266				Levene's Test for Equality of Variances			
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
UKHOMT	M	3878.09	2740.55	0.02	0.90	1.47	.14
	Ž	3402.35	2551.37				
UKUAMT	M	8918.57	5963.07	0.01	0.94	3.51	.00
	Ž	6253.98	6366.86				
UKAKMT	M	9728.66	5740.52	0.02	0.90	3.10	.00
	Ž	7451.68	6188.06				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 22. odnosno praga značajnosti T-testa za tri varijable ukupne fizičke aktivnosti, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistički značajna razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametrima: ukupne umjerene aktivnosti (UKUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i ukupne fizičke aktivnosti (UKAKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola. Dakle, kao konstatacija može se navesti da su maturanti fizički aktivniji od maturankinja. Takođe, i u južnoj regiji uočene su razlike na istim pomenutim parametrima. U tabeli 23. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen vremena provedenog u sjedećem položaju.

Tabela 23. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u sjedenju srednja regija

df=266		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
SJUKUP	M	480.24	209.34	1.72	0.19	-1.64	.10
	Ž	524.89	232.87				
SJEDAN	M	650.08	299.36	0.38	0.54	0.89	.37
	Ž	617.91	288.08				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 23, odnosno praga značajnosti T-testa, za dvije varijable, ukupno sjedenje u toku sedmice (SJUKUP) i sjedenje u toku jednog dana (SJEDAN) utvrđeno je da nema statistički značajnih razlika između ispitanih grupa maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Sve vrijednosti praga značajnosti su iznad 0.05. Dakle, kao konstatacija ističe se da su pripadnici obje grupe približni sa rezultatima u vremenu koje provode u sjedećem položaju.

6.2.4. Rezultati T-testa za nezavisne uzorke sjeverna regija

U narednih pet tabela prikazani su rezultati T-testa za nezavisne uzorke južne regije, između maturanata muškog pola koji čini 74 i maturanata ženskog pola koji čine 63. Ukupan broj ispitanika za južnu regiju činio je 137. Svaka od tabela prikazuje rezultate T-testa u određenom domenu obavljanja fizičkih aktivnosti (prevoz, aktivnosti u domaćinstvu i kući, aktivnosti u toku slobodnog vremena), kao i vrijeme provedeno u sjedećem položaju, dok su u poslednjoj tabeli prikazani rezultati T-testa ukupnih vrijednosti (ukupno hodaње, ukupne umjerene aktivnosti, ukupne naporne aktivnosti i ukupna fizička aktivnost). U tabeli 24. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u prevozu.

Tabela 24. T- test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola fizička aktivnost u prevozu sjeverna regija

df=137		Levene's Test for Equality of Variances							
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.		
PASIPR	M	390.32	381.33	.68	.41	.59			.56
	Ž	354.37	323.07						
PRBIMT	M	281.35	728.15	.00	1.00	.07			.94
	Ž	271.90	777.61						
PRHOMT	M	2266.30	1841.52	.07	.78	-.24			.81
	Ž	2341.17	1770.28						
PRUKMT	M	2547.65	1940.03	.05	.83	-.20			.84
	Ž	2613.07	1940.50						

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 24. odnosno praga značajnosti t-testa za četiri varijable domena fizičkih aktivnosti u prevozu, može se konstatovati da nema statistički značajnih razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Sve vrijednosti praga značajnosti su iznad 0.05. U tabeli 25. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući.

Tabela 25. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u kućnim poslovima sjeverna regija

df=137		Levene's Test for Equality of Variances							
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.		
DKNAMT	M	1706.49	1987.71	24.20	.00	4.71			.00
	Ž	391.11	1061.50						
DKUAMT	M	703.51	1284.81	2.38	.12	-2.26			.03
	Ž	1123.81	789.08						
IKUAMT	M	637.09	1002.33	1.24	.27	-1.80			.07
	Ž	938.81	943.33						
DKUKMT	M	3047.09	2864.81	7.66	.01	1.41			.16
	Ž	2453.73	1880.29						

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 25. odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable fizičkih aktivnosti u domaćinstvu i kući, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistička značajnost između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajne razlike između ispitivanih grupa dobijena je u parametru naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKNAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u korist grupe maturanata muškog pola i parametar umjerene aktivnosti u domaćinstvu i kući (DKUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi 0.3 u korist grupe maturanata ženskog pola. U tabeli 26. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Tabela 26. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u slobodnom vremenu sjeverna regija

df=137				Levene's Test for Equality of Variances			
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
SVHOMT	M	1606.74	1412.31	2.14	.15	-.64	.52
	Ž	1777.55	1698.69				
SVNAMT	M	2427.57	3263.58	14.58	.00	3.71	.00
	Ž	789.84	1368.19				
SVUAMT	M	687.84	1124.07	1.18	.28	1.54	.12
	Ž	416.19	897.41				
SVUKMT	M	4722.15	4458.42	8.31	.00	2.68	.01
	Ž	2983.58	2790.68				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 26. odnosno praga značajnosti T-testa za četiri varijable fizičkih aktivnosti u slobodnom vremenu, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistički značajna razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametrima: naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVNAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .00 u

korist grupe maturanata muškog pola i ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena (SVUKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .01, takođe, u korist grupe maturanata. U tabeli 27. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa u ukupnim vrijednosti obavljanja različitih vidova fizičke aktivnosti, kao i ukupne fizičke aktivnosti.

Tabela 27. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u ukupnoj aktivnosti sjeverna regija

df=137		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
UKHOMT	M	4154.39	2763.26	.08	.78	-.50	.62
	Ž	4390.62	2698.53				
UKUAMT	M	8738.43	6902.48	10.94	.00	2.62	.01
	Ž	6125.40	4212.74				
UKAKMT	M	10316.89	7220.03	9.30	.00	2.14	.03
	Ž	8050.38	4682.17				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 27, odnosno praga značajnosti T-testa za tri varijable ukupne fizičke aktivnosti, može se konstatovati da u dva parametra postoji statistički značajna razlika između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Statistički značajna razlika između ispitivanih grupa dobijena je u parametrima: ukupne umjerene aktivnosti (UKUAMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .01 u korist grupe maturanata muškog pola i ukupne fizičke aktivnosti (UKAKMT) gdje vrijednost praga značajnosti iznosi .03 u korist grupe maturanata muškog pola. Dakle, kao konstatacija može se navesti da su maturanti muškog pola fizički aktivniji od maturanata ženskog pola. U tabeli 28. prikazani su rezultati T- testa između ispitivanih grupa za domen vremena provedenog u sjedećem položaju.

Tabela 28. T-test između maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola u sjedenju sjeverna regija

df=137		Levene's Test for Equality of Variances					
	Pol	Mean	Std. Dev	F	Sig.	t	Sig.
SJUKUP	M	418.45	141.90	.03	.86	-.38	.71
	Ž	428.10	156.72				
SJEDAN	M	734.19	269.03	.16	.69	.22	.83
	Ž	724.29	254.55				

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 28. odnosno praga značajnosti T-testa, za dvije varijable, ukupno sjedenje u toku sedmice (SJUKUP) i sjedenje u toku jednog dana (SJEDAN) utvrđeno je da nema statistički značajnih razlika između ispitanih grupa maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola. Sve vrijednosti praga značajnosti su iznad 0.05. Dakle, kao konstatacija ističe se da su pripadnici obje grupe približni sa rezultatima u vremenu koje provode u sjedećem položaju.

7. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja odnosio se na utvrđivanje razlika u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u odnosu na pol. Istraživanje je sprovedeno na uzorku od petsto sedamdeset četiri maturanata muškog pola i maturanata ženskog pola starosne dobi 18-19 godina, koji žive na teritoriji Crne Gore, iz Nikšića, Danilovgrada, Podgorice, Cetinja, Žabljaka, Bijelog Polja, Pljevalja, Budve, Kotora, Herceg Novog, Bara, i Ulcinja. Svi ispitanici su anketirani standardizovanim međunarodnim upitnikom o fizičkoj aktivnosti The International Physical Activity Questionnaires (IPAQ), koji je bio prilagođen za svrhe ovog istraživanja.

IPAQ upitnik procjenjuje fizičku aktivnost u više domena: fizička aktivnost u prevozu, fizička aktivnost u domaćinstvu i kući, fizička aktivnost u slobodnom vremenu, kao i vrijeme provedeno u sjedećem položaju. Dostupan je u dužoj i kraćoj verziji. Prilikom ovog istraživanja, korišćena je duža forma upitnika koja je prilagođena uzrastu ispitanika, koja sadrži dvadeset pitanja. Ova verzija je napravljena da obezbijedi obimnu procjenu dnevnih fizičkih aktivnosti i da utvrdi vrijeme koje se provede tokom hodanja, prilikom obavljanja aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta u prevozu, obavljanju poslova u domaćinstvu i kući i aktivnostima u slobodnom vremenu, kao i da utvrdi vrijeme provedeno u sjedećem položaju, u toku jedne sedmice. Izvršeno je računanje za svaku varijablu posebno (naporne aktivnosti, umjerene aktivnosti, hodanje, kao i vožnju bicikla i vrijeme provedeno u sjedećem položaju) prema IPAQ uputstvu, kako bi se odredilo trajanje, fizičke aktivnosti ispitanika tokom jedne sedmice, kao i nivo aktivnosti koje su oni sprovodili. Takođe, izvršeno je izračunavanje Metabolic Equivalent Task (Met) za svaki tip fizičke aktivnosti posebno (prevoz, domaćinstvo i kuća i slobodno vrijeme). IPAQ upitnik je vrlo pouzdano sredstvo za procjenu nivoa fizičke aktivnosti i korišćen je u velikom broju istraživanja širom svijeta.

Kao što je već rečeno, osnovni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u odnosu na pol. U svrhu kvalitetnijeg ostvarenja cilja, kao i zbog što preciznije detekcije pojedinih razlika postavljeni su i sljedeći pojedinačni zadaci: utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u odnosu na pol u Crnoj Gori u prevozu, u kućnim poslovima, održavanju kuće i brizi za porodicu, u rekreaciji, sportu i slobodnom vremenu kao i utvrditi razlike u vremenu provedenom u sjedećem položaju. Na osnovu navedenog cilja i pojedinačnih zadataka izvedene su i hipoteze istraživanja.

Prvi zadatak ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u prevozu, u odnosu na pol. Za utvrđivanje razlika između ispitivanih grupa korišćen je T-test. Na osnovu rezultata numeričkih varijabli može se zaključiti da kod tri od četiri ispitivane varijable ovog domena ne postoji statistički značajna razlika između ispitanih grupa odnosno prag značajnosti nadmašuje vrijednost od 0.05.

Na osnovu navedenih rezultata, može se opravdano odbaciti hipoteza H1 koja je glasila:

Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti u prevozu, između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

Drugi zadatak ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u kućnim poslovima, održavanju kuće i brizi za porodicu, u odnosu na pol. Za utvrđivanje razlika između ispitivanih grupa korišćen je T-test. Na osnovu rezultata numeričkih varijabli može se zaključiti da kod dvije od četiri ispitivane varijable ovog domena ne postoji statistički značajna razlika između ispitanih grupa, odnosno, prag značajnosti nadmašuje vrijednost od 0.05.

Na osnovu navedenih rezultata, može se konstatovati djelimično prihvatanje hipoteza H2 koja je glasila:

Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti u kućnim poslovima, održavanju kuće i brizi za porodicu, između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

Treći zadatak ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori, u rekreaciji, sportu i slobodnom vremenu u odnosu na pol. Za utvrđivanje razlika između ispitivanih grupa korišćen je T-test. Na osnovu rezultata numeričkih varijabli može se zaključiti da kod tri od četiri ispitivane varijable ovog domena postoji statistički značajna razlika između ispitanih grupa u korist grupe maturanata muškog pola.

Na osnovu navedenih rezultata, može se konstatovati prihvatanje hipoteza H3 koja je glasila:

Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti u rekreaciji, sportu i slobodnom vremenu, između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

Četvrti zadatak ovog istraživanja bio je utvrditi razlike kod maturanata u Crnoj Gori, u vremenu provedenom u sjedećem položaju, u odnosu na pol. Za utvrđivanje razlika između ispitivanih grupa korišćen je T-test. Na osnovu rezultata numeričkih varijabli može se zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između ispitivanih grupa, jer kod obje varijable u vremenu provedenom u sjedećem položaju prag značajnosti nadmašuje vrijednost od 0.05.

Na osnovu navedenih rezultata, može se opravdano odbaciti hipoteza H4 koja je glasila:

Očekuju se statistički značajne razlike u vremenu provedenom u sjedećem položaju između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

Za utvrđivanje osnovnog cilja korišćene su vrijednosti ukupnih fizičkih aktivnosti (ukupno hodanje, ukupne umjerene aktivnosti, ukupne naporne aktivnosti i ukupne fizičke aktivnosti) koje su izračunate po uputstvima priručnika za obradu rezultata IPAQ upitnika, a predstavljaju zbirne rezultate svih istovjetnih oblika aktivnosti dobijenih pojedinačno po domenima. Za utvrđivanje razlika između ispitivanih grupa korišćen je T-test. Na osnovu rezultata T-testa može se zaključiti da u dvije od tri varijable koje označavaju ukupne fizičke aktivnosti utvrđena je statistički značajna razlika u korist grupe maturanata muškog pola.

Na osnovu navedenih rezultata, može se konstatovati prihvatanje hipoteza H_0 koja je glasila:

Očekuju se statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti između maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, u korist grupe maturanata muškog pola.

Na kraju može se zaključiti da rezultati ovog istraživanja pokazuju da na ukupnom nivou postoje statistički značajne razlike u nivou fizičkih aktivnosti maturanata u Crnoj Gori u odnosu na pol, i to u korist grupe maturanata muškog pola. Kada su u pitanju pojedinačni domeni obavljanja fizičkih aktivnosti statistički značajna razlika dobijena je u vožnji bicikla u svrhu prevoza, naporne aktivnosti u domaćinstvu i kući, ukupne aktivnosti u domaćinstvu i kući, naporne aktivnosti u toku slobodnog vremena, umjerene aktivnosti u toku slobodnog vremena, ukupne aktivnosti u toku slobodnog vremena, ukupne umjerene aktivnosti i ukupne fizičke aktivnosti u korist grupe maturanata muškog pola. U ostalim domenima nijesu dobijene statistički značajne razlike. Takođe, postojao je određeni stepen razlike koji je u krajnjem

pokazao razliku na ukupnom nivou, i ona osnovu toga može se reći da su maturanti muškog pola fizički aktivniji od maturanata ženskog pola.

Fizička aktivnost zahtjeva promociju kako bi se podstaklo da mladi ljudi budu što više fizički aktivniji. Brojne institucije u Crnoj Gori treba da podrže takav vid promocije. Nedovoljna fizička aktivnost, jedan je od glavnih problema koji uzrokuju povećan procenat gojaznih ljudi i dovodi do razvoja brojnih oboljenja. Stoga osobe koje su kompetentne treba da propagiraju važnost i značaj fizičke aktivnosti sve dobrobiti koje ona pruža kako na fizičkom tako i na mentalnom nivou. Prema tome rezultati ovog istraživanja treba da utiču i da probude svijest kod mladih ljudi koliko je važno redovno baviti se fizičkim aktivnostima i da ona ima brojna pozitivna dejstva na zdravlje. Mladi treba da iskoriste svaki slobodan trenutak, koji bi kroz odgovarajuću fizičku aktivnost umanjio procenat vremena proveden u sjedećem položaju, i na taj način bi se smanjila mogućnost pojave raznih oboljenja koji su posledica savremenog načina života.

LITERATURA

- Ajman, H, Đapić-Štriga, S., i Novak, D. (2015). Pouzdanost kratke verzije međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti za Hrvatsku, *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 30, 87-0.
- Bijelić, B. (2005). Zapažanja djece o sportsko - rekreativnim aktivnostima odraslih. *Sport Mont*, III (6, 7), 179-187.
- Bjelica, D. (2002). *Opšti pojmovi sportskog treninga (skraćena verzija)*. Podgorica.
- Bjelica, D. (2004). *Uticaj sportskog treninga na antropomotoričke sposobnosti (fudbalskih kadeta Crne Gore)*, Podgorica: Crnogorska sportska akademija.
- Bjelica, D. (2006a). *Sportski trening*. Podgorica: Crnogorska sportska akademija.
- Bjelica, D., i Krivokapić, D. (2011). *Teorija igre*. Podgorica: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta Crne Gore.
- Bjelica, D., i Krivokapić D. (2012). Stavovi profesora fizičke kulture u oblasti ličnog usavršavanja zadovoljstva poslom i razvoja sporta u Crnoj Gori. *Sport Mont*, X(34-35-36), 11-21.
- Bjelica, D., Popović, S., Vukotić, M i Zorić, G. (2018). *Fizička aktivnost mladih u Crnoj Gori*. Podgorica: Crnogorska sportska akademija.
- Bergier, J., Kapka-Skrzypczak, L., Biliński, P., Paprzycki, P., & Wojtyła, A. (2012). Physical activity of Polish adolescents and young adults according to IPAQ: a population based study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19 (1), 109-15.
- Bunjić, M., i Barić, R. (2009), Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.

- Kovačević, M. (2018). Self-Reported and Objectively Measured Physical Activity of Elderly Mans from Bar. *Journal Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(2), 79-83.
- Kovačević, M. (2018). *Fizička aktivnost starijih muškaraca u Crnoj Gori u odnosu a njihov starosnu dob*. Magistarski rad, Nikšić: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje.
- Knežević, M. (2018). Self-Reported and Objectively Measured Physical Activity of Elderly Womens From Bar and Podgorica. *Journal Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(2), 39-42.
- Mitrović, M. (2018). Self-Reported and Objecitevly Meastured Physical Activity of Males from 50 to 69 years old. *Journal Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(2), 99–101.
- Mirković, Đ. (2014). *Stavovi i interesi učenika srednjih škola kontinentalne i mediteranske regije u Crnoj Gori o fizičkoj aktivnosti*. Nikšić: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje.
- Fras, Z. (2002). Active life style of the child – long-term investment in health. In R.
- Grandić, R. i Letić M. (2009). Životni stilovi slobodnog vremena mladih u Srbiji. *Pedagoška stvarnost*, 55(5-6), 468-78.
- Nešić, M., Lolić, V., Srdić, V. i Meholjić-Fetahović, A. (2011). Indeks telesne mase kao činilac opredeljenja prema sportsko-rekreativnim aktivnostima na univerzitetu. *Sportske nauke i zdravlje*, 1(1), 37-46.
- Ostojic, S., Stojanovic, M., Stojanovic, V., Maric, J. & Njaradi, N. (2011). Correlation between fitness and fatness in 6-14-year old Serbian school children. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(1), 53-60.

- O'Sullivan, M. (2004). Possibilities and pitfalls of a public health agenda for physical education. *Journal of teaching in physical education*, 23, 392-404.
- Pantelić, S., Randelović, N., Milanović, Z., Trajković, N., Sporiš, G., i Kostić, R. (2012). Physical activity of elderly women in terms of age. *Facta universitas*, 10(4), 289-96.
- Perić, D. (1994). *Operacionalizacija istraživanja u fizičkoj kulturi*. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
- Perić, D. (2006). *Metodologija naučnih istraživanja (sa primjerima iz sporta, turizma i menadžmenta)*. Beograd: D.T.A. TRADE
- Rosić, V. (2001). *Slobodno vrijeme — slobodne aktivnosti*, Rijeka: Biblioteka Educo.
- Tappe, K. M. & Burgeson, R. C. (2004). Physical education: a cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of teaching in physical education*, 23, 281- 299.
- Soroka, A., Baj-Korpak, J., Korpak, F., & Pocztarska-Dec, A. (2011). The physical activity of high school students in biała podlaska including sex of the respondents. *Lase Journal of sport science*, 2 (2), 57-67.
- Stojmenović, M., i Milosavljević, M. (2017). Stavovi studenata prema fizičkoj aktivnosti. *Racionalna terapija*, 9 (2), 29-38.

PRILOG - MEĐUNARODNI UPITNIK O FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

Ovim upitnikom se ispituju vrste fizičkih aktivnosti koje se sprovode kao dio svakodnevnog života. Kroz niz pitanja ćete odgovarati o količini vremena koje ste utrošili u sprovođenju određenog tipa fizičke aktivnosti **unazad 7 dana**. Molimo odgovorite na svako pitanje čak i u slučaju da se ne smatrate osobom koja je fizički aktivna. Molimo Vas da se prisjetite svih aktivnosti koje sprovodite u kući i oko kuće, u bašti, na putu s jednog mjesta na drugo i tokom slobodnog vremena za rekreaciju, vježbanje i sport.

Prisjetite se svih izrazito napornih i umjerenih aktivnosti koje ste sprovodili u **posljednjih 7 dana**. Izrazito napornim fizičkim aktivnostima se smatraju aktivnosti koje uzrokuju teški fizički napor i tokom kojih dišete puno brže od uobičajenog. Umjerenim aktivnostima se smatraju aktivnosti koje uzrokuju umjereni fizički napor i tokom kojih dišete nešto brže od uobičajenog.

1. DIO: FIZIČKA AKTIVNOST U PREVOZU

Slijedi niz pitanja o načinu na koji ste putovali s jednog mjesta na drugo kao što su prodavnica, bioskop, itd.

1. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste se dana vozili motornim vozilom kao što su voz, autobus, automobil ili tramvaj?

_____dana u nedjelji

Nisam se vozio motornim vozilom

Predite na pitanje 3.

2. U danima kada ste se vozili vozom, autobusom, automobilom, tramvajem ili nekom drugom vrstom motornog vozila, koliko ste vremena uobičajeno proveli vozeći se?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

3. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste dana vozili bicikl u svrhu prevoza od mjesta do mjesta najmanje 10 minuta bez prekida?

_____ dana u nedjelji

Nisam vozio bicikl u svrhu prevoza.

Predite na pitanje 5.

4. U danima kada ste koristili bicikl u svrhu prevoza od mjesta do mjesta, koliko ste vremena uobičajeno utrošili na vožnju?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

5. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste dana hodali najmanje 10 minuta bez prekida u svrhu putovanja s mjesta na mjesto?

_____ dana u nedjelji

Nisam toliko hodao u svrhu prevoza od mjesta do mjesta

Predite na 2. DIO:

KUĆNI POSLOVI, ODRŽAVANJE

KUĆE I BRIGA ZA PORODICU

6. U danima kada ste hodali u svrhu putovanja s mjesta na mjesto, koliko ste vremena uobičajeno utrošili na hodaње?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

2. DIO: KUĆNI POSLOVI, ODRŽAVANJE KUĆE I BRIGA ZA PORODICU

Slijedi niz pitanja o fizičkoj aktivnostima koje ste obavljali unazad 7 dana unutar i oko Vašeg doma, poput kućnih poslova, baštovanstva, poslova u dvorištu, poslova održavanja i brige za porodicu.

7. Prisjetite se samo aktivnosti koje ste sprovodili bez prekida najmanje 10 minuta. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste dana obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti kao što su na primjer dizanje teškog tereta, sječenje drva, čišćenje snijega ili kopanje u bašti ili dvorištu?

_____ dana u nedjelji

Nisam obavljao izrazito naporne fizičke aktivnosti u bašti ili dvorištu **Predite na pitanje 9.**

1. U danima kada ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti u bašti ili dvorištu, koliko ste ih vremena uobičajeno sprovodili?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

2. Ponovno se prisjetite samo aktivnosti koje ste sprovodili bez prekida najmanje 10 minuta. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste dana obavljali umjerene fizičke aktivnosti kao što

su na primjer nošenje lakog tereta, metenje, pranje prozora, grabljanje i slično u bašti ili dvorištu?

_____ dana u nedjelji

Nisam obavljao umjerenu fizičku aktivnost u bašti ili dvorištu **Predite na pitanje 11.**

10. U danima kada ste obavljali umjerene fizičke aktivnosti u bašti ili dvorištu, koliko ste ih vremena uobičajeno sprovodili?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

11. Još jednom se prisjetite samo aktivnosti koje ste sprovodili bez prekida u trajanju od najmanje 10 minuta. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste dana obavljali umjerene fizičke aktivnosti kao što su npr. nošenje lakog tereta, pranje prozora, ribanje podova i metenje u unutrašnjosti Vašeg doma?

_____ dana u nedjelji

Nisam obavljao umjerenu fizičku aktivnost u kući

Predite na 3. DIO:REKREACIJA,

SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST

U SLOBODNO VRIJEME

12. U danima kada ste obavljali umjerene fizičke aktivnosti unutar Vašeg doma, koliko ste ih vremena uobičajeno sprovodili?

_____ sati u danu

_____minuta u danu

3. DIO: REKREACIJA, SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U SLOBODNO VRIJEME

Slijedi niz pitanja o svim fizičkim aktivnostima koje ste sprovodili unazad 7 dana, isključivo u svrhu rekreacije, sporta, vježbanja i provođenja slobodnog vremena. Molimo da u odgovore ne uključite aktivnosti koje ste prethodno već naveli.

13. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste dana hodali najmanje 10 minuta bez prekida u okviru svog slobodnog vremena?

_____dana u nedjelji

Nisam toliko dugo hodao bez prekida u slobodno vrijeme **Predite na pitanje 15.**

14. U danima kada ste hodali u slobodno vrijeme, koliko ste vremena uobičajeno proveli hodajući u okviru svog slobodnog vremena?

_____sati u danu

_____minuta u danu

15. Prisjetite se samo aktivnosti koje ste sprovodili bez prekida u trajanju od najmanje 10 minuta. Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste se dana bavili izrazito napornim fizičkim aktivnostima kao što su npr. aerobik, trčanje, brza vožnja bicikla i brzo plivanje u okviru svog slobodnog vremena?

_____dana u nedjelji

Nisam se bavio izrazito napornim fizičkim aktivnostima u slobodno vrijeme

Predite na pitanje 17.

16. U danima kada ste se bavili izrazito napornim fizičkim aktivnostima u okviru svog slobodnog vremena, koliko ste ih vremena uobičajeno sprovodili?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

17. Ponovno se prisjetite samo aktivnosti koje ste sprovodili bez prekida najmanje 10 minuta.

Tokom posljednjih 7 dana, koliko ste se dana bavili umjerenim fizičkim aktivnostima kao što su npr. vožnja bicikla umjerenim tempom, plivanje umjerenom brzinom i igranje tenisa u okviru svog slobodnog vremena?

_____ dana u nedjelji

Nisam se bavio umjerenom fizičkim aktivnosti u slobodno vrijeme **Predite na 4.**

DIO: VRIJEME PROVEDENO U SJEDÉĆEM POLOŽAJU

18. U danima kada ste sprovodili umjerene fizičke aktivnosti u okviru svog slobodnog vremena, koliko ste ih vremena uobičajeno sprovodili?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

4. DIO: VRIJEME PROVEDENO U SJEDÉĆEM POLOŽAJU

Slijedi posljednji niz pitanja koja se odnose na vrijeme koje provodite u sjedećem položaju kod kuće, tokom učenja i tokom slobodnog vremena. Ovim dijelom upitnika je obuhvaćeno na primjer vrijeme provedeno u sjedećem položaju za stolom, pri posjeti prijateljima te vrijeme

provedeno u sjedećem ili ležećem položaju za vrijeme čitanja i gledanja televizije. Nemojte uključiti vrijeme sjedenja u motornom vozilu koje ste već naveli u upitniku.

19. Unazad 7 dana, koliko ste vremena uobičajeno provodili sjedeći tokom jednog radnog dana?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

20. Koliko ste vremena u danu uobičajeno proveli sjedeći tokom posljednjeg vikenda?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

BIOGRAFIJA KANDIDATA

Lični podaci:

Ime i prezime: Gorica Zorić

Datum i mjesto rođenja: 27.07.1993. godine, Nikšić, Crna Gora

Adresa: Bulevar 13. jul br. 13, Nikšić

Broj telefona: +38268690363

E-mail: goricazoric27@gmail.com

Osnovno obrazovanje stekla sam u Nikšiću, gdje, takođe, i završavam i srednju školu.

Uporedno završavam i muzičku školu „Dara Čokorilo“, odsjek – klavir. Godine 2012. upisujem

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje – Nikšić, smjer - Sportsko novinarstvo, i uspješno sam položila sve ispite predviđene nastavnim planom i u roku. Diplomirala sam prva u generaciji

2015. godine sa maksimalnom ocjenom (A), na temu „Muške i ženske discipline u sportskoj gimnastici“, čime sam stekla zvanje sportskog novinara. Godine 2015. upisujem specijalističke postdiplomske primijenjene studije smjer - Sport i fitness, koje, takođe, završavam u roku. Takođe, i specijalističke studije sam završila prva u generaciji 2016. godine na temu „Efekti tromjesečnog treninga na motorički potencijal mladih sportista“. Čime sam stekla zvanje specijaliste za Sport i fitness. Postdiplomske magistarske studije upisujem školske 2016/2017. godine, na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću, smjer – Fizičko vaspitanje djece. Pripravnički staž sam odradila u NVO Crnogorskoj sportskoj akademiji. Od 2017. godine sam angažovana kao saradnik u nastavi na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću na Osnovnim akademskim studijama - Fizička kultura i zdravi stilovi života na predmetima: Istorija sporta i olimpizma, Teorija tjelesnog vježbanja i sporta i Psihologija tjelesnog vježbanja i sporta. Sportski treneri i novinari - Društveni odnosi u sportu, Sportski menadžment, Istorija sporta i olimpizma, Etika u sportu i Teorija i pravila sportskih igara. Osnovne fizička kultura - Biomehanika II, Odbojka-tehnika i metodika, i Odbojka-taktika. Osnovne obrazovanje sportskih trenera - Biomehanika I, Biomehanika II, Komunikacije u sportu, Pravila i suđenje u odbojci i Trenažni proces i trenažna praksa seniora u odbojci. Osnovne Sportsko novinarstvo - Istraživanja u sportu i Teorijske osnove sporta u turizmu. Specijalističke Fizička kultura - Metodologija istraživanja i statistika.