

Univerzitet Educons

Sremska Kamenica

Fakultet za sport i psihologiju – Novi Sad

**Efekti fizičke aktivnosti na kvalitet života
studenata fakulteta u Nikšiću**

(doktorska disertacija)

Mentor:

prof. dr Dušan Stupar

Kandidat: mr Milena Mitrović

Sremska Kamenica, 2026

Sažetak

Fizička aktivnost, kvalitet života i motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću predstavljaju ključne faktore za dobrobit studentske populacije. Cilj istraživanja bio je da se ispita nivo fizičke aktivnosti, motivacioni obrasci i percipirani kvalitet života kod 506 studenata (339 ženskog i 167 muškog pola) sa Filozofskog, Filološkog i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje iz Nikšića. Korišćeni su validirani mjerni instrumenti prilagođeni potrebama istraživanja: *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (GLTEQ)*, *WHO Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)* i *Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)* i *Exercise Motivation Inventory (EMI-2)*, a analiza podataka obuhvatila je deskriptivne statistike, testove razlika i korelacione analize. Radi objedinjene provjere ukupnog obrasca, primijenjena je i MANCOVA analiza, kojom su u jednom multivarijantnom modelu istovremeno ispitane razlike između grupa učestalosti fizičke aktivnosti u sadašnjoj aktivnosti, kvalitetu života, benefitima i barijerama, uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da studenti sportskih fakulteta imaju viši nivo fizičke aktivnosti i kvalitetniji život u poređenju sa studentima drugih usmjerenja. Viši nivo fizičke aktivnosti i izraženija unutrašnja motivacija povezani su sa boljim procjenama fizičkog i mentalnog zdravlja. Povezanost između fizičke aktivnosti, motivacije i kvaliteta života potvrđena je i kod studenata Filozofskog i Filološkog fakulteta, iako u nešto manjoj mjeri nego kod studenata sportskih nauka. Nedostatak vremena identifikovan je kao najčešća prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću kod svih grupa ispitanika. MANCOVA je potvrdila da se grupe studenata koje se razlikuju po učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću značajno razlikuju i u zajedničkom profilu sadašnje fizičke aktivnosti, kvaliteta života, percipiranih benefita i barijera, pri čemu prethodna fizička aktivnost predstavlja važan faktor koji dodatno objašnjava ove razlike. Dobijeni nalazi potvrđuju značaj fizičke aktivnosti i motivacije kao ključnih faktora u unapređenju kvaliteta života studentske populacije.

Ključne riječi: fizička aktivnost, studenti, kvalitet života, motivacija, motivi, barijere, fakulteti

Abstract

Physical activity, quality of life, and motivation to engage in physical activity are key factors for the well-being of the student population. The aim of the study was to examine the level of physical activity, motivational patterns, and perceived quality of life among 506 students (339 female and 167 male) from the Faculty of Philosophy, the Faculty of Philology, and the Faculty of Sport and Physical Education in Nikšić. Validated measurement instruments adapted to the needs of the study were used: The Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (GLTEQ), the WHO Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF), the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS), and the Exercise Motivation Inventory (EMI-2). Data analysis included descriptive statistics, tests of group differences, and correlational analyses. To evaluate the overall pattern in an integrated manner, a MANCOVA was also applied, examining—within a single multivariate model—differences between physical-activity frequency groups in current physical activity, quality of life, perceived benefits and barriers, while controlling for prior physical activity. The results indicate that students from sport-related faculties have a higher level of physical activity and a better quality of life compared with students from other fields. Higher levels of physical activity and stronger intrinsic motivation are associated with better assessments of physical and mental health. The relationship between physical activity, motivation, and quality of life was also confirmed among students of the Faculty of Philosophy and the Faculty of Philology, although to a somewhat lesser extent than among students of sport sciences. Lack of time was identified as the most common barrier to engaging in physical activity across all participant groups. The MANCOVA confirmed that student groups differing in the frequency of physical activity also differ significantly in their combined profile of current physical activity, quality of life, and perceived benefits and barriers, with prior physical activity representing an important factor that further explains these differences. The findings underscore the importance of physical activity and motivation as key factors in improving the quality of life of the student population.

Keywords: physical activity, students, quality of life, motivation, motives, barriers, faculties

Sadržaj

1. Uvod	5
2. Teorijski okvir rada	8
2.1. Definisanje osnovnih pojmova	8
2.2. Pregled prethodnih istraživanja	9
3. Predmet, cilj i zadaci	15
4. Hipoteze istraživanja	17
5. Metod rada	18
5.1. Metode istraživanja	18
5.2. Uzorak ispitanika	19
5.3. Uzorak varijabli	19
5.4. Obrada podataka	20
5.5. Instrumenti istraživanja	22
5.6. Nacrt istraživanja	24
6. Rezultati istraživanja	25
6.1. Zadatak 1	25
6.2. Zadatak 2	29
6.3. Zadaci 3 i 4	35
6.4. Zadatak 5	44
6.5. Zadatak 6	46
6.6. Zadatak 7	49
6.7. Zadaci 8 i 9	52
6.8. Zadatak 10	74
7. Diskusija rezultata	77
8. Zaključak	85
Literatura	89
Prilog	95

1. UVOD

Fizička aktivnost predstavlja jednu od osnovnih komponenti savremenog načina života i ima izuzetno važnu ulogu u razvoju pojedinca i društva. Kao sastavni dio zdravog načina života, ona obuhvata sve oblike organizovanog i spontanog kretanja, sporta, rekreacije i zdravstveno-usmjerenih aktivnosti koje doprinose očuvanju i unapređenju fizičkog, psihičkog i socijalnog zdravlja. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 2022), fizička aktivnost obuhvata sve oblike kretanja koji uključuju mišićnu aktivnost i dovode do potrošnje energije, bilo da je riječ o svakodnevnim aktivnostima, rekreaciji ili sportu. U kontekstu kineziologije, fizička aktivnost se specifično definiše kao planirani, strukturirani i svrhoviti oblik fizičkog angažovanja usmjeren ka unapređenju zdravlja, fizičke kondicije i opšteg blagostanja (Ostojić et al., 2009). Dakle, fizička aktivnost nije samo domen sportista, već i važan element obrazovanja, zdravstva i društvenog života koji oblikuje navike, vrijednosti i stil života savremenog čovjeka.

U savremenom društvu, gdje dominira sedentarni način života, važnost fizičke aktivnosti postaje još izraženija. Tehnološki napredak, urbanizacija i digitalizacija doprinose smanjenju svakodnevnog kretanja, čime se povećava rizik od hroničnih bolesti poput gojaznosti, dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih poremećaja i depresije (WHO, 2022). Kao odgovor na ovu tendenciju, sve veći broj zemalja ulaže u promociju aktivnog načina života kao osnovu zdravstvenih politika i preventivne medicine (Kukić & Heinrich, 2025).

Brojna istraživanja potvrđuju da redovno bavljenje fizičkom aktivnošću ima brojne fiziološke i psihološke koristi. Na fizičkom planu, ona doprinosi jačanju kardiovaskularnog sistema, boljoj cirkulaciji, povećanju mišićne snage, elastičnosti i izdržljivosti, kao i regulaciji tjelesne mase. Na psihološkom planu, fizička aktivnost ima snažan pozitivan uticaj na raspoloženje, smanjuje simptome depresije i anksioznosti, povećava samopouzdanje i emocionalnu otpornost (Craft & Perna, 2004). Prema istraživanjima, redovna fizička aktivnost utiče na lučenje endorfina i serotonina, što dovodi do osjećaja zadovoljstva i opuštenosti, a samim tim i do smanjenja stresa. Pored toga, fizička aktivnost poboljšava kognitivne funkcije, pažnju i memoriju, dok fizički neaktivni pojedinci pokazuju veći rizik od kognitivnog pada i mentalnih poteškoća u kasnijem životu (Mandolesi et al., 2018). Grupne i rekreativne aktivnosti, poput

timskih sportova, planinarenja ili vožnje bicikla, dodatno doprinose razvoju socijalnih veza, jačanju osjećaja zajedništva i povećanju socijalne kohezije (Martins et al., 2025). Tako fizička aktivnost postaje i oblik društvene integracije, koji jača međuljudske odnose i doprinosi zdravijoj zajednici.

Dodatno, fizička aktivnost ima važan uticaj na hormonalnu ravnotežu. Redovno kretanje doprinosi boljoj regulaciji kortizola (hormona stresa), kao i povećanom lučenju dopamina i serotonina, što pozitivno utiče na emocionalnu stabilnost i mentalno zdravlje (Portugal et al., 2013). Ova neurohemijska veza između fizičke aktivnosti i raspoloženja ključna je u borbi protiv savremenih oblika anksioznosti i hroničnog stresa, posebno kod adolescenata i starijih osoba.

Kvalitet života, kao širi koncept koji obuhvata fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, predstavlja jedan od najvažnijih pokazatelja opšteg zdravlja i zadovoljstva čovjeka. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO, 1997), kvalitet života zavisi od subjektivne percepcije pojedinca o sopstvenom zdravlju, životnim okolnostima i socijalnom okruženju. Fizička aktivnost se pokazala kao jedan od ključnih faktora koji direktno utiču na kvalitet života, jer smanjuje rizik od hroničnih bolesti, poboljšava mentalno zdravlje i povećava osjećaj samopouzdanja i kontrole nad sopstvenim životom (Penedo & Dahn, 2005). Aktivne osobe često prijavljuju viši nivo životnog zadovoljstva, veći osjećaj energije i motivacije, kao i bolju sposobnost suočavanja sa svakodnevnim stresom i izazovima. U tom kontekstu, fizička aktivnost ne djeluje samo kao zdravstvena mjera, već kao način života koji omogućava pojedincima da postignu harmoniju između fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja.

Savremena istraživanja potvrđuju da fizička aktivnost utiče i na tzv. subjektivno blagostanje – osjećaj životnog zadovoljstva, sreće i smisla. Osobe koje su fizički aktivne često se osjećaju sposobnije, energičnije i društveno povezanije, što direktno utiče na viši kvalitet svakodnevnog funkcionisanja (WHO, 1997). Osim toga, pokazano je da se fizička aktivnost povezuje sa smanjenim rizikom od nastanka depresije i kognitivnog pada kod starijih odraslih (Cabo et al., 2025).

Motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću igra presudnu ulogu u oblikovanju zdravih životnih navika. Prema teoriji samoodređenja, motivacija se dijeli na intrinzičnu i ekstrinzičnu. Intrinzična motivacija podrazumijeva unutrašnje zadovoljstvo koje proizilazi iz same aktivnosti, osjećaj uživanja i lične ispunjenosti tokom vježbanja, dok ekstrinzična motivacija proizilazi iz

spoljašnjih faktora, kao što su društveno priznanje, nagrade ili estetski ciljevi (Teixeira et al., 2012). Istraživanja pokazuju da je intrinzična motivacija trajnija i povezana s dugoročnim bavljenjem fizičkom aktivnošću, dok ekstrinzični faktori često djeluju kao početni podsticaj za uključivanje u fizičke aktivnosti. Pored individualnih motiva, veliku ulogu ima i socijalna podrška – podrška porodice, prijatelja i vršnjaka značajno povećava vjerovatnoću da će pojedinac ostati fizički aktivan. Kroz zajedničke aktivnosti, ljudi pronalaze dodatnu motivaciju, osjećaj pripadnosti i emocionalnu podršku, što čini fizičku aktivnost i društveno korisnom (Craft & Perna, 2004).

Nedavne studije ističu i važnost *identifikovane regulacije* – kada pojedinac prihvata vrijednosti fizičke aktivnosti kao dio svog sistema uvjerenja, iako motivacija nije potpuno unutrašnja. Ovaj oblik motivacije povezan je sa većom dosljednošću i boljim rezultatima u vježbanju (Cabo et al., 2025). Pored toga, moderna tehnologija omogućava praćenje napretka, postavljanje ciljeva i vizualizaciju uspjeha, što dodatno podstiče angažman kod mladih putem aplikacija, pametnih satova i društvenih mreža (Firmante, 2025).

Povezanost između fizičke aktivnosti, kvaliteta života i motivacije za fizičku aktivnost je višesmjerna i međusobno uslovljena. Fizička aktivnost stvara osnovu za razvoj zdravih navika i svijesti o značaju kretanja, dok motivacija omogućava da te navike postanu trajne. Kroz redovno bavljenje fizičkom aktivnošću, pojedinci ne samo da poboljšavaju fizičko zdravlje, već razvijaju i emocionalnu stabilnost, samopouzdanje i socijalne vještine, što direktno doprinosi višem kvalitetu života. S druge strane, ljudi koji imaju viši kvalitet života češće osjećaju unutrašnju potrebu i motivaciju da budu fizički aktivni, jer u tome pronalaze zadovoljstvo, ravnotežu i psihološko ispunjenje. Obrazovne institucije, naročito univerziteti, imaju značajnu ulogu u podsticanju studenata da razvijaju zdrave životne navike, nudeći sportske programe, rekreativne aktivnosti i prilike za grupni rad koji istovremeno jača i tijelo i zajedništvo. Promovisanje fizičke aktivnosti na svim nivoima društva predstavlja ulaganje u dugoročno zdravlje, sreću i produktivnost pojedinaca i zajednice.

2. TEORIJSKI OKVIR RADA

2.1. Definisanje osnovnih pojmova

Fizička aktivnost predstavlja svaki pokret tijela koji nastaje aktivacijom skeletnih mišića i dovodi do potrošnje energije iznad osnovnog nivoa mirovanja.

Lagana fizička aktivnost podrazumijeva aktivnosti niskog intenziteta koje ne izazivaju značajnije fiziološke promjene u organizmu.

Umjeren fizička aktivnost označava aktivnosti srednjeg intenziteta koje dovode do umjerenog povećanja srčane frekvencije i disanja.

Intenzivna fizička aktivnost obuhvata aktivnosti visokog intenziteta koje zahtijevaju veliki fizički napor i izazivaju izražene fiziološke promjene.

Kvalitet života je višedimenzionalan pojam koji obuhvata subjektivnu procjenu pojedinca o sopstvenom fizičkom, psihološkom i socijalnom blagostanju.

Fizičko zdravlje podrazumijeva optimalno funkcionisanje tijela, odsustvo bolesti i sposobnost organizma da se uspješno prilagodi fizičkim zahtjevima okoline.

Mentalno zdravlje predstavlja stanje emocionalne, psihološke i socijalne ravnoteže koje omogućava pojedincu da se nosi sa svakodnevnim izazovima i funkcioniše produktivno

Socijalni odnosi označavaju mrežu međuljudskih interakcija i veza koje pojedinac ostvaruje u različitim društvenim kontekstima.

Motivacija je unutrašnji proces koji pokreće, usmjerava i održava ponašanje u pravcu postizanja određenih ciljeva.

Intrinzična motivacija predstavlja unutrašnji podsticaj koji proizilazi iz ličnog zadovoljstva, interesa ili važnosti same aktivnosti.

Ekstrinzična motivacija je oblik motivacije koji je uslovljen spoljnim faktorima kao što su nagrade, priznanja ili očekivanja društva.

Amotivacija označava stanje nedostatka motivacije, u kojem pojedinac ne vidi smisao, vrijednost ni kontrolu nad sopstvenim ponašanjem.

Motiv je relativno trajna unutrašnja pobuda ili razlog koji usmjerava ponašanje pojedinca ka određenom cilju i daje ponašanju pravac i smisao.

Intrinzični motiv je unutrašnji razlog za ponašanje koji proizlazi iz zadovoljstva, interesa ili uživanja u samoj aktivnosti, bez oslanjanja na spoljašnje nagrade ili pritiske.

Ekstrinzični motiv je spoljašnji razlog za ponašanje koji je usmjeren ka postizanju određenog ishoda ili nagrade izvan same aktivnosti, ili ka izbjegavanju negativnih posljedica.

Barijere fizičkoj aktivnosti su faktori koji ograničavaju ili sprječavaju učešće u fizičkim aktivnostima, bilo da su unutrašnje (psihološke) ili spoljašnje (društvene ili iz okruženja).

2.2. Pregled prethodnih istraživanja

Novija globalna istraživanja na temu fizičke aktivnosti, kvaliteta života i motivacije studenata za bavljenje fizičkom aktivnošću pokazuju da nizak nivo fizičke aktivnosti među studentima predstavlja važan problem, jer je direktno povezan s lošijim kvalitetom života, smanjenom motivacijom i povećanim rizikom za mentalne poteškoće. Sa druge strane, redovna fizička aktivnost ima ključnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja, poboljšanju kvaliteta života i jačanju akademske motivacije kod studenata. Pregledna studija (Ozamis Etxebarria et al., 2025), koja je obuhvatila istraživanja sprovedena na više hiljada studenata u više država iznijela je niz zaključaka:

- Mentalno zdravlje mora biti integrisano u sve sfere univerzitetskog života (nastavu, osoblje, studentske službe, studentske domove), jer je ključno za učenje, pažnju, motivaciju i pripadnost.
- Socijalna podrška je najvažnija zaštita (podrška od strane kolega, porodice i osoblja povezana je s manjim stresom i depresijom; univerziteti treba da podstiču studentske veze).
- Tri ključne strategije za poboljšanje mentalnog zdravlja: (obuka osoblja i svijest o mentalnom zdravlju – uvođenje obuke za prepoznavanje stresa i upućivanje

studentata; učestvovanje studenata u rješavanju prepoznavanja problema i povećanje povjerenja; fokus na inkluziju i ravnopravnost – posebna pažnja na ugrožene grupe).

Objedinjena studija više država i više hiljada ispitanika (Chen et al., 2025) donijela je sljedeće zaključke:

- Problemi mentalnog zdravlja se nastavljaju i nakon pandemije (teži emocionalni i kognitivni oporavak).
- Najvažniji zaštitni faktori za očuvanje mentalnog zdravlja su socijalna podrška, samokontrola, angažovanost u slobodnom vremenu (fizička aktivnost, hobi, priroda) i otpornost i posttraumatski rast.
- Mentalno zdravlje se može poboljšati fizičkom aktivnošću (smanjuje depresiju, anksioznost i stres) i boravcima u prirodi (popravlja raspoloženje i smanjuje stres).
- Potrebno je dugoročno praćenje, podrška i politika za poboljšanje mentalnog zdravlja.

Slična istraživanja pokazuju da je akademska motivacija studenata značajno je povezana s mentalnim zdravljem i kvalitetom života, pri čemu su studenti s višim nivoom samoodređene motivacije pokazivali manju učestalost depresije i anksioznosti te bolji fizički i mentalni kvalitet života (Duong et al., 2025).

Iako su regionalne studije uglavnom bazirane na manjim uzorcima, i one ukazuju na značaj motivacije, fizičke aktivnosti i zdravih navika, uz dominantnu prepreku – nedostatak vremena.

Stojmenović i Milosavljević (2017) su sproveli istraživanje koje je imalo za cilj da utvrdi učestalost fizičke aktivnosti među studentskom populacijom, kao i da utvrdi koje vrste fizičke aktivnosti su dominantno zastupljene kod studenata. Dodatan cilj je bio utvrditi stavove studenata prema značaju fizičke aktivnosti i razloge za nedovoljno bavljenje istom. Uzorak ispitanika činilo je 403 studenta Univerziteta u Kragujevcu (Srbija). Instrument istraživanja je bio anketni upitnik sačinjen za potrebe istraživanja podijeljen u 2 djela (prvi dio se odnosio na učestalost fizičke aktivnosti, a drugi na stavove prema značaju fizičke aktivnosti). Za obradu podataka korišćena je deskriptivna statistika. Rezultati su pokazali da je 23.3% studenata fizički neaktivno, 62.5% je umjereno aktivno, dok je 12.2% studenata visoko fizički aktivno. Kada su u pitanju stavovi

studenata, 56.6% studenata se ne bavi redovno fizičkom aktivnošću, ali planiraju da počnu u narednom periodu. Većina studenata, odnosno njih 60.3%, se bavi fizičkom aktivnošću zbog njene važnosti za zdravlje. Za nedovoljno bavljenje fizičkom aktivnošću postoje brojni razlozi, a čak 87.8% njih je navelo nedostatak vremena kao glavni razlog. Može se zaključiti da je većina studenata u Kragujevcu svjesna značaja fizičke aktivnosti na zdravlje ljudi, ali ipak iz različitih razloga, od kojih je najdominantniji nedostatak vremena, ne posvećuju dovoljnu pažnju fizičkoj aktivnosti.

Macanović i saradnici (2013) su sproveli istraživanje s ciljem da utvrde kolika je učestalost fizičke aktivnosti kod studenata, kao i navike u slobodnom vremenu. Uzorak istraživanja činilo je 410 studenata oba pola Visoke škole za primijenjene i pravne nauke Prometej iz Banja Luke (Bosna i Hercegovina). Instrument istraživanja je bio anketni upitnik sačinjen za potrebe istraživanja koji je, osim opštih podataka o ispitanicima, sadržao pitanja o fizičkoj aktivnosti, učestalosti fizičke aktivnosti, vrsti sporta kojom se bave, trajanju fizičke aktivnosti, vremenu provedenom u sjedećem položaju i razlozima za fizičku neaktivnost. Za obradu podataka korišćena je deskriptivna statistika. Rezultati su pokazali da se fizičkom aktivnošću bavi 77.7% studenata, od toga 56.8% studenti i 43.2% studentkinje. Fizičkom aktivnošću 2 do 3 puta nedjeljno se bavi 55.5 studenata oba pola, a od tog procenta njih 24.3% fizičku aktivnost upražnjava svega 30 minuta. Najčešći oblik fizičke aktivnosti koju primjenjuju je vježbanje u teretanu (23.4%). Studenti najčešće provode 4 sata dnevno u sjedjenju (39%), dok je procenat onih koji u sjedjenju provode više od 8 sati dnevno nešto manji (29.2%). Može se zaključiti da je bavljenje fizičkom aktivnošću nedovoljno, s obzirom da većina anketiranih studenata bavi fizičkom aktivnošću rijetko i veoma kratko.

Nikšić (2018) je sprovela istraživanje s ciljem da utvrdi učestalost fizičke aktivnosti kod studenata. Uzorak ispitanika činilo je 100 studenata oba pola Pedagoškog fakulteta Univerziteta u Sarajevu (Bosna i Hercegovina). Instrument istraživanja je bio anketni upitnik sačinjen za potrebe istraživanja, a dobijeni podaci prikazani su brojčano, procentualno i grafički. Rezultati pokazuju da se svega 17% studenata bavi fizičkom aktivnošću, od kojih 41% se bavi 1 do 2 puta nedjeljno, 18% 2 do 3 puta nedjeljno i 41% 3 i više puta nedjeljno. Najčešća vrsta fizičke aktivnosti je aerobik (41%), zatim vježbanje u teretani (35%), trčanje (12%) i šetnja (12%). Kao glavne razloge za nedovoljno bavljenje fizičkom aktivnošću studenti su naveli nedostatak vremena i prevelike

obaveze na fakultetu. Može se zaključiti da je bavljenje fizičkom aktivnošću studenata Pedagoškog fakulteta nedovoljno, posebno u odnosu na njihov poziv i važnost bavljenja fizičkom aktivnošću.

Breslauer i Martinić (2013) su sprovele istraživanje s ciljem da utvrde učestalost učešća studenata u sportsko-rekreativnim aktivnostima i njihove stavove prema istim. Uzorak ispitanika činilo je 36 studenata treće godine oba pola sa Međumurskog veleučilišta iz Čakovca (Hrvatska). Istraživački instrument je bio anketi upitnik sačinjen za potrebe istraživanja, a dobijeni podaci su prikazani brojučano i procentualno. Rezultati su pokazali da se 63% ispitanih studenata bavi nekom sportsko-rekreativnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Takođe, studenti vrlo visoko ocjenjuju važnost rekreativnih aktivnosti, međutim, izostao je pozitivan stav prema bavljenju tim aktivnostima. S obzirom da se dobar dio studenata (37%) ne bavi nikakvom fizičkom aktivnošću u slobodno vrijeme, može se zaključiti da to zasigurno ima negativan uticaj na zdravlje već sada, a posebno u kasnijoj životnoj dobi.

Rađević i Čuljević (2018) su sproveli istraživanje s ciljem da utvrde razlike u učestalosti bavljenjem sportsko rekreativnim aktivnostima između studenata dramskih i scenskih umjetnosti. Uzorak ispitanika činilo je 59 studenata oba pola sa Akademije dramskih umjetnosti iz Banja Luke i Akademije scenskih umjetnosti iz Sarajeva (Bosna i Hercegovina). Instrument istraživanja bio je aknetni upitnik sačinjen za potrebe istraživanja, pri čemu je prvi dio upitnika bio usmjeren na opšte informacije o ispitanicima, a drugi na stavove prema fizičkoj aktivnosti i interesu prema određenim sportovima. Podaci su predstavljeni brojučano i procentualno. Rezultati su pokazali 72% studenata oba univerziteta upražnjava fizičku aktivnost više od 3 puta nedjeljno, pri čemu su studentkinje aktivnije od studenata. Studenti oba pola Akademije scenskih umjetnosti su aktivniji u odnosu na studente Akademije dramskih umjetnosti, ali ne postoji statistički značajna razlika u upražnjavanju fizičke aktivnosti između njih. Studenti oba univerziteta najveći interes su pokazali prema sportsko-rekreativnim aktivnosti koje su im lako dostupne u pogledu sportskih objekata, rekvizita, lokacije i ekonomskih uslova. Može se zaključiti da su rezultati ovog istraživanja ohrabrujući, te pokazuju svjesnost i spremnost budućih glumaca o značaju fizičkog vježbanja kao dijelu njihovog svakodnevnog posla i stvaralaštva.

Malčić i Jurišin (2018) su sproveli istraživanjem s ciljem da utvrde nivo fizičke aktivnosti studenata. Uzorak ispitanika činilo je 300 studenata oba pola Univerziteta u Novom Sadu (Srbija). Instrument istraživanje je bio IPAQ upitnik. Za obradu podataka korišćena je deskriptivna

statistika. Rezultati su pokazali da su studenti oba pola umjereno fizički aktivni (3718 MET minuta), kao i da su studenti aktivniji u odnosu na studentkinje. Međutim, ta vrijednost je dobijena prosjekom niske, umjerene i interzivne fizičke aktivnosti, te je realna umjerena fizička aktivnost, koja je najproduktivnija za zdrav životni stil, značajno manje zastupljena od šetnje i intezivne fizičke aktivnosti. S obzirom da preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (2010) predviđaju bavljenje umjerenom fizičkom aktivnošću u trajanju od 30 minuta 5 dana nedjeljno, može se zaključiti da studenti u ovom istraživanju ovaj minimum ne ispunjavaju, odnosno ne bave se dovoljno umjerenim fizičkim aktivnostima.

Grgurević i Kostić (2018) su sproveli istraživanje u kome je analiziran uticaj fizičke aktivnosti na kvalitet života studenata, a cilj je bio utvrditi povezanost između nivoa fizičke aktivnosti i različitih dimenzija kvaliteta života kod 150 studenata Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja. Kako bi se ostvarili ciljevi istraživanja, korišćeni su Upitnik o fizičkoj aktivnosti (IPAQ) i Skala kvaliteta života (SF-36) kao mjerni instrumenti. Statistička obrada podataka uključivala je metode korelacije i regresione analize, koje su omogućile dublje razumevanje odnosa između varijabli. Rezultati su pokazali značajnu pozitivnu korelaciju između fizičke aktivnosti i svih dimenzija kvaliteta života, što sugeriše da veći nivoi fizičke aktivnosti doprinose poboljšanju opšteg blagostanja i kvaliteta života studenata.

Popović i Jovanović (2020) su sproveli istraživanje sa ciljem da se utvrdi uticaj stresa na kvalitet života studenata u Srbiji. Uzorak ispitanika činilo je 300 studenata različitih fakulteta. U ovom istraživanju korišćeni su Upitnik za procjenu stresa (Perceived Stress Scale) i WHOQOL-BREF skala za merenje kvaliteta života kao mjerni instrumenti. Podaci su obrađeni korišćenjem deskriptivne statistike, t-testa i Anova analize, što je omogućilo analizu razlika u kvalitetu života među studentima sa različitim nivoima stresa. Rezultati su pokazali da su studenti sa višim nivoima stresa imali značajno niži kvalitet života. Ovi nalazi ukazuju na to da stres ima negativan uticaj na opšte blagostanje i kvalitet života studenata.

Vučković i Vojvodić (2020) su sproveli istraživanje koje je imalo za cilj utvrđivanje razloga i prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću među studentima u Srbiji.. Uzorak je obuhvatao 200 studenata sa različitih fakulteta. Mjerni instrumenti uključivali su upitnik o motivaciji za fizičku aktivnost i skale prepreka, koja je modifikovana za potrebe studije. Za statističku obradu podataka korisćena je deskriptivna statistika, t-test i Anova. Rezultati su

pokazali pozitivnu korelaciju između motivacije i učestalosti fizičke aktivnosti, ukazujući na to da studenti koji su više motivisani češće praktikuju fizičku aktivnost. Identifikovane su glavne prepreke, uključujući nedostatak vremena i nedovoljnu informisanost o benefitima fizičke aktivnosti. Ovi nalazi pružaju važne uvide za razvoj strategija za promociju fizičke aktivnosti među studentima.

Lukić i Marinković (2021) su sproveli istraživanjem sa ciljem utvrđivanja faktora motivacije studenata za bavljanje fizičkom aktivnošću u kontekstu zdravstvenih benefita. Istraživanje je obuhvatilo 250 studenata sa različitih univerziteta u Bosni i Hercegovini. Kao mjerni instrument korišćen je Upitnik o motivaciji i zdravlju (Health Motivation Questionnaire). Statistička obrada podataka vršena je putem deskriptivne statistike i faktorske analize. Rezultati su pokazali da su studenti najviše motivisani zdravstvenim benefitima fizičke aktivnosti, pri čemu su emocionalni i socijalni faktori takođe igrali značajnu ulogu u njihovoj motivaciji. Ovi rezultati naglašavaju važnost promocije fizičke aktivnosti kroz osvještavanje studenata o njenim zdravstvenim koristima.

Na osnovu navedenog, sva istraživanja podržavaju sljedeće stavke:

- Fizička aktivnost je ključna za mentalno zdravlje i kvalitet života studenata.
- Unutrašnja motivacija daje najbolje rezultate.
- Nedostatak vremena je najčešća prepreka fizičkoj aktivnosti
- Socijalna podrška i univerzitetske politike igraju ključnu ulogu.

Postoji jasna veza između fizičke aktivnosti i akademske uspješnosti. Globalni i regionalni podaci jasno ukazuju da fizička aktivnost, kada je povezana sa unutrašnjom motivacijom i podrškom okruženja, značajno doprinosi boljem mentalnom zdravlju i kvalitetu života studenata. Fakulteti imaju važnu ulogu u podsticanju aktivnog, zdravog i balansiranog studentskog života.

3. PREDMET, CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA

3.1. Problem istraživanja

Problem istraživanja jeste nepostojanje podataka o fizičkoj aktivnosti studenata u Crnoj Gori.

3.2. Predmet istraživanja

Predmet istraživanja jeste fizička aktivnost, kvalitet života i motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata Crne Gore.

3.3. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je utvrditi kako prethodni nivo fizičke aktivnosti utiče na sadašnji nivo fizičke aktivnosti, kvalitet života i motivaciju za bavljenjem fizičkom aktivnošću s obzirom na pol i fakultet studiranja.

3.4. Zadaci istraživanja

Kako bi se lakše realizovao cilj istraživanja, podijeljen je na više pojedinačnih **zadataka**:

1. Utvrditi nivo fizičke aktivnosti u nedjeljnom režimu života studenata.
2. Ispitati različite aspekte kvaliteta života studenata, uključujući fizičko zdravlje, mentalno zdravlje, socijalne veze i zadovoljstvo životom.
3. Identifikovati i analizirati ključne motive koji podstiču studente na fizičku aktivnost.
4. Utvrditi razloge koje studente sprječavaju u bavljenju fizičkom aktivnošću.
5. Istražiti kako različiti nivoi fizičke aktivnosti utiču na pojedinačne aspekte kvaliteta života.
6. Utvrditi povezanost prethodne fizičke aktivnosti i učestalosti i inteziteta sadašnje fizičke aktivnosti studenata.
7. Analizirati povezanost prethodne fizičke aktivnosti i motivacije studenata za bavljenjem fizičkom aktivnošću.

8. Utvrditi razlike u nivou fizičke aktivnosti, kvalitetu života i motivaciji za bavljenje fizičkom aktivnošću s obzirom na pol.
9. Utvrditi razlike u nivou fizičke aktivnosti, kvalitetu života i motivaciji za bavljenje fizičkom aktivnošću s obzirom na fakultet studiranja.
10. Utvrditi razlike između diferenciranih grupa prema učestalosti fizičke aktivnosti sa više povezanih ishoda (sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, motivi i barijere) uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti.

4. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

U skladu sa predmetom, ciljem i zadacima ovog istraživanja, kao i na osnovu rezultata prethodnih istraživanja koja su se bavila sličnim temama, postavljena je generalna **hipoteza**:

Prethodni nivo fizičke aktivnosti utiče na trenutni nivo fizičke aktivnosti, kvalitet života i motivaciju za bavljenje fizičkom aktivnošću, pri čemu postoje razlike s obzirom na pol i fakultet studiranja.

Kako bi se lakše testirala glavna hipoteza, postavljene su sljedeće **pojedinačne hipoteze**:

H1 – Prethodna fizička aktivnost utiče na učestalost i intenzitet sadašnje fizičke aktivnosti studenata.

H2 – Prethodna fizička aktivnost utiče na motivaciju studenata za bavljenje fizičkom aktivnošću.

H3 – Nivo sadašnje fizičke aktivnosti utiče na kvalitet života studenata.

5. METOD RADA

5.1. Primijenjene metode istraživanja

U ovom istraživanju primijenjena je empirijsko-eksperimentalna metoda, koja omogućava prikupljanje objektivnih i provjerljivih podataka, kao i njihovu analizu radi utvrđivanja odnosa između posmatranih pojava. Ova metoda zasniva se na sistematskom prikupljanju empirijskih podataka iz neposredne stvarnosti i njihovoj statističkoj obradi, što omogućava donošenje naučno utemeljenih zaključaka.

U okviru empirijsko-eksperimentalne metode korišćene su empirijske tehnike anketiranja i skaliranja kao osnovni načini za prikupljanje kvantitativnih podataka. Anketiranje je omogućilo standardizovano prikupljanje podataka od većeg broja ispitanika, čime je obezbijeđena uporedivost dobijenih odgovora. Putem upitnika sistematski su prikupljeni podaci o stavovima, ponašanjima i percepcijama ispitanika u vezi sa fizičkom aktivnošću, kao i podaci o njihovom prethodnom i sadašnjem nivou fizičke aktivnosti. Tehnika skaliranja, primijenjena kroz skale procjene, omogućila je mjerenje intenziteta stavova i motiva ispitanika, čime su subjektivne procjene izražene u numeričkom obliku pogodnom za statističku analizu.

Pored empirijskog prikupljanja podataka, u istraživanju je primijenjen i *ex post facto* eksperiment, koji je omogućio ispitivanje uticaja prethodne fizičke aktivnosti na aktuelne obrasce fizičke aktivnosti studenata. U ovom istraživačkom postupku nezavisna varijabla, odnosno prethodno iskustvo sa fizičkom aktivnošću, nije bila predmet direktne manipulacije, već je utvrđena na osnovu prikupljenih podataka. Na osnovu tih podataka ispitanici su razvrstani u grupe prema nivou prethodne fizičke aktivnosti, nakon čega su analizirane razlike u sadašnjem nivou fizičke aktivnosti, motivima i ponašanjima.

Primjena *ex post facto* eksperimenta omogućila je sagledavanje mogućih uzročno-posljedičnih veza između prethodnog iskustva sa sadašnjim nivoom fizičke aktivnosti i aktuelnih motiva i ponašanja ispitanika. Na taj način istraživanje je pružilo dublje razumijevanje faktora koji utiču na formiranje i održavanje studentskih navika vezanih za fizičku aktivnost.

5.2. Uzorak ispitanika

Populaciju istraživanja činili su studenti osnovnih i master studija (19-30 godina) Univerziteta Crne Gore. Polazeći od cilja istraživanja, koji je bio usmjeren na ispitivanje fizičke aktivnosti, kvaliteta života i motivacije za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata fakulteta u Nikšiću, istraživanje je obuhvatilo sva tri fakulteta koja se nalaze na teritoriji grada – Filozofski fakultet, Filološki fakultet i Fakultet za sport i fizičko vaspitanje. U okviru navedenih fakulteta uzorak je formiran slučajnim izborom, a učešće u istraživanju je bilo dobrovoljno i anonimno.

Uzorak je obuhvatio ukupno 506 studenata oba pola, starosti od 19 do 30 godina, od čega je 339 (68.3%) bilo ženskog, a 167 (31.7%) muškog pola. Uzorak je strukturisan u šest subuzoraka prema dva kriterijuma:

- fakultet studiranja
- pol ispitanika.

Raspodjela ispitanika po fakultetima i polu bila je sljedeća:

- Filozofski fakultet: 246 ispitanika (52 muškog i 194 ženskog pola);
- Filološki fakultet: 127 ispitanika (21 muškog i 106 ženskog pola);
- Fakultet za sport i fizičko vaspitanje: 133 ispitanika (94 muškog i 39 ženskog pola).

Struktura uzorka po fakultetima i polu u velikoj mjeri odgovara stvarnoj strukturi studentske populacije navedenih fakulteta Univerziteta Crne Gore u Nikšiću, pri čemu je broj ispitanika po fakultetima u skladu sa njihovom ukupnom veličinom, a polna zastupljenost prati realne odnose u populaciji.

5.3. Uzorak varijabli

U ovom istraživanju, definisane su varijable koje omogućavaju detaljno ispitivanje različitih aspekata fizičke aktivnosti, motivacije i kvaliteta života studenata. Varijable su podeljene na zavisne i nezavisne, s ciljem da se jasno odrede faktori koji utiču na ponašanje studenata u kontekstu fizičke aktivnosti, kao i faktori koji se proučavaju kao posljedice tih ponašanja.

Nezavisne varijable:

- Trenutni nivo fizičke aktivnosti (učestalost fizičke aktivnosti, intezitet fizičke aktivnosti, ukupni nivo fizičke aktivnosti u nedjeljnom režimu studenata)
- Motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću (unutrašnja – intrinzična i spoljašnja – ekstrinzična motivacija)
- Prethodna fizička aktivnost (iskustvo bavljenja fizičkom aktivnošću tokom srednje škole)
- Barijere (faktori koji sprječavaju studente u bavljenju fizičkom aktivnošću)

Zavisne varijable:

- Kvalitet života (fizičko zdravlje, psihološko zdravlje, socijalni odnosi, opšte zadovoljstvo kvalitetom života)
- Trenutni nivo fizičke aktivnosti
- Motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću

U istraživanju nivo fizičke aktivnosti može imati dvostruku ulogu, u zavisnosti od postavljenog istraživačkog zadatka:

- Nezavisna varijabla – kada se ispituje njen uticaj na kvalitet života
- Zavisna varijabla – kada se ispituje uticaj motivacije ili prethodne fizičke aktivnosti

5.4. Obrada podataka

Za analizu podataka korišćene su različite statističke metode s ciljem utvrđivanja povezanosti, razlika i uticaja između ključnih varijabli, u skladu sa istraživačkim zadacima.

1. Zadaci 1–4: Deskriptivna statistika

- Korišćene su frekvencije i procenti za predstavljanje učestalosti i intenziteta fizičke aktivnosti tokom srednje škole, kao i za procjenu kvaliteta života i percepciju motiva i barijera.

- Za procjenu fizičke aktivnosti u toku jedne tipične nedjelje korišćen je Godinov upitnik, uz ponderisanje prema intenzitetu (lagani = $D/W \times 3$; umjereni = $D/W \times 5$; intenzivni = $D/W \times 9$), čime je dobijen ukupni Godin skor.

2. Zadatak 5: Testovi razlika

- Upotrebijene su razlike srednjih vrijednosti (T-test), parne razlike i 95% intervali pouzdanosti radi ispitivanja razlika u kvalitetu života, motivima i barijerama između polova i između fakulteta.

3. Zadatak 6: Korelaciona analiza

- Primijenjena je deskriptivna statistika za prethodnu i sadašnju fizičku aktivnost, a zatim Pearsonova i Spearmanova korelacija za ispitivanje povezanosti između prethodne i sadašnje aktivnosti.
- Nije analizirana uzročnost, niti su interpretirane p-vrijednosti.

4. Zadatak 7: Testovi razlika; Korelaciona analiza

- Izračunate su parne razlike i 95% intervali pouzdanosti za razlike između prethodne fizičke aktivnosti i percepcije motiva/barijera kod oba pola.
- Podaci su dodatno analizirani deskriptivno (učestalost, intezitet, Godin skor), uz korelacije – Pearsonov i Spiermanov koeficijent korelacije (N=3).

5. Zadaci 8–9: Testovi razlika

- Korišćen je Godin skor, T-vrijednosti i T-procenti za poređenje fizičke aktivnosti među studentima različitih fakulteta i polova.
- Korišćen je WHOQOL-BREF za globalne ocjene kvaliteta života (srednja vrijednost 1–5 i procenat pozitivnih odgovora 4+5%).
- Isti postupci primijenjeni su za analizu motiva i barijera: upoređivani su srednji skorovi i pozitivni odgovori (4+5%) unutar i između fakulteta.

6. Zadatak 10: Multivarijantna analiza kovarijanse (MANCOVA)

- MANCOVA analiza je primijenjena kako bi se u jedinstvenom multivarijantnom modelu istovremeno procijenile razlike između grupa učestalosti fizičke aktivnosti (rijetko,

povremeno, često, uvijek) sa više povezanih ishoda (sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, motivi i barijere), uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti, čime je obezbjeđena bolja kontrola ukupne greške tipa I (postojanje statistički značajnih razlika) u odnosu na sprovođenje prethodnih testova.

5.5. Instrumenti istraživanja

Za potrebe ovog istraživanja korišćeni su sledeći instrumenti (Prilog 1) koji omogućavaju sistematično prikupljanje podataka o fizičkoj aktivnosti, kvalitetu života i motivaciji studenata za bavljenje fizičkom aktivnošću:

1. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire - GLTEQ (Godin, 2011)

Ovaj upitnik predstavlja standardizovani instrument koji se koristi za procjenu nivoa fizičke aktivnosti u slobodnom vremenu. Upitnik se zasniva na odgovorima ispitanika o učestalosti i intenzitetu fizičkih aktivnosti tokom nedjelje, uključujući lagane, umjerene i intenzivne aktivnosti. Intezitet fizičke aktivnosti se izražava u dobijaja tako što se broj dana u nedjelji proveden bavljenjem intezivnih aktivnosti pomnoži sa 9, umjerenih aktivnosti sa 5, a laganih sa 3. Godinov upitnik omogućava procjenu ukupne fizičke aktivnosti koja se dobija sabiranjem umjerene i intezivne aktivnosti. Ukoliko je ukupna fizička aktivnost prema skali 24 i više, osoba je aktivna, od 14 do 23, osoba je umjereno aktivna, a manje od 14, osoba je nedovoljno aktivna.

2. WHO Quality of Life Scale - WHOQOL BREF (WhoQol Group, 1998)

Za procjenu kvaliteta života korišćen je adaptirani upitnik WHOQOL-BREF, prilagođen studentskoj populaciji. Upitnik se sastoji od pitanja koja obuhvataju tri glavna domena: fizičko zdravlje, mentalno zdravlje i socijalni odnosi, kao i opštu procjenu kvaliteta života i osjećaja sigurnosti. Domen fizičkog zdravlja uključuje stavke koje se odnose na subjektivnu procjenu zdravlja, nivo energije i sposobnost obavljanja svakodnevnih poslova. Psihološko zdravlje obuhvata procjenu kvaliteta sna, raspoloženja, koncentracije, zadovoljstva samim sobom i ličnim kvalitetima, mogućnosti uživanja u životu, osjećaj sigurnosti, kao i učestalosti negativnih osjećanja. Socijalni odnosi odnose se na zadovoljstvo ličnim odnosima, a zadovoljstvo kvalitetom života na opšti kvalitet života. Odgovori se bilježe na petostepenoj Likertovoj skali (1 –

nimalo/uopšte ne, 2 – u maloj mjeri, 3 - umjereno, 4 – u velikoj mjeri, 5 – u potpunosti). Ova skala omogućava sveobuhvatan uvid u subjektivni kvalitet života studenata i povezanost fizičke aktivnosti sa psihološkim i socijalnim aspektima blagostanja.

3. Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist, Walker & Pender, 1987)

Za ispitivanje barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću u ovom istraživanju korišćen je adaptirani upitnik Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS), prilagođen studentskoj populaciji. EBBS je jedan od najčešće korišćenih instrumenata za procjenu percepcije koristi (benefita) i prepreka (barijera) vezanih za fizičku aktivnost, pri čemu je u istraživanju korišćen dio skale koji se odnose na barijere. Skala barijera se odnosi na faktore koji otežavaju ili sprečavaju učešće u fizičkoj aktivnosti, kao što su nedostatak vremena, novčanih sredstava, motivacije ili podrške okoline, osjećaj umora, dosade ili strah od povreda. U adaptiranoj verziji korišćenoj u ovom istraživanju, ispitanici su na petostepenoj Likertovoj skali (od 1 - uopšte se ne slažem do 5 - potpuno se slažem) izražavali stepen slaganja sa tvrdnjama koje se odnose na barijere. Na ovaj način omogućena je sveobuhvatna analiza subjektivne percepcije studenata o tome šta ograničava u bavljenju fizičkom aktivnošću.

4. Exercise Motivation Inventory – EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997)

Za ispitivanje motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću u ovom istraživanju korišćen je adaptirani upitnik Exercise Motivation Inventory – EMI-2, prilagođen studentskoj populaciji. EMI-2 je jedan od najčešće korišćenih instrumenata za procjenu razloga zbog kojih se pojedinci bave ili bi se mogli baviti fizičkom aktivnošću. Upitnik obuhvata stavke koje ispituju različite motive za bavljenje fizičkom aktivnošću, kao što su: unapređenje zdravlja, poboljšanje fizičkog izgleda i tjelesne forme, povećanje fizičke izdržljivosti i snage, smanjenje stresa i napetosti, uživanje u aktivnosti, poboljšanje raspoloženja, socijalna interakcija, ostvarivanje ličnih ciljeva, takmičenje, kao i potreba za priznanjem i poštovanjem okoline. U adaptiranoj verziji korišćenoj u ovom istraživanju, ispitanici su na petostepenoj Likertovoj skali (1 – uopšte se ne slažem, uglavnom se ne slažem, 3 – slažem se, 4 – uglavnom se slažem 5 – potpuno se slažem) izražavali stepen u kojem se navedeni razlozi odnose na njihovo bavljenje fizičkom aktivnošću. Na ovaj način omogućena je analiza dominantnih motiva koji podstiču studente na bavljenje fizičkom aktivnošću.

5.6. Nacrt istraživanja

1. Planiranje istraživanja (projekat doktorske disertacije)

Planiranje istraživanja je obuhvatilo definisanje ciljeva, zadataka, hipoteza i istraživačkih instrumenata. Detaljno su razrađeni postupci prikupljanja podataka, metodologija analize, kao i odabir uzorka ispitanika. Takođe, projekt je uključivao izradu detaljnog plana vremenskih okvira i definisanje ključnih faza istraživanja.

2. Prikupljanje podataka (anketiranje studenata na fakultetima)

Podaci su prikupljeni anketiranjem studenata svih fakulteta iz Nikšića. Ispitanici su popunjavali upitnike koji su uključivali instrumente za procjenu nivoa fizičke aktivnosti, kvaliteta života i motivacije za bavljenje fizičkom aktivnošću. Anketiranje je obavljeno u periodu od decembra do marta 2025. godine, pri čemu je osigurana anonimnost i dobrovoljnost učesća ispitanika. U analizu su uključeni samo potpuno popunjeni upitnici, dok su nepotpuni izuzeti iz obrade.

3. Sređivanje podataka (statistička obrada podataka)

Za statističku obradu podataka korišćen je statistički program SPSS 20. Analiza je obuhvatila deskriptivne statistike (frekvencije, procenti, srednje vrijednosti), analizu razlika u srednjim vrijednostima i intervale pouzdanosti (95%), kao i korelacione analize (Pearson i Spearman koeficijenti) u skladu sa ciljevima istraživanja.

4. Priprema elaborata (objavljivanje naučnih radova i pisanje doktorske disertacije)

Kroz istraživački proces pripremljeni su i objavljeni naučni radovi u relevantnim domaćim i međunarodnim časopisima. Svi rezultati istraživanja analizirani su i integrisani u finalnu verziju doktorske disertacije, koja je predstavljala obuhvatan pregled svih faza istraživanja, od planiranja do zaključaka.

6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

6.1. Zadatak 1

U Tabeli 1 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i relativne frekvencije) fizičke aktivnosti tokom srednje škole za studente Filozofskog fakulteta (FF), Filološkog fakulteta (FIL) i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje (FSFV).

Tabela 1. Apsolutne i relativne frekvencije fizičke aktivnosti studenata tokom srednje škole

Bavljenje fizičkom aktivnošću	FF		FIL		FSFV	
	F	%	F	%	F	%
Rijetko	23	54.76	3	14.28	6	6.38
Povremeno	16	30.76	11	52.38	17	18.08
Često	6	11.53	4	19.04	43	45.74
Uvijek	7	13.20	3	14.28	28	29.78

Analiza podataka iz Tabele 1 ukazuje na izražene razlike u distribuciji učestalosti fizičke aktivnosti tokom srednje škole među studentima različitih fakulteta. Na FF, najveći broj studenata pripada kategoriji *rijetko* ($n = 23$; 54.76%), dok *često* ($n = 6$; 11.53%) i *uvijek* ($n = 7$; 13.20%) zajedno čine svega 24,73% ispitanika. Na FIL dominira kategorija *povremeno* ($n = 11$; 52.38%), dok *često* i *uvijek* zajedno obuhvataju 33.32% ispitanika ($n = 4$; 19.04% i $n = 3$; 14.28%). Na FSFV je zabilježena suprotna distribucija, sa znatno višim udjelima u kategorijama *često* ($n = 43$; 45.74%) i *uvijek* ($n = 28$; 29.78%), dok je *rijetko* zabilježeno kod samo 6.38% ispitanika ($n = 6$).

U Tabeli 2 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i relativne frekvencije) fizičke aktivnosti tokom srednje škole za studentkinje Filozofskog fakulteta, Filološkog fakulteta i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 2. Apsolutne i relativne frekvencije fizičke aktivnosti studentkinja tokom srednje škole

Bavljenje fizičkom aktivnošću	FF		FIL		FSFV	
	F	%	F	%	F	%
Rijetko	43	22.16	34	32.07	2	5.12
Povremeno	92	47.42	46	43.39	9	23.07
Često	42	21.64	22	20.75	15	38.46
Uvijek	17	8.76	4	3.77	13	33.33

Kako je prikazano u Tabeli 2, među studentkinjama FF i FIL fakulteta dominira kategorija *povremeno* (47.42% odnosno 43,39%), dok su udjeli u kategorijama *često* i *uvijek* relativno umjereni do niski. Na FF je *rijetko* zastupljeno kod 22.16% studentkinja, a *uvijek* kod svega 8.76%, dok su na FIL ti udjeli 32.07% i 3.77%. Nasuprot tome, distribucija na FSFV pokazuje izraženo pomjerenje ka višim nivoima fizičke aktivnosti: *često* je prisutno kod 38.46%, a *uvijek* kod 33.33% studentkinja, dok je *rijetko* zastupljeno tek u 5.12% slučajeva.

U Tabeli 3 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i relativne frekvencije) inteziteta fizičke aktivnosti koju su praktikovali tokom srednje škole za studente Filozofskog fakulteta, Filološkog fakulteta i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 3. Apsolutne i relativne frekvencije inteziteta fizičke aktivnosti studenata tokom srednje škole

Intezitet	FF		FIL		FSFV	
	F	%	F	%	F	%
Lagan	11	21.15	4	19.04	4	4.25
Umjeren	29	55.76	14	66.66	24	25.53
Intenzivan	12	23.07	3	14.28	66	70.21

Iz Tabele 3 se vidi da studenti FF najčešće prijavljuju umjeren intenzitet fizičke aktivnosti tokom srednje škole (n=29; 55.76%), dok su lagani intenzitet (n=11; 21.15%) i intenzivan intenzitet (n= 12; 23.07%) zastupljeni u manjoj mjeri. Ova raspodjela ukazuje na pretežno umjeren nivo fizičkog angažmana kod većine studenata ovog fakulteta. Među studentima FIL fakulteta takođe najzastupljeniji umjeren intenzitet (n=14; 66.66%), dok lagani intenzitet iznosi 19.04% (n=4), a intenzivan 14,28% (n=3). Raspodjela je slična kao i na FF, s blagom dominacijom umjerenog nivoa aktivnosti. Studenti FSFV pokazuju jasno izražen intenzivan profil fizičke aktivnosti. Intenzivan intenzitet prijavilo je 66 studenata (70,21%), dok su umjeren (n=24; 25,53%) i lagani intenzitet (n=4; 4,25%) znatno manje zastupljeni. Ovi podaci ukazuju na dominantno visok nivo fizičkog angažmana u ovoj grupi.

U Tabeli 4 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i relativne frekvencije) inteziteta fizičke aktivnosti koju su praktikovali tokom srednje škole za studentkinje Filozofskog fakulteta, Filološkog fakulteta i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 4. Apsolutne i relativne frekvencije inteziteta fizičke aktivnosti studentkinja tokom srednje škole

Intezitet	FF		FIL		FSFV	
	F	%	F	%	F	%
Lagan	57	29.38	39	34.79	2	5.12
Umjeren	123	63.40	58	54.71	9	23.07
Intenzivan	14	7.21	9	8.49	28	71.79

Kada je u pitanju fizička aktivnost tokom srednje škole kod studentkinja (Tabela 4), na FF dominira umjeren intenzitet ($n = 123$; 63.40%), dok lagani čini 29.38% ($n = 57$), a intenzivan svega 7.21% ($n = 14$). Sličan obrazac prisutan je i na FIL fakultetu, gdje umjeren intenzitet obuhvata 54.71% ($n = 58$), lagani 34.79% ($n = 39$), a intenzivan 8.49% ($n = 9$). Ovakva raspodjela ukazuje na izraženiju zastupljenost srednje fizičke aktivnosti među studentkinjama društveno-humanističkih fakulteta, uz relativno nizak udio intenzivnog nivoa. Nasuprot tome, struktura odgovora studentkinja FSFV jasno pokazuje dominaciju visokog inteziteta, koji navodi 71.79% ($n = 28$), dok su umjeren ($n = 9$; 23.07%) i lagani intenzitet ($n = 2$; 5.12%) znatno manje zastupljeni.

U Tabeli 5 prikazani su rezultati učestalosti (D/W – dana u nedjelji) i inteziteta (D/W – dani u nedjelji x 3 – lagana aktivnost, x 5 – umjerena aktivnost, x 9 – intezivna aktivnost) i ukupan skor (D/W x 5 – intezivna aktivnost + D/W x 9 – intezivna aktivnost) Godin Leisure-Time Exercise upitnika (Godin, 2011), odnosno vrijeme provedeno u obavljanju intezivnih, umjerenih i laganih aktivnosti u tipičnoj nedjelji tokom studiranja studenata Filozofskog fakulteta, Filološkog fakulteta i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 5. Učestalost i intezitet fizičke aktivnosti studenata u tipičnoj nedjelji tokom studiranja

FA	FF		FIL		FSFV	
	D/W	T	D/W	T	D/W	T
Lagan	2.40	7.15	2.23	6.71	4.02	12
Umjeren	2.19	10.82	2.07	10.38	3.14	15.72
Intenzivan	1.53	14.25	2.00	16.5	3.01	27.12
Ukupno		25.07		26.88		42.87

Najveći ukupni Godin skor zabilježen je kod studenata FSFV (42.87), što je značajno više u odnosu na FIL (26.88) i FF (25.07). Prednost FSFV je prisutna na svim nivoima aktivnosti. U intenzivnoj aktivnosti, studenti FSFV imaju 3.01 dana u sedmici ($T = 27.12$), dok studenti FIL i

FF imaju 2.00 (T = 16.50) i 1.53 dana (T = 14.25). Kod umjerene aktivnosti FSFV ostvaruje 3.14 dana (T = 15.72), što je više nego na FF (2.19; T = 10.82) i FIL (2.07; T = 10.38). U segmentu lagane aktivnosti, FSFV takođe vodi sa 4.02 dana (T = 12.00), dok su FF (2.40; T = 7.15) i FIL (2.23; T = 6.71) u podjednakom rasponu (Tabela 5).

U Tabeli 6 prikazani su rezultati učestalosti (D/W – dana u nedjelji) i inteziteta (D/W – dani u nedjelji x 3 – lagana aktivnost, x 5 – umjerena aktivnost, x 9 – intezivna aktivnost) i ukupan skor (D/W x 5 – intezivna aktivnost + D/W x 9 – intezivna aktivnost) Godin Leisure-Time Exercise upitnika (Godin, 2011), odnosno vrijeme provedeno u obavljanju intezivnih, umjerenih i laganih aktivnosti u tipičnoj nedjelji tokom studiranja studentkinja Filozofskog fakulteta, Filološkog fakulteta i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 6. Učestalost i intezitet fizičke aktivnosti studentkinja u tipičnoj nedjelji tokom studiranja

FA	FF		FIL		FSFV	
	D/W	T	D/W	T	D/W	T
Lagan	3.68	11.04	2.21	6.65	4.02	12.07
Umjeren	2.04	10.24	1.94	9.70	2.50	12.36
Intenzivan	1.36	11.45	1.33	12.00	2.38	22.84
Ukupno		21.69		21.7		35.2

Iz Tabele 6 se primjećuje da ukupni Godin skor kod studentkinja FSFV iznosi 35.20, što je viši rezultat u odnosu na FF (21.69) i FIL (21.70). Studentkinje FSFV imaju najviši intenzitetni segment aktivnosti, sa 2.38 dana sedmično (T = 22.84), dok su na FF i FIL te vrijednosti niže: 1.36 (T = 11.45) i 1.33 dana (T = 12.00). Umjerena fizička aktivnost je takođe najzastupljenija kod studentkinja FSFV (2.50 dana; T = 12.36), u poređenju sa FF (2.04; T = 10.24) i FIL (1.94; T = 9.70). U pogledu laganih aktivnosti, FSFV i FF pokazuju slične vrijednosti (4.02 dana; T = 12.07 i 3.68; T = 11.04), dok FIL ima niže vrijednosti (2.21 dana; T = 6.65).

6.2. Zadatak 2

U Tabeli 7 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i apsolutne frekvencije) WHOQOL BREF - WHO quality of life skale (WhoQol Group, 1998), odnosno zadovoljstvo fizičkim zdravljem, psihičkim zdravljem, socijalnim odnosima i ukupnim kvalitetom života studenata Filozofskog fakulteta.

Tabela 7. Apsolutne i relativne frekvencije zadovoljstva kvalitetom života studenata FF

Pitanja	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ocijenite kvalitet života	0	0.00	4	7.69	5	9.61	24	46.15	19	36.53
Da li ste zadovoljni zdravljem?	1	1.92	1	1.92	5	9.61	19	36.53	26	50.02
Da li znate uživati u životu?	1	1.92	4	7.69	12	23.07	21	40.38	14	26.92
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	2	3.84	2	3.84	21	40.38	19	36.53	8	15.38
Koliko se sigurno osjećate u životu?	0	0.00	0	0.00	4	7.69	20	38.46	28	53.84
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	1	1.92	3	5.76	16	30.76	23	44.23	9	17.30
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	9	17.30	16	30.76	13	25.00	9	36.53	5	9.61
Da li ste zadovoljni snom?	2	3.84	6	11.53	14	26.93	16	30.76	14	26.92
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje svakodnevnih poslova?	1	1.92	5	9.61	12	23.07	23	44.23	11	21.15
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	2	3.84	3	5.76	11	21.15	24	46.15	12	23.07
Da li ste zadovoljni sobom?	3	5.76	2	3.84	14	26.92	22	42.30	11	21.15
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	0	0.00	0	0.00	13	25.00	22	43.30	17	32.69

Kod studenata FF najupečatljiviji domeni su osjećaj sigurnosti (53.84% u potpunosti) i zadovoljstvo zdravljem (50.02%). Kvalitet života je takođe visoko ocijenjen (82.68% pozitivnih). Nasuprot tome, slobodno vrijeme pokazuje najniže vrijednosti – čak 48.06% negativnih odgovora (*nimalo/uopšte ne* i *u maloj mjeri*). Energija, koncentracija i san su u srednjem rasponu pozitivnih ocjena (Tabela 7).

U Tabeli 8 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i apsolutne frekvencije) WHOQOL BREF - WHO quality of life skale (WhoQol Group, 1998), odnosno

zadovoljstvo fizičkim zdravljem, psihičkim zdravljem, socijalnim odnosima i ukupnim kvalitetom života studentkinja Filozofskog fakulteta.

Tabela 8. Apsolutne i relativne frekvencije zadovoljstva kvalitetom života studentkinja FF

Pitanja	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ocijenite kvalitet života	4	2.06	16	8.24	41	21.13	91	46.90	42	21.64
Da li ste zadovoljni zdravljem?	8	4.12	13	6.70	27	13.91	58	29.89	88	45.36
Da li znate uživati u životu?	9	4.63	26	13.40	48	24.74	76	39.17	35	18.04
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	4	2.06	26	13.40	51	26.28	79	40.72	34	17.52
Koliko se sigurno osjećate u životu?	0	0.00	28	14.43	66	34.02	72	37.11	28	14.43
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	2	1.03	11	5.67	51	26.28	111	57.21	19	9.79
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	11	5.67	52	26.80	94	48.45	26	13.40	11	5.67
Da li ste zadovoljni snom?	6	3.09	21	10.82	63	32.47	56	28.86	48	24.74
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje svakodnevnih poslova?	0	0.00	23	11.85	49	25.25	93	47.93	29	14.94
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	1	0.51	9	4.63	47	24.22	103	53.09	34	17.52
Da li ste zadovoljni sobom?	6	3.09	11	5.67	52	26.80	81	41.75	44	22.68
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	0	0.00	14	7.21	55	28.35	99	51.03	26	13.40

Iz Tabele 8 vidi se da studentkinje FF imaju visoko zadovoljstvo kvalitetom života (68.56%) i zdravljem (75.25%). Lični odnosi i samoprocjene (zadovoljstvo sobom, ličnim kvalitetima) su umjereno pozitivni. Najslabiji domen ponovo je slobodno vrijeme, sa svega 19.07% pozitivnih i preko 32% negativnih ocjena. Uživanje u životu i koncentracija su oko sredine skale (~53–57%).

U Tabeli 9 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i apsolutne frekvencije) WHOQOL BREF - WHO quality of life skale (WhoQol Group, 1998), odnosno zadovoljstvo fizičkim zdravljem, psihičkim zdravljem, socijalnim odnosima i ukupnim kvalitetom života studenata Filološkog fakulteta.

Tabela 9. Apsolutne i relativne frekvencije zadovoljstva kvalitetom života studenata FIL

Pitanja	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ocijenite kvalitet života	0	0.00	1	4.76	3	14.28	11	52.38	6	28.57
Da li ste zadovoljni zdravljem?	0	0.00	0	0.00	4	19.04	6	28.57	12	57.14
Da li znate uživati u životu?	0	0.00	2	9.52	11	52.38	5	23.80	3	14.28
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	0	0.00	4	19.04	12	57.14	3	14.28	2	9.52
Koliko se sigurno osjećate u životu?	0	0.00	4	19.04	11	52.38	3	14.28	3	14.28
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	1	4.76	2	9.52	13	61.90	3	14.28	2	9.52
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	4	19.04	6	28.57	9	42.85	2	9.52	0	0.00
Da li ste zadovoljni snom?	1	4.76	3	14.28	7	33.33	8	38.09	2	9.52
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje svakodnevnih poslova?	0	0.00	0	0.00	2	9.52	14	66.66	5	23.80
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	0	0.00	1	4.76	7	33.33	7	33.33	6	28.57
Da li ste zadovoljni sobom?	0	0.00	0	0.00	2	9.52	11	52.38	8	38.09
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	0	0.00	0	0.00	2	9.52	11	52.38	8	38.09

Iz Tabele 9 primjećuje se kod studenata FIL najviše su ocijenjeni zadovoljstvo sobom, ličnim kvalitetima i sposobnost obavljanja svakodnevnih poslova (po 90.48% pozitivnih). Kvalitet života i zdravlje takođe su visoko ocijenjeni. Najniže ocjene bilježi slobodno vrijeme (9.52%), dok su energija, koncentracija i uživanje u životu u umjerenom rasponu (~24–38%).

U Tabeli 10 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i apsolutne frekvencije) WHOQOL BREF - WHO quality of life skale (WhoQol Group, 1998), odnosno zadovoljstvo fizičkim zdravljem, psihičkim zdravljem, socijalnim odnosima i ukupnim kvalitetom života studentkinja Filološkog fakulteta.

Tabela 10. Apsolutne i relativne frekvencije zadovoljstva kvalitetom života studentkinja FIL

Pitanja	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ocijenite kvalitet života	0	0.00	0	0.00	14	13.20	61	57.54	5	4.71
Da li ste zadovoljni zdravljem?	0	0.00	4	3.77	14	13.20	33	31.13	54	50.94
Da li znate uživati u životu?	3	2.83	16	15.09	49	46.22	23	21.69	15	14.15
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	3	2.83	11	10.37	29	27.35	41	38.67	22	20.75
Koliko se sigurno osjećate u životu?	0	0.00	4	3.77	29	27.35	46	43.39	27	25.47
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	0	0.00	13	12.26	36	33.96	29	27.35	28	26.41
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	16	15.09	31	29.24	41	38.67	11	10.37	7	6.60
Da li ste zadovoljni snom?	0	0.00	8	7.54	26	24.52	44	41.50	28	26.41
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje svakodnevnih poslova?	0	0.00	4	3.77	31	29.24	51	48.11	20	18.86
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	0	0.00	16	15.09	34	32.07	28	26.41	28	26.41
Da li ste zadovoljni sobom?	3	2.83	7	6.60	11	10.37	62	58.49	23	21.69
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	3	2.83	5	4.71	36	33.96	40	37.73	22	20.75

Iz Tabele 10 primjećuje se da studentkinje FIL fakulteta pokazuju najviši stepen zadovoljstva u domenima kvaliteta života (62.25%), zdravlja (82.86%) i sna (67.92%). Samoprocjene su nešto niže – zadovoljstvo sobom (80.19%), a ličnim kvalitetima 58.49%. Slobodno vrijeme je najslabiji domen sa samo 16.98% pozitivnih, uz visok udio negativnih odgovora. Uživanje u životu i lični odnosi su umjereno pozitivni (~36–53%).

U Tabeli 11 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i apsolutne frekvencije) WHOQOL BREF - WHO quality of life skale (WhoQol Group, 1998), odnosno zadovoljstvo fizičkim zdravljem, psihičkim zdravljem, socijalnim odnosima i ukupnim kvalitetom života studenata Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 11. Apsolutne i relativne frekvencije zadovoljstva kvalitetom života studenata FSFV

Pitanja	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ocijenite kvalitet života	2	2.12	7	7.44	31	32.97	32	32.97	22	23.40
Da li ste zadovoljni zdravljem?	0	0.00	5	5.31	14	14.89	31	32.97	44	42.55
Da li znate uživati u životu?	0	0.00	3	3.19	31	32.97	38	40.42	22	23.40
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	5	5.31	7	7.44	34	36.17	35	37.23	13	13.82
Koliko se sigurno osjećate u životu?	3	3.19	0	0.00	36	38.29	42	44.68	13	13.82
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	0	0.00	4	4.25	16	17.02	38	40.42	37	39.36
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	9	9.57	41	43.61	26	27.65	15	15.95	3	3.19
Da li ste zadovoljni snom?	0	0.00	8	8.51	20	21.27	47	50.00	19	20.21
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje svakodnevnih poslova?	3	3.19	10	10.63	26	27.65	37	39.36	18	19.14
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	0	0.00	0	0.00	11	11.70	48	51.06	35	37.23
Da li ste zadovoljni sobom?	3	3.19	2	2.12	7	7.44	43	45.74	39	41.48
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	0	0.00	0	0.00	27	28.72	40	42.55	27	28.72

Kod studenata FSFV najviše su ocijenjeni lični odnosi (88.30%), zadovoljstvo sobom (87.23%) i san (70.21%). Zdravlje je visoko ocijenjeno (75.52%), a energija i sposobnost obavljanja poslova su također u višem rasponu (~58–79%). Slobodno vrijeme se ističe kao najniže ocijenjen domen – manje od 20% pozitivnih i čak 53.18% negativnih odgovora (Tabela 11).

U Tabeli 12 prikazani su rezultati deskriptivne statistike (frekvencije i apsolutne frekvencije) WHOQOL BREF - WHO quality of life skale (WhoQol Group, 1998), odnosno zadovoljstvo fizičkim zdravljem, psihičkim zdravljem, socijalnim odnosima i ukupnim kvalitetom života studentkinja Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 12. Apsolutne i relativne frekvencije zadovoljstva kvalitetom života studentkinja FSFV

Pitanja	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ocijenite kvalitet života	0	0.00	0	0.00	4	10.25	19	48.71	16	48.48
Da li ste zadovoljni zdravljem?	0	0.00	0	0.00	1	3.03	16	48.71	23	58.97
Da li znate uživati u životu?	0	0.00	0	0.00	6	15.38	21	53.84	12	30.76
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	0	0.00	3	7.69	15	38.46	14	35.89	7	17.94
Koliko se sigurno osjećate u životu?	0	0.00	0	0.00	4	4.25	11	28.20	24	61.53
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	0	0.00	0	0.00	4	4.25	26	66.66	9	23.07
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	14	35.89	12	30.76	9	23.07	4	4.25	0	0.00
Da li ste zadovoljni snom?	0	0.00	0	0.00	4	4.25	16	48.71	19	48.71
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje svakodневnih poslova?	0	0.00	0	0.00	2	5.12	19	48.71	18	46.15
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	0	0.00	0	0.00	4	10.25	17	43.58	18	46.15
Da li ste zadovoljni sobom?	0	0.00	0	0.00	2	5.12	20	51.28	17	43.58
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	0	0.00	0	0.00	0	0.00	21	53.84	18	46.15

Studentkinje FSFV pokazuju izuzetno visok nivo zadovoljstva u skoro svim domenima: lični kvaliteti (100%), zadovoljstvo sobom (94.86%), zdravlje (82.03%), san (97.42%), sigurnost (89.73%) i sposobnost obavljanja svakodnevni poslova (94.86%). Jedini izraženi deficit je u domenu slobodnog vremena – 66.65% studentkinja navodi *nimalo/uopšte ne* ili *u maloj mjeri* (Tabela 12).

6.3. Zadaci 3 i 4

U tabelama 13 i 14 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (apsolutne i relativne frekvencije) skala Exercise Motivation Inventory – EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) i Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist et al., 1987), koje su korišćene za procjenu motiva, odnosno barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata Filozofskog fakulteta.

Tabela 13. Apsolutne i relativne frekvencije motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata FF

Motivi	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Poboljšanje zdravlja	1	1.92	1	1.92	2	3.84	16	30.76	32	61.53
Poboljšanje fizičkog izgleda	1	1.92	1	1.92	0	0.00	15	28.84	35	67.30
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	5	9.61	9	17.30	26	50.00	9	17.30	3	5.76
Oslobađanje od stresa	0	0.00	2	3.84	4	7.69	16	30.76	30	57.69
Zabava i uživanje u aktivnostima	0	0.00	0	0.00	3	5.76	14	26.92	35	67.30
Poboljšanje raspoloženja	0	0.00	1	1.92	6	11.53	14	26.92	31	59.61
Upoznavanje novih ljudi	4	7.69	2	3.84	18	34.61	19	36.53	19	36.53
Postizanje ličnih ciljeva	4	7.69	7	13.46	18	34.61	11	21.15	12	23.07
Učešće u takmičenjima	39	75.00	3	5.76	3	5.76	4	7.69	3	5.76
Poštovanje i priznanja od drugih	4	7.69	7	13.46	26	50.00	8	15.38	7	13.46

Tabela 14. Apsolutne i relativne frekvencije barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata FF

Barijere	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nedostatak vremena	0	0.00	1	1.92	3	5.76	12	23.07	36	69.23
Nedostatak motivacije	13	25.00	7	13.46	21	40.38	8	15.38	3	5.76
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	31	59.61	16	30.76	3	5.76	1	1.92	0	0.00
Strah od povreda	4	7.69	3	5.76	25	48.07	13	25.00	7	13.46
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	3	5.76	10	19.23	11	21.15	14	26.92	14	26.92
Nedostatak sredstava (npr. članstvo u teretani)	21	40.38	18	34.61	6	11.53	3	5.76	4	7.69
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	24	46.15	21	40.38	4	7.69	2	3.84	1	1.92
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	2	3.84	6	11.53	13	25.00	16	30.76	15	28.84
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	21	40.38	18	34.61	3	5.76	6	11.53	4	7.69
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	6	11.53	7	13.46	18	34.61	10	19.23	11	21.15

Iz Tabele 13 se vidi vrlo visoko pozitivani motivi za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata FF kada je u pitanju poboljšanje zdravlja, fizičkog izgleda, zabavu/uživanje i raspoloženje, dok su učešće u takmičenjima i poštovanje/priznanja najslabiji motivi. Fizička izdržljivost je umjerena, što je niže u odnosu na ostale psihološke i socijalne motive. Iz Tabele 14 se primjećuje da je nedostatak vremena najizraženija barijera, uz visoke nivoe umora/iscrpljenosti i straha od povreda. Nezadovoljstvo fizičkim izgledom i nedostatak podrške imaju uglavnom niske ocjene, a nedostatak znanja je podijeljen na skali.

U tabelama 15 i 16 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (apsolutne i relativne frekvencije) skala Exercise Motivation Inventory – EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) i Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist et al., 1987), koje su korišćene za procjenu motiva, odnosno barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja Filozofskog fakulteta.

Tabela 15. Apsolutne i relativne frekvencije motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću studentinja FF

Motivi	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Poboljšanje zdravlja	3	1.54	15	7.73	35	18.04	43	22.16	98	50.51
Poboljšanje fizičkog izgleda	14	7.21	21	10.82	48	24.74	49	25.25	62	31.95
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	51	26.28	64	32.98	38	19.58	24	12.37	17	8.76
Oslobađanje od stresa	9	47.36	17	8.76	29	14.94	67	34.53	72	37.11
Zabava i uživanje u aktivnostima	3	1.54	10	5.15	42	21.64	61	31.44	78	40.20
Poboljšanje raspoloženja	0	0.00	11	5.76	46	23.71	63	32.47	74	38.14
Upoznavanje novih ljudi	10	5.15	21	10.82	68	35.05	53	27.31	42	21.64
Postizanje ličnih ciljeva	46	23.71	57	29.38	46	23.71	28	14.43	17	8.76
Učešće u takmičenjima	58	29.89	73	37.62	46	23.71	9	4.63	8	4.12
Poštovanje i priznanja od drugih	42	21.64	61	31.44	66	34.02	14	7.21	11	5.67

Tabela 16. Apsolutne i relativne frekvencije barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja FF

Barijere	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nedostatak vremena	6	3.09	19	9.79	28	14.43	43	22.16	98	50.51
Nedostatak motivacije	28	14.43	30	15.46	52	26.80	48	24.74	36	18.55
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	56	28.86	54	27.83	43	22.16	23	11.85	18	9.27
Strah od povreda	13	6.70	5	2.57	33	17.01	61	31.44	82	42.26
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	27	13.91	31	15.97	65	33.50	18	9.27	53	27.31
Nedostatak sredstava (npr. članstvo u teretani)	73	37.62	46	23.58	31	15.97	26	13.40	18	9.27
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	51	26.28	43	22.16	38	19.58	36	18.55	26	13.40
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	29	14.94	33	17.01	46	23.71	37	19.07	49	25.25
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	29	14.94	52	26.80	68	35.05	26	13.40	19	9.59
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	43	22.16	31	15.97	57	29.38	41	21.13	22	11.34

Iz Tabele 15 se vidi da su najistaknutiji motivi za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja Filozofskog fakulteta zabava/uživanje, poboljšanje raspoloženja i zdravlja, dok su postizanje ličnih ciljeva, učešće u takmičenjima i poštovanje/priznanja. Fizička izdržljivost je nisko pozicionirana, a upoznavanje novih ljudi i izgled su na sredini distribucije. Iz Tabele 16 se primjećuje da su najizraženije barijere nedostatak vremena i strah od povreda, a zatim umor/iscrpljenost. Nedostatak sredstava i podrške su prisutni, ali umjereni, dok su nedostatak znanja, dosada i pogrešna uvjerenja raspoređeni srednje do povišeno, bez dominantne krajnje kategorije.

U tabelama 17 i 18 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (apsolutne i relativne frekvencije) skala Exercise Motivation Inventory – EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) i Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist et al., 1987), koje su korišćene za procjenu motiva, odnosno barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata Filološkog fakulteta.

Tabela 17. Apsolutne i relativne frekvencije motiva bavljenjem fizičkom aktivnošću studenata FIL

Motivi	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Poboljšanje zdravlja	0	0.00	0	0.00	2	9.52	4	19.04	15	74.42
Poboljšanje fizičkog izgleda	0	0.00	0	0.00	2	9.52	5	23.80	14	66.66
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	0	0.00	0	0.00	2	9.52	13	61.90	6	28.35
Oslobađanje od stresa	0	0.00	0	0.00	1	4.76	4	19.04	16	76.19
Zabava i uživanje u aktivnostima	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	19.04	17	80.95
Poboljšanje raspoloženja	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	19.04	17	80.95
Upoznavanje novih ljudi	0	0.00	0	0.00	3	14.28	5	23.80	13	61.90
Postizanje ličnih ciljeva	0	0.00	0	0.00	2	9.52	11	52.38	8	38.80
Učešće u takmičenjima	2	9.52	11	52.38	3	14.28	3	14.28	2	9.52
Poštovanje i priznanja od drugih	0	0.00	1	4.76	12	57.14	5	23.80	3	14.28

Tabela 18. Apsolutne i relativne frekvencije barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata FIL

Barijere	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nedostatak vremena	0	0.00	0	0.00	1	4.76	4	19.04	16	76.19
Nedostatak motivacije	0	0.00	1	4.76	2	9.52	7	33.33	11	52.38
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	12	57.14	3	14.28	4	19.04	1	4.76	1	4.76
Strah od povreda	1	4.76	9	42.58	6	28.57	1	4.76	4	19.04
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	1	4.76	1	4.76	9	42.58	4	19.04	5	23.80
Nedostatak sredstava (npr. članstvo u teretani)	12	57.14	5	23.80	3	14.28	1	4.76	0	0.00
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	11	52.38	3	14.28	3	14.28	2	9.52	2	9.52
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	4	19.04	4	19.04	10	47.61	2	9.52	1	4.76
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	12	57.14	7	33.33	1	4.76	1	4.76	0	0.00
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	11	52.38	4	19.04	3	14.28	2	9.52	1	4.76

Iz Tabele 17 se vidi da su najviši motivi za bavljenjem fizičkom aktivnošću studenata Filološkog fakulteta zabava/uživanje i poboljšanje raspoloženja, te oslobađanje od, uz poboljšanje zdravlja. Umjereno visoko je i poboljšanje fizičke izdržljivosti, dok su učešće u takmičenjima i poštovanje/priznanja najslabije procijenjeni. Iz Tabele 18 se vidi da su najizraženije barijere nedostatak vremena i nedostatak motivacije, a zatim umor/iscrpljenost. S druge strane, osjećaj da

je aktivnost dosadna, nedostatak sredstava i nedostatak podrške su uglavnom niski, dok je nedostatak znanja srednjeg intenziteta.

U tabelama 19 i 20 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (apsolutne i relativne frekvencije) skala Exercise Motivation Inventory – EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) i Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist et al., 1987), koje su korišćene za procjenu motiva, odnosno barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja Filološkog fakulteta.

Tabela 19. Apsolutne i relativne frekvencije motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja FIL

Motivi	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Poboljšanje zdravlja	2	1.88	3	2.83	14	13.20	23	21.69	64	60.37
Poboljšanje fizičkog izgleda	4	3.77	17	16.03	19	17.92	28	26.41	36	33.96
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	19	17.92	22	20.75	17	16.03	24	22.64	24	22.64
Oslobađanje od stresa	3	2.83	4	3.77	26	24.52	31	29.24	42	39.62
Zabava i uživanje u aktivnostima	2	1.88	3	2.83	21	19.81	36	33.96	44	41.50
Poboljšanje raspoloženja	3	2.83	4	3.77	28	26.41	33	31.13	38	35.84
Upoznavanje novih ljudi	3	2.83	4	3.77	24	22.64	33	31.13	42	39.62
Postizanje ličnih ciljeva	15	14.15	13	12.26	28	26.41	27	25.47	13	12.26
Učešće u takmičenjima	24	22.64	18	16.98	30	28.30	25	23.58	9	8.49
Poštovanje i priznanja od drugih	24	22.64	19	17.92	24	22.64	23	21.69	16	15.09

Tabela 20. Apsolutne i relativne frekvencije barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja FIL

Barijere	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nedostatak vremena	10	9.43	2	1.88	16	15.09	26	24.52	52	49.05
Nedostatak motivacije	13	12.26	22	20.75	14	13.20	34	32.07	23	21.69
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	15	14.15	11	10.37	43	40.56	18	16.98	19	17.92
Strah od povreda	23	21.69	15	14.15	6	5.66	19	17.92	43	40.56
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	9	8.49	6	5.66	19	17.92	23	21.69	49	46.22
Nedostatak sredstava (npr. članstvo u teretani)	42	39.62	26	24.52	11	10.37	21	19.81	6	5.66
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	35	33.01	31	29.24	22	20.75	7	6.60	11	10.37
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	31	29.24	8	7.54	21	19.81	33	31.13	13	12.26
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	21	19.81	24	22.64	29	27.35	23	21.69	9	8.49
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	25	23.58	23	21.69	9	8.49	25	23.58	24	22.64

Iz Tabele 19 se primjećuje da su najviše procijenjeni motivi za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja FIL poboljšanje zdravlja, zabava/uživanje, oslobađanje od stresa i raspoloženje. Poboljšanje fizičke izdržljivosti i postizanje ličnih ciljeva su umjereni, dok su učešće u takmičenjima i poštovanje/priznanja niže. Iz Tabele 20 primjećuje se da se ističu tri barijere - nedostatak vremena, strah od povreda i osjećaj umora/iscrpljenosti. Nedostatak motivacije je umjeren do povišen, dok su nedostatak sredstava i nedostatak podrške niski do umjereni. Nedostatak znanja je srednje izražen, a dosada i pogrešna uvjerenja su raspodijeljeni bez jedne dominantne krajnje kategorije.

U tabelama 21 i 22 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (apsolutne i relativne frekvencije) skala Exercise Motivation Inventory – EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) i Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist et al., 1987), koje su korišćene za procjenu motiva, odnosno barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 21. Apsolutne i relativne frekvencije motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata FSFV

Motivi	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Poboljšanje zdravlja	0	0.00	0	0.00	0	0.00	13	13.82	81	86.17
Poboljšanje fizičkog izgleda	0	0.00	0	0.00	6	6.38	16	17.02	72	76.59
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	0	0.00	0	0.00	5	5.31	6	6.38	83	88.29
Oslobađanje od stresa	0	0.00	0	0.00	2	2.12	18	19.14	74	78.72
Zabava i uživanje u aktivnostima	0	0.00	0	0.00	3	3.19	19	20.21	72	76.59
Poboljšanje raspoloženja	0	0.00	0	0.00	2	2.12	12	12.76	79	84.04
Upoznavanje novih ljudi	0	0.00	2	2.12	11	11.70	17	18.05	64	68.08
Postizanje ličnih ciljeva	0	0.00	0	0.00	0	0.00	18	19.14	76	80.85
Učešće u takmičenjima	0	0.00	0	0.00	3	3.19	7	7.44	84	89.36
Poštovanje i priznanja od drugih	0	0.00	2	2.12	4	4.25	21	22.34	67	71.27

Tabela 22. Apsolutne i relativne frekvencije barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata FSFV

Barijere	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nedostatak vremena	5	5.31	11	11.70	21	22.34	24	25.53	33	35.10
Nedostatak motivacije	25	26.59	32	34.04	18	19.14	13	13.82	6	6.38
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	62	65.95	17	18.08	10	10.63	3	3.19	2	2.12
Strah od povreda	28	29.78	16	17.02	8	8.51	13	13.82	29	30.85
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	13	13.82	18	19.14	19	20.21	12	12.76	32	34.04
Nedostatak sredstava (npr. članstvo u teretani)	53	56.38	12	12.76	18	19.14	4	4.25	7	7.44
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	56	59.57	16	17.02	11	11.70	9	9.57	2	2.12
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	68	72.34	19	20.21	7	7.44	0	0.00	0	0.00
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	62	65.95	26	27.65	6	6.38	0	0.00	0	0.00
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	69	73.40	16	17.02	9	9.57	0	0.00	0	0.00

Iz Tabele 21 se primjećuje vrlo visok konsenzus studenata FSFV oko ključnih motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću - poboljšanje fizičke izdržljivosti, učešće u takmičenjima, poboljšanje zdravlja i raspoloženja. Oslobođanje od stresa, zabava/uživanje i postizanje ličnih ciljeva su takođe visoko procijenjeni. Najniže, ali i dalje relativno povoljno, stoje upoznavanje novih ljudi i poštovanje/priznanja. Iz Tabele 22 se vidi da su strukturne barijere uglavnom niske – nedostatak znanja, dosada i pogrešna uvjerenja. Najizraženiji teret je nedostatak, uz mješovit obrazac za umor/iscrpljenost i strah od. Nedostatak motivacije je prvenstveno nizak, što je u skladu s visokim procjenama motiva.

U tabelama 23 i 24 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (apsolutne i relativne frekvencije) skala Exercise Motivation Inventory – EMI-2 (Markland & Ingledew, 1997) i Exercise Benefits/Barriers Scale – EBBS (Sechrist et al., 1987), koje su korišćene za procjenu motiva, odnosno barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje.

Tabela 23. Apsolutne i relativne frekvencije motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja FSFV

Motiv	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Poboljšanje zdravlja	0	0.00	0	0.00	1	2.56	9	23.07	29	74.35
Poboljšanje fizičkog izgleda	0	0.00	0	0.00	2	5.12	10	25.64	27	69.23
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	0	0.00	0	0.00	10	25.64	7	17.94	22	56.41
Oslobađanje od stresa	0	0.00	0	0.00	1	2.56	9	23.07	29	74.35
Zabava i uživanje u aktivnostima	0	0.00	0	0.00	4	2.56	6	15.38	29	74.35
Poboljšanje raspoloženja	0	0.00	0	0.00	6	15.38	7	17.94	26	66.66
Upoznavanje novih ljudi	2	5.12	0	0.00	8	20.51	10	25.64	19	48.71
Postizanje ličnih ciljeva	0	0.00	0	0.00	7	17.94	6	15.38	26	66.66
Učešće u takmičenjima	0	0.00	0	0.00	1	2.56	12	30.76	27	69.23
Poštovanje i priznanja od drugih	2	5.12	3	7.69	11	28.20	9	23.07	14	35.89

Tabela 24. Apsolutne i relativne frekvencije barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja FSFV

Barijere	1		2		3		4		5	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nedostatak vremena	5	12.82	4	10.25	2	5.12	11	28.20	17	43.58
Nedostatak motivacije	7	17.94	7	17.94	16	41.02	5	12.82	4	10.25
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	6	15.38	12	30.76	10	25.64	8	20.51	3	7.69
Strah od povreda	14	35.89	10	25.64	4	10.25	9	23.07	2	5.12
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	5	12.82	5	12.82	15	38.43	9	23.07	5	12.82
Nedostatak sredstava (npr. članstvo u teretani)	21	53.84	9	23.07	7	17.94	2	5.12	0	0.00
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	26	66.66	8	20.51	4	10.25	0	0.00	0	0.00
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	33	84.61	3	7.69	3	7.69	0	0.00	0	0.00
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	35	89.74	4	10.25	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	35	89.74	0	0.00	4	10.25	0	0.00	0	0.00

Iz Tabele 23 se primjećuje široko zahvaćen pozitivan profil motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja FSFV na većini stavki – zdravlje, oslobađanje od stresa, zabava/uživanje i učešće u takmičenjima. Poboljšanje fizičke izdržljivosti je takođe visoko, ali nešto niže nego kod studenata, a poštovanje/priznanja je najmanje izraženo. Ukupno, motivi su izraženi, s naglaskom na zdravstveno-psihološke i takmičarske domene. Iz tabele 24 se primjećuje da su mnoge barijere

vrlo niske - nedostatak znanja, dosada, nedostatak podrške i nedostatak sredstava. Najizraženije preostale prepreke su nedostatak vremena i umjeren obrazac kod motivacije, dok je strah od povreda uglavnom u nižim kategorijama. Obrazac je konzistentan s visokim percipiranim motivima i aktivnim profilom grupe.

6.4. Zadatak 5

U tabelama 25, 26 i 27 prikazani su rezultati razlike srednjih skorova (kompozit, parne razlike i intervali pouzdanosti) kojim je utvrđena razlika u kvalitetu života između studenata sva tri fakulteta.

Tabela 25. Kompozit kvaliteta života studenata sva tri fakulteta

Fakultet	Mean skora (neponderisan)	Mean skora (ponderisan)	Top-2-box (prosjeak stavki)
FF	3.74	3.80	0.64
FSFV	3.62	3.79	0.57
FIL	3.35	3.64	0.40

Tabela 26. Parne razlike kvaliteta života studenata sva tri fakulteta

Poređenje	Δ mean (nepond.)	Δ mean (pond.)	Δ Top-2 (p.p.)
FF vs FIL	+0.39	+0.16	+24.33
FF vs FSFV	+0.12	+0.01	+6.77
FSFV vs FIL	+0.28	+0.15	+17.56

Tabela 27. Intervali pouzdanosti razlika u kvalitetu života studenata sva tri fakulteta ($p < 95\%$)

Poređenje	Δ mean (1–5) [95% CI]	Δ Top-2 (p.p.) [95% CI]
FF – FIL	0.39 [0.24, 0.55]	25.5 [18.0, 32.9]
FF – FSFV	0.12 [0.01, 0.23]	7.8 [2.7, 13.0]
FSFV – FIL	0.28 [0.13, 0.43]	17.7 [10.5, 24.8]

Iz Tabele 25 vidi se da je prosjek svih stavki kada je u pitanju kvalitet života studenata FF 0.64 (64%), FSFV 0.57 (57%) i FIL 0.40 (40%). Kada su u pitanju parne razlike (Tabela 26), rezultati su pokazali da studenti FF imaju bolji kvalitet života u odnosu na studente FSFV (+6.77) i FIL (+24.33), dok studenti FSFV imaju bolji kvalitet života u odnosu na FIL (+17.56). S obzirom da nijedan interval ne sadrži nulu – obje vrijednosti svih intervala su pozitivne (Tabela 27), razlike između sva tri fakulteta su statistički značajne ($p < 95\%$)

U tabelama 28, 29 i 30 prikazani su rezultati razlike srednjih skorova (kompozit, parne razlike i intervali pouzdanosti) kojim je utvrđena razlika u kvalitetu života između studentkinja sva tri fakulteta.

Tabela 28. Kompozit kvaliteta života studentkinja sva tri fakulteta

Fakultet	Mean skora (nepond.)	Mean skora (pond.)	Top-2-box (prosj. stavki)
FF	3.53	3.63	0.55
FIL	3.55	3.68	0.55
FSFV	3.89	4.11	0.73

Tabela 29. Parne razlike kvaliteta života studentkinja sva tri fakulteta

Poređenje	Δ mean (nepond.)	Δ mean (pond.)	Δ Top-2 (p.p.)
FF vs FIL	-0.03	-0.05	+0.18
FF vs FSFV	-0.36	-0.48	-17.94
FIL vs FSFV	-0.33	-0.43	-18.12

Tabela 30. Intervali pouzdanosti razlika u kvalitetu života studentkinja sva tri fakulteta ($p < 95\%$)

Poređenje	Δ mean (1-5) [95% CI]	Δ Top-2 (p.p.) [95% CI]
FF – FIL	-0.03 [-0.10, 0.05]	0.6 [-3.4, 4.4]
FF – FSFV	-0.36 [-0.45, -0.26]	-13.8 [-17.9, -8.9]
FIL – FSFV	-0.33 [-0.44, -0.23]	-14.4 [-19.2, -9.4]

U Tabeli 28 je prikazan kompozit (prosjek stavki) kvaliteta života studentkinja sva tri fakulteta – FF 0.55 (55%), FIL 0.55 (55%) i FSFV 0.73 (73%). Parne razlike kvaliteta života studentkinja (Tabela 29) pokazuju da studentkinje FSFV imaju bolji kvalitet života u odnosu na FF (-17.94) i FIL (-18.12). Intervali pouzdanosti između fakulteta ne sadrže nulu (Tabela 30), pa su razlike statistički značajne ($p < 95\%$). Studentkinje FF i FIL imaju slične kompozite, te između njih nema statistički značajnih razlika ($p < 95\%$)

6.5. Zadatak 6

U tabelama 31, 32 i 33 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (prethodna fizička aktivnost – procenti po nivoima i sadašnja fizička aktivnost – učestalost D/W i ponderisani), a zatim korelacije (Pearson r/ Spearman p) koja je korišćena kao orijentir trenda (N=3 → čisti pokazatelji bez p vrijednosti i uzročnosti) kod studenata sva tri fakulteta.

Tabela 31. Prethodna fizička aktivnost studenata (% po nivou)

Fakultet	Lagan	Umjeren	Intenzivan
FF	21.15	55.76	23.07
FIL	19.04	66.66	14.28
FSFV	4.25	25.53	70.21

Tabela 32. Sadašnja fizička aktivnost studenata (intenzivan nivo)

Fakultet	Intenzivan (D/W, %)	Intenzivan (T, %)	Godin T (ukupno)
FF	25.0	44.2	32.22
FIL	31.7	49.1	33.59
FSFV	29.6	49.5	54.84

Tabela 33. Veza „prethodna → sadašnja fizička aktivnost” (korelacije preko tri fakulteta - studenti; Pearson r / Spearman p)

Relacija (prethodna → sadašnja)	Pearson r	Spearman p
Intenzivan % → Intenzivan T (% , Godin ponder)	0.42	0.50
Intenzivan % → Intenzivan D/W (% , učestalost)	0.06	-0.50
Indeks 3–5–9 (prethodni) → Godin T (ukupno)	0.99	0.50
Indeks 3–5–9 (prethodni) → Intenzivan T (% , Godin ponder)	0.45	0.50

Raspodjela ranije aktivnosti je vrlo različita po fakultetima - FSFV ima izrazito visok intenzivan nivo (70.21%), dok su lagan i umjeren niski (4.25% i 25.53%). FF je najvećim dijelom umjeren (55.76%), uz umjereni intenzivan udio (23.07%). FIL je naglašeno umjeren (66.66%), a intenzivan je najniži (14.28%). Ukratko, fizička aktivnost studenata FSFV je intenzivna, FF/FIL je umjereni (Tabela 31). U sadašnjoj aktivnosti (Tabela 32), učešće intenzivnog nivoa u Godin skoru je približno polovina na FIL i FSFV (≈49–50%), nešto je niža na FF (44.2%). Po ukupnom Godin T, FSFV je daleko iznad (54.84), dok su FF i FIL blizu jedan drugom (32.22 i 33.59). Učestalost intenzivnog (D/W, %) je viša na FIL (31.70%) i FSFV (29.60%), nego na FF (25.00%).

Kod veze prošle i sadašnje fizičke aktivnosti, indeks 3–5–9 prethodne aktivnosti je gotovo savršeno poravnat s trenutnim ukupnim Godin skorom (Pearson $r = 0.99$), što znači da kombinovana prethodna struktura nivoa vrlo je blizu zbirni rezultat (orijentir, ne uzročnost). Prethodni intenzivan udio pokazuje umjerenu vezu s današnjim intenzivnim doprinosom u Godin skor ($r = 0.42$), ali praktično nikakvu sa samom učestalošću intenzivnog ($r = 0.06$; Spearman – 0.50), što implicira da koliko bodovno vrijedi intenzitet danas bolje odražava raniji obrazac nego sami broj intenzivnih dana. Svi koeficijenti su deskriptivni ($N=3$), bez testiranja značajnosti i bez zaključivanja o uzročnosti (Tabela 33).

U tabelama 34, 35 i 36 predstavljeni su rezultati deskriptivne statistike (prethodna fizička aktivnost – procenti po nivoima i sadašnja fizička aktivnost – učestalost D/W i ponderisani), a zatim korelacije (Pearson r / Spearman p) koja je korišćena kao orijentir trenda ($N=3 \rightarrow$ čisti pokazatelji bez p vrijednosti i uzročnosti) kod studentkinja sva tri fakulteta.

Tabela 34. Prethodna fizička aktivnost studentkinja (% po nivou)

Fakultet	Lagan	Umjeren	Intenzivan
FF	29.38	63.40	7.21
FIL	34.79	54.71	8.49
FSFV	5.12	23.07	71.79

Tabela 35. Sadašnja fizička aktivnost studentkinja (intenzivan nivo)

Fakultet	Intenzivan (D/W, %)	Intenzivan (T, %)	Godin T (ukupno)
FF	19.2	35.0	32.73
FIL	24.3	42.3	28.35
FSFV	26.7	48.3	47.27

Tabela 36. Veza „prethodna \rightarrow sadašnja fizička aktivnost” (korelacija preko tri fakulteta – studentkinja Pearson r / Spearman p)

Relacija (prethodna \rightarrow sadašnja)	Pearson r	Spearman p
Intenzivan % \rightarrow Intenzivan T (% , Godin ponder)	0.84	1.00
Intenzivan % \rightarrow Intenzivan D/W (% , učestalost)	0.76	1.00
Indeks 3–5–9 (prehodni) \rightarrow Godin T (ukupno)	0.98	1.00
Indeks 3–5–9 (prehodni) \rightarrow Intenzivan T (% , Godin ponder)	0.81	0.50

Raspodjela ranijih nivoa (Tabela 34) je vrlo različita: FSFV ima izrazito visok intenzivan udio (71.79%), uz niske lagane i umjerene nivoe (5.12% i 23.07%). Kod FIL je naglašen umjeren

(54.71%) i ima najviši lagani udio (34.79%), dok je intenzivan nizak (8.49%). F je sličan FIL po obrascu (umjeren 63.40%, lagan 29.38%), ali s još nižim intenzivnim (7.21%). Kod sadašnjih nivoa fizičke aktivnosti, udio intenzivnog u učestalosti (D/W, %) i njegov doprinos u Godin skoru (T, %) rastu od FF, preko FIL do FSFV: D/W 19.2 → 24.3 → 26.7%, T 35.0 → 42.3 → 48.3%. Ukupni Godin T prati isti poredak (32.73 → 28.35 → 47.27), s tim da FSFV ima znatno viši zbir od druga dva fakulteta. To znači da se intenzivni profil na FSFV najjasnije odražava i u današnjoj ukupnoj aktivnosti (Tabela 35). Veze prethodne i sadašnje fizičke aktivnosti (Tabela 36) su snažne kao orijentir trenda: prethodni intenzivni udio je visoko povezan s današnjim intenzivnim doprinosom u Godin skoru (Pearson $r = 0.84$; Spearman = 1.00) i s današnjom učestalošću intenzivnog ($r=0.76$; Spearman=1.00). Prethodni kombinovani indeks 3–5–9 gotovo savršeno prati današnji ukupni Godin T ($r=0.98$; Spearman=1.00). Ove vrijednosti (uz N=3) predstavljene su deskriptivno i one pokazuju da se raniji obrazac nivoa kod studentkinja vrlo dosljedno preslikava u sadašnji intenzitet i ukupni skor (47.27).

6.6. Zadatak 7

U tabelama 37, 38, 39 i 40 predstavljeni su rezultati parnih razlika između studenata sva tri fakulteta, kao i intervali pouzdanosti (95%) kojim je utvrđen interval pouzdanosti razlika prethodne fizičke aktivnosti između motiva i barijera studenata za bavljenje fizičkom aktivnošću. Zatim su stavke obrađene na deskriptivan način (intenzivan udio D/W – učestalost i Godin skor - % prema težini 3-5-9) i izračunata je korelacija (N=3; Pearson r i Spearman p) kao orijentir.

Tabela 37. Kompozitne parne razlike motiva studenata sva tri fakulteta (interval pouzdanosti 95%)

Poređenje	Kompozitna razlika	95% CI
FSFV – FF	+0.75	[+0.66, +0.83]
FSFV – FIL	+0.27	[+0.18, +0.36]
FF – FIL	-0.42	[-0.53, -0.31]

Tabela 38. Kompozitne parne razlike barijera studenata sva tri fakulteta (interval pouzdanosti 95%)

Poređenje	Kompozitna razlika	95% CI
FSFV – FF	-0.67	[-0.78, -0.56]
FSFV – FIL	-0.63	[-0.78, -0.48]
FF – FIL	+0.03	[-0.13, +0.18]

Tabela 39. Intenzivan udio D/W (% i Godin - %) i indeksi motiva i barijera studenata sva tri fakulteta

Fakultet	Intenzivan – učestalost (%)	Intenzivan – doprinos Godin (%)	Indeks motiva (1–5)	Indeks barijera (1–5)
FF	25.0	44.2	3.73	2.83
FIL	31.7	49.1	4.25	2.72
FSFV	29.6	49.5	4.75	2.18

Tabela 40. Korelacija prethodnog nivoa fizičke aktivnosti i motiva i barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studenata sva tri fakulteta (N=3, deskriptivno – bez p vrijednosti i bez uzročnosti)

Relacija	Pearson r	Spearman p	Tumačenje
Motivi ~ Intenzivan doprinos	0.90	1.00	jača intenzivnost ↔ viši motivi
Motivi ~ Intenzivan učestalost	0.68	0.50	umjereno pozitivno
Barijere ~ Intenzivan doprinos	-0.69	-1.00	jača aktivnost ↔ niže barijere
Barijere ~ Intenzivan učestalost	-0.37	-0.50	slabije negativno

Iz Tabele 37 se vidi da su motiva kod studenata FSFV veći od FF fakulteta za +0.75 [0.66, 0.83] i od FIL za +0.27 [0.18, 0.36]; razlike su statistički značajne (Tabela 38). FIL je ispod FIL

za -0.42 [$-0.53, -0.31$], što je takođe značajno. Iz Tabele 38 se vidi da su barijere najniže na FSFV: u odnosu na FF -0.67 [$-0.78, -0.56$], u odnosu na FIL -0.63 [$-0.78, -0.48$]. Razlika između FF i FIL je mala i statistički neznačajna ($+0.03$ [$-0.13, +0.18$]). Učestalost intenzivnog nivoa (D/W) je najveća na FIL (31.7%), zatim FSFV (29.6%), pa FF (25.0%); doprinos intenzivnog u Godin skor je oko polovine na FIL (49.1%) i FSFV (49.5%), te niži na FF (44.2%). Indeks motiva (Tabela 39) je najviši na FSFV (4.754), srednji na FIL (4.257) i najniži na FF (3.73), dok je indeks barijera obrnutog poretka: najniži na FSFV (2.18), zatim FIL 2.72), pa FF (2.83). Motivi su u jačoj pozitivnoj vezi s intenzivnim doprinosom ($r \approx 0.90$; $p = 1.00$) nego s učestalošću ($r \approx 0.68$; $p = 0.50$), što upućuje da veći ponderisani intenzitet ide uz veće percipirane motive (Tabela 40). Barijere su u negativnoj vezi s intenzivnim doprinosom ($r \approx -0.69$; $p = -1.00$) i slabije negativnoj s učestalošću ($r \approx -0.37$; $p = -0.50$). Sve vrijednostisu tumačene kao pokazatelje trenda ($N=3$), bez testiranja značajnosti i bez kauzalnih zaključaka.

U tabelama 41, 42, 43 i 44 predstavljeni su rezultati parnih razlika između studentkinja sva tri fakulteta, kao i intervali pouzdanosti (95%) kojim je utvrđen interval pouzdanosti razlika prethodne fizičke aktivnosti između motiva i barijera studenata za bavljenje fizičkom aktivnošću. Zatim su stavke obrađene na deskriptivan način (intenzivan udio D/W – učestalost i Godin skor - % prema težini 3-5-9) i izračunata je korelacija ($N=3$; Pearson r i Spearman p) kao orjentir.

Tabela 41. Kompozitne parne razlike motiva studentkinja sva tri fakulteta (interval pouzdanosti 95%)

Poređenje	Kompozitna razlika	95% CI
FSFV – FF	+1.17	[+1.08, +1.25]
FSFV – FIL	+0.82	[+0.73, +0.92]
FF – FIL	-0.27	[-0.36, -0.19]

Tabela 42. Kompozitne parne razlike barijera studentkinja sva tri fakulteta (interval pouzdanosti 95%)

Poređenje	Kompozitna razlika	95% CI
FSFV – FF	-1.24	[-1.34, -1.14]
FSFV – FIL	-1.13	[-1.25, -1.02]
FF – FIL	-0.05	[-0.15, +0.05]

Tabela 43. Intenzivan udio D/W (% i Godin - %) i indeksi motiva i barijera studentkinja sva tri fakulteta

Fakultet	Intenzivan – učestalost (%)	Intenzivan – doprinos Godin (%)	Indeks motiva (1–5)	Indeks barijera (1–5)
FF	19.2	36.6	3.28	3.07
FIL	24.2	42.3	3.60	3.10
FSFV	26.7	46.6	4.45	2.15

Tabela 44. Korelacija prethodnog nivoa fizičke aktivnosti i motiva i barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću studentkinja sva tri fakulteta (N=3, deskriptivno – bez p vrijednosti i bez uzročnosti)

Relacija	Pearson r	Spearman ρ	Tumačenje (kratko)
Motivi ~ Intenzivan doprinos	0.94	1.00	vrlo snažno pozitivno
Motivi ~ Intenzivan učestalost	0.90	1.00	vrlo snažno pozitivno
Barijere ~ Intenzivan doprinos	-0.81	-0.50	umjereno do snažno negativno
Barijere ~ Intenzivan učestalost	-0.74	-0.50	umjereno negativno

Iz Tabele 41 se primjećuje da studentkinje FSFV imaju znatno veće motive od studentkinja FF (+1.17; 95% CI [+1.08, +1.25]) i FIL (+0.82; [+0.73, +0.92]); FF je ispod FIL (-0.27; [-0.36, -0.19]); sve razlike su statistički značajne jer intervali ne zahvataju nulu. Iz Tabele 42 se primjećuje da su barijere najniže kod studentkinja FSFV: u odnosu na FF -1.24 [-1.34, -1.14], a u odnosu na FIL -1.13 [-1.25, -1.02]. Razlika između FF i FIL je mala i statistički neznačajna (-0.05; [-0.15, +0.05]) jer interval sadrži nulu. Iz Tabele 43 se primjećuje da se udio intenzivnog nivoa (učestalost i doprinos u Godin skoru) postepeno povećava od FF (19.2% / 36.6%) preko FIL (24.2% / 42.3%) do FSFV (26.7% / 46.6%). Indeks motiva je najviši na FSFV (4.45), zatim FIL (3.60), pa FF (3.282), dok je indeks barijera obrnut - najniži na FSFV (2.15), zatim FF (3.07) i FIL 3.10). Iz Tabele 44 se primjećuje vrlo snažna pozitivna veza motiva sa intenzivnim pokazateljima: s doprinosom u Godin skoru ($r=0.94$; $p=1.00$) i s učestalošću ($r=0.90$; $p=1.00$). Barijere su umjereno do snažno negativno povezane s intenzivnim doprinosom ($r=-0.81$; $p=-0.50$) i umjereno negativno s učestalošću ($r=-0.74$; $p=-0.50$). Ove vrijednosti predstavljaju orijentir trenda (N=3), bez testiranja značajnosti i bez zaključivanja o uzročnosti.

6.7. Zadaci 8 i 9

U tabelama prikazani 45, 46 i 47 su rezultati Godin skora (T Godin suma), T razlike i T procenti kojima je utvrđena razlika u nivou fizičke aktivnosti studenata i studentkinja unutar fakulteta s obzirom na pol.

Tabela 45. Razlike u nivou fizičke aktivnosti s obzirom na pol - FF

Nivo	D/W (razlika)	D/W (%)	T (razlika)	T (%)
Lagan	-1.28	-34.8%	-3.89	-35.2%
Umjeren	+0.15	+7.40%	+0.58	+5.70%
Intenzivan	+0.17	+12.5%	+2.80	+24.5%

Ukupno T (suma): $32.22 - 32.73 = -0.51$ (-1.60%)

Iz Tabele 45 se primjećuje da studenti FF imaju značajno manje laganih aktivnosti u odnosu na studentkinje (D/W -1.28; -34.8%), što se vidi i u nižem laganom doprinosu Godin skora (T -3.98; -35.2%). Kod umjerenih aktivnosti studenti imaju blagu prednost (D/W +0.15; +7.4%; T +0.48; +5.70%). Kod intenzivnih aktivnosti, studenti imaju dosta veću aktivnost (D/W +0.17; +12.5%), kao i veći ukupan intenzivan doprinos (T +2.80; +24.50%). Kod ukupnog Godin skora zbirno je jako mala razlika ($33.22 - 32.73$; razlika -0.51; -1.60%).

Tabela 46. Razlike u nivou fizičke aktivnosti s obzirom na pol - FIL

Nivo	D/W (razlika)	D/W (%)	T (razlika)	T (%)
Lagan	+0.02	+0.90%	+0.06	+0.90%
Umjeren	+0.13	+6.70%	+0.68	+7.00%
Intenzivan	+0.67	+50.40%	+4.50	+37.50%

Ukupno T (suma): $33.59 - 28.35 = +5.24$ (+18.50%)

Iz Tabele 46 se primjećuje da studenti FIL imaju blag porast u učestalosti laganih aktivnosti u odnosu na studentkinje (D/W +0.02; +0.90%), što prati i minimalno veći lagani doprinos Godin skoru (T +0.06; +0.90%). Kod umjerenih aktivnosti razlika je umjereno izražena u korist studenata (D/W +0.13; +6,7%; T +0.68; +7.00%). Najveći raskorak je kod intenzivnih aktivnosti, gdje

studenti evidentno prednjače (D/W +0.67; +50.40%; T +4.50; +37,50%). Zbirno posmatrano, ukupni Godin skor je značajno viši kod studenata (33.59 – 28.35; razlika +5.24; +18.50%).

Tabela 47. Razlike u nivou fizičke aktivnosti s obzirom na pol - FSFV

Nivo	D/W (razlika)	D/W (%)	T (razlika)	T (%)
Lagan	+0.00	0.00%	-0.07	-0.60%
Umjeren	+0.64	+25.60%	+3.36	+27.20%
Intenzivan	+0.63	+26.50%	+4.28	+18.70%

Ukupno T (suma): 54.84 – 47.27 = +7.57 (+16.0%)

Iz Tabele 47 se primjećuje da na FSFV kod laganih aktivnosti nema suštinske razlike između polova (D/W +0.00; 0.00%), što prati i gotovo neizmijenjen lagani doprinos Godin skoru (T -0.07; -0.60%). Kod umjerenih aktivnosti uočava se jasna prednost studenata (D/W +0.64; +25.60%; T +3.36; +27,20%). U intenzivnim aktivnostima studenti takođe imaju prednost (D/W +0.63; +26.50%; T +4.28; +18.70%). Zbirno posmatrano, ukupni Godin skor je viši kod studenata (54.84 - 47.27; razlika +7.57; +16.00%)

U tabelama 48 i 49 prikazani su rezultati Godin skora (T Godin suma) kojim su prikazane razlike u intezitetu i učestalosti fizičke aktivnosti studenata obzirom na fakultet studiranja.

Tabela 48. Razlike u učestalosti fizičke aktivnosti između studenata sva tri fakulteta

Nivo	FSFV–FF	FSFV–FIL	FF–FIL
Lagan	+1.62	+1.79	+0.17
Umjeren	+0.95	+1.07	+0.12
Intenzivan	+1.48	+1.01	-0.47

Ukupno T (suma): FSFV–FF = +22.93; FSFV–FIL = +19.81; FF–FIL = -3.12

U poređenju FSFV naspram FF, studenti FSFV su češće aktivni na svim nivoima: lagan +1.62 dana/sedmici, umjeren +0.95, intenzivan +1.48. Ovaj obrazac kumulira u veći ukupni Godin skor za FSFV u odnosu na FF (+22.93 bodova). U poređenju FSFV naspram FIL, studenti FSFV takođe imaju više aktivnosti na svim nivoima: lagan +1.79, umjeren +1.07, intenzivan +1.01. Razlike su ujednačene i zbirno daju prednost FSFV od +19.81 bodova u ukupnom Godin skoru. U poređenju FF naspram FIL, vidi se blaga prednost FF u laganom (+0.17) i umjerenom (+0.12)

nivou, ali slabiji intenzivan nivo (-0.47). Zbog manjka u intenzivnom, ukupno FF zaostaje za FIL za -3.12 boda u Godin skoru (Tabela 48).

Tabela 49. Razlike u intezitetu fizičke aktivnosti između studenata sva tri fakulteta

Nivo	FSFV–FF	FSFV–FIL	FF–FIL
Lagan	+4.85	+5.29	+0.44
Umjeren	+4.90	+5.34	+0.44
Intenzivan	+12.87	+10.62	-2.25

Ukupno T (suma): FSFV–FF = +22.62; FSFV–FIL = +21.25; FF–FIL = -1.37

U poređenju FSFV naspram FF, studenti FSFV imaju veći intenzitetni doprinos na svim nivoima: lagan +4.85, umjeren +4.90, intenzivan +12.87. Ove razlike sabrane daju ukupno +22.62 boda u korist FSFV. U poređenju FSFV naspram FIL, prednost FSFV je takođe prisutna na svim nivoima: lagan +5.29, umjeren +5.34, intenzivan +10.62. Ukupan zbir razlika iznosi +21.25 bodova u korist FSFV. U poređenju FF naspram FIL, FF ima nešto veći intenzitetni doprinos u laganom (+0.44) i umjerenom (+0.44) nivou, ali zaostaje u intenzivnom (-2.25). Zbog manjka na intenzivnom nivou, ukupno FF zaostaje za FIL za -1.37 boda (Tabela 49).

U tabelama 50 i 51 prikazani su rezultati Godin skora (T Godin suma) kojim su prikazane razlike u intezitetu i učestalosti fizičke aktivnosti studentkinja obzirom na fakultet studiranja.

Tabela 50. Razlike u učestalosti fizičke aktivnosti između studentkinja sva tri fakulteta

Nivo	FSFV–FF	FSFV–FIL	FF–FIL
Lagan	+0.34	+1.81	+1.47
Umjeren	+0.46	+0.56	+0.10
Intenzivan	+1.02	+1.05	+0.03

Ukupno T (suma): FSFV–FF = +12.50; FSFV–FIL = +17.68; FF–FIL = +5.18

U poređenju FSFV naspram FF, studentkinje FSFV imaju veću učestalost na svim nivoima: lagan +0.34 dana/sedmici, umjeren +0.46, intenzivan +1.02. Zbirno, to daje prednost u ukupnom Godin skoru od +12.50 bodova u korist FSFV. Studentkinje FSFV takođe imaju veću učestalost na svim nivoima u odnosu na FIL - lagan +1.81, umjeren +0.56, intenzivan +1.05. Ukupno posmatrano, razlika u Godin skoru iznosi +17.68 bodova u FSFV. Takođe, studentkinje FF imaju

veću učestalost u sva tri nivoa u odnosu na FIL: lagan +1.47, umjeren +0.10, intenzivan +0.03. Zbir razlika na nivou ukupnog Godin skora iznosi +5.18 bodova u korist FF (Tabela 50).

Tabela 51. Razlike u intezitetu fizičke aktivnosti između studentkinja sva tri fakulteta

Nivo	FSFV–FF	FSFV–FIL	FF–FIL
Lagan	+1.03	+5.42	+4.39
Umjeren	+2.12	+2.66	+0.54
Intenzivan	+11.39	+10.84	-0.55

Ukupno T (suma): FSFV–FF = +14.54; FSFV–FIL = +18.92; FF–FIL = +4.38

U poređenju studenata FSFV sa studentima FF, uočen je veći intenzitetni doprinos na svim nivoima: lagan +1.03, umjeren +2.12, intenzivan +11.39. Zbrojeno, razlika u ukupnom Godin skoru iznosi +14.54 bodova u korist studenata FSFV. U poređenju studenata FSFV sa studentima FIL, prednost je takođe na svim nivoima: lagan +5.42, umjeren +2.66, intenzivan +10.84. Ukupno, razlika iznosi +18.92 bodova u korist studenata FSFV. U poređenju studenata FF sa studentima FIL, FF ima veći intenzitetni doprinos na laganom (+4.39) i umjerenom (+0.54) nivou, ali niži na intenzivnom (-0.55). Zbrojeno, ukupna razlika iznosi +4.38 bodova a u korist studenata FF (Tabela 51).

U tabelama 52, 53, 54, 55, 56 i 57 predstavljene su globalne WHOQOL-BREF (rezultati prosječnih ocjena 1-5 i pozitivni udio 4+5%) studenata i studentkinja sva tri fakulteta.

Tabela 52. Globalne WHOQOL-BREF stavke studenata FF (sredina i 4+5%)

Pitanja	N	mean_1-5	positive 45 pct
Ocijenite kvalitet života	52	4.12	82.69
Da li ste zadovoljni zdravljem?	52	4.31	86.54
Da li znate uživati u životu?	52	3.83	67.31
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	52	3.56	51.92
Koliko se sigurno osjećate u životu?	52	4.46	92.31
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	52	3.69	61.54
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	52	2.71	26.92
Da li ste zadovoljni snom?	52	3.65	57.69
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	52	3.73	65.38
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	52	3.79	69.23
Da li ste zadovoljni sobom?	52	3.69	63.46
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	52	4.08	75.00

Kada su u pitanju studenti FF (Tabela 52), najizraženije pozitivne ocjene imaju osjećaj sigurnosti (mean 4.46; 92.31% 4+5), zadovoljstvo zdravljem (4.31; 86.54%) i opšti kvalitet života (4.12; 82.69), što ih jasno izdvaja iznad većine drugih stavki. Zadovoljstvo ličnim kvalitetima je takođe visoko (4.08; 75.00%), više nego većina “svakodnevnih” indikatora. Najslabija tačka je slobodno vrijeme (2.71; 26.92%), daleko niže i po sredini i po udjelu pozitivnih odgovora od svih ostalih. Srednji raspon zauzimaju uživanje u životu (3.83; 67.31%), lični odnosi (3.79; 69.23%) i sposobnost obavljanja poslova (3.73; 65.38%), dok su koncentracija (3.56; 51.92%), san (3.65; 57.69%) i energija (3.69; 61.54%) relativno skromniji u odnosu na krajnje vrijednosti skale. Ukupno, profil je vrlo pozitivan u domenima sigurnosti i zdravlja, uz izrazit deficit u doživljaju dovoljnog slobodnog vremena.

Tabela 53. Globalne WHOQOL-BREF stavke studenatkinja FF (sredina i 4+5%)

Pitanja	N	Mean 1-5	positive_45_pct
Ocijenite kvalitet života	19	3.78	68.56
Da li ste zadovoljni zdravljem?	19	4.06	75.26
Da li znate uživati u životu?	19	3.53	57.22
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	19	3.58	58.25
Koliko se sigurno osjećate u životu?	19	3.52	51.55
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	19	3.69	67.01
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	19	2.87	19.07
Da li ste zadovoljni snom?	19	3.61	53.61
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	19	3.66	62.89
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	19	3.82	70.62
Da li ste zadovoljni sobom?	19	3.75	64.43
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	19	3.71	64.43

Najviše ocjene kod studentkinja FF imaju zdravlje (mean 4.06; 75.26% 4+5) i kvalitet života (3.78; 68.56%), uz relativno visok rezultat za lične odnose (3.82; 70.62) i energiju za svakodnevni život (3.69; 67.01). Najslabija tačka je slobodno vrijeme (2.87; 19.07%), uvjerljivo najniži udio pozitivnih u cijeloj tabeli. Srednje vrijednosti bilježe uživanje u životu (3.53; 57.22%), koncentracija (3.58; 58.25%) i san (3.61; 53.61%), što sugerise da su funkcionalne dimenzije stabilne, ali ne i izrazito visoke. Samoprocjene (zadovoljstvo sobom 3.75; 64.43% i ličnim kvalitetima 3.71; 64.43%) su umjereno pozitivne, ispod domena zdravlja i odnosa, ali iznad domena vremena i sna. Raspon sredina je širok (2.87–4.06), što naglašava veliki kontrast između percipiranog blagostanja i raspoloživog slobodnog vremena (Tabela 53).

Tabela 54. Globalne WHOQOL-BREF stavke studenata FIL (sredina i 4+5%)

Pitanja	N	Mean 1-5	positive_45_pct
Ocijenite kvalitet života	21	4.05	80.95
Da li ste zadovoljni zdravljem?	22	4.36	81.82
Da li znate uživati u životu?	21	3.43	38.1
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	21	3.14	23.81
Koliko se sigurno osjećate u životu?	21	3.24	28.57
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	21	3.14	23.81
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	21	2.43	9.52
Da li ste zadovoljni snom?	21	3.33	47.62
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	21	4.14	90.48
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	21	3.86	61.9
Da li ste zadovoljni sobom?	21	4.29	90.48
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	21	4.29	90.48

Kod studenata FIL najuočljivije su vrlo visoke procjene za sposobnost obavljanja poslova, zadovoljstvo sobom i ličnim kvalitetima (mean \approx 4.14–4.29; oko 90% pozitivnih), uz solidne nivoe opšteg kvaliteta života i zdravlja (4.05 i 4.36; \sim 81% pozitivnih). Nasuprot tome, izrazito su niske vrijednosti za slobodno vrijeme (2.43; 9.52% pozitivnih), kao i prilično niski pokazatelji koncentracije i energije (3.14; 23.81%), te osjećaja sigurnosti (3.24; 28.57%). Uživanje u životu ostaje skromno (3.43; 38.10%), a san je na sredini skale (3.33; 47.62%). Cjelokupna slika je kontrastna: vrlo visoke samoprocjene i funkcionalnost naspram slabih resursa vremena, koncentracije i energije (Tabela 54).

Tabela 55. Globalne WHOQOL-BREF stavke studentkinja FIL (sredina i 4+5%)

Pitanja	N	mean 1-5	positive_45_pct
Ocijenite kvalitet života	106	3.89	82.5
Da li ste zadovoljni zdravljem?	105	4.3	82.86
Da li znate uživati u životu?	106	3.29	35.85
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	106	3.64	59.43
Koliko se sigurno osjećate u životu?	106	3.91	68.87
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	106	3.68	53.77
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	106	2.64	16.98
Da li ste zadovoljni snom?	106	3.87	67.92
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	106	3.82	66.98
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	106	3.64	52.83
Da li ste zadovoljni sobom?	106	3.9	80.19
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	106	3.69	58.49

Kod studentkinja FIL (Tabela 55) zdravlje i opšti kvalitet života su stabilno visoki (4.30 i 3.89; ~83% pozitivnih), a dobri su i sigurnost (3.91; 68.87%), san (3.87; 67.92%) i sposobnost obavljanja poslova (3.82; 66.98%). Srednji domet bilježe koncentracija (3.64; 59.43%), energija (3.68; 53.77%) i lični odnosi (3.64; 52.83%), dok je uživanje u životu skromnije (3.29; 35.85%). Najniže je slobodno vrijeme (2.64; 16.98% pozitivnih), što je jasno odstupanje od ostalih stavki. Samoprocjene su generalno pozitivne (zadovoljstvo sobom 3.90; 80.19%), iako nešto slabije po ličnim kvalitetima (3.69; 58.49%).

Tabela 56. Globalne WHOQOL-BREF stavke studenata FSFV (sredina i 4+5%)

Pitanja	N	Mean 1-5	positive_45_pct
Ocijenite kvalitet života	94	3.69	57.45
Da li ste zadovoljni zdravljem?	94	4.21	79.79
Da li znate uživati u životu?	94	3.84	63.83
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	94	3.47	51.06
Koliko se sigurno osjećate u životu?	94	3.66	58.51
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	95	4.14	78.95
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	94	2.6	19.15
Da li ste zadovoljni snom?	94	3.82	70.21
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	94	3.61	58.51
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	94	4.26	88.3
Da li ste zadovoljni sobom?	94	4.2	87.23
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	94	4	71.28

Kod studenata FSFV (Tabela 56) najviše ocjene imaju lični odnosi (mean 4.26; 88.3% 4+5), zadovoljstvo sobom (4.20; 87.23%) i zdravljem (4.21; 79.79%), uz dobre rezultate za san (3.82; 70.21%). Opšti kvalitet života je umjereno pozitivan (3.69; 57.45%), a uživanje u životu stoji nešto bolje (3.84; 63.83%). Funkcionalne stavke su srednje: energija (4.14; 78.95%) visoka, dok su koncentracija (3.47; 51.06%) i sposobnost obavljanja poslova (3.61; 58.51%) skromnije. Najizraženiji deficit je slobodno vrijeme (2.60; 19.15%), jasno ispod ostalih pokazatelja.

Tabela 57. Globalne WHOQOL-BREF stavke studentkinja FSFV (sredina i 4+5%)

Pitanja	N	Mean 1-5	positive_45_pct
Ocijenite kvalitet života	39	4.31	89.74
Da li ste zadovoljni zdravljem?	40	4.55	97.5
Da li znate uživati u životu?	39	4.15	84.62
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	39	3.64	53.85
Koliko se sigurno osjećate u životu?	39	4.51	89.74
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	39	4.13	89.74
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	39	2.08	10.26
Da li ste zadovoljni snom?	39	4.38	89.74
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	39	4.41	94.87
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	39	4.36	89.74
Da li ste zadovoljni sobom?	39	4.38	94.87
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	39	4.46	100

Kod studentkinja FSFV profil je izrazito povoljan: kvalitet života (4.31; 89.74%), zdravlje (4.55; 97.5%), san (4.38; 89.74%), sigurnost (4.51; 89.74%), sposobnost obavljanja poslova (4.41; 94.87%), lični odnosi (4.36; 89.74%) i zadovoljstvo sobom (4.38; 94.87%) su svi vrlo visoki. Posebno se izdvaja procjena ličnih kvaliteta (4.46; 100% 4+5). Uživanje u životu je takođe visoko (4.15; 84.62%), dok je koncentracija nešto umjerenija (3.64; 53.85%). Najniže je slobodno vrijeme (2.08; 10.26%), jedina stavka koja značajno odstupa naniže u odnosu na ostale (Tabela 57).

U tabelama 58, 59 i 60 predstavljeni rezultati prosječnih ocjena (1-5) i udio pozitivnih odgovora (4+5%) i na osnovu njih izračunate razlike između studenata i studentkinja unutar sva tri fakulteta s obzirom na pol .

Tabela 58. Razlike unutar FF fakulteta u kvalitetu života s obzirom na pol

Pitanja	Razlika u sredini (1–5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Ocijenite kvalitet života	0.34	14.14
Da li ste zadovoljni zdravljem?	0.25	11.28
Da li znate uživati u životu?	0.3	10.09
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	-0.02	-6.32
Koliko se sigurno osjećate u životu?	0.95	40.76
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	0	-5.47
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	-0.15	7.85
Da li ste zadovoljni snom?	0.04	4.08
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	0.07	2.5
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	-0.04	-1.39
Da li ste zadovoljni sobom?	-0.06	-0.97
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	0.37	10.57

Na FF (Tabela 58) najveće razlike u korist studenata su na osjećaju sigurnosti (razlika u sredini 0.95; +40.76 p.p.), te u opštem kvalitetu života (0.34; +14.14 p.p.) i zadovoljstvu zdravljem (0.25; +11.28 p.p.). Zadovoljstvo ličnim kvalitetima je takođe više kod studenata (0.37; +10.57 p.p.), dok su razlike u koncentraciji (-0.02; -6.32 p.p.), snu (0.04; +4.08 p.p.) i sposobnosti obavljanja poslova (0.07; +2.50 p.p.) male. Slobodno vrijeme je specifično: prosjek je nešto niži kod studenata (-0.15), ali udio pozitivnih je viši za +7.85 p.p. Većina preostalih stavki (lični odnosi, zadovoljstvo sobom, energija) pokazuje vrlo male ili praktično neutralne razlike.

Tabela 59. Razlike unutar FIL fakulteta u kvalitetu života s obzirom na pol

Pitanja	Razlika u sredini (1–5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Ocijenite kvalitet života	0.16	-1.55
Da li ste zadovoljni zdravljem?	0.06	-1.04
Da li znate uživati u životu?	0.14	2.25
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	-0.5	-35.62
Koliko se sigurno osjećate u životu?	-0.67	-40.3
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	-0.54	-29.96
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	-0.21	-7.46
Da li ste zadovoljni snom?	-0.53	-20.31
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	0.32	23.50
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	0.22	9.07
Da li ste zadovoljni sobom?	0.39	10.29
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	0.6	31.99

Na FIL (Tabela 59) studenti imaju više prosjeke u zadovoljstvu sobom (0.39; +10.29 p.p.), ličnim kvalitetima (0.60; +31.99 p.p.) i sposobnosti obavljanja poslova (0.32; +23.50 p.p.). Nasuprot tome, studentkinje su izraženije više u koncentraciji (-0.50; -35.62 p.p.), osjećaju sigurnosti (-0.67; -40.30 p.p.), energiji (-0.54; -29.96 p.p.) i snu (-0.53; -20.31 p.p.). Opšti kvalitet života i zdravlje imaju minimalne razlike u sredini u korist studenata (0.16 i 0.06), ali uz nešto niže udjele pozitivnih odgovora (-1.55 i -1.04 p.p.). Ukupno, slika je podijeljena: samoprocjene i funkcionalnost blago više kod studenata, dok su dobrobit i svakodnevno funkcionisanje (koncentracija, energija, san, sigurnost) više kod studentkinja.

Tabela 60. Razlike unutar FSFV fakulteta u kvalitetu života s obzirom na pol

Pitanja	Razlika u sredini (1-5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Ocijenite kvalitet života	-0.62	-32.30
Da li ste zadovoljni zdravljem?	-0.34	-17.71
Da li znate uživati u životu?	-0.31	-20.79
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	-0.17	-2.78
Koliko se sigurno osjećate u životu?	-0.85	-31.23
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	0.01	-10.8
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	0.52	8.89
Da li ste zadovoljni snom?	-0.57	-19.53
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	-0.80	-36.36
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	-0.10	-1.45
Da li ste zadovoljni sobom?	-0.18	-7.64
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	-0.46	-28.72

Na FSFV (Tabela 60) gotovo sve stavke su više kod studentkinja: opšti kvalitet života (-0.62; -32.30 p.p.), zdravlje (-0.34; -17.71 p.p.), uživanje u životu (-0.31; -20.79 p.p.), osjećaj sigurnosti (-0.85; -31.23 p.p.), spavanje (-0.57; -19.53 p.p.), sposobnost obavljanja poslova (-0.80; -36.36 p.p.) i lični kvaliteti (-0.46; -28.72 p.p.). Koncentracija je blago niža kod studenata (-0.17; -2.78 p.p.), a energija je praktično izjednačena po sredini (0.01) uz niži udio pozitivnih kod studenata (-10.80 p.p.). Jedini izuzetak je slobodno vrijeme, gdje studenti imaju višu sredinu i veći udio pozitivnih (0.52; +8.89 p.p.). Obrazac je dakle stabilno u korist studentkinja na većini dimenzija, sa izuzetkom percepcije slobodnog vremena.

U tabelama 61, 62, 63 i 64 predstavljeni srezultati prosječnih ocjena (1-5) i udio pozitivnih odgovora (4+5%) i na osnovu njih izračunate razlike između studenata i studentkinja s obzirom na fakultet studiranja.

Tabela 61. Razlike između studenata sva tri fakulteta u kvalitetu života (sredine 1-5)

Pitanja	Sredina FF	Sredina FIL	Sredina FSFV
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	2.71	2.43	2.6
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	3.69	3.14	4.14
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	4.08	4.29	4
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	3.79	3.86	4.26
Da li ste zadovoljni snom?	3.65	3.33	3.82
Da li ste zadovoljni sobom?	3.69	4.29	4.2
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	3.73	4.14	3.61
Da li ste zadovoljni zdravljem?	4.31	4.36	4.21
Da li znate uživati u životu?	3.83	3.43	3.84
Koliko se sigurno osjećate u životu?	4.46	3.24	3.66
Ocijenite kvalitet života	4.12	4.05	3.69
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	3.56	3.14	3.47

Iz Tabele 61 vidi se da kod sredina (1–5) vidi se da je osjećaj sigurnosti najviši na FF (4.46), znatno iznad FIL (3.24) i FSFV (3.66). FIL prednjači u zadovoljstvu sobom i ličnim kvalitetima (≈ 4.29) te sposobnosti obavljanja poslova (4.14), dok FSFV vodi u energiji (4.14) i ličnim odnosima (4.26). Slobodno vrijeme je nisko na sva tri fakulteta, najniže na FIL (2.43), a ukupni kvalitet života je najviši na FF (4.12) i sličan na FIL (4.05), dok je niži na FSFV (3.69). Koncentracija je najniža na FIL (3.14), a zdravlje je visoko i ujednačeno ($\approx 4.2-4.36$).

Tabela 62. Razlike između studenata sva tri fakulteta u kvalitetu života (udio pozitivnih 4+5%)

Pitanja	4+5% FF	4+5% FIL	4+5% FSFV
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	26.92	9.52	19.15
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	61.54	23.81	78.95
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	75	90.48	71.28
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	69.23	61.9	88.3
Da li ste zadovoljni snom?	57.69	47.62	70.21
Da li ste zadovoljni sobom?	63.46	90.48	87.23
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	65.38	90.48	58.51
Da li ste zadovoljni zdravljem?	86.54	81.82	79.79
Da li znate uživati u životu?	67.31	38.1	63.83
Koliko se sigurno osjećate u životu?	92.31	28.57	58.51
Ocijenite kvalitet života	82.69	80.95	57.45
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	51.92	23.81	51.06

Po udjelu pozitivnih (4+5%) razlike među studentima su još izraženije: osjećaj sigurnosti je izuzetno visok na FF (92.31%), a znatno niži na FSFV (58.51%) i naročito na FIL (28.57). FIL ima najviše pozitivnih u zadovoljstvu sobom i ličnim kvalitetima (oba 90.48%), dok FSFV prednjači u ličnim odnosima (88.30%) i energiji (78.95%). Slobodno vrijeme je nisko na svim fakultetima, najniže na FIL (9.52%). Ukupan kvalitet života (4+5%) je sličan i visok na FF (82.69%) i FIL (80.95%), a niži na FSFV (57.45%); koncentracija je najniža na FIL (23.81%), dok su FF i FSFV oko 51% (Tabela 62).

Tabela 63. Razlike između studentkinja sva tri fakulteta u kvalitetu života (sredine 1-5)

Pitanje	Sredina FF	Sredina FIL	Sredina FSFV
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	2.87	2.64	2.08
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	3.69	3.68	4.13
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	3.71	3.69	4.46
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	3.82	3.64	4.36
Da li ste zadovoljni snom?	3.61	3.87	4.38
Da li ste zadovoljni sobom?	3.75	3.9	4.38
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	3.66	3.82	4.41
Da li ste zadovoljni zdravljem?	4.06	4.3	4.55
Da li znate uživati u životu?	3.53	3.29	4.15
Koliko se sigurno osjećate u životu?	3.52	3.91	4.51
Ocijenite kvalitet života	3.78	3.89	4.31
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	3.58	3.64	3.64

Kod studentkinja (Tabela 63), sredine pokazuju jasan rast od FF prema FIL i najviše vrijednosti na FSFV: osjećaj sigurnosti 3.52 → 3.91 → 4.51; kvalitet života 3.78 → 3.89 → 4.31. Koncentracija je ujednačena (3.58 na FF; 3.64 na FIL i FSFV).

Tabela 64. Razlike između studentkinja sva tri fakulteta u kvalitetu života (udio pozitivnih 4+5%)

Pitanje	4+5% FF	4+5% FIL	4+5% FSFV
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?	19.07	16.98	10.26
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?	67.01	53.77	89.74
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?	64.43	58.49	100
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?	70.62	52.83	89.74
Da li ste zadovoljni snom?	53.61	67.92	89.74
Da li ste zadovoljni sobom?	64.43	80.19	94.87
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje poslova?	62.89	66.98	94.87
Da li ste zadovoljni zdravljem?	75.26	82.86	97.5
Da li znate uživati u životu?	57.22	35.85	84.62
Koliko se sigurno osjećate u životu?	51.55	68.87	89.74
Ocijenite kvalitet života	68.56	82.5	89.74
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?	58.25	59.43	53.85

Iz Tabele 64 primjećuje se da po udjelu pozitivnih odgovora (4+5%), FSFV dominira u gotovo svim domenama (npr. zdravlje 97.5%, lični kvaliteti 100%, zadovoljstvo sobom i sposobnošću obavljanja poslova po 94.87%, san/sigurnost/odnosi/kvalitet života po ~89–90%). FIL je srednji profil: viši od FF u kvalitetu života (82.5% vs 68.56%), sigurnosti (68.87% vs 51.55%) i snu (67.92% vs 53.61%), ali niži u uživanju u životu (35.85% vs 57.22%) i energiji (53.77% vs 67.01%). Slobodno vrijeme je nisko na sva tri fakulteta (10.26% na FSFV; 16.98% na FIL; 19.07% na FF), dok su udjeli koncentracije slični i umjereni (≈53–59%).

U tabelama 65, 66, 67, 68, 69 i 70 prikazani su rezultati globalnih stavki motiva i barijera (sredina i 4+5%) kojim su utvrđene razlike između studenata i studentkinja unutar sva tri fakulteta s obzirom na pol.

Tabela 65. Globalne stavke motiva studenata i studentkinja FF (sredina i 4+5%)

Pitanja	Razlika u sredini (1–5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Poboljšanje zdravlja	0.36	19.63
Poboljšanje fizičkog izgleda	0.94	38.93
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	0.48	1.95
Oslobađanje od stresa	0.51	16.81
Zabava i uživanje u aktivnostima	0.58	22.58
Poboljšanje raspoloženja	0.41	15.92
Upoznavanje novih ljudi	0.27	12.32
Postizanje ličnih ciljeva	0.83	21.03
Učešće u takmičenjima	-0.52	4.70
Poštovanje i priznanja od drugih	0.69	15.96

Iz Tabele 65 primjećuje se da na FF studenti imaju više prosječne ocjene i veći udio pozitivnih gotovo kroz sve motive; najizraženije razlike su u fizičkom izgledu (sredina +0.94; +38.93 p.p.) i postizanju ličnih ciljeva (+0.83; +21.03 p.p.). Primjetno su veći i stres-relief (+0.51; +16.81 p.p.), zabava/uživanje (+0.58; +22.58 p.p.) i raspoloženje (+0.41; +15.92 p.p.). Jedina stavka koja odstupa je učešće u takmičenjima, gdje su sredine nešto niže kod studenata (-0.52), iako je razlika u 4+5 skromna (+4.70 p.p.).

Tabela 66 Globalne stavke motiva studenata i studentkinja FIL (sredina i 4+5%)

Pitanja	Razlika u sredini (1–5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Poboljšanje zdravlja	0.18	11.03
Poboljšanje fizičkog izgleda	0.29	10.18
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	0.77	14.45
Oslobađanje od stresa	0.67	8.09
Zabava i uživanje u aktivnostima	0.62	0.48
Poboljšanje raspoloženja	0.62	0.48
Upoznavanje novih ljudi	0.12	5.72
Postizanje ličnih ciljeva	0.69	36.73
Učešće u takmičenjima	0.33	22.38
Poštovanje i priznanja od drugih	-0.03	-11.14

Iz Tabele 66 vidi se da na FIL prednost studenata je konzistentna, a najveća na fizičkoj izdržljivosti (sredina +0.77; +14.45 p.p.), postizanju ličnih ciljeva (+0.69; +36.73 p.p.) i učešću u takmičenjima (+0.33; +22.38 p.p.). Poboljšanje zdravlja i fizičkog izgleda imaju male do umjerene razlike ($\approx +0.2$ – 0.3 u sredini), dok su zabava i raspoloženje gotovo identični po udjelu 4+5 ($\approx +0.5$

p.p.). Poštovanje/priznanja je jedina stavka bez razlike u sredini (-0.03) i sa padom 4+5 kod studenata (-11.14 p.p.).

Tabela 67. Globalne stavke motiva studenata i studentkinja FSFV (sredina i 4+5%)

Pitanja	Razlika u sredini (1-5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Poboljšanje zdravlja	0.31	16.01
Poboljšanje fizičkog izgleda	0.29	9.56
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	0.71	20.62
Oslobađanje od stresa	0.39	2.44
Zabava i uživanje u aktivnostima	0.28	-2.97
Poboljšanje raspoloženja	0.18	-1.25
Upoznavanje novih ljudi	0.02	1.37
Postizanje ličnih ciljeva	0.22	2.36
Učešće u takmičenjima	0.13	19.83
Poštovanje i priznanja od drugih	-0.02	9.86

Iz Tabele 67 se vidi da na FSFV razlike u sredini mahom idu u korist studenata, ali su po obimu umjerene; najveće su na fizičkoj izdržljivosti (+0.71; +20.62 p.p.) i zdravlju (+0.31; +16.01 p.p.). Kod učešća u takmičenjima je pozitivan pomak u oba indikatora (+0.13; +19.83 p.p.). Dvije stavke su suprotne: zabava/uživanje (sredina +0.28 uz -2.97 p.p. u 4+5) i raspoloženje (+0.18 uz -1.25 p.p.), što sugerise da razlika u sredini nije praćena jasnim porastom u pozitivnim odgovorima.

Tabela 68. Globalne stavke barijera studenata i studentkinja FF (sredina i 4+5%)

Pitanja	Razlika u sredini (1-5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Nedostatak vremena	-0.15	0.00
Nedostatak motivacije	-0.14	5.47
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	0.63	-20.21
Strah od povreda	-0.45	-15.60
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	0.10	9.68
Nedostatak sredstava	0.02	-0.47
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	0.08	-0.54
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	-0.07	0.53
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	0.08	-0.01
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	-0.13	-13.76

Na FF (Tabela 68) nema razlike u udjelu 4+5 za nedostatak vremena (0.00 p.p.), a razlike u sredinama kod većine barijera su male. Najveće odstupanje imaju nezadovoljstvo fizičkim izgledom (sredina +0.63 kod studenata, ali -20.21 p.p. u 4+5 kod studenata), te strah od povreda (-0.45; -15.60 p.p.) gdje studentkinje prijavljuju više. Uvjerljiv porast 4+5 se vidi kod osjećaja umora/iscrpljenosti (+9.68 p.p. kod studenata), dok su ostale razlike skromne i mješovitog smjera.

Tabela 69. Globalne stavke barijera studenata i studentkinja FIL (sredina i 4+5%)

Pitanja	Razlika u sredini (1-5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Nedostatak vremena	0.25	2.61
Nedostatak motivacije	0.12	-5.28
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	0.17	-15.29
Strah od povreda	-0.53	-30.04
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	-0.17	-26.18
Nedostatak sredstava	0.67	9.47
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	0.49	-10.94
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	0.23	-0.88
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	0.72	-25.43
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	0.43	-16.87

Na FIL (Tabela 69) nekoliko barijera je izraženije kod studentkinja: strah od povreda (-0.53; -30.04 p.p.), umor/iscrpljenost (-0.17; -26.18 p.p.) i osjećaj da je aktivnost dosadna (-0.72; -25.43 p.p.). Studenti prijavljuju nešto više nedostatka vremena (+0.25; +2.61 p.p.) i sredstava (+0.67; +9.47 p.p.), ali te razlike su skromnije. Nezadovoljstvo fizičkim izgledom ide u korist studentkinja po 4+5 (-15.29 p.p. kod studenata), uprkos maloj razlici u sredini (+0.17).

Tabela 70. Globalne stavke barijera studenata i studentkinja FSFV (sredina i 4+5%)

Pitanja	Razlika u sredini (1–5)	Razlika 4+5 (p.p.)
Nedostatak vremena	0.22	-13.72
Nedostatak motivacije	0.46	-30.26
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	0.35	-17.58
Strah od povreda	0.67	-25.09
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	0.24	-8.14
Nedostatak sredstava	0.45	-14.01
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	0.61	-13.58
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	0.64	0.00
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	1.06	-10.25
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	0.94	-10.25

Na FSFV (Tabela 70) obrazac je jasan: studenti češće navode više sredine za barijere (npr. nedostatak motivacije +0.46; dosada +1.06; pogrešna uvjerenja +0.94), ali uz niže udjele 4+5 u odnosu na studentkinje (od -10 do -30 p.p. na više stavki). Najveće negativne razlike u 4+5 kod studenata su na motivaciji (-30.26 p.p.), strahu od povreda (-25.09 p.p.) i sredstvima (-14.01 p.p.). Nedostatak znanja o pravilnim vježbama je izuzetak po udjelu 4+5: razlika je 0.00 p.p., uz višu sredinu kod studenata (+0.64).

U tabelama 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77 i 78 prikazani su rezultati globalnih stavki motiva i barijera (sredina i 4+5%) studenata i studentkinja s obzirom na fakultet studiranja.

Tabela 71. Globalne stavke motiva studenata sva tri fakulteta (sredina 1-5)

Pitanja	Sredina FF	Sredina FIL	Sredina FSFV
Poboljšanje zdravlja	4.50	4.57	4.86
Poboljšanje fizičkog izgleda	4.58	4.48	4.70
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	3.02	4.00	4.83
Oslobađanje od stresa	4.42	4.57	4.76
Zabava i uživanje u aktivnostima	4.62	4.81	4.73
Poboljšanje raspoloženja	4.50	4.81	4.81
Upoznavanje novih ljudi	3.71	4.29	4.47
Postizanje ličnih ciljeva	3.44	4.19	4.70
Učešće u takmičenjima	1.63	2.62	4.86
Poštovanje i priznanja od drugih	3.15	3.29	4.61

Tabela 72. Globalne stavke motiva studenata sva tri fakulteta (udio pozitivnih 4+5%)

Pitanja	4+5% FF	4+5% FIL	4+5% FSFV
Poboljšanje zdravlja	92.31	93.33	100.0
Poboljšanje fizičkog izgleda	96.15	90.48	93.6
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	23.08	90.48	94.7
Oslobađanje od stresa	88.46	95.23	97.9
Zabava i uživanje u aktivnostima	94.23	100.00	96.8
Poboljšanje raspoloženja	88.46	100.00	96.8
Upoznavanje novih ljudi	73.08	85.71	86.2
Postizanje ličnih ciljeva	44.23	90.48	100.0
Učešće u takmičenjima	13.46	23.81	96.8
Poštovanje i priznanja od drugih	28.85	38.08	93.6

Kod studenata (sredine 1–5) obrasci su konzistentni: FSFV je najviši u većini takmičarskih i socijalnih motiva (npr. učešće u takmičenjima 4.86; poštovanje/priznanja 4.61; lični odnosi 4.47; izdržljivost 4.83), dok FIL vodi u zadovoljstvu sobom i raspoloženju (≈ 4.81) te je vrlo visok u zabavi/uživanju (4.81). FF ima najviši prosjek za opuštanje kroz aktivnosti je visok (4.42) i odličan kvalitet zdravlja (4.50), ali učešće u takmičenjima je najniže (1.63). Ukupno, FSFV dominira intenzivnijim i takmičarskim motivima, FIL u doživljajnim (uživanje, raspoloženje), a FF drži stabilan nivo zdravlja i relaksacije (Tabela 71). Po udjelu pozitivnih odgovora kod studenata (4+5%) slika je još izraženija: FSFV doseže vrh u više stavki (zdravlje 100%, postizanje ciljeva 100%, učešće u takmičenjima 96.8%, poštovanje/priznanja 93.6%). FIL je vrlo visok u zabavi/uživanju i raspoloženju (oba 100%), kao i izdržljivosti (90.48%). FF je jak u izgledu (96.15%) i zdravlju (92.31%), ali značajno niži u izdržljivosti (23.08%) i učešću u takmičenjima (13.46%). Najveće razlike između fakulteta nalaze se u upravo ova tri indikatora: izdržljivost, učešće u takmičenjima i priznanja (Tabela 72).

Tabela 73. Globalne stavke motiva studentkinja sva tri fakulteta (sredina 1-5)

Pitanja	Sredina FF	Sredina FIL	Sredina FSFV
Poboljšanje zdravlja	4.08	4.36	4.69
Poboljšanje fizičkog izgleda	3.64	3.74	4.55
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	2.45	3.11	4.22
Oslobađanje od stresa	3.17	4.01	4.72
Zabava i uživanje u aktivnostima	4.04	4.09	4.59
Poboljšanje raspoloženja	4.05	3.94	4.51
Upoznavanje novih ljudi	3.51	3.73	4.08
Postizanje ličnih ciljeva	2.62	3.08	4.26
Učešće u takmičenjima	1.93	3.02	4.59
Poštovanje i priznanja od drugih	2.24	3.00	3.78

Tabela 74. Globalne stavke motiva studentkinja sva tri fakulteta (udio pozitivnih 4+5%)

Pitanja	4+5% FF	4+5% FIL	4+5% FSFV
Poboljšanje zdravlja	72.68	82.06	97.4
Poboljšanje fizičkog izgleda	57.22	60.38	94.9
Poboljšanje fizičke izdržljivosti	21.65	45.28	74.4
Oslobađanje od stresa	53.09	68.86	97.4
Zabava i uživanje u aktivnostima	56.69	67.92	89.7
Poboljšanje raspoloženja	70.62	67.92	84.6
Upoznavanje novih ljudi	48.95	53.77	74.4
Postizanje ličnih ciljeva	23.20	37.74	82.1
Učešće u takmičenjima	8.76	32.08	79.5
Poštovanje i priznanja od drugih	12.89	36.79	59.0

Iz Tabele 73 primjećuje se da kod studentkinja (sredine 1–5) prednost FSFV je široka: zdravlje 4.69, izdržljivost 4.22, učešće u takmičenjima 4.59, postizanje ciljeva 4.26, uz stabilno visoke ocjene zabave i raspoloženja. FIL je drugi po većini stavki i iznad je FF u zdravlju (4.36 vs 4.08) i uživanju (4.01 vs 3.17). FF je najniži u nizu stavki (npr. izdržljivost 2.45; takmičenja 1.93; ciljevi 2.62), ali zadržava solidne ocjene u raspoloženju (4.05) i zabavi (4.04). Iz Tabele 74 se vidi da, po udjelu pozitivnih odgovora kod studentkinja (4+5%), FSFV je izrazito najviši u gotovo svemu: zdravlje 97.4%, izdržljivost 74.4%, oslobađanje od stresa 97.4%, učešće u takmičenjima 79.5%, lični kvaliteti 94.9%. FIL je srednji profil (npr. zabava 67.92%, zdravlje 82.06%), dok je FF generalno niži (npr. izdržljivost 21.65%, takmičenja 8.76%, ciljevi 23.20%), uz izuzetke kao što su raspoloženje 70.62% i izgled 57.22%. Najveći raskoraci između fakulteta kod studentkinja

su na izdržljivosti, učešću u takmičenjima, postizanju ciljeva i oslobađanju od stresa, gdje je FSFV vaspitanje jasno iznad druga dva fakulteta.

Tabela 75. Globalne stavke barijera studenata sva tri fakulteta (sredina 1-5)

Pitanja	Sredina FF	Sredina FIL	Sredina FSFV
Nedostatak vremena	4.59	4.67	3.94
Nedostatak motivacije	2.67	3.62	2.36
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	1.52	1.85	1.46
Strah od povreda	3.3	2.76	2.97
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	3.5	3.52	3.53
Nedostatak sredstava	2.05	1.62	1.86
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	1.74	1.66	1.63
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	3.67	2.81	1.29
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	2.17	1.69	1.03
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	3.09	2.05	1.33

Tabela 76. Globalne stavke barijera studenata sva tri fakulteta (udio pozitivnih 4+5%)

Pitanja	4+5% FF	4+5% FIL	4+5% FSFV
Nedostatak vremena	92.31	95.23	60.6
Nedostatak motivacije	21.15	85.71	20.2
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	1.92	9.52	5.3
Strah od povreda	38.46	23.8	44.7
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	53.85	42.86	46.8
Nedostatak sredstava	13.46	4.76	7.4
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	5.76	9.52	2.1
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	46.15	9.52	0.0
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	19.23	9.52	0.0
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	30.38	4.76	0.0

Kod studenata (sredine 1–5) najviše barijere su nedostatak vremena (oko 4.6–4.7 na FF i FIL; niže – 3.94 na FSFV) i osjećaj umora/iscrpljenosti (≈ 3.5 svuda). FIL ima višu nedostatak motivacije (3.62) od ostalih, dok je nedostatak znanja o pravilnim vježbama najviši na FF(3.67) i najniži na FSFV (1.29). Dosada i pogrešna uvjerenja su takođe izraženiji na FF nego na FSFV (Tabela 75). Po udjelu pozitivnih odgovora (4+5%) kod studenata, nedostatak vremena je vrlo visok na FF i FIL (92–95%), a osjetno niži na FSFV (60.6%). FIL se izdvaja po visokoj motivaciji kao barijeri (85.71%), dok FSFV ima nula ili blizu nule za nedostatak znanja, dosadu i pogrešna

uvjerenja. Najveći raskoraci između fakulteta su u motivima izdržljivosti/kompetencija od ranije povezanim domenima: ovdje se preslikavaju u nižu percepciju barijera na FSFV (Tabela 76).

Tabela 77. Globalne stavke barijera studentkinja sva tri fakulteta (sredina 1-5)

Pitanja	Sredina FF	Sredina FIL	Sredina FSFV
Nedostatak vremena	4.06	4.02	3.78
Nedostatak motivacije	3.18	3.31	3.0
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	2.62	3.02	2.75
Strah od povreda	3.96	3.49	2.49
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	3.34	3.92	3.08
Nedostatak sredstava	2.36	2.0	1.53
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	2.2	2.3	1.61
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	3.23	3.11	1.17
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	2.0	2.21	1.1
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	2.76	3.2	1.21

Tabela 78. Globalne stavke barijera studentkinja sva tri fakulteta (udio pozitivnih 4+5%)

Pitanja	4+5% FF	4+5% FIL	4+5% FSFV
Nedostatak vremena	72.67	73.57	71.8
Nedostatak motivacije	43.29	53.76	23.1
Nezadovoljstvo fizičkim izgledom	21.12	34.9	28.2
Strah od povreda	73.70	58.49	25.1
Osjećaj umora ili iscrpljenosti	36.58	67.91	35.9
Nedostatak sredstava	22.67	25.47	5.1
Nedostatak podrške porodice ili prijatelja	31.95	16.97	0.0
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama	44.32	43.40	0.0
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna	23.18	30.18	0.0
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti	32.47	46.22	0.0

Kod studentkinja (sredine 1–5) nedostatak vremena je ujednačeno visok (≈ 4.0 na FF i FIL; 3.78 na FSFV). Strah od povreda i umor su najviši na FF (3.96 i 3.34) i FIL (3.49 i 3.92), a najniži na FSFV (2.49 i 3.08). Nedostatak znanja i dosada su izrazito najniži na FSFV (1.17 i 1.10) u odnosu na druga dva fakulteta (Tabela 77). Po udjelu pozitivnih (4+5%) kod studentkinja, obrazac je sličan: nedostatak vremena je visok svuda (~ 72 – 74%), ali niz barijera je znatno rjeđi na FSFV (npr. motivacija 23.1%, podrška porodice/prijatelja 0%, znanje 0%, dosada 0%, pogrešna uvjerenja 0%). FIL ima više umora (67.91%) i motivacije kao barijere (53.76%) nego FF, dok su na FF viši strah od povreda (73.70%) i potreba za znanjem (44.32%). Najveće razlike između fakulteta za

studentkinje vide se upravo u motivaciji, strahu od povreda i struktrisanim barijerama (znanje, podrška, dosada), gdje FSFV ima najniže vrijednosti (Tabela 78).

6.8. Zadatak 10

U tabelama 79 i 80 prikazani su rezultati MANCOVA analize, kojom je procijenjena razlika između grupa učestalosti fizičke aktivnosti (rijetko, ponekad, često, uvijek) sa više povezanih ishoda (sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, motivi i barijere), uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti za studente sva tri fakulteta.

Tabela 79. MANCOVA analiza – efekat učestalosti kod studenata sva tri fakulteta

Test	Value	df1	df2	F	p
Wilks' lambda	0.49	12	420.96	10.762	<.001
Pillai's trace	0.56	12	483.00	9.279	<.001
Hotelling-Lawley trace	0.92	12	273.96	12.148	<.001
Roy's greatest root	0.79	4	161.00	31.992	<.001

Tabela 80. MANCOVA analiza – kovarijanta intenzitet prethodne fizičke aktivnosti kod studenata sva tri fakulteta

Test	Value	df1	df2	F	p
Wilks' lambda	0.80	4	159	9.52	<.001
Pillai's trace	0.19	4	159	9.52	<.001
Hotelling-Lawley trace	0.24	4	159	9.52	<.001
Roy's greatest root	0.24	4	159	9.52	<.001

Rezultati MANCOVA analize pokazali su da postoji statistički značajan multivarijantni efekat učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću na skup zavisnih varijabli (sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, benefiti i barijere), uz kontrolu intenziteta prethodne fizičke aktivnosti (Tabela 79; npr. Wilks' $\lambda = 0.49$, $F(12, 420.97) = 10.76$, $p < .001$). Istovremeno, kovarijanta intenzitet prethodne fizičke aktivnosti takođe je ostvarila statistički značajan multivarijantni efekat na isti skup ishoda (Tabela 80; Wilks' $\lambda = 0.80$, $F(4, 159) = 9.52$, $p < .001$), što ukazuje da prethodna fizička aktivnost značajno doprinosi objašnjenju varijabilnosti u posmatranim ishodima.

U tabelama 81 i 82 prikazani su rezultati MANCOVA analize, kojom je procijenjena razlika između grupa učestalosti fizičke aktivnosti (rijetko, ponekad, često, uvijek) sa više povezanih ishoda (sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, motivi i barijere), uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti za studentkinje sva tri fakulteta.

Tabela 81. MANCOVA analiza – efekat učestalosti kod studentkinja sva tri fakulteta

Test	Value	df1	df2	F	p
Wilks' lambda	0.84	12	876.03	4.86	<.001
Pillai's trace	0.16	12	999	4.78	<.001
Hotelling-Lawley trace	0.17	12	574.95	4.92	<.001
Roy's greatest root	0.13	4	333	10.79	<.001

Tabela 82. MANCOVA analiza – kovarijanta intenzitet prethodne fizičke aktivnosti kod studentkinja sva tri fakulteta

Test	Value	df1	df2	F	p
Wilks' lambda	0.85	4	331	13.86	<.001
Pillai's trace	0.14	4	331	13.86	<.001
Hotelling-Lawley trace	0.16	4	331	13.86	<.001
Roy's greatest root	0.16	4	331	13.86	<.001

Rezultati MANCOVA analize pokazali su da postoji statistički značajan multivarijantni efekat učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću na skup zavisnih varijabli (sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, benefiti i barijere), uz kontrolu intenziteta prethodne fizičke aktivnosti (Tabela 81; npr. Wilks' $\lambda = 0.84$, $F(12, 876.04) = 4.86$, $p < .001$). Takođe, kovarijanta intenzitet prethodne fizičke aktivnosti ostvarila je statistički značajan multivarijantni efekat na isti skup ishoda (Tabela 82; Wilks' $\lambda = 0.85$, $F(4, 331) = 13.86$, $p < .001$), što ukazuje da prethodna fizička aktivnost značajno doprinosi objašnjenju varijabilnosti u posmatranim ishodima kod studentkinja.

U Tabeli 83 prikazani su rezultati MANCOVA analize, kojom je procijenjena razlika između grupa učestalosti fizičke aktivnosti (rijetko, ponekad, često, uvijek) fizičke aktivnosti sa više povezanih ishoda (sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, motivi i barijere), uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti u odnosu na pol i fakultet studiranja.

Tabela 83. MANCOVA analiza – kovarijanta prethodna fizička aktivnost uz faktore pol i fakultet studiranja

Efekat	Test	Value	df1	df2	F	p
Pol	Wilks	0.59	4	495	85.087	<.001
	Pillai	0.40	4	495	85.087	<.001
Fakultet	Wilks	0.17	8	990	174.68	<.001
	Pillai	0.89	8	992	100.79	<.001
Učestalost	Wilks	0.78	12	1309.94	10.70	<.001
	Pillai	0.22	12	1491	10.15	<.001
Prethodna fizička aktivnost	Wilks	0.96	4	495	4.47	.002
	Pillai	0.03	4	495	4.47	.002

Rezultati MANCOVA analize (uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti kao kovarijate) pokazali su statistički značajne multivarijatne razlike u skupu zavisnih varijabli (IntS, kvalitet života, benefiti i barijere) u odnosu na pol (Wilks' $\lambda = 0.59$, $F(4, 495) = 85.08$, $p < .001$), fakultet studiranja (Wilks' $\lambda = 0.17$, $F(8, 990) = 174.68$, $p < .001$) i učestalost bavljenja fizičkom aktivnošću (Wilks' $\lambda = 0.78$, $F(12, 1309.94) = 10.70$, $p < .001$). Takođe, kovarijata prethodna fizička aktivnost ostvarila je značajan multivarijatni efekat (Wilks' $\lambda = 0.96$, $F(4, 495) = 4.47$, $p = .002$), što ukazuje da prethodna aktivnost dodatno doprinosi objašnjenju varijabilnosti posmatranih ishoda (Tabela 83).

7. DISKUSIJA REZULTATA

Analizom rezultata učestalosti, može se primijetiti da se na Filozofskom fakultetu najveći broj studenata tokom srednje škole rijetko bavio fizičkom aktivnošću, na Filološkom fakultetu povremeno, dok su se na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje studenti fizičkom aktivnošću bavili često ili uvijek. Studentkinje Filozofskog i Filološkog fakulteta su se tokom srednje škole pretežno povremeno bavile fizičkom aktivnošću, dok su studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, kao i studenti, to činile često ili uvijek. Kod inteziteta fizičke aktivnosti, rezultati su slični. Studenti Filozofskog i Filološkog fakulteta najviše su se bavili aktivnostima umjerenog inteziteta, dok je kod studenata Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje jasno izražen intenzivan nivo fizičke aktivnosti. Kod studentkinja, raspodjela je identična. Kada je u pitanju sadašnja fizička aktivnost, dominantne rezultate u sve tri kategorije Godin skora (lagana, umjerena, intezivna fizička aktivnost) pokazuju studenti i studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje. Studenti oba pola Filozofskog fakulteta pokazuju međusobno slične rezultate, koji su po učestalosti, intezitetu i ukupnom skoru na dosta nižem nivou u odnosu na studente i studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje. Najviše rezultate u sve tri kategorije Godin skora (lagana, umjerena, intezivna fizička aktivnost) pokazuju studenti i studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje. Studenti i studentkinje Filozofskog fakulteta pokazuju međusobno slične rezultate, koji su po učestalosti, intezitetu i ukupnom skoru na dosta nižem nivou u odnosu na studente i studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje. Razlike u intezitetu učestalosti i intezitete potvrđene su i sumom T Godin skora, koje su takođe u korist studenata oba pola Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, naspram druga fakulteta. Istraživanja takođe pokazuju slične rezultate, odnosno drugi smjerovi imaju niži nivo fizičke aktivnosti u odnosu na sportske smjerove (Masarykova et al., 2016). Analizom uticaja prethodne na sadašnju fizičku aktivnost, utvrđeno je da kod studenata postoji normalan nivo povezanosti, odnosno praćenje trenda prethodne fizičke aktivnosti, dok je kod studentkinja taj uticaj vrlo snažan. Ispitivanjem proširene teorije planiranog ponašanja (TPB), dopunjeno samopouzdanošću i prethodnim ponašanjem, utvrđeno je da kod adolescenata koji se bave umjerenom do intezivnom fizičkom aktivnošću javlja snažna namjera da se nastave baviti umjerenom do intezivnom aktivnošću. Ključnu ulogu u percepciji namjera za nastavak bavljenja fizičkom aktivnošću imalo je samopouzdanje. Na osnovu ovih nalaza, preporučuje se da intervencije za podsticanje fizičke aktivnosti kod adolescenata posebno ciljaju jačanje

samopouzdanja i osećaja kontrole nad sopstvenim ponašanjem (Wang & Zhang, 2015). Druge studije takođe pokazuju da nivo prethodne fizičke aktivnosti utiče na sadašnju (Kwan et al., 2010), te da je kvalitet prethodnog angažovanja (učestalost, raznovrsnost i doživljeni benefiti) snažan prediktor sadašnje fizičke aktivnosti (Forrester et al., 2007). Ovi rezultati ukazuju na potencijalnu važnost obrazaca iz ranog perioda za formiranje stabilnih navika u odraslom dobu i naglašavaju značaj promocije fizičke aktivnosti već tokom srednje škole. Polne razlike unutar fakulteta, pokazuju da studenti Filozofskog fakulteta pokazuju veći nivo umjerenih i intezivnih aktivnosti, dok studentkinje imaju prednost u laganim aktivnostima. Studenti Filološkog fakulteta imaju veći nivo fizičke aktivnosti u sve tri kategorije u odnosu na studentkinje. Na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje, studenti imaju bolje rezultate u umjerenim i intezivnim aktivnostima, dok u laganim aktivnostima nema razlika. Razlike među polovima u fizičkoj aktivnosti javljaju se i u drugim studijama, gdje su studenti takođe aktivniji od studentkinja (Fagaras et al., 2015; Lauderdale et al., 2015; Bergier et al., 2018; Thomas et al., 2019; Espada et al., 2023). Razlozi za veću fizičku angažovanost mogu se objasniti da studenti imaju veću intrizičnu motivaciju kada je u pitanju vježbanje, dok su studentkinje češće demotivisane i postoji snažan uticaj spoljnih faktora na nivo njihove fizičke aktivnosti (Lauderdale et al., 2015; Espada et al., 2023). S obzirom na navedno, važno je razvijati ciljne strategije koje će studentkinje motivisati iznutra, a ne samo spolja.

S obzirom na podatke iz WHOQOL-BREF upitnika, uočene su razlike u subjektivnoj procjeni kvaliteta života i psihofizičkog blagostanja. Kod studenata Filozofskog i Filološkog fakulteta najviše su ocijenjeni domeni ličnog zadovoljstva i osjećaja sigurnosti, dok su slobodno vrijeme, energija i san generalno niže ocijenjeni. Posebno se ističe nizak stepen zadovoljstva slobodnim vremenom, što je zajednički nalaz za sva tri fakulteta. Da je nedostatak vremena, najviše zbog akademskih obaveza, veliki problem studentima pokazuju i druga brojna istraživanja. Sistematska studija, koja je obuhvatila 59 naučnih istraživanja i skoro 39 hiljada ispitanika, ukazuju da je nedostatak vremena jedna od najčešćih prepreka za fizičku aktivnost studenata. Dobijeni podaci ukazuju da ova stavka predstavlja značajnu prepreku za uspostavljanje i održavanje aktivnog stila života, te mogu poslužiti kao osnova za razvoj ciljanih i efikasnih programa koji će promovisati fizičku aktivnost među studentima, uzimajući u obzir konkretne prepreke sa kojima se suočavaju (Silva et al., 2022). Ostale studije potvrđuju da je nedostatak vremena jedna od glavnih prepreka za veće angažovanje u fizičkim aktivnostima (Masarykova et al., 2016; Stojmenović & Milosavljević, 2017; Vučković i Vojvodić, 2020). Kada je u pitanju

razumijevanje značaja o važnosti benefitima fizičke aktivnosti, mišljenja su podijeljena. Sa jedne strane, pojedini studenti su vrlo svjesni njenog značaja (Stojmenović & Milosavljević, 2017), dok sa druge strane, pojedini studenti nemaju dovoljno informacija o tome (Vučković & Vojvodić, 2020). Studenti Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje iskazali su veći nivo zadovoljstva u pogledu ličnih odnosa, samopouzdanja i fizičkog zdravlja. Studentkinje istog Fakulteta dodatno potvrđuju visoku subjektivnu procjenu kvaliteta života, sa skoro potpunim odsustvom negativnih odgovora u većini domena. Uprkos tome, domen slobodnog vremena ostaje kritična tačka i za ovu grupu, gdje se javlja značajan procenat negativnih ocjena, što može upućivati na preopterećenost obavezama ili visoku organizacionu zahtjevnost studijskog programa. Rezultati upoređivanja kompozitnih ocjena kvaliteta života pokazuju da studenti Filozofskog fakulteta imaju najviši ukupni skor, dok su studenti Filološkog fakulteta dosljedno su rangirani najniže po svim metrikama. Kod studentkinja, slika je različita. Studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje imaju najviši kvalitet života, što je potvrđeno i parnim razlikama i intervalima. Za razliku od studentske populacije, između studentkinja Filozofskog i Filološkog fakulteta nije uočena statistički značajna razlika, što upućuje na homogenost kvaliteta života među studentkinjama ovih društveno-humanističkih fakulteta, dok studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje imaju izraženo viši kvalitet života. Uprkos većem ukupnom skorom kvaliteta života, ovi nalazi podržavaju teorijske postavke koje povezuju fizičku aktivnost sa boljim fizičkim blagostanjem, višim nivoom samopouzdanja i zadovoljstva kvalitetom života, što pokazuju rezultati studenata Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, a snažno potvrđuju studentkinje Fakulteta. Ostala istraživanja takođe snažno ukazuju na postojanje pozitivne veze između nivoa i kvaliteta života kod visoko aktivnih studenata. Najbolji rezultati mentalnog zdravlja zabilježeni su kod studenata koji su imali visok ukupni nivo fizičke aktivnosti, dok umjeren nivo fizičke aktivnosti, što se sreće kod studenata Filozofskog fakulteta, takođe ima pozitivan uticaj na mentalno zdravlje, odnosno značajne niže nivoe anksioznosti i depresije, čime se može objasniti ukupno najviši skor kada je u pitanju kvalitet života. Ključna poruka jeste da kombinacija intenzivne i umjerene fizičke aktivnosti predstavlja najefikasniji pristup za očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja (Tyson et al., 2010; Grgurović & Kostić, 2018; Popović & Jovanović, 2020; Duong et al., 2025). Rodriguez Romo et al., 2023). Druga istraživanja potvrđuju navedeno – fizička aktivnost i vježbanje imaju snažan pozitivan uticaj na mentalno zdravlje i opšte blagostanje studenata, koji su zbog svojih životnih i akademskih okolnosti posebno podložni stresu, anksioznosti i depresiji. Ovo istraživanje pokazuje da čak i

vježbe niskog do umjerenog inteziteta, ako se redovno sprovode, mogu značajno smanjiti simptome depresije i stres kod studenata. Poseban doprinos ove studije jeste u isticanju važnosti sistematskog proučavanja veza između fizioloških aspekata zdravlja, kao osnove za oblikovanje sveobuhvatnih strategija promocije zdravih stilova života među mladima, posebno studentima. Ovi nalazi dodatno naglašavaju potrebu za implementacijom intervencija fizičke aktivnosti u okviru univerzitetskog obrazovanja, s ciljem očuvanja i jačanja mentalnog zdravlja i kvaliteta života studentske populacije (Herbert, 2022). Da nedostatak fizičke aktivnosti može prouzrokovati probleme sa snom (kao u slučaju studenata oba pola Filozofskog i Filološkog fakulteta), pokazalo je istraživanje sprovedeno na više od 600 studenata iz Indije. Studenti sa umjerenim i intezivnim nivoima fizičke aktivnosti imali su značajno niže nivoe anksioznosti i depresije, dok su oni sa lošim kvalitetom sna imali povećanu vjerovatnoću za nastajanje navedenih stanja. Ova studija ističe potrebu da se u studentstkim populacijama istovremeno promovišu fizička aktivnost i zdrave navike spavanje, jer njihova kombinacija značajno smanjuje rizik od nastanka mentalnih poremećaja (Ghouz et al., 2019). Na osnovu navedenog, može se reći da rezultati našeg istraživanja se poklapaju sa prethodnim istraživanja kada je u pitanju kvalitet života. Rezultati globalnih istraživanja navode važnost integracije mentalnog zdravlja u sve aspekte univerzitetskog života, kao i da su jačanje socijalne podrške studentima ključni za smanjenje stresa i depresije kod studenata (Ozamis Etxebarria et al., 2025).

Analizom percipiranih motiva bavljenja fizičkom aktivnošću, jasno se uočava razlika među studentima različitih akademskih usmjerenja. Studenti Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje u izrazito visokom procentu pozitivno ocjenjuju gotovo sve ponuđene motive, sa posebno visokim ocjenama za poboljšanje fizičke izdržljivosti, zdravlja, učestvovanje u takmičenjima i psihološke efekte (oslobađanje od stresa, poboljšanje raspoloženja). Sličan obrazac uočen je i kod studentkinja ovog fakulteta, sa naglaskom na uživanje, takmičenja i emocionalne dobrobiti, ali sa nešto umjerenijim ocjenama za fizičku izdržljivost i poštovanje od drugih. Druga istraživanje takođe pokazuju da lični faktori (kao što su samopercepcija fizičke spremnosti i prethodno iskustvo sa vježbanjem), socijalna podrška (posebno od trenera), kao i kontekstualni faktori (učesće u sportskim takmičenjima ili članstvo u sportskom klubu), značajno utiču na fizičku aktivnost studenata i njihovu namjeru da nastave sa vežbanjem u budućnosti. Ovi nalazi ukazuju da intervencije usmjerene na podsticanje fizičke aktivnosti među studentima treba da uključuju jačanje samopouzdanja, kontinuiranu podršku i organizovane sportske aktivnosti, prilagođene

polnim razlikama (Molina Garcia & al., 2009). Može se primijetiti da su kod studenata oba pola prisutne obje vrste motiva za bavljenje fizičkom aktivnošću, što je u skladu sa istraživanjima Kondrića i saradnika (2013), gdje je identifikovano šest glavnih motivacionih faktora sličnih dobijenih ovim istraživanjem: druženje kroz sport, popularnost, fitnes i zdravlje, društveni status, sportski događaji i relaksacija. Da su kod studentske populacije prisutne obje vrste motivacije potvrđuje i istraživanje Kilpatrick-a i saradnika (2005) – najčešći intrinzični motivi su bili uživanje u fizičkoj aktivnosti, smanjenje stresa i depresije i samopercepcija fizičke spremnosti, dok su se od ekstrinzičnih motiva istakli učestvovanje u takmičenjima, poštovanje od drugih i socijalna podrška. Zanimljivo je da ovi navodi ostaju nepromijenjeni sa onim iz prošlog vijeka, gdje su rezultati pokazali da, osim zdravlja, kod sportista se javljaju i drugi motivi za bavljenje fizičkom aktivnošću kao što je fizički izgled, takmičenje, uzbuđenje, zabava i osjećaj kompetentosti, pa se primjećuje da do danas nema većih promjena (Koivula, 1999). Kod studenata i studentkinja Filozofskog fakulteta, istaknuti motivi uključuju zabavu, uživanje, poboljšanje raspoloženja i zdravlja. Fizička izdržljivost i ciljevi su manje izraženi, dok su takmičarski aspekti i socijalno priznanje ocijenjeni kao najmanje važni. Ovi rezultati sugerišu da studenti ovog fakulteta fizičku aktivnost najčešće doživljavaju kao oblik rekreacije i emocionalne regulacije, a manje kao takmičarsku ili statusnu aktivnost. Studenti i studentkinje Filološkog fakulteta pokazuju sličan obrazac, uz istaknuto visoke ocjene za zabavu, raspoloženje, oslobađanje od stresa i zdravlje, dok su motivi povezani sa statusom i takmičenjem znatno niže pozicionirani. Zanimljivo je primijetiti da su studenti ovog fakulteta iskazali i viši stepen saglasnosti za lične ciljeve u poređenju sa studentkinjama. Kako istraživanja pokazuju, studenti koji se manje bave fizičkom aktivnošću (u ovom slučaju Filozofski i Filološki fakultet) više su motivisani željom za odmorom, učenjem i kreativnošću, odnosno najčešće rekreacijom, dok su oni koji se redovno bave fizičkom aktivnošću više motivisani, posebno izazovima i takmičenjima. Uporednom analizom motiva fizičke aktivnosti pokazuje jasan trend. Studenti Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje imaju najviši prosječni motiva, što potvrđuju i parne parne razlike i intervali pouzdanosti. Studenti Filološkog fakulteta su u sredini, dok studenti Filozofskog fakulteta iskazuju najniži nivo percipiranih motiva. Sve razlike su statistički značajne, što potvrđuje jasan gradijent u percepciji motiva u skladu sa specifičnostima obrazovanja i profesionalnih orijentacija. Kod studentkinja, rezultati su slični. Studentkinje Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje najpozitivnije procjenjuju motive za bavljenjem fizičkom aktivnošću, uz visoke vrijednosti na gotovo svim indikatorima. Filološki fakultet ponovo

zauzima srednju poziciju, dok su motivi kod studentkinja Filozofskog fakulteta najniže ocijenjeni. Sve razlike su statistički značajne. Takođe su uočene i razlike u motivaciji u zavisnosti od pola na oba fakulteta. Kada su u pitanju razlike u motivima među polovima, istraživanja ukazuju na različite rezultate. U istraživanju Kilpatrick-a i saradnika (2005), studenti oba pola studenti oba pola podjednako visoko ocjenjuju motive za bavljenjem fizičkom aktivnošću, što se poklapa sa rezultatima Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje. Sa druge strane, različiti oblici motivacije, kao i polne razlike, treba uzeti u obzir pri kreiranju programa na univerzitetima usmjerenih na fizičku aktivnost kako bi se uključile šire studentske populacije (Beggs et al., 2004, Kondrić et al., 2013), što je uočeno i kod studenata Filozofskog i Filološkog fakulteta. Takođe treba istaći da je kod sva tri fakulteta zdravlje najznačajniji motivacioni faktor za bavljenje fizičkom aktivnošću, uz veliki uticaj emocionalnih i socijalnih faktora (Lukić & Marinković, 2021), što ukazuje na vrlo visoko razvijenu svijest o benefitima fizičke aktivnosti.

Kad je u pitanju uticaj prethodne fizičke aktivnosti na motivaciju za bavljenjem fizičkom aktivnošću na nivou studenata uočava se stabilna povezanost većeg intenziteta fizičke aktivnosti sa višim percipiranim motivima. Kvalitativna komponenta aktivnosti (struktura i težina opterećenja) izgleda informativnija od puke frekvencije pojavljivanja intenzivnih dana, što upućuje na to da subjektivno prepoznati motivi (bolja kondicija, energija, psihološki dobitak) snažnije prate aktivnosti koje imaju jasno definisan intenzivni doprinos. Mogući mehanizmi uključuju veću samoeфикаsnost, osjećaj postignuća i socijalne norme u okruženjima koja podstiču strukturiran, zahtevniji rad. Kod studentkinja isti obrazac je izraženiji. I frekvencija i kvalitativni doprinos intenzivnih aktivnosti komplementarno prate viši nivo percipiranih motiva, što implicira da integrisanost aktivnosti u svakodnevnu rutinu i jasnoća trenažnih ciljeva podstiču veću motivaciju u daljem bavljenju fizičkom aktivnošću. Ovaj nalaz je u skladu s pretpostavkom da je kod studentkinja osjetljivost na strukturu i podržavajući kontekst veća, pa su i motivi vidljiviji kada aktivnost ima jasan intenzivni profil.

U pogledu barijera za bavljenje fizičkom aktivnošću, najučestalije prijavljena prepreka za sve fakultete jeste nedostatak vremena, posebno izražena kod studenata Filološkog i Filozofskog fakulteta. Takođe, značajan broj studenata i studentkinja navodi umor i iscrpljenost kao relevantnu prepreku, što može ukazivati na opterećenost akademskim i vanakademskim obavezama. Kod studentkinja Filozofskog fakulteta, dodatne barijere uključuju strah od povreda i osjećaj

nesigurnosti u vezi sa vlastitim znanjem o pravilnim vježbama, kao i određeni nivo nezadovoljstva fizičkim izgledom. Kod studenata i studentkinja Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, barijere su generalno manje izražene, što potvrđuje konzistentnost njihovog aktivnog životnog stila. Međutim, ni u toj grupi barijere nisu u potpunosti odsutne – najčešće su to umjeren nivo umora i vremenska ograničenja. Posebno treba naglasiti da su barijere vezane za dosadu, pogrešna uvjerenja i nedostatak znanja o fizičkoj aktivnosti vrlo nisko ocijenjene kod studenata Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, što potvrđuje visok nivo informisanosti i interesa za fizičku aktivnost u ovoj populaciji. S druge strane, kod studentkinja drugih fakulteta, posebno Filološkog, ove barijere su izraženije, što može upućivati na potrebu za dodatnim edukativnim i motivacionim intervencijama. Zanimljiv je nalaz da kod studentkinja Filološkog fakulteta nedostatak motivacije i nedostatak sredstava predstavljaju značajnije barijere, dok je kod studentkinja Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje najizraženiji nedostatak vremena, iako su druge barijere ocijenjene relativno nisko. U akademskoj literaturi, brojni autori navode nedostatak vremena kao jednu od glavnih prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću (Daskapan et al, 2006; Gomez Lopez et al., 2010; Elmahgoub, 2025). Iako se nedostatak vremena najčešće veže za akademske obaveze, istraživanja pokazuju da se javljaju i iz drugih razloga, koji su više spoljašnji, nego unutrašnji – roditelji daju prednost akademskog postignuću nad vježbanjem, društvene i porodične obaveze i slično (Daskapan et al., 2006). Druga istraživanja navode da, osim nedostatka vremena, stres, nisko samopouzdanje, socijalnu podršku kao značajne barijere (Thomas et al, 2019; Bemejo Cantarero, 2025). Autori preporučuju da se studenti podrže kroz nekompetitivne, fleksibilne i individualno prilagođene rekreativne programe, kao i poboljšanjem dostupnosti sportskih objekata na univerzitetima. Pojedini autori kao jednu od većih barijera navode i nedostatak volje, što se kod studentkinja Filološkog fakulteta javlja kao jedna od većih prepreka (Gomez Lopez et al., 2010; Jajat & Suherman, 2017). Neki od razloga za nedovoljnu motivaciju mogu biti odbojnost prema fizičkoj aktivnosti, nedovoljno shvatanje njene praktičnosti i korisnosti, te osjećaj apatije (Gomez Lopez et al., 2016). U pogledu barijera, studenti Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje iskazuju značajno niže vrijednosti što ukazuje na manji percipirani otpor prema fizičkoj aktivnosti. Statistički značajne razlike su utvrđene između ovog fakulteta i druga dva, dok između studenata Filozofskog i Filološkog fakulteta nema značajnih razlika. Ovo ukazuje da studenti iz društveno-humanističkih oblasti imaju slične prepreke, koje se odnose na vrijeme, motivaciju, sredstva i druge psihosocijalne faktore. Kod studentkinja se sličan obrazac ponavlja. Studentkinje Fakulteta

za sport i fizičko vaspitanje iskazuju znatno niže vrijednosti barijera u odnosu na kolegice sa Filološkog i Filozofskog fakulteta, a razlike su potvrđene kao statistički značajne. Između studentkinja Filozofskog i Filološkog fakulteta ne postoje značajne razlike, što ukazuje na sličnu percepciju barijera u ovim grupama. Ovi rezultati se mogu objasniti činjenicom da zapostavljanje fizičke aktivnosti, nedostatak višeslojnih pristupa (lični, psiho-socijalni i sredinski faktori predstavljaju problem na drugim fakultetima. Ovi faktori značajno otežavaju razumevanje i upoređivanje ponašanja studenata u vezi sa fizičkom aktivnošću, kao i razvoj efikasnih intervencija (Keating et al., 2005). Takođe, S obzirom na izražen uticaj društvenih i akademskih faktora na navike mladih, sport bi trebalo da ima važniju i institucionalno prepoznatu ulogu u obrazovnom sistemu. To bi značilo obezbjeđivanje kvalitetnih uslova i dostupnih programa fizičke aktivnosti za sve studente, ne samo one koji se profesionalno bave sportom (Rodriguez Romo et al., 2023).

U cilju objedinjavanja nalaza i provjere ukupnog obrasca odnosa između fizičke aktivnosti i psihosocijalnih pokazatelja, primijenjena je MANCOVA analiza, kojom su istovremeno razmatrani sadašnja fizička aktivnost, kvalitet života, percipirani benefiti i barijere, uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti. Rezultati ukazuju da se studenti koji pripadaju različitim kategorijama učestalosti fizičke aktivnosti značajno razlikuju u zajedničkom profilu posmatranih ishoda, što potvrđuje da obrasci aktivnog ponašanja prate i razlike u kvalitetu života i motivacionim faktorima. Takođe, prethodna fizička aktivnost pokazala se kao važan kontrolni faktor, što sugerise da ranije formirane navike djelimično određuju sadašnji nivo angažovanja i prateće psihološke karakteristike. Kada se u model uključe pol i fakultet, uočava se da se posmatrani ishodi razlikuju i u odnosu na ove faktore, što potvrđuje da kontekst studiranja i polne specifičnosti dodatno oblikuju odnos između fizičke aktivnosti, motivacije i kvaliteta života. Ovakav objedinjeni nalaz pruža čvršću osnovu za zaključak da viši nivo fizičke aktivnosti, uz povoljnije motivacione obrasce, ide zajedno sa povoljnijim pokazateljima kvaliteta života, dok izraženije barijere prate niži angažman u fizičkoj aktivnosti.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja je bio da se ispita povezanost između fizičke aktivnosti, motivacije za bavljenje fizičkom aktivnošću i kvaliteta života studenata oba pola fakulteta iz Nikšića. Polazili smo od potrebe da se bolje razumije koliko su studenti fizički aktivni, koji su njihovi motivi i prepreke za uključivanje u fizičku aktivnost, te kako ta aktivnost utiče na njihove svakodnevne aspekte života – uključujući fizičko zdravlje, mentalno blagostanje i socijalne odnose. S obzirom na nedostatak domaćih podataka, posebno u akademskoj populaciji, namjera istraživanja je bila da popuni ovu prazninu i ukaže na značaj fizičke aktivnosti kao faktora koji doprinosi višem kvalitetu života. Poseban akcenat stavljen je na ulogu motivacije, jer upravo unutrašnji podsticaji i percipirane koristi, poput uživanja i poboljšanja raspoloženja, često određuju dosljednost u bavljenju fizičkom aktivnošću.

Dobijeni rezultati ukazuju da studenti sportskih studijskih programa pokazuju viši nivo fizičke aktivnosti u poređenju sa studentima humanističkih i filoloških usmjerenja. U skladu s tim, kod studenata i studentkinja koji su fizički aktivniji primijećene su i više ocjene kvaliteta života, posebno u oblastima zdravlja, mentalnog blagostanja i samopouzdanja. Takođe, motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću najčešće proizilazi iz unutrašnjih faktora kao što su uživanje, raspoloženje i smanjenje stresa, dok se kao glavna prepreka ističe nedostatak vremena. Ovi nalazi potvrđuju značaj fizičke aktivnosti za očuvanje psiho-fizičkog zdravlja mladih i ukazuju na potrebu za jačim programima podrške koji će studentima omogućiti lakšu integraciju fizičke aktivnosti u svakodnevni život.

Istovremeno, iako su studenti sportskih programa u prosjeku najaktivniji, isti obrasci povezanosti i indikativnog uticaja između prethodne i sadašnje fizičke aktivnosti, motivacije i kvaliteta života uočavaju se i na Filozofskom i Filološkom fakultetu. U tim grupama veći nivo uključivanja u fizičku aktivnost i jača unutrašnja motivacija dosljedno prate povoljnije procjene kvaliteta života, dok prethodna aktivnost pokazuje orijentacioni uticaj na sadašnje navike i motivacione ishode. Time se potvrđuje da relacije između aktivnosti, motivacije i kvaliteta života nijesu ograničene na sportske programe, već su prisutne kroz različite akademske kontekste, uz slične barijere (prije svega nedostatak vremena) i slične mehanizme koji olakšavaju ili otežavaju održiv angažman.

Na osnovu ovih uvida, potrebno je sistematski raditi na jačanju motivacije i podizanju svijesti o njenom značaju za održivo uključivanje u fizičku aktivnost. Fakulteti bi trebalo da planiranjem nastave i akademskih obaveza omoguće realističnu integraciju vježbanja u studentski raspored (npr. fleksibilniji termini, mikro-sesije, dostupna infrastruktura) i da ciljanim mjerama smanjuju ključne barijere, posebno one vremenske i organizacione. Takav pristup može istovremeno osnažiti unutrašnju motivaciju, povećati dosljednost ponašanja i unaprijediti relevantne aspekte kvaliteta života na svim studijskim programima.

Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da su postavljene hipoteze potvrđene:

Hipoteza H1, kojom se pretpostavlja da prethodna fizička aktivnost utiče na učestalost i intenzitet sadašnje fizičke aktivnosti, potvrđena je. Utvrđena je značajna povezanost između prethodnog i sadašnjeg nivoa fizičke aktivnosti, pri čemu je ovaj odnos izraženiji kod studentkinja, što ukazuje na stabilnost formiranih navika kroz vrijeme.

Hipoteza H2, koja se odnosi na uticaj prethodne fizičke aktivnosti na motivaciju za bavljenje fizičkom aktivnošću, takođe je potvrđena. Rezultati pokazuju da viši nivo i kvalitet prethodne fizičke aktivnosti prate viši nivoi percipirane motivacije, što se može objasniti većom samoeфикасноšću, pozitivnim iskustvima i usvojenim obrascima ponašanja.

Hipoteza H3, prema kojoj sadašnja fizička aktivnost utiče na kvalitet života studenata, potvrđena je. Studenti sa višim nivoom fizičke aktivnosti, posebno oni sa Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, iskazuju viši nivo subjektivnog blagostanja, boljeg mentalnog zdravlja i većeg zadovoljstva životom.

Pored toga, rezultati ukazuju na postojanje razlika u odnosu na pol i fakultet studiranja, čime je dodatno **potvrđena** i *osnovna (glavna) hipoteza* istraživanja.

Značaj istraživanja:

Ovo istraživanje doprinosi razumijevanju obrasca fizičke aktivnosti, motivacije i kvaliteta života među studentskom populacijom fakulteta u Nikšiću, gdje su ovakve teme do sada bile nedovoljno istražene. Posebno je značajno što istraživanje obuhvata različite akademske kontekste – sportski, humanistički i filološki – čime se omogućava komparativna analiza među grupama.

Dobijeni podaci mogu služiti kao osnova za razvoj institucionalnih strategija i intervencija koje promovišu fizičku aktivnost i unapređenje mentalnog i fizičkog zdravlja mladih.

Implikacije rezultata:

- Institucionalno planiranje: uskladiti akademske obaveze i mogućnosti za vježbanje (fleksibilniji rasporedi, mikro-sesije, pristupačna infrastruktura) kako bi se održala rutina fizičke aktivnosti tokom semestra.
- Jačanje motivacije: programski i komunikacijski naglasiti unutrašnje motive (uživanje, raspoloženje, redukcija stresa); koristiti kratke, jasno strukturirane programe sa vidljivom progresijom da bi se podstakla samoefikasnost i dosljednost.
- Smanjenje barijera: ciljane mjere protiv najčešćih prepreka (prije svega nedostatka vremena): kratki protokoli, termini između predavanja, dostupni prostori/oprema, vođene grupne aktivnosti radi socijalne podrške.
- Široka primjena: obrasci povezanosti i uticaja nijesu ograničeni na sportske programe — primjenjivi su i na Filozofski i Filološki fakultet, uz prilagođavanje kontekstu (npr. edukativne kampanje, integrisane “well-being” radionice).
- Praćenje i evaluacija: uvesti kontinuirano praćenje aktivnosti, motivacije i domena kvaliteta života (fizičko, mentalno, socijalno) i evaluirati ishode u odnosu na uvedene mjere; planirati longitudinalna istraživanja i analize na nivou pojedinaca radi jačih zaključaka o uzročnosti.

Ograničenja istraživanja:

- Istraživanje je sprovedeno na ograničenom broju fakulteta i nije reprezentativno za cjelokupnu studentsku populaciju u Crnoj Gori.
- Uzorak je uključivao manji broj studenata sa Filozofskog i Filološkog fakulteta u odnosu na studente Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, kao i veći broj studentkinja sa Filozofskog i Filološkog fakulteta u poređenju sa Fakultetom za sport i fizičko vaspitanje. Ove razlike u zastupljenosti, iako u skladu sa strukturom populacije na tim fakultetima, predstavljaju dodatno metodološko ograničenje.

- Korišćeni su samo samoprocjenski instrumenti, što može dovesti do subjektivnih pristrasnosti i efekta socijalne poželjnosti.
- Nije analiziran uticaj dodatnih varijabli kao što su socio-ekonomski status, prethodna sportska edukacija ili specifične akademske obaveze, koje bi mogle dodatno objasniti obrasce aktivnosti i motivacije.

Preporuke za buduća istraživanja:

- Proširiti uzorak na više fakulteta i univerziteta u zemlji, uključujući privatne i tehničke studijske programe, radi veće reprezentativnosti.
- Uvesti objektivne mjere fizičke aktivnosti (npr. pedometre, aplikacije za praćenje aktivnosti) kako bi se validirali samoprocjenski podaci.
- Istražiti ulogu dodatnih psiholoških i socijalnih faktora (npr. stres, akademski uspjeh, socijalna podrška) u predikciji fizičke aktivnosti i kvaliteta života.
- Razviti longitudinalne studije koje bi omogućile praćenje promjena u aktivnostima i kvalitetu života tokom akademskog ciklusa.

Literatura

- Beggs, A., Stitt, E., & Elkins, J. (2004). Leisure motivation of participants and nonparticipants in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*, 28(1), 65–77.
- Bergier, J., Tsos, A., Popovych, D., Bergier, B., Niżnikowska, E., Acs, P., Junger, J., & Salonna, F. (2018). Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1738.
- Bermejo Cantarero, A., VelazquezRuiz, L., Romero Blanco, C., Exposito Gonzalez, R., Onieva Zafra, D., Rodríguez Almagro, J., & Sanchez-Lopez, M. (2025). Relationship between self-esteem and physical activity in university students. Gender differences: Cross-sectional study. *Nursing Open*, 12(4), e70205.
- Breslauer, N. & Martinić, T. (2013). Stavovi studenata prema sportsko-rekreacijskim aktivnostima. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 4(2), 43-47.
- Cabo, A., Tomas Carus, P., Fernandes, O., Parraca, A., & Espada, C. (2025). The role of physical exercise in enhancing Health, quality of life and joy among older adults. *Scientific Reports*, 15(1).
- Chen, C., Nibbio, G., & Kotozaki, Y. (2025). Cognitive and mental health improvement under- and post-COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Craft, L., & Perna, M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Daskapan, A., Tuzun, E. H., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(4), 615–620.
- Duong, M., Nguyen, H., Ngo, T., Le, M., Nguyen, D., Nguyen, T., Nguyen, T., Kim, G., & Pham, T. (2025). Academic motivation in association with mental health and quality of life among medical and health science students: A survey in Vietnam. *BMC Medical Education*, 25.

- Elmahgoub, S., Mohamed, H., El Taguri, A., Beregi, T., Aburub, A., & Ács, P. (2025). Motives and Barriers to Physical Activity Participation Among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(11), 1646.
- Espada, M., Romero Parra, N., Bores García, D., & Delfa De La Morena, M. (2023). Gender differences in university students' levels of physical activity and motivations to engage in physical activity. *Education Sciences*, 13(4), 340.
- Fagaras, S. P., Radu, L. E., & Vanvu, G. (2015). The level of physical activity of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.
- Firmante, M. (2025). Engineering Student Well-Being in Hybrid Learning Environments Post-COVID-19: A Call for Targeted Mental Health Interventions. *Frontiers in Psychology*, 2(3), 191-206.
- Forrester, S., Ross, M., Hall, S., & Geary, C. (2007). Using past campus recreational sports participation to explain current physical activity levels of alumni. *Recreational Sports Journal*, 31(2), 83–94.
- Ghrouz, K., Noohu, M., Manzar, D., Spence, W., BaHammam, S., & Pandi Perumal, R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23, 627–634.
- Godin, G. (2011). The Godin–Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. *Health & Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18–22.
- Gomez Lopez, M., Gallegos, G., & Extremera, B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 374.
- Grgurević, M., & Kostić, M. (2018). The impact of physical activity on students' quality of life. *Physical Education and Sports Management Journal*, 9(2), 50-65.
- Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, 10.

- Jajat, S. & Suherman, A. (2017). Barriers to physical activity on university student. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 180.
- Keating, D., Guan, J., Pinero, C., & Bridges, M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116–126.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in Motivation and Actual. *Journal of Sport Behavior*, 22(3).
- Kondrić, M., Sindik, J., Furjan Mandić, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 10–18.
- Kukić, F., & Heinrich, M. (2025). *Physical activity behavior, obesity, and stress as crucial sources of health issues in stressful occupations*. *Frontiers in Endocrinology*.
- Kwan, W., Bray, R., & Martin Ginis, A. (2010). Predicting physical activity of first-year university students: An application of the theory of planned behavior. *Journal of American College Health*, 58(1), 45–55.
- Lauderdale, E., Yli Piihari, S., Irwin, C., & Layne, E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator*, 72(5).
- Lukić, J., & Marinković, Z. (2021). Health-related motivation for physical activity among university students in Bosnia and Herzegovina. *European Journal of Sports Science and Medicine*, 5(1), 15-29.
- Macanović, G., Marković, D., Ferati, A., Arsić, J., Jocić, I., & Arsić, K. (2013). Fizička aktivnost studenata. *Pons*, 10(4), 137-141.
- Malčić, B. & Marić Jurišin, S. (2018). Fizička aktivnost studenata Univerziteta u Novom Sadu—realnost i perspektive. *Sport - Nauka i Praksa*, 8(1), 13-26.

- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and well-being: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology, 9*, 509.
- Markland, D., & Ingledew, K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology, 2*(4), 361-376.
- Martins, J., Manzano Sanchez, D., Belando Pedreno, N., Carlos Vivas, J., & Gómez Lopez, M. (2025). Editorial: Physical education, health and education innovation, volume II. *Frontiers in Psychology, 16*.
- Masarykova, D., Labudova, J., & Matus, I. (2016). Physical activity of university students with various study profile. *Physical Activity Review, 4*, 107–114.
- Molina Garcia, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2009). Determinants of leisure time physical activity and future intention to practice in Spanish college students. *The Spanish Journal of Psychology, 12*(1), 128–137.
- Nikšić, E. (2018). Fizička aktivnost studenata Pedagoškog fakulteta. *Saznanje, 1*(1), 225-232.
- Ostojić, S., Stojanović, Ma., Veljović, D., Stojanović, Mi., Međedović, B. i Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje. *Tims Acta, 3*, 1-13.
- Ozamiz Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., & Tsybuliak, N. (2025). Strengthening mental health among university students. *Frontiers in Psychology, 16*.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry, 18*(2), 189–193.
- Popović, D., & Jovanović, M. (2020). The impact of stress on quality of life among students in Serbia. *Journal of Education and Health Promotion, 9*, 1-10.
- Portugal, M., Cevada, T., Monteiro Junior, S., et al. (2013). *Neuroscience of exercise: From neurobiology mechanisms to mental health*. *Neuropsychobiology, 68*(1), 1–14.

- Rađević, N. & Čuljević, M. (2018). Razlike u stavovima studenata glume prema fizičkom vježbanju i sportsko-rekreativnim aktivnostima. *Sports Science and Health*, 16(2), 175-182.
- Rodríguez Romo, G., Acebes Sanchez, J., García Merino, S., Garrido Munoz, M., Blanco Garcia, C., & Diez Vega, I. (2023). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 195.
- Sechrist, R., Walker, N., & Pender, J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing & Health*, 10(6), 357-365.
- Silva, F., Mendonca, R., Azevedo, D., Memon, R., Noll, S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(4), e0265913.
- Stojmenović, M. & Milosavljević, M. (2017). Stavovi studenata prema fizičkoj aktivnosti. *Racionalna terapija*, 9(2), 29-38.
- Teixeira, J., Carraca, V., Markland, D., Silva, N., & Ryan, M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78.
- Thomas, M., Beaudry, M., Gammage, L., Klentrou, P., & Josse, R. (2019). Physical activity, sport participation, and perceived barriers to engagement in first-year Canadian university students. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(6), 437-446.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492-499.
- Vučković, K., & Vojvodić, P. (2020). Barriers and facilitators to physical activity among Serbian college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 11(1), 31-45.
- Wang, L., & Zhang, Y. (2015). An extended version of the theory of planned behaviour: The role of self-efficacy and past behaviour in predicting the physical activity of Chinese adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 33(5), 587-597.
- WHO (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life*. Geneva: WHO.

WHO (2022). *Global status report of physical activity*. Geneva: WHO.

WhoQol Group (1997). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558.

Prilog 1.

Fizička aktivnost, kvalitet života i motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću

Anonimni upitnik

Ispred Vas se nalazi anonimni upitnik koji sadrži pitanja o fizičkoj aktivnosti, kvalitetu života i motivaciji za bavljenje fizičkom aktivnošću. Molim Vas da na postavljena pitanja odgovarate precizno i tačno.

A) Opšti podaci i prethodna fizička aktivnost

1. Pol:

- a) Muški
- b) Ženski

2. Datum rođenja: _____

3. Na kojem fakultetu studirate?

- a) Filozofski fakultet
- b) Filološki fakultet
- c) Fakultet za sport i fizičko vaspitanje

4. Koliko puta nedjeljno ste se bavili fizičkom aktivnošću tokom srednje škole?

- a) Rijetko
- b) Povremeno
- c) Često
- d) Uvijek

5. Kako biste ocijenili intenzitet fizičke aktivnosti koju ste praktikovali u srednjoj školi?

- a) Lagan
- b) Umjeren
- c) Intenzivan

B) Sadašnja fizička aktivnost

6. Tokom tipičnog 7-dnevnog perioda (nedjelje), koliko dana u prosjeku radite sljedeće vrste vježbi duže od 15 minuta tokom slobodnog vremena? (*Upisati odgovarajući broj dana.*)

Vježbe	Dana u nedjelji
Intenzivne vježbe (srce brzo kuca) – (npr. trčanje, hokej, fudbal, skvoš, košarka, skijanje na duge staze, džudo, vožnja rolera, intenzivno plivanje, intenzivna biciklistička vožnja na duge staze)	—
Umjerene vježbe (neiscrpljujuće) – (npr. brza šetnja, bejzbol, tenis, lagana biciklistička vožnja, odbojka, badminton, lagano plivanje, alpsko skijanje, moderni i narodni ples)	—
Lagane vježbe (minimalni trud) – (npr. joga, streljaštvo, ribolov s obale, kuglanje, golf, vožnja sanki, lagana šetnja)	—

C) Kvalitet života

7. Na osnovu lične procjene kvaliteta života, znakom tačno (✓) označite broj od 1 do 5 koji najbolje odgovara Vašem doživljaju navedenih aspekata života.

Skala: 1 - nimalo / uopšte ne; 2 – u maloj mjeri; 3 – umjereno; 4 – u velikoj mjeri; 5 – u potpunosti

Stavke	1	2	3	4	5
Ocijenite kvalitet života					
Da li ste zadovoljni zdravljem?					
Da li znate uživati u životu?					
U kojoj mjeri se možete koncentrisati?					
Koliko se sigurno osjećate u životu?					
Da li posjedujete dovoljno energije za svakodnevni život?					
Da li imate dovoljno slobodnog vremena?					
Da li ste zadovoljni snom?					
Da li ste zadovoljni sposobnošću za obavljanje svakodневnih poslova?					
Da li ste zadovoljni ličnim odnosima?					
Da li ste zadovoljni sobom?					
Da li ste zadovoljni ličnim kvalitetima?					

D) Motivi za bavljenje fizičkom aktivnošću

8. Navedite u kojoj mjeri su Vam navedeni motivi važni i znakom tačno (✓) označite broj u tabeli od 1 do 5 koji im najviše odgovara.

Skala: 1 – uopšte se ne slažem; 2 – uglavnom se ne slažem; 3 – slažem se; 4 – uglavnom se slažem; 5 – potpuno se slažem

Motivi	1	2	3	4	5
Da poboljšam svoje opšte zdravlje					
Da poboljšam svoj fizički izgled					
Da povećam svoju fizičku izdržljivost					
Da se oslobodim stresa					
Da se zabavim i uživam u aktivnostima					
Da poboljšam svoje raspoloženje					
Da upoznam nove ljude					
Da postignem lične ciljeve					
Da učestvujem u takmičenjima					
Da zaslužim poštovanje i priznanje od drugih					

E) Barijere za bavljenje fizičkom aktivnošću

9. Navedite u kojoj mjeri Vas navedene barijere sprječavaju u bavljenju fizičkom aktivnošću i znakom tačno (✓) označite broj u tabeli od 1 do 5 koji im najviše odgovara.

Skala: 1 – uopšte se ne slažem; 2 – uglavnom se ne slažem; 3 – slažem se; 4 – uglavnom se slažem; 5 – potpuno se slažem

Barijere	1	2	3	4	5
Nedostatak vremena					
Nedostatak motivacije					
Osjećaj nezadovoljstva sa svojim fizičkim izgledom					
Strah od povreda					
Osjećaj umora ili iscrpljenosti					
Nedostatak sredstava (npr. članstvo u teretani)					
Nedostatak podrške prijatelja ili porodice					
Nedostatak znanja o pravilnim vježbama					
Osjećaj da je fizička aktivnost dosadna					
Pogrešna uvjerenja o fizičkoj aktivnosti (npr. da su svi sportisti jako talentovani)					

Универзитет Едуконс
Факултет за спорт и психологију - Тимс**КЉУЧНА ДОКУМЕНТАЦИЈСКА ИНФОРМАЦИЈА**

Redni broj: RBR	
Identifikacioni broj: IBR	
Tip dokumentacije: TD	Monografska dokumentacija
Tip zapisa: TZ	Tekstualni štampani materijal
Vrsta rada (dipl, mag, dr): VR	Doktorska disertacija
Ime i prezime autora: AU	mr Milena Mitrović
Mentor (titula, ime, prezime, zvanje): MN	Prof. dr Dušan Stupar, vanredni profesor
Naslov rada: NR	Efekti fizičke aktivnosti na kvalitet života studenata fakulteta u Nikšiću
Jezik publikacije: JP	Crnogorski
Jezik izvoda/apstrakta: JI	crnogorski/engleski
Zemlja publikovanja: ZP	Srbija
Uže geografsko područje: UGP	Novi Sad
Godina: GO	2026.
Izdavač: IZ	autorski reprint
Mesto i adresa: MA	Radnička 30a
Fizički opis rada: FO	broj poglavlja – 8 stranica - 97 slika - 0 grafikona - 0 referenci - 58 priloga - 1
Naučna oblast: NO	Fizičko vaspitanje i sport
Naučna disciplina: ND	Interdisciplinarna – kineziologija i psihologija
Predmetna odrednica, ključne	fizička aktivnost, studenti, kvalitet života, motivacija,

reči: PO	motivi, barijere, fakulteti
UDK	
Čuva se u: ČU	
Važna napomena: VN	
Izvod/Apstrakt IZ	<p>Fizička aktivnost, kvalitet života i motivacija za bavljenje fizičkom aktivnošću predstavljaju ključne faktore za dobrobit studentske populacije. Cilj istraživanja bio je da se ispita nivo fizičke aktivnosti, motivacioni obrasci i percipirani kvalitet života kod 506 studenata (339 ženskog i 167 muškog pola) sa Filozofskog, Filološkog i Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje iz Nikšića. Korišćeni su validirani mjerni instrumenti prilagođeni potrebama istraživanja: <i>Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (GLTEQ)</i>, <i>WHO Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)</i> i <i>Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)</i> i <i>Exercise Motivation Inventory (EMI-2)</i>, a analiza podataka obuhvatila je deskriptivne statistike, testove razlika i korelacione analize. Radi objedinjene provjere ukupnog obrasca, primijenjena je i MANCOVA analiza, kojom su u jednom multivarijatnom modelu istovremeno ispitane razlike između grupa učestalosti fizičke aktivnosti u sadašnjoj aktivnosti, kvalitetu života, benefitima i barijerama, uz kontrolu prethodne fizičke aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da studenti sportskih fakulteta imaju viši nivo fizičke aktivnosti i kvalitetniji život u poređenju sa studentima drugih usmjerenja. Viši nivo fizičke aktivnosti i izraženija unutrašnja motivacija povezani su sa boljim procjenama fizičkog i mentalnog zdravlja. Povezanost između fizičke aktivnosti, motivacije i kvaliteta života potvrđena je i kod studenata Filozofskog i Filološkog fakulteta, iako u nešto manjoj mjeri nego kod studenata sportskih nauka. Nedostatak vremena identifikovan je kao najčešća prepreka za bavljenje fizičkom aktivnošću kod svih grupa ispitanika. MANCOVA je potvrdila da se grupe studenata koje se razlikuju po učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću značajno razlikuju i u zajedničkom profilu sadašnje fizičke aktivnosti, kvaliteta života, percipiranih benefita i barijera, pri čemu prethodna fizička aktivnost predstavlja važan faktor koji dodatno objašnjava ove razlike. Dobijeni nalazi potvrđuju značaj fizičke aktivnosti i motivacije kao ključnih faktora u unapređenju kvaliteta života studentske populacije.</p>
Datum prihvatanja od strane	

NN veća: DP	
Datum odbrane: DO	
Članovi komisije (ime i prezime, titula, zvanje, naziv institucije, status): KO	Predsednik: prof. dr Zlatko Ahmetović, emeritus, Fakultet za sport i psihologiju – TIMS (Novi Sad), Univerzitet Educons (Sremska Kamenica) Mentor: prof. dr Dušan Stupar, vanredni profesor, Fakultet za sport i psihologiju – TIMS (Novi Sad), Univerzitet Educons (Sremska Kamenica) Član: prof. dr Aleksandar Gadžić, Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu, Univerzitet Singidunum (Beograd)

KEY DOCUMENT INFORMATION

Number *consecutive: ANO	
Identification number: INO	
Document type: DT	Monograph documentation
Type of record: TR	Textual printed material
Contents code (BA/BSc, MA/MSc, PhD): CC	PhD dissertation
Author: AU	Milena Mitrović, MsC
Mentor (title, name, post): MN	Prof Dušan Stupar, Associate Professor
Document title: TI	Effects of physical activity on the quality of life of university students in Nikšić
Language of main text: LT	Montenegrin
Language of abstract: LA	Montenegrin/English
Country of publication: CP	Serbia
Locality of publication: LP	Novi Sad
Year of publication: PY	2026
Publisher: PU	Author
Place of publication: PP	Radnička 30a
Physical description: PD	Number of chapters – 8 Number of pages – 97 Number of figures – 0 Number of graphs – 0 Number of references – 58 Number of appendices – 1
Scientific field: SF	Physical Education and Sport
Scientific discipline: SD	Interdisciplinary – Kinesiology and Psychology
Subject, Key words SKW	physical activity, students, quality of life, motivation, motives, barriers, faculties

UC (universal class. code)	
Holding data: HD	
Note:	
N	
Abstract: AB	<p>Physical activity, quality of life, and motivation to engage in physical activity are key factors for the well-being of the student population. The aim of the study was to examine the level of physical activity, motivational patterns, and perceived quality of life among 506 students (339 female and 167 male) from the Faculty of Philosophy, the Faculty of Philology, and the Faculty of Sport and Physical Education in Nikšić. Validated measurement instruments adapted to the needs of the study were used: The Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (GLTEQ), the WHO Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF), the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS), and the Exercise Motivation Inventory (EMI-2). Data analysis included descriptive statistics, tests of group differences, and correlational analyses. To evaluate the overall pattern in an integrated manner, a MANCOVA was also applied, examining—within a single multivariate model—differences between physical-activity frequency groups in current physical activity, quality of life, perceived benefits and barriers, while controlling for prior physical activity. The results indicate that students from sport-related faculties have a higher level of physical activity and a better quality of life compared with students from other fields. Higher levels of physical activity and stronger intrinsic motivation are associated with better assessments of physical and mental health. The relationship between physical activity, motivation, and quality of life was also confirmed among students of the Faculty of Philosophy and the Faculty of Philology, although to a somewhat lesser extent than among students of sport sciences. Lack of time was identified as the most common barrier to engaging in physical activity across all participant groups. The MANCOVA confirmed that student groups differing in the frequency of physical activity also differ significantly in their combined profile of current physical activity, quality of life, and perceived benefits and barriers, with prior physical activity representing an important factor that further explains these differences. The findings underscore the importance of physical activity and motivation as key factors in improving the quality of life of the student population.</p>

Accepted by Sc. Board on: AS	
Defended/Viva voce Ph D exam. on: DE	
PhD Examination Panel: DB	Chairperson: prof. Zlatko Ahmetović, Emeritus, Faculty for Sport and Psychology – TIMS (Novi Sad), Educons University (Sremska Kamenica) Mentor: prof. Dušan Stupar, Associate Professor, Faculty for Sport and Psychology – TIMS (Novi Sad), Educons University (Sremska Kamenica) Member: Prof. Aleksandar Gadžić, Associate Professor, Faculty for Physical Culture and Sport Menagment, Singidunum University (Belgrade)

IZJAVA KANDIDATA O AUTORSTVU DOKTORSKE DISERTACIJE

Potpisani/a Milena Mitrović, iz Nikšića – Alekse Backovića, 19

IZJAVLJUJEM

da je doktorska disertacija pod naslovom

Efekti fizičke aktivnosti na kvalitet života studenata fakulteta u Nikšiću

- rezultat mog sopstvenog istraživačkog rada,
- da predložena disertacija u celini ili u delovima nije bila predložena za dobijanje bilo koje diplome prema studijskim programima drugih visokoškolskih ustanova u zemlji i inostranstvu,
- da su rezultati istraživanja ispravno i akademski korektno navedeni, i
- da nisam tokom istraživanja i pisanja disertacije kršio/kršila tuđa autorska prava i koristio/koristila intelektualnu svojinu drugih lica kao svoju bez odobrenja.

U Sremskoj Kamenici,

1.4.2026. godine
datum

potpis kandidata

Milena Mitrović

**ИЗЈАВА КАНДИДАТА О ИСТОВЕТНОСТИ
ШТАМПАНЕ И ЕЛЕКТРОНСКЕ ВЕРЗИЈЕ ДОКТОРСKE ДИСЕРТАЦИЈЕ**

Потписани, Милена Митровић из Никшића, Алексе Бацковића 19

ИЗЈАВЉУЈЕМ

да је штампана верзија моје докторске дисертације под насловом

“Ефекти физичке активности на квалитет живота студената у Никшићу“

идентична електронској верзији коју сам предао/предала Универзитету Едуконс.

Дозвољавам да се објаве моји лични подаци везани за добијање академског звања доктора наука/доктора уметности, као што су име и презиме, година и место рођења, и датум одбране рада. Ови подаци се могу објавити у публикацијама Универзитета Едуконс или на електронским порталима.

У Сремској Каменици,

1.4.2026. године

датум

потпис кандидата

Милена Митровић

ИЗЈАВА КАНДИДАТА О КОРИШЋЕЊУ ДОКТОРСKE ДИСЕРТАЦИЈЕ

Потписани/а Милена Митровић овлашћујем Библиотеку Универзитета Едуконс да у Репозиторијум Универзитета Едуконс унесе моју дисертацију под насловом

„Ефекти физичке активности на квалитет живота студената факултета у Никшићу“

која је моје ауторско дело.

Дисертацију сам са свим прилозима предао/предала у електронској форми погодној за трајно архивирање. Моју докторску дисертацију похрањену у Репозиторијуму Универзитета Едуконс могу да користе сви који поштују одредбе садржане у одабраном типу лиценце Креативне заједнице (Creative Commons, <http://creativecommons.org/>), за коју сам се одлучио/одлучила (заокружити само једну опцију)

1. Ауторство
2. Ауторство – некомерцијално
3. Ауторство – некомерцијално – без прераде
4. Ауторство – некомерцијално – делити под истим условима
5. Ауторство – без прераде
6. Ауторство – делити под истим условима

У Сремској Каменици,

1.4.2026. године
датум

Милена Митровић
потпис кандидата

Типови лиценце:

1. **Ауторство** – Дозвољава умножавање, дистрибуцију и јавно саопштавање дела, и његове прераде, ако се на исправан/одређен начин наведе име аутора или даваоца лиценце, чак и у комерцијалне сврха. Ово је лиценца која даје највиши степен слободе у коришћењу дела.
2. **Ауторство – некомерцијално**. Дозвољава умножавање, дистрибуцију и јавно саопштавање дела, и његове прераде, ако се на исправан/одређен начин наведе име аутора или даваоца лиценце, али изван комерцијалне употребе дела-дисертације.
3. **Ауторство - некомерцијално – без прераде**. Дозвољава умножавање, дистрибуцију и јавно саопштавање дела, али без његове прераде, промена, преобликовања или употребе дела у свом делу, ако се на исправан/одређен начин наведе име аутора или даваоца лиценце, али изван комерцијалне употребе дела-дисертације. Овај тип лиценце највише ограничава права коришћења дела-дисертације.
4. **Ауторство – некомерцијално – делити под истим условима**. Дозвољава умножавање, дистрибуцију и јавно саопштавање дела, и његове прераде, ако се на исправан/одређен начин наведе име аутора или даваоца лиценце, и ако се прерада дистрибуира под истом или сличном лиценцом, али без комерцијалне употребе.
5. **Ауторство – без прераде**. Дозвољава умножавање, дистрибуцију и јавно саопштавање дела, али без његове прераде, промена, преобликовања или употребе дела у свом делу, ако се на исправан/одређен начин наведе име аутора или даваоца лиценце, уз могућност комерцијалне употребе дела-дисертације.
6. **Ауторство – делити под истим условима**. Дозвољава умножавање, дистрибуцију и јавно саопштавање дела, и његове прераде, ако се на исправан/одређен начин наведе име аутора или даваоца лиценце, и ако се прерада дистрибуира под истом или сличном лиценцом. Овај тип лиценце дозвољава комерцијалну употребу дела-дисертације и прерада исте. Слична је софтверским лиценцама, тј. лиценцама отвореног типа.

УНИВЕРЗИТЕТ ЕДУКОНС
ФАКУЛТЕТ
СРЕМСКА КАМЕНИЦА
ВОЈВОДЕ ПУТНИКА 87
Број: У.О.
Дана: 1.4.2026. године

ПРИЈАВА ОДБРАНЕ
ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Молим Наставно научно веће Факултета за спорт и психологију - ТИМС да формира Комисију за оцену и одбрану докторске дисертације под насловом

Ефекти физичке активности на квалитет живота студената факултета у Никшићу

За ментора ми је именован наставник:
Проф. др Душан Ступар

Потпис ментора

Уписао/ла сам докторске студије на Факултету за спорт и психологију - ТИМС Универзитета Едуконс школске 2021/2022. године и положио/ла све испите предвиђене студијским програмом.

Пријаву теме докторске дисертације сам поднео/ла дана 1.4.2026. године.

Студент
Милена Момир Митровић

0704993265028
(ЈМБГ)

Алексе Бацковића 19, Никшић, Црна Гора
(адреса)

+382 68 008 496
(телефон)

Универзитет Црне Форе – Факултет за спорт и физичко васпитање
(запослење)

Прилог:

Упутство за пријаву и припрему докторске дисертације
Образац 9 – Пријава одбране докторске дисертације

- доказ о уплати трошкова одбране докторске дисертације
- докторска дисертација у шест примерака (и у електронској форми)