

VALORIZACIJA PROGRAMA REKREATIVNOG PEŠAČENJA NAMENJENOG ŽENAMA SREDNJE DOBI*

*Rad je realizovan u okviru projekta „Pešačenjem do fruškogorskih manastira“ (br. 116-401-913/2015-01-11) koji je finansirao Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu Autonomne pokrajine Vojvodine.

Milan Nešić, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad

Branimir Nešić, Univerzitet RUDN, Moskva

Dušan Perić, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad

Sažetak

Različiti programi pešačenja koji se redovno upražnjavaju kao sadržaji rekreacije u trajanju od najmanje 60 minuta, te odvijaju u prirodnom okruženju (pešačke staze pored reka, u šumi, na planini, i sl.) predstavljaju preporučenu fizičku aktivnost koja može imati izuzetno pozitivan uticaj na očuvanje i unapređenje zdravlja. Ovo transferzalno istraživanje sprovedeno je u okviru rekreativnog programa „Pešačenjem do fruškogorskih manastira“ uz primenu Servej metoda. Cilj je bio da se izvrši procena nekih aspekata kvaliteta ovog programa na osnovu percepcije neposrednih učesnika, uz utvrđivanje metrijskih karakteristika PKPP skale. Na uzorku od 31 ispitanika ženskog pola, starosti od 35 do 57 godina, primenjen je upitnik za procenu elemenata kvaliteta programa. Analizom unutrašnje saglasnosti skale (Scale Reliability Analysis) dobijene su visoke vrednosti Kronbahovog alfa koeficijenta (Cronbach's Coeficient Alpha) (,826). Oblimin rotacijom glavnih komponenti dobijena je stabilna jednofaktorska struktura što pokazuje da upitnik može da se primenjuje kao jedinstvena skala. Rezultati ankete otkrili su da učesnice visoko vrednuju većinu aspekata kvaliteta odabranog programa pešačenja. Nije zabeležena ni jedna signifikantna razlika između skalarnih proseka dobijenih u različitim subuzorcima koji su formirani u odnosu na godine života i navike pešačenja kao redovne rekreativne aktivnosti.

Ključne reči: pešačenje, rekreacija, žene srednje dobi, skala procene

THE VALORIZATION OF RECREATIVE PROGRAM OF WALKING BY THE SIDE OF PARTICIPANTS - MIDDLE AGED WOMEN

Abstract

Different programs of walking which are regularly practiced as content of recreation for a period of at least 60 minutes, thee happens in natural enviroment (foothpaths near river, woods, on the mountain, etc.) represent recommended physical activity which can have exceptionally positive influence on keeping and upgrading health. This transversal research was conducted within recreative program „Walking up to Fruska Gora's monasteries“, with the apply of Survay method. Goal was to make evaluation of some quality aspects of this program based on the perception of

direct participants, with the establishment of metric characteristics of the scale PKPP. On the sample of 31 female sex examinee, aged from 35 to 57 years, questionnaire was applied for a conduct of the elements quality program. By analysis of the Scale Reliability Analysis, we got high Cronbach's Coefficient Alpha (,826). By Oblimin rotation of main components, we got stable monofactorial structure which shows that questionnaire can be applied as unique scale. Results of questionnaire found out that participants highly evaluated most of the quality aspects from chosen program of walking. There's none significant difference between scalar averages got in different subsamples which are formed compared to the years of life and habits for walking as regular recreative activity.

Keywords: Walking, Recreation, Middle-aged woman, Valorization

TIMS Acta (2016) 10, 41-51

Uvod

Pozitivne životne navike, naročito one koje su usmerene ka zdravlju (pravilna ishrana, redovna fizička aktivnost, izbegavanje pušenja i alkohola i sl.), značajne su za procenu kvaliteta života stanovništva. U tom kontekstu posebno mesto zauzimaju redovne fizičke aktivnosti usmerene na razvoj aerobnih sposobnosti, prvenstveno dozirano vežbanje.

Neka istraživanja koja su se bavila pitanjima zdravog životnog stila (Godin & Kok, 1996; Pierro, Mannetti, & Livi, 2003; Boot, & Chakravaty, 2002; Sharrkey & Gaskill, 2008) u prvi plan stavljaju redovno fizičko vežbanje (sport i rekreaciju) u kojima dominiraju preporuke o pozitivnom uticaju aktivnosti aerobnog karaktera. Pešačenje je predstavljeno kao jedna od veoma korisnih aktivnosti koje se preporučuju zbog toga što gotovo da ne postoje kontraindikacije u primeni. Zdrav (aktivan) način života jeste višedimenzionalni sistem ponašanja pojedinca i nije determinisan isključivo fizičkim aktivnostima. Fizičke aktivnosti aerobnog tipa, međutim, predstavljaju njegovu dominantnu odrednicu (Nešić, Perić, Ahmetović, & Zubanov, 2014).

Tehnološka modernizacija društva i savremeni stil života donose i brojne negativne uticaje na ljudsko zdravlje. U savremenim društvima ljudi se sve manje kreću. Trend nedovoljnog fizičkog angažovanja i zanemarivanja kretnih aktivnosti obeležava dalji razvoj civilizacije (Ahmetović, Romanov, & Dimitrić, 2014). U tom smislu, posebno je ugrožena ženska populacija. Istraživanja na području Srbije pokazala su da je tokom slobodnog vremena svega 27,8% žena fizički aktivno, a da se od tog broja svega 11,6% žena bavi nekim od

oblika fizičkog vežbanja (Grozdanov i dr., 2007). Zbog toga je pitanje nivoa adekvatnih fizičkih aktivnosti, prvenstveno pešačenja kao prirodnog oblika kretanja, sve više aktuelno i predstavlja preduslov za normalno funkcionisanje ljudskog organizma u celini (Đorđević, 2005).

Pešačenje je prirodan oblik kretanja i zasniva se na hodanju u prirodnom ili urbanom okruženju, kao i po različitim vrstama puteva i/ili staza, kako obeleženim tako i neobeleženim (Farkić & Perić, 2013). Zbog toga pešačenje, bez obzira na ambijent, okruženje i uslove, veoma dobro utiče na čovekovo fizičko i mentalno zdravlje, te doprinosi njegovom boljem raspoloženju, zadovoljstvu, sreći i blagostanju. Programi pešačenja koji se odvijaju u prirodnom okruženju (pešačke staze pored reka, u šumi, na planini i sl.) imaju naglašen pozitivan uticaj na očuvanje i unapređenje zdravlja. Najbolji efekti se ostvaruju kada pešačenje traje minimalno 60 minuta i kada se upražnjava najmanje tri puta nedeljno (Nešić i dr., 2014).

Rekreativni program „Pešačenjem do fruškogorskih manastira“ koncipiran je kao promotivno-rekreativna akcija Kluba rekreativnog sporta „Vitalis“ za žene srednje životne dobi. Ideja i cilj ovog programa bili su usmereni u nekoliko pravaca: 1) afirmacija pešačenja u prirodnom ambijentu kao korisne i široko dostupne rekreativne aktivnosti za žene srednje dobi, 2) popularizacija Fruške gore kao destinacije pogodne za sve oblike rekreativnih aktivnosti, a naročito pešačenja i 3) pokušaj reafirmacije starogrčkog ideala kalokagatije (harmonično izgrađivanje i unapređivanje čoveka u telesnom, duhovnom i intelektualnom pogledu). Zbog toga je ovaj program i imao za cilj da kod učesnica inicira svest o potrebi

redovnog upražnjavanja „tri gimnastike“ (Radoš & Nešić, 2010): a) gimnastike tela (pešačenje kao vežbovna aerobna aktivnost koja ima uticaj na telesno zdravlje i sticanje zdravih navika), b) gimnastike duše (kroz posetu duhovnim svetilištima – manastirima srpske pravoslavne crkve) i c) gimnastike uma (nova saznanja – kulturno-istorijske informacije o manastirima koji se posećuju). Program je koncipiran kao celodnevna pešačka tura i realizovao se kroz dva jednodnevna vikend programa na stazama koje su markirane i predstavljaju deo rute Fruškogorskog maratona: 1) Stražilovo – Manastir Grgeteg – Stražilovo, i 2) Hotel „Norcev“ – Manastir Novo Hopovo – Hotel „Norcev“.

Metod

Istraživanje je realizovano u okviru rekreativnog programa „Pešačenjem do fruškogorskih manastira“ kao empirijska transversalna studija, uz primenu Servej metoda („Survay“). Cilj istraživanja bila je procena nekih aspekata kvaliteta ovog rekreativnog programa kroz prizmu percepcije njegovih neposrednih učesnika.

Uzorak ispitanika sačinjavao je 31 učesnik rekreativnog programa pešačenja. Svi ispitanici bili su osobe ženskog pola, starosti između 35 i 57 godina. Kako se radilo o ženama srednje životne dobi (prema kriterijumu: UN, *Statistical Office*, 1982), radi analize uticaja starosti na pojedine rezultate, uzorak je podeljen na tri subuzorka (primenom procedure medijskog preseka - *Transform Visual Binning*): (1) 35 do 42 godine života, (2) 36 do 49 godina života i (3) preko 50 godina života. Po kriterijumu učestalosti primene pešačenja kao redovne rekreativne aktivnosti, uzorak je podeljen

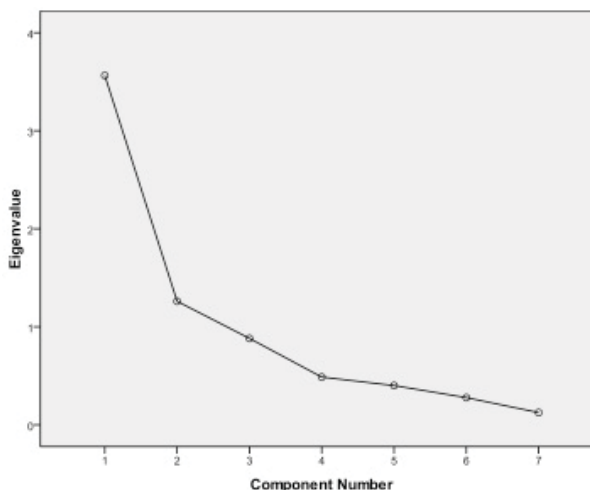
na pet subuzoraka i to na žene koje pešače: (1) svakog dana, (2) dva do tri puta nedeljno, (3) samo vikendom, (4) povremeno i (5) one koje nikada ne pešače.

Za prikupljanje podataka korišćen je upitnik koji je, osim personalnih podataka o starosti i zastupljenosti pešačenja u rekreativnim navikama, posedovao i set ajtema namenjenih proceni pojedinih aspekata kvaliteta programa: ambijent gde se održava/realizuje program; organizaciju programa; atmosferu koja vlada tokom realizacije programa; kvalitet stručnih informacija tokom realizacije programa; atraktivnost programa; subjektivni osećaj zadovoljstva nakon završetka programa i bezbednost učesnika tokom realizacije programa. Svoju procenu, ispitanici su iskazivali izborom jedne od pet pozicija na skali Likertovog tipa, gde je vrednost „1“ predstavljala najniži, a vrednost „5“ najviši nivo percepcije kvaliteta. Metrika ovog upitnika ocenjena je primenom dva postupka: (1) proverom njene unutrašnje saglasnosti (*Scale Reliability Analysis* koja je zasnovana na Kronbahovom alfa koeficijentu) (Tabela 1) i (2) faktorskom analizom (analiza glavnih komponenti – *Principal Components Analysis*) s metodom kose rotacije (*Direct Oblimin*) (Tabela 2). Sva statistička zaključivanja sprovedena su na nivou značajnosti od 0,05 (*Sig. < ,05*). Inicijalna verzija skale imala je 10 ajtema, ali je nakon preliminarne analize njihovih sadržaja, kao i skale u celini, za dalju proceduru zadržano sedam ajtema. Rezultati dobijeni primenom ove skale sa sedam indikatora percepcije kvaliteta pokazuju da instrument ima dobru unutrašnju saglasnost na šta ukazuje Kronbahov koeficijent alfa koji je značajno veći od preporučene teorijske vrednosti 0,7 (De Vellis, 2003).

Tabela 1. Elementi unutrašnje saglasnosti skale – Procena Kvaliteta Programa Pešačenja

Indikator	Elementi kvaliteta rekreativnog programa	Uticaj uklanjanja stavke na alfa koeficijent
1.	Ambijent gde se realizuje program.	,771
2.	Organizacioni aspekti programa.	,775
3.	Atmosfera koja vlada tokom realizacije programa	,812
4.	Kvalitet stručnih informacija tokom realizacije programa	,820
5.	Atraktivnost programa	,790
6.	Subjektivni osećaj zadovoljstva nakon završetka programa	,791
7.	Bezbednost učesnika tokom realizacije programa	,830
Kronbahov alfa koeficijent:		,826

S ciljem da se proceni validnost ove skale, sprovedena je analiza glavnih komponenti (PCA). Pre sprovođenja ovog postupka, bila je ocenjena prikladnost podataka za faktorsku analizu. Pregledom korelacione matrice evidentiran je dovoljan broj koeficijenata vrednosti 0,3 i više. Prema Kajzer-Majer-Olkinovom kriterijumu (*Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) neophodna preporučena vrednost od 0,6 (Kaiser, 1970, 1974) u ovom slučaju bila je premašena na statistički prihvatljivom nivou (0,688). Takođe je i Bartlettov test sferičnosti (*Bartlett's test of sphericity*) dostigao statističku značajnost (*Sig.* = ,000) što sve ukazuje na odgovarajuću faktorsku stabilnost korelacione matrice (Bartlett, 1954).



Slika 1. Dijagram preloma (Screeplot) za indikatore procene kvaliteta programa

Tabela 2. Faktorska struktura indikatora procene programa

Indikator	Ajtem	Faktor	Komunaliteti
2	Organizacioni aspekti programa	,868	,754
1	Ambijent gde se realizuje program	,853	,728
5	Atraktivnost programa	,808	,652
6	Subjektivni osećaj zadovoljstva nakon završetka programa	,774	,599
3	Atmosfera koja vlada tokom realizacije programa	,651	,424
4	Kvalitet stručnih informacija tokom realizacije programa	,578	,334
7	Bezbednost učesnika tokom realizacije programa	,272	,074

Pokazatelj adekvatnosti uzorka (KMO) = ,688 Bartlettov test sferičnosti = 96,816 Sig. = ,000

Analiza glavnih komponenti dobijenih nakon oblimin rotacije, otkrila je prisustvo jedne komponente sa karakterističnim vrednostima (*Eigenvalues*) preko jedan, a identifikovani dijagram preloma (*Screeplot*) pokazao je postojanje tačke loma iza prve komponente (Slika 1). Na osnovu Katelovog kriterijuma (Kattel, 1966) odlučeno je da se zadrži ova komponenta i time definiše jednofaktorski prostor skale koji je objasnio oko 52% ukupne varijanse. Polazeći od sadržaja ajtema, koji opisuju kvalitet rekreativnog programa pešačenja, kao i njihovu hijerarhijsku strukturu ispoljavanja, ovaj faktor može se nazvati – **Organizacione karakteristike programa**.

Rezultati su obrađeni odgovarajućim postupcima deskriptivnih (distribucije frekvencija) i komparativnih statističkih procedura (χ^2 test; analiza varijanse; faktorska analiza) uz korišćenje aplikacionog programa SPSS.

Rezultati

Analizom prikupljenih podataka uočeno je da više od trećine ispitanica upražnjava pešačenje kao redovni sadržaj svojih životnih navika (pešači svaki dan u kontinuitetu najmanje 60 minuta dnevno). Uključujući ispitanice koje to čine tri puta nedeljno (oko 13%) može se smatrati da gotovo polovina učesnica ovog programa ima izgrađene navike za upražnjavanje pešačenja kao redovne fizičke aktivnosti (Tabela 3). Mlađa grupa ispitanica (35-42 godine) relativno je manje orijentisana ka pešačenju kao rekreativnoj aktivnosti, tako da najveći broj njih samo povremeno koristi pešačenje kao rekreativnu aktivnost.

Tabela 3. Distribucija odgovora ispitanica različitih navika za pešačenjem u odnosu na godine života

Navike za pešačenjem	Godine			Σ
	35 - 42	43 - 49	preko 50	
svaki dan	0 ,0%	2 6,5%	9 29,0%	11 35,5%
najmanje tri puta nedeljno	0 ,0%	3 9,7%	1 3,2%	4 12,9%
samo vikendom	4 12,9%	3 9,7%	0 ,0%	7 22,6%
povremeno	4 12,9%	2 6,5%	0 ,0%	6 19,4%
gotovo nikada	3 9,7%	0 ,0%	0 ,0%	3 9,7%
Σ	11 35,5%	10 32,3%	10 32,3%	31 100,0%

$\chi^2 = 29,168$ Sig. = ,000

Većina ispitanica izbor staze ocenila je kao odgovarajući. U tome dominiraju učesnice koje redovno upražnjavaju pešačenje (oko 19%), ali i one kod kojih je pešačenje prisutno kao deo „vikend programa“ rekreacije (oko 19%) (Tabela 4). Najmanje je ispitanica koje su pešačku stazu procenile kao laku (6,5%) (Tabela 5). Iako su se empirijske frekvencije odgovora koje se odnose na težinu staze statistički signifikantno razlikovale, kako

u pogledu navika za pešačenjem (Sig. = ,000) (Tabela 4), tako i u kontekstu godina života ispitanica (Sig. = ,004) (Tabela 5) teško je definisati logiku tog odnosa, pa bi te razlike ipak trebalo uzeti kao posledicu fluktuacije uzorka. U prilog takvom zaključku govori i relativno mali broj ispitanika, kao i nekoliko numeričkih indikatora s frekvencijom nula.

Tabela 4. Distribucija odgovora ispitanica različitih navika za pešačenjem u odnosu na procenu težine staze rekreativnog programa

Navike za pešačenjem	Procena težine staza				Σ
	laka	odgovarajuća	malo naporna	dosta naporna	
svaki dan	0 ,0%	6 19,4%	5 16,1%	0 ,0%	11 35,5%
najmanje tri puta nedeljno	0 ,0%	0 ,0%	4 12,9%	0 ,0%	4 12,9%
samo vikendom	0 ,0%	6 19,4%	1 3,2%	0 ,0%	7 22,6%
povremeno	2 6,5%	0 ,0%	3 9,7%	1 3,2%	6 19,4%
gotovo nikada	0 ,0%	0 ,0%	0 ,0%	3 9,7%	3 9,7%
Σ	2 6,5%	12 38,7%	13 41,9%	4 12,9%	31 100,0%

$\chi^2 = 39,681$ Sig. = ,000

Kao što se može uočiti u prethodnoj tabeli, statističkoj značajnosti razlika, pored ostalog, najintenzivnije doprinosi odnos navika za pešačenjem prema proceni težine staze kod ispitanica za koje se može tvrditi da pešačenje upražnjavaju kao deo svojih redovnih životnih navika (pešače svaki dan ili najmanje tri puta nedeljno), u odnosu na ispitanice koje pešače

samo povremeno ili gotovo nikada. Dominiraju ukupne frekvencije kod kategorije „svaki dan“ (35,5%), među kojima su najdominantnije ispitanice koje su stazu ocenile kao „odgovarajuću“ (oko 19%) ili „malo napornu“ (oko 16%).

Tabela 5. Distribucija odgovora ispitanica različitih godina života u odnosu na procenu težine staze rekreativnog programa

Navike za pešačenjem	Godine			Σ
	35 - 42	43 - 49	preko 50	
svaki dan	2 6,5%	0 ,0%	0 ,0%	2 6,5%
odgovarajuća	4 12,9%	3 9,7%	5 16,1%	12 38,7%
malo naporna	1 3,2%	7 22,6%	5 16,1%	13 41,9%
dosta naporna	4 12,9%	0 ,0%	0 ,0%	4 12,9%
Σ	11 35,5%	10 32,3%	10 32,3%	31 100,0%

$\chi^2 = 29,168$

Sig. = ,000

Takođe, godine života kao indikator valorizacije (Tabela 5) pokazale su se kao značajna odrednica, s obzirom na to da se i u kontekstu njihovog odnosa prema proceni težine staze, uočavaju statistički značajne razlike (Sig. = ,004). Uočava se da najveći broj ispitanica, koje su stazu ocenile kao odgovarajuću (oko 16%), odnosno malo napornu (oko 16%) pripada starosnoj grupi preko 50 godina. S druge strane, učesnice programa koje pripadaju „mlađoj“ grupi (35-42) u najvećem procentu stazu su doživjele kao dosta napornu (oko 13%), u odnosu na druga dva subuzorka koja nisu percipirala stazu kao dosta napornu. Ispitanice starosne dobi 43-49 godina dominantno su procenile stazu kao malo napornu

(oko 23%), odnosno odgovarajuću (oko 10%). Ovakve distribucije odgovora ispitanica svakako su uticale na dimenzioniranje statističke značajnosti razlika.

Za svih sedam elemenata kvaliteta evidentirane su prosečne ocene iznad trojke (Tabela 6). Najveći skalarni proseci dobijeni su za organizaciju programa (4,35), ambijent u kojem je program realizovan (4,29) i subjektivni osećaj zadovoljstva nakon završenog pešačenja (4,13). Nešto slabije vrednovani aspekti programa bili su: atraktivnost (3,87), grupna atmosfera tokom pešačenja (3,48) i bezbednosni aspekti tokom realizacije programa (3,26). Najniži skalarni prosek imao je indikator stručnih informacija koje su ispitanice

Tabela 6. Skalarni vrednosti indikatora procene

Indikator procene	Sv	St.dev.
1) ambijent gde se održava/realizuje program	4,29	1,131
2) organizacija programa	4,35	,915
3) atmosfera koja vlada tokom realizacije programa	3,48	1,122
4) kvalitet stručnih informacija tokom realizacije programa	3,06	1,153
5) atraktivnost programa	3,87	1,176
6) subjektivni osećaj (zadovoljstvo) nakon završetka programa	4,13	,957
7) bezbednost učesnika tokom realizacije programa	3,26	,729
Skalarni prosek:	3,58	,122

dobijale tokom pešačenja (3,06). Ukupni skalarni prosek, izveden iz svih sedam indikatora, iznosio je 3,58 (Tabela 6) i omogućavao da se ukupni kvalitet analiziranog programa pešačenja oceni kao nadprosečan, ali i da se ukaže prostor za unapređenje kvaliteta. Rezultati analize varijanse pokazali su da se skalarni proseci kojima je vrednovan kvalitet ovog programa nisu statistički signifikantno razlikovali u odnosu na starost (Sig. = ,130) i kretne navike ispitanika (Sig. = ,176) (Tabele 7 i 8).

Uvidom u skalarni prosek prikazane u Tabeli 6 bilo je moguće definisati i hijerarhijsku strukturu indikatora procene programa, tako da se može govoriti o konstruktivnoj PKPP skali kroz egzistenciju važnosti indikatora procene za same učesnice i to: (1) organizacija programa, (2) ambijent realizacije programa, (3) subjektivni osećaj zadovoljstva nakon realizacije programa, (4) atraktivnost programa, (5) atmosfera tokom realizacije programa, (6) bezbednost učesnika programa i (7) kvalitet stručnih informacija.

Tabela 7. Deskriptivni pokazatelji za PKPP skalu u odnosu na godine života

Godine	N	Mean	Std. Deviation
35 do 42	11	3,25	,864
43 do 49	10	3,80	,485
preko 50	10	3,72	,509
Ukupno	31	3,58	,678

Jednofaktorska ANOVA: $F = 2,194$; $Sig. = ,130$

Rezultati analize varijanse za PKPP skalu u celini (Tabela 7) pokazali su da u odnosu na subuzorke prema kriterijumu starosne dobi ne postoje statistički značajne razlike (Sig. = ,130). Mada se uočavaju manje razlike, one su prvenstveno rezultat intenziteta vrednovanja, a ne

smera na skali. Uočljivo je da najintenzivnije program u celini vrednuju žene starosne grupe 43-39 godina (3,80), zatim učesnice preko 50 godina (3,72), a tek na kraju ispitanice starosne dobi 35-42 godine.

Tabela 8 - Deskriptivni pokazatelji za PKPP skalu u odnosu na navike za pešačenjem

Navike za pešačenjem	N	Sv	Std. Dev.
svaki dan	11	3,73	,472
najmanje tri puta nedeljno	4	4,14	,246
samo vikendom	7	3,32	,738
povremeno	6	3,52	,970
gotovo nikada	3	3,04	501
Ukupno	31	3,58	,678

Takođe se i u pogledu navika za pešačenjem (Tabela 8) mogu uočiti tendencije koje govore u prilog ranije iznetom. Intenzitet vrednovanja indikatora za PKPP skalu u celini je najveći kod ispitanica koje u svojim životnim navikama neguju pešačenje kao redovnu rekreativnu aktivnost (najmanje tri puta nedeljno – 4,14; odnosno, svaki dan – 3,73). Ukupni skalarni prosek najniži je kod ispitanica koje gotovo nikada ne pešače (3,04). Kako je i u ovom kontekstu analize reč o intenzitetu, a ne o smeru distribucije frekvencija na ukupnoj skali procene, nisu

zabeležene razlike koje bi imale i statističku značajnost (Sig. = ,176).

Diskusija

Odgovori na pitanje kojima su ispitanice ocenjivale učestalost svojih nedeljnih kretnih aktivnosti pokazali su da gotovo polovina učesnica ovog programa ima izgrađene navike za upražnjavanje pešačenja kao redovne fizičke aktivnosti. Kada se ovi rezultati sagledaju u odnosu

na njihovu starosnu strukturu, uočava se da najveći broj onih kojima je pešačenje redovna životna navika (oko 32%) pripada kategoriji preko 50 godina (Tabela 3). To se, između ostalog, može objasniti u praksi uočenom tendencijom da je s porastom hronološke starosti mnogo izraženija svest ljudi o potrebi upražnjavanja zdravih životnih navika i „rada“ na svom zdravlju (WHO, 2006; Irwin et al., 2008; Arsić, 2011). Tako je i u ovom slučaju pešačenje prepoznato kao jedna od korisnih svakodnevnih rekreativnih aktivnosti. S druge strane, mlađa grupa ispitanica (35-42 godine) relativno je manje orijentisana ka pešačenju kao rekreativnoj aktivnosti, tako da najveći broj njih (oko 13%) samo povremeno pešači u kontekstu rekreacije. Ovakvi rezultati mogu se smatrati indikatorima koji su u saglasnosti sa opštim tendencijama koje u kontekstu fizičke (ne)aktivnosti žena srednje dobi preovlađuju u današnjem okruženju (Perić et al., 2005).

Za kvalitetniju analizu rezultata istraživanja u prostoru procene kvaliteta usluga ovog rekreativnog programa bilo je neophodno identifikovati pojedine indikatore koji su usmereni na ocenu težine pešačke staze koja je odabrana za ovaj program. Kada se ovo pitanje analizira u odnosu na subuzorke formirane po kriterijumu stečenih navika za pešačenjem (Tabela 4), uočava se da više od trećine ispitanica izbor staze ocenjuje kao odgovarajući (oko 39%). U tome dominiraju učesnice koje redovno upražnjavaju pešačenje (oko 19%), ali i one kod kojih je pešačenje prisutno kao deo „vikend programa“ rekreacije (oko 19%). Najmanje je bilo ispitanica koje su stazu procenile kao laku (6,5%), što se, s obzirom na životnu dob kojoj pripadaju, može smatrati očekivanim. U odnosu na njihov uobičajeni rekreativni ritam, ovaj program iziskivao je nešto zahtevniji nivo fizičkog angažovanja budući da je koncipiran kao celodnevni boravak u prirodi s vremenskim intervalima pešačenja u ukupnom trajanju od oko 3,5 sata.

U odnosu na definisane indikatore procene, zapaženo je da ispitanice u celini veoma pozitivno ocenjuju rekreativni program (3,58) u kojem su učestvovala (Tabela 6). Nešto intenzivnije vrednuju aspekte koji se odnose na: organizacione elemente programa (4,35), ambijent gde se program realizuje (4,29) i subjektivni osećaj zadovoljstva nakon završenog pešačenja (4,13). Nešto slabije (mada bliže pozitivnom

smeru skale) vrednuju aspekte programa koji su bili usmereni na: atraktivnost (3,87), grupnu atmosferu tokom pešačenja (3,48), bezbednosne aspekte tokom realizacije programa (3,26) i stručne informacije koje se dobijaju tokom pešačenja (3,06). Pojedinačnim vrednovanjem pojedinih indikatora kvaliteta, kao i njegove ukupne ocene, potvrđena je primenljivost sedmoajtemske skale korišćene u ovoj studiji. Analizom dobijenih skalarnih proseka moguće je precizno utvrditi gde su rezerve za unapređenje kvaliteta ovog i sličnih rekreativnih programa.

Odabrani indikatori kvaliteta korišćeni u upitniku bili su usmereni ka aspektima dobre i sveobuhvatne organizacije ovog i sličnih rekreativnih programa. Zbog toga mogu predstavljati veoma značajne pokazatelje za menadžment fitnes i rekreativnih klubova. U ovoj studiji pokazalo se da ocene ispitanica ukazuju na njihovo relativno zadovoljstvo pojedinim aspektima programa (atraktivnost, atmosfera koja vlada tokom programa, stručne informacije koje daju voditelji programa, itd.), ali i ostavljaju dosta prostora za njegovo unapređenje. Najveći prostor za poboljšanje kvaliteta jeste u stručnoj edukaciji instruktora i voditelja rekreacije. Oni su u obavezi da se permanentno i detaljno pripremaju za realizaciju svakog programa vežbanja kojim upravljaju, te da učesnicima obezbede dodatne informacije ekspertskog nivoa koje bi im bile saopštavane tokom aktivnosti (na primer: efekti koje na organizam imaju različite vrste opterećenja tokom vežbanja, hodanja, trčanja, i sl.; značaj aerobnih aktivnosti za organizam čoveka; značaj aktivnog načina života, preporuke za samostalno vežbanje i/ili pešačenje; načine ishrane; značaj vode i njenog korišćenja tokom fizičkih aktivnosti; informacije o stazi, lokaciji, prirodnim i ambijentalnim atraktivnostima na koje se tokom pešačenja nailazi; itd.). Ovo se posebno uočava kod odnosa učesnica programa prema osećaju bezbednosti tokom pešačenja. Pitanje bezbednosti veoma je značajan faktor kod realizacije svake sportsko-rekreativne aktivnosti. Organizatori ovakvih akcija imaju posebnu odgovornost u pogledu bezbednosti događaja kojim upravljaju, što je definisano članom 1 Zakona o sportu (Službeni glasnik, 2011). Za učesnike ovog programa, međutim, bezbednost nije bila izdvojena kao indikator kojem su pridavali veliku važnost (Tabela 6). Zaključuje se da su učesnici programa

doživljavali aspekte bezbednosti tokom realizacije programa posredno kroz pozitivnu percepciju ostalih organizacijskih elemenata i pozitivnih doživljaja tokom događaja. U ovom istraživanju, bezbednost je jedini indikator koji je tokom procene unutrašnje saglasnosti skale imao višu numeričku vrednost (,830) od generalne vrednosti Kronbahove alfe (,826) (Tabela 1). Uprkos tom podatku, pitanje o bezbednosti zadržano je u upitniku zbog svog objektivno velikog značaja za ocenu kvaliteta nekog javnog događaja. Razlog za ovakav odnos ispitanica prema bezbednosti verovatno je činjenica da je najveći broj onih koje su redovni članovi kluba. One učestvuju i u drugim programima i akcijama ove sportsko-rekreativne organizacije, te su s vremenom stekle poverenje u klupski menadžment. Ispitanice, najverovatnije, o bezbednosnim razlozima uglavnom i ne brinu smatrajući ih uobičajenim „poslom“ menadžmenta kluba. Osim toga, dobar izbor staze i ambijenta u kojem se program realizovao ulivao je dodatno poverenje, s obzirom da je reč o uređenim, obeleženim i učesnicama relativno poznatim trasama na kojima pešače u sklopu drugih akcija ovog kluba (Fruškogorski maraton i sl.).

Odnos kvaliteta usluga i zadovoljstva korisnika predstavlja veoma značajno pitanje za kreiranje rada i programa u sportsko-rekreativnim klubovima. Individualna percepcija korisnika i specifični doživljaj (pozitivan ili negativan) koji se javlja nakon konzumirane usluge, predstavlja bitan uslov njene dugoročne egzistencije (Evans & Lindsey, 2010). Pojedine sportske i sportsko-rekreativne organizacije u svetu primenjuju različite koncepte upravljanja kvalitetom i realizuju različite modele za merenje kvaliteta svojih usluga (Packianathan & Kyungro, 2000; Kelley & Turley, 2001; Lee, Duck Kim, Ko, & Sagas, 2011). Klubovi i sportsko-rekreativne organizacije u Srbiji, međutim, još nisu dovoljno orijentisani ka primeni menadžmenta kvaliteta, a time i merenju različitih aspekata kvaliteta svojih usluga. Ovo se posebno odnosi na merenje zadovoljstva korisnika, čime se znatno umanjuje mogućnost za povećanje efikasnosti upravljanja, unutrašnje organizacije i tržišne konkurentnosti. Na značaj primene menadžmenta kvaliteta ukazuju neka međunarodna iskustva primenjena u većem broju organizacija koje deluju u prostoru sporta i rekreacije (Currie & Ipson, 2002; Jae Ko & Pastore, 2004; Carr & De Michele, 2010).

U malobronjim istraživanjima sprovedenim u klubovima i sportsko-rekreativnim organizacijama, najčešće procenjivani elementi kvaliteta bili su vezani za materijalne uslove rada (veličina i kvalitet objekta, prostor i sprave za vežbanje, dostupnost i sl.), a daleko manje za kvalitet sadržaja programa aktivnosti. To je bio motiv da se u ovom istraživanju konstruiše instrument prioritarno usmeren na nematerijalne aspekte kvaliteta, odnosno na percepciju kvaliteta usluga i doživljaje neposrednih učesnika u programima. Primenom faktorske analize, izdvojena je jedna stabilna komponenta koja govori da kvalitet nekog rekreativnog programa treba posmatrati kompleksno kao jedinstvenu (celovitu) uslugu. Dobijanjem jednofaktorske strukture dostignuta je potrebna parsimonija i potvrđena validnost upitnika PKPP. Korektnoj metrici ovog instrumenta doprinela je odgovarajuća unutrašnja saglasnost odabranih ajtema što pokazuje da se on može koristiti kao samostalna skala za procenu kvaliteta rekreativnih programa pešačenja i u drugim sličnim organizacijama rekreativnog sporta.

Zaključak

Prikazana i analizirana studija rezultirala je konstrukcijom i primenom jednog istraživačkog instrumenta tipa upitnika, podesnog za procenu kvaliteta rekreativnog programa koji se u kontekstu sistema usluga realizuje u klubovima rekreativnog sporta. Primenom odgovarajućih statističkih procedura i preliminarnih analiza, definisano je sedam stabilnih ajtema koji upitniku definišu dobru metriku. Primenom postupka provere unutrašnje saglasnosti skale (*Scale Reliability Analysis*) dobijena je visoka vrednost Kronbahovog alfa koeficijenta (,826), a faktorskom analizom je utvrđena dobra validnost skale (KMO= ,688; Bartletov test sferičnosti = 96,816, Sig. = ,000). Analizom glavnih komponenti postignuta je neophodna korektna parsimonija, te dobijena odgovarajuća jednofaktorska struktura koja objašnjava oko 52% ukupne varijanse. Hijerarhijska struktura pokazala je da na definisanje generalnog faktora kvaliteta rekreativnog programa pešačenja najveći uticaj imaju ajtemi koji se odnose na pozitivne doživljaje „konzumirane“ rekreativne usluge (organizacione aspekte programa, ambijent gde se program realizuje, subjektivni osećaj zadovoljstva nakon

završenog pešačenja). Prisustvo samo jednog faktora omogućilo je primenu jedinstvene skale za procenu čiji je krajnji rezultat prosečna vrednost izračunata iz ocena kojima su ispitanici vrednovali pojedine aspekte kvaliteta.

Primena konstruisanog upitnika prikazana je na primeru jednog kluba rekreativnog sporta i specifičnog rekreativnog programa namenjenog ženama srednje životne dobi. Određena ograničenja mogu se postaviti u pogledu strukture ispitanika koje su sačinjavale samo žene srednje životne dobi, tako da bi se u narednim istraživanjima validacija ovog instrumenta mogla izvršiti i na uzorcima mešovitog karaktera (muškarci i žene srednje životne dobi). Od narednih istraživanja očekuje se da prikazani upitnik provere i na drugim sličnim organizacijama rekreativnog sporta, kao i na mešovitim rekreativnim grupama. Polazeći od dobrih metrijskih karakteristika dobijenih u ovoj studiji, realno je očekivati da se upitnik pokaže pouzdanim i u drugim sličnim programima rekreativnog sporta. U svakom slučaju ovi rezultati mogu biti izvesna preporuka za primenu u neposrednoj praksi sportsko-rekreativnih organizacija i klubova koji se bave programima sportsko-rekreativnih aktivnosti na otvorenom (*outdoor activity*).

LITERATURA:

- Ahmetović, Z., Romanov, R., & Dimitrić, M. (2014). Uticaj fizičke aktivnosti na dužinu života ljudi. *TIMS Acta*, 8, 81-89.
- Arsić, M. (2011). Faktori rizika hroničnih nezaraznih bolesti. Novi Sad: Medicinski fakultet.
- Bartlett, M.S. (1954). A note on the multiplying factors for various chi square approximations. *Journal of the Royal Statistical Society*, 16. (Series B), 296-298.
- Boot, F., & Chakravaty, M. (2002). Cost and consequences of sedentary living: New battleground for an old enemy. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(16), 1-8
- Carr, J.W., & De Michele, P. (2010). Original Research Service Quality and Satisfaction Within Campus Recreation: The Moderating Role of Identification. *Recreational Sports Journal*, 34(1), 9-23.
- Currie, M.E., & Ipson, M.N. (2002). Perceptions of quality services delivery in community recreation. In: Jackson, E. (ed.) (2002). *Abstract of Papers Presented at the Tenth Canadian Congress on Leisure Research*, Edmonton: Faculty of Physical Education and Recreation, 152-155.
- DeVellis, R.F. (2003). *Scale development: Theory and applications* (2nd ed.). Thousand Oaks, California: Sage.
- Dorđević, A. (2005). Rekreacija kao način savremenog življenja. *Sportska Medicina*, 5(2), 54-78.
- Evans, J. R., & Lindsey, W. M. (2010). *The management and control of quality*. USA: South-Western Pub/Thomson.
- Farkić, J., & Perić, D. (2013). Značaj pešačenja i prohodnosti grada za razvoj urbanog turizma. *TIMS Acta*, 7, 145-152.
- Godin, K., & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: A review of its applications in health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, 11, 87-98.
- Perić, D., & saradnici (2005): *Stanje zdravlja stanovništva Vojvodine*. Novi Sad: Institut za zaštitu zdravlja.
- Grozdanov, J., & saradnici (2007). *Istraživanje zdravlja stanovnika Republike Srbije – finalni izveštaj*. Beograd: Ministarstvo zdravlja.
- Irwin, M. L., Smith, A. W., McTiernan, A., Ballard-Barbash, R., Cronin, K., Gilliland, F. D., Baumgartner, R. N., Baumgartner, K. B., & Bernstein, L. (2008). Influence of Pre-and Postdiagnosis Physical Activity on Mortality in Breast Cancer Survivors: The Health, Eating, Activity, and Lifestyle Study. *Journal of Clinical Oncology*, 26(24), 3958-64.
- Jae Ko, Y., & Pastore, L.D. (2004). Current Issues and Conceptualizations of Service Quality in the Recreation Sport Industry. *Sport Marketing Quarterly*, 13, 158-166.
- Kaiser, H. (1970). A second generation Little Jify. *Psychometrika*, 35, 401-415.
- Kaiser, H. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Kattel, R. (1966). The scree test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research*, 1(2), 245-276.
- Kelley, S.W., & Turley, L.W. (2001). Consumer perceptions of service quality attributes at sporting events. *Journal of Business Research*, 54(2), 161-166.
- Lee, J.H., Duck Kim, H., Ko, Y., & Sagas, M. (2011). The influence of service quality on satisfaction and intention: A gender segmentation strategy. *Sport Management Review*, 14(1), 54-63.
- Nešić, M., Perić, D., Ahmetović, Z., & Zubanov, V. (2014). Some lifestyle traits of Novi Sad students in relation to the subjective perception of health. In Pantelić, S. (ed.) *Book of Proceedings, XVII Scientific Conference "FIS COMMUNICATIONS 2014" in physical education, sport and recreation*, Niš: Faculty of Sport and Physical Education, 388-397.
- Packianathan, Ch., & Kyungro, Ch. (2000). Targets and Standards of Quality in Sport Services. *Sport Management Review*, 3(1), 1-22.
- Pierro, A., Mannetti, L., & Livi, S. (2003). Self-identity and the theory of planned behavior in the prediction of health behavior and leisure activity. *Self & Identity*, 2, 47-60.

Radoš, J., & Nešić, M. (2010). Sport na univerzitetu kao oživotvorenje ideje kalokagatije. *Poslovna ekonomija*, IV(1),149-156.

Sharrkey, J.B., & Gaskill, E.S. (2008). *Vežbanje i zdravlje*. Beograd: Datastatus.

Statistical Office, United Nations (1982). Provisional guidelines on standard international age classifications. *Statistical Papers, Series M No.74*, New York: Department of international economic and social affairs.

Službeni glasnik RS (2011). *Zakon o sportu*. Beograd: „Službeni glasnik RS“, br.24/2011.

World Health Organization. (2006). *The World Health Report 2006: Working together for health*. Preuzeto 7. juna 2015. godine sa http://whqlibdoc.who.int/publications/2006/9241563176_eng.pdf;

Datum prijave rada: 03.12.2015.

Datum prihvatanja rada: 23.01.2016.

Kontakt

Milan Nešić, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad
Radnička 30a,
E-mail: milan.nesic@tims.edu.rs

Branimir Nešić, Univesity RUDN, Moscow
Miklukho-Maklaya st., 6, Moscow, Russia
E-mail: banenesic@yahoo.com

Dušan Perić, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad
Radnička 30a,
E-mail: dperic@tims.edu.rs