

STAVOVI STUDENATA MEDICINSKE REHABILITACIJE PREMA FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

Autor: IVANA ŠIJACIĆ, Tamara Šokčević

e-mail: isijacic9@gmail.com

Mentor: prof. dr Rastislava Krasnik

Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu

Uvod: Fizička aktivnost (FA) podrazumeva bilo koji oblik mišićne aktivnosti koji povećava potrošnju energije u odnosu na stanje mirovanja. Njene koristi su vidljive na fizičkom i psihičkom nivou kod svih uzrasta i polova, a studentima fizioterapije posebno pomažu u savladavanju izazova i pružanju podrške pacijentima tokom rehabilitacije.

Cilj rada: Utvrditi faktore koji oblikuju stavove studenata prema fizičkoj aktivnosti i vežbanju.

Materijal i metode: Prospektivno istraživanje sprovedeno je u periodu od 1. 1. 2025. do 1. 2. 2025, nakon odobrenja Etičke komisije Medicinskog fakulteta Univerziteta u Novom Sadu. U studiji je učestvovalo 72 studenta prve i četvrte godine osnovnih akademskih studija Medicinske rehabilitacije. Ispitanici su popunili generički upitnik od 5 pitanja, prilagođen potrebama istraživanja, a zatim i skalu koristi / barijera vežbanja (EBBS) za procenu stavova prema fizičkoj aktivnosti.

Rezultati: Uzorkom su obuhvaćene osobe prosečne starosti 20,79 godina, među kojima je bilo 53 (73,6%) osobe ženskog pola. Ne postoji statistički značajna razlika između studenata prve i četvrte godine godine u totalnom EBBS skor (p > 0,001). Postoji statistički značajna razlika u ukupnom EBBS skor između muškaraca i žena, odnosno muškarci imaju pozitivniji stav prema vežbanju (p < 0,05).

Zaključak: Fizioterapeuti, u svom budućem radu, moraju biti svesni koristi i prepreka fizičke aktivnosti kako bi adekvatno prilagodili intervencije i savete pacijentima. Uzimanjem u obzir razlika među polovima obezbeđuje se efikasnija fizioterapijska praksa.

Ključne reči: fizička aktivnost, studenti, stavovi, EBBS skala.

UVOD

Fizička aktivnost (FA) obuhvata bilo koji oblik mišićne aktivnosti koji povećava potrošnju energije u odnosu na stanje mirovanja, uključujući rad, rekreaciju, vežbanje i sportske aktivnosti, u cilju postizanja preventivnih, dijagnostičkih i terapijskih rezultata [1,2]. Telesna aktivnost ima vitalnu ulogu u prevenciji hroničnih bolesti, koje su glavni uzročnici smrtnih ishoda u savremenom društvu, te je stoga jedan od najvažnijih faktora rizika za zdravlje [1,3–8]. Njene koristi prepoznate su kako u fizičkom, tako i u psihičkom smislu, bez obzira na pol i uzrast [1]. Takođe, istraživanja pokazuju da postoji pozitivna veza između FA, zadovoljstva životom i povećanog nivoa sreće [9–11].

Pozitivni efekti fizičke aktivnosti uključuju poboljšanje motorne kontrole, zdravlja mišićno-koštanog sistema i povećanje gustine kostiju. Takođe, fizička aktivnost pomaže

u kontroli telesne težine i smanjuje rizik od gojaznosti, čak do 50% u odnosu na sedentarne osobe [1,2,4,9,10,12]. Pored toga, brojni psihički benefiti uključuju poboljšanje samopoštovanja, životne snage, subjektivnog blagostanja, zadovoljstva fizičkim izgledom, raspoloženja, samopouzdanja, mentalnog zdravlja i smanjenje stresa [9,10,12–14].

Ovi efekti su posebno važni za studente fizioterapije, jer im omogućavaju da se efikasno nose sa izazovima i pruže adekvatnu podršku pacijentima tokom rehabilitacije [14].

Još jedna od blagodeti FA među mladima je mogućnost usvajanja zdravih oblika ponašanja (kao što su izbegavanje pušenja, alkohola...), koje se često održavaju i u odraslom životu, a takođe utiče i na postizanje boljih rezultata u učenju [1,3,4,6,8,12,15,16].

Nasuprot tome, FA može imati i negativne posledice po mentalno zdravlje pojedinca. U okviru toga opisuju se poremećaji poput „prekomernog vežbanja” i „sindroma pretreniranosti”, koji mogu izazvati mentalni umor i druge psihološke probleme [10]. Iako ove pojave predstavljaju potencijalne rizike, FA ostaje ključni element u poboljšanju kvaliteta života.

Slično tome, kod pojedinaca bavljenje FA prerasta u opsesiju ili zavisnost, što dovodi do prekomerne zabrinutosti za vežbanjem i intenzivnim treninzima, čak i kada su prisutne medicinske kontraindikacije [10].

Zbog potencijalnog negativnog uticaja intenzivnijeg vežbanja na mentalno zdravlje i povećanog rizika od povreda, važno je pažljivo dozirati fizičku aktivnost. Preporučuje se prilagođavanje vežbi prema sposobnostima, potrebama, starosti, fizičkoj spremnosti i zdravstvenom stanju pojedinca [3,10,17].

Optimalni nivo fizičke aktivnosti za zdrave odrasle ljude, uključujući studente, podrazumeva svakodnevno vežbanje ili najmanje pet puta nedeljno, u trajanju od minimum 30 minuta dnevno (150 minuta nedeljno), uz 10 minuta zagrevanja pre početka i jednako vreme opuštanja nakon završetka vežbanja [1,5,7,8,10,15,17].

Zagrevanje pre FA i istezanje nakon nje je ključno za prevenciju povreda [17]. Veći deo aktivnosti trebalo bi da bude umerenog, uz uključivanje i aktivnosti visokog intenziteta [12,15]. Nedovoljnom FA smatra se manje od 2,5 sata umerene aktivnosti sedmično [1]. U vezi sa tim, analiza rezultata istraživanja pokazuje da je značajno veći broj žena svrstano u kategoriju niske fizičke angažovanosti u odnosu na muškarce [1,7,15–18].

Brojni su faktori koji utiču na učestvovanje u fizičkoj aktivnosti, a mogu se podeliti na intrapersonalne, interpersonalne i strukturne. Intrapersonalni faktori uključuju psihološke faktore, samopouzdanje, motivaciju, veštine, kao i genetske predispozicije i trajanje sedjećih aktivnosti poput korišćenja računara ili učenja. Interpersonalni faktori se odnose na socijalno okruženje, poput podrške prijatelja, fizičke aktivnosti roditelja, dok strukturni faktori obuhvataju spoljne prepreke kao što su nedostatak vremena, novca, pristupačnosti, brak i pol [2–4,8,9,15,17,19].

Količina znanja o efikasnosti FA smatra se značajnim činiocem u podizanju zdravstvene svesti, što utiče na stav prema telesnim aktivnostima [11,20]

Ovi faktori mogu se podeliti na prepreke i motivatore za angažovanje u FA. Najčešće prepreke uključuju nedostatak vremena, nedovoljnu socijalnu podršku, stres, nedostatak adekvatnih sportskih objekata i motivacije [6, 7, 15, 21]. Takođe, finansijski troškovi predstavljaju značajnu prepreku za FA, a studenti iz porodica sa nižim prihodima suočavaju se sa smanjenim učešćem u fizičkim aktivnostima, pri čemu su finansijski resursi glavni izazov za njihov angažman u vežbanju [6,15–17,19].

Glavni motivatori za FA među studentima uključuju pozitivne efekte na zdravlje, poput održavanja kondicije, smanjenja stresa i poboljšanje akademskih rezultata. Motivacija za zdravstvene koristi, mršavljenje, muški pol, prehrambene navike i rekreacija povezani su sa višim nivoima aktivnosti. Takođe, pozitivne povratne informacije, podsticaji (popusti za teretane) i postizanje ciljeva dodatno podstiču angažman. Planiranje socijalnih aktivnosti i podrška prijatelja olakšavaju uključivanje u FA, dok obrazovne ustanove igraju ključnu ulogu u stvaranju povoljnog okruženja za vežbanje [6,7,15,17].

Nasuprot svim korisnim učincima FA, među mladima širom sveta, evidentiran je pad nivoa iste. Prema procenama, samo mali procenat mladih (oko 1/3) postiže adekvatan nivo FA, dok deo njih ne učestvuje ni u jednom od oblika preporučene aktivnosti [1,17,19,22]. Slični podaci proizlaze iz istraživanja sprovedenih u Republici Srbiji. Jedan od razloga smanjene aktivnosti među mladima je nedostupnost vodiča za bavljenje FA, uz druge prethodno navedene [1,22].

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje odraslim osobama, uključujući studente, najmanje 150 do 300 minuta umerene aerobne aktivnosti nedeljno, ili ekvivalentnu intenzivnu aktivnost, kako bi se održalo zdravlje i blagostanje [18].

Međutim, pored nedostatka edukacije o fizičkoj aktivnosti, mnogi ne prepoznaju njene koristi, a ubrzani urbani način života dodatno smanjuje mogućnosti za unapređenje fizičkog zdravlja [8].

Studenti fizioterapije biraju profesiju koja ih priprema za pružanje kvalitetne zdravstvene nege, rehabilitaciju i promovisanje zdravlja, čime postaju uzori drugima. Kao budući fizioterapeuti, imaju odgovornost ne samo da primenjuju terapijske tehnike, već i da sami aktivno promovišu zdravlje kroz redovnu FA. Telesna aktivnost je od posebne važnosti za njih jer kroz sve svoje benefite omogućava studentima da obavljaju svoje profesionalne dužnosti sa većom efikasnošću i manjim naporom [11].

Navike i stavovi o zdravlju počinju da se oblikuju u detinjstvu, što utiče na buduće ponašanje, zbog čega je edukacija stručnjaka koji rade sa decom, adolescentima i studentima ključna za razumevanje fizičke aktivnosti. Studenti koji su ranije usvojili navike vežbanja skloniji su redovnoj fizičkoj aktivnosti, a razvoj tih navika u mladosti olakšava njihovo održavanje tokom života. S obzirom na to da su najaktivnija deca imala približno 1,5 više godina obrazovanja u odraslom dobu u poređenju sa onima koji su najmanje aktivni, jasno je da rani uticaji i obrazovanje igraju značajnu ulogu u oblikovanju budućih zdravih navika. Promocija zdravlja na univerzitetima ima značajan društveni uticaj, jer ne samo da poboljšava zdravstvene navike studenata, već utiče i na oblikovanje odrasle osobe [6,7,12,23].

Cilj istraživanja je utvrditi faktore koji oblikuju stavove studenata prema fizičkoj aktivnosti i vežbanju.

Hipoteze istraživanja:

1. Studenti četvrte godine Medicinske rehabilitacije imaju pozitivniji stav prema fizičkoj aktivnosti u odnosu na studente prve godine.
2. Studenti muškog pola imaju pozitivniji stav prema fizičkoj aktivnosti u odnosu na studente ženskog pola.

MATERIJAL I METODE

Prospektivno istraživanje sprovedeno je nakon dobijanja saglasnosti Etičke komisije Medicinskog fakulteta Univerziteta u Novom Sadu, u trajanju od mesec dana, a u periodu od 1. 1. 2025. do 1. 2. 2025. U studiji je učestvovalo ukupno 72 studenata prve i četvrte godine osnovnih akademskih studija Medicinske rehabilitacije Medicinskog fakulteta Univerziteta u Novom Sadu. Ispitanici su, u kabinetu medicinske rehabilitacije, nakon potpisanog informisanog pristanka, popunili generički upitnik, posebno dizajniran za potrebu ovog istraživanja. Upitnik je sadržao 5 pitanja, koja su se odnosila na: pol, godinu studija, godine života, telesnu masu i telesnu visinu.

Procena stavova studenata prema fizičkoj aktivnosti nastavila se popunjavanjem skale

koristi / barijera vežbanja (EBBS), koja se sastoji od 43 izjave na koje ispitanici odgovaraju biranjem jedne od četiri ponuđene tvrdnje. Izjave se odnose na ispitanikova osećanja povezana sa fizičkom aktivnošću, očekivanja od vežbanja u vezi sa zdravljem i fizičkim izgledom, kao i na motivaciju i prepreke koje pojedinci doživljavaju pri odlasku na trening. Skala je zasnovana na Likertovoj proceni, gde odgovori variraju od 4 (u potpunosti se slažem) do 1 (u potpunosti se ne slažem). Ukupni rezultat može biti između 43 i 172. Viši skor na skali koristi ukazuje na to da ispitanik u većoj meri prepoznaje pozitivne efekte fizičke aktivnosti, dok viši skor na skali barijera znači da osoba doživljava više prepreka koje ometaju redovno vežbanje [2,24].

Sprovedene su sledeće metode deskriptivne statistike: frekvence, procenti (%), rasponi varijabilnosti-minimalna (Min) i maksimalna (Max), mere centralne tendencije: M-aritmetička sredina tj. prosečna vrednost i prosečno standardno odstupanje od aritmetičke sredine (SD). Hipoteze su testirane primenom Studentovog t testa, a statistička značajnost je definisana na nivou verovatnoće $p \leq 0,005$. Statistička analiza i obrada podataka sprovedena je u okviru statističkog programa JASP 0.17, a rezultati su prikazani tabelarno.

REZULTATI

U istraživanju je učestvovalo ukupno 72 ispitanika, među kojima je 19 (26,4%) muškog, a 53 (73,6%) ženskog pola (Tabela 1).

Pol	N	Procenat (%)
Muški	19	26,40
Ženski	53	73,60
Ukupno	72	100

Tabela 1. Distribucija ispitanika prema polu

Legenda: N – broj ispitanika

U našem istraživanju učestvovalo je ukupno 38 (52,8%) ispitanika prve i 34 (47,2%) ispitanika četvrte godine osnovnih akademskih studija Medicinske rehabilitacije (Tabela 2).

Godina studija	N	Procenat (%)
1	38	52,82
4	34	47,20
Ukupno	72	100

Tabela 2. Distribucija ispitanika prema godini studija

Legenda: N – broj ispitanika

U našem istraživačkom uzorku, prosečna starost ispitanika iznosila je 20,79 (SD $\pm$ 1,91), pri čemu su najmlađi ispitanici imali 18, a najstariji 26 godina. Prosečna telesna masa iznosila je 68,09 kg (SD $\pm$ 14,15), a prosečna telesna visina 171,92 cm (SD $\pm$ 9,19). Indeks telesne mase imao je prosečnu vrednost 22,87 kg/m² (SD $\pm$ 3,32) (Tabela 3).

	M	SD	Minimum	Maximum
Godine života	20,79	1,91	18	26
Telesna masa (kg)	68,09	14,15	48	113,50
Telesna visina (cm)	171,92	9,19	144	190
BMI (kg/m ²)	22,87	3,32	17,51	33,74

Tabela 3. Antropometrijske karakteristike uzorka

Legenda: M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija; Min – minimum; Max – maksimum; BMI – indeks telesne mase

U ukupnom uzorku, prosečna vrednost ukupnog EBBS skora iznosila je 141,30 (SD $\pm$ 13,16), pri čemu je najniži skor iznosio 115, a maksimalna vrednost istog bila je 167. Prosečna vrednost skora koristi tj. benefit skora iznosi 98,78 (SD $\pm$ 10,97), dok je prosečna vrednost barijera skora 26,01 (SD $\pm$ 5,11) (Tabela 4).

	M	SD	Min	Max
Ukupan EBBS skor	141,33	13,16	115	167
Benefit skor	98,78	10,97	76	116
Barijera skor	26,01	5,11	15	44

Tabela 4. Distribucija ispitanika prema skoru na skali koristi / barijera vežbanja

Legenda: M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija; Min – minimum; Max – maksimum

Prva hipoteza:

U našem istraživanju, među studentima prve godine (38 studenata) prosečna vrednost na skali koristi/barijera iznosila je 141,60 (SD $\pm$ 13,60), približno srednjoj vrednosti među studentima četvrte godine (34 studenta) koja iznosi 141,03 (SD $\pm$ 13,63) (Tabela 5)

	Godina studija	N	M	SD	t	p
Ukupan EBBS skor	1	38	141,60	13,60	0,18	0,86
	4	34	141,03	13,63		

Tabela 5. Razlika u ukupnom EBBS skoru između studenata prve i četvrte godine

Legenda: N – broj ispitanika; M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija; t – Studentov t-test; p – nivo statističke značajnosti

Analizom podskora EBBS skale, odnosno benefit i barijera skora, dobijeni su sledeći rezultati: Srednja vrednost skora koristi za studente prve godine iznosila je 98,71 (SD $\pm$ 9,94), slično kao za studente četvrte godine čija je prosečna vrednost 98,85 (SD $\pm$ 12,17). Prosečna vrednost barijera skora za studente prve godine iznosila je 25,55 (SD $\pm$ 5,67), dok je za studente četvrte godine iznosila 26,53 (SD $\pm$ 4,41) (Tabela 6).

		M	SD	Min	Max	t	P
Benefit skor	1	98,71	9,94	80	113	-0,05	0,96
	4	98,85	12,17	76	116		
Barijera skor	1	25,55	5,67	15	44	-0,81	0,42
	4	26,53	4,41	18	36		

Tabela 6. Razlika u podskorovima na EBBS skali između studenata prve i četvrte godine studija

Legenda: M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija; Min – minimum; Max – maksimum; t – Studentov t-test; p – nivo statističke značajnosti

Rezultati Studentovog t-testa su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika između studenata prve i četvrte godine godine u totalnom EBBS skoru, kao ni u podskoru benefiti i podskoru barijere ($p > 0,001$), čime se odbacuje prva hipoteza ovog istraživanja.

Druga hipoteza:

U našem istraživanju prosečna vrednost ukupnog EBBS skora među muškarcima (19) iznosila je 147,37 (SD $\pm$ 9,80), dok je među ženama (53) iznosila 139,17 (SD $\pm$ 14,08) (Tabela 7). U muškoj populaciji prosečna vrednost benefit skora iznosila je 104,26 (SD $\pm$ 9,06), dok je u ženskoj populaciji srednja vrednost ovog skora iznosila 96,81 (SD $\pm$ 10,95). Na skali barijera prosečna vrednost za muškarce je 24,95 (SD $\pm$ 4,78), dok je za žene 26,37 (SD $\pm$ 5,21) (Tabela 8).

	Pol	N	M	SD	t	P
Ukupan EBBS skor	m	19	147,37	9,81	2,34	0,02
	ž	53	139,17	14,08		

Tabela 7. Razlika u ukupnom EBBS skoru između muškaraca i žena

Legenda N – broj ispitanika; M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija; t – Studentov t-test; p – nivo statističke značajnosti; EBBS – skala koristi / barijera vežbanja

		M	SD	Min	Max	t	p
Benefit skor	M	104,26	9,06	85,00	116,00	2,65	0,01
	Ž	96,81	10,99	76,00	116,00		
Barijera skor	M	24,95	4,78	18,00	36,00	-1,06	0,29
	Ž	26,40	5,21	15,00	44,00		

Tabela 8. Razlika u podskorovima između muškaraca i žena

Legenda: M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija; Min – minimum; Max – maksimum; t – Studentov t-test; p – nivo statističke značajnosti

Prema rezultatima dobijenim Studentovim t-testom, postoji statistički značajna razlika u ukupnom EBBS skoru između muškaraca i žena, odnosno muškarci imaju pozitivniji stav prema vežbanju. Statistički značajna razlika između muškaraca i žena postoji na podskoru benefiti, gde muškarci percipiraju više benefita od vežbanja u odnosu na žene. Na podskali barijera ne postoji statistički značajna razlika u skoru između muškaraca i žena.

DISKUSIJA

Fizička aktivnost, osim što pruža brojne pozitivne efekte na psihičko i fizičko zdravlje, kao i kratkoročne i dugoročne koristi, ujedno predstavlja i najekonomičniji način unapređenja zdravlja pojedinca. Takođe, doprinosi kontroli telesne težine i omogućava deci i adolescentima da usvoje zdrave životne navike koje mogu zadržati tokom celog života [1,25]. S obzirom na širok spektar koristi koje fizička aktivnost pruža, a koje su usko povezane sa stavovima pojedinca prema njoj, cilj ove studije bio je istražiti stavove studenata, odnosno prepreke i podsticaje, u vezi sa fizičkom aktivnošću.

U našem istraživanju učestvovali su budući fizioterapeuti, a raspodela studenata prema godini studija bila je gotovo izjednačena, sa 38 studenata prve godine i 34 studenta četvrte godine. Što se tiče raspodele prema polu, broj ženskih ispitanika bio je značajno veći u odnosu na muške (53 : 19; 73,6% : 26,4%), što približno odgovara distribuciji ispitanika prema polu iz studije Edelmana i saradnika (7), gde je odnos ženskih i muških ispitanika bio 71,4% prema 27,8%. Ova studija, koja se takođe bavila fizičkom aktivnošću među studentskom populacijom, pruža slične demografske podatke, ukazujući na dominantnu zastupljenost žena među studentima, što može biti relevantno u kontekstu analize stavova i ponašanja prema fizičkoj aktivnosti [7].

Reč je o studentima starosti 18–26 godina, čiji je prosečan BMI iznosio 22,87, što ukazuje na normalnu uhranjenost. Rezultati iz istraživanja sprovedenog 2014. godine u Novom Pazaru takođe pokazuju da je BMI, među studentima studijskih programa Rehabilitacije i Sporta i rekreacije, bio zadovoljavajući, sa prosečnim vrednostima od $22,50 \pm 2,97$ kod studenata prve i $22,52 \pm 2,59$ kod studenata četvrte godine, što znači da je većina imala zadovoljavajuću telesnu težinu. Među studentima zdravstvenih profesija u Saudijskoj Arabiji, u gradu Abhi, takođe su zabeležene slične vrednosti, jer su i oni imali normalnu telesnu masu, prema istraživanju sprovedenom 2024. godine [26].

Ovi podaci su važni jer ukazuju na stabilnost telesne mase studenata kroz vreme, što je ključno za praćenje njihovog zdravlja i prevenciju potencijalnih zdravstvenih problema [22]. Studenti sa viškom telesne mase na univerzitetima doživljavaju više prepreka u odr-

žavanju zdravog načina života, uključujući fizičku aktivnost, u poređenju sa studentima sa normalnom telesnom masom [17]. Oni koji redovno vežbaju i održavaju normalnu telesnu masu postižu bolje akademske rezultate u poređenju sa studentima koji nisu fizički aktivni ili koji imaju prekomernu telesnu masu ili gojaznost [2].

Skala koristi i barijera je validan i pouzdan alat za identifikaciju i merenje koristi i prepreka vezanih za FA, stoga je upravo ona korišćena u ovom istraživanju. Prosečna vrednost na EBBS skali u našem istraživanju iznosila je 141,30, što je nešto viša vrednost u odnosu na 135,15 iz istraživanja sprovedenog u Novom Sadu 2021. godine. To sugerise da naši ispitanici imaju pozitivniji stav prema fizičkoj aktivnosti u poređenju sa studentima iz prethodnog istraživanja, što može biti rezultat obrazovnih programa, promena društvenih normi ili bolje edukacije o značaju fizičke aktivnosti [24]. Takođe, osobe koje imaju bolju percepciju koristi od fizičke aktivnosti imaju veću verovatnoću da će vežbati [2].

Kada uporedimo naše rezultate sa podacima iz istraživanja sprovedenog u Turskoj 2023. godine, uočavamo značajne razlike. Ukupni prosečni EBBS skor u tom istraživanju bio je 92,79 ($SD \pm 13,22$), što je znatno niže u poređenju sa rezultatom našeg istraživanja (141,30). Ovo može ukazivati na različite faktore, kao npr. sociokulturne razlike, pristup fizičkoj aktivnosti i razlici obrazovnih sistema [19].

Analizom skora koristi i barijera na EBBS skali utvrđeno je da percepcija koristi i barijera ostaje stabilna tokom studija, sa prosečnim skorom koristi od 98,71 ($SD \pm 9,94$) za studente prve godine i 98,85 ($SD \pm 12,166$) za studente četvrte godine. Slične vrednosti zabeležene su i u skor u barijera, sa prosečnim skorom od 25,55 ($SD \pm 5,67$) za studente prve godine i 26,53 ($SD \pm 4,41$) za studente četvrte godine. Takođe, istraživanje koje su sprovedi Li i Xia (2021) pokazuje da je prosečan rezultat percepcije koristi od vežbanja bio 24,14, blizu maksimalnog broja od 30. Ovi podaci ukazuju na to da percepcija koristi od FA ostaje vrlo pozitivna i stabilna tokom studija, dok se percepcija barijera ne menja značajno [27]. Pojedinci sa visokom percepcijom koristi i niskom percepcijom prepreka imaju veće šanse da usvoje i kontinuirano praktikuju fizičke aktivnosti [28].

Studija iz 2022. godine, u kojoj je prosečna starost učesnika bila $51,47 \pm 12,78$, donosi rezultate slične našim. Prosečan skor skale koristi / barijera vežbanja bio je $99,79 \pm 12,58$, što se usklađuje sa našim rezultatima, čime se potvrđuje stabilnost percepcije koristi od fizičke aktivnosti. Takođe, percepcija prepreka ostaje konstantna, sa prosečnim skorom od $35,83 \pm 5,99$ [28].

Upoređujući naše rezultate sa istraživanjem Edelmana i saradnika 2022. godine, primećujemo određene sličnosti i razlike u stavovima o FA među studentima različitih godina studija. U našem istraživanju, studenti prve i četvrte godine imali su slične vrednosti na skali koristi/barijera (prva godina: 141,60; četvrta godina: 141,03), što ukazuje na stabilne stavove prema fizičkoj aktivnosti. S druge strane, istraživanje iz 2022. godine pokazuje da su studenti prve godine značajno manje aktivni u poređenju sa studentima viših godina [7]. Studenti prve godine su manje skloni da imaju dobro znanje u odnosu na studente viših godina, ali razlika nije statistički značajna ($p > 0,05$) [26]. Ovi rezultati ukazuju na to da, iako studenti prve i četvrte godine imaju sličnu percepciju koristi i prepreka u vezi sa fizičkom aktivnošću, ona može opadati tokom prve godine studija zbog stresa i akademskih obaveza. Brojna istraživanja pokazuju da prelazak sa srednje škole na fakultet često smanjuje nivo fizičke aktivnosti, što je povezano sa dužim vremenom provedenim u sedenju i nedostatkom efikasnih strategija za učenje. Ipak, zbog sličnih skorova i stavova između studenata prve i četvrte godine, nije moguće sa sigurnošću tvrditi nivo njihove fizičke aktivnosti, jer percepcija koristi i prepreka ne mora uvek odražavati stvarni nivo angažovanja u fizičkoj aktivnosti [6,7,15,17,19,21,24].

U okviru druge hipoteze, naši rezultati pokazuju razlike između muškaraca i žena u percepciji koristi i prepreka vezanih za fizičku aktivnost. Muškarci su imali viši ukupni EBBS skor i veći supskor koristi, dok razlika u skor u barijera nije bila statistički značajna.

U istraživanju sprovedenom u Saudijskoj Arabiji muškarci su pokazali manju sklonost ka pozitivnom stavu prema fizičkoj aktivnosti u poređenju sa ženama, a ova razlika je bila statistički značajna [26]. Slično tome, u turskom istraživanju žene su imale viši supskor korisnih efekata fizičke aktivnosti u poređenju sa muškarcima ($p < 0,05$) [19]. Ove razlike mogu ukazivati na specifičnosti sociokulturnih faktora i stavova prema fizičkoj aktivnosti u različitim društvima.

Međutim, naši rezultati su u skladu sa brojnim studijama koje ukazuju na to da su muškarci u proseku fizički aktivniji od žena. Istraživanja pokazuju da muškarci češće prijavljuju viši nivo fizičke aktivnosti, bilo da se radi o intenzivnoj ili umerenoj aktivnosti, dok žene češće prijavljuju niže vrednosti fizičke aktivnosti. Takođe, u svim SZO regionima muškarci su bili aktivniji od žena, što je potkrepljeno i našim rezultatima, koji pokazuju da su studenti muškarci imali viši nivo fizičke aktivnosti u poređenju sa studentkinjama. Ovi podaci potvrđuju globalni trend da je u većini istraživanja muškarcima dodeljen veći nivo fizičke aktivnosti od žena [3,5,7,15,17,23,29].

ZAKLJUČAK

Razumevanje stavova studenata fizioterapije prema fizičkoj aktivnosti ključno je jer njihovi stavovi i navike mogu oblikovati njihov budući rad sa pacijentima. Kao budući stručnjaci, fizioterapeuti moraju biti svesni koristi i prepreka vezanih za FA, jer to direktno utiče na njihov pristup promociji zdravlja. Fizioterapeuti, u svom budućem radu, treba da prilagode intervencije i savete pacijentima uzimajući u obzir razlike među polovima, što je ključno za efikasnu fizioterapijsku praksu. S obzirom na pad fizičke aktivnosti tokom studija, važno je razviti strategije koje će pomoći studentima da održe aktivan način života. Takođe, razumevanje razlika u vezi sa fizičkom aktivnošću pomaže u prilagođavanju intervencija, čime se doprinosi efikasnijoj fizioterapijskoj pomoći.

SKRAĆENICE:

FA – fizička aktivnost

EBBS – skala koristi / barijera vežbanja

LITERATURA

1. Stojmenović M, Milosavljević M. Stavovi studenata prema fizičkoj aktivnosti. *Racionalna terapija*. 2017;9(2):29–38.
2. Bašić J. Stavovi studenata u domskom smeštaju o fizičkoj aktivnosti. Novi Sad: Medicinski fakultet, 2021.
3. Nikolić M, Jovanović R, Stanković A. Characteristics of physical activity among healthy serbian adolescents. *Rev Bras Med Esporte*. 2020;26(1):30-3.
4. Vaupotić BP. Mladi i kretanje – strast ili teret. *Varažd. Učit. digit. stručni časop. za odgoj i obrazov*. 2025;8(17):201–12.
5. Rakovac M. Tjelesna aktivnost i zdravlje žena. *Zdravlje žene*. 2024;33(2):127–35.
6. Brown CEB, Richardson K, Halil-Pizzirani B, Atkins L, Yücel M, Segrave RA. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*. 2024;24(1):418.
7. Edelman D, Pfirrmann D, Heller S, Dietz P, Reichel JL, Werner AM et al. Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students-The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester. *Front Public Health*. 2022;10:821703.

8. Carević G. Znanje i stavovi studenata zdravstvenih studija o fizičkoj aktivnosti i pravilnoj prehrani. Doctoral dissertation, University of Split. University Department of Health Studies, 2019.
9. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(13):4817.
10. Peluso MA, Guerra de Andrade LH. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo)*. 2005;60(1):61-70.
11. Ayhan C, Işık Ö, Kaçay Z. The relationship between physical activity attitude and life satisfaction: A sample of university students in Turkey. *Work*. 2021;69(3):807-13.
12. Gonçalves JP, Ferreira G, Lopes L, Sousa-Sá E, Santos R. Associations Between Movement Behaviors, Cognition, and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Hum Kin Jour*. 2025;22(3):285-306.
13. Herbert C. Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Front Public Health*. 2022;10:849093.
14. Budimir D. Utjecaj tjelesne aktivnosti na snagu stiska šake u studenata fizioterapije. Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija, 2024.
15. Thomas AM, Beaudry KM, Gammage KL, Klentrou P, Josse AR. Physical Activity, Sport Participation, and Perceived Barriers to Engagement in First-Year Canadian University Students. *J Phys Act Health*. 2019;16(6):437-46.
16. Tandon PS, Kroshus E, Olsen K, Garrett K, Qu P, McCleery J. Socioeconomic Inequities in Youth Participation in Physical Activity and Sports. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(13):6946.
17. Chaabane S, Chaabna K, Doraiswamy S, Mamtani R, Cheema S. Barriers and Facilitators Associated with Physical Activity in the Middle East and North Africa Region: A Systematic Overview. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1647.
18. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO, 2020.
19. Özdemir S, Gençbaş D, Tosun B, Sinan Ö, Bebiş H. Perceptions of exercise benefits and barriers among adolescents: A cross-sectional study. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi* 2023;10(3):411-20.
20. Hong H, Chung W. Integrating health consciousness, self-efficacy, and habituation into the attitude-intention-behavior relationship for physical activity in college students. *Psychol Health Med*. 2022;27(5):965-75.
21. Kljajević V, Stanković M, Đorđević D, Trkulja-Petković D, Jovanović R, Plazibat K et al. Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;19(1):158.
22. Detanac Dž, Detanac B, Čeranić M, Đokić P, Milić V. Konzumiranje alkohola, pušenje i fizička aktivnost među studentima državnog univerziteta u novom pazaru. *Praxis Media*. 2014;43(3):41-7.
23. Kaić T. Tjelesna aktivnost studenata Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci. Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci, 2023.
24. Badža T. Faktori koji utiču na fizičku aktivnost u studentskoj populaciji u domskom smještaju. Univerzitet u Novom Sad: Medicinski fakultet, 2021.
25. Maher JP, Pincus AL, Ram N, Conroy DE. Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Dev Psychol*. 2015;51(10):1407-19.
26. [Kandasamy](#) G, Almanasef M, Almeleebia T, Orayj K, Reddy KVL, Shorog E, et al. Knowledge, attitude and practice towards physical activity among healthcare students at a public university in Saudi Arabia. *Public Health Educ and Prom*. 2024;12:01-9.
27. Li X, Xia M. The Positive Effect of Perceived Exercise Benefit and the Negative Effect of Perceived Severity of Disease and Weakness on College Students' Amount of Exercise: The Mediate and Suppressor Role of Physical Fitness Evaluation Self-Efficacy. *Mov Science*. 2021;12:01-9.
28. Ersin F, Tülüce D, Enzin F. Examination of exercise benefit/barrier perceptions of individuals with diabetes and affecting factors. *African Health Sciences*. 2022;12(3):275-85.
29. Mandić D. Istraživanje efekata intervencije za unapređenje fizičke aktivnosti studenata medicine. Univerzitet u Beogradu: Medicinski fakultet, 2020.

ATTITUDES OF MEDICAL REHABILITATION STUDENTS TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

Authors: IVANA ŠIJACIĆ, Tamara Šokčević

Email: isijacic9@gmail.com

Mentor: Prof. Rastislava Krasnik

Faculty of Medicine, University of Novi Sad

Introduction: Physical activity (PA) refers to any form of muscular activity that increases energy expenditure compared to the resting state. Its benefits are evident at both the physical and psychological levels across all ages and genders, and they are especially helpful to physiotherapy students in overcoming challenges and providing support to patients during rehabilitation.

Aim: To determine the factors that shape students' attitudes toward physical activity and exercise.

Materials and Methods: The prospective study was conducted from January 1 to February 1, 2025, after approval from the Ethics Committee of the Faculty of Medicine, University of Novi Sad. The study included 72 students from the first and fourth years of the Undergraduate Academic Studies in Medical Rehabilitation. Participants completed a generic questionnaire consisting of 5 questions tailored to the research needs, and then filled out the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) to assess their attitudes towards physical activity.

Results: The sample included participants with an average age of 20.79 years, of whom 53 (73.6%) were female. No statistically significant difference was found between first-year and fourth-year students in the total EBBS score ($p > 0.001$). However, a statistically significant difference was observed in the overall EBBS score between males and females, with males showing a more positive attitude toward exercise ($p < 0.05$).

Conclusion: In their future work, physiotherapists must be aware of both the benefits and barriers to physical activity in order to appropriately tailor interventions and advice for their patients. Taking gender differences into account ensures a more effective physiotherapy practice.

Keywords: physical activity; students; attitudes; EBBS scale

