

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И КОРИШЋЕЊЕ
ПЛАТФОРМИ ЗА ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ
УЧЕНИКА ОСНОВНИХ И СРЕДЊИХ ШКОЛА У
УСЛОВИМА ВАНРЕДНОГ СТАЊА

Мастер рад

Студент:
Стефан Ћуић

Ментор:
ван. проф. др Ана Орлић

Београд, 2020.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

**ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И КОРИШЋЕЊЕ ПЛАТФОРМИ ЗА
ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ УЧЕНИКА ОСНОВНИХ И СРЕДЊИХ
ШКОЛА У УСЛОВИМА ВАНРЕДНОГ СТАЊА**

Мастер рад

Студент:

Стефан Ћуић

Ментор:

ван. проф. др Ана Орлић

Чланови комисије:

1. ван. проф. др Снежана Радисављевић-Јанић

2. ван. проф. др Сандра Раденовић

Београд, 2020.

Захвалница

Велику захвалност, у првом реду дугујем метнору овог мастер рада проф.др Ани Орлић. Поштовање за оно што је учинила и што и даље чини је неизмерно. Хвала јој за савете, сугестије, указаном поверењу и спремности на заједнички рад.

Хвала члановима комисије проф. др Снежани Радисављевић – Јанић и проф. др Сандри Раденовић.

Такође, захваљујем се свим својим колегама и пријатељима који су ми најлепше године одрастања учинили незаборавним.

Посебну захвалност дугујем свом пријатељу Огњену на пруженој подршци свих ових година заједничког студирања.

Хвала вам на заједничким тренуцима, искуствима и разговорима који су од мене начинили особу. То ми се, ипак чини најважнијим...

На крају, волео бих да изразим неизмерну захвалност својим најближим, мајци Милки, оцу Мирославу и брату Александру, који су ми, у тешким временима иза нас, утабали пут до места на коме се у овом тренутку налазим.

Стефан Ђуић

САЖЕТАК

Циљ овог истраживања је да испита повезаност физичке активности и коришћења друштвених мрежа код ученика основних и средњих школа у условима ванредног стања које је задесило Републику Србију због пандемије вируса Ковид – 19. Узорак испитаника је чинило 322 ученика (171 девојчица и 151 дечака) из две основне и две средње школе са територије општине Инђија. За потребе истраживања примењени су два модификована упитника - Упитник за мерење нивоа физичке активности (Physical Activity Questionnaire – PAQ-a) и Упитник о утицају друштвених мрежа на физичку активност (Social Media's Effect on Exercise Habits). Резултати су показали да постоји негативна корелација, ниског интензитета између физичке активности и времена које дневно ученици проводе на друштвеним мрежама, што значи да ученици који су физички активнији мање времена проводе на друштвеним мрежама. Корелационом анализом је показано да између узраста ученика и њихове физичке активности не постоји значајна корелација, али да старији ученици више користе друштвене мреже. Уколико упоредимо дечаке и девојчице, девојчице више користе друштвене мреже, али то нема никаквог значајног утицаја на физичку активност.

Кључне речи: *физичка активност, друштвене мреже, ванредно стање*

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the correlation between physical activity and the social media use among primary and secondary school students in the state of emergency that struck the Republic of Serbia due to the Covid-19 virus pandemic. The sample consisted of 322 students (171 females and 151 males) attending two primary and two secondary schools in the municipality of Indjija. For the purposes of the research, two modified questionnaires were used - the Physical Activity Questionnaire (PAQ-a) and the Social Media's Effect on Exercise Habits. The results showed that there is a low negative correlation between physical activity and the time spent daily on social media, which means that students who are more physically active spend less time on social media. Correlation analysis demonstrated that there is no significant correlation between students age and their physical activity, except that older both genders get they use the social media more intensively. Also, if comparing younger boys and girls, girls would use social media more but it does not have any effect on their physical activity.

Keywords: physical activity, social media, state of emergency

Садржај

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1. УВОД..... | 1 |
| 2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР | 4 |
| 2.1 Физичка активност..... | 4 |
| 2.2 Друштвене мреже..... | 5 |
| 2.3 Ванредно стање | 8 |
| 3. ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА..... | 10 |
| 4. ЦИЉ И ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА..... | 12 |
| 5. МЕТОД..... | 13 |
| 5.1 Узорак испитаника | 13 |
| 5.2 Инструменти..... | 14 |
| 5.3 Обрада података | 15 |
| 5.4 Ток и поступци у истраживању..... | 15 |
| 6. РЕЗУЛТАТИ..... | 16 |
| 7. ДИСКУСИЈА И ЗАКЉУЧАК..... | 30 |
| 8. ЛИТЕРАТУРА | 33 |
| ПРИЛОГ 1..... | 36 |
| ПРИЛОГ 2..... | 39 |

1. УВОД

Према Оксфордском речнику, физичка активност је било који облик телесног кретања повезан са значајним метаболичким захтевима. Поред спортских активности, обухвата напорне професионалне и кућне послове, као и друге активности у слободно време које захтевају физички напор (Дикић и Живановић, 2008). Редовна физичка активност у детињству и адолесценцији побољшава снагу и издржљивост, помаже у изградњи здравих костију и мишића, помаже у контроли тежине, смањује анксиозност и стрес, повећава самопоуздање. Министарство за здравље и људске ресурсе САД препоручује да млади узраста од 6 - 17 година учествују у физичким активностима најмање 60 минута дневно. Предности редовне физичке активности су у изградњи и одржавању здравих костију и мишића, смањењу ризика од развоја гојазности и хроничних болести и рака дебелог црева, смањењу осећаја депресије и анксиозности и промоцији доброг психолошког стања (Центри за контролу и превенцију болести САД, 2008).

Није прецизно познато колико је физички активно становништво Србије, пре свега зато што нема репрезентативних истраживања којем би валидно измерио ниво физичке активности становништва наше земље. Истраживање здравља становништва из 2013. године сугерише да 46,3 % становника Србије има седентарни начин живота. Физичким активностима јачања мишића три или више пута недељно бави се 4.8% становништва. (Институт за јавно здравље Београд, 2013).

У истраживању које је споредено на основцима из Београда, њих 115 је носило педометар и мерен је ниво физичке активности. Резултати до којих су истраживачи дошли показали су да дечаци и девојчице дневно проводе четири сата у седентарним активностима, значајно више него што је препоручено од стране водећих установа које се баве здрављем људи (Pašić, Milanović, Radisavljević - Janić, Sorić & Mirkov 2014).

С друге стране, у другом истраживању је показано да 92% дечака и 88% девојчица остварује препоручене обиме физичке активности на дневном нивоу, што је веома висок проценат у односу на децу из окружења (Milanović, Pantelić, Trajković, Sporiš, Kostić & James, 2013).

Дигитална технологија је већ променила свет, све више деце широм света борави на интернету, па се детињство све више мења. Укључивање у различите облике друштвених платформи је постала свакодневница.

Друштвене платформе нуде вишеструке дневне могућности за повезивање са пријатељима, колегама из разреда и особама са којима имамо заједничка интересовања. Током последњих пет година број деце и адолесцента који користе друштвене платформе је драматично порастао.

Према недавном истраживању 22% адолесцената је рекло да своје омиљене друштвене платформе посећује више од десет пута дневно у току дана, а више од половине испитаника је рекло да посећује своју омиљену друштвену мрежу бар једном у току дана (O’Keeffe & Clarke- Pearson, 2011).

Стања која изазивају елементарне непогоде, катастрофе (не рачунајући последице ратних и терористичких дејстава), ванредни догађаји и друге сличне опасности, не могу се у ширем смислу подводити под појам ванредна стања. У ванредним стањима, поред осталог, могуће је предузимати репресивне мере које за извесно време имају за циљ присилну мобилизацију људи и технике, „али и пасивизацију дела становништва, док се у отклањању последица катастрофа рачуна са максималним ангажовањем дословно сваког човека у насталој ситуацији“ (Тодоровић и Вилић, 1989).

Ванредно стање које је уведено у Републици Србији у пролеће 2020. године, као мера која је донета због новог вируса Ковид – 19, је становништву променила стил живота. Ове промене потенцијално обухватају повећану дозу стреса, смањен ниво физичке активности, већу потребу за храном, као и дужи боравак на друштвеним мрежама.

Имајући ово у виду, предмет овог истраживања је повезаност физичке активности и коришћења платформи за друштвене мреже ученика основне и средње школе у условима ванредног стања.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР

2.1 Физичка активност

Физичка активност се може представити као покрет тела који је реализован од стране мишићно – коштаног система, а чија се последица види у потрошњи енергије која је изнад прага које тело троши у стању мировања. Укључени су различити облици активности од који су најдоминантнији природни облици кретања (трчање, ходање, скакање), као и сложеније моторичке форме (спортске технике, комплексни радни покрети...). Како је физичка активност шири појам од физичког вежбања (као осмишљеног, сврсисходног и временски ограниченог облика физичке активности) то се њихова синергија мора посматрати у складу са појмом здравља које се према Светској здравственој организацији посматра као стање потпуног физичког, душевног и социјалног благостања, а не само изостанак болести (World Health Organization, 2002). Појам физичке активности односи се на мишићни рад са одговарајућим повећањем енергетске потрошње изнад нивоа мировања, а укључује активност у слободном времену, рекерацији и спорту, унутар професионалне делатности као и обављања пригодних послова (Мишигој-Дураковић, 1999).

Физичка активност се може дефинисати и као вишедимензионално понашање тј. „понашање које обухвата људски покрет, који резултира физиолошким особинама укључујући повећање потрошње енергије и побољшање физичке кондиције“ (Troiano, Gabriel, Welk, Owen & Sternfeld, 2012).

Да би имала позитиван учинак на здравље, физичка активност мора бити прилагођена обликом, врстом, интензитетом, трајањем и учесталости могућностима и потребама сваког појединца (Мишигој-Дураковић, 1999).

Врсте физичких активности могу бити подељене: према врсти покрета (нпр. ходање, трчање, прескакање...), према спорту (нпр. фудбал, одбојка, бадминтон...), према контексту живота (нпр. у школи, код куће, у току транспорта...) или према доминантном физиолошком ефекту који је највише заступљен: нпр. активност у којој је доминантна кардиореспираторна издржљивост и итд.

Према интензитету физичке активности који се одређује на основу резултата потрошене енергије активности могу бити седентарне, лагане, умерене и енергичне активности (Kohl & Cook, 2013).

2.2 Друштвене мреже

Један од феномена који обликују и суштински карактерише модерно доба је интернет. Милијарде људи широм света константно деле веома разнолик спектар фасцинантних, релевантних, смешних, ирелевантних, истинитих и важних садржаја (Egren & Marinocola, 2011). Према „Internet World Stats“ 2017. године интернет је користило 51.7% укупне светске популације или 3.885.567.619 људи (Internet usage statistics, 2017).

Свакодневно милијарде корисника широм планете користе друштвене мреже за интеркцију, постављање садржаја и ширење мишљења. Такође се користе за друштвено и професионално умрежавање препоруке, скаутирње, упозорења, политичке кампање. Употреба друштвених мрежа је еволуирала у велики културни, друштвени и економски феномен. Онлајн друштвене мреже постале су глобални феномен са огромним друштвеним и економским утицајем у року од неколико година. Сходно томе, онлајн друштвене мреже привлаче велику пажњу међу најразличитијим групама корисника (Heidemann, Kiler & Probst, 2012). Према подацима Статиста портала из 2017. године, Фејсбук је највећа друштвена мрежа, која је у том моменту имала 2.061.000.000 активних корисника, следећа по величини је мрежа Јутјуб са 1.500.000.000 активних корисника (The Statistic portal, 2017).

Друштвене мреже дефинишемо као интернетске странице које омогућавају појединцима да израде јаван или полу-јаван профил унутар ограниченог система, умреже се са осталим корисницима и међусобно деле своје информације на њему. Свака друштвена мрежа има своје специфичности. Друштвене мреже чине посебним чињенице што омогућује да особе упознају друге људе са којим иначе не би дошли у контакт (Boyd & Ellison, 2008).

Коришћење друштвених мрежа и друштвено умрежавање представља једноставан чин одржавања или појачавања постојећег круга пријатеља или познаника или ширење тог круга (Кушић, 2010).

При расту друштвених мрежа, дошло је до демократизације корпоративног комуницирања. Друштвене мреже су направиле значајне и велике промене у комуникацији између организација и корисника (Kietzmann, Hermkens, McCarthy & Silvestre, 2011). Моћ је прешла са стручњака за односе са јавношћу и маркетинга на индивидуе и групе људи који сами креирају садржај. Корисници сами стварају, деле и користе блогове, пишу твитове, користе Фејсбук и многе друге ствари које интернет нуди (Kietzmann et al. 2011).

Друштвене мреже су подељене на седам различитих елемената који укључују кориснике: идентитет самог корисника на друштвеним мрежама, конверзација и социјализација корисника онлајн, дељење садржаја, присутност, однос који ствара с другим корисницима, репутација коју има и групе у које је сам корисник укључен (Kietzmann et al. 2011).

Прва друштвена мрежа покренута је 1997. године, а име јој је Сикс Дигрис (енг. SixDegrees). Прва друштвена мрежа функционисала је у потпуно другачијем облику од оног у каквом је ми данас познајемо, допуштала је корисницима да креирају профиле и додају пријатеље. Сикс Дигрис је престала са радом након пар година, иако је привукла милионе корисника (Boyd & Ellison, 2008).

Последњих 20 година покретале су се многе нове друштвене мреже, а на њима су са годинама стваране нове опције. Оне данас углавном служе за комуникацију и дељење разних садржаја, за стварње нових и одржавање старих контаката са пријатељима, родбином или колегама. Неке од најомиљенијих друштвених мрежа данас су Фејсбук, Твитер и Инстаграм.

Фејсбук је интернетска друштвена мрежа која је основана 2004. године од стране Марк Зукенберга. У својим почецима, Фејсбук је првобитно назван енг. TheFacebook и био је намењен само студентима универзитета на Хардварду који су тим путем могли да међусобно комуницирају и размењују информације (Видак, 2014).

Твитер је основан 2006. године. Феномен који се скрива под тим именом заправо је начин постављања кратких порука који омогућују свакодневно објављивање нових информација. Твитер је 2011. године имао преко 145 милиона корисника, а преко 90 милиона „твитова“ постављених сваког дана (Kietzmann, 2011).

Кључ Твитера лежи у опцији хештег (енг. „hashtag“) који је укључен за коришћење од 2007. године. Ствара се од симобла мердевина (#), након којег следи нека реч или фраза. Служи томе да се при тој написаној речи или фрази, на њу може кликнути, и онда ће Твитер отворити све твитове који поседују тај једнаки „hashtag“ (Dwyer & Fraser, 2016).

Твитер је данас прихваћен као феномен модерног доба, те многи корисници истражују његов садржај кроз разне дисциплине социологије, медија и комуникације, едукативне, политичке и медицинска истраживања (Dwyer & Fraser, 2016).

Инстаграм је друштвена мрежа које ја основана 2010. године. Путем ње корисници деле међусобно садржај у облику фотографија или видеа. Као на свакој другој друштвеној мрежи, профил може бити приватан или јаван, а кроз године апликација је мењала и додавала нове садржаје и елементе (Rotim, 2017).

2012. године Инстаграм је купљен од компаније Фејсбук, за милијарду долара (Carah & Shaul, 2012). Инстаграм бележи невероватан број корисника у целом свету и данас има око 800 милиона активних чланова (www.nytimes.com, 2017).

2.3 Ванредно стање

Ванредно стање представља нередовну, изузетну ситуацију у којој се могу наћи и најдемократскије државе. У таквим околностима обично се позива на старо правило да је спас народа (државе) највиши закон (Аврамовић, 2010).

Према члану 200. Устава Републике Србије, ванредно стање проглашава Народна скупштина „када јавна опасност угрожава опстанак државе или грађана“. Одлуку доноси већином гласова свих народних посланика, али њено дејство не може бити дуже од 90 дана, уз могућност продужавања рока у истом најдужем трајању. За време ванредног стања Народна скупштина се састаје без посебног позива и не може бити распуштена. Проглашавајући ванредно стање, она може прописати мере којим се док оне трају одсупа од Уставом зајемчених људских и мањинских права. Кад скупштина није у могућности да се састане одлуку о проглашењу ванредног стања доносе заједно председник Републике, председник Народне скупштине и председник Владе, под условима који важе и за Народну скупштину (Устав Републике Србије, 2006).

Влада Републике Србије је због ширења вируса Ковид – 19, прогласила ванредно стање на целој територији Републике Србије 16.03.2020. У склопу мера од ширења вируса Ковид – 19, школе и факултети су престали са радом. Ученици основних и средњих школа су наставу слушали преко програма Радио Телевизије Србије, док су студенти факултета наставу пратили преко неколико онлајн апликација. Од суботе 04.04. до 06.04. наступио је први полицијски час у трајању од 40 сати. Други дужи полицијски час од 60 сати наступио је наредни викенд. За време ове ситуације ученици су попуњавали ове упитнике и спроведено је онлајн истраживање.

Ванредно стање је приморало људе да остану код куће и да се физичка активност из теретана, паркова и базена пресели у домове.

Светска здравствена организација препоручује 60 минута умерене до јаке физичке активности дневно за особе од 6 до 17 година и 75 минута енергичне или 150 минута умерене физичке активности за одрасле или старије особе у току недеље. Практичне препоруке код остајања кући су вожња бицикла, плес, вежбе са сопственом тежином, праћење активних видео записа. Све ове активности помажу у супростављању штетним физичким и менталним последицама услед пандемије Ковид - 19 вируса (Hammami, Harrabi, Mohr & Krstrup, 2020).

3. ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА

Број младих који користе данас интернет повећава се из дана у дан. Већина младих у истраживању које је спроведено 2012. године у Србији које је обухватало 3786 ученика основних и средњих школа изјаснило се да користи свакодневно интернет. Ученици најчешће користе интернет да би приступили социјалним мрежама (Милошевић, 2012).

Резултати истраживања „Деца Европе на интернету“ спроведено од стране Уницефа у Србији рекло је да већина испитаних ученика из Србије (86%), интернет користи свакодневно, што их скоро изједначава са децом и младима из других европских земаља. Испитани ученици проводе на интернету, у просеку више од 3 сата дневно, најстарији и до 4 и по сата. Више од петине ученика, према споственим изјавама, викендом проводи на интернету и до 7 сати дневно (<https://www.unicef.org/serbia/medija-centar/vesti/deca-evrope-na-internetu>, 2019).

Америчка асоцијација педијатара истраживала је утицај друштвених медија на децу и адолесценте. Истраживање је показало да постоје предности које друштвени медији имају на децу и адолесценте као што су комуникација и социјализација. Они су такође навели да путем друштвених медија могу да организују различите догађаје као што су волонтирања, скупљање донација, укључивање у политичке догађаје. Поред ових предности навели су и да путем друштвених медија, на пример платформе Фејсбук могу да контактирају међусобно и да размењују идеје и задатке које уче у школи. Наравно поред свих наведених предности друштвени медији имају неке ризике по кориснике. Испитаници су навели ризике као што су постављање непримереног садржаја на друштвене платформе као што су слике и видео записи деце. 20 % ученика је изјавило да имају слике или видео материјал на друштвеним платформама који нису примерене њиховом узрасту. У последње време појављује се термин „Фејсбук депресија“ она се карактерише када особа проводи превише времена на овој друштвеној платформи. (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Мета анализа из 2013. године потврђује да интернет интервесије могу довести до значајног унапређења здравствених исхода (Lustria & Noar, 2013). Поједине студије указују на употребу интернета, а поготово друштвених платформи као што су Фејсбук (енг. Facebook), помажу унапређењу физичке активности (Laranjo, Arguel & Neves, 2011; Afshin, Babaloo, Mclean, Yu, Ma, Chen & Mozaffarian, 2016).

12 студија, са 7411 учесника, установљено је да Фејсбук (енг. Facebook) на врху листе коришћених мрежа уз специјализоване здравствене мреже и Твитер (енг. Twitter). У осам рандомизованих контролисаних студија које су на крају ушле у анализу, установљен је позитиван утицај интервенција путем друштвених мрежа за унапређење здравственог понашања (Laranjo & Arguel, 2015).

Друштвене мреже добро су прихваћене у млађој генерацији, социјализованој у модерном окружењу, где су учесници спремни да поделе своја искуства (Suner, Yilmaz & Pişkin, 2019).

Међутим, у литератури и у свакодневном животу се често могу наћи и супротни аргументи: да учестало коришћење друштвених мрежа доводи до смањеног нивоа физичке активности младих и до развоја седентарног начина живота. Имајући у виду да је ванредно стање за време пандемије вируса Ковид – 19 обухватало и мере ограничења кретања, предмет овог рада је однос физичке активности ученика и коришћења друштвених мрежа у овом периоду.

4. ЦИЉ РАДА И ХИПОТЕЗЕ

Циљ рада је испитати повезаност физичке активности и коришћења друштвених мрежа код ученика основних и средњих школа у условима ванредног стања које је задесило Републику Србију због пандемије вируса Ковид – 19.

На основу циља истраживања, постављене су следеће хипотезе:

X1: Ниво физичке активности ученика ће бити мањи него у ситуацији редовног стања.

X2: Постојаће негативна повезаност између нивоа физичке активности и коришћења друштвених мрежа – ученици који су били више физички активни током ванредног стања мање су користили друштвене мреже.

X3: Постојаће повезаност између година испитаника, физичке активности и коришћења друштвених мрежа – што су старији, ученици ће се мање бавити физичком активношћу, док ће више времена проводити на друштвеним мрежама.

X4: Постојаће полне разлике у нивоу физичке активности и коришћењу друштвених мрежа – девојчице ће се мање бавити физичким активностима, а више времена проводити на друштвеним мрежама.

5. МЕТОД

5.1 Узорак испитаника

Узорком испитаника обухваћени су ученици две средње школе и две основне школе у Инђији. Испитано је по 5 одељења првог и трећег разреда средње школе и 5 одељења седмог разреда основних школа.

Укупно је испитано 322 испитаника просечног узраста 15.2 (опсега од 12 до 18 година). Према полној структури узорак је чинило 151 дечак и 171 девојчица. Истраживање је спроведено у Основној школи „Јован Поповић“ и „Душан Јерковић“, Средњој Машинској школи „Михајло Пупин“ и Гимназији Инђија. Све ове школе се налазе на територији општине Инђија. Подаци о полној структури ученика по полу и новоу школовања дати су у Табели 1.

Табела 1. Структура узорка по полу и новоу школовања

| | Основна школа | Средња школа | Укупно |
|---------------|---------------|--------------|--------|
| Мушко | 57 | 94 | 151 |
| Женско | 63 | 108 | 171 |
| Укупно | 120 | 202 | 322 |

5.2 Инструменти

За потребе овог истраживања коришћен је Упитник за процену нивоа физичке активности (Physical Activity Questionnaire – PAQ -a, Kowalski, Crocker & Donen, 2004); (Прилог 1: Онлајн Упитник о физичком вежбању) који је модификован за примену у условима ванредног стања. Упитник мери физичку активност ученика у претходних 7 дана од датума кад је спроведено истраживање и састоји се од 9 питања. Резултат се рачуна као просек одговора на првих осам питања, а већи скор означава виши ниво физичке активности. Модификација упитника односила се на физичку активност ученика током часова физичког васпитања, где је додата реч „онлине“ часови физичког васпитања.

У другом делу истраживања коришћен је модификовани Упитник о утицају друштвених мрежа на физичку активност (Social Media s Effect on Exercise Habitss by Denny & Jones, 2019) (Прилог 2).

Упитник се састојао од групе питања која се односе на то колико ученици проводе времена на друштвеним платформама, које су то друштвене мреже за које издвајају највише времена, које то активности упражњавају одмах после школе, кога прате путем друштвених мрежа. Такође, додато је неколико питања у вези ванредног стања у коме се у том тренутку налазила Република Србија а то су: Колико је негативно утицало ванредно стање на твоју физичку активности и колико си излазио/ла из куће у последњих 7 дана?

Упитници су се задавали путем апликације Гугл упитника.

5.3 Обрада података

За обраду података коришћена је дескриптивна статистика (минимум, максимум, аритметичка средина, стандардна девијација, фреквенца и проценат) и статистика закључивања (корелациона анализа и т-тест за независне узорке). Подаци су обрађени у пакету IBM SPSS 23.0.

5.4 Ток и поступци у истраживању

Онлајн испитивање ученика је извршено током априла месеца школске 2019/2020. У свакој школи је истраживање одобрено од стране директора. Истраживање у средњим школама трајало је од 01.04. до 08.04.2020. Ученици основних школа су упитнике попуњавали у периоду од 06.04. до 10.04.2020. Ученици основних и средњих школа су попуњавали упитнике у току дана, каду су имали највише слободног времена. Трајање попуњавања упитника није било временски ограничено.

6. РЕЗУЛТАТИ

Резултати дескриптивне статистике за Упитник о физичкој активности PAQ-а приказани су у табели 2. Највећи скор је забележен на питању које се односи на то Колико су ученици активни одмах после онлајн наставе (3.40). Сличан резултат се примећује на питање које је везано за то Колико су ученици активни за време саме онлајн наставе физичког васпитања (3.39). Најнижи скор се примећује на питању број три, и односи се на то Колико су ученици активни за време ручка (2.03).

Табела 2. – *Дескриптивна статистика за Упитник о физичкој активности (PAQ)*

| | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|------------------|------------|------------|-------------|-------------|
| PAQ 1 | 1 | 5 | 1.55 | 0.50 |
| PAQ 2 | 1 | 5 | 3.39 | 1.18 |
| PAQ 3 | 1 | 5 | 2.03 | 1.40 |
| PAQ 4 | 1 | 5 | 3.40 | 1.34 |
| PAQ 5 | 1 | 5 | 3.21 | 1.41 |
| PAQ 6 | 1 | 5 | 3.12 | 1.26 |
| PAQ 7 | 1 | 5 | 2.91 | 1.39 |
| PAQ 8 | 1 | 5 | 2.88 | 1.03 |
| PAQ тотал | 1 | 5 | 2.81 | 0.90 |

Легенда: *Min* – најмања вредност; *Max* – највећа вредност; *M* – просечна вредност; *SD* – стандарна девијација;

У табели 3. приказана је дескриптивна статистика за разлоге коришћења друштвених мрежа. Из табеле се може видети да ученици најчешће као разлог коришћења друштвених мрежа наводе останак у контакту са својим пријатељима (4.44). Често навођен разлог је и да ученици користе друштвене мреже да слушају музику (4.15). Најмање навођен разлог јесте да они користе друштвене мреже да би били кул (1.81). Такође, ниско рангиран разлог јесте да они користе друштвене мреже зато што остали другари то раде (2.03).

Табела 3. *Дескриптивна статистика – разлози коришћења друштвених мрежа*

| Користим друштвене мреже? | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|---|------------|------------|----------|-----------|
| Да останем у контакту са пријатељима, са људима које познајем | 1 | 5 | 4.44 | .866 |
| Да откријем шта пријатељи или познаници раде сада | 1 | 5 | 3.28 | 1.304 |
| Да упознам нове пријатеље | 1 | 5 | 2.85 | 1.293 |
| Зато што то моји другари раде | 1 | 5 | 2.02 | 1.130 |
| Да се социјализујем | 1 | 5 | 3.12 | 1.205 |
| Популарно је имати што више пријатеља на друштвеним мрежама | 1 | 5 | 1.94 | 1.138 |
| Да се придружим образовним групама | 1 | 5 | 3.02 | 1.375 |
| Да ми прође време, када ми је досадно | 1 | 5 | 3.83 | 1.074 |
| Да складиштим или постављам фотографије | 1 | 5 | 2.82 | 1.279 |
| Да организујем рођендане или скупове | 1 | 5 | 2.03 | 1.186 |
| Да играм игрице | 1 | 5 | 3.28 | 1.406 |
| Да слушам музику | 1 | 5 | 4.15 | 1.092 |
| Да читам смешне ствари | 1 | 5 | 3.71 | 1.159 |
| Да пратим информације о познатим и будем у току | 1 | 5 | 2.82 | 1.355 |
| Да проследим информацију | 1 | 5 | 3.29 | 1.366 |
| Да испуним своје време | 1 | 5 | 3.58 | 1.232 |
| Да будем кул | 1 | 5 | 1.81 | 1.086 |
| Да пратим трендове | 1 | 5 | 4.04 | 1.183 |

Легенда: *Min* – најмања вредност; *Max* – највећа вредност; *M* – просечна вредност; *SD* – стандардна девијација;

Резултати дескриптивне статистике у Табели 4. односе се на то које платформе друштвених мрежа ученици основних и средњих школа користе. Као најчешће наведена друштвена мрежа користи се Инстаграм (енг. Instagram) (4.43). Поред Инстаграма ученици користе и Воцап (енг. Whatapp) (4.16). Твитер (енг. Twitter) као најмање коришћена друштвена мрежа налази се на последњем месту као мрежа коју ученици користе са скором 2.07.

Табела 4. – *Дескриптивна статистика – друштвене мреже које ученици користе*

| | <i>N</i> | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|-------------|----------|------------|------------|----------|-----------|
| Фејсбук | 322 | 1 | 5 | 2.07 | 1.38 |
| Твитер | 322 | 1 | 5 | 1.60 | 1.08 |
| Инстаграм | 322 | 1 | 5 | 4.43 | 1.00 |
| Воцап | 322 | 1 | 5 | 4.16 | 1.23 |
| Нешто друго | 322 | 1 | 5 | 3.54 | 1.53 |

Легенда: *N*- број испитаника, *Min*- најмања вредност, *Max* – највећа вредност, *M*- просечна вредност, *SD*-стандардна девијација;

У Табели 5. су приказани резултати дескриптивне статистике на питање кога ученици прате путем друштвених мрежа. Као најчешћи одговор кога ученици прате су спортисти (3.46), затим високо ранжирани су и музичари (3.44). Ученици најмање прате ријалити звезде (1.57).

Табела 5. – *Дескриптивна статистика – кога пратите путем друштвених мрежа*

| | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|---------------------------------|------------|------------|----------|-----------|
| Кога пратите – спортисте | 1 | 5 | 3.46 | 1.48 |
| Кога пратите – спортска удржења | 1 | 5 | 2.85 | 1.49 |
| Кога пратите – музичаре | 1 | 5 | 3.44 | 1.42 |
| Кога пратите – познате личности | 1 | 5 | 3.57 | 1.43 |
| Кога пратите – фитнес моделе | 1 | 5 | 2.46 | 1.42 |
| Кога пратите- јутјубере | 1 | 5 | 3.17 | 1.50 |
| Кога пратите- ријалити звезде | 1 | 5 | 1.57 | 1.02 |

Легенда: *Min*- најмања вредност, *Max* – највећа вредност, *M*- просечна вредност, *SD*-стандардна девијација;

У Табели 6. приказане су фреквенце одговара на питање „Колико времена дневно проводиш на друштвеним мрежама?“ Аритметичка средина одговора на ово питање износи 2.99 ($SD=1.15$) што значи да ученици у просеку проводе између 2 и 3 сата дневно на друштвеним мрежама.

Табела 6. – *Дескриптивна статистика – фреквенце одговора на питање „Колико времена дневно проводиш на друштвеним мрежама?“*

| | <i>0-1h</i> | <i>1-2h</i> | <i>2-3h</i> | <i>3-4h</i> | <i>више од 4h</i> |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| Уопште се не слажем | 126 | 96 | 90 | 110 | 136 |
| Не слажем се | 55 | 52 | 50 | 50 | 56 |
| Неодлучан/а сам | 46 | 43 | 48 | 48 | 45 |
| Слажем се | 43 | 72 | 66 | 73 | 32 |
| Потпуно се слажем | 53 | 60 | 69 | 42 | 54 |

Фреквенце одговора на питање „Колико си излазио/ла из куће у последњих 7 дана?“ приказане су у Табели 7. Услед ванредног стања у коме се налазила наша земља, почевши од 16.03.2020, и строгом забраном кретања и полицијским часом, ученици наводе да су често (16.4) и веома често (17.7) излазили из куће. Највише ученика је рекло да је ретко (29.7) и веома ретко (29.0) излазило из куће у последњих 7 дана.

Табела 7. – *Дескриптивна статистика – фреквенце одговора на питање „Колико си излазио/ла из куће у последњих 7 дана?“*

| | <i>f</i> | <i>%</i> |
|-------------------|----------|----------|
| Веома ретко | 92 | 29.0 |
| Ретко | 94 | 29.7 |
| Исто као и раније | 23 | 7.3 |
| Често | 52 | 16.4 |
| Веома често | 56 | 17.7 |

На питање „Да ли редовно пратиш онлајн наставу?“ 296 (91.6%) ученика је одговорило потврдно (Да) а само 25 (7.8%) ученика је одговорило негативно (Не). Међутим на питање „Да ли ти се допада овај вид наставе?“ 178 ученика (56,2%) је одговорило са Да, док је 139 (43.8%) ученика одговорило са Не. Из овог закључујемо да ученици прате овај вид наставе и да само неколицина њих не прати редовно наставу, занимљив је податак да се ученици деклариришу у нешто нижем проценту од половине испитаних ученика да им се не допада овај вид наставе.

У Табели 8. приказана је дескриптивна статистика фреквенци резултата ученика на питање „Колико је негативно утицало ванредно стање на твоју физичку активност?“ Највећи број ученика (30.3%) се изјаснило да се и даље бави исто као и раније физичком активношћу.

21.4 % ученика је рекло да је ванредно стање веома негативно одрзило на њихову физичку активност. Само 51 (15.8%) ученика рекло да је ово стање позитивно утицало на њихову физичку активност.

Табела 8. – Дескриптивна статистика – фреквенца одговора на питање „Колико је негативно утицало ванредно стање на твоју физичку активност“?

| | <i>f</i> | % |
|-------------------|----------|------|
| Веома негативно | 69 | 21.4 |
| Негативно | 66 | 20.4 |
| Исто као и раније | 98 | 30.3 |
| Позитивно | 39 | 12.1 |
| Веома позитивно | 51 | 15.8 |

ПОВЕЗАНОСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И КОРИШЋЕЊА ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА

Повезаност између физичке активности и коришћења друштвених мрежа проверена је корелационом анализом (Pearson). Показано је да постоји негативна корелација ниског интензитета између физичке активности ученика и времена које дневно проводе на друштвеним мрежама, $r = -.13$, $p < .05$. Ово указује да су ученици који су били физички активнији мање времена проводили на друштвеним мрежама. Такође постоји позитивна корелација између физичке активности и одговора на питање „Колико си излазио/ла из куће у последњих 7 дана?“, $r = .31$, $p < .01$, што указује да су ученици који су више времена проводили напољу били и физички активнији.

Корелација између физичке активности ученика и разлога коришћења друштвених мрежа приказани су у Табели 9. Ученици који су били физички активнији чешће су као разлог коришћења друштвених мрежа наводили „Да се придружим образовним групама“. Са друге стране ученици који су били физички активнији, ређе су као разлоге коришћења друштвених мрежа наводили „ Да ми прође време кад ми је досадно“, „Да испуним своје време“. Све остале добијене корелације су ниског интензитета и нису статистички значајне.

Табела 9. – *Дескрипти корелације (Пирсон) између физичке активности ученика и разлога коришћења друштвених мрежа*

| Разлози коришћења друштвених мрежа | PAQ-A |
|---|--------|
| Да останем у контакту са пријатељима, са људима које познајем | .04 |
| Да откријем шта пријатељи или познаници раде сада | .04 |
| Да упознам нове пријатеље | .06 |
| Зато што то моји другари раде | -.04 |
| Да се социјализујем | .08 |
| Популарно је имати што више пријатеља на друштвеним мрежама | -.05 |
| Да се придружим образовним групама | .12* |
| Да ми прође време, када ми је досадно | -.18** |
| Да складиштим или постављам фотографије | .06 |
| Да организујем рођендане или скупове | .03 |
| Да играм игрице | -.08 |
| Да слушам музику | -.12 |
| Да читам смешне ствари | -.08 |
| Да пратим информације о познатим и будем у току | .03 |
| Да проследим информацију | .02 |
| Да испуним своје време | -.12* |
| Да будем кул | -.07 |
| Да пратим трендове | .03 |

Легенда: * - $p < .05$, ** - $p < .01$.

Анализе су показале да не постоје значајне корелације између физичке активности ученика и врсте друштвених мрежа које користе. Међутим, постоје позитивне корелације умереног интензитета између физичке активности ученика и праћење спортиста на друштвеним мрежама ($r = .31, p < .01$). За остале садржаје не постоје значајне корелације.

УЗРАСНЕ РАЗЛИКЕ У ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА И КОРИШЋЕЊУ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА

Корелационом анализом је показано да између узраста ученика и њихове физичке активности не постоји значајна корелација. Занимљив податак јесте да су досадашња истраживања указала на то да се ниво физичке активности смањује са годинама и да је ту присутна негативна корелација, то значи да што су ученици старији биће мање активни (Јановић, 2018).

Поред овог, показано је да не постоји значајна корелација између узраста и излазака из куће у последњих 7 дана. Међутим, занимљив податак јесте да је показано да постоји позитивна корелација између узраста ученика и времена које дневно проводе на друштвеним мрежама, $r = .22, p < .01$, што указује да старији ученици пороводе више времена на друштвеним мрежама од млађих ученика.

У Табели 10. приказане су корелације између узраста ученика и разлога коришћења друштвених мрежа. Ученици што су старији они као разлоге коришћења друштвених мрежа наводе „Да се придруже образованим групама“ ($p < .05$).

Што су ученици млађи као разлог коришћења друштвених мрежа наводе „Да имају што више пријатеља на друштвеним мрежама“ ($p < .01$), такође наводе и разлоге „Да прате информације о познатима путем друштвених мрежа“ ($p < .05$), и „да будем кул“ ($p < .01$).

Табела 10. – Корелација (Пирсон) између физичке активности ученика и разлога коришћења друштвених мрежа

| Разлози коришћења друштвених мрежа | Узраст |
|---|--------|
| Да останем у контакту са пријатељима, са људима које познајем | .08 |
| Да откријем шта пријатељи или познаници раде сада | .01 |
| Да упознам нове пријатеље | .00 |
| Зато што то моји другари раде | -.09 |
| Да се социјализујем | .02 |
| Популарно је имати што више пријатеља на друштвеним мрежама | -.20** |
| Да се придружим образовним групама | .18* |
| Да ми прође време, када ми је досадно | .03 |
| Да складиштим или постављам фотографије | -.06 |
| Да организујем рођендане или скупове | -.00 |
| Да играм игрице | -.07 |
| Да слушам музику | -.03 |
| Да читам смешне ствари | .00 |
| Да пратим информације о познатим и будем у току | -.13* |
| Да проследим информацију | -.03 |
| Да испуним своје време | 0.00 |
| Да будем кул | -.15** |
| Да пратим трендове | -.05 |

Легенда: * - $p < .05$, ** - $p < .01$.

Када су у питању платформе друштвених мрежа које ученици користе, показано је да постоји позитивна корелација између узраста и коришћења Фејсбука-а (енг. Facebook), ($r = .22$, $p < .05$) и Воцапа (енг. Whatsapp) ($r = .22$, $p < .25$), што значи да старији ученици чешће користе ове друштвене мреже. Са друге стране, млађи ученици су чешће наводили одговор „Нешто друго“ ($r = -.18$, $p < .01$). У коришћењу Твитера (енг. Twitter) и Инстаграма (енг. Instagram) нема значајних разлика. Поред тога, старији ученици више од млађих прате садржаје везане за Фитнес моделе ($r = .15$, $p < .01$) ,а мање прате Јутјубере ($r = -.17$, $p < .01$). Када је у питању праћење осталих садржаја нема значајних разлика између старијих и млађих ученика.

ПОЛНЕ РАЗЛИКЕ У ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА И КОРИШЋЕЊУ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА

Полне разлике у физичкој активности и коришћењу друштвених мрежа испитане су т – тестом за независне узорке. Показано је да између дечака и девојчица нема разлике у физичкој активности, $M_m = 2.87$, $M_z = 2.76$, $t(320) = 1.05$, $p = .30$, али показано је да су дечаци чешће излазили напоље у последњих седам дана, $M_m = 2.95$, $M_z = 2.37$, $t(320) = 3.54$, $p < .01$.

Када је у питању коришћење друштвених мрежа, показано је да их девојчице више користе током дана од дечака, $M_m = 2.72$, $M_z = 3.23$, $t(287) = -3.81$, $p < .01$.

Полне разлике у разлозима друштвених мрежа приказне су у Табели 11. Из табеле се може приметити да дечаци чешће користе друштвене мреже „Да играм игрице“ ($M = 3.60$), док девојчице користе друштвене мреже „Да останем у контакту са пријатељима“ ($M = 4.55$), „Да складиштим или постављам фотографије“ ($M = 3.08$), Да организујем рођендане и скупове ($M = 2.23$).

Табела 11. – Полне разлике у разлозима коришћења друштвених мрежа (*t*- тест за независне узорке)

| | Пол | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|--|-----|----------|----------|----------|-----------|----------|
| Да останем у конатку са пријатељима, са људима које знам | М | 151 | 4.31 | -2.48 | 320 | .01 |
| | Ж | 171 | 4.55 | | | |
| Да откријем шта пријатељи или познанци раде сада | М | 151 | 3.11 | -2.26 | 320 | .02 |
| | Ж | 171 | 3.43 | | | |
| Да упознам нове пријатеље | М | 151 | 2.91 | 0.86 | 320 | .39 |
| | Ж | 171 | 2.78 | | | |
| Зато што моји другари то раде | М | 151 | 2.13 | 1.71 | 320 | .09 |
| | Ж | 171 | 1.91 | | | |
| Да се социјализујем | М | 151 | 3.09 | -0.27 | 320 | .79 |
| | Ж | 171 | 3.13 | | | |
| Популарно је имати што више пријатеља на дрштвеним мрежама | М | 151 | 1.93 | -0.16 | 320 | .87 |
| | Ж | 171 | 1.95 | | | |
| Да се придружим образовним групама | М | 151 | 2.88 | -1.58 | 320 | .11 |
| | Ж | 171 | 3.12 | | | |
| Да ми прође време кад ми је досадно | М | 151 | 3.75 | -1.37 | 320 | .17 |
| | Ж | 171 | 3.91 | | | |
| Да складиштим или постављам фотографије | М | 151 | 2.54 | -3.90 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 3.08 | | | |
| Да организујем рођендане и скупове | М | 151 | 1.82 | -3.11 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 2.23 | | | |
| Да играм игрице | М | 151 | 3.60 | 4.01 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 2.99 | | | |
| Да слушам музику | М | 151 | 3.89 | -4.19 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 4.39 | | | |
| Да читам смешне ствари | М | 151 | 3.58 | -1.88 | 320 | .06 |
| | Ж | 171 | 3.82 | | | |
| Да пратим информације о познатима и будем у току | М | 151 | 2.74 | -1.02 | 320 | .31 |
| | Ж | 171 | 2.89 | | | |
| Да проследим инфромације | М | 151 | 3.13 | -2.02 | 320 | .04 |
| | Ж | 171 | 3.43 | | | |
| Да испуним своје време | М | 151 | 3.50 | -1.06 | 320 | .29 |
| | Ж | 171 | 3.64 | | | |
| Да будем кул | М | 151 | 1.87 | 0.88 | 320 | .38 |
| | Ж | 171 | 1.76 | | | |
| Да пратим трендове | М | 151 | 3.99 | -0.62 | 320 | .53 |
| | Ж | 171 | 4.08 | | | |

Када су у питању платформе друштвених мрежа и разлика у полу у Табели 12. примећујемо да дечаци више користе Фејсбук (енг. Facebook), ($M=2.42$) од девојчица ($M=1.75$). Девојчице више користе Инстаграм (енг. Instagram), ($M=4.56$) и Воцап (енг. Whatsapp), ($M=4.51$) од дечака. Платформу Твитер користе подједнако и девојчице и дечаци.

Табела 12. – *Полне разлике у коришћењу платформи друштвених мрежа које ученици користе (t- тест за независне узорке)*

| | Пол | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|-------------|-----|----------|----------|----------|-----------|----------|
| Фејсбук | М | 151 | 2.42 | 4.45 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 1.75 | | | |
| Твитер | М | 151 | 1.52 | -1.20 | 320 | .23 |
| | Ж | 171 | 1.66 | | | |
| Инстаграм | М | 151 | 4.28 | -2.44 | 320 | .02 |
| | Ж | 171 | 4.56 | | | |
| Воцап | М | 151 | 3.77 | -5.65 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 4.51 | | | |
| Нешто друго | М | 151 | 3.42 | -1.29 | 320 | .20 |
| | Ж | 171 | 3.64 | | | |

Табела 13. приказује разлике у полу ученика на питање кога прате путем друштвених мрежа. Дечаци прате спортисте ($M = 3.63$) и спортска удружења ($M = 3.05$) више него девојчице што је било и очекивано. Док девојчице више прате фитнес моделе ($M = 2.86$), музичаре ($M = 3.76$) и познате личности ($M = 3.95$).

Табела 13. – Полне разлике ученика на питање кога прате путем друштвених мрежа (*t*- тест за независне узорке)

| | Пол | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|----------------------------------|-----|----------|----------|----------|-----------|----------|
| Кога пратите – спортисте | М | 151 | 3.63 | 2.01 | 320 | .04 |
| | Ж | 171 | 3.30 | | | |
| Кога пратите – спортска удружења | М | 151 | 3.05 | 2.35 | 320 | .02 |
| | Ж | 171 | 2.67 | | | |
| Кога пратите – музичаре | М | 151 | 3.07 | -4.47 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 3.76 | | | |
| Кога пратите – познате личности | М | 151 | 3.13 | -5.38 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 3.95 | | | |
| Кога пратите – фитнес моделе | М | 151 | 2.00 | -5.71 | 320 | .00 |
| | Ж | 171 | 2.86 | | | |
| Кога пратите – јутјубере | М | 151 | 3.23 | 0.65 | 320 | .52 |
| | Ж | 171 | 3.12 | | | |
| Кога пратите – ријалити звезде | М | 151 | 1.44 | -2.28 | 320 | .02 |

7. ДИСКУСИЈА И ЗАКЉУЧАК

Циљ овог истраживања био је да се испита повезаност физичке активности и коришћења друштвених мрежа код ученика основних и средњих школа у условима ванредног стања за време пандемије вируса Ковид – 19. Упитници који су примењени у овом раду су Упитник о физичком вежбању (Physical Activity Questionare – PAQ-a) и Упитник о утицају друштвених мрежа на физичку активност (Social Media’s Effect on Exccercise Habitts).

Добијени резултати указују на то да ученици у условима ванредног стања испољавају умерен ниво физичке активности. Уколико добијене вредности упоредимо са вредностима добијеним у истраживању које је у скорије време спроведено у редовним условима (Јановић, 2018), можемо закључити да је ниво физичке активности ученика приближно исти за време ванредног и редовног стања. Овакви резултати указују да прва хипотеза којом је претпостављено да ће ниво физичке активности ученика бити мањи у ситуацији ванредног стања није потврђена.

Другом хипотезом је претпостављено да ће постојати негативна повезаност између нивоа физичке активности ученика и коришћења друштвених мрежа. Резултати су показали да су ученици који су током ванредног стања били физички активнији, мање користили друштвене мреже, чиме је друга хипотеза потврђена. Међутим, треба нагласити да је добијена корелација ниског интензитета и да би било потребно проверити добијене налазе и у ситуацији редовног стања.

Додатним анализама је показано да су ученици који су током ванредног стања били физички активнији чешће користили друштвене мреже да би се придружили образовним групама, а ређе да испуне своје време у тренуцима досаде.

Такође, физички активнији ученици су чешће изјављивали да на друштвеним мрежама прате спортисте. Ови резултати указују да праћење релевантних садржаја на друштвеним мрежама може да буде позитивно повезано са нивоом физичке активности ученика.

Трећа хипотеза претпоставила је да ће постојати повезаност између узраста испитаника, физичке активности и коришћења друштвених мрежа, односно да ће се старији ученици у условима ванредног стања мање бавити физичким активностима, а да ће више времена проводити на друштвеним мрежама. Резултати су показали да између старијих и млађих ученика не постоје значајне разлике у нивоу физичке активности. Овај резултат је у супротности са налазима скорашњег истраживања, где је показано да ниво физичке активности мерене истим упитником опада са узрастом (Јановић, 2018).

Када је у питању коришћење друштвених мрежа, резултати показују да старији ученици проводе више времена на друштвеним мрежама у односу на млађе. Узимајући ове резултате заједно, може се рећи да је трећа хипотеза делимично потврђена.

Поред временаведеног на друштвеним мрежама, резултати показују да се старији и млађи ученици разликују и по разлозима коришћења друштвених мрежа. Наиме, старији ученици чешће користе друштвене мреже да би се придружили образовним групама, а млађи зато што је популарно имати што више пријатеља на друштвеним мрежама, да буду „cool“ и да претраже информације. Такође, старији ученици више од млађих користе Фејсбук и Воцап и чешће прате садржаје везане за фитнес моделе, а мање јутјубере.

У четвртој хипотези је претпостављено да ће постојати полне разлике у нивоу физичке активности и коришћењу друштвених мрежа, односно да ће се девојчице мање бавити физичким активностима, а више времена проводити на друштвеним мрежама. Резултати су показали да између девојчица и дечака у условима ванредног стања нема разлике у физичкој активности, али да девојчице проводе више времена на друштвеним мрежама, чиме је четврта хипотеза делимично потврђена.

Додатне анализе су показале да дечаци чешће користе друштвене мреже да би играли игре, а девојчице за различите социјалне активности и прикупљање информација. Поред тога, дечаци и девојчице се разликују и по садржајима које прате на друштвеним мрежама. Док дечаци више прате спортисте и спортска удружења, девојчице више прате фитнес моделе, музичаре и познате личности

Узимајући у обзир да је ванредно стање због пандемије вируса Ковид – 19 јединствена ситуација, добијени резултати се за сада не могу упоредити са резултатима претходних студија. У даљим истраживањима би требало проверити какав је однос између физичке активности ученика и коришћења друштвених мрежа у редовним условима и на основу тог поређења донети прецизније закључке. Такође, било би интересантно продубити сазнања о односу физичке активности и садржаја које ученици прате на друштвеним мрежама, како би потенцијално конструисали садржаје који су ученицима занимљиви, а који у исто време утичу на то да се ниво физичке активности повећа како у редовној, тако и у ванредној ситуацији.

Ограничење ове студије односи се на узорак ученика. Наиме, истраживање је спроведено на територији једне општине, па се резултати не могу генерализовати на целу популацију ученика Републике Србије.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Afshin, A., Babalola, D., Mclean, M., Yu, Z., Ma, W., Chen, Y., & Mozaffarian, D. (2016). Information technology and lifestyle: a systematic evaluation of internet and mobile interventions for improving diet, physical activity, obesity, tobacco, and alcohol use. *Journal of the American Heart Association*, 5(9), e003058.
2. Аврамовић, Д. (2010) *Увођење ванредног стања према Уставу Републике Србије из 2006.* (стр. 127-135). Београд: Полицијска академија.
3. Boyd, D. & Ellison, N. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
4. Carah, N., & Shaul, M. (2016) Brands and Instagram: Point, tap, swipe, glance. *Mobile Media & Communication*, 4(1), 69 – 84.
5. Dwyer, R. & Fraser, S. (2016). Addicting via Hashtags: How Is Twitter Making Addiction? *Contemporary Drug Problems, National Drug Research Institute* 43(1), 79 – 97.
6. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1–6.
7. Heidemann, J., Klier, M., & Probst, F. (2012). Online social networks: A survey of a global phenomenon. *Computer Networks*, 56(18), 3866-3878.
8. Јановић, Д. (2018). *Релација физичког селф-концепта и физичког вежбања адолесцената*, (Мастер рад). Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
9. Kietzmann, J. H. Hermkens, K. McCarthy, I. P. & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251.
10. Kohl, H. W., & Cook, H. D. (2013). *Educating the student body*, Taking physical activity and physical education to school: National Academies Press. Washington, DC. USA.
11. Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(1), 1-38.
12. Laranjo, L., Arguel, A., Neves, A. L., Gallagher, A. M., Kaplan, R., Mortimer, N., ... & Lau, A. Y. (2015). The influence of social networking sites on health behavior change: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 22(1), 243-256.
13. Lustria, M. L. A., Noar, S. M., Cortese, J., Van Stee, S. K., Glueckauf, R. L., & Lee, J. (2013). A meta-analysis of web-delivered tailored health behavior change interventions. *Journal of health communication*, 18(9), 1039-1069.
14. Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R., & James, N. (2013). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical interventions in aging*, 8, 549-556.

15. *Most famous social network sites worldwide as of September 2017*, (1.09.2017) Ranked by number of active users (in millions), statista, The Statistics Portal, Dostupno 17.06.2020 na: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
16. *Medical Xpress*, (20.08.2019). Bangor, UK: Sport science; Dostupno: 01.03.2020 na: <https://medicalxpress.com/news/2019-08-social-media-physical.html>
17. O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
18. Pasic, M., Milanovic, I., Janic, S. R., Jurak, G., Soric, M., & Mirkov, D. M. (2014). Physical activity levels and energy expenditure in urban Serbian adolescents-a preliminary study. *Nutricion hospitalaria*, 30(5), 1044-1053.
19. Rotim, A. (2017). *Društvene mreže i slobodno vrijeme: ovisnost ili stil života?* Master rad, Fakultet političkih znanosti, Zagreb.
20. Suner, A., Yilmaz, Y., & Pişkin, B. (2019). Mobile learning in dentistry: usage habits, attitudes and perceptions of undergraduate students. *PeerJ*, 7, e7391.
21. *The global state of the internet in April 2017* (11.04.2017). New York, Internet usage statistics.USA, Dostupno 01.05.2020 na: <https://thenextweb.com/contributors/2017/04/11/current-global-state-internet/>
22. *The New York Times* (1.09.2017). New York, USA. Dostupno 04.07.2020 na: <https://www.nytimes.com/2017/04/26/technology/why-instagram-is-becoming-facebooksnext-facebook.html>
23. Troiano, R. P., Gabriel, K. K. P., Welk, G. J., Owen, N., & Sternfeld, B. (2012). Reported Physical Activity and Sedentary Behavior: Why Do You Ask? *Journal of Physical Activity and Health*, 9(s1), S68.
24. Тодорвић, Б., и Вилић, Д. (1989). Ванредне прилике. Београд: Привредапублик.
25. U.S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
26. Van Eperen, L. & Marincola, F. M. (2011). How scientists use social media to communicate their research. *Journal of Translational Medicine*, 9(1), 199.
27. World Health Organization (2003). *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation* (Vol. 916). World Health Organization.
28. World Health Organization. (2002). *The world health report 2002 - Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. Geneva: World Health Organization. Dostupno 05.06.2020. na: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf
29. Vidak, I. (2014). Facebook, komunikacija 21. stoljeća. *Praktični menadžment: stručni časopis za teoriju i praksu menadžmenta*, 5(1), 48-52.
30. Деца Европе на интернету (09.12.2019). Београд: Уницеф. Доступно 10.07.2020. на <https://www.unicef.org/serbia/medija-centar/vesti/deca-evrope-na-internetu>
31. Дикић, Н. И Живанић, С.(2008). *Спортска медицина*. Београд: Висока школа за спорт струковних студија.

32. Институт за јавно здравље Србије (2013). *Резултати истраживања здравља становништва Србије*. Београд: Институт за јавно здравље Србије. Доступно: 16.09.2020. на: <http://www.batut.org.rs/index.php?content=1043>
33. Кузмановић, Д. (2013). *Коришћење интернета младих у Србији: могућности и ризици*. Савремени трендови у психологији, (стр. 225-226). Нови Сад, Филозофски факултет.
34. Кушић, С. (2010). Онлајн друштвене мреже и друштвено умрежавање код ученика основне школе: навике Фејсбук генерације. *Život i škola*, 24(2), 103 – 125.
35. Милошевић, И. (2018). *Заштита деце од психичког и физичког злостављања*. (Дипломски рад). Факултет безбедности, Београд.
36. Мишигој - Дураковић, М. (1999). *Тјелесно вјежбање и здравље*. Загреб: Графос–Факултет за физичку културу, Свеучилишта у Загребу.
37. *Устав Републике Србије* (08.11.2006). Београд: Службени гласник. Доступно 05.04.2020. на: <http://www.ustavni.sud.rs/page/view/139-100028/ustav-republike-srbije>
38. Центри за контролу и превенцију болести САД. *Физичка активност и здравље*. Ажурирано у јуну 2015. године. Доступно 05.05.2020. на <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>

ПРИЛОГ 1. Упитник за мерење нивоа физичке активности (РАQ-а)

Покушавамо да утврдимо на који начин и колико си се физички ангажовао/ла у последњих 7 дана, у условима изолације у току ванредног стања . То укључује спортове, плесове и разне игре од којих можеш да се знојиш или да те заболе ноге, такође укључује и време проведено на друштвеним мрежама.

УПИТНИК ЗА МЕРЕЊЕ НИВОА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

Разред: _____ Године: _____ Пол М Ж

ПИТАЊА

1. Твоје ангажовање у слободном времену: Да ли си се бавио/ла било којом од наведених активности у протеклих 7 дана? Уколико јеси, колико пута?

| | Не | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7 или више пута |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Веслање..... | <input type="radio"/> |
| Вожња ролера..... | <input type="radio"/> |
| Вожња скејтборда..... | <input type="radio"/> |
| Шетња као вежбање..... | <input type="radio"/> |
| Вожња бицикла..... | <input type="radio"/> |
| Џогинг или трчање..... | <input type="radio"/> |
| Аеробик/пилатес/јога..... | <input type="radio"/> |
| Вежбање у теретани..... | <input type="radio"/> |
| Пливање..... | <input type="radio"/> |
| Тенис..... | <input type="radio"/> |
| Плес..... | <input type="radio"/> |
| Кошарка..... | <input type="radio"/> |
| Бадминтон..... | <input type="radio"/> |
| Одбојка..... | <input type="radio"/> |
| Фудбал..... | <input type="radio"/> |
| Рукомет..... | <input type="radio"/> |
| Клизање..... | <input type="radio"/> |
| Хокеј..... | <input type="radio"/> |
| Борилачки спортови (карате, џудо, аикидо)..... | <input type="radio"/> |
| Ватерполо..... | <input type="radio"/> |
| Остало..... | <input type="radio"/> |

2. У последњих 7 дана у току онлајн часа физичког васпитања, колико си често био/ла активан/а (напорна игра, трчање, скакање, бацање)?

- Не радим физичко.....
- Скоро никад.....
- Понекад.....
- Прилично често.....
- Увек.....

3. У последњих 7 дана шта си обично радио/ла у време ручка (поред тога што си ручао/ла)?

- Седео/ла (причање, читање, израда домаћег).....
- Стајао/ла или ходао/ла околу.....
- Трчао/ла или се мало поиграо/ла.....
- Трчао/ла и прилично се играо/ла.....
- Трчао/ла и напорно се играо/ла већину времена.....

4. У последњих 7 дана, колико дана си се одмах после онлајн наставе бавио/ла спортом, плесом или играо/ла игре у којима си веома активан/а?

- Ни једном.....
- 1 пут прошле недеље.....
- 2 или 3 пута прошле недеље.....
- 4 пута прошле недеље.....
- 5 пута прошле недеље.....

5. У последњих 7 дана колико вечери си се бавило/ла спортом, плесом или играо/ла игре у којима си веома активан/а?

- Ни једном.....
- 1 пут прошле недеље.....
- 2 или 3 пута прошле недеље.....
- 4 пута прошле недеље.....
- 6 или 7 пута прошле недеље.....

6. Последњег викенда колико си се пута бавио/ла спортом, плесом или играо/ла игре у којима си веома активан/на ?

- Ни једном.....
- 1 пут.....
- 2 - 3 пута.....
- 4 - 5 пута.....
- 6 или више пута.....

7. Шта те најбоље описује у протекли 7 дана? Прочитај свих пет изјава пре него што се одлучиш за одговор који те описује. (Заокружи само једно слово)

- А. Све или већина мог слободног времена проведена је у активностима које захтевају мало физичког напора.
- Б. Понекад (1-2 пута) сам се у слободно време бавио/ла физичким активностима (нпр. спортом, ишао на трчање, пливање, вожњу бициклом, вежбао/ла аеробик).
- В. Често сам (3-4 пута прошле недеље) се у слободно време бавио/ла физичким активностима.
- Г. Прилично често сам (5-6 пута прошле недеље) се у слободно време бавио/ла физичким активностима.
- Д. Веома често сам (7 или више пута прошле недеље) се у слободно време бавио/ла физичким активностима.

8. Означи колико си се бавио/ла физичким вежбањем у протеклој седмици током сваког дана (спортом, играма, плесом или другим вежбањем)?

| | Нимало | Мало | Осредње | Много | Веома много |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Понедељак | <input type="radio"/> |
| Уторак | <input type="radio"/> |
| Среда | <input type="radio"/> |
| Четвртак | <input type="radio"/> |
| Петак | <input type="radio"/> |
| Субота | <input type="radio"/> |
| Недеља | <input type="radio"/> |

9. Да ли си био/ла болестан/а прошле седмице или те је нешто спречило да обављаш уобичајене физичке активности

- ДА
- НЕ

Ако је одговор да, шта те је спречило?

Прилог 2. Упитник о утицају друштвених мрежа на физичку активност

1. Користим друштвене мреже?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
|---------------------|---|-----------------------------|-----------|-------------------|---|---|---|---|
| Уопште се не слажем | Не слажем се | Неодлучан/ неодлучна сам | Слажем се | Потпуно се слажем | | | | |
| 1 | Користим друштвене мреже... Да останем у контакту са пријатељима, са људима које знам? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Користим друштвене мреже... Да откријем шта познаници или пријатељи раде сада? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Користим друштвене мреже... Да одржавам односе са људима које не виђам тако често? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Користим друштвене мреже... Да упознам нове пријатеље? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Користим друштвене мреже... Зато што моји другари то раде? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Користим друштвене мреже... Да се социјализујем? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Користим друштвене мреже... Популарно је имати што више пријатеља на друштвеним мрежама? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Користим друштвене мреже... Да се придружим образовним групама? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Користим друштвене мреже... Да будеш кул? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Користим друштвене мреже... Да испуним своје време? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Користим друштвене мреже... Да ми прође време кад ми је досадно? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Користим друштвене мреже... Да складиштиим и постављам фотографије? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Користим друштвене мреже... Да организујем рођендане и скупове? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Користим друштвене мреже... Да играм игрице? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Користим друштвене мреже... Да слушаам музику? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Користим друштвене мреже... Да читам смешне ствари? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Користим друштвене мреже... Да пратим информације о познатима и да будем у току? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Користим друштвене мреже... Да проследим информацију? | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Које платформе друштвених медија користите?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
|---------------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------------------|---|---|---|---|
| Уопште се не слажем | Не слажем се | Неодлучан/ неодлучна сам | Слажем се | Потпуно се слажем | | | | |
| 1 | Facebook | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Twiter | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Instagram | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Whatsapp | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Snapchat | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Колико времена проводиш на друштвеним мрежама дневно?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
|---------------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------------------|---|---|---|---|
| Уопште се не слажем | Не слажем се | Неодлучан/ неодлучна сам | Слажем се | Потпуно се слажем | | | | |
| 1 | 0-1h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 1-2h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 2-3h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 3-4h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 4+h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. Колико времена проводиш на друштвеним мрежама недељно?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
|---------------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------------------|---|---|---|---|
| Уопште се не слажем | Не слажем се | Неодлучан/ неодлучна сам | Слажем се | Потпуно се слажем | | | | |
| 1 | 0-4h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 4-8h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 8-12h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 12-16h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 16+h | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Кога пратите путем друштвених мрежа?

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
|---------------------|-------------------|-----------------------------|-----------|-------------------|---|---|---|---|
| Уопште се не слажем | Не слажем се | Неодлучан/ неодлучна сам | Слажем се | Потпуно се слажем | | | | |
| 1 | Спортисте | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Спортска удружења | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Музичаре | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Познате личности | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Фитнес моделе | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Јутјубере | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Ријалити звезде | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. У последњих 7 дана колико пута си излазио/ла из куће?

- Веома често.....
 Често.....
 Исто као и раније.....
 Ретко
 Веома ретко

7. Да ли редовно пратиш онлајн наставу?

- Да
 Не.....

8. Да ли ти се допада овај вид наставе?

- Да
 Не.....

9. По вашем мишљењу колико негативно је утицало тренутно стање на вашу физичку активност?

Негативно 1 2 3 4 5 Позитивно