

Originalni naučni rad

ZNAČAJ SPORTSKIH I REKREATIVNIH AKTIVNOSTI ZA OSOBE SA INVALIDITETOM^{1 2}

UDK: 796.011.1-056.26(497.11)
<https://doi.org/10.18485/snip.2021.11.1.3>

Sanela Slavković³

Medicinski fakultet, Katedra za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju,
Univerzitet u Novom Sadu, Srbija

Sabina Klbeček

Medicinski fakultet, Katedra za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju,
Univerzitet u Novom Sadu, Srbija

Daniela Tamaš

Medicinski fakultet, Katedra za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju,
Univerzitet u Novom Sadu, Srbija

Apstrakt: Kvalitet života je širok koncept na koji utiču fizičko zdravlje pojedinca, psihičko stanje, stepen samostalnosti, socijalni odnosi i brojne varijable iz okruženja. Sportske i rekreativne aktivnosti mogu doprineti unapređenju kvaliteta života osoba sa invaliditetom. Osnovni cilj istraživanja je utvrditi značaj sportskih i rekreativnih aktivnosti za osobe sa invaliditetom. Uzorak čine 44 ispitanika, starosti od 18 do 63 (AS=34,5) godine. Ispitivane osobe se bave različitim sportovima (takmičarski i rekreativno). U istraživanju su korišćena dva upitnika: Opšti upitnik (u kom se nalaze pitanja o opštim socio-demografskim podacima, kao i pitanja o treninzima, motivima za bavljenje sportom, percepciji uticaja sporta na različite aspekte života pojedinca) i Upitnik o zdravlju (EQ-5D) koji ispituje zdravstveni status opšte populacije i osoba sa hroničnim bolestima i/ili invaliditetom. Na osnovu dobijenih rezultata uvidelo se da osobe sa invaliditetom sport percipiraju prvenstveno kao mogućnost druženja i rekreacije, a polovina ispitanika ga posmatra kao profesiju. Osobe sa invaliditetom imaju motivaciju i želju da se bave sportom i svesne su pozitivnih ishoda koji proizilaze uključivanjem u sportske i rekreativne aktivnosti. Stručna i naučna javnost bi mogla doprineti poboljšanju uslova za iste. Potrebno je otvoriti ovu temu i ukazivati na njen značaj kako bi veći broj osoba sa invaliditetom imao mogućnost da se bavi najraznovrsnijim sportskim i rekreativnim aktivnostima.

Ključne reči: sport, osobe sa invaliditetom, zdravlje, motivacija, kvalitet života

UVOD

Primena sportskih aktivnosti kod osoba sa invaliditetom ima svoje značajno mesto u rehabilitaciji kao i nakon nje zbog dokazanog pozitivnog dejstva na psihičke i motoričke sposobnosti, a takođe i na kvalitet života ove populacije (Kljajić i sar., 2018).

¹ Rad primljen: 17.3.2021, korigovan: 12.4.2021, prihvaćen za objavljivanje: 12.4.2021.

² Ovaj članak predstavlja deo rezultata koji su dobijeni istraživanjem tokom izrade diplomskog rada: Klbeček, S. (2020). *Značaj sportskih i rekreativnih aktivnosti za osobe sa invaliditetom* (Diplomski rad). Novi Sad: Medicinski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu.

³ ✉ sanela.slavkovic@mf.uns.ac.rs

Dakle, sportske aktivnosti za osobe sa invaliditetom mogu biti od presudne važnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja, ali i optimalizaciji preostalih psihofizičkih sposobnosti. Kada se posmatra sa psihološkog aspekta, vežbanje omogućava niz povoljnih efekata u okviru psihičke zaštite zdravlja. Razvija se otpornost na psihičke teškoće, kao i na konflikte koje donosi svakodnevni život. Sa fizičkog aspekta, povećava se nivo opštih sposobnosti koje omogućavaju veću samostalnost i mobilnost. Sport utiče na sve aspekte koji su sastavni deo zdravlja čoveka, a naročito kada su u pitanju osobe kojima su narušene psihofizičke sposobnosti. Stoga se za sportsku rekreaciju može reći kako je optimalan oblik aktivnosti koje bi svako društvo trebalo osigurati osobama sa različitim stepenom i vrstom invaliditeta (Bartoš, 2016). Isto tako, sport i fizička aktivnost kod osoba s invaliditetom predstavlja činioce koji pozitivno utiču na sveukupni kvalitet života, mentalnu stabilnost, motivaciju i samopouzdanje (Ivanović i sar., 2010).

Ne sme se zaboraviti ni pozitivan učinak sporta na socijalnu participaciju ove populacije građana. Kroz sport osobe sa invaliditetom dobijaju priliku da budu uključene u društvene događaje, interakcije sa drugim ljudima i da se osećaju kao deo zajednice, što jeste krajnji cilj rehabilitacije (Petrinović, 2014). Iz navedenog se može zaključiti da su sportske aktivnosti od presudnog značaja osobama sa invaliditetom za blagostanje u svakom pogledu, ali je nažalost njima veoma često onemogućeno bavljenje bilo kojom vrstom sporta, pa čak i rekreativnim aktivnostima (Ivanović i sar., 2010). S obzirom na nabrojane prednosti sporta, sistemski bi trebalo obezbediti razvoj sporta i učešće ove populacije u toj vrsti aktivnosti (Kljajić i sar., 2018).

Način na koji bi javne politike mogle doprineti razvoju sporta jeste najpre uklanjanje arhitektonskih barijera, koje zahtevaju posebnu pažnju jer su često glavni razlog isključivanja osoba sa invaliditetom iz sfere sporta. Realizacija sportskih aktivnosti osobama sa invaliditetom zahteva pristupačnost sportskih objekata i sportskih terena, nabavku sportske opreme, finansijsku podršku za nabavku sportskih pomagala i asistivne tehnologije ali i edukaciju stručnog kadra. Međutim, problem postaje kompleksniji kad se obrati pažnja i na potrebu za prilagođavanjem nepristupačnih staza, lokalnog javnog prevoza, parking prostora i sl. (Kljajić i sar., 2018). Navedene prepreke bi se mogle prevazići kroz upoznavanje lokalnih zajednica sa postojećom problematikom, njihovim upoznavanjem sa principima univerzalnog dizajna, kao i promovisanjem doprinosa sportskih i rekreativnih aktivnosti za osobe sa invaliditetom (Petrinović, 2014).

Osnovni cilj istraživanja je utvrditi značaj sportskih i rekreativnih aktivnosti za osobe sa invaliditetom.

Shodno opštem cilju definisani su specifični ciljevi:

1. Utvrditi da li ispitanici sport posmatraju kao zabavu, obavezu, rekreaciju, druženje, terapiju ili profesiju
2. Utvrditi šta motiviše ispitanike da se bave sportom
3. Utvrditi da li ispitanici imaju subjektivan osećaj da je došlo do poboljšanja psihičkog ili fizičkog zdravlja zbog bavljenja sportom
4. Utvrditi percepciju zdravlja osoba sa invaliditetom koje se bave sportom

Na osnovu postavljenih ciljeva, izvedene su sledeće hipoteze:

1. Najveći broj ispitanika sport posmatra kao zabavu, druženje ili terapiju.
2. Primaran motiv za bavljenje sportom osobama sa invaliditetom je druženje i socijalni kontakt koji ispitanici ostvaruju kroz sport.
3. Većina ispitanika smatra da je došlo do poboljšanja u fizičkom aspektu zdravlja zbog bavljenja sportom.
4. Percepcija zdravlja osoba sa invaliditetom u svih pet ispitivanih domena je ocenjena tako da ispitanici izveštavaju da nemaju probleme u navedenim oblastima.

METOD

Uzorak

Istraživanjem su obuhvaćene 44 osobe sa invaliditetom, starosti od 18 do 63 godine (AS=34,5). U istraživanje su uključene osobe sa invaliditetom koje su članovi sportskih organizacija osoba sa invaliditetom na području Republike Srbije, nakon saglasnosti predsednika istih.

Osnovni kriterijum za uključivanje je bio da se osoba bavi sportom najmanje šest meseci i prisustvo urođenog ili stečenog invaliditeta. Priliku za učešće u istraživanju su imali ispitanici koji se sportom bave rekreativno i profesionalno.

Instrumenti

Za potrebe prikupljanja podataka korišćeni su sledeći instrumenti:

Opšti upitnik

Opšti upitnik je kreiran za potrebe prikupljanja podataka. Sastoji se od dva segmenta. U prvom delu se nalaze socio-demografski podaci (pol, starost, mesto stanovanja, bračni status, radni status, tip invaliditeta). U drugom delu se nalaze pitanja u kojima ispitanici označavaju tvrdnje koje govore o značaju sportskih i rekreativnih aktivnosti za njih (tip sporta, učestalost treninga, mesto realizacije treninga, pristupačnost, podaci o sportskom udruženju) kao i pitanja o uticaju sportskih i rekreativnih aktivnosti na različite aspekte života.

EQ-5D upitnik

EQ-5D-3L je standardna mera procene zdravstvenog statusa razvijena od strane evropske grupe koja se bavi kvalitetom života - EuroQolGroup (Finch et al., 2019) kao jednostavna, opšta mera zdravlja. Upitnik opisuje zdravlje opšte populacije, kao i osoba sa hroničnim bolestima i invaliditetom. Dostupno je nekoliko verzija upitnika (EQ-5D-5L, EQ-5D-3L, EQ-5D-Y). Upitnici su prevedeni na veliki broj jezika, uključujući i srpski jezik. Samo popunjavanje upitnika nije zahtevno (popunjavanje traje do pet minuta) i predstavlja jednostavnu deskripciju profila zdravstvenog statusa. Obuhvata pet dimenzija: pokretljivost, brigu o sebi, uobičajene aktivnosti, bol/nelagodnost i uznemirenost/potištenost, koje se procenjuju na trostepenoj skali: bez problema, umereni problemi, izraženi problemi.

Statistička obrada podataka

Podaci dobijeni deskriptivnom statističkom obradom biće predstavljeni tabelarno i grafički.

REZULTATI

U sprovedenom istraživanju učestvovala su ukupno 44 ispitanika, od toga 32 muškarca (72,7%) i 12 žena (27,3%). Što se tiče mesta stanovanja, u gradu živi 37 (84,1%), a u selu svega sedam (15,9%) ispitanika. U braku je 16 (36,4%) ispitivanih osoba, u vezi je njih šestoro (13,6%), a 18 (40,9%) ispitanika nema partnera.

Posmatrajući radni status ispitivanih osoba, najveći broj osoba je u penziji - 18 (40,9%), po 11 (25%) imaju status studenta ili je nezaposleno, a samo četiri (9,1%) ispitanika je zaposleno.

U Tabeli 1. predstavljen je prikaz oštećenja, bolesti ili stanja koja su dovela do invaliditeta osoba koje su učestvovala u istraživanju.

Tabela 1. Invaliditet ispitivanih osoba

	BROJ OSOBA	%
Paraplegija/pareza	15	34,1
Hemiplegija/pareza	4	9,1
Kvadriplegija/pareza	2	4,5
Mišićna distrofija	2	4,5
Cerebralna paraliza	1	2,3
Multipla skleroza	1	2,3
Amputacija jednog ili više ekstremiteta	9	20,5
Oštećenje vida	6	13,6
Intelektualna ometenost	2	4,5
Autizam	1	2,3
Angelmanov sindrom	1	2,3
UKUPNO	44	100

U Tabeli 2. predstavljeni su rezultati opšteg upitnika o zdravlju (EQ-5D) u okviru kojeg se ispituje pet oblasti funkcionisanja.

Tabela 2. *Upitnik o zdravlju*

	Nema teškoće	Delimično izraženi problemi	Izraženi problemi
1. Pokretljivost	18 (40,9%)	25 (56,8%)	1 (2,3%)
2. Briga o sebi	36 (81,8%)	8 (18,2%)	0
3. Uobičajene aktivnosti (posao, učenje, kućni poslovi...)	28 (63,6%)	15 (34,1%)	1 (2,3%)
4. Bol/nelagodnost	23 (52,3%)	19 (43,2%)	2 (4,5%)
5. Uznemirenost/potištenost	36 (81,8%)	8 (18,2%)	0

Na osnovu dobijenih rezultata, može se prihvatiti postavljena hipoteza koja glasi da je percepcija zdravlja osoba sa invaliditetom u svih pet ispitivanih domena ocenjena tako da ispitanici izveštavaju da nemaju probleme u navedenim oblastima.

Zastupljenost broja osoba koje se bave određenim sportovima prikazana je u Tabeli 3.

Tabela 3. *Zastupljenost sportova kojima se ispitanici bave*

VRSTA SPORTA	BROJ OSOBA	%
Stoni tenis	13	26
Košarka u kolicima	9	18
Plivanje	8	16
Atletika (trčanje, bacanje koplja)	5	10
Tekvondo	3	6
Streljaštvo	3	6
Sedeća odbojka	2	4
Boćanje	1	2
Ribolov	1	2
Golbol	1	2
Biciklizam	1	2
Karate	1	2
Teretana	1	2
Fitnes	1	2

Na osnovu Tabele 3. može da se uoči da je većina sportova, odnosno 12 sportova individualno, a samo dva sporta su grupna (košarka u kolicima i sedeća odbojka). Može se zaključiti da se najveći broj ispitanika, njih 39 (78%) bavi individualnim sportovima, a 11 (22%) grupnim.

U narednom delu istraživanja, razmatrana su pitanja koja se odnose na treninge osoba sa invaliditetom, načine na koji se bave sportom, teškoćama na koje nailaze tokom treniranja, kako posmatraju svoje bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima, kao i šta ih motiviše da se bave sportom.

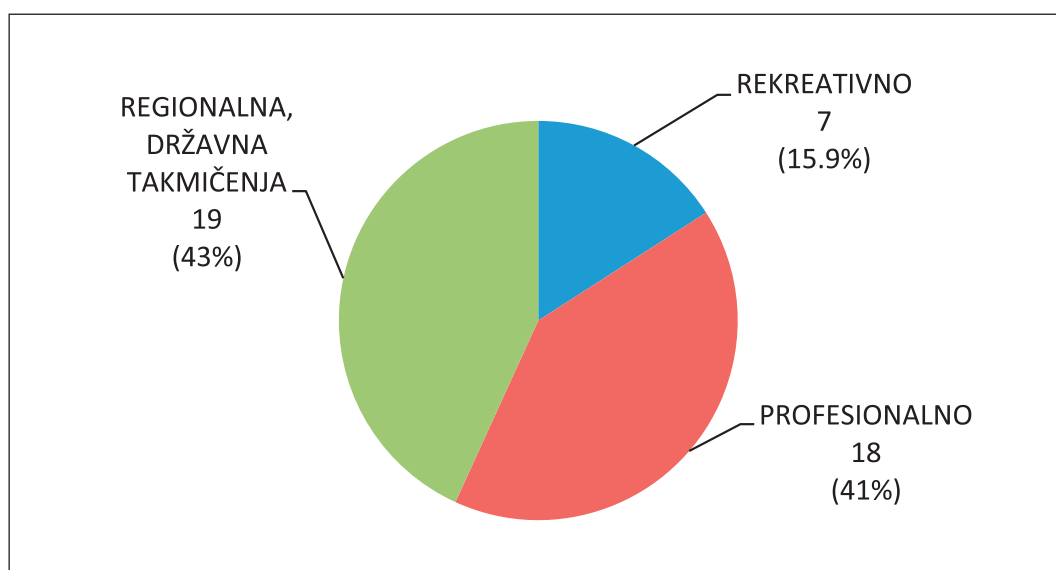
Na pitanje da li dolaze samostalno na treninge, 36 (81,8%) osoba sa invaliditetom je odgovorilo da dolazi samostalno na treninge, a sedam ispitanika (15,9%) ne dolazi samostalno na treninge. Jedan ispitanik (2,3%) ponekad dolazi samostalno na treninge.

Ukupno 26 ispitanika (59,1%) je na pitanje da li nailazi na bilo koji vid prepreke (ivičnjaci i rupe na putu, uski prolazi i staze, neprilagođeni javni prevoz i slično) pri dolasku na trening odgovorilo da to nije slučaj, a kod ostalih 18 (40,9%) ispitanika je odgovor potvrđan, odnosno da nailaze na barijere (jednu ili više) prilikom dolaska na trening.

Na pitanje da li se osoba sa invaliditetom samostalno priprema za trening, tj. da li se samostalno presvlači i pakuje opremu, čak 40 (90,9%) ispitanika je odgovorilo da samostalno obavlja navedene radnje, a četiri osobe (9,1%) to ne rade samostalno.

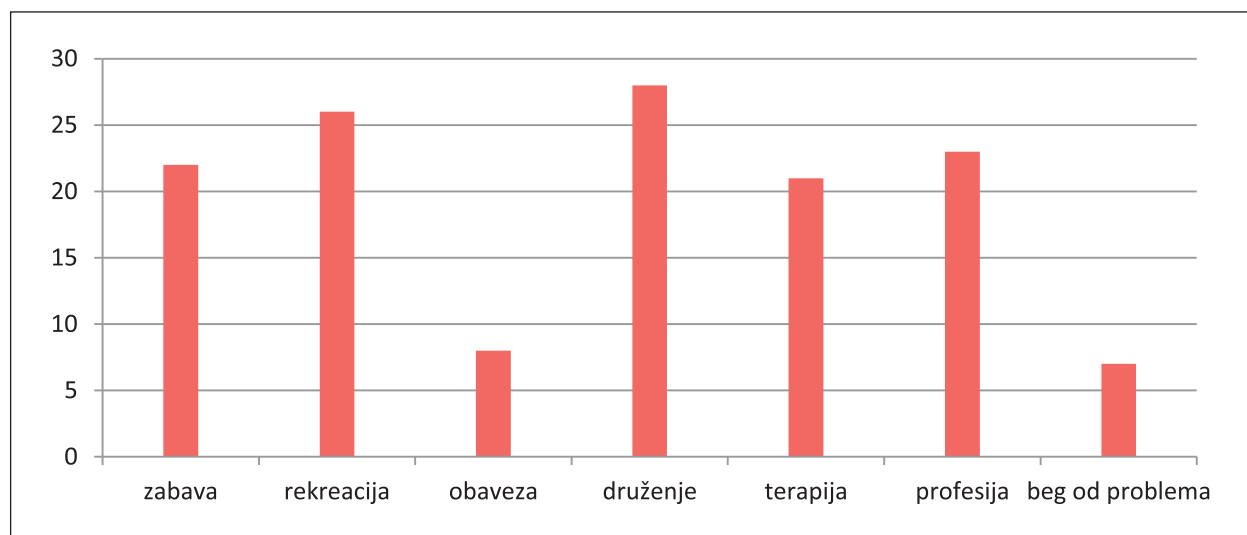
Na Grafikonu 1. prikazano je da li se ispitivane osobe sa invaliditetom sportom bave rekreativno ili profesionalno.

Grafikon 1. Način bavljenja sportom osoba sa invaliditetom

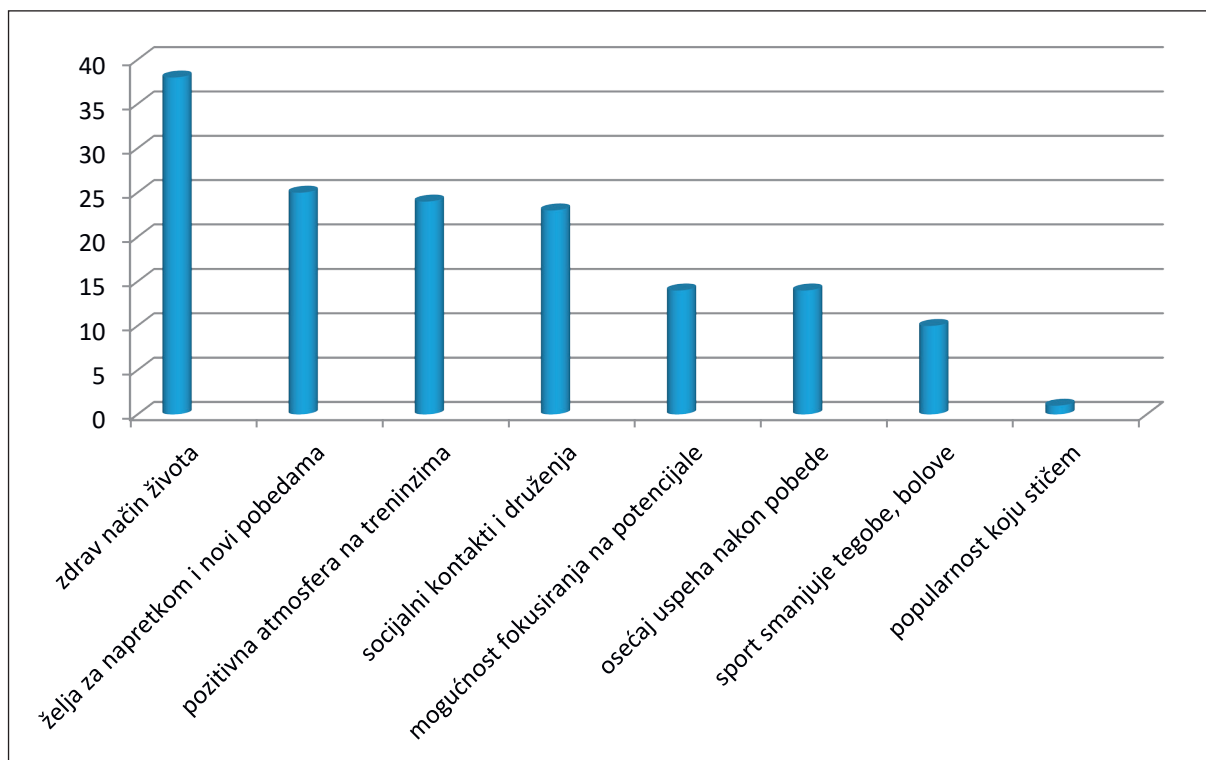


Grafikon 2. prikazuje na koji način osobe sa invaliditetom posmatraju svoje bavljenje sportom, odnosno, da li im sport predstavlja više oblik druženja, zabave, rekreacije, da li je sport za njih vid terapije ili, pak, sport posmatraju kao profesiju. Na ovo pitanje ispitanici su mogli da označe više odgovora. Hipoteza da najveći broj ispitanika sport posmatra kao zabavu, druženje ili terapiju je potvrđena.

Grafikon 2. Način na koji osobe sa invaliditetom posmatraju svoje bavljenje sportom



Šta je glavni izvor motivacije osobama sa invaliditetom da se bave sportom prikazano je na Grafikonu 3, koji prikazuje broj osoba koje su obeležile datu tvrdnju. Na ovo pitanje postojala je mogućnost davanja višestrukih odgovora.

Grafikon 3. Motivacija za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima

Postavljena hipoteza je glasila: Primaran motiv za bavljenje sportom osobama sa invaliditetom je druženje i socijalni kontakt koji ispitanici ostvaruju kroz sport. Prikazanim rezultatima može se zaključiti da je ova hipoteza delimično potvrđena. Ipak najveći izvor motivacije za ovaj uzorak ispitanika predstavlja vođenje zdravog načina života, dok su socijalni kontakti i druženja na četvrtom mestu.

Poslednji deo opšteg upitnika uključuje različita pitanja koja ispituju prilagođenost opreme pojedincu; podršku koju osobe dobijaju tokom treninga, od strane trenera i ostalih članova kluba, ali i od strane stručnog lica; zadovoljstvo ostvarenim rezultatima; celokupni doprinos sporta na kvalitet života osobe sa invaliditetom: uticaj na fizičko, psihičko zdravlje, socijalizaciju, lični razvoj i napredovanje.

U Tabeli 4. prikazan je broj odgovora na svako pitanje pojedinačno. Na pitanja su ispitanici odgovarali u odnosu na to u kojoj meri se slažu sa svakom navedenom tvrdnjom, na skali od 1 do 5 (1 - uopšte se ne slažem; 2 - ne slažem se; 3 - delimično se slažem; 4 - slažem se; 5 - potpuno se slažem).

Tabela 4. Broj odgovora na pitanja koja se odnose na uslove na treninzima, podršku, doprinos sporta u različitim životnim domenima

PITANJE	NIVO SLAGANJA				
	1	2	3	4	5
1. Uslovi, oprema i pristup na treninzima su prilagođeni	4	3	11	8	18
2. Zadovoljstvo rezultatima u sportu	3	0	11	18	12
3. Podrška trenera i ostalih članova kluba	4	0	3	11	26
4. Podrška stručnog lica pri bavljenju sportom	7	4	6	12	15
5. Uspešno balansiranje svih obaveza tokom dana sa treninzima i takmičenjima	3	1	7	13	20
6. Doprinos sporta u stvaranju osećaja lične vrednosti i povećanju samopouzdanja	4	0	4	8	28
7. Doprinos sporta u povećanju produktivnosti tokom svakodnevnih aktivnosti (porodica, škola, posao...)	3	0	7	9	25

8.	Sport me je naveo da uvedem dodatne zdrave navike u život	3	2	7	12	20
9.	Bavljenje sportom me motiviše da konstantno napredujem i postижem sve bolje rezultate	3	1	3	15	22
10.	Sport mi omogućava da sklapam nova prijateljstva	4	1	3	9	27
11.	Sport je omogućio da uvidim svoje snažne strane i pomeram svoje granice	3	2	3	13	23
12.	Dok sam na treningu/takmičenju osećam se nezaustavljivo i snažno	4	1	7	18	14
13.	Bavljenje sportom mi pomaže da poboljšam raspoloženje, da se oslobodim negativnih emocija	4	0	6	9	25
14.	Sport na mene ima terapijsko dejstvo	4	1	4	16	19
15.	Osećam da mi je fizičko zdravlje bolje otkad se bavim sportom	4	0	2	12	26
16.	Osećam da mi je psihičko zdravlje bolje otkad se bavim sportom	5	0	7	9	23
17.	Pre bavljenja sportom sam osećao/la da mi je život neispunjen	11	9	15	7	2
18.	Procenjujem da je sport doprineo kvalitetu mog života	4	0	4	11	25

Može se uočiti da se sa tvrdnjom da su uslovi, oprema, pristup na treninzima prilagođeni slaže značajan broj ispitanika, a tek nekolicina, odnosno sedam ispitanika je odgovorilo da se ne slaže sa datom tvrdnjom.

Na osnovu datih odgovora može se zaključiti da su ispitanici uglavnom zadovoljni podrškom koju imaju od strane trenera tokom svojih sportskih aktivnosti, dok je podrška od strane stručnih lica nešto manje prisutna. Četvrtina ispitanika je odgovorila da takav vid podrške u potpunosti izostaje.

Dobijeni rezultati ukazuju da je doprinos sporta u povećanju samopouzdanja, lične vrednosti, motivacije i poboljšanju raspoloženja izuzetan, a čak 36 ispitanika procenjuje da im je kvalitet života u značajnoj meri poboljšan otkad se bave sportom. Bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima je omogućilo osobama sa invaliditetom da stiču nova prijateljstva i da se osećaju prihvaćeno u kolektivu u kom treniraju.

Zanimljivo je izdvojiti i da pored bavljenja sportom, većina ispitanika odgovara da uspeva da te aktivnosti izbalansira sa drugim svakodnevnim obavezama (npr. kućni poslovi, učenje, porodica...).

Takođe, ispitanici ocenjuju da im je psihičko i fizičko zdravlje značajno bolje otkad se bave sportom i da sport na njih ima terapijsko dejstvo, čime može da se potvrdi i hipoteza koja glasi da većina ispitanika smatra da je došlo do poboljšanja u fizičkom aspektu zdravlja tokom bavljenja sportskim i rekreativnim aktivnostima.

DISKUSIJA

Na osnovu rezultata sprovedenog istraživanja može da se uoči vidljiva razlika u broju ispitivanih muškaraca (32) i žena (12). Uzrok ovako neproporcionalnog broja ispitivanih muškaraca i žena potiče kako od kulturalnih normi društva, tako i od ličnih uverenja žena da imaju niže razvijene sposobnosti i predispozicije da se bave sportom u odnosu na muškarce. One češće imaju niža očekivanja i samim tim ne postavljaju sebi visoke ciljeve kada je u pitanju bavljenje sportskim aktivnostima, lakše odustaju i nisu motivisane da napreduju ukoliko naiđu na neuspeh (Eccles & Harold, 1989).

Takođe, žene se suočavaju sa dvostrukom diskriminacijom kada odluče da se bave sportom, diskriminacijom po polu i po prisustvu invaliditeta. U prilog tome ide i činjenica da se na Paraolimpijskim igrama tradicionalno takmiči dva do tri puta manje žena nego muškaraca (Olenik et al., 1995). Neke od barijera koje stoje na putu ženama da se bave sportom se odnose na klasifikacijski sistem koji često nije bio pravedan za žene i ženama je bilo poklanjano manje medijske pažnje, odnosno, bile su znatno manje „vidljive“ u svetu sporta u odnosu na muškarce. Danas su žene sa invaliditetom u većoj meri cenjene i više uključene u sport nego ranije, ali svakako je potrebno raditi na podizanju samopouzdanja i motivisanosti žena da se oprobaju u različitim sportskim i rekreativnim aktivnostima (Olenik et al., 1995).

Znatno veći broj sportova kojima se bave ispitivane osobe sa invaliditetom su individualni. Odnosno, od 14 nabrojanih sportova, samo su košarka u kolicima i sedeća odbojka grupni. Grupni sportovi uglavnom zahtevaju više kretanja, promene položaja, brze reakcije, zahtevaju sposobnost predviđanja protivnikovog narednog poteza, a potreban je i visok nivo saradnje sa ostalim članovima tima. Sa druge strane, individualni sportovi, kao što su plivanje, streljaštvo, bacanje koplja, od sportiste ne zahtevaju mnogo kretanja po prostoru, uključuju predvidive pokrete, sportista tačno zna šta treba da uradi i kad nešto treba da uradi. Na osnovu ovoga može lako da se shvati zašto osobe sa invaliditetom radije odlučuju da se bave individualnim nego grupnim sportovima (Di Russo et al., 2010).

U ovom radu su prikazane brojne pozitivne strane koje proističu iz bavljenja sportom od strane osoba sa invaliditetom, a one se ogledaju kroz mnoga područja života, od izvršavanja svakodnevnih aktivnosti, poboljšanja u telesnom i mentalnom zdravlju, do dostizanja pune socijalne integracije. Na osnovu odgovora iz Opšteg upitnika o zdravlju (EQ-5D) može se uočiti da nijedna osoba sa invaliditetom uključena u istraživanje nije označila da je u velikoj meri potištena ili uznemirena. Taj podatak ukazuje na pozitivan uticaj sporta na psihičko zdravlje. Gioia et al. (2005) na osnovu svog istraživanja navode da sport značajno poboljšava psihičko zdravlje, prvenstveno uticajem na smanjenje anksioznosti i depresije.

Istraživanje koje upoređuje uticaj sporta na psihološko blagostanje osoba sa i bez invaliditeta (Bačanac i sar., 2014) ukazuje da su psihološki profili sportista sa invaliditetom i bez invaliditeta međusobno veoma slični, što potvrđuje da bavljenje sportom pozitivno doprinosi njihovoj psihološkoj snazi čineći ih podjednako spremnim da uspešno, kao i sportisti bez invaliditeta, ostvaruju visoka postignuća u sportu. Bavljenje sportom pozitivno se odrazilo, ne samo na samopouzdanje i samopoštovanje sportista sa invaliditetom, već je optimalizovalo njihovu takmičarsku anksioznost i unapredilo sveukupne psihološke veštine prevladavanja stresa (Bačanac i sar., 2014).

Psihičko zdravlje će u velikoj meri zavistiti i od osećaja pripadnosti, odnosno od uspostavljanja socijalnih odnosa, kao i prijateljstva, što predstavlja takođe važan motiv i faktor za bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima. Kad se uzme u obzir činjenica da su osobe s invaliditetom često isključene iz raznih društvenih dešavanja i da su njihovi socijalni kontakti ograničeni, može lako da se razume zašto im sport predstavlja važan motiv. Kroz bavljenje sportom se međusobno upoznaju osobe sa invaliditetom koje razgovaraju o svakodnevnim temama i na taj način uviđaju da nisu usamljene i da postoji kolektiv gde mogu da se osećaju prihvaćeno. Dodatno, kroz sportska takmičenja, postaju vidljivi i osobama bez invaliditeta i na taj način ruše postojeće predrasude koje vladaju prema ovoj populaciji građana (Wilhite & Shank, 2009).

Temelji razvoja sporta osoba sa invaliditetom dosežu do XIX veka kada se on upražnjavao najpre kroz rehabilitaciju u kliničkim uslovima sa ciljem unapređenja njihovog zdravstvenog stanja (Crnković i Rukavina, 2013).

Bartoš (2016) naglašava da se bavljenje sportskim aktivnostima odražava direktnim učinkom na telesnu komponentu organizma osobe sa invaliditetom. Unapređuju se snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, koje su značajno narušene kao direktna posledica invaliditeta. Takođe, sport smanjuje rizik od nastanka sekundarnih oboljenja, kao što su dijabetes, kardiovaskularna oboljenja i gojaznost (Jaarsma et al., 2014).

Podrška koju osobe sa invaliditetom imaju tokom bavljenja sportom je izuzetno važna. Pored formalne podrške, ne sme da se zanemari značaj neformalne podrške od strane porodice, prijatelja i okruženja. Postoje različiti vidovi podrške koji predstavljaju facilitatore tokom bavljenja sportskim aktivnostima, na primer: pružanje pomoći tokom dolaska na trening i pripreme za trening; savetovanje sportiste i njegove porodice od strane stručnog lica; finansijska podrška (za nabavljanje prilagođene opreme, asistivne tehnologije, prilagođavanja prostora za kretanje); zdravstvena i socijalna podrška. Ispitanici u ovom istraživanju ocenjuju da imaju veći nivo neformalne podrške, odnosno podrške od strane članova kluba u odnosu na podršku koju dobijaju od strane stručnih lica. Stručna lica imaju važnu ulogu kad je u pitanju sport osoba sa invaliditetom. Osim što savetuju sportiste u vezi sa doziranjem treninga, izborom adekvatnog sporta za pojedinca, oni pomažu osobama sa invaliditetom da uvide značaj i prednosti sporta, stoga ih ohrabruju da se aktivno bave sportom (Kasum, 2015).

Finansijska sredstva su u svakoj oblasti limitirajući, a ponekad i odlučujući faktor za realizaciju aktivnosti. Sportski sistem bi trebalo da sadrži resurse pod kojima se podrazumevaju svi materijalni uslovi koji će omogućiti odvijanje osnovnog trenažno-takmičarskog procesa u sportskom sistemu. Za organizovanje sportskih takmičenja, ali i za razvoj rekreativnog sporta osoba sa invaliditetom, treba planirati optimalna materijalna sredstva. Materijalna sredstva bi se prvenstveno usmerila na izgradnju namenskog objekta, koji bi zadovoljili organizacijske i trenažne potrebe sportista (Vukajlović i Vukajlović, 2015).

Na osnovu rezultatata ovog istraživanja, uočava se da ispitanici ocenjuju i da im je kvalitet života bolji otkad se bave sportom. Sport u funkciji unapređenja kvaliteta života je opšteprihvaćena i naučno potvrđena činjenica

usled multidimenzionalnog uticaja fizičkih aktivnosti na subjektivnu procenu kvaliteta života osoba sa invaliditetom (Crnković i Rukavina, 2013).

Kao glavne izvore motivacije za uključivanjem u sportske i rekreativne aktivnosti ispitanici navode želju za vođenjem zdravog načina života koje se ostvaruje kroz bavljenje sportom. Nadalje, motivi su i želja za napretkom i novim poredama, pozitivna atmosfera na treninzima i socijalni kontakti i druženja. Međutim, istraživanje koje su sprovedli De Pero et al. (2009) naglašava da je poboljšanje zdravlja i blagostanja glavni pokretač osobama sa invaliditetom da se bave sportom. Ostali motivacioni faktori koji se spominju u ovom istraživanju su želja za druženjem i pripadanjem kolektivu; i želja za učestvovanjem u takmičenjima, postizanjem sportskih rezultata i suočavanju sa izazovima.

Istraživanje sprovedeno u Banjaluci (Vukajlović i Vukajlović, 2015) ukazuje da je motivacija za unapređenjem zdravlja na prvom mestu, potreba za druženjem i socijalnom aktivnošću na drugom mestu, a zanemarljiv broj ispitanika je odgovorio da im je motiv izgled koji žele postići sportom.

ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje je predstavilo brojne pozitivne strane sportskih aktivnosti za osobe sa invaliditetom, pri čemu je najveći akcenat stavljen na psihološke, zdravstvene i socijalne benefite koji proizlaze iz sporta. Rezultati istraživanja pokazuju da su ispitanici primetili da je došlo do poboljšanja fizičkog i psihičkog zdravlja, a i do unapređenja kvaliteta života od perioda kad su počele da se bave nekom vrstom fizičke aktivnosti. Utvrđeno je da ispitanici sport posmatraju kao mogućnost za druženje, rekreaciju, što im je ujedno i jedan od glavnih motivacionih faktora da se bave sportom. Dakle, svakako da osobe sa invaliditetom imaju motivaciju i želju da se bave sportom i svesne su pozitivnih ishoda koji proizlaze uključivanjem u sportske i rekreativne aktivnosti. Međutim, lokalna zajednica, stručnjaci, društvena sredina nisu toga svesni i stoga veoma malo sredstava i napora ulažu u stvaranje uslova da osobama sa invaliditetom omoguće da se bave ovom vrstom aktivnosti. Iz tog razloga je potrebno otvoriti ovu temu i ukazivati na njen značaj kako bi se pokrenula inicijativa za prilagođavanjem uslova u ovoj oblasti sa ciljem da veći broj osoba sa invaliditetom ima mogućnost da se bavi najraznovrsnijim sportovima, bilo rekreativno ili takmičarski.

LITERATURA

1. Bačanac, Lj., Milićević-Marinković, B., Kasum, G. i Marinković, M. (2014). Osećanja takmičarske anksioznosti, samopouzdanja i psihološkog blagostanja vrhunskih sportista sa i bez invaliditeta - pilot istraživanje. *Facta Universitatis – series: Physical Education and Sport*, 12 (2), 59-70.
2. Bartoš, A. (2016). Sociološko-kineziološki pristup sportskoj rekreaciji u resocijalizaciji osoba sa invaliditetom. *Media, culture and public relations*, 7 (1), 71-78.
3. Crnković, I. i Rukavina, M. (2013). Sport i unapređenje kvalitete života kod osoba s invaliditetom. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49 (1), 12-24.
4. De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L. & Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. *Sport Science for Health*, 5 (2), 61-69.
5. Di Russo, F., Bultrini, A., Brunelli, S., Delussu, A. S., Polidori, L., Taddei, F., Trallesi, M. & Spinelli, D. (2010). Benefits of sports participation for executive function in disabled athletes. *J Neurotrauma*, 27 (12), 2309-19.
6. Eccles, J. S. & Harold, R. D. (1991). Gender Difference in Sport Involvement: Applying the Eccles Expectancy-Value Model. *Journal Applied Sport Psychology*, 7-35.
7. Finch, A. P., Brazier, J. E. & Mukuria, C. (2019). Selecting Bolt-On Dimensions for the EQ-5D: Examining Their Contribution to Health-Related Quality of Life. *Value Health*, 50-61. doi: 10.1016/j.jval.2018.07.001. Epub 2018 Aug 16. PMID: 30661634.
8. Gioia, M. C., Cerasa, A., Di Lucente, L., Brunelli, S., Castellano, V. & Trallesi, M. (2005). Psychological impact of sports activity in spinal cord injury patients. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16 (6), 412-416.

9. Ivanović, L., Eminović, F., Potić, S. i Potić, S. (2010). Sport i fizičke aktivnosti osoba sa invaliditetom. 3. *Međunarodni simpozijum sporta i zdravlja*, Tuzla; 1-9.
10. Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B. & Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 871-881.
11. Kasum, G. (2015). *Sport osoba sa invaliditetom: Značaj sportskih aktivnosti u procesu integracije osoba sa invaliditetom*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
12. Kljajić, D., Eminović, F., Arsić, S. i Trajkov, M. (2018). Sportske aktivnosti osoba sa invaliditetom i arhitektonske barijere. *Zdravstvena zaštita*, 47 (4), 16-24.
13. Olenik, L. M., Matthews, J. M. & Steadward, R. D. (1995). Women and disability sport: unheard voices. *Canadian Woman Studies Journal*, 15 (4), 54-57.
14. Petrinović, L. (2014). *Sport osoba sa invaliditetom*. Poreč: 23. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, 47-56.
15. Vukajlović, B. i Vukajlović, D. (2015). Sport i osobe sa invaliditetom u kontekstu lokalne zajednice. *Naučno-stručni časopis SVAROG*, 397-408.
16. Wilhite, B. & Shank, J. (2009). In praise of sport: Promoting sport participation as a mechanism of health among persons with a disability. *Disability Health Journal*, 116-127.