

## STUDENTS' HABITS AND ATTITUDES TOWARDS THE CONTENTS OF SPORTS RECREATION

## NAVIKE I STAVOVI STUDENATA PREMA SADRŽAJIMA SPORTSKE REKREACIJE

DŽAFER ALIĆ, RIJAD NOVAKOVIĆ, DAMIR ĐEDOVIĆ

Faculty of Education "Džemal Bijedić University" in Mostar,  
Bosnia and Herzegovina

Nastavnički fakultet „Univerzitet“ Džemal Bijedić“ u Mostaru,  
Bosna i Hercegovina

### Correspondence:

Rijad Novaković, Faculty of Education "Džemal Bijedić University"  
in Mostar, Bosnia and Herzegovina, rijad.novakovic@unmo.ba

### Korespondencija:

Rijad Novaković, Nastavnički fakultet „Univerzitet“ Džemal Bijedić“  
u Mostaru, Bosna i Hercegovina, rijad.novakovic@unmo.ba

**Abstract:** Insufficient physical activity is the fourth leading risk factor for mortality. According to the World Health Organization (WHO, 2012), people who are insufficiently physically active have a 20% to 30% increased risk of all-cause mortality compared to those who engage in at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity each day. Previous research has confirmed that regular physical activity and well-organized leisure time improves human health and affects the prevention of a number of diseases. The purpose of this paper was to show the habits and attitudes towards the contents of sports recreation through a survey conducted on a sample of students from the University "Džemal Bijedić" in Mostar. 331 students participated in the survey. Of the total number of respondents, 81% are active as athletes and recreational athletes. It is important to emphasize that out of the total number of respondents, 27.8% decide for activities in gyms and exercises on devices.

**Keywords:** sports recreation, students, free time.

**Sažetak:** Nedovoljna tjelesna aktivnost je četvrti vodeći faktor rizika za smrtnost. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 2012), ljudi koji su nedovoljno fizički aktivni imaju 20% do 30% povećan rizik od smrtnosti od svih uzroka u usporedbi s onima koji učestvuju u najmanje 30 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta svaki dan. Dosadašnja istraživanja su potvrdila da redovna tjelesna aktivnost i kvalitetno organizovano slobodno vrijeme poboljšava ljudsko zdravlje i utiče na sprječavanje niz bolesti. Svrha ovoga rad bila je da se anketom, provednom na uzorku studenata Univerziteta "Džemal Bijedić" u Mostaru, prikažu navike i stavovi prema sadržajima sportske rekreacije. U anketiranju je učestvovalo 331 studenata. Od ukupnog broja ispitanika 81 % je aktivno kao sportisti i rekreativci. Bitno je i naglasiti da od ukupnog broja ispitanika, 27,8 % se odlučuje za aktivnosti u teretanama i vježbama na spravama.

**Ključne riječi:** Sportska rekreacija, studenti, slobodno vrijeme.

### INTRODUCTION

Sports recreation is a freely chosen activity that is carried out in free time. Sports recreation uses the contents of sports and physical exercise in order to meet the need for movement and physical activity (Hadžikadunić et al. 2002). For the student population, regular physical exercise is of great importance due to excessive learning and sitting. All contents of sports, as well as activities in nature are of great importance for the proper functioning of the organism, especially in moments of weaker physical engagement and great psychological load. In the accelerated pace of modern life, especially in the city, there is more and more free time, but it is less and less used for one's own needs (Andrijašević, 2000). Regular moderate physical activity has a positive effect on maintaining health and preventing various diseases, but also the prevention of some forms of tumors, diabetes and osteopo-

### UVOD

Sportska rekreacija je slobodno odabrana aktivnost koja se provodi u slobodno vrijeme. Sportska rekreacija koristi sadržaje sporta i tjelesnog vježbanja u cilju zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću (Hadžikadunić i sar. 2002.). Za studentsku populaciju od velikog značaja je redovno tjelesno vježbanje zbog prekomjernog učenja i sjedenja. Svi sadržaji sporta, kao i aktivnosti u prirodi su od velikog značaja za pravilno funkcionisanje organizma, a posebno u momentima slabijeg kretnog angažmana i velikog psihološkog opterećenja. U ubrzanom tempu modernog života, posebno u gradu, sve je više slobodnog vremena, ali se ono sve manje koristi za vlastite potrebe (Andrijašević, 2000). Redovita umjerena tjelesna aktivnost pozitivno utječe na očuvanje zdravlja i prevenciju raznih bolesti, ali i prevenciju nekih oblika tumora, dijabetesa i osteoporoz

rosis in adults (Pate et al. 1995). Research by Ostojić et al. (2003) show that about 80% of the population is insufficiently physically active, and that in most developed countries over 50% of the population is overweight. According to Ghofrani and Golsanamlou, (2012), and Ünlü, et al. (2011), it is very important in this period to create quality conditions for exercise and sports, in which physical education should play a major role.

### METHODS OF WORK

Sample of respondents for the academic year 2020/21. year, consisted of a total of 331 students from different organizational units of the University "Džemal Bijedić" in Mostar (143 males and 188 females). The age of the respondents ranged from 18 to 36 years of age. Data that reflect the habits, attitudes and opinions of students towards sports recreation and sports and recreational activities that they spend in their free time, were collected through a questionnaire. The data is processed in the Microsoft Excel package. All respondents filled out a questionnaire containing 21 items with offered answers and questions with a score from 1 to 5. To collect data in this study, the survey method was used, which belongs to sociological methods, and which consists of a series of prepared questions. The student seeks an answer (Haralambos & Holborn, 2002). The basic value of the survey is to obtain a large amount of data from a large number of respondents in a relatively short time (Čolakhodžić, 2021). The free web package Google docs Editors and Google Forms (survey software) was used. The questionnaire was done in Google forms and the survey was conducted online.

### RESULTS AND DISCUSSION

Students from the Džemal Bijedić University in Mostar, distributed by organizational units, participated in this research (Table 1). Most respondents were from the Faculty of Economics (16.9%), and the least respondents from the Study Program of Interior Design (0.6%). Respondents play sports recreationally, 71.6% of them, while at the competitive level 9.4% of them play sports. 19% of respondents do not play sports. (Table 2). Based on the results, it can be concluded that out of the total number of students, 81% of them play sports in their free time. Breslauer, N. and Martinić, T. (2013) in their research came to the data that 70% of respondents engage in some sports and recreational activity. Čurković (2009) states that 66% of students at the University of Zagreb do not participate in physical activities, and only 2% are

kod odraslih (Pate i sar. 1995.). Istraživanje Ostojića i sar. (2003) pokazuju da je oko 80% populacije nedovoljno fizički aktivno, te da u većini razvijenih zemalja preko 50% populacije ima višak kilograma. Prema Ghofrani i Golsanamlou, (2012), te Ünlü, i sar. (2011), vrlo je bitno u ovom periodu stvoriti kvalitetne uslove za vježbanje i bavljenje sportom, u čemu veliku ulogu treba da ima nastava fizičkog vaspitanja.

### METODE RADA

Uzorak ispitanika za akademsku 2020/21. godinu, sastojao se od ukupno 331 studenta različitih organizacionih jedinica Univerziteta „Džemal Bijedić“ u Mostaru (143 muškog spola i 188 ženskog spola). Dob ispitanika je bila od 18 do 36 godina starosti. Podaci koji odražavaju navike, stavove i mišljenja studenata prema sportskoj rekreaciji i sportsko rekreativnim aktivnostima koje provode u slobodno vrijeme, prikupljeni su postupkom anketnog upitnika. Podaci su obrađeni u Microsoft paketu Excelu. Svi su ispitanici ispunjavali upitnik koji je sadržavao 21 česticu sa ponuđenim odgovorima i pitanjima sa ocjenom od 1 do 5. Za prikupljanje podataka u ovom istraživanju je primijenjena metoda ankete koja pripada sociološkim metodama, a koja se sastoji se od niza pripremljenih pitanja na koja se od studenata traži odgovor (Haralambos & Holborn, 2002). Osnovna vrijednost ankete je dobijanje velikog broja podataka od velikog broja ispitanika za relativno kratko vrijeme (Čolakhodžić, 2021.)

Korišten je besplatni web paket Google docs Editors i Google Forms (softver za ankete). Upitnik je urađen u Google obrascima i ispitivanje je sprovedeno on line.

### REZULTATI I DISKUSIJA

U ovom istraživanju (Tabela 1.) učestvovali su studenti Univerziteta „Džemal Bijedić“ u Mostaru raspoređeni po organizacionim jedinicama. Najviše ispitanika je bilo sa Ekonomskog fakulteta (16,9 %), a najmanje ispitanika sa Studijskog programa dizajna interijera (0,6 %).

Ispitanici se rekreativno bave sportom, njih 71,6 % , dok se na takmičarskom nivou njih 9,4 % bavi sportom. 19% ispitanika se ne bavi sportom. (Tabela 2.). Na osnovu rezultata može se zaključiti da se od ukupnog broja studenata, njih 81% bavi sportom u slobodno vrijeme. Breslauer, N. i Martinić, T. (2013.) u svom istraživanju su došli do podatka da se 70% ispitanika bavi nekom sportsko rekreativnom aktivnošću. Čurković (2009.), navodi podatak da 66% studenata zagrebačkog Sveučilišta ne participira u tjelesnim aktivnostima, a samo 2% se aktivno bavi sportom.

Podaci provedenog istraživanja slični su podacima

actively involved in sports. The data from the study are similar to those of foreign authors (Leslie et al., 1999; Pate et al., 1995), whose results indicate that less than 50% of students in the United States and Australia engage in physical activity. In the further analysis of the obtained data (Table 3), the respondents mostly spend physical exercise in training with equipment, ie in the gym (27.8%), followed by team sports with the ball (23.9%). Respondents are the least involved in sports with racquet (0.6%), yoga (0.6%), athletics (0.9%), swimming (0.9%). It can be concluded that students mostly participate in the contents of recreational activities of individual character that they can design, to a lesser extent in organized programs (aerobics and fitness programs), while also a high percentage of team sports, which are close to male students. Tendencies of such distributions of activities were also obtained in the research of Andrijašević et al. (2005). In Table 4, the respondents stated the length of engaging in certain sports activities, so that out of the total number of respondents, 33.4% of them spend most of their lives playing sports, while 22.4% of respondents play sports for several years (1 year or more). Up to a year of playing sports, a total of 25.7% of respondents said they had just started playing sports - 7.3%, playing sports for 3-6 months - 12.4%, playing sports for 6-12 months-6 %). The total frequency of sports (Table 5) at the weekly level is 1 time per week - 15.7%, 2 to 3 times a week 43.8% of respondents go in for sports, and more than 4 times a week 23% of respondents go in for sports. The duration of training up to 30 minutes is 11.2% of respondents. 26.3% of respondents spend 60 minutes training, 31.1% of respondents spend 1 hour and 30 minutes exercising, while 15.4% of respondents spend 2 hours or more on their sports activities. (Table 6) In Table 7, respondents listed the reasons for playing sports or recreation, so that 25.4% of respondents cited maintaining and improving health as a reason to play sports, then love of sports (20.5%), a sense of satisfaction (14, 8%). Respondents stated that it is least important for them to carry out sports activities due to the regulation of body weight. Feelings that prevail in respondents (Table 8) who conduct sports activities are different, but most indicate a sense of satisfaction during exercise (65.9%), followed by a sense of achievement (15.7%), euphoria (5.4%), while 3.9% of respondents have a lack of interest or even negative feelings (0.9%). One of the important factors in the implementation and selection of sports and recreational content is motivation (Table 9). Of the total number, 26% of respondents cited love of a particular sport as motivation. Also, the motive for physical exercise is the desire

istraživanja stranih autora (Leslie i sur., 1999.; Pate i sur., 1995.) čiji rezultati ukazuju da se u SAD-u i Australiji tjelesnim aktivnostima bavi manje od 50% studenata.

U daljoj analizi dobijenih podataka (Tabela 3.) ispitanici najviše provode tjelesno vježbanje u treningu sa spravama, odnosno u teretani (27,8 %), zatim slijede timski sportovi sa loptom (23,9 %). Najmanje se ispitanici bave sportovima sa reketom (0,6 %), jogom (0,6 %), atletikom (0,9 %), plivanje (0,9 %). Može se zaključiti da studenti najviše učestvuju u sadržajima rekreacijskih aktivnosti individualnog karaktera koje mogu sami osmišljavati, manjim dijelom u organizovanim programima (aerobika i *fitness* programi), dok također visok procent učešća čine ekipni sportovi, koji su bliski muškoj populaciji studenata. Tendencije takvih raspodjela aktivnosti dobivene su i u istraživanju Andrijašević i sur. (2005.).

U tabeli 4. ispitanici su naveli dužinu bavljenja određenom sportskom aktivnošću, tako da se od ukupnog broja ispitanika njih 33,4 % se većinu svog života bave sportom, dok se 22,4 % ispitanika bavi sportom nekoliko godina (1 godinu i više). Do godinu dana bavljenja sportom izjasnilo se ukupno 25,7 % ispitanika (tek sam se počeo baviti sportom - 7,3 %, bavim se sportom od 3-6 mjeseci - 12,4 %, bavim se sportom od 6-12 mjeseci-6%).

Ukupna učestalost bavljenja sportom (Tabela 5.) na sedmičnom nivou iznosi za 1 put sedmično- 15,7 %, 2 do 3 puta sedmično se bavi sportom 43,8 % ispitanika, a više od 4 puta sedmično 23 % ispitanika se bavi sportom.

Trajanje treninga do 30 minuta iznosi za 11,2 % ispitanika. Trening od 60 minuta provodi 26,3 % ispitanika, a 31,1 % ispitanika provede 1 sat i 30 minuta vježbajući, dok 15,4 % ispitanika za svoje sportske aktivnosti odvoji 2 sata i više. (Tabela 6.)

U tabeli 7. ispitanici su naveli razloge zbog kojih se bave sportom ili rekreacijom, tako da je 25,4 % ispitanika navelo očuvanje i unapređenje zdravlja kao razlog za bavljenje sportom, zatim ljubav prema sportu (20,5 %), osjećaj zadovoljstva (14,8 %). Ispitanici su naveli da im je najmanje bitno provoditi sportsku aktivnost zbog regulisanja tjelesne težine.

Osjećaji koji vladaju u ispitanicima (tabela 8.) koji provode sportske aktivnosti su različiti, ali najviše navode osjećaj zadovoljstva tokom vježbanja (65,9 %), zatim osjećaj postignuća (15,7 %), eufrije (5,4 %), dok se kod 3,9 % ispitanika javlja nezainteresiranost ili čak negativni osjećaji (0,9 %).

Jedan od bitnih faktora u provođenju i odabiru sportsko-rekreativnih sadržaja je i motivacija (Tabela 9.). Od ukupnog broja, 26% ispitanika je kao motivaciju na-

to change and improve health (14.8%). Physical appearance is also a motivation for 10% of respondents, while friends have the least influence on motivation (2.7%).

Regarding the impact of sports and recreational activities on the quality of life of the student population (Table 10), 95.2% of them confirmed that sports and recreation have a positive effect on the quality of life, while 1.2% of respondents believe the opposite. Regarding the impact of sports recreation on health (Table 11), 68% of them believe that sports recreation has a lot of impact on health, while 23.3% of respondents believe that it has a lot of impact. In Table 11. 52.3% of respondents found that a lot of sports recreation affects the appearance, and 35% of them said that it has a lot of influence. As an important factor in sports recreation is its impact on affirmation in society (Table 11). 32% of respondents stated that they have a lot of influence on affirmation in society, while 28.1% stated a lot. While 4.5% of respondents believe that sports recreation does not affect the affirmation in society. Prot and Radić (2010) state that the attitude towards physical exercise and sports is an important factor in the preference and choice of sports, and these attitudes can be decisive mediators on which the effectiveness of teaching depends. In Table 11. 33.5% of respondents believe that a lot of sports recreation affects attractiveness, while 30.8% think that a lot affects attractiveness. Sports recreation is also considered a part of entertainment and leisure (Table 11), so 43.2% of respondents stated that sports recreation has a great impact on entertainment, and 26.6% of respondents believe that it has a lot of impact. Social interaction and socializing (Table 11) is an important factor in sports recreation, which was confirmed by 43.8% of respondents as having a lot of influence, while 25.7% of respondents believe that it has a lot of influence on socializing. Active vacation, free time and other life activities are correlated with the contents of sports recreation. As many as 56.8% of respondents (Table 11) believe that sports recreation has a great impact on rest from other life activities, while 22.7% believe that it has a lot of impact. Sports recreation has a great impact on the quality of life was confirmed by 67.4% of respondents and as much as it affects 23.3% of respondents (Table 11) Of the total number of respondents, 72.5% stated that it is very important to engage in sports recreation, while 20.2% believe that engaging in sports recreation is very important.

velo ljubav prema određenom sportu. Također, motiv za tjelesno vježbanje je i želja za promjenom i poboljšanje zdravlja (14,8 %). Kao motivacija za 10 % ispitanika je i fizički izgled, dok najmanji uticaj na motivaciju imaju prijatelji (2,7 %).

O uticaju sportsko-rekreativnih aktivnosti na kvalitet života studentske populacije (Tabela 10.), njih 95,2 % je potvrdilo da sportska-rekreacija pozitivno utiču na kvalitet života, dok 1,2 % ispitanika smatra suprotno.

O uticaju sportske rekreacije na zdravlje (Tabela 11.) njih 68 % smatra da jako mnogo sportska rekreacija utiče na zdravlje, dok 23,3% ispitanika smatra da mnogo utiče.

U tabeli 11. 52,3 % ispitanika je utvrdilo da jako mnogo sportska rekreacija utiče na izgled, a njih 35 % je navleo da mnogo utiče.

Kao bitan faktor sportske rekreacije je i njen uticaj na afirmaciju u društvu (Tabela 11.). Da mnogo utiče na afirmaciju u društvu, navelo je 32 % ispitanika, dok 28,1 % je navleo jako mnogo. Dok 4,5 % ispitanika smatra da sportska rekreacija nikako ne utiče na afirmaciju u društvu. Prot i Radić (2010) navode da je stav prema fizičkom vježbanju i sportu bitan činilac preferencije i izbora sporta i ti stavovi mogu biti odlučujući medijatori od kojih zavisi učinkovitost nastave.

U tabeli 11. 33,5 % ispitanika smatra da jako mnogo sportska rekreacija utiče na privlačnost, dok 30,8 % smatra da mnogo utiče na privlačnost.

Sportska rekreacija se smatra i dijelom zabave i razonode (Tabela 11.), tako da 43,2 % ispitanika su naveli da sportska rekreacija jako mnogo utiče na zabavu, a 26,6 % ispitanika smatra da mnogo utiče.

Socijalna interakcija i druženje (Tabela 11.) je bitan faktor sportske rekreacije, što je i potvrdilo 43,8 % ispitanika kao jako mnogo utiče, dok 25,7 % ispitanika smatra da mnogo utiče na druženje.

Aktivan odmor, slobodno vrijeme i ostale životne aktivnosti su u korelaciji sa sadržajima sportske rekreacije. Čak 56,8 % ispitanika (Tabela 11.) smatra da sportska rekreacija jako mnogo utiče na odmor od ostalih životnih aktivnosti, dok 22,7 % smatra da mnogo utiče.

Sportska rekreacija jako mnogo utiče na kvalitet života je potvrdilo 67,4 % ispitanika i kao mnogo utiče 23,3% ispitanika (Tabela 11.)

Od ukupnog broja ispitanika, 72,5 % je navelo da je jako važno baviti se sportskom rekreacijom, dok 20,2 % smatra je mnogo važno bavljenje sportskom rekreacijom.

**Table 1.** Percentage of students by organizational units

Organizational unit	% of students from total number of respondents
Faculty of Economics	16.9 %
Law School	10.3%
Civil Engineering	10%
Faculty of Mechanical Engineering	22.4
Faculty of Information Technology	1%
Faculty of Education	10.9%
Faculty of Agromediterranean	1.5%
Faculty of Humanities	9.1%
Tourism study program	4.8%
Interior design study program	0.6%
Health study program	13.3

**Table 2.** Do you do sports competitively or recreationally?

Competitive	9.4 %
Recreational	71.6 %
I don't play sports	19 %

**Table 3.** What activity do you do?

Team sports with the ball	23.9 %
Cycling	5.1 %
Athletics	0.9 %
Aerobics	3.6 %
Gym	27.8 %
Racket sports	0.6 %
Jogging	7.6 %
Mountain climbing	3.3 %
Swimming	0.9 %
Yoga	0.6 %
Dance	2.1 %
Martial arts	3 %
I do not do sports / recreation	15.4 %
Other	5.1 %

**Tabela 1.** Procenat studenata prema organizacionim jedinicama

Organizaciona jedinica	% studenata od ukupnog broja ispitanika
Ekonomski fakultet	16,9 %
Pravni fakultet	10,3%
Građevinski fakultet	10%
Mašinski fakultet	22,4
Fakultet informacionih tehnologija	1%
Nastavnički fakultet	10,9%
Agromediterranski fakultet	1,5%
Fakultet humanističkih nauka	9,1%
Studijski program turizma	4,8%
Studijski program dizajn interijera	0,6%
Studijski program zdravstva	13,3

**Tabela 2.** Bavite li se sportom takmičarski ili rekreativno?

Takmičarski	9,4 %
Rekreativno	71,6 %
Ne bavim se sportom	19 %

**Tabela 3.** Kojom se aktivnošću bavite?

Timski sportovi s loptom	23,9 %
Biciklizam	5,1 %
Aletika	0,9 %
Aerobik	3,6 %
Teretana	27,8 %
Sportovi s reketom	0,6 %
Trčanje	7,6 %
Planinarenje	3,3 %
Plivanje	0,9 %
Yoga	0,6 %
Ples	2,1 %
Borilački sportovi	3 %
Ne bavim se sportom/rekreacijom	15,4 %
Ostalo	5,1 %

**Table 4.** How long have you been involved in a particular sporting activity?

I'm just getting started	7.3 %
From 3-6 months	12.4 %
From 6-12 months	6 %
Several years	22.4 %
Most of my life	34.1 %
I don't play sports	17.8 %

**Table 5.** How many times a week do you do sports?

1 X per week	15.7 %
2 - 3 X per week	43.8 %
More than 4 X per week	23 %
I don't do sports	17.5 %

**Table 6.** On average, how much time do you spend on one training / sports activity?

30 minutes	11.2 %
1 hour	26.3 %
1 and a half hours	31.1 %
2 hours and more	15.4 %
I don't train	16 %

**Table 7.** State the reason why you do sports?

Out of love for sports	20.5 %
For the preservation and improvement of health	25.4 %
Because of his physical appearance	11.5 %
Due to improved fitness	7.6 %
To achieve the desired body weight	5.7 %
Because of the feeling of satisfaction	14.8 %
Other	14.5 %

**Table 8.** What feelings does sports activity evoke in you?

Satisfaction	65.9 %
Attainment	15.7 %
Euphoria	5.4 %
Negative feelings	0.9 %
Disinterest	3.9 %
Other	8.2 %

**Tabela 4.** Koliko dugo se bavite određenom sportskom aktivnošću?

Tek sam počeo/la	7,3 %
Od 3-6 mjeseci	12,4 %
Od 6-12 mjeseci	6 %
Nekoliko godina	22,4 %
Većinu svog života	34,1 %
Ne bavim se	17,8 %

**Tabela 5.** Koliko puta sedmično se bavite sportskom aktivnošću?

1 X sedmično	15,7 %
2 - 3 X sedmično	43,8 %
Više od 4 X sedmično	23 %
Ne bavim se sportskom aktivnošću	17,5 %

**Tabela 6.** Koliko vremena prosječno izdvojite za jedan trening / sportsku aktivnost?

30 minuta	11,2 %
1 sat	26,3 %
1 i pol sat	31,1 %
2 sata i više	15,4 %
Ne treniram uopšte	16 %

**Tabela 7.** Navedite razlog iz kojeg se bavite sportskom aktivnošću?

Iz ljubavi prema sportu	20,5 %
Zbog očuvanja i unapređenja zdravlja	25,4 %
Zbog fizičkog izgleda	11,5 %
Zbog poboljšanja kondicije	7,6 %
Zbog postizanja željene tjelesne težine	5,7 %
Zbog osjećaja zadovoljstva	14,8 %
Ostalo	14,5 %

**Tabela 8.** Koje osjećaje sportska aktivnost izaziva u Vama?

Zadovoljstvo	65,9 %
Postignuće	15,7 %
Euforija	5,4 %
Negativni osjećaji	0,9 %
Nezainteresiranost	3,9 %
Ostalo	8,2 %

**Table 9.** *What motivated you to engage in a particular sporting activity?*

Friend (s)	2.7 %
The desire for change	14.8 %
Improving health	14.8 %
Achieving the desired body weight	7.6 %
Achieving the desired physical appearance	10 %
Desire to improve fitness	7.3 %
Love of a particular sport	26 %
Other	16.9 %

**Table 10.** *Do you think that sports activity has a positive effect on the quality of life of students?*

Yes	95.2 %
Not	1.2 %
I do not know	3.6 %

**Table 11.** *Values of statements on the impact of sports and recreation on some segments of life (1-not at all 2, 3, 4, 5-very much)*

	1	2	3	4	5
<i>To what extent do you believe that sports and recreation affect health? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na zdravlje?</i>	1.2 %	0.9 %	6.6 %	23.3 %	68%
<i>To what extent do you think sports and recreation affect appearance? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na izgled?</i>	0.6 %	0.6%	11.5 %	35 %	52.3 %
<i>To what extent do you believe that sports and recreation affect affirmation in society? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na afirmaciju u društvu?</i>	4.5 %	7.6 %	27.8 %	32 %	28.1 %
<i>To what extent do you think sports and recreation affect attractiveness? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na privlačnost?</i>	2.4 %	4.5 %	28.7 %	30.8 %	33.5 %
<i>To what extent do you think sports and recreation affect entertainment? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na zabavu?</i>	2.7 %	6.9 %	20.5 %	26.6 %	43.2 %
<i>To what extent do you think that sports and recreation affect socializing? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na druženje? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na odmor od ostalih aktivnosti (učenje, društvene mreže, ostale obaveze)?</i>	3.6 %	5.4 %	21.5 %	25.7 %	43.8 %
<i>To what extent do you think that sports and recreation affect the break from other activities (learning. social networks. other obligations)?</i>	3 %	3.6 %	13.9 %	22.7 %	56.8 %
<i>To what extent do you think that sports and recreation affect the quality of life? / U kojoj mjeri smatrate da sport i rekreacija utječu na kvalitet života?</i>	0.9 %	0.3 %	8.2 %	23.3 %	67.4 %
<i>Rate the importance of playing sports / recreation? / Ocijenite važnost bavljenja sportom/rekreacijom?</i>	1.5 %	0.3 %	5.4 %	20.2 %	72.5 %

## CONCLUSION

One of the ways to spend free time are sports recreation activities. A physically active lifestyle reduces the risks of many chronic diseases, relieves stress, depression and anxiety, improves only confidence, mood and

**Tabela 9.** *Šta vas je motivisalo da se bavite sa određenom sportskom aktivnošću?*

Prijatelj/i	2,7 %
Želja za promjenom	14,8 %
Poboljšanje zdravlja	14,8 %
Postizanje željene tjelesne težine	7,6 %
Postizanje željenog fizičkog izgleda	10 %
Želja za poboljšanjem kondicije	7,3 %
Ljubav prema određenom sportu	26 %
Ostalo	16,9 %

**Tabela 10.** *Smatrate li da sportska aktivnost pozitivno utječe na kvalitet života studenata?*

Da	95,2 %
Ne	1,2 %
Ne znam	3,6 %

**Tabela 11.** *Vrijednosti tvrdnji ua uticaj sporta i rekeracije na neke segmente života (1-nimalo 2, 3, 4, 5- jako mnogo)*

## ZAKLJUČAK

Jedan od načina provođenja slobodnog vremena su aktivnosti sportske rekreacije. Tjelesno aktivan način života smanjuje rizike za nastanak mnogih hroničnih oboljenja, ublažava stanje stresa , depresije i anksioznosti,

life satisfaction. Analyzing the results of the questionnaire, we can conclude that the students of the University "Džemal Bijedić" mostly have positive attitudes towards sports and recreational activities in their free time, and also actively participate in sports and recreational activities, as many as 81%, as active athletes and recreationists. It is important to emphasize that out of the total number of respondents, 27.8% decide for activities in gyms and exercises on devices. What is disappointing is the organized teaching process in the field of physical and health education and sports activities at the University "Džemal Bijedić", where of all the organizational units, only the Faculty of Teacher Education and Law have classes in the field of sports. The results of the research show a further need for actions aimed at strengthening a positive attitude towards sports activities, which should play an important role in the future curriculum in all study groups.

poboljšava samo pouzdanje, raspoloženje i zadovoljstvo životom. Analizirajući dobijene rezultate anketnog upitnika, možemo zaključiti da studenti Univerziteta „Džemal Bijedić“ u većini imaju pozitivne stavove prema sportsko-rekreativnim aktivnostima u slobodno vrijeme, a također i aktivno sudjeluju u sportsko-rekreativnim aktivnostima, čak njih 81 %, kao aktivni sportisti i rekreativci. Bitno je i naglasiti da od ukupnog broja ispitanika, 27,8 % se odlučuje za aktivnosti u teretanama i vježbama na spravama. Ono što je razočaravajuće, jeste organizovan nastavni proces iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja i sportskih aktivnosti na Univerzitetu „Džemal Bijedić“, gdje od svih organizacionih jedinica samo Nastavnički i Pravni fakultet imaju nastavu iz oblasti sporta. Rezultati istraživanja pokazuju daljnju potrebu za akcijama usmjerenim na jačanje pozitivnog stava prema sportskim aktivnostima koji bi trebali zauzeti bitnu ulogu u budućem nastavnom planu na svim studijskim grupama.

## REFERENCES

- Andrijašević M. (2000): Slobodno vrijeme i igra, M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 2000, (pp. 7- 15), *Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu*. [in Croatian]
- Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., & Ciliga, D. (2005.). Participation in leisure activities and self – perception of health in the students of University of Split. *Kinesiology*, 37,1, 21-31.
- Breslauer, N. i Martinić, T. (2013). Stavovi studenata prema sportsko-rekreacijskim aktivnostima. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 4 (2), 43-47. Preuzeto s <https://hrcaak.srce.hr/113473>. [in Croatian]
- Čolakhodžić E. (2021). *Metodologija i tehnologija naučnoistraživačkog rada*. Mostar: Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru. [in Croatian]
- Ćurković, S., Bagarić, I., Straža, O., i Šuker, D. (2009.). Anagažiranost studenata u sportsko- rekreativnim izvannastavnim aktivnostima tjelesne i zdravstvene kulture. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez*, str. 400-403. [in Croatian]
- Ghofrani, M., & Golsanamlou, M. (2012). Students perception of physical education courses and its relationship with their participation in sport activities. *Sport Scientific & Practical Aspects*, 9(1), 21–31.
- Hadžikadunić M., Demir M., Haseta M., Pašalić E. (2002). *Sportska rekreacija*. Fakultet za fizičku kulturu. Sarajevo. [in Bosnian]
- Haralambos, M., & Holborn, M. (2002). *Sociologija-teme i perspektive*. Zagreb: Golden marketing. [in Croatian]
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, JF., & Kai Lo, S. (1999.). Insufficiently Active Australian College Students: Perceived Personal, Social, and Environmental Influences. *Preventive Medicine* 28 /on line/. na web stranici:
- Ostojić, S., Mazić, S., & Dikić, N. (2003). *Telesne masti i zdravlje*. Beograd: Udruženje za medicinu sporta Srbije. [in Serbian]
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Prot, F., & Radić, K. (2010). Stav studentica i studenata Kineziološkog fakulteta prema borilačkim sportovima. U: Findak, V. (ured.), 19. *Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“* (str. 172–176). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. [in Croatian]
- Ünlü, H., Karahan, M., Aydos, L., & Öner M. (2011). A comparative study: The attitudes of Turkish and foreign male students to the physical education lesson. *Croatian Journal of Education*, 13(1), 169–187.
- [http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=MIimg&\\_imagekey=B6WPG-45FJX06711&\\_cdi=6990&\\_user=3875467&\\_pii=S0091743598903759&\\_orig=search&\\_coverDate=01%2F31%2F1999&\\_sk=999719998&view=c&wchp=dGLzVzbzSkzV&md5=5048177fbc72207b35c3a363b54ad919&ie=/sdarticle.pdf](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MIimg&_imagekey=B6WPG-45FJX06711&_cdi=6990&_user=3875467&_pii=S0091743598903759&_orig=search&_coverDate=01%2F31%2F1999&_sk=999719998&view=c&wchp=dGLzVzbzSkzV&md5=5048177fbc72207b35c3a363b54ad919&ie=/sdarticle.pdf). Pristupljeno 25. novembar 2021.
- WHO (2012). [https://apps.who.int/gb/NCDS/pdf/A\\_NCD\\_2-en.pdf](https://apps.who.int/gb/NCDS/pdf/A_NCD_2-en.pdf). Pristupljeno 25. novembar 2021.

Primljen: 12. novembar 2021. / Received: November 12, 2021  
Prihvaćen: 19. novembar 2021. / Accepted: November 19, 2021

