

ORIGINAL SCIENTIFIC PAPER

The Impact of Physical Activities on Social Inclusion of Elderly People in Montenegro

Marin Corluka¹, Dragan Krivokapic², Zoran Milosevic³, Bojan Masanovic², Dusko Bjelica²

¹University of Mostar, Faculty of Mathematics and Science Education, Mostar, Bosnia and Herzegovina, ²University of Montenegro, Faculty for Sport and Physical Education, Niksic, Montenegro, ³University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there are differences in the level of social inclusion between respondents who are not at all engaged in sports activities and respondents who engage in sports and recreational activities once or twice a week. The sample included 60 subjects 55 to 70 years old divided into two subsamples, 43 respondents who are not at all involved in sports activities and 17 respondents who practice sports and recreational activities once or twice a week. Data were collected using the standardized Social Inclusion Scale questionnaire which respondents are voluntarily applied. To determine the significance of differences in the degree of social involvement between groups, was used t-test at the level of significance of $p < 0.05$. It was concluded, based on these results, that significant difference is not found neither for one pairs in the system of comparable parameters.

Key words: *Inclusion in Society, Sports Activity, Social Inclusion Scale, Elderly People*

Introduction

U kojem god dijelu svijeta da se se zateknemo, primijetimo da ni u jednom društvu ne vlada potpuna ravnopravnost, premda se teži tom idealu koji se temelji na poboljšanju i prilagođavanju. Da bi se omogućilo ostvarivanje slobode, jednakosti, bratstva, preuzima se sve što je moguće da svi članovi društva budu podjednako uključeni u funkcionisanje društvene zajednice. To jest, teži se stvaranju mogućnosti i kapaciteta da svi potpuno i produktivno učestvuju u ekonomskom, društvenom i kulturnom životu, te da svi uživaju životni standard, odnosno blagostanje koje se smatra normalnim u razvijenim društvenim zajednicama (Commission of the European Communities, 2000). Međutim, smatra se da oko 11% odrasle populacije nije dovoljno integrisano u sisteme funkcionisanja društvene zajednice, tj. da nije socijalno uključeno (Jehoel-Gijsbers & Vrooman, 2007), što cjelokupnu društvenu zajednicu unazađuje.

Nekad su razlozi nedovoljne društvene uključenosti nezaposlenost, neosposobljenost, niski prihodi, neadekvatni uslovi života, slabije zdravstveno stanje, visoka stopa kriminala i narušeni odnosi u porodici (Social Exclusion Unit, 2001).

S druge strane, Davidson, Stayner, Nickou, Styron, & Chinman (2001) smatraju da je društveno uključivanje povezano sa prijateljstvom, osjećajem lične vrijednosti i optimizmom, što nas navodi na zaključak da čovjek ne može biti smatran društveno uključenim ukoliko u određenom stepenu nije sposoban ostvariti iskustvo prijateljstva, obavljati korisne i smislene aktivnosti u društvu i nadati se još boljoj budućnosti.

Kako bi se ovaj problem riješio neophodno je sprovesti mjere sprječavanja, ali takođe je potrebno djelovati kako bi se pomoglo onima koji su već isključeni, jer stvaranje puta natrag u društvo osnova je novog pristupa (Social Exclusion Unit, 2001). Aktivacija ljudi u bilo koji vid aktivnosti i saradnje omogućava oporavak od mentalnih problema, jača mentalno zdravlje i povećava mentalnu čvrstinu (Wilson & Seckter, 2015). Potencijal sporta za poboljšanje svih ovih dimenzija prema rezultatima prethodnih studija je veliki (Biddle & Asare, 2011; Mašanović, Popović, Bjelica, Vukotić, & Zorić, 2018; Masanovic, Popovic, & Vukotic, 2019; Popovic, Bjelica, Masanovic, & Gardasevic, 2019), pa ga zbog toga moramo iskoristiti. Aktivna osoba ima manje mogućnosti da misli o negativnim aspektima života pa ne može biti društveno isključena, jer

Correspondence:

B. Masanovic

University of Montenegro, Faculty for Sport and Physical Education, Narodne omladine bb, 81400 Niksic, Montenegro

E-mail: bojanma@ucg.ac.me

se pojedinac ne može smatrati društveno isključenim ako se ne osjeća društveno isključenim (Onken, Craig, Ridgway, Ralph, & Cook, 2007; Pinfold, 2000).

Cilj ovog istraživanja bio je da se utvrdi postoje li razlike u stepenu društvene uključenosti između ispitanika koji se uopšte ne bave sportskim aktivnostima i ispitanika koji se sportsko-rekreativnim aktivnostima bave jednom ili dva puta nedjeljno.

Metod

Ovim istraživanjem obuhvaćeno je 60 ispitanika starosne dobi između 55 i 70 godina, podijeljenih na dva subuzorka. Prvi subuzorak čine 43 ispitanika koji se uopšte ne bave sportskim aktivnostima, dok drugi subuzorak čine 17 ispitanika koji se sportsko-rekreativnim aktivnostima bave jednom ili dva puta nedjeljno. Kriterijum za učestvovanje u eksperimentu bio je da ispitanici nemaju zdravstvenih problema.

Eksperimentalni program vježbanja bio je prilagođen godinama i sposobnostima ispitanika. Stepenu društvene uključenosti je utvrđen pomoću ankete u okviru koje je korišćen standardni upitnik pod nazivom Social Inclusion Scale koji se sastoji od 17 pitanja podijeljenih u tri poglavlja, odnosno čija skala ima tri podskale koje mjere društvenu izolaciju, društvene odnose i društveno prihvatanje (Wilson & Secker, 2015). Skala se sastoji od izjava u kojima ispitanici biraju jednu od opcija na Likertovoj skali (1: "Ne uopšte", 2: "Ne naročito", 3: "Da, malo" i 4: "Da, definitivno") koja najbolje opisuje njihov odnos sa drugim ljudima u posljednjih mjesec dana.

Popunjavanje upitnika trajalo je u prosjeku 10 minuta, a ispitanici su u istraživanju učestvovali dobrovoljno. Prije anke-

tiranja ispitanici su potpisali saglasnost koja potvrđuje da su u istraživanju učestvovali dobrovoljno. Anketa je bila anonimna, njen sadržaj je bio strogo povjerljiv, a ispitanici su bili u mogućnosti da u svakom momentu opozovu svoje učešće na što se niko od njih nije odlučio.

Empirijski podaci su analizirani putem statističkog paketa za društvene nauke SPSS 20.0 (Chicago, IL, USA). Za svaku varijablu prikazani su aritmetička sredina i standardna devijacija, a za određivanje značajnosti razlika u stepenu društvene uključenosti između grupa korišten je t-test za male nezavisne uzorke, sa statističkom značajnošću od $p < 0.05$.

Rezultati

U ovom dijelu rada prikazani su osnovni deskriptivni statistički parametri za obje grupe ispitanika, kao i rezultati t-testa za male nezavisne uzorke, raspoređeni. Posmatrajući prosječne vrijednosti rezultata dobijenih pomoću Skale društvene uključenosti (Tabela 1), u prosjeku pozitivne odgovore vidimo kod 14 od ukupno 17 pitanja kada je riječ o grupi ispitanika koji se uopšte ne bave sportskim aktivnostima. Kod grupe ispitanika koji se sportsko-rekreativnim aktivnostima bave jednom nedjeljno ili dva puta nedjeljno situacija je identična, pa u prosjeku pozitivne odgovore vidimo takođe kod 14 od ukupno 17 pitanja. Takođe, možemo primijetiti da grupa ispitanika koji se uopšte ne bave sportskim aktivnostima ima u prosjeku pozitivnije odgovore na pet od ukupno 17 pitanja. Grupa ispitanika koji se sportsko-rekreativnim aktivnostima bave jednom ili dva puta nedjeljno u prosjeku pozitivnije odgovore dala je na 12 pitanja od ukupno 17.

Tabela 1. Deskriptivni statistički parametri za procjenu stepena društvene uključenosti obje grupe ispitanika (neaktivnih i aktivnih)

Podskala	Pitanje	Neaktivni Mean±SD	Aktivni Mean±SD
Društvena izolacija	Osjećam se užasno usamljeno i izolovano	1.26±0.49	1.12±0.33
	Osjećam se prihvaćenim od strane mojih prijatelja	3.74±0.62	3.76±0.44
	Družim se sa prijateljima	3.72±0.50	3.65±0.61
	Imam osjećaj da igram korisnu ulogu u društvu*	3.40±0.62	3.59±0.51
	Imam prijatelje sa kojima se gledam ili pričam svake nedjelje*	3.84±0.43	3.88±0.33
Društveni odnosi	Imam osjećaj da igram korisnu ulogu u društvu*	3.53±0.63	3.47±0.51
	Osjećam da ono čime se bavim drugi cijene	3.56±0.63	3.47±0.62
	Bio/la sam na novim mjestima	3.21±0.86	3.41±0.94
	Naučio/la sam nešto o drugim kulturama	3.00±0.79	3.29±0.92
	Bavio/la sam se nekim kulturološkim aktivnostima	2.47±0.88	2.71±0.99
	Osjećam da me ljudi podozrivo gledaju zbog toga kakav/kakva sam	1.65±0.95	1.29±0.47
Društveno prihvatanje	Osjećam se nesigurno da šetam sam/a u mom komšiluku po danu	1.47±0.91	1.53±1.07
	Imam prijatelje sa kojima se gledam ili pričam svake nedjelje *	3.86±0.35	3.88±0.33
	Osjećam se prihvaćeno od strane mojih komšija	3.72±0.55	3.76±0.44
	Osjećam se prihvaćeno od strane moje porodice	3.98±0.15	4.00±0.00
	Sve što se tiče mojih prava mi je jasno	3.79±0.56	3.88±0.33
	Imam slobodu da izrazim moja uvjerenja	3.81±0.45	3.94±0.24

Legenda: Mean – Aritmetička sredina; SD – Standardna devijacija; * - Stavke u više od jedne kolone

Na osnovu rezultata prikazanih u Tabeli 2 jasno se vidi da niti kod jednog para u sistemu upoređivanih parametara ne postoji statistički značajna razlika, tj. da između ispitanika koji

se uopšte ne bave sportskim aktivnostima i ispitanika koji se sportsko-rekreativnim aktivnostima bave jednom ili dva puta nedjeljno nema značajne razlike.

Tabela 2. Razlike u stepenu društvene uključenosti između neaktivnih i aktivnih ispitanika

Podskala	Pitanja	Aktivnost	Mean	SD	t	Sig
Društvena izolacija	Osjećam se užasno usamljeno i izolovano	Neaktivni	1.26	.492	1.1	.290
		Aktivni	1.12	.332		
	Osjećam se prihvaćenim od strane mojih prijatelja	Neaktivni	3.74	.621	-0.1	.900
		Aktivni	3.76	.437		
	Družim se sa prijateljima	Neaktivni	3.72	.504	0.5	.630
		Aktivni	3.65	.606		
	Imam osjećaj da igram korisnu ulogu u društvu*	Neaktivni	3.40	.623	-1.1	.260
		Aktivni	3.59	.507		
	Imam prijatelje sa kojima se gledam ili pričam svake nedjelje*	Neaktivni	3.84	.433	-0.4	.700
		Aktivni	3.88	.332		
Društveni odnosi	Imam osjećaj da igram korisnu ulogu u društvu*	Neaktivni	3.53	.631	0.4	.710
		Aktivni	3.47	.514		
	Osjećam da ono čime se bavim drugi cijene	Neaktivni	3.56	.629	0.5	.630
		Aktivni	3.47	.624		
	Bio/la sam na novim mjestima	Neaktivni	3.21	.861	-0.8	.430
		Aktivni	3.41	.939		
	Naučio/la sam nešto o drugim kulturama	Neaktivni	3.00	.787	-1.2	.220
		Aktivni	3.29	.920		
	Bavio/la sam se nekim kulturološkim aktivnostima	Neaktivni	2.47	.882	-0.9	.360
		Aktivni	2.71	.985		
	Osjećam da me ljudi podozrivo gledaju zbog toga kakav/kakva sam	Neaktivni	1.65	.948	1.5	.150
		Aktivni	1.29	.470		
	Osjećam se nesigurno da šetam sam/a u mom komšiluku po danu	Neaktivni	1.47	.909	-0.2	.820
		Aktivni	1.53	1.068		
Društveno prihvatanje	Imam prijatelje sa kojima se gledam ili pričam svake nedjelje *	Neaktivni	3.86	.351	-0.2	.830
		Aktivni	3.88	.332		
	Osjećam se prihvaćeno od strane mojih komšija	Neaktivni	3.72	.549	-0.3	.770
		Aktivni	3.76	.437		
	Osjećam se prihvaćeno od strane moje porodice	Neaktivni	3.98	.152	-0.6	.530
		Aktivni	4.00	.000		
	Sve što se tiče mojih prava mi je jasno	Neaktivni	3.79	.559	-0.6	.530
		Aktivni	3.88	.332		
	Imam slobodu da izrazim moja uvjerenja	Neaktivni	3.81	.450	-1.1	.280
		Aktivni	3.94	.243		

Legenda: Mean – Aritmetička sredina; SD – Standardna devijacija; t – Vrijednost testiranja razlike varijansi; Sig – Značajnost razlike aritmetičkih sredina; * - Stavke u više od jedne kolone

Diskusija

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da fizička aktivnost pomenutog obima nije u pozitivnoj korelaciji sa stepenom društvene uključenosti Crnogoraca starije životne dobi. Kada su u pitanju dosadašnja istraživanja, rezultati su dosta raznovrsni. Mogu se pronaći studije čiji su rezultati slični rezultatima ove studije (Masanovic, 2019), nadalje, mogu se pronaći istraživanja koja negiraju statistički značajan sveukupan uticaj sporta na društvenu uključenost, ali govore da su neki aspekti društvene uključenosti ipak pozitivniji poslije učešća u organizovanim sportsko-rekreativnim aktivnostima (Masanovic, 2019a). Takođe, mnogo je istraživanja koja jasno ukazuju na pozitivan uticaj aktivnosti kao što su sport i rekreacija na društvenu uključenost (Bailey, 2005; Skinner, Zakus, & Cowell, 2008; Kelly, 2011; Bjelica, Popovic, Masanovic, & Gardasevic, 2019; Popovic & Masanovic, 2019), ali uglavnom ne pružaju tačne podatke o tome kolika je statistička značajnost uticaja sporta, pa se njihovi rezultati moraju prihvatiti sa dozom rezerve. Na kraju, interesantno je pomenuti i grupu istraživanja koja ukazuju na to da svaka organizovana aktivnost

koja eliminiše usamljenost, pozitivno utiče na društveno uključivanje pojedinca (Perkins, 2010), bez obzira da li je u pitanju sport ili bilo koje drugo društveno angažovanje. Većina stručnjaka iz oblasti sportskih nauka daće ipak prednost sportu, jer se njegova prednost ogleda u tome što osim podizanja društvene uključenosti učesnici dobijaju i pozitivan uticaj na zdravlje i kvalitet života, što bi opet značilo da su jednim potezom neutralisana dva problema (personal communication, S. Popovic). Nedorečenosti i suprotnosti koje su evidentne u prethodnim studijama upućuju na potrebu da se ova oblast dodatno ispita.

Prvo ograničenje ovog istraživanja je nedovoljno obiman uzorak ispitanika koji ne dozvoljava generalizaciju zaključka, stoga bi sljedeća studija trebalo da bude sprovedena na većem uzorku ispitanika. Sljedeće ograničenje je nedovoljan obim fizičke aktivnosti koji je utvrđen kod aktivne grupe jer je vrlo vjerovatno da jedan ili dva časa fizičke aktivnosti čiji intenzitet nije ispitan ne mogu napraviti adekvatnu razliku između grupa, pa bi u sljedećoj studiji trebalo ispitati populaciju koja se svakodnevno bavi sportsko-rekreativnim aktivnostima. Ovakav

pristup bi doprinio kvalitetu dobijenih rezultata, i pružio bi reprezentativnije podatke na osnovu kojih bi se stekao tačan uvid u uticaj fizičke aktivnosti na društveno uključivanje osoba starije životne dobi. Sve ovo ipak, ne umanjuje doprinos ove preliminarne studije.

Acknowledgements

There are no acknowledgements.

Conflict of Interest

The authors declare that there are no conflicts of interest.

Received: 10 August 2019 | **Accepted:** 10 September 2019 | **Published:** 11 October 2019

References

- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71-90. doi: 10.1080/0013191042000274196
- Biddle, S.J.H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. doi: 10.1136/bjsports-2011-090185
- Bjelica, D., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2019). Impact of professional sports engagement on the extension of life: a systematic review. In *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation Supplement of 5th International Scientific Conference on Exercise and Quality of Life*, 11(P9, Suppl 1), 18, Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi; doi: 10.1186/s13102-019-0119-7.
- Commission of the European Communities. (2000). *Social Policy Agenda: Communication from the Commission to the Council, the European Parliament, the Economic and Social Committee and the Committee of the Regions*. Brussels: Commission of the European Communities.
- Davidson, L., Stayner, D., Nickou, T., Styron, M., & Chinman, M. (2001). Simply to be let in: Inclusion as a basis for recovery. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(4), 375-388. doi: 10.1037/h0095067
- Jehoel-Gijsbers, G., & Vrooman, C. (2007). *Explaining Social Exclusion*. Hague: The Netherlands Institute for Social Research/SCP.
- Kelly, L. (2011). Social inclusion through sports-based interventions? *Critical Social Policy*, 31(1), 126-150. doi: 10.1177/0261018310385442
- Masanovic, B. (2019). The effects of sports-recreational activities on the inclusion of young montenegrians in society. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(3), 21-24. doi: 10.26773/jaspe.190704
- Masanovic, B. (2019a). Impact of Physical Exercise Programs and Programs of Social Activity on Public Health and Social Inclusion of Young People. *Iranian Journal of Public Health*, 48(6), 1180-1181.
- Masanovic, B., Popovic, S., & Vukotic, M. (2019). Working ability factors as a protective mechanism against social exclusion of older people: A systematic review. In *Book of Abstracts of the 16th Annual Scientific Conference of Montenegrin Sports Academy "Sport, Physical Activity and Health: Contemporary Perspectives"* (95), Cavtat: Montenegrin Sports Academy.
- Masanovic, B., Popovic, S., Bjelica, D., Vukotic, M., & Zoric, G. (2018). The effects of physical activity on depressive symptoms among elderly people: a systematic review. In *Proceedings World Congress of Performance Analysis of Sport XII* (423). Opatija: International Society of Performance Analysis of Sport.
- Onken, S., Craig, C., Ridgway, P., Ralph, R., & Cook, J. (2007). An analysis of the definitions and elements of recovery: A review of the literature. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 31(1), 9-22. doi: 10.2975/31.1.2007.9.22
- Perkins, D. (2010). Activation and social inclusion: challenges and possibilities. *Australian Journal of Social Issues*, 45(2), 267-287. doi: 10.1002/j.1839-4655.2010.tb00178.x
- Pinfold, V. (2000). "Building up safe havens...all around the world": Users' experiences of living in the community with mental health problems. *Health and Place*, 6(3), 201-212. doi: 10.1016/S1353-8292(00)00023-X
- Popovic, S., & Masanovic, B. (2019). Effects of Physical Activity and Social Activity on Physical Health and Social Inclusion of Elderly People. *Iranian Journal of Public Health*, 48(10).
- Popovic, S., Bjelica, D., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2019). Exercise for cognitive health as a proxy for the social inclusion of older people: a systematic review. In *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation Supplement of 5th International Scientific Conference on Exercise and Quality of Life*, 11(P8, Suppl 1), 17-18, Novi Sad: Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi; doi: 10.1186/s13102-019-0119-7.
- Skinner, J., Zakus, D. H., & Cowell, J. (2008). Development through Sport: Building Social Capital in Disadvantaged Communities. *Sport Management Review*, 11(3), 253-275. doi: 10.1016/s1441-3523(08)70112-8
- Social Exclusion Unit. (2001). *Preventing social exclusion*. London: Office of the Deputy Prime Minister.
- Wilson, C., & Secker, J. (2015). Validation of the Social Inclusion Scale with Students. *Social Inclusion*, 3(4), 52-62. doi: http://dx.doi.org/10.17645/si.v3i4.121