

**MOTIVACIJA ZA VJEŽBANJE POVREMENIH REKREATIVNIH VJEŽBAČA:
SPOLNE RAZLIKE**

**EXERCISE MOTIVATION OF PERIODICALLY ACTIVE RECREATIONAL SPORT PARTICIPANTS:
GENDER DIFFERENCES**

Vedrana Šimunić, Renata Barić

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

SAŽETAK

Nedostatak kretanja jedan je od najvećih problema suvremenog čovjeka. Želimo li postići da što veći broj ljudi usvoji aktivan životni stil, nužno je istražiti razloge zbog kojih ljudi vježbaju. Međutim, potpunu sliku motivacijske strukture nije moguće dobiti ne istražimo li na koji su način motivirani ljudi koji ne vježbaju ili tek povremeno i neredovito vježbaju, čime se bavi ovo istraživanje. Osnovni cilj rada bio je utvrditi motivacijsku strukturu 41 žene i 39 muškaraca u dobi od 18 do 35 godina, koji se povremeno bave nekom tjelesnom aktivnošću te ispitati razlike u njihovoj motivaciji s obzirom na spol. Za procjenu motivacije korištena je hrvatska verzija Upitnika motivacije za vježbanje EMI-2, koji sadrži četrnaest motiva za vježbanje. To su: kontrola težine, izbjegavanje bolesti, osvježenje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga i izdržljivost, uživanje, pripadnost grupi, natjecanje, pokretljivost i izazov. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da je motivacija ovih vježbača osrednjeg intenziteta, te da se motivacija žena i muškaraca razlikuje značajno s obzirom na 6 dimenzija. Žene koje povremeno vježbaju čine to zbog zdravlja, pokretljivosti i održanja težine, a najmanje zbog društvenog pritiska i natjecanja. Muškarci najviše povremeno vježbaju zbog povećanja snage i zdravlja, a najmanje jer im je vježbanje propisano ili nametnuto izvana.

Ključne riječi: motivacija, rekreativno vježbanje, sport, žene, muškarci.

SUMMARY

Sedentary lifestyle is one of the biggest problems of modern society. If we want to change this, and to encourage people to embrace an active lifestyle, it is necessary to investigate reasons why do people exercise. But, it is not possible to have the complete picture of motivational structure if we do not investigate motivation of those who do not exercise at all, or those people who exercise only temporarily and irregularly that is the subject of this investigation. The aim of this study was to establish motivational structures and to investigate gender differences between 41 men and 39 women, 18-35 years old, who are periodically engaged in recreational activities. The Croatian version of Exercise motivation inventory (EMI-2) was applied to evaluate 14 motives: weight management, ill-health avoidance, revitalization, appearance, social recognition, stress management, positive health, strength, enjoyment, affiliation, competition, nimbleness, and challenge. Results showed medium intensity of participants' motivation, and significant differences were obtained on 6 motives. Women periodically exercise because of health, nimbleness and weight control; the least important reasons for them are competition and social recognition. The male participants are most motivated by strength achievement, health and nimbleness and least important motives for them are health pressure and social pressure.

Keywords: motivation, recreational exercise, sport, women, men.

UVOD

Bavljenje rekreativnim vježbanjem može uvelike pridonijeti zdravlju, psihološkoj dobrobiti i općoj kvaliteti života. Redovito tjelesno vježbanje osigurava bolji psihofizički status i djeluje preventivno ili kurativno u slučaju različitih bolesti, kao što su npr. srčana oboljenja, dijabetes, regulacija krvnog tlaka i osteoporoza (18). Osim toga, redovito bavljenje vježbanjem igra važnu ulogu u upravljanju stresom (10), raspoloženjem i osjećajem općeg zadovoljstva (20). Drugim riječima, tjelesno vježbanje predstavlja sadržaj slobodnog vremena koji doprinosi podizanju kvalitete fizičkog i psihičkog zdravlja. Razvojem tehnologije i suvremenih civilizacijskih tekovina stvoren je veoma dinamičan tempo života koji predstavlja sve veće opterećenje za čovjeka. Rezultat takvog načina života su stres, frustracije, dugotrajno sjedenje ispred računala, loše prehrabene navike i smanjena količina kretanja što narušava zdravlje. Zdravlje je kontinuum stanja koje podrazumijeva ne samo odsustvo bolesti ili oronulosti, već predstavlja kapacitet za uspješno podnošenje izazova svakidašnjice i punu realizaciju životnih potencijala. U tom smislu zdravlje obuhvaća i funkcijske kapacitete potrebne za kvalitetno zadovoljavanje i ispunjavanje života (9). Redovita tjelovježba i sudjelovanje u rekreativnim aktivnostima uvelike može pridonijeti unaprjeđenju zdravlja. Primarni cilj rekreativnih sportskih aktivnosti je samo sudjelovanje radi unaprjeđenja tjelesnog statusa, zabave, uživanja, druženja i kvalitetnog ispunjavanja slobodnog vremena. Rekreativni sport obično je manje stresan i manje tjelesno i mentalno zahtjevan, a sadržaji sportske rekreacije obuhvaćaju niz različitih sportskih aktivnosti prilagođenih potrebama vježbača koji se izvođe u slobodno vrijeme u okviru više ili manje organiziranih programa. Obično su prisutna manja očekivanja vezana uz postignuća, ali i posvećenost vježbanju, a termin rekreacija implicira vježbanje radi zdravlja i osvježanja i duha i tijela.

Dok u europskim zemljama redovito vježba i više od 50% stanovništva, u Hrvatskoj je taj broj, prema nekim istraživanjima, manji od 10% (11). Greblo, Jurakić i Pedišić (8) na slučajnom uzorku od 1032 odrasle osobe iz cijele Hrvatske utvrđuju da 59,15% njih uopće ne vježba. Iako postoje brojni znanstveni dokazi fizičke i psihološke dobrobiti uslijed tjelesnog vježbanja, te su poznati i rizici sjedilačkog načina života, još uvijek je relativno mali broj ljudi tjelesno aktivan. Zašto je tako? Činjenica jest da je tjelesno vježbanje složen proces na koje utječu različiti psihološki, ponašajni i okolinski faktori, a koji obuhvaća donošenje odluka i djelovanje na više razina, te postoji višestruki rizik za probleme i neuspjeh. Kada govorimo o tome zašto i koji ljudi dolaze na rekreaciju te kako i koliko se bave pojedinim rekreativnim aktivnostima, dolazimo do motivacijskih pitanja. Svaka analiza ljudskog ponašanja, u jednom svom dijelu, zahtjeva sagledavanje problema sa aspekta „zašto činimo ono što činimo“? Motivacija je psihički proces koji pokreće organizam na aktivnost, usmjerava aktivnost u određenom pravcu i regulira intenzitet i vrijeme trajanja aktivnosti. Želimo li motivirati ljude na vježbanje i zadržati ih aktivnima,

važno je utvrditi razloge zbog kojih se pojedinac odlučuje za određenu vrstu aktivnosti s obzirom na ciljeve vježbanja, vrijednosti i stavove (12). Ljudi vježbaju iz različitih razloga, ali uglavnom zato što žele učiniti nešto dobro na planu svog tjelesnog ili mentalnog zdravlja ili tjelesnog izgleda. Motivacija je svakako jedna od najznačajnijih komponenti u strukturi ličnosti koja predstavlja dinamički snagu ličnosti i zato se smatra važnom za objašnjenje ponašanja. Motivacija unutar psihologije gotovo da predstavlja najsloženije područje, budući da su motivacijski procesi usko povezani s nizom ostalih psihičkih procesa. Nemoguće je govoriti o motivaciji a da se ne spomenu emocije koje nužno prate motivirano ponašanje, zatim percepcija, ostali kognitivni procesi u vezi s odlučivanjem između dva ili više ciljeva, osobine ličnosti s obzirom na uobičajeni stil ponašanja u stanju motiviranosti itd.

Motivaciju za vježbanje čini određeni omjer između psiholoških i fizioloških faktora koji potiču vježbača. Svako prisustvo motiva praćeno je odgovarajućim fiziološkim promjenama i izraženo kao izvjesno stanje napetosti koje je uvijek akcije i usmjerenosti prema nekom cilju. Faktori koji motiviraju ljude da počnu vježbati nisu obavezno isti oni koji će ih potaknuti da ostanu aktivni tijekom vremena. Dok mnogi pojedinci sa sjedilačkim načinom života lako prijeđu preko početne zapreke ustajanja iz kauča i ulaska u tenisice, istraživanja pokazuju da je zapravo pravi izazov ostati ustrajan u vježbanju. Velik broj ljudi koji rekreativno vježba opredjeljuje se za tjelesno vježbanje u fitness centrima i to ne slučajno. Život u velikim gradovima ne pruža mnogo mogućnosti kvalitetnog vježbanja u prirodi dok su fitness centri opremljeni suvremenim kardio spravama na kojima se stimuliraju cikličke aktivnosti poput trčanja, hodanja, vožnje bicikla i veslanja. Prednost fitness centara je i u tome što omogućuje vježbanje bez obzira na vremenske uvjete (kiša, snijeg, vjetar i sl.) dok to u prirodi predstavlja problem. Jedan od razloga je i to što su sprave za vježbanje u fitness centrima moderno biomehanički konstruirane te pružaju mogućnost doziranja opterećenja i kontrole pokreta što uvelike smanjuje mogućnost ozljeda za vrijeme vježbanja. Vrlo bitan razlog za vježbanje u fitness centrima je i prisustvo trenera koji potiču na rad na način da pokažu neke nove vježbe, mijenjaju tip treninga, daju savjete sa ciljem da podignu motivaciju za rad osobito onih vježbača koji očekuju rezultate svoga rada u vrlo kratkom vremenskom razdoblju. Za značajnije promjene potreban je sustavan trening, pravilna prehrana i adekvatan odmor. Kod početnika u vježbanju moguć je relativno brz napredak u povećanju snage i izdržljivosti dok je za promjenu morfoloških obilježja potrebno neko duže razdoblje što može izazvati pad motivacije za vježbanje, pa nekim osobama nakon nekoliko tjedana vježbanje postaje monotono. Zbog toga je vrlo važna uloga trenera koji može pozitivno djelovati na motivaciju svakog vježbača. To zahtjeva individualan pristup kao i specifično znanje iz područja psihologije sporta i vježbanja.

Psihologija sporta se u području istraživanja rekreativnog sporta bavi utvrđivanjem razloga zbog kojih se pojedinac odlučuje za određenu vrstu aktivnosti, ispituje kako se pozitivan stav prema vježbanju može

mijenjati s obzirom na postavljene ciljeve, te kakav utjecaj može imati sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti na pojedinca, njegovo zdravlje, psihofizički status i kvalitetu života općenito (12).

Prema teoriji kognitivne evaluacije (6), da bi pojedinac bio motiviran za neku aktivnost, u njegovoj motivacijskoj strukturi trebali bi prevladavati intrinzični razlozi. Drugim riječima, u toj aktivnosti treba uživati i doživljavati je zanimljivom, a da bi to bilo moguće ona mora biti optimalno izazovna, mora omogućiti doživljaj kompetentnosti te osoba mora imati osjećaj internalne kontrole, od odabira aktivnosti, do kontrole nad situacijom što proizlazi iz osnovne ljudske potrebe za autonomijom (5). Ukoliko osoba kroz vježbanje i tjelesnu aktivnost učestalo doživljava pozitivno iskustvo i zadovoljava potrebu za autonomijom, postoji realna mogućnost da će takvo iskustvo moći preslikati i u druge aspekte vlastitog života. Ipak, usprkos brojnim pozitivnim i znanstveno dokazanim učincima tjelesnog vježbanja na tjelesno i mentalno zdravlje kao i brojnim kampanjama, programima i godinama ciljanih intervencija usmjerenih na privlačenje i zadržavanje što većeg broja ljudi tjelesno aktivnima, u industrijaliziranim zemljama evidentan je pad bavljenja tjelesnom aktivnošću u funkciji dobi (17). Očigledno se radi o motivacijskom problemu koji u prvi plan stavlja potrebu za razumijevanjem i identifikacijom onih komponenti vezanih uz ustrajnost u vježbanju. Neka istraživanja utvrđuju da su psihološki faktori, poput samomotivacije i samoregulacijskih vještina najbolji prediktori ponašanja tipičnih za aktivan životni stil (7). Stoga je logično da se psihologija sporta bavi proučavanjem motivacije za tjelesno vježbanje s ciljem razumijevanja potreba, motiva, ali i ponašanja vježbača. Međutim, istraživanja se provode uglavnom na uzorcima aktivnih vježbača. Tako nedostaje dio informacija koji se odnose na populaciju koju se u biti tek želi privući, što su nevježbači ili potencijalni (povremeni) vježbači koji u pravilu ne njeguju aktivan životni stil. Ovo istraživanje bavi se upravo takvim sudionicima i provedeno je s ciljem proučavanja pozadine njihovog izbora koji se odnosi na neredovito vježbanje. Osnovni cilj ovoga rada bio je utvrditi motivacijsku strukturu osoba koje se povremeno bave nekom tjelesnom aktivnošću tj. utvrditi hijerarhiju motiva zbog kojih oni biraju tek povremeno vježbati. Drugi cilj bio je ispitati razlike u motivacijskoj strukturi osoba koje se povremeno bave rekreativnim sportom s obzirom na spol.

METODE RADA

Uzorak sudionika čini 80 odraslih osoba koje žive u pretežno ruralnom području Bjelovarsko-bilogorske županije (41 žena i 39 muškaraca) koje ne vježbaju ili samo povremeno vježbaju. Sudionici su osobe u dobi od 18 do 35 godina koje u prosjeku jednom tjedno odlaze na neki oblik neorganizirane rekreacije u obliku sportskih igara (nogomet, košarka i sl.) ili trčanja, vožnje biciklom ili šetnje tj. nisu uključeni u redovni organizirani oblik vježbanja.

Uzorak varijabli. Za procjenu motiva vježbanja primjenjena je hrvatska verzija upitnika EMI-2 (19) koja se sastoji od 51 čestice koje čine četrnaest mogućih motiva

za vježbanje. To su: kontrola težine, izbjegavanje bolesti, osvježenje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga, uživanje u vježbanju, pripadnost grupi, propisano vježbanje, natjecanje, pokretljivost i izazov. Čestice su formulirane tako da odgovaraju na pitanje zašto osoba vježba ili bi vježbala, na primjer, za motiv kontrole težine tvrdnja glasi: „da bih održavao/la liniju“ ili „jer mi vježbanje pomaže da izgubim kalorije“, a odgovori se označavaju na petstupanskoj Likertovoj skali (1-potpuno netočno, 5-potpuno točno za mene).

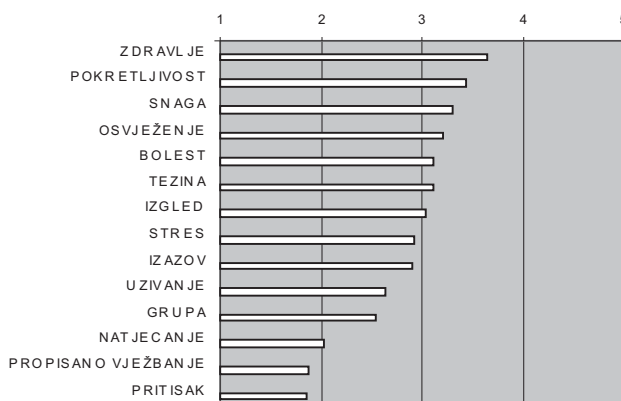
Postupak. Svaki sudionik je dobrovoljno pristao na ispunjavanje upitnika. Testiranje je provedeno pojedinačno, bilo je anonimno i dobrovoljno, a uzorak je prikupljen metodom „snježne grude“. Testiranje je obavila kineziologinja, autorica rada.

Metode obrade. Za potrebe statističke analize bruto rezultati sudionika kondenzirani su na dimenzije upitnika temeljem prosječne vrijednosti. Utvrđeni su deskriptivni parametri za cjelokupni uzorak i s obzirom na spol. Da bi se utvrdilo postoji li statistički značajna razlika u motivacijskoj strukturi muškaraca i žena koji povremeno vježbaju korištena je analiza varijance.

REZULTATI I RASPRAVA

U ovom poglavlju analizirana je najprije zastupljenost motiva za vježbanje svih sudionika odnosno cjelokupnog uzorka, a zatim s obzirom na spol sudionika nevježbača nakon toga su obje grupe sudionika međusobno uspoređene.

Izračunati su deskriptivni parametri i dan je grafički prikaz zastupljenosti motiva za vježbanje svih sudionika zajedno (Slika 1, Tablica 1).



Slika 1. Grafički prikaz zastupljenosti motiva za vježbanje svih sudionika (N=80)

Figure 1. Schematic representation of distribution of exercise motives

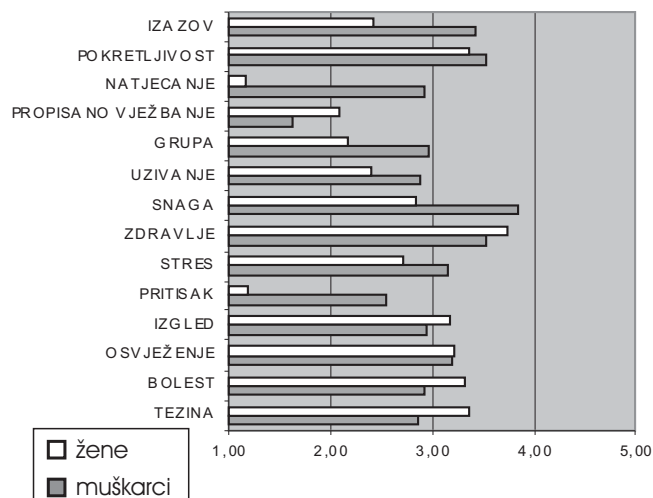
Rezultati pokazuju da su povremenim vježbačima najmanje važni motivi zbog kojih vježbaju društveni pritisak, propisano vježbanje i natjecanje. Kao najvažnije motive za vježbanje naveli su zdravlje, pokretljivost i snagu.

Motivacijska struktura s obzirom na spol prikazana je na Slici 2. Žene najveću važnost daju motivima zdravlja, pokretljivosti i kontrole težine. Vrlo visoke

frekvencije dobivene su i za motive izbjegavanja bolesti, osvježenja i izgleda. Najmanju važnost žene pridaju motivima društvenog pritiska, natjecanja, propisanog vježbanja i pripadnosti grupi. Muškarci kao najvažnije motive za vježbanje navode snagu, zdravlje, pokretljivost te izazov. Najmanje važnim motivima ocijenili su propisano vježbanje i društveni pritisak. Vidljivo je da je najveća razlika između muških i ženskih sudionika u motivu natjecanja i društvenog pritiska, a najslabije procjene dali su za motiv pokretljivosti

Slika 2. Motivacijska struktura neredovitih vježbača s obzirom na spol

Figure 2. Distribution structure of motivation by sex



Iz grafičkih prikaza i deskriptivnih vrijednosti vidljivo je da intenzitet svih 14 motiva nije visok, te da se prosječna vrijednost pojedinih motiva uglavnom kreće oko srednje vrijednosti i u zoni nižih ocjena, što ukazuje na relativno slabu motivaciju ovih vježbača.

Tablica 1. Deskriptivni parametri i razlike u strukturi motiva za vježbanje s obzirom na spol

Table 1. Descriptive parameters and differences in motives for exercise by sex

Motiv	Aritmetička sredina i standardna devijacija		F	p
	muškarci (n=39)	žene (n=41)		
KONTROLA TEŽINE	2,85 (1,22)	3,35 (1,23)	3,343	0,071
BOLEST	2,91 (1,14)	3,31 (1,12)	2,441	0,122
OSVJEŽENJE	3,18 (1,24)	3,21 (1,07)	0,015	0,902
IZGLED	2,93 (1,33)	3,16 (1,11)	0,703	0,404
DRUŠTVENI PRITISAK	2,55 (1,27)	1,18 (1,11)	26,441	0,000
STRES	3,15 (0,84)	2,72 (1,07)	3,932	0,051
ZDRAVLJE	3,52 (1,19)	3,74 (1,18)	0,677	0,413
SNAGA	3,83 (0,98)	2,83 (1,31)	14,902	0,000
UŽIVANJE	2,88 (1,24)	2,39 (0,89)	4,029	0,048
PRIPADNOST GRUPI	2,95 (1,17)	2,16 (1,36)	7,578	0,007
PROPISANO VJEŽBANJE	1,62 (0,95)	2,09 (1,41)	3,064	0,084
NATJECANJE	2,91 (1,40)	1,17 (1,10)	38,435	0,000
POKRETLJIVOST	3,52 (0,82)	3,37 (1,28)	0,414	0,522
IZAZOV	3,42 (0,96)	2,41 (1,18)	17,636	0,000

Analizom varijance testirane su razlike u motivacijskoj strukturi neredovitih, povremenih vježbača s obzirom na spol (Tablica 1). Deskriptivni parametri pokazuju da u ovom uzorku sudionika, bez obzira na spol, moguće primijetiti uglavnom relativno niske prosječne ocjene po svim dimenzijama, što je sukladno i ponašanju ovih vježbača, a vidi se kroz povremeno i neredovito vježbanje i nestabilnu motivaciju. Na temelju provedene analize varijance utvrđene su statistički značajne razlike u motivima za vježbanje između muškaraca i žena povremenih vježbača na 6 dimenzija i to uvijek u korist muškaraca. Drugim riječima, motivacija za vježbanje nešto je veća kod muškaraca nego kod žena ovog uzorka, a motivacijska struktura i hijerarhijski položaj motiva s

obzirom na spol također se razlikuje (Slika 1 i 2). Muškarci značajno više od žena biraju povremeno vježbati zbog povećanja snage i izazova vježbanja, pripadnosti grupi, društvenog pritiska, međusobnog natjecanja i uživanja u vježbanju. Najizraženiji motiv zbog kojeg se i muškarci i žene uključuju u vježbanje je očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, koji im je podjednako važan.

Rezultati pokazuju da osobe koje ne vježbaju redovito na skali motiva za vježbanje veću važnost pridaju intrinzičnim motivima. Takav motivacijski obrazac smatra se dominantnim među rekreativnim vježbačima, a prevlast intrinzične motivacije osigurava veću ustrajnost u aktivnosti bilo kojeg tipa. Deci i Ryan (5) u svojoj teoriji

samoodređenosti naglašavaju da će ljudi biti intrinzično motivirani samo za aktivnosti koje potiču kod njih neki intrinzični interes, npr. za aktivnosti koji su novije, izazovnije i imaju estetsku vrijednost.

U motivacijskoj strukturi onih sudionika koji tek povremeno vježbaju prva tri mjesta zauzimaju motivi zdravlja, pokretljivosti i snage, a slijede ih motivi osvježenja, bolesti i kontrole težine. Iz toga je moguće zaključiti da su sudionici, ponajprije zbog neuključenosti u nekakav vid rekreacije ali i zbog načina života, posla i životnih uvjeta, svjesni činjenice da je njihovo zdravlje ugroženo kao i svoje slabije pokretljivosti i smanjene snage. Vjerojatno se pri obavljanju nekih poslova vrlo brzo umaraju, a fizička kondicija potrebna je osobama iz ovog uzorka koje dolaze iz ruralnih dijelova zemlje za obavljanje svakodnevnih poslova, pa im je i motiv osvježenja uslijed vježbanja zbog toga na vrlo visokom mjestu. S druge strane, motivi koji pripadaju ekstrinzičnoj skupini motiva nalaze se na zadnja tri mjesta na skali motiva. Prema Deci i Ryan (5) ekstrinzični motivi imaju porijeklo u faktorima izvan osobe i takve osobe mogu biti pod pritiskom i napeti za vrijeme vježbanja. Ako uz to još i ne postignu očekivane rezultate može se javiti frustriranost i gubitak interesa za vježbanje. Usporede li se rezultati ovog istraživanja s istraživanjem odraslih muškaraca koji redovito vježbaju (14) vidljivo je da redoviti vježbači kao najvažnije motive izdvajaju zdravlje, snagu i osvježenje a kod muškaraca nevježbača snaga ima malu prednost pred zdravljem a kao treći najvažniji motiv izdvajaju pokretljivost. Dakle, snaga i zdravlje jednako su važni motivi i vježbačima i nevježbačima kad govorimo o muškoj populaciji, a ono što dodatno razlikuje populaciju odraslih muškaraca redovitih vježbača i nevježbača jest intenzitet motiva koji je u pravilu veći kod vježbača, što govori o njihovoj većoj motivaciji za vježbanje. Razlika u trećem po zastupljenosti najvažnijem motivu (vježbanje radi osvježenja) može se obrazložiti time što se muškarci koji redovito vježbaju osjećaju svježije nakon treninga jer se na taj način rješavaju stresa dok nevježbači od možebitnog vježbanja očekuju da budu pokretljiviji jer zbog statičkog načina života osjećaju poteškoće na području pokretljivosti. Usporedba rezultata ovog istraživanja s rezultatima dobivenima na redovitim vježbačicama, pripadnicama iste populacije (19) pokazuje razliku u motivu kontrole težine koji žene koje ne vježbaju redovito ocjenjuju vrlo visoko pa se on nalazi i na visokom trećem mjestu na skali motiva, dok je on na skali motiva žena koje redovito vježbaju vrlo nisko. Kod starijih žena (57-80 godina) koje redovito vježbaju vrlo je visoko ocjenjivan motiv izbjegavanja bolesti dok kod žena koje ne vježbaju on nije toliko visoko u motivacijskoj strukturi. Kao zajednička karakteristika žena bez obzira da li vježbaju ili ne izdvaja se činjenica da su motivi natjecanja i društvenog pritiska ocijenjeni kao najmanje bitni. Usporedbom istraživanja na ženama koje vježbaju i onih koje bi tek trebale početi vježbati može se zaključiti da su motivi u odnosu na dob slični pa je vjerojatno razlika u „pokretaču“ koji će nekog potaknuti na vježbanje a koji može biti različit od motiva koji su ispitivani.

Muškarci povremeni vježbači znatno više vježbaju zbog društvenog pritiska u odnosu na žene iako taj motiv

nije visoko pozicioniran u hijerarhiji motiva za vježbanje ni kod muškaraca ni kod žena. Velika razlika u korist muškaraca vidljiva je i u motivu natjecanja koji je kod žena na posljednjem mjestu (Slika 2) u hijerarhiji motiva za vježbanje. Snaga je također motiv koji muškarci povremeni vježbači smatraju znatno važnijim motivom nego žene povremene vježbačice. Muškarci će se prije odlučiti za vježbanje da bi se osjećali kao pripadnici neke grupe dok žene taj motiv neće pokrenuti na vježbanje. Natjecanje i izazov su motivi koji muškarci ocjenjuju vrlo visokim ocjenama dok ti motivi kod žena neće izazvati potrebu za vježbanjem. Žene u odnosu na muškarce znatno više vježbaju radi kontrole vlastite težine. Baker i Brownell (2) navode da upravo promjena fizičkog izgleda uzrokovana mršavljenjem dovodi do pozitivnije percepcije vlastitog tijela, većeg samopouzdanja što žene motivira na ustrajnost u vježbanju. Annesi i Whitaker (1) na uzorku od 273 odrasle žene sudionice eksperimentalnih programa vježbanja potvrđuju navedeno, tj. zaključuju da se kod žena motiviranih za vježbanje radi mršavljenja paralelno s gubitkom tjelesne mase javljaju i pozitivne promjene na psihološkom planu, kao što su povećanje osjećaja samoeфикаsnosti, poboljšanje raspoloženja i povećanje zadovoljstva vlastitim izgledom što pridonosi stabilnosti njihove motivacije za daljnje vježbanje. Žene će se prije odlučiti na vježbanje da bi spriječile nastanak bolesti kao i zbog toga što smatraju da je vježbanje osvježavajuće. Izgled je ženama važniji motiv za vježbanje nego muškarcima. S obzirom da su sudionici ovog istraživanja osobe između 18 i 35 godina, odnosno osobe koje su radno aktivne ovakvi su rezultati vjerojatno posljedica različitih životnih uloga muškaraca i žena. Tako su jedni od osnovnih razloga vježbanja kad su u pitanju žene zdravlje, pokretljivost i kontrola težine što im omogućuje svakodnevne aktivnosti i daje samopouzdanje na radnom mjestu i kod kuće dok muškarci vježbanjem žele utjecati na svoju snagu, pokretljivost i zdravlje te zadovoljavaju potrebu za izazovima kroz vježbanje.

ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje provedeno je kako bi se utvrdili motivi koji bi mogli biti potencijalni pokretači za uključivanje osoba koje ne vježbaju ili samo povremeno vježbaju u organizirani oblik rekreativnog vježbanja. Cilj je bio i identificirati motivacijsku strukturu takvih vježbača i istražiti razlike u motivaciji s obzirom na spol.

Iz dobivenih rezultata vidljivo je da su sudionici ovog istraživanja najvažnijima ocijenili motive zdravlja, pokretljivosti i snage, a slijede ih motivi osvježenja, bolesti i kontrole težine. Kao najmanje važne motive ocijenili su društveni pritisak, propisano vježbanje i natjecanje. Dobivene su i neke spolne razlike, tj. rezultati pokazuju da je najveća razlika između muškaraca i žena u motivu natjecanja i društvenog pritiska koji je važan muškarcima ali ne i ženama dok, s druge strane, žene veću važnost pridaju motivima kontrole težine i sprječavanja bolesti te zdravlju.

Svaka osoba koja ne vježba redovito kao izgovor navodi „neimanje vremena“. Slično govore i osobe iz ovog uzorka, a stovremeno svi govore da imaju različitih

tegoba u obavljanju svojih svakodnevnih poslova, ili posljedica tih poslova. Većina njih se na kraju radnog dana osjeća iscrpljeno i umorno i jedva čeka da legne u krevet, no problem nastaje kad se ujutro ne osjećaju odmoreno i raspoloženo za nove radne i životne obaveze. Taj začarani krug lako se može razbiti uključivanjem u neki od oblika tjelesnog vježbanja. Da bi se osoba uključila u organizirano tjelesno vježbanje ponekad nije dovoljan samo reklamni letak sa podacima mjesta i vremena održavanja treninga jer one iste umorne i iscrpljene osobe vjerojatno smatraju da će im još jedno „mučenje“ i umaranje samo pogoršati njihovu situaciju. Zato se važnost ovog istraživanja očituje u identificiranju motiva na temelju kojih se može pronaći način da se osobe koje ne sudjeluju u tjelesnim aktivnostima potakne na vježbanje i tako unaprijedi i poboljša kvaliteta njihovog života. Uvidom u motive nevježbača moguće je bolje razumjeti njihove potrebe i afinitete i u skladu s tim ponuditi im adekvatan način vježbanja. Stoga, različite ciljane skupine zahtijevaju različite pristupe u promociji i radu. Potencijalne vježbače fiksirane u kontemplativnoj fazi 'vječne pripreme' treba potaći na djelovanje, a u tu svrhu

korisne su informacije putem edukacija, marketinga, javnih kampanji o zdravlju i sl. Vježbače koji su se uključili uz velik rizik od odustajanja treba potkrepljivati i podržavati, a u tu svrhu najviše pomaže socijalna podrška suvježbača, voditelja, obitelji. Vježbačima na prijelomnici da trajno prihvate vježbanje kao životni stil nužne su pozitivne povratne informacije, reevaluacija ciljeva i strategije nošenja sa životnim stresorima koji bi mogli uzrokovati odustajanje. Drugim riječima, dostupnost informacija o pozitivnim učincima vježbanja, socijalna podrška, samomotivacija, samoregulacijske vještine i prevencija odustajanja nužni su elementi za razvijanje navike tjelesnog vježbanja, te o tim segmentima treba voditi računa pri promociji nužnosti i dobrobiti vježbanja, pri kreiranju programa vježbanja kao i u edukaciji stručnih kadrova. Takav pristup nužan je na generalnoj razini želimo li smanjiti rastuću prevalenciju zdravstvenih rizika, poteškoća i bolesti koje se javljaju uslijed nevježbanja, ali i na specifičnoj razini, želimo li imati zadovoljne vježbače koji se osjećaju doraslo i kompetentno pa zbog toga smatraju da vježbanje ima smisla i uživaju.

Literatura

1. Annesi JJ, Whitaker AC. Weight loss and psychologic gain in obese women-participants in a supported exercise intervention. *Permanente Journal*, 2008;12(3):36-45.
2. Baker CW, Brownell KD. Physical activity and maintenance of weight loss: physiological and psychological mechanisms. U: Bouchard C, ur. *Physical activity and obesity*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000;311-28.
3. Barić, R. Vježbam jer se osjećam dobro. Tjelesna aktivnost iz perspektive pozitivne psihologije. U: Andrijašević M ur. *Međunarodna znanstveno-stručna konferencija „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2007;31-8.
4. Berger, B, Pargman, D, Weinberg, R. *Foundations of Exercise Psychology*. Chapter 3, Exercise and quality of life. Inc, U.S. Fitness Information Technology, 2007, 40-64.
5. Deci, EL, Ryan, RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York. Plenum Press, 1985.
6. Deci, EL, Ryan, RM. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. University of Rochester, 1995.
7. Ebben W, Brudzynski L. Motivations and barriers to exercise among college students. *J ExercPhysiology online* 2008;11(5):1-10.
8. Greblo, Z, Pedišić, Ž, Jurakić, D. Relationship between exercise frequency and self-perceived mental health. U: Milanović, D, Prot, F, ur. *Kinesiology research trends and applications*, Zagreb, Faculty of Kinesiology, 2008;814-7.
9. Heimer, S, Mišigoj-Duraković, M. Fitnes i zdravlje U: Mišigoj-Duraković, M ur. *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Grafos, 2007; 4-11.
10. Heyward, VH. *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Second Edition. Human Kinetics, Champaign, Illinois; 1991.
11. Horga, S. Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihičku dobrobit. U: Mišigoj-Duraković, M. ur. *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Grafos, 1999;267-75.
12. Markland, D, Hardy L. *Exercise Motivation Measurement*. The Exercise Motivations Inventory. Preliminary development and validity of a measure for participation in regular physical exercise. *Personality IndDifferences* 1992; 15(3), 289-96.
13. Ingledew, DK, Hardy, L i de Sousa, K. Body shape dissatisfaction and exercise motivations. *Journal SportSci* 1995; 13, 60.
14. Jurjević, K. *Motivi vježbanja u fitness centru*. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera pri kineziološkom fakultetu u Zagrebu; 2005.
15. Markland, D, Ingledew, DK. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British J Health Psych*, 1997;2: 361-76.
16. Markland, D, Ingledew, DK, Hardy, L, Grant, L. A comparison of the exercise motivations of aerobics participants and weight-watcher exercisers. *J Sport Sci* 1992; 10, 609-10.
17. Phongsavan, P, McLean G, Bauman A. Gender differences in influences of perceived enviromental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders. *Psychol Sport Exerc* 2007;8:939-50.
18. Plonczynski DJ. Measurement of motivation for exercise. *Health Educ Research* 2000;15:695-705.
19. Vlašić, J, Barić, R, Oreb, G, Kasović, M. Exercise motives in middle-aged and elderly female population. U: Milanović, D, Prot, F ur. *Proceedings of the 3rd international scientific conference Kinesiology-new perspectives* Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Zagreb; 2002: 462-6.
20. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Fourth Edition. Human Kinetics, Champaign, IL; 2007.