

*Željko Beissmann  
Darko Psihista  
Arman Schussler  
Zvonko Beissmann*

*Prethodno znanstveno priopćenje*

## **SPOLNE I DOBNE RAZLIKE U MOTIVACIJI ZA REKREACIJSKO VJEŽBANJE**

### **1. UVOD**

Velike promjene koje su se dogodile u načinu života suvremenog čovjeka utjecale su i na fizičku aktivnost koja je svakako u opadanju. Mnoga istraživanja pokazuju da je vrijednost svakodnevne fizičke aktivnosti za zdravlje i dugovječnost nezamjenjiva. Pa ipak, ljudi se vrlo teško odlučuju za uvođenje takve obaveze u svoj raspored. Uzroci su vjerojatno višestruki i različiti.

No, postoji i vrlo značajna skupina ljudi kojima je rekreativno vježbanje sastavni dio života, a u podlozi toga svakako mora stajati određena motivacija. Upravo se od te pretpostavke krenulo u ovom radu. Naime, ukoliko se ispituju razlozi za vježbanje onih koji su redoviti u toj aktivnosti, postoji mogućnost da će se na taj način doći do vrijednih informacija, koje bi se mogle iskoristiti za pokretanje onih koji nemaju naviku redovitog vježbanja. S obzirom na pretpostavku da postoje određene spolne (Reichel, Vulić, Švaić (2006) i dobne razlike u motivaciji za rekreativno vježbanje, cilj ovog istraživanja bio je utvrditi iste.

### **2. METODE RADA**

#### **2.1. Uzorak ispitanika**

Uzorak se sastoji od 97 sudionika, polaznika programa za vježbanje u Fitness studiju Central u Osijeku. Od toga je 45 muških i 52 ženska sudionika, odnosno u uzorku su podjednako zastupljena oba spola, što se testiralo neparametrijskim hi-kvadrat testom (tablica 1.  $h^2=0,505$ ;  $df=1$ ;  $p=0,477$ ). Dobni se raspon kreće od 16 do 60 godina ( $M=28,81$ ;  $SD=10,01$ ). Uzorak je vrlo heterogen po školskoj spremi, zanimanju te bračnom i roditeljskom statusu.

**Tablica 1.** Frekvencije i postotci muških, odnosno ženskih sudionika u uzorku

		spol	
		Frequency	Percent
Valid	muški	45	46,4
	ženski	52	53,6
	Total	97	100,0

**Tablica 2.** Opažene i očekivane frekvencije potrebne za računanje hi-kvadrat testa

		spol		
	Observed N	Expected N	Residual	
muški	45	48,5	-3,5	
ženski	52	48,5	3,5	
Total	97			

**Tablica 3.** Rezultati hi-kvadrat testa

Test Statistics	
	spol
Chi-Square	,505 <sup>a</sup>
df	1
Asymp. Sig.	,477

## 2.2. Uzorak varijabli

Svi su ispitanici ispunjavali upitnik faktora motivacije za rekreativno vježbanje autora Campbela (2000), u prijevodu V. Švaića. Upitnik sadrži 13 čestica (sve su navedene u tablici tablicama 4 i 5) koje su trebale biti procijenjene na Likertovoj skali od 1 (nije mi važno) do 5 (vrlo važno). Osim toga, sadrži i još 10 varijabli, od kojih su nas interesirale dvije – dob i spol.

## 2.3. Metode obrade podataka

Podaci prikupljeni navedenim upitnikom obrađeni su te su izračunate aritmetička sredina (M), standardna devijacija (SD) te rangovi za cijeli uzorak (tablica 4). Također, izračunati su isti parametri i za svaki poduzorak (muški/ženski) te t-testovi (tablica

5). I na kraju, izračunate su korelacije između 13 upitničkih varijabli i varijable dobi (tablica 6).

### 3. REZULTATI I RASPRAVA

Rangiranjem 13 upitničkih varijabli, na temelju aritmetičkih sredina (tablica 4), dobiveno je da su najveći motivatori za vježbanje održavanje tjelesne sposobnosti, vitalnosti, zadovoljstva, zdravlja. Negdje u sredini po važnosti su opuštanje, regulacija tjelesne težine, izgled, zabava te osjećaj autonomije. Na zadnjim su mjestima učenje nečega novoga, socijalni kontakti i avanturizam.

*Tablica 4. Aritmetičke sredine i standardne devijacije pojedinih upitničkih tvrdnji, rangirane po važnosti*

Upitnička tvrdnja	M	SD	rang
„Unapređenje ili održavanje tjelesne sposobnosti.“	4,6	0,589	1
„Održavanje vitalnosti.“	4,54	0,693	2
„Osjećaj zadovoljstva.“	4,53	0,779	3
„Održavanje ili poboljšanje zdravlja.“	4,47	0,694	4
„Opuštanje i relaksacija.“	4,26	0,96	5
„Održavanje ili smanjenje tjelesne težine.“	4,14	1,07	6
„Dobar izgled.“	4,05	0,795	7
„Zabava.“	3,92	0,943	8
„Osjećaj slobode, nezavisnosti.“	3,89	1,145	9
„Učenje novih znanja i spoznaja.“	3,84	1,115	10
„Izlazak iz kuće.“	3,6	1,205	11
„Druženje i upoznavanje novih ljudi.“	3,45	0,924	12
„Avantura i uzbuđenje.“	3,23	1,303	13

U tablici 5. prikazana je deskriptivna statistika za 13 upitničkih varijabli, te rezultati t-testova za iste. Pronađene su spolne razlike u česticama „Dobar izgled“ ( $t=-2,447$ ;  $df=95$ ;  $p=0,016$ ) i „Opuštanje i relaksacija“ ( $t=-2,761$ ;  $df=95$ ;  $p=0,007$ ), i to obje u smjeru viših rezultata kod ženskih sudionica. Čini se da je ženama kroz vježbu bitnije postići dobar izgled nego muškarcima te postići neku vrstu rasterećenja. U ostalim upitničkim varijablama nisu pronadene spolne razlike.

**Tablica 5.** Aritmetičke sredine i standardne devijacije za 13 upitničkih varijabli s obzirom na spol te razlike u rezultatima po spolu, testirane t-testom, uz značajnost razlike

Upitnička tvrdnja	muški			ženski			t-test	
	M	SD	rang	M	SD	rang	t-test	p
„Održavanje ili poboljšanje zdravlja.“	4,51	0,626	2	4,44	0,752	5	0,485	0,629
„Druženje i upoznavanje novih ljudi.“	3,31	0,925	12	3,58	0,915	11	-1,42	0,159
<b>„Dobar izgled.“</b>	<b>3,84</b>	<b>0,928</b>	<b>9</b>	<b>4,23</b>	<b>0,614</b>	<b>7</b>	<b>-2,447</b>	<b>0,016</b>
<b>„Opuštanje i relaksacija.“</b>	<b>3,98</b>	<b>1,177</b>	<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>0,642</b>	<b>3</b>	<b>-2,761</b>	<b>0,007</b>
„Učenje novih znanja i spoznaja.“	3,76	1,151	10	3,9	1,089	8	-0,651	0,516
„Avantura i uzbuđenje.“	3,11	1,352	13	3,33	1,264	13	-0,812	0,419
„Izlazak iz kuće.“	3,69	1,24	11	3,52	1,18	12	0,69	0,492
„Zabava.“	4	0,853	5	3,85	1,017	10	0,8	0,426
„Održavanje ili smanjenje tjelesne težine.“	4	1,168	5	4,27	0,972	6	-1,239	0,218
„Održavanje vitalnosti.“	4,4	0,837	4	4,65	0,52	1	-1,82	0,072
„Unapređenje ili održavanje tjelesne sposobnosti.“	4,71	0,549	1	4,5	0,61	3	1,78	0,078
„Osjećaj slobode, nezavisnosti.“	3,87	1,16	8	3,9	1,142	8	-0,159	0,874
„Osjećaj zadovoljstva.“	4,44	0,813	3	4,6	0,748	2	-0,957	0,341

U tablici 6.navedeni su (Pearsonovi) koeficijenti korelacije između 13 upitničkih varijabli i varijable dobi. Dobivena je statistički značajna korelacija dobi i upitničke varijable „Opuštanje i relaksacija“ i iznosi 0,293 ( $p=0,004$ ). Pozitivan predznak korelacije ukazuje na porast važnosti ovog aspekta vježbanja s povećanjem dobi, no istovremeno niska brojčana vrijednost ukazuje na nisku povezanost.

**Tablica 6.** Koeficijenti korelacije 13 upitničkih varijabli i varijable dobi, te statistička značajnost tih korelacija.

Upitnička tvrdnja	korelacija s varijablom dobi	p
„Održavanje ili poboljšanje zdravlja.“	0,13	0,205
„Druženje i upoznavanje novih ljudi.“	0,017	0,868
„Dobar izgled.“	-0,009	0,928
<b>„Opuštanje i relaksacija.“</b>	<b>0,293</b>	<b>0,004</b>
„Učenje novih znanja i spoznaja.“	0,009	0,927
„Avantura i uzbuđenje.“	-0,118	0,249
„Izlazak iz kuće.“	0,01	0,921

„Zabava.“	-0,14	0,173
„Održavanje ili smanjenje tjelesne težine.“	0,056	0,586
„Održavanje vitalnosti.“	0,121	0,237
„Unapređenje ili održavanje tjelesne sposobnosti.“	0,079	0,441
„Osjećaj slobode, nezavisnosti.“	0,118	0,249
„Osjećaj zadovoljstva.“	0,17	0,095

#### 4. ZAKLJUČAK

Rezultati pokazuju da je najsnažnija motivacija za rekreativno vježbanje održavanje tjelesne sposobnosti, vitalnosti te svakako očuvanje zdravlja. Ove nalaze ne treba zanemariti u motivacijskim programima. Male spolne i dobne razlike otvaraju mogućnosti za prilagodbu određenim skupinama, ali generalno, ljudima su slične stvari važne pri vježbanju. Bilo bi korisno slično istraživanje provesti na većem i reprezentativnijem uzorku radi mogućnosti generalizacije rezultata.

#### 5. LITERATURA

1. Fučkar Reichel, K., Vulić, J., Švaić, V. (2006) Kvaliteta rada u nastavi Prirodoslovnomatematičkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske.