

*Vjeran Švaić
Gordana Bjelić
Tamara Glad
Tatjana Stibilj Batinić*

Originalni znanstveni rad

EPPUR SI MUOVE – MOTIVI ADOLESCENATA I TJELESNA AKTIVNOST

1. UVOD

Nekretanje kao danak zdravlju u životu adolescenata suvremenog društva postavlja potrebu motiviranja srednjoškolaca da se ipak pokrenu na tjelesnu aktivnost i izvan nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Nema lijeka koji može zamijeniti vježbanje. Tjelesna je aktivnost stoga najprepisivaniji lijek današnjice za većinu metaboličkih bolesti. Ekološki čimbenici, urbanizacija te stres isto doprinose i adipoznom sindromu. Iako je adolescentima poznato da je redovita tjelesna aktivnost prevencija mnogih bolesti, odnosno da održava i poboljšava zdravlje te smanjuje rizik od nekih uzroka smrtnosti, (Paffenbarger i sur., 1993, 1994; Lee i sur., 1995) danas je društveno zanemarena. Činjenice da se pomoću redovite tjelovježbe može regulirati tjelesna težina, smanjiti udio masti u sastavu tijela (Mišigoj-Duraković, 2008), podići opće raspoloženje (Ross i sur., 1988; Camacho i sur., 1991; Fox, 1992; Weyerer, 1992) nisu dovoljno motivirajuće. Adolescenti su u skladu sa sveopćim društvenim trendom (Stibilj Batinić, Bjelić, 2012) pa je i puno teže pronaći motivaciju za bavljenjem nekom od tjelesnih aktivnosti. Motivacija je, u biti, složena pojava koju nije moguće jednostavno podvesti pod jedan model (Bosnar i Balent, 2009). Stanje u kojem smo „iznutra“ pobuđeni nekim potrebama, porivima, težnjama, željama ili motivima, a usmjereni prema postizanju nekog cilja koji izvana djeluje kao poticaj na ponašanje definirao je Petz (2005). U kontekstu motiva za bavljenjem tjelesnom aktivnošću i sportom autori su se najčešće bavili utvrđivanjem razlika prema spolu, dobi te učestalosti i trajanju tjelesne aktivnosti (Moreno i sur., 2008, 2010; Egli i sur., 2011; Verloigne i sur., 2011). Egli i sur. (2011) navode kako su studenti više motivirani intrinzičnim faktorima, odnosno potrebom za snagom, kompeticijom i izazovom, dok su studentice u većoj mjeri vođene ekstrinzičnim motivima kao što je kontrola tjelesne težine i izgled. U istom istraživanju ispitanici mlađi od 20 godina više su bili motivirani poboljšanjem zdravlja i izbjegavanja bolesti dok su onima starijima od 20 godina jači motivi bili psihološka dobrobit i pripadnost grupi. Moreno i sur. (2010) ističu kako je jedan od presudnih motivirajućih faktora osjećaj izvedbe te osjećaj mogućnosti za napredak. Cilj je ovog istraživanja utvrditi koji motivi u najvećoj

mjeri utječu na bavljenje tjelesnom aktivnošću adolescenata te postoje li razlike u motivima prema spolu.

2. METODE RADA

Uzorak ispitanika čine učenici i učenice Hotelijersko-turističke škole u Zagrebu, dobi 14 do 19 godina ($AS=16,7$). Od 718 učenika 454 je ispunilo upitnik, od toga je 416 (294 učenice i 122 učenika) ispunilo sve tražene podatke ($n=416$), (tablica 1).

Tablica 1. Deskriptivni pokazatelji

Spol	Frekvencija
Muški	122
Ženski	294
Ukupno	416

Navedeni upitnik preuzet je iz istraživanja provedenog od Campbell i sur. (2001) te je preveden na hrvatski jezik. Sastoji se od trinaest čestica koje su učenici, svaku pojedinačno, prema važnosti ocjenjivali na petostupanjskoj Likertovoj skali: 1 „nije mi važno“, 2 „uglavnom nevažno“, 3 „osrednje“, 4 „važno“ i 5 „jako važno“. Za analizu i obradu podataka korištena je multivarijatna analiza varijance (MANOVA) kako bi se utvrdilo postoje li razlike između učenika i učenica u motivima koji utječu na tjelesno vježbanje, a t testom se utvrđivalo po kojim se motivima (česticama) razlikuju. Uz navedene analize varijable su rangirane prema aritmetičkoj sredini rezultata u pojedinim česticama, posebno za učenike i posebno za učenice, kako bi se temeljem kvantitativnih podataka utvrdila važnost pojedinih motiva za bavljenjem tjelesnom aktivnošću.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Multivarijatnom analizom varijance provedenom na prikupljenim podacima utvrđene su statistički značajne razlike ($p<0,01$) između učenika i učenica u motivima koji utječu na tjelesno vježbanje (tablica 2).

Tablica 2. Rezultati multivarijatne analize varijance grupa utvrđenih prema spolu: F – vrijednost (F), pogreška (p)

		Vrijednost	F	p
SPOL	Pillai's Trace	0,14	4,96	< 0,01
	Wilks' Lambda	0,86	4,96	< 0,01
	Hotelling's Trace	0,16	4,96	< 0,01
	Roy's Largest Root	0,16	4,96	< 0,01

Tablica 3. Razlike učenika i učenica u motivima koji utječu na tjelesno vježbanje utvrđeni t -testom za nezavisne uzorke: aritmetička sredina (AS), vrijednost t -testa (t), stupnjevi slobode (df), pogreška (p)

Čestica	AS učenici	AS učenice	t -vrijednost	df	p
1. Održavanje ili poboljšanje zdravlja	4,07	3,82	2,53	414,00	0,01
2. Druženje i upoznavanje novih ljudi	3,48	3,64	-1,20	414,00	0,23
3. Dobar izgled	4,11	3,94	1,49	414,00	0,14
4. Opuštanje i zaboravljanje na brige	4,11	4,06	0,45	414,00	0,66
5. Učenje novih stvari	3,67	3,48	1,66	414,00	0,10
6. Avantura i uzbuđenje	3,92	3,77	1,26	414,00	0,21
7. Izlazak iz zatvorenih prostora	3,96	3,88	0,66	414,00	0,51
8. Zabavlja vas	4,03	3,75	2,42	414,00	0,02
9. Održavanje ili smanjenje tjelesne težine	3,40	3,90	-3,63	414,00	< 0,01
10. Osjećaj živahnosti	3,65	3,80	-1,34	414,00	0,18
11. Osjećaj fizički dobre kondicije	4,38	4,04	3,32	414,00	< 0,01
12. Osjećate se slobodno	4,18	4,03	1,29	414,00	0,20
13. Pruža vam osjećaj postignuća	4,24	3,89	3,04	414,00	< 0,01

U daljnjoj analizi proveden je niz t testova među skupinama s ciljem utvrđivanja razlika među spolovima po pojedinim česticama (tablica 3). Statistički značajne razlike utvrđene su na pet čestica: „održavanje i poboljšanje zdravlja“ ($p=0,01$), „zabavlja vas“ ($p=0,02$), „održavanje ili smanjenje tjelesne težine“ ($p<0,01$), „osjećaj fizički dobre kondicije“ ($p<0,01$), „pruža vam osjećaj postignuća“ ($p<0,01$). „Održavanje ili smanjenje tjelesne težine“ jedina je čestica na kojoj je dobivena statistički značajna razlika, koja ima veće vrijednosti kod učenica nego kod učenika. Taj podatak pokazuje

da su učenice u odnosu na učenike više motivirane estetskim faktorom. Učenici su pak pokazali više vrijednosti na česticama „osjećaj fizički dobre kondicije“ i „pruža vam osjećaj postignuća“ što se može pripisati tome da su muškarci više vođeni intrinzičnim motivima odnosno motivima postignuća, kompetitivnosti i kondicijske pripremljenosti.

Tablica 4. Rangiranje učenika i učenica prema značajnosti čestica: aritmetička sredina (AS)

Učenici (M)			Učenice (Ž)		
RANG	ČESTICE	AS	RANG	ČESTICE	AS
1.	Osjećaj fizički dobre kondicije	4,38	1.	Opuštanje i zaboravljanje na brige	4,06
2.	Pruža vam osjećaj postignuća	4,24	2.	Osjećaj fizički dobre kondicije	4,04
3.	Osjećate se slobodno	4,18	3.	Osjećate se slobodno	4,03
4.	Dobar izgled	4,11	4.	Dobar izgled	3,94
5.	Opuštanje i zaboravljanje na brige	4,11	5.	Održavanje ili smanjenje tjelesne težine	3,90
6.	Održavanje ili poboljšanje zdravlja	4,07	6.	Pruža vam osjećaj postignuća	3,89
7.	Zabavlja vas	4,03	7.	Izlazak iz zatvorenog prostora	3,88
8.	Izlazak iz zatvorenih prostora	3,96	8.	Održavanje ili poboljšanje zdravlja	3,82
9.	Avantura i uzbuđenje	3,92	9.	Osjećaj živahnosti	3,80
10.	Učenje novih stvari	3,67	10.	Avantura i uzbuđenje	3,77
11.	Osjećaj živahnosti	3,65	11.	Zabavlja vas	3,75
12.	Druženje i upoznavanje novih ljudi	3,48	12.	Druženje i upoznavanje novih ljudi	3,64
13.	Održavanje ili smanjenje tjelesne težine	3,40	13.	Učenje novih stvari	3,48

Rangiranjem rezultata dobiveni su podaci o važnosti pojedinih čestica za bavljenjem tjelesnom aktivnošću prema spolu ispitanika. Rezultati rangiranja učenika i učenica nalaze se u tablici 4. Iz navedene tablice rangiranja vidljivo je da su kod učenika najviše vrijednosti dobivene na česticama „osjećaj fizički dobre kondicije“ i „osjećaj postignuća“, a najniža vrijednost na čestici „održavanje ili smanjenje tjelesne težine“. Kod učenica najviše rangirana čestica je „opuštanje i zaboravljanje na brige“ dok su najniže rangirane čestice „druženje i upoznavanje novih ljudi“ te „učenje novih stvari“.

4. ZAKLJUČAK

Rezultati potvrđuju postojanje statistički značajnih razlika između učenika i učenica ispitanih upitnikom o motivima koji utječu na bavljenje tjelesnom aktivnošću. Ovakvi su rezultati u skladu s dosadašnjim istraživanjima (Moreno i sur., 2008; Kilpatrick, 2005; Campbell i sur., 2001), koja također potvrđuju razlike u motivima bavljenja tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol. Ono što se izdvaja od rezultata dobivenih u dosadašnjim istraživanjima su rezultati dobiveni na čestici „održavanje i poboljšanje zdravlja“. U ovom istraživanju dobiveni su viši rezultati kod učenika nego kod učenica što bi se moglo objasniti informacijama zdravstvene kulture dobivenih na satu od profesora TZK. Naime, u toj su dobi učenici fizički puno aktivniji od učenica pa im je važno zdravlje kako bi mogli trenirati, odnosno baviti se tjelesnom aktivnošću. Isto tako s većinom istraživanja nije u sukladnosti dobiveni rezultat da djevojke najviše motivira opuštanje i zaboravljanje na brige što pripada intrinzičnim motivima. U adolescentskoj dobi je moguće da ih puno toga opterećuje te je važan i društveni kontekst zemlje u recesiji i tranziciji. Saznanja prikupljena ovim istraživanjem mogu se koristiti u izboru tema pri planiranju nastave i programiranju sadržaja koji odražavaju i afinitete adolescenata te ih motivirati da se pokrenu u pravom smjeru kako bi održali zdravlje na optimalnoj razini od puberteta do „zlatne“ dobi.

5. LITERATURA

1. Bosnar, K. i Balent, B. (2009) Uvod u psihologiju sporta: Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Campbell, P.G., MacAuley, D., McCrum, E. i Evans, A. (2001) Age Differences in the Motivating Factors for Exercise. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 23(3), 191-199.
3. Findak, V. i Neljak, B., (2006) Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije. Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2006. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
4. Prskalo, I. i Babin, J., (2007) Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke u području edukacije. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2006. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
5. Kilpatrick, M., Hebert, E. i Bartholomew, J. (2005) College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
6. Lee, I.M., Hsieh, C.C. i Paffenbarger, R.S. Jr. (1995) Exercise intensity and longevity in men. The Harvard Alumni Health Study. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1179-1184.

7. Mišigoj-Duraković, M. (2008) Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
8. Moreno, J.A., Gonzales-Cutre, D., Martin-Albo, J. i Cervello, E. (2010) Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 79-85.
9. Milanović, D., Jukić, I. i Šimek, S., (2007) Antropološka, metodološka i metodička istraživanja kao čimbenik stručnog rada u sportu. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2007. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
10. Moreno, J.A., Lopez de San Roman Blanco, M., Martinez Galindo, C., Alonso Villodre, N. i Gonzales-Cutre Coll, D. (2008) Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness & Performance*, 6(3), 140-146.
11. Paffenbarger, R.S. Jr. i sur. (1994) Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 857-865.
12. Petz, B. (2005). Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
13. Stibilj Batinić, T. i Bjelić, G. (2012) Nordijsko hodanje u cilju intenzifikacije nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2012. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
14. Verloigne, M. i sur. (2011) Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(97), 2-11.