

*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 ^a
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
„Dobar izgled.“	3,84	0,928	9	4,23	0,614	7	-2,447	0,016
„Opuštanje i relaksacija.“	3,98	1,177	7	4,5	0,642	3	-2,761	0,007
„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
„Opuštanje i relaksacija.“	0,293	0,004
„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 najснаžнија мотивација за рекреативно вјежбање одржавање тјелесне способности, виталности те свакако очување здравља. Ове налазе не треба занемарити у мотивацијским програмима. Мале сполне и добне разлике отварају могућности за прилагођбу одређеним групинама, али генерално, људима су сличне ствари важне при вјежбању. Било би корисно слично истраживање провести на већем и репрезентативнијем узorku ради могућности генерализације резултата.

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.