

# Razlike u motivaciji za vježbanjem između srednjoškolskih učenika različite dobi

---

Ćurak, Dajana

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:156976>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET  
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE  
Zavod za antropološku kineziologiju i zdravlje

**RAZLIKE U MOTIVACIJI ZA  
VJEŽBANJEM IZMEĐU  
SREDNJOŠKOLSKIH UČENIKA  
RAZLIČITE DOBI**

(DIPLOMSKI RAD)

**Studentica:**

Dajana Ćurak

**Mentor:**

Izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala

Split, 2022.

## **RAZLIKE U MOTIVACIJI ZA VJEŽBANJEM IZMEĐU SREDNJOŠKOLSKIH UČENIKA RAZLIČITE DOBI**

### **SAŽETAK:**

*Poznato je da je tjelesno vježbanje potrebno za dobar i kvalitetan zdravstveni status pojedinca. Iz tog razloga važno je znati što pokreće mlade ljude na vježbanje i koja je razlika između dobnih skupina u tom aspektu, kako bi se mogli kreirati alati za dodatno poticanje na bavljenje fizičkom aktivnošću. Cilj rada bio je utvrditi razlike u motivaciji za tjelovježbom između učenika srednje škole različite dobi. Uzorak je sačinjavalo 147 učenika i učenica 1. i 4. razreda Graditeljsko-geodetske tehničke škole u Splitu od čega 74 učenika 1. razreda i 73 učenika/ca 4. razreda srednje škole. Varijable su prikazane kroz 14 faktora upitnika (kontrola tjelesne mase, bolest, revitalizacija, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga, uživanje, pripadnost grupi, propisano vježbanje, natjecanje, pokretljivost, izazov). Rezultati odstupaju značajno od normalne distribucije pa se za utvrđivanje razlika primijenio Kruskal-Wallis Test. Rezultati su ukazali da postoje značajne razlike između mlađih i starijih srednjoškolaca u šest faktora motivacije za tjelesnim vježbanjem. Najviše izražene razlike očituju se u faktorima koji ukazuju na motiv zbog prevencije bolesti i revitalizacije u korist starijih srednjoškolaca. Za pretpostaviti je da stariji srednjoškolci imaju veću odgovornost prema svom zdravlju od mlađih. I preostala četiri značajna faktora (kontrola stresa, zdravlje, snaga i izdržljivost i pokretljivost) također su faktori koji razlikuju starije od mlađih u korist starijih pa možemo utvrditi da je mlađim srednjoškolcima potrebno još više osvijestiti važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje. Pretpostavka je da razmišljanje o zdravlju mlađim osobama nije prioritet jer ih zdravlje dobro služi i okupirani su izlascima, druženju s prijateljima a nešto manje fizičkom aktivnosti.*

**Ključne riječi:** tjelesno vježbanje, faktori, zdravlje.

## **DIFFERENCES IN MOTIVATION FOR EXERCISE BETWEEN HIGH SCHOOL STUDENTS OF DIFFERENT AGES**

### **ABSTRACT:**

*It is common knowledge that physical exercise is an important factor for a healthy lifestyle. It is important to understand what motivates young people to exercise and what is the difference between different age groups regarding exercise so that we can create tools for further physical activity. The aim of our paper would be to confirm differences and motivation tied to exercise between high school students of different ages. Our test sample involved 147 pupils (male and female) from the 1<sup>st</sup> and 4<sup>th</sup> classes off “Civil Engineering and Geodesy Technical School” and “Design, Graphics and Sustainable Civil Engineering School”, 74 students were from the 1st class and 73 students from the 4th class. Variables, shown through 14 factors: weight management, health avoidance, revitalization, appearance, social recognition, stress management, health, strength and endurance, enjoyment, affiliation, health pressures, competing, nimbleness and challenge. The results show significant discrepancies from common findings so in order to confirm the differences we used the Kruskal–Wallis Test. Our conclusion demonstrated that there were significant differences between younger and older students tied to six motivational factors regarding physical exercise. The most significant differences were attached to health avoidance and revitalization favoured by older high school students. We can assume that older high school students have a higher level of responsibility towards their health than their younger colleagues. The final four significant factors (stress management, health, strength and endurance, nimbleness) also show a difference between older and younger students, which again favour the older group so we can confirm that younger students need to be more conscious of the importance of physical exercise for improved health. We can again assume that younger generation does not view physical health as a priority because they are preoccupied with social and other activities that are not tied to physical activity.*

**Key words:** *physical exercise, factors, health.*

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	5
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	7
3. CILJ I HIPOTEZE RADA .....	9
4. METODE RADA .....	10
4.1. Uzorak ispitanika .....	10
4.2. Uzorak varijabli .....	10
4.3. Opis eksperimentalnog postupka .....	10
4.4. Metoda obrade podataka .....	10
5. REZULTATI I RASPRAVA .....	11
6. ZAKLJUČAK .....	14
7. LITERATURA .....	15

# 1. UVOD

Činjenica je kako su vježbanje i fizička aktivnost prijeko potrebni aspekti za dobar i kvalitetan zdravstveni status pojedinca.

Redovitim tjelesnim vježbanjem osigurava se bolji psihofizički status i djeluje preventivno u slučaju različitih bolesti, kao što su npr. srčana oboljenja, dijabetes, regulacija krvnog tlaka i osteoporoza (Plonczynski, 2000). Nadalje, redovito bavljenje vježbanjem igra važnu ulogu u upravljanju stresom (Gibson i sur., 2018), raspoloženjem i osjećajem općeg zadovoljstva (Weinberg i Gould, 2019). Postoje snažni znanstveni dokazi o negativnoj povezanosti tjelesne aktivnosti i srčanih bolesti (Kohl, 2001) visokog tlaka, moždanog udara, dijabetesa tipa 2, metaboličkog sindroma, raka debelog crijeva i raka dojke (Burgos-Garrido i sur., 2011; Chen i Millar, 2001; Biddle i Mutrie, 2007). Bavljenje tjelesnim vježbanjem omogućuje kontrolu tjelesne težine i sastava tijela te veću izdržljivost i očuvanje funkcija, što povećava vjerojatnost za dugoročno i redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću (LaMonte i sur., 2004). Nadalje, tjelesna aktivnost ublažava blagu i umjerenu depresiju, pomaže u liječenju alkoholizma i ovisnosti o drogama, poboljšava samopoimanje, socijalne vještine, kognitivno funkcioniranje, sprečava razvoj demencije, smanjuje anksioznost i utječe na bolje suočavanje sa stresom (Byrne i Byrne, 1993) (prema Rajković Vuletić i sur., 2022).

U kontekstu ovog rada ćemo uzimati mlade ljude kao reprezentante pojedinaca. Od iznimne je važnosti da se mlade osobe bave sportom, odnosno da u svoj život uklope neki oblik fizičke aktivnosti. Danas prevladava sedentarni stil života što je donekle posljedica razvoja tehnologije, pa će odlazak na igralište, u šetnju, vožnju bicikla zamijeniti kava u kafiću s mobitelom u ruci. Uz to, užurbani način života i pretrpanost obvezama dovode i do sve šire ponude brzih i nekvalitetnih obroka koji se mogu pojesti „usputno“. Sve to zajedno doprinosi tome da mladi ljudi nemaju kvalitetan zdravstveni status, a uz to se bore s raznim poremećajima i emocijama zbog fizičkog izgleda. Često su nezadovoljni, bez samopouzdanja, imaju osjećaj srama, osjećaju kako nisu dovoljni i ne vrijede jer imaju, na primjer, višak kilograma (ili pak manjak). Znamo kako je zdravlje nešto na što se primarno treba usredotočiti, ali u srednjoškolskom dobu fizički izgled je također nešto što određuje pojedinca i može stvoriti velike probleme. Upravo u ovom radu ćemo pokušati shvatiti kojom motivacijom se vode učenici, a koja je motivacija učenicama srednjoškolske dobi da budu aktivne, da vježbaju i da se bave nekom fizičkom aktivnošću.

Važno je da znamo što je to što pokreće mlade ljude na vježbanje i koja je razlika između muškog i ženskog spola u tom aspektu, kako bismo mogli kreirati alate za dodatno poticanje na bavljenje fizičkom aktivnošću, a isto tako i preventivno utjecati na pojavu nekih poremećaja, kao što su poremećaji u prehrani, te raditi na emocionalnoj stabilnosti pojedinaca.

Naime, djeca, u vrtićkoj i osnovnoškolskoj dobi, se jako često bave nekim sportom u smislu treniranja u nekom sportskom klubu, a uz to su i u svoje slobodno vrijeme dosta fizički aktivni. Tako već znamo kako dječaci polaze najčešće treninge nogometa, rukometa, košarke, a djevojčice se bave plesom, gimnastikom, odbojkom itd. Neka djeca se sama zainteresiraju, neke usmjere roditelji, a neki idu jer idu njihovi vršnjaci. Dolaskom u adolescentsku dob i pohađanjem srednje škole mnogi odustaju od sportova kojima su se bavili prije jer im neki drugi aspekti postaju prioritetni i dolaze u fokus. Generalno govoreći, više ih zanimaju izlasci, druženje s prijateljima, kafići i slično, a nešto manje fizička aktivnost. Obzirom da su to sve i dalje jako mladi ljudi koji trebaju raditi prvenstveno na svom zdravlju, a onda i na fizičkom izgledu, psihičkim aspektima itd., jako je važno utvrditi što ih može motivirati na vježbanje u bilo kojem obliku. To može biti odlazak u teretanu, vožnja bicikla, planinarenje, razni sportovi i slično. Srednjoškolsko doba je upravo ono doba kada se osoba formira u potpunosti i kada se finalizira karakter osobe. Mnogi aspekti, već prije spomenuti (nesigurnost, manjak samopouzdanja, sram, povučenost, strah), koji proizlaze iz nezadovoljstva fizičkim izgledom i zdravstvenim stanjem imaju veliki utjecaj na psihološki status osobe. Zato je važno istražiti što mlade ljude može potaknuti da se vrate ili da uvrste fizičku aktivnost u svoj životni stil.

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Ingledeu i sur. (1995) istraživali su kako nezadovoljstvo vlastitim tijelom utječe na motivaciju za vježbanje. Autori su pretpostavljajući da je motivacija različita kod muškaraca i žena, proveli istraživanje na 50 muškaraca i 50 žena, prosječne starosti 32,1 godina. Bili su uključeni u trening program i na figurativnoj ljestvici su odredili kako izgleda idealno tijelo za njih. Došli su do zaključka kako muškarci vježbaju zbog kontrole tjelesne mase obzirom na višak kilograma, a žene vježbaju zbog generalnog nezadovoljstva oblikom svog tijela. Ovim radom potvrdili su značajnu razliku između muškaraca i žena po pitanju motivacije za vježbanje.

U studiji (Ingledeu i sur., 1998) koja je provedena na zaposlenicima Britanske vlade zaključeno je kako u ranijoj fazi vježbanja osobe daju više pažnje fizičkom izgledu i to im predstavlja glavni motiv za bavljenje fizičkom aktivnošću, dok se u kasnijim fazama prioriteta mijenjaju pa im je važnije unutarnje zadovoljstvo, osjećaj i činjenica da uživaju u cijelom procesu.

Nadalje, istraživanje koje je provedeno na 180 adolescenata (Ingledeu i Sullivan, 2002) pokazalo je da stariji muški adolescenti glavni motiv za vježbanje vide u kontroli tjelesne mase, dok je kod starijih adolescentica motiv postizanje idealnog oblika tijela. Takve razlike nisu uočene kod mlađih adolescenata.

Barić (2012) je u svom istraživanju prikazala kako je 50% populacije fizički neaktivno. Samim tim, povećan je rizik od raznih oboljenja, a smanjena je i radna produktivnost. Motivacija je glavni faktor na putu prema fizičkoj aktivnosti, a u ovom radu se navode stavke koje mogu stvarati prepreku na tom putu. Naime, upravo nedostatak motivacije (i vremena) je glavna prepreka zašto osoba nije fizički aktivna. Zaključeno je kako postoje razlike i u spolu (tu i je poveznica s ovim radom), te je utvrđeno kako žene više vježbaju zbog zdravlja, pokretljivosti i održavanja tjelesne težine, dok im faktor natjecanja nije na listi prioriteta. Muškarci vježbaju zbog povećanja snage i zdravlja, ali ne jer im je vježbanje nametnuto izvana.

Nadalje, u studiji (Rhodes i sur., 2017) objavljeno je kako fizička aktivnost može spriječiti mnoge bolesti i zdravstvene poteškoće, što je još jedan pokazatelj koliko benefita vježbanje ima u ljudskom životu. Zaključeno je kako je potrebno dublje istraživati koji nivo



fizičke aktivnosti bi trebalo propisati osobama određenog spola, dobi i životnog stila kako bi svi maksimalno iskoristili pogodnosti na zdravlje koje upravo fizička aktivnost i donosi.

Istraživanje u kojem je sudjelovalo 74 djece između 5 i 7 godina (Alić, 2021) utvrđeno je kako je zdravlje glavni faktor pokretač za vježbanje kod djece. Također, postoje razlike obzirom na spol. Kod dječaka je motivacija pobjeđivanje i fizički izgled, dok je kod djevojčica takav vid motivacije izražen u dosta manjoj mjeri.

U diplomskom radu (Tišma, 2019) provedeno je istraživanje na 754 sudionika, 353 adolescentice i 401 adolescenta. Zaključeno je kako su sudionici muškog spola u određenoj mjeri motiviraniji za vježbanje od sudionica. Glavni motivi za vježbanje su zdravlje, kontrola stresa i tjelesne težine.

Rajković Vuletić i sur. (2022) utvrdili su razlike i sličnosti u motivaciji za tjelesnim vježbanjem između različitih starosnih dobi kod žena. Istraživanje je provedeno na uzorku od 97 ispitanica starijih od 18 godina, koje pohađaju grupni oblik tjelesnog vježbanja u fitness centru „Guliver Fitness“, a bile su podijeljene u tri skupine: mlađa, srednja i starija odrasla dob. Uzorak varijabli definiran je kroz 14 faktora iz upitnika. Od ukupno 14 izoliranih faktora samo je jedan faktor pokazao statistički značajnu razliku između subuzoraka. Radi se o faktoru koji procjenjuje motiviranost za vježbanje zbog izbjegavanja lošeg zdravstvenog stanja. Starijem subuzorku je motiv za vježbanje radi izbjegavanja lošeg zdravstvenog stanja veći nego kod srednjeg i mlađeg subuzorka. Pretpostavilo se kako stariji subuzorak posvećuje više pažnje zdravlju i osvješteniji su po pitanju očuvanja istoga jer su u dobi gdje su zdravstveni problemi češći nego u mlađoj životnoj dobi. Nalazi ukazuju da bi se trebalo osvijestiti da je tjelesno vježbanje važno za zdravlje neovisno o dobi te bi bilo korisno stvarati naviku za tjelesnim vježbanjem od najranije dobi.

### **3. CILJ I HIPOTEZE RADA**

Cilj ovog rada je utvrditi razlike u motivaciji za tjelovježbu između mlađih i starijih učenika i učenica srednje škole.

U skladu s ciljem postavlja se sljedeća hipoteza:

H<sub>1</sub>: Postoji značajna razlika u motivaciji za tjelovježbu između mlađih i starijih učenika i učenica srednje škole.

## **4. METODE RADA**

### **4.1. Uzorak ispitanika**

Uzorak sačinjava 147 učenika oba spola koji pohađaju Graditeljsko-geodetsku srednju tehničku školu u Splitu. Od ukupnog broja učenika/ca, njih 74 pohađa 1.razred a 73 učenika/ca i učenica pohađaju 4.razred. Obzirom na pripadnost nižem i višem razredu srednje škole uzorak smo podijelili na dvije skupine: mlađe i starije.

### **4.2. Uzorak varijabli**

Varijable su prikazane kroz 14 faktora upitnika (kontrola težine, bolest, osvježenje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga, uživanje, pripadnost grupi, propisano vježbanje, natjecanje, pokretljivost, izazov).

### **4.3. Opis eksperimentalnog postupka**

Kao eksperimentalni postupak za ovaj rad se proveo upitnik Evaluacija motivacija za treniranje (EMI-2). Anketni upitnik podijeljen je učenicima oba spola u Graditeljsko-geodetskoj tehničkoj školi u Splitu te im je dato vrijeme od desetak minuta da ga popune. Prije popunjavanja dobili su kratke upute o cilju i svrsi istraživanja te se naglasilo da je anketa anonimna i da se mole za iskrenost. Učenici su dragovoljno pristupili anketiranju.

### **4.4. Metoda obrade podataka**

Svi podaci su obrađeni u računalnom programu Statistica 13. Izračunata je deskriptivna statistika kako bi se dobile osnovne informacije: aritmetička sredina, standardna devijacija, minimalni i maksimalni rezultati, koeficijenti spljoštenosti i asimetrije distribucije, Kolgomorov Smirnojlev test i sl. Zatim se odradio Mann-Whitney U Test kako bi se neparametrijskim načinom utvrdile razlike između mlađih i starijih ispitanika u primijenjenim varijablama kojima se procjenjuje motivacija za tjelesnim vježbanjem.

## 5. REZULTATI I RASPRAVA

U tablici 1. prikazani su rezultati deskriptivne statistike. Izračunati su osnovni statistički parametri: aritmetička sredina, standardna devijacija, minimalni i maksimalni rezultat te parametri kojima procjenjujemo normalitet distribucije Skewnis i Kurtosis te Kolgomorov Smirnovljev test. Podaci su ukazali da distribucija većine varijabli nije normalna što nije neočekivano obzirom da se radi o anketnom upitniku čiji su odgovori bile ocjene od 0 do 5.

Ovakvi rezultati bitni su zbog predstojećih statističkih metoda jer su ukazali da je pri obradi potrebno pribjeći neparametrijskim statističkim metodama.

**Tablica 1.**

Osnovni statistički parametri (N=147)

Varijable	AS	MIN	MAX	SD	SKEW	KURT	MAXD	K-S
1.Kontrola tjelesne mase	3,34	0,25	5,00	1,26	-0,27	-0,91	0,10	p < ,10
2.Bolest	3,42	0,00	5,00	1,27	-0,82	0,26	0,12	p < ,05
3.Revitalizacija	4,12	0,67	5,00	0,98	-1,27	1,29	0,19	p < ,01
4.Izgled	3,59	0,75	5,00	1,03	-0,70	0,02	0,17	p < ,01
5.Društveni pritisak	2,35	0,00	5,00	1,42	0,11	-0,89	0,07	p > ,20
6.Stres	3,31	0,00	5,00	1,41	-0,74	-0,38	0,13	p < ,05
7.Zdravlje	4,27	0,00	5,00	0,97	-1,88	4,05	0,23	p < ,01
8.Snaga/izdržljivost	4,40	1,75	5,00	0,78	-1,62	2,25	0,22	p < ,01
9.Uživanje	3,51	0,00	5,00	1,37	-0,76	-0,34	0,15	p < ,01
10.Pripadnost grupi	2,34	0,00	5,00	1,52	0,04	-1,10	0,09	p < ,20
11.Propisano vježbanje	1,46	0,00	5,00	1,36	0,80	-0,02	0,14	p < ,01
12.Natjecanje	2,72	0,00	5,00	1,66	-0,12	-1,34	0,11	p < ,05
13.Pokretljivost	3,74	0,33	5,00	1,15	-0,77	-0,20	0,15	p < ,01
14.Izazov	3,81	0,75	5,00	1,01	-0,63	-0,34	0,12	p < ,05

*Legenda: AS-aritmetička sredina, MIN, MAX- minimalni i maksimalni rezultat, SD- standardna devijacija, SKEW i KURT- Skewness i Kurtosis- koeficijenti zakrivljenosti i spljoštenosti distribucije rezultata, MaxD i Kolmogorov Smirnovljev test (K-S) - rezultati normaliteta distribucije*

Također se iz prethodne tablice može vidjeti ako promatramo ukupan uzorak i mladih i starijih ispitanika da su u prosjeku najvećim vrijednostima ocjenjene varijable

snaga/izdržljivost, zdravlje i revitalizacija. Tako ocjenjene varijable ukazuju da srednjoškolci neovisno o dobi prepoznaju važnost tjelesnog vježbanja po zdravstveni status što je jako bitna informacija. Međutim, primaran cilj rada bio je utvrditi koje motivacijske faktore za vježbanjem prepoznaju srednjoškolci ovisno o dobi pa se u idućoj tablici 2. mogu vidjeti ti podaci.

U navedenoj tablici analizirani su odgovori na pitanja o motivaciji bavljenja sportom na način da su izračunate razlike između mlađih srednjoškolaca naspram starijih. Vidljivo je da se uzorak razlikuje u šest primijenjenih varijabli. Radi se o varijablama koje se odnose na prevenciju bolesti, osvježenje, kontrolu stresa, zdravlje, snaga/izdržljivost, i pokretljivost. Detaljnijim uvidom u navedene varijable možemo zaključiti da se svih šest varijabli odnosi upravo na motive vezane za ukupno zdravlje osobe.

**Tablica 2.**

Analiza razlika između mlađih i starijih ispitanika u motivaciji bavljenja sportom

Varijable	AS		Z	p
	Mlađi (N=74)	Stariji (N= 73)		
1. Kontrola tjelesne mase	3,19	3,49	-1,25	0,21
2. Prevencija bolesti	3,02	3,83	-3,88	0,00
3. Revitalizacija	3,88	4,37	-3,50	0,00
4. Izgled	3,54	3,64	-0,63	0,53
5. Društveni pritisak	2,49	2,20	1,24	0,22
6. Kontrola stresa	3,02	3,60	-2,25	0,02
7. Zdravlje	4,05	4,50	-2,90	0,00
8. Snaga/izdržljivost	4,32	4,49	-2,11	0,03
9. Uživavanje	3,31	3,72	-1,90	0,06
10. Pripadnost grupi	2,45	2,23	0,93	0,35
11. Propisano vježbanje	1,42	1,51	-0,91	0,36
12. Natjecanje	2,93	2,52	1,48	0,14
13. Pokretljivost	3,55	3,94	-2,02	0,04
14. Izazov	3,70	3,92	-1,27	0,20

*Legenda: AS-aritmetička sredina, N- broj ispitanika, Z- z-test, p- razina značajnosti.*

Rezultati ukazuju da u svih šest varijabli stariji ispitanici pokazuju veću motivaciju od mlađih što navodi na zaključak da stariji srednjoškolci pokazuju veću brigu za zdravljem od mlađih. Poznato je i iz dosadašnjih istraživanja da ispitanici što idu stariji sve više im je motiv za vježbanjem vezan uz poboljšanje zdravstvenog stanja. Pretpostavka je da što

ideš stariji postaješ svjesniji toga da starenjem gubiš funkcionalnost i da je potrebna tjelovježba kako bi svoje sposobnosti što duže održali na višoj razini, što u konačnici utječe na bolji zdravstveni status pojedinca.

Kod srednjoškolaca se moguće radi o tome da stariji ispitanici postaju zreliji i svjesniji tih činjenica dok mlađi ispitanici redom polaznici prvih razreda srednje škole svoju pažnju pridaju izlascima i ne razmišljaju još toliko o važnosti tjelesnog vježbanja.

Zanimljivo je da su najniži rezultati vidljivi u odgovorima na pitanja o propisanom tjelesnom vježbanju i to kod svih ispitanika neovisno o dobi. To nam ukazuje da mladi ljudi srednjoškolske dobi ne preferiraju bavljenje tjelesnom aktivnošću pod nekim režimom rada. Pretpostavka je da su mladi slobodnog duha i da zato ne vole da vježbaju na način da im netko upravlja trenažnim procesom te im takav način vježbanja očito djeluje nemotivirajuće.

## 6. ZAKLJUČAK

Iz svega navedenog možemo zaključiti da su srednjoškolci generalno upoznati o važnosti tjelesnog vježbanja po zdravlje jer su faktori s najvišim vrijednostima odgovora upravo oni koji se bave zdravljem, revitalizacijom, prevenciji bolesti i snagom i izdržljivošću. Cilj rada bio je utvrditi postoje li razlike između mlađih i starijih srednjoškolaca u odabirima odgovora vezanih za motivacijske faktore za tjelesnim vježbanjem. Utvrđeno je da razlike postoje u korist starijih ispitanika, i to upravo u prethodno navedenim faktorima.

Time je prihvaćena postavljena hipoteza  $H_1$  koja glasi da postoji značajna razlika u motivaciji za tjelovježbu između mlađih i starijih učenika i učenica srednje škole.

Može se iščitati iz dobivenih rezultata da svi srednjoškolci neovisno o dobi ne vole propisano vježbanje, što bi značilo da im nije motiv upražnjavati tjelesnu aktivnost pod nečijim nadzorom niti zbog pripadnosti vježbovnoj grupi. Također je vidljivo da stariji učenici i učenice više brinu o svom zdravlju nego mlađi jer su njihovi motivi za vježbanjem upravo usmjereni ka tome. Razlozi tome mogu biti različiti pa bi u budućim istraživanjima trebalo malo preciznije izabrati uzorak, istražiti kakav je odnos po spolu, i anketom obuhvatiti neke dodatne okolnosti koje utječu na srednjoškolce te dobi. Primjerice trebalo bi istražiti kakvog su zdravlja srednjoškolci oba uzrasta i kako provode slobodno vrijeme, jesu li pohađali kakve edukacije o važnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje, imaju li prekomjernu težinu i kakvih su motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Takve informacije pomogle bi u razumijevanju dobivene razlike u motivaciji u tjelesnom vježbanju između dva subuzorka srednjoškolaca različite dobi. Svakako bi bilo potrebno mlađim srednjoškolcima još više osvijestiti važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje.

## 7. LITERATURA

1. Alić, J. (2021). Razlike u motivaciji za vježbanje između dječaka i djevojčica predškolske dobi. *Magistra Iadertina*, 16(2), 9-22. Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arh Hig Rada Toksikol*, 63, 47–58.
2. Biddle, S. J. i Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge
3. Burgos-Garrido, E., Gurpegui, M., & Jurado, D. (2011). Personality traits and adherence to physical activity in patients attending a primary health centre. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 539-547.
4. Byrne, R. W., & Byrne, J. M. (1993). Complex leaf- gathering skills of mountain gorillas (*Gorilla g. beringei*): Variability and standardization. *American journal of Primatology*, 31(4), 241-261.
5. Chen, J., & Millar, W. J. (2001). Starting and sustaining physical activity. *Health Reports-Statistics Canada*, 12(4), 33-46.
6. Ingledew, D. K., Hardy, L., & De Sousa, K. (1995). Body shape dissatisfaction and exercise motivations. *Journal of Sports Sciences*, 13(1), 60.
7. Ingledew, D. K., Markland, D., & Medley, A. R. (1998). Bangor LL57 2EN, UK [Tel. 01248 383486, Fax 01248 371053; email d k mgle dew@bangor ac uk. *Journal of Health Psychology Copyright &copy*, 3(4), 5480.
8. Ingledew, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 323–338. [www.elsevier.com/locate/psychsport](http://www.elsevier.com/locate/psychsport)
9. Kohl 3rd, H. W. (2001). Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6 Suppl), S472-83.
10. LaMonte, M. J., Nichaman, M. Z., & Blair, S. N. (2004). Physical activity and the metabolic syndrome association with myocardial infarction and stroke. *Circulation*, 109(22), e314-e314.



11. Plonczynski, D. J. (2000). Measurement of motivation for exercise. *Health Education Research*, 15(6), 695-705.
12. Rajković Vuletić, P., Šitić, K., Čavala, M., Jelaska, R. (2022). Sličnosti i razlike u motivaciji za vježbanjem kod žena različite životne dobi. Zbornik radova 30. ljetne škole kineziologa RH, Zadar, 29.06.-02.07.2022.
13. Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942-975.
14. Tišma, V. (2019). Razlike u procjeni kvalitete života i motivaciji za vježbanje između adolescentica i adolescenata normalne i prekomjerne tjelesne mase (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology).
15. Weinberg, R. S. i Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.