

FAKTORI MOTIVACIJE ZA TJELESNO VJEŽBANJE STUDENTICA UČITELJSKOG STUDIJA

Srna Jenko Miholić

Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu
Savska cesta 77, 10 000 Zagreb
srna.jenko@ufzg.hr

Marija Lorger

Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu
Savska cesta 77, 10 000 Zagreb

Ana Vuljanić

Kinesis studio
Horvaćanski zavoj 31f, 10 000 Zagreb

Sažetak

Na uzorku od 195 redovitih studentica dodiplomskog studija Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu izvršeno je istraživanje motivacije za tjelesno vježbanje upitnikom *The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R* (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio i Sheldon, 1997) u svrhu definiranja faktora motivacije i provjere metrijskih karakteristika upitnika. Prema teorijskim očekivanjima autora upitnika izlučeno je pet faktora, od kojih su tri faktora bila pogodna za interpretaciju pa prema tome nije potvrđen originalni konstrukt upitnika od pet faktora. Motivacijska struktura na ovom uzorku definirana je s tri faktora motivacije koji se odnose na *vježbanje radi izazova i uživanja, vježbanja radi tjelesnog izgleda i vježbanja radi druženja s prijateljima*. Rezultati analize metrijskih karakteristika upitnika pokazuju prihvatljive metrijske karakteristike i da omogućuje pouzdanu procjenu trovrstne motivacije za tjelesno vježbanje.

Ključne riječi: faktorska analiza, motivi za tjelesno vježbanje, pouzdanost, studenti, upitnik

UVOD

Generalno je dobro prihvaćena i poznata važnost redovite tjelesne aktivnosti na kvalitetniji i uravnoteženiji stil života pojedinca i društva, kao što je povećanje op-

ćenite kvalitete života, psihosocijalnog zdravlja i funkcionalnih sposobnosti. Nedovoljna razina tjelesne aktivnosti je prepoznata kao veliki globalni javnozdravstveni problem, odnosno četvrti je vodeći rizični faktor globalnog mortaliteta (World Health Organisation, 2014). Zato je značajan faktor u istraživanjima tjelesne aktivnosti razumijevanje motivacije koja doprinosi uključivanju i sudjelovanju u tjelesnim aktivnostima. Brojna istraživanja su pokazala da mladi ljudi nisu dovoljno fizički aktivni, kako bi mogli uživati u svim zdravstvenim dobrobitima tjelesne aktivnosti (Duda, 1992; Fang, 2007; Lutz, Karoly i Okun, 2008). Epidemiološko istraživanje pokazuje da stupanj tjelesne aktivnosti opada tokom školovanja, pa je tako samo 38% studenata uključeno u redovitu jaku, a 20% u umjerenu tjelesnu aktivnost (Douglas i sur., 1997). Meta-analiza je upozorila na neke probleme dosadašnjih istraživanja glede navedene teme, a to su ozbiljna zanemarenost studentske tjelesne aktivnosti te nedostatak pristupa s više razina (osobna, psihosocijalna i okolinska) u ispitivanju studentske populacije (Keating, Guan, Piñero i Bridges, 2005). Ti podaci upućuju na potrebu za istraživanjem motivacije i ponašanja u području tjelesne aktivnosti te razvojem boljih programa i intervencija za poboljšanje kinezioloških obrazaca ponašanja kod studenata. U području motivacije za neku sportsku aktivnost, odnosno želje za sudjelovanjem u procesu vježbanja više je različitih pobuda koje potiču nekog pojedinca za većom ili nižom razinom tjelesne aktivnosti, što je vidljivo iz ranijih istraživanja. Tako Frederick, Morrison i Manning (1996) istražuju veze između procesa vježbanja i posljedica vježbanja na uzorku studenata, pri čemu je potvrđen složeni motivacijski konstrukt temeljen na pet faktora i to motiva interesa i uživanja, motiva razvijanja sposobnosti, motiva tjelesne forme, estetskih motiva i socijalnih motiva. Kod ženske skupine prevladali su intrinzični motivi vježbanja, a kod muške je prevladala ekstrinzična motivacija. Ryan i suradnici (1997) testiraju hipotezu o postojanju intrinzičnih motiva kod tjelesnih aktivnosti koje zahtijevaju dugoročnu ustrajnost u vježbanju pomoću upitnika od 23 čestice "*Motivation for Physical Activity Measure (MPAM)*" autora Fredericka i Ryana iz 1993. Rezultati su pokazali da je ustrajnost u vježbanju povezana s motivima usmjerenim na uživanje, sposobnost i socijalno prihvaćanje, ali ne i na vanjski izgled. U istraživanju Kondriča, Sindika, Furjan-Mandić i Schieflera, (2013) pokazano je da latentna struktura motivacije za studentsko sudjelovanje u sportu sadrži šest faktora (sportska aktivnost s prijateljima, popularnost, fitness i zdravlje, socijalni status, sportski događaji te opuštanje kroz sport). Što se tiče poticanja interesa za tjelesno vježbanje, sadržaji kinezioloških aktivnosti trebali bi zadovoljiti barem neke motive određenog subjekta koji bi bili dostatni za ulaganje napora potrebnog za njihovo svladavanje, a posljedica čega bi bilo zadovoljstvo i ugoda koja prati određenu aktivnost (Lorger, 2002) kao i razina aspiracije za njeno svladavanje (Biddle, Akande, Armstrong, Ashcroft, Brooke, Goudas, 1996). Sukladno tome, glavni problem ovog rada je definiranje faktora motivacije kod studentica u svrhu utvrđivanja latentne motivacijske strukture i provjere metrijskih karakteristika upitnika *The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R* (Ryan i sur., 1997).

METODE ISTRAŽIVANJA

Uzorak čini 195 redovitih studentica dodiplomskog studija Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koje su anonimno i dobrovoljno sudjelovale u istraživanju. Korišten je upitnik o motivima za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima – *The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R* iz istraživanja Ryana i sur. (1997). Originalni upitnik sadrži 30 čestica raspoređenih u pet faktora koje opisuju i procjenjuju želju za vježbanjem u svrhu postizanja tjelesne forme, zdravlja te poboljšanje snage i energije (*tjelesna forma/fitness*), želje za vježbanjem u svrhu postizanja tjelesne atraktivnosti boljom mišićnom definicijom u cilju boljeg izgleda i postizanja željene tjelesne mase (*izgled*), težnje usvajanju novih vještina, susretanju i savladavanju izazova koje određena vježba postavlja pred pojedinca (*Izazov/Kompetencije*), potrebe druženja s prijateljima i susretanja novih ljudi (*socijalizacija*) te korištenja tjelesnog vježbanja u cilju zabave, uživanja u tjelesnom vježbanju i doživljaja sreće (*interes/uzivanje*). Ovaj upitnik je prerađena verzija ranijeg kraćeg upitnika te je uveden i provjeren u radu Frederick i Ryan, (1993) i također sadržava 30 čestica. Na pitanja se odgovaralo na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva i to od 1 - potpuno netočno, do 5 - potpuno točno. Analiza podataka je provedena programskim paketom Statistica for Windows (verzija 10.0, StatSoft, Tulsa, Oklahoma, SAD), licenciran za Sveučilište u Zagrebu. Izračunata je deskriptivna statistika, određene su metrijske karakteristike upitnika. Provedena je faktorska analiza prema komponentnom modelu, a ortogonalna rotacija glavnih komponenata je izvršena pomoću varimax kriterija (Dizdar i Maršić, 2000).

REZULTATI I RASPRAVA

Vrijednosti aritmetičke sredine čestica uglavnom su grupirane u dvije oveće skupine, jedne čije se vrijednosti kreću u rasponu od 3,28 do 3,94 i druge čije se vrijednosti kreću od 4,01 do 4,23. Ove dvije skupine “pokrivaju” gotovo sve čestice upitnika, odnosno njih 28 od ukupno 30. Preostale dvije čestice imaju niže vrijednosti aritmetičkih sredina ($M = 1,83$ i $M = 2,58$). Navedeno pokazuje da su se rezultati aritmetičkih sredina grupirali u zonu viših vrijednosti, odnosno da je njihova distribucija negativna, što upućuje na značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije u svim česticama. Iako distribucija rezultata odstupa od normalne, moguće je s obzirom na broj ispitanika koristiti parametrijsku statistiku, uz uvjet da su sve varijable dobivene na dovoljno velikom uzorku ispitanika (Bala, 1986). Petz (1997, str. 143) navodi ako su uzorci veći od $N=30$, “...distribucija aritmetičkih sredina je normalna čak i onda ako osnovna populacija nije normalno raspodjeljena.” Kako se u statistici malim uzorkom smatraju uzorci manji od 30 sudionika (Viskić-Štalec, 1997; Petz, 1997), s obzirom na brojnost ovog uzorka ($N = 195$) moguće je pretpostaviti da ovakva odstupanja u smjeru koji je logičan s obzirom na predmet mjerenja neće na ovako velikom uzorku narušiti valjanost dobivenih rezultata.

Tablica 1. Osnovni statistički pokazatelji: aritmetička sredina (M), standardna devijacija (SD), maksimalna vrijednost (MAX), minimalna vrijednost (MIN), koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja navedene čestice (α).

Varijable	M	Min	Max	SD	α
1. Tjelesna forma ... želim biti tjelesno fit (u dobroj formi)	4,21	1	5	0,81	0,94
2. Zabava ... zabavno je.	3,94	1	5	1,03	0,94
3. Izazov ...volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne	3,28	1	5	1,10	0,94
4. Usvajanje vještina ... želim savladati novu vještinu	3,69	1	5	1,00	0,94
5. Izgled ... vodim brigu o svom izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje	4,03	1	5	0,91	0,94
6. Druženje ... želim provoditi vrijeme s prijateljima.	4,12	1	5	1,01	0,94
7. Interes za sport ... volim se baviti tim sportom/aktivnošću	4,23	1	5	1,00	0,94
8. Sposobnost ... želim usavršiti postojeće vještine	3,73	1	5	0,95	0,94
9. Izazov ...volim izazov	3,71	1	5	1,05	0,94
10. Tjelesni izgled ... želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje	4,03	1	5	0,93	0,94
11. Sreća ... veseli me i čini sretnim/sretnom.	4,20	1	5	0,94	0,94
12. Postizanje vještine ... želim održavati nivo postignutih vještina.	3,65	1	5	1,00	0,94
13. Tjelesna forma ... želim imati više snage i energije	4,19	1	5	0,82	0,94
14. Izazov ... volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne.	3,32	1	5	1,12	0,94
15. Druženje ... volim se družiti s drugima koji su zainteresirani za tu istu sportsku aktivnost/sport.	3,87	1	5	1,08	0,94
16. Tjelesna forma ... želim poboljšati svoj respiratorni i kardiovaskularni sustav/kondiciju.	3,85	1	5	0,97	0,94
17. Izgled ... želim poboljšati svoj izgled	4,09	1	5	0,97	0,94
18. Interes ... mislim da je interesantno	3,98	1	5	1,04	0,94
19. Forma ... želim zadržati postignutu fizičku snagu kako bih živio/živjela zdravo	4,01	1	5	0,83	0,94
20. Tjelesni izgled ... želim biti privlačan/privlačna drugima.	3,52	1	5	1,08	0,94
21. Druženje ... želim upoznati nove ljude	3,64	1	5	1,11	0,94
22. Interes/ uživanje ... volim taj sport/aktivnost	4,23	1	5	0,96	0,94
23. Tjelesna forma ... želim održavati fizičko zdravlje i živjeti zdravo	4,18	1	5	0,82	0,94
24. Izgled ... želim poboljšati svoj fizički izgled	4,02	1	5	0,98	0,94
25. Sposobnost ... želim biti sve bolji/bolja u tom sportu/ aktivnosti	3,73	1	5	1,03	0,94
26. Interes/ uživanje .. doživljam taj sport/aktivnost stimulativnim	3,76	1	5	0,98	0,94
27. Tjelesni izgled ... ako se ne bavim tim sportom/aktivnošću osjećam se fizički neprivlačnim / neprivlačnom	2,58	1	5	1,24	0,94
28. Druženje ... moji prijatelji žele da se bavim tim sportom/ aktivnošću	1,83	1	5	1,00	0,94
29. Uzbudenje ... sviđa mi se uzbudenje sudjelovanja	3,57	1	5	1,20	0,94
30. Druženje ... tokom tog sporta / aktivnosti uživam provodeći vrijeme s drugima.	3,89	1	5	1,24	0,94
Koeficijent unutarnje pouzdanosti α čitavog upitnika					0,95

Tablica 2. Rezultati komponentnog modela faktorske analize: svojstvena vrijednost (L), postotak njima objašnjene varijance (%) i postotak kumulativne objašnjene varijance (CUM%)

Components	L	%	Cum %
1	12,40	41,36	41,36
2	4,06	13,53	54,89
3	1,88	6,29	61,19
4	1,33	4,45	65,65
5	1,01	3,38	69,03

Uvidom u minimalne i maksimalne vrijednosti vidljivo je da raspon odgovora pokriven u potpunosti kod svake čestice i kreće se od 1,0 do 5,0. Koeficijenti pouzdanosti nakon izostavljanja pojedine čestice su izrazito visokih vrijednosti i svi su iznad vrijednosti od 0,80 koja se u psihometriji smatra zadovoljavajućom (Krković, 1978; Horvat, 1978).

Koeficijent pouzdanosti Cronbach alpha kao mjera interne pouzdanosti čitavog upitnika (α) kao opće mjere motivacije za bavljenjem sportom je vrlo zadovoljavajuće vrijednosti (0,95).

Rezultati prikazani u Tablici 2 pokazuju da je dobiveno pet karakterističnih korjenova većih od 1.00. koji objašnjavaju 69,03% ukupne varijance matrice interkorelacije čestica. Veličina prve glavne komponente je značajno veća od sljedeće i definira opći motiv za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima.

U Tablici 3 prikazane su projekcije varijabli na pet zadržanih i zatim rotiranih faktora. Pokazalo se kako je od pet faktora koji definiraju motive za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima samo kod prva tri faktora struktura pogodna za smislenu interpretaciju.

Na prvi faktor (F1) projicirano je ukupno trinaest čestica upitnika od mogućih trideset, što čini gotovo polovinu ukupnog broja čestica upitnika. Od trinaest čestica projiciranih na prvi faktor, osam se odnosi na razloge vježbanja zbog izazova koji vježbanje pruža, četiri čestice opisuju motive uzrokovane uživanjem koje vježbanje pruža, a jedna čestica odnosi se na postizanje tjelesne forme. Kilpatrick, Hebert i Bartholomew (2005) u svom istraživanju navode da su motivi za sudjelovanje u sportu više intrinzičnog tipa (uzbuđenje i izazov), a za vježbanje ekstrinzični, usmjereni prema izgledu tijela, regulaciji tjelesne mase i upravljanju stresom. S obzirom na sadržaje projiciranih čestica vidljivo je da u ovom faktoru prevladavaju intrinzični razlozi za tjelesno vježbanje koji ne ovise o vanjskoj stimulaciji sudionika vježbanja. Intrinzični motivi uglavnom proizlaze od izazova koje vježbanje postavlja pred pojedinca, želje za poboljšanjem i održavanjem vlastitih sposobnosti, te doživljaja uživanja tijekom vježbanja pa se sukladno tome prvi faktor (F1) može

Tablica 3. Projekcija varijabli na varimax faktore

Varijable	F1	F2	F3	F4	F5
1	0,62	0,32	0,13	-0,16	0,18
2	0,59	0,02	0,55	-0,12	-0,21
3	0,82	0,05	0,09	0,15	0,20
4	0,66	0,06	0,28	0,04	0,10
5	0,10	0,86	0,03	0,01	0,00
6	0,10	0,02	0,86	0,06	0,06
7	0,63	0,19	0,44	-0,13	-0,20
8	0,67	0,19	0,35	-0,04	0,21
9	0,65	0,11	0,24	0,12	0,23
10	0,23	0,82	-0,01	-0,07	0,10
11	0,56	0,20	0,50	-0,17	-0,11
12	0,60	0,26	0,34	0,04	0,14
13	0,45	0,53	0,14	-0,11	0,23
14	0,82	0,08	0,01	0,12	0,18
15	0,28	0,07	0,75	0,08	0,07
16	0,38	0,43	0,10	-0,01	0,60
17	0,09	0,88	0,08	-0,00	0,08
18	0,55	0,10	0,58	-0,13	-0,15
19	0,36	0,53	0,15	-0,18	0,46
20	-0,00	0,69	0,11	0,39	0,00
21	0,21	0,05	0,74	0,14	0,22
22	0,62	0,13	0,55	-0,15	-0,18
23	0,34	0,53	0,16	-0,03	0,54
24	0,10	0,89	0,05	0,09	0,10
25	0,64	0,25	0,41	0,04	0,11
26	0,71	0,24	0,35	-0,04	-0,05
27	0,18	0,46	0,04	0,59	-0,16
28	-0,02	-0,03	0,15	0,80	0,02
29	0,52	0,00	0,53	0,25	0,09
30	0,32	0,06	0,80	0,12	0,08
% objašnjene varijance	7,38	5,25	5,05	1,54	1,48

definirati kao *faktor izazova i doživljaja uživanja tijekom vježbanja*. Na drugi faktor (F2) projicirano je sedam čestica upitnika čiji sadržaji opisuju motivaciju za vježbanje radi postizanja dobrog tjelesnog izgleda i tjelesne forme. Od sedam projiciranih čestica na ovaj faktor, pet ih se odnosi na vježbanje radi postizanja boljeg tjelesnog izgleda. Vrijednosti njihovih projekcija su osjetno veće u odnosu na preostale dvije čestice koje “podupiru” motivaciju za vježbanje radi tjelesne forme. Želja za posti-

zanjem “fit” osjećaja nije u suprotnosti sa željom za boljim izgledom, čak štoviše, bolja tjelesna forma može poboljšati zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Sukladno tome drugi faktor (F2) može se interpretirati kao *faktor vježbanja radi tjelesnog izgleda*. Na treći faktor (F3) projicirano je šest čestica čiji sadržaji opisuju socijalne motive, odnosno vježbanje radi druženja i zabave. Četiri čestice koje karakterizira druženje i provođenje vremena s prijateljima su po vrijednostima svojih projekcija osjetno “jače” od preostale dvije čestice čiji sadržaji opisuju uživanje tijekom vježbanja. Sukladno tome treći faktor (F3) može se interpretirati kao *faktor druženja s prijateljima*. Na četvrti (F4) i peti faktor (F5) projicirane su samo dvije čestice upitnika pa kao takve nisu pogodne za interpretaciju.

Na uzorku studentica Učiteljskog fakulteta nije potvrđena izvorna struktura upitnika kao u ranijem istraživanju (Ryan i sur., 1997) jer je od pet izlučenih faktora tri bilo moguće smisljeno interpretirati, što upućuje na različitost razloga za tjelesno vježbanje kod studentica Učiteljskog fakulteta. Ponovo je potvrđeno da motivacija za tjelesno vježbanje nije određena samo jednim segmentom, već je riječ o složenom konstruktivnom definiranom (u ovom slučaju) svladavanjem izazova koje tjelesno vježbanje postavlja pred pojedinca i doživljaja uživanja tijekom vježbanja, vježbanje radi tjelesnog izgleda i vježbanja radi druženja s prijateljima. U ovom istraživanju kao zaseban faktor nisu potvrđeni motivi vježbanja radi postizanja tjelesne forme, dok je prvi izlučeni faktor sjedinio motive izazova i uživanja. To pokazuje da motivacija bazirana samo na postizanju tjelesne forme nije najvažniji pokretač za sudjelovanje u tjelesnom vježbanju kod ove skupine ispitanica. Takav rezultat je razumljiv s obzirom na to da se ne radi o uzorku sportašica koje su usmjerene na sportski trening koji teži poboljšanju tjelesne forme, odnosno očekivanju visoke razine tjelesne aktivnosti (Gao, 2008). Nasuprot tome druženje s prijateljima, zajedničko korištenje slobodnog vremena i doživljaj osobnog izgleda vrlo su važni za mladu populaciju. Naime, zabrinutost i nezadovoljstvo izgledom može povećati prisutnost neugodnih emocija poput bezvoljnosti i tuge (Medišanskaite, Blahutkova, Laskiene i Sebera, 2009), dok, nasuprot tome, atraktivan tjelesni izgled može doprinijeti višoj razini samopouzdanja (Hardman, 1997). Slične rezultate dobili su De Andrade Bastos, Salguero, Gonzalez-Boto i Marquez (2006) koji su identificirali četiri faktora, odnosno fitness i zdravlje, zabavu, socijalno iskustvo i poboljšanje izgleda.

ZAKLJUČAK

Temeljni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi faktore motivacije za tjelesno vježbanje kod studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu te provjeriti metrijske karakteristike upitnika. Sukladno cilju došlo se do sljedećih zaključaka:

Motivacijska struktura definirana je s tri faktora motivacije koji se odnose na vježbanje radi izazova i uživanja, vježbanja radi tjelesnog izgleda i vježbanja radi druženja s prijateljima.

Faktorskom analizom izlučeno je pet faktora, od kojih su tri faktora bila pogodna za interpretaciju. U odnosu na ranija istraživanja (Ryan i sur., 1997), u ovom istraživanju nije potvrđen motivacijski konstrukt od pet faktora motivacije za vježbanje.

Prikazani rezultati analize metrijskih karakteristika upitnika na ovom uzorku pokazuju da je ovaj upitnik dobrih metrijskih karakteristika i da omogućuje pouzdanu procjenu motivacije za tjelesno vježbanje studentica.

LITERATURA

- Bala, G. (1986). *Logičke osnove metoda za analizu iz istraživanja u fizičkoj kulturi*. Novi Sad: Gustav Bala.
- Biddle, S., Akande, D., Armstrong, N., Ashcroft, M., Brooke, R., Goudas, M. (1996). The Self-motivation Inventory Modified for Children: Evidence on Psychometric Properties and Its Use in Physical Exercise. *International Journal Sport Psychology*, 27, 237-250.
- De Andrade Bastos, A., Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual & Motor Skills*, 102, 358-67.
- Dizdar, D., Maršić, T. (2000). *Priručnik za korištenje programskog sustava STATISTICA*. Zagreb: Dizidor.
- Douglas K., Collins J.L., Warren C., Kann, L., Gold, R., Clayton, S., Ross, J.G., Kolbe, L.J. (1997). Results from the 1995 National College Health Risk Behavior Survey. *Journal of the American College Health Association*. 46, 55-66.
- Duda J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. U: G.C. Roberts (Ur.), *Motivation in sport and exercise* (57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fang J. (2007). Research on motivation, attribution, self-efficacy and sport learning effects. *Journal of Beijing Sport University*. 30, 1691-1692.
- Frederick, C.M., Morisson, C., Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise affect and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 691-701.
- Frederick, C.M., Ryan, R.M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with participation and Mental Health. *Journal of Sport Behaviour*, 8, 124-146.
- Gao, Z. (2008). Perceived competence and enjoyment in predicting students' physical activity and cardiorespiratory fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 107, 365-372.
- Hardman, K. (1997). Tjelesni odgoj i socijalizacija – prošlost, sadašnjost i budućnost u međunarodnoj i usporednoj perspektivi. *Kineziologija*, 29, 5-20.
- Horvat, V. (1978). Metrijske karakteristike testova za određivanje funkcionalnih sposobnosti kardiovaskularnog sistema. *Kineziologija*, 8, 17-48.
- Keating, X.D., Guan, J., Piñero, J.C., Bridges, D. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54, 116-125.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., 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, 87-94.

- Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., Chiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 10-18.
- Krković, A. (1978). *Elementi psihometrije*. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Lorger, M. (2002). *Faktori motivacije i razlike u motivaciji učenica osnovne škole na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*. (Magistarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Lutz R.S., Karoly P., Okun M.A. (2008). The why and the how of goal pursuit: Self-determination, goal process cognition, and participation in physical exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 559-575.
- Medišanskaite, V., Blahutkova, M., Laskiene, S., Sebera, M. (2009). Self-esteem in adolescent basketball players: gender and age involvement. *Kinesiology Slovenica*, 15, 42-48.
- Petz, B. (1997). *Osnovne statističke metode za nematematičare, 3. dopunjeno izdanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ryan, R.M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Viskić-Štalec, N. (1997). Osnove statistike i kineziometrije. U D. Milanović (Ur.), *Priručnik za sportske trenere, 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje*, (349-432). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- World Health Organisation (2014). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. S mreže skinuto 12. rujna 2014. s adrese: www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en

FACTORS OF MOTIVATION FOR PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF TEACHERS UNIVERSITY

Abstract

In a sample of 195 regular students of the Faculty of Teacher Training, University of Zagreb, a study of the motivation for physical exercise was carried out with the questionnaire *The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R* (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio and Sheldon, 1997) for the purpose of defining the factors of motivation and the verification of metric characteristics of the questionnaire. According to the authors theoretical expectations of the questionnaire, a total of five factors were extracted of which three factors were suitable for interpretation. Therefore, the original construct of the questionnaire of five factors was not confirmed. Incentive structure in this sample was defined with three motivation factors relating to training for the challenge and enjoyment, exercise due to physical appearance and exercise for socializing with friends. The results of the analysis of the questionnaire metric characteristics show that this questionnaire has good metric characteristics and that it allows reliable assessment of three-type motivation for physical exercise.

Keywords: factor analysis, motives for physical exercise, reliability, students, questionnaire

Primljeno: 25. 02. 2015.

