

## **Intrinzična i ekstrinzična motivacija za sport i vježbanje u funkciji dobi**

### ***Internal and external motivation for sport and sports activity depending on age group***

<sup>1</sup> Andreja Bogdan, <sup>2</sup> Daniela Babačić  
<sup>1</sup> Županijska bolnica Čakovec, I.G. Kovačića 1e, Čakovec  
<sup>2</sup> studentica Međimurskog veleučilišta u Čakovcu  
e-mail: <sup>1</sup> andreja.bogdan@ck.t-com.hr; <sup>2</sup> daniela.babacic@gmail.com

**Sažetak:** Motivacija za sudjelovanje u sportskim aktivnostima često je istraživana tema s ciljem pronalaženja modela koji će potaknuti širu populaciju na promjenu iz pasivnog u tjelesno aktivan način života. U svrhu provjere utjecaja motivacije na sport i vježbanje, provedeno je anketno istraživanje na uzorku od 200 ljudi. Ciljevi istraživanja bili su ispitati unutarnje i vanjske faktore koji utječu na motivaciju za sudjelovanje u sportskim aktivnostima s obzirom na dobnu skupinu. Populacija dobne skupine između 20 i 40 godina većinom doživljava sportske aktivnosti kao stil života. U dobnim skupinama od 40 do 60 i 60 godina i više, sport i vježbanje prakticira se uglavnom radi zdravlja. U skupini od 60 godina i više kod ispitanika koji se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću, osnovni razlog je nezainteresiranost za sport i tjelovježbu. Od najistaknutijih razloga zbog kojih se izbjegava sport i vježbanje za skupine od 20 do 40 i od 40 do 60 godina, najznačajniji su nedostatak vremena i motivacije, što potvrđuje neke rezultate ranijih istraživanja iste tematike.

**Ključne riječi:** motivacija, sportske aktivnosti, sport i vježbanje, tjelesna aktivnost, tjelovježba

**Abstract:** The motivation for the participation in sports activities is often researched topic with the aim of finding a model that will encourage the general population to change from passive to physically active lifestyle. In order to check the influence of motivation for sports and exercise, a survey on a sample of 200 people was conducted. The objectives of the survey was to examine the internal and external factors that influence the motivation to participate in

*sports activities with regard to the age group. Population age group between 20 and 40 years mostly sees sport activities as a lifestyle. In the age groups 40 to 60 and 60 years and above, sports and exercise are practiced mainly for the health reasons. In the group of 60 years and for respondents who are not engaged in any kind of physical activity, the main reason is the lack of interest in sports and exercise. As evidenced by the results in some previous studies, prime reasons why groups of 20 to 40 and from 40 to 60 years avoid sport and exercise are lack of time and motivation.*

**Keywords:** *motivation, sport activities, sports and exercise, physical activity, exercise*

## **1. Uvod**

U današnje vrijeme u kojem moderniziranu civilizaciju prati kontinuirani trend rasta uočava se pad potrebe za fizičkom snagom u suvremenom radu. Tjelesnu snagu zamjenjuju moderni strojevi i napredna mehanizacija vođeni sve značajnijim tehnološkim dostignućima. Samim time dolazi do pada razine fizičke aktivnosti, kako u poslovnom tako i u privatnom okružju, čije se štetne posljedice pokušavaju neutralizirati organizacijom različitih sportskih programa s ciljem poništavanja neželjenih učinaka svakodnevne neaktivnosti. Zastupljeno je mišljenje da razina zdravlja ovisi o kapacitetu fizičke sposobnosti. Drugim riječima, redovito provođenje tjelesne aktivnosti pod određenim uvjetima kao što su učestalost, trajanje i intenzitet, povećava fizičku sposobnost pojedinca.

Tjelesna aktivnost djeluje preventivno na koronarne bolesti, čime dugoročno utječe na usporavanje smanjenja radnog kapaciteta do kojeg dovodi povećanje kronološke dobi. Novija istraživanja povezuju neaktivan način života s pojavom nekih oblika malignih bolesti, osobito karcinoma kolona. Žene koje se bave nekom vrstom tjelesne aktivnosti pod manjim su rizikom za razvoj karcinoma dojke i reproduktivnog sustava, što se objašnjava promjenom u razini spolnih hormona tijekom provođenja tjelesne aktivnosti. Također, bitno je spomenuti da tjelesna aktivnost niskog intenziteta nema primjeren utjecaj u jačanju funkcijske sposobnosti, dok se značajna djelotvornost može očitati u aktivnosti umjerenog intenziteta. Tjelesna aktivnost prejakog intenziteta u slučaju nedovoljne pripremljenosti organizma može dovesti do neželjenih zdravstvenih posljedica.

Navedene činjenice dovode do zaključka da kontinuirana aktivnost umjerenog intenziteta dovodi do dugoročnog pozitivnog učinka na zdravlje (Mišogoj-Duraković, 1999.).

## **1.1. Motivacija**

Koncept motivacije relativno se razlikuje ovisno o tumačenju raznih autora, što je djelomično posljedica činjenice da isti spada u koncepte novijeg datuma unutar psihologijske znanosti. Motiviranost se može prikazati kao skup poriva pojedinaca za određenim činom, koje je potrebno aktivirati kako bi se ostvario zadani cilj. Bez obzira na stečeno znanje i kompetencije koje pojedinac posjeduje, ukoliko ne postoji motivacija, teško je za pretpostaviti da će se ostvariti zadovoljavajući rezultati (Horga, 1993.).

Intrinzična motivacija može se definirati kao skup unutrašnjih faktora koji djeluju na pojedinca na način unutrašnje potpore za ostvarenjem nekog cilja. Drugim riječima, ova vrsta motivacije stvara osobnu želju pojedinca za djelovanjem, a ne nužno za ostvarivanjem vanjske nagrade. Nasuprot tome, ekstrinzičnu motivaciju karakterizira, odnosno pokreće želja za ostvarivanjem dodatnih bonusa. Naime, kod ove vrste motivacije, nagrade kao što su trofeji, financijska sredstva i dr., potaknut će pojedince na veći trud i zalaganje prilikom ostvarenja zadanih ciljeva (Horga, 1993.).

## **2. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja bio je ispitati postoje li razlike u intrinzičnoj i ekstrinzičnoj motivaciji za bavljenje sportom kod osoba različite životne dobi, postoje li razlike u okolinskim faktorima zbog kojih se pojedinci bave, odnosno ne bave tjelesnom aktivnošću te postoje li razlike u zadovoljstvu životom, zdravljem i samim sobom između onih koji su tjelesno aktivni, odnosno, tjelesno neaktivni.

## **3. Metode istraživanja**

Istraživanje je provedeno na uzorku od 200 ispitanika starijih od 20 godina, oba spola. Skupine su podijeljene na sljedeći način:

- Mlađa odrasla dob (20 – 40 godina)
- Srednja odrasla dob (40 – 60 godina)
- Kasna odrasla dob (više od 60 godina).

Istraživanje je provedeno anketom koja je sadržavala 27 pitanja za ispitanike koji se bave nekom vrstom sportske aktivnosti najmanje jednom tjedno; te 24 pitanja za one koji se ne bave nikakvom sportskom aktivnošću.

Pitanja su podijeljena u četiri skupine. Prva skupina pitanja odnosila se na sociodemografske podatke i podatke o sportskim navikama ispitanika. Nadalje, istraživalo se potiče li poslodavac zaposlenike na sudjelovanje u sportskim aktivnostima te koliko su ispitanici spremni izdvojiti novčanih sredstava u svrhu sportskih aktivnosti. Sljedeća skupina pitanja odnosi se na subjektivan doživljaj ispitanika o vlastitom zdravstvenom stanju, tjelesnoj težini i fizičkom izgledu. U trećoj skupini pitanja želi se utvrditi postoji li korelacija između tjelesnog odgoja tijekom školovanja i navike usvajanja potrebe za tjelesnom aktivnošću nakon školovanja. Posljednja skupina pitanja temelji se na vlastitoj prosudbi kako bi se utvrdilo postoji li povezanost između bavljenja sportskom aktivnošću i osjećaja zadovoljstva u životu.

U ovom istraživanju prikazani su faktori pomoću kojih se mogu opisati razlike u motivaciji za bavljenje sportskom aktivnošću kod ispitanika različitih dobnih skupina te razlozi zbog kojih se izbjegava sport i vježbanje s obzirom na dob.

### **3.1. Obilježja uzorka**

Istraživanje je provedeno na uzorku koji je sačinjavalo 200 ispitanika, od čega je 129 (65%) bilo žena i 71 (35%) muškaraca. Prema obrazovanju najveći dio ispitanika čine osobe srednje stručne spreme (78, odnosno 40%), nakon čega slijede osobe visoke (57, odnosno 29%) i više stručne spreme (40, odnosno 20%). Osobe niske stručne spreme (14, odnosno 7%) i one s titulom magistra i doktora znanosti (7, odnosno 3%) zastupljene su u najmanjoj mjeri.

Uzevši u obzir stupanj zaposlenosti ispitanika, vidljivo je da je dvije trećine sudionika ankete, njih 129 (65%) trenutno zaposleno, dok je trećina 71 (35%) ispitanika nezaposlena.

S obzirom na mjesečna primanja (136, odnosno 68%) većina se ispitanika nalazi u kategoriji čija su primanja između 3000 i 7000 kn. Mjesečna primanja veća od 7000 kn ima 37 (18%) ispitanika, a 27 (14%) mjesečno zarađuje manje od 1000 kn.

Od ukupnog broja ispitanika najviše je ispitanika u dobnoj skupini od 20 do 40 godina (105, odnosno 52%). Trećinu ispitanika čini skupina od 40 do 60 godina (60, odnosno 30%), dok najmanji postotak pripada ispitanicima dobne skupine 60 godina i više (35, odnosno 18%).

Ispitanici su s obzirom na tjelesnu aktivnost podijeljeni u dvije skupine: 105 (53%) ispitanika se barem jednom tjedno bavi nekom vrstom tjelesnog vježbanja, dok 95 (47%) njih

nema nikakvu naviku provođenja bilo kakve sportske aktivnosti. Od ukupnog broja sudionika istraživanja koji se bave nekom sportskom aktivnošću (105), dvije trećine su u dobnoj skupini od 20 do 40 godina (66, odnosno 63%). Ispitanici dobne skupine od 40 do 60 godina čine trećinu (30, odnosno 30%), dok se u dobnoj skupini od 60 godina i više vrlo mali postotak bavi nekom vrstom tjelesne aktivnosti (9, odnosno 7%).

Od ukupnog broja ispitanika koji se ne bave nikakvom sportskom aktivnošću (95), nema prevelikih odstupanja s obzirom na dobnu skupinu. Neaktivnih u dobnoj skupini od 20 do 40 godina je 39 (41%), u skupini od 40 do 60 godina 30 (32%) i u onoj od 60 godina i više 26 (27%).

#### 4. Rezultati istraživanja

Prikazani rezultati ispitanika koji se bave nekim oblicima sportskih aktivnosti analizirani su prema razlozima zbog kojih sudjeluju u sportskim aktivnostima i prema dobnim skupinama.

Tabela 1. Razlozi sudjelovanja u sportskim aktivnostima.

	Bavim se sportom					
	20-40 godina		40 do 60 godina		60 godina i više	
Zbog zdravlja	15	22,7%	14	46,7%	4	44,4%
Iz hobija	11	16,7%	3	10,0%	2	22,2%
Radi postizanja željene težine	10	15,2%	3	10,0%	0	0,0%
Radi ispunjavanja slobodnog vremena	1	1,5%	0	0,0%	1	11,1%
To je moj stil života	24	36,4%	10	33,3%	2	22,2%
Radi pružanja boljeg primjera djeci	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Ostalo	5	7,6%	0	0,0%	0	0,0%

*Izvor: vlastito istraživanje autora.*

U skupini od 20 do 40 godina, vidljivo je da trećina ispitanika 24 (36%) doživljava sport i tjelovježbu kao stil života; u dobnoj skupini od 40 do 60 godina bavljenje sportom još uvijek je za trećinu obilježje stila života 10 (33%), a u dobnoj skupini nakon 60 godina 2 (22%) navodi da je bavljenje sportom obilježje njihovog životnog stila.

Zbog zdravlja sportskim aktivnostima se u dobi od 20 do 40 godina bavi 15 (23%) ispitanih, u dobi od 40 do 60 godina 14 (47%), a u dobi od 60 godina i više zbog očuvanja zdravlja bavi se 4 (44%) ispitanika.


Iz hobija u dobnoj skupini od 20 do 40 godina bavi se 11 (17%) ispitanika, u dobnoj skupini od 40 do 60 godina 3 (10%), a u dobi od 60 godina i više 2 (22%), a radi postizanja željene težine sportskim aktivnostima bavi se u dobi od 20-40 godina 10 (15%) ispitanika, a u dobi od 40-60 godina 3 (10%), dok postizanje tjelesne težine nakon 60-te godine života nitko više ne navodi kao motiv za bavljenje sportskom aktivnošću.

Ujedno, manje od desetine ispitanika izjasnilo se da se sportom bavi iz sljedećih razloga: prakticiranje sporta na radnom mjestu (trener po struci - dvoje ispitanika), sport kao „razbibriga“ (jedan ispitanik), radi postizanja željene težine u kombinaciji s održavanjem pozitivnog zdravstvenog statusa (jedan ispitanik) te radi dostizanja željenog fizičkog izgleda (jedan ispitanik).

Kod ovog pitanja možemo primjetiti da je sport i vježbanje većinom zastupljeno kao stil života kod populacije do 40 godina, dok se u dobi iznad 40 godina sport prakticira uglavnom zbog održavanja zdravlja.

Tabela 2. Vlastita percepcija zdravstvenog statusa.

Kako ste zadovoljni vašim zdravstvenim stanjem?  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)


		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
	1	2   3,0%	2   6,7%	0   0,0%
	2	7   10,6%	3   10,0%	0   0,0%
	3	31   47,0%	17   56,7%	6   66,7%
	4	26   39,4%	8   26,7%	3   33,3%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva zdravstvenim statusom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina iznosi 3,23. U skupini ispitanika od 40 do 60 godina je 2,07, a u skupini ispitanika starijih od 60 godina, prosječna ocjena iznosi 3,33.

Tabela 3. Vlastita percepcija tjelesne težine.

Kako ste zadovoljni vašom tjelesnom težinom?  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)




		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
	1	4   6,1%	8   26,7%	1   11,1%
	2	20   30,3%	7   23,3%	3   33,3%
	3	26   39,4%	13   43,3%	5   55,6%
	4	16   24,2%	2   6,7%	0   0,0%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva tjelesnom težinom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 2,82. U skupini od 40 do 60 godina je 2,30, dok u skupini starijih od 60 godina, prosječna ocjena iznosi 2,44.

Tabela 4. Vlastita percepcija fizičkog izgleda.

Kako ste zadovoljni vašim fizičkim izgledom?  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)

		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
  	1	5 7,6%	4 13,3%	0 0,0%
	2	14 21,2%	7 23,3%	3 33,3%
	3	37 56,1%	15 50,0%	5 55,6%
	4	10 15,2%	4 13,3%	1 11,1%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva fizičkim izgledom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina iznosi 2,79. U skupini ispitanika od 40 do 60 godina je 2,63, dok u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena zadovoljstva vlastitim izgledom iznosi 2,78.

Tabela 5. Način utjecaja tjelesnog odgoja na odluku o sudjelovanju u sportskim aktivnostima.

Odaberite jednu od ponuđenih tvrdnji

	20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
Tjelesni odgoj je utjecao na mene na način da se nakon školovanja želim i dalje baviti sportom	15 22,7%	8 26,7%	5 55,6%
Tjelesni odgoj je utjecao na mene na način da se nakon školovanja ne želim dalje baviti sportom	4 6,1%	1 3,3%	0 0,0%
Tjelesni odgoj nije imao nikakav utjecaj na moju odluku o daljnjem bavljenju sportom	47 71,2%	21 70,0%	4 44,4%


Izvor: vlastito istraživanje autora.

U dobnoj skupini od 20 do 40 godina 71% ispitanika slaže se sa tvrdnjom da tjelesni odgoj nije imao nikakav utjecaj na njihovu odluku o sudjelovanju u sportskim aktivnostima nakon školovanja. 23% ispitanika iz ove skupine smatra da je tjelesni odgoj djelovao poticajno na način da se i nakon školovanja žele i nastavljaju baviti sportom. Slični rezultati zabilježeni su i kod dobne skupine od 40 do 60 godina.

U skupini ispitanika od 60 godina i više 56% ispitanika navodi da je tjelesni odgoj tijekom školovanja imao pozitivan utjecaj na stvaranje potrebe za sportskom aktivnošću tijekom njihova života. Ostalih 44% ispitanika ove skupine navodi da tjelesni odgoj nije uspio kod njih stvoriti potrebu za bavljenjem sportskim aktivnostima.

Tabela 6. Zadovoljstvo životom.

Na skali od 1 do 4 ocijenite Vaše zadovoljstvo: [vlastitim stavom prema životu]  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)


		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
	1	0 0,0%	2 6,7%	0 0,0%
	2	4 6,1%	0 0,0%	0 0,0%
	3	23 34,8%	13 43,3%	5 55,6%
	4	39 59,1%	15 50,0%	4 44,4%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva vlastitim životom kod ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 3,53. U skupini ispitanika od 40 do 60 godina iznosi 3,37, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena 3,44.

Tabela 7. Zadovoljstvo odnosima unutar obitelji.

Na skali od 1 do 4 ocijenite Vaše zadovoljstvo: [odnosima unutar obitelji]  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)

		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
	1	0 0,0%	2 6,7%	0 0,0%
	2	5 7,6%	0 0,0%	0 0,0%
	3	27 40,9%	12 40,0%	6 66,7%
	4	34 51,5%	16 53,3%	3 33,3%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva odnosima unutar obitelji kod ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 3,44. U skupini ispitanika od 40 do 60 godina iznosi 3,40, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena 3,33.



Tabela 8. Zadovoljstvo odnosima izvan obitelji.

Na skali od 1 do 4 ocijenite Vaše zadovoljstvo: [odnosima izvan obitelji (posao, prijatelji...)]  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)

		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
✘	1	0 0,0%	1 3,3%	0 0,0%
⚠	2	5 7,6%	2 6,7%	0 0,0%
⚠	3	35 53,0%	15 50,0%	6 66,7%
✔	4	26 39,4%	12 40,0%	3 33,3%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva odnosima izvan obitelji kod ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 3,32. U skupini od 40 do 60 godina iznosi 3,27, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena 3,33.

Tabela 9. Očekivanje životnih promjena.

Da dobijete priliku mijenjati nešto u životu, što bi to bilo?

	20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
Htio/la bi biti više sretan u životu, više se smijati	14 21,2%	3 10,0%	1 11,1%
Htio/la bih imati više novaca, materijalno se osigurati	19 28,8%	7 23,3%	1 11,1%
Htio/la bih unaprijediti društvene odnose ili odnose unutar obitelji	4 6,1%	4 13,3%	3 33,3%
Htio/la bih da mogu promijeniti neke stvari iz prošlosti	17 25,8%	6 20,0%	2 22,2%
Promijenio/la bih posao	3 4,5%	2 6,7%	0 0,0%
Ništa ne bih mijenjao/la	9 13,6%	8 26,7%	2 22,2%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U skupini od 20 do 40 godina, 29% ispitanika izjavilo je da bi htjelo imati više novaca i materijalno se osigurati. Čak 26% ispitanika iste skupine željelo bi da može promijeniti neke stvari iz prošlosti, dok 21% navodi da bi htjeli biti sretniji u životu. 14% ispitanika navodi da ništa ne bi mijenjalo. 28% ispitanika dobne skupine od 40 do 60 godina zadovoljna je svojim životom i ne bi ništa mijenjalo, a 23% ispitanika htjelo bi imati više novaca i materijalno se osigurati. 20% ispitanika ove dobne skupine željelo bi promijeniti neke stvari iz prošlosti, dok bi u manjim postocima ispitanici ove skupine htjeli unaprijediti društvene odnose ili odnose unutar obitelji, biti sretniji u životu i više se smijati.

U dobnoj skupini od 60 godina i više najviše ispitanika, njih 33%, htjelo bi unaprijediti društvene odnose ili odnose unutar obitelji, a 20% bi željelo da može promijeniti neke stvari iz prošlosti ili ništa ne bi mijenjalo. Novac i materijalno osiguranje manje je važno osobama iznad 60 godina od ostalih skupina mlađih ispitanika.

U nastavku su prikazani najznačajniji rezultati istraživanja kod ispitanika koji se ne bave nikakvim oblicima sportskih aktivnosti. Analiza rezultata napravljena je prema dobnim skupinama.

Tabela 10. Razlozi nesudjelovanja u sportskim aktivnostima.

Ne bavim se sportom zbog:

	20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
Zdravstvenog stanja koje mi to ne dozvoljava	2   5,1%	5   16,7%	7   26,9%
nedostatka motivacije	18   46,2%	6   20,0%	7   26,9%
obiteljskih obaveza	10   25,6%	2   6,7%	0   0,0%
poslovnih obaveza	4   10,3%	6   20,0%	1   3,8%
nedostatka novaca	2   5,1%	3   10,0%	0   0,0%
nedostatne ponude	2   5,1%	1   3,3%	0   0,0%
sport me uopće ne zanima	0   0,0%	4   13,3%	11   42,3%
ostalo	1   2,6%	3   10,0%	0   0,0%

*Izvor: vlastito istraživanje autora.*

46% ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina navodi da se sportskim aktivnostima ne bavi zbog nedostatka motivacije, a 26% ispitanika ove skupine navodi da se ne bave sportom zbog obiteljskih obaveza, dok 10% ispitanika ove dobne skupine nije sportski aktivna radi obaveza na poslovnom planu. Vrlo mali broj ispitanika ne sudjeluje u sportskim aktivnostima zbog zdravstvenog stanja, nedostatka novaca i nedostatne ponude.

20% ispitanika skupine od 40 do 60 godina nedostatak motivacije ili poslovne obaveze navode kao osnovne razloge zbog kojih se ne bave sportom. Oko 17% ispitanika ne prakticira sport radi zdravstvenog stanja, dok 10% ispitanika kao razloge sportske neaktivnosti navode nedostatak novčanih sredstava te nezainteresiranost za sport i vježbanje.

Gotovo polovicu (42%) ispitanika dobne skupine od 60 godina i više sport uopće ne zanima, dok se 27% ispitanika sportskim aktivnostima ne bavi zbog zdravstvenog stanja i nedostatka motivacije.

Tabela 11. Zadovoljstvo zdravljem.

Kako ste zadovoljni vašim zdravstvenim stanjem?  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)

		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
✘	1	2   5,1%	2   6,7%	4   15,4%
	2	5   12,8%	7   23,3%	7   26,9%
⚠	3	26   66,7%	14   46,7%	12   46,2%
	4	6   15,4%	7   23,3%	3   11,5%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva zdravstvenim statusom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 2,92. U skupini od 40 do 60 godina prosječna ocjena iznosi 2,87, a u skupini ispitanika starijih od 60 godina 2,54.

Tabela 12. Vlastita percepcija tjelesne težine.

Kako ste zadovoljni vašom tjelesnom težinom?  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)

		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
✘	1	11   28,2%	5   16,7%	2   7,7%
	2	6   15,4%	10   33,3%	13   50,0%
⚠	3	13   33,3%	9   30,0%	11   42,3%
	4	9   23,1%	6   20,0%	0   0,0%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva tjelesnom težinom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 2,51. U skupini od 40 do 60 godina iznosi 2,53, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena 2,35.

Tabela 13. Vlastita percepcija fizičkog izgleda.

Kako ste zadovoljni vašim fizičkim izgledom?  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)

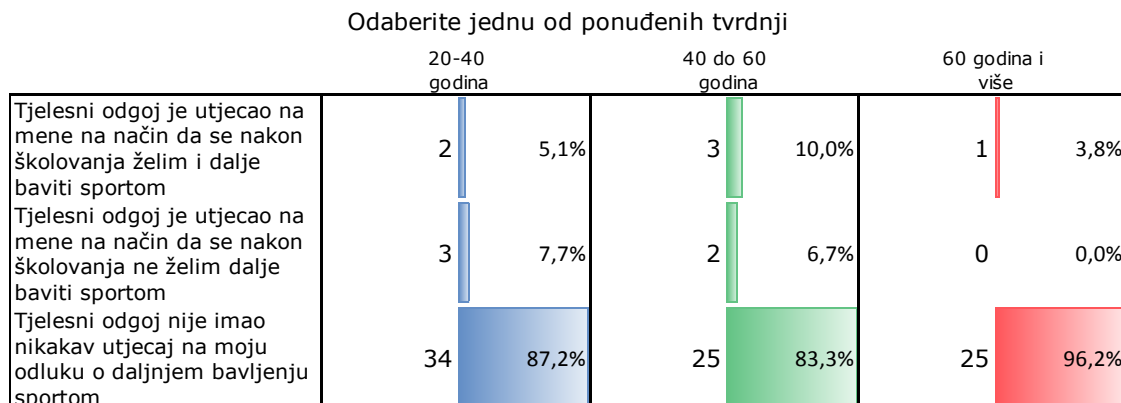
		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
✘	1	5   12,8%	3   10,0%	1   3,8%
	2	8   20,5%	8   26,7%	7   26,9%
⚠	3	17   43,6%	15   50,0%	18   69,2%
	4	9   23,1%	4   13,3%	0   0,0%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva fizičkim izgledom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina iznosi 2,77. U

skupini od 40 do 60 godina je 2,67, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena 2,65.

Tabela 14. Utjecaj tjelesnog odgoja na odluku o sudjelovanju u sportskim aktivnostima.

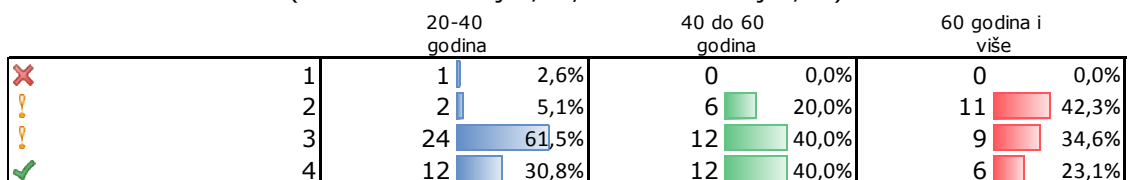


*Izvor: vlastito istraživanje autora.*

Ispitanici svih dobnih skupina u najvećoj mjeri smatraju da tjelesni odgoj nije imao nikakav utjecaj na njihovu odluku o sudjelovanju u sportskim aktivnostima nakon školovanja.

Tabela 15. Zadovoljstvo životom.

Na skali od 1 do 4 ocijenite Vaše zadovoljstvo: [vlastitim stavom prema životu]  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)




*Izvor: vlastito istraživanje autora.*

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva vlastitim stavom prema životu kod ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina iznosi 3,21. U skupini ispitanika od 40 do 60 godina je 3,20, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena 2,81.

Tabela 16. Zadovoljstvo odnosima unutar obitelji.

Na skali od 1 do 4 ocijenite Vaše zadovoljstvo: [odnosima unutar obitelji]  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)


		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
	1	2 5,1%	2 6,7%	0 0,0%
	2	8 20,5%	3 10,0%	8 30,8%
	3	20 51,3%	14 46,7%	11 42,3%
	4	9 23,1%	11 36,7%	7 26,9%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva odnosima unutar obitelji kod ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 2,92. U skupini od 40 do 60 godina iznosi 3,13, dok je kod ispitanika skupine starijih od 60 godina prosječna ocjena 2,96.

Tabela 17. Zadovoljstvo odnosima izvan obitelji.

Na skali od 1 do 4 ocijenite Vaše zadovoljstvo: [odnosima izvan obitelji (posao, prijatelji...)]  
(1-vrlo nezadovoljan/na, 4-vrlo zadovoljan/na)

		20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
	1	1 2,6%	3 10,0%	0 0,0%
	2	6 15,4%	3 10,0%	8 30,8%
	3	26 66,7%	16 53,3%	14 53,8%
	4	6 15,4%	8 26,7%	4 15,4%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva odnosima izvan obitelji kod ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 2,95. U skupini od 40 do 60 godina iznosi 2,97, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina, prosječna ocjena 2,85.

Tabela 18. Očekivanje životnih promjena.

Da dobijete priliku mijenjati nešto u životu, što bi to bilo?

	20-40 godina	40 do 60 godina	60 godina i više
Htio/la bi biti više sretan u životu, više se smijati	7 17,9%	8 26,7%	1 3,8%
Htio/la bih imati više novaca, materijalno se osigurati	12 30,8%	6 20,0%	5 19,2%
Htio/la bih unaprijediti društvene odnose ili odnose unutar obitelji	7 17,9%	0 0,0%	3 11,5%
Htio/la bih da mogu promijeniti neke stvari iz prošlosti	9 23,1%	9 30,0%	11 42,3%
Promijenio/la bih posao	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%
Ništa ne bih mijenjao/la	4 10,3%	7 23,3%	6 23,1%

Izvor: vlastito istraživanje autora.

U dobnoj skupini od 20 do 40 godina 31% ispitanih navodi bi htjelo imati više novaca i materijalno se osigurati. 23% ispitanih željelo bi da može promijeniti neke stvari iz prošlosti, dok bi nešto manje od 18% htjelo unaprijediti društvene odnose ili odnose unutar obitelji. Također, oko 18% ispitanika navodi da bi željeli biti sretniji u životu i više se smijati, dok 10% ispitanika ove skupine ništa ne bi mijenjalo. Uočljivo je da nitko od ispitanih u sve tri skupine ispitanika ne navodi da bi mijenjali posao. U skupini od 40 do 60 godina 30% ispitanika navodi da bi htjeli da mogu promijeniti neke stvari iz prošlosti, dok bi 28% ispitanih željelo biti sretnije u životu i više se smijati. 20% ispitanih navodi da bi htjeli imati više novaca u životu i materijalno se osigurati, dok 23% ispitanika iz ove grupe ništa ne bi mijenjalo. 42% ispitanika dobne skupine od 60 godina i više željelo bi da može promijeniti neke stvari iz prošlosti, dok bi 19% htjelo imati više novaca i materijalno se osigurati. 12% ispitanih iz ove skupine bi željelo da može unaprijediti društvene odnose ili odnose unutar obitelji, a 23% ispitanika ove skupine ništa ne bi mijenjalo.

## 5. Rasprava

U usporedbi s ostalim zemljama članicama EU gdje se u prosjeku 50% ljudi bavi sportom kao dodatnom aktivnošću, u Hrvatskoj se sportskom rekreacijom bavi oko 70% ljudi. (Prema Eurobarometrovom istraživanju za Europsku komisiju u 28 država članica koju je proveo

TNS Opinion & Social network u razdoblju od 23. studenoga do 02. prosinca 2013.; u Hrvatskoj se nikada ne bavi sportom 29% stanovnika).

Tabela 19. Postotak pučanstva po državama koji se nikada ne bave sportom.

EU prosjek 42%							
Austrija	27%	Estonija	36%	Litva	46%	Portugal	64%
Belgija	31%	Finska	15%	Luksemburg	29%	Rumunjska	60%
Bugarska	78%	Francuska	42%	Malta	75%	Slovačka	41%
Češka	35%	Grčka	59%	Madarska	44%	Slovenija	22%
Cipar	54%	Irska	34%	Nizozemska	29%	Španjolska	44%
Hrvatska	29%	Italija	60%	Njemačka	29%	Švedska	9%
Danska	14%	Latvija	39%	Poljska	52%	Ujedinjena Kraljevina	35%

Izvor: [http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-14-300\\_hr.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-300_hr.htm).

Rezultati provedenog anketnog istraživanja na uzorku od 200 osoba različite životne dobi (65% žena i 35% muškaraca) na području RH, sportskom aktivnošću bavi se 52% ispitanih. Rezultati Eurobarometra i provedenog istraživanja ukazuju na to da trend bavljenja sportskim aktivnostima ili nekim oblicima sporta i vježbanja opada u funkciji vremena, odnosno, smanjuje se s godinama starosti.

Barić (2012.) u svom članku „Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje“ navodi sljedeće faktore koji su se pokazali odlučujućima prilikom odabira tjelovježbe kao stila života: mlađa životna dob, zadovoljstvo zdravstvenim stanjem, viši stupanj obrazovanja i dr.

Kao osnovne razloge izbjegavanja sportskih aktivnosti kod odrasle populacije, Barić navodi nedostatak vremena i motivacije. Nedostatak motivacije objašnjava neupućenošću, osobito populacije nižeg obrazovnog statusa, u dobrobit sporta i vježbanja. Ujedno smatra da smanjena motivacija za tjelovježbu može biti izraženija kod ženskog spola, budući da su žene bez obzira na radni status, aktivnije u obiteljskim zaduženjima. Drugim riječima, poslovne i obiteljske obaveze često uzrokuju stres i umor, što rezultira smanjenjem motivacije za bilo kakve oblike slobodnih aktivnosti. Nedostatak vremena, Barić također navodi kao važan faktor nesudjelovanja u sportskim aktivnostima, osobito u današnje vrijeme kada trend poslovnih obaveza raste i čiji porast dovodi do umora i rastresenosti.

U svom članku Barić navodi da tjelesna težina igra važnu ulogu u bavljenju sportom osobito kroz prizmu vlastite percepcije. Naime, osobe koje sebe doživljavaju pretilima, manje su sklone baviti se nekom tjelesnom aktivnošću, unaprijed podcjenjujući vlastite sposobnosti.

Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da je 63% osoba koje se bave sportom u dobnoj skupini od 20 do 40 godina, da se u dobnoj skupini od 40 do 60 godina sportskom aktivnošću bavi 29% osoba, a nakon 60 godine starosti tjelesno je aktivno svega 8% ispitanih osoba. Iz navedenih podataka jasno je vidljiv trend opadanja tjelesne aktivnosti s porastom broja godina, što je u skladu s podacima istraživanja opisanim u članku „Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje“ (Barić, 2012.). Nadalje, 86% tjelesno aktivnih ispitanika u skupini od 20 do 40 godina zadovoljni su svojim zdravljem, nešto manje zadovoljnih svojim zdravljem je u dobnoj skupini od 40 do 60 godina i iznosi 83.4%. U skupini od 60 godina i više svojim zdravljem zadovoljno je 100% ispitanika.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva zdravstvenim statusom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina iznosi 3,23. U skupini od 40 do 60 godina prosječna ocjena je 2,07, dok kod ispitanika skupine starijih od 60 godina iznosi 3,33.

Kod tjelesno neaktivnih ispitanika u skupini od 20 do 40 godina 82,1% zadovoljno je svojim zdravstvenim statusom, dok udio zadovoljnih dobne skupine od 40 do 60 godina iznosi 70%. U skupini od 60 godina i više svojim zdravljem zadovoljno je 57,7% ispitanika.

U rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva zdravstvenim statusom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina je 2,92. U skupini ispitanika od 40 do 60 godina prosječna ocjena je 2,87, dok je prosječna ocjena kod ispitanika skupine starijih od 60 godina 2,54.

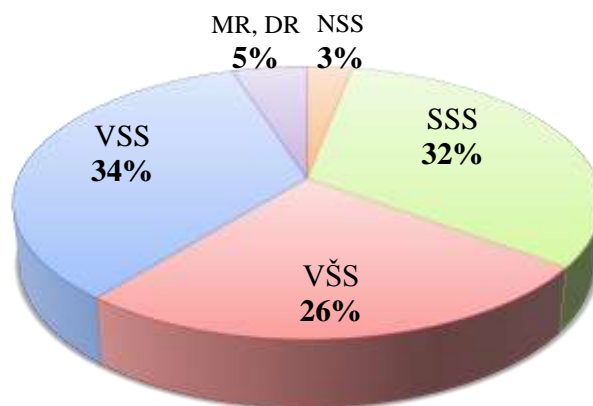
Podaci dobiveni ovim istraživanjem u skladu su s podacima drugih istraživanja koja ukazuju da su tjelesno aktivnije osobe zadovoljnije svojim zdravljem, a u skladu su i s podacima navedenim članku „Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje“ (Barić, 2012.).

Nadalje, po pitanju stupnja obrazovanja, od ukupnog broja ispitanika omjeri su sljedeći: 40% SSS, 29% VSS, 20% VŠS, 7% NSS te 4% mr. i dr. Od toga, prema stupnju obrazovanja, ispitanici koji se bave nekom sportskom aktivnošću navedeni su u sljedećim omjerima: VSS 34%, SSS 32%, VŠS 26%, mr. i dr. 5% te NSS 3%. Ispitanici koji se ne bave nikakvom sportskom aktivnošću sačinjavaju sljedeće omjere: SSS 40%, VSS 27%, VŠS 17%, NSS 13% te mr. i dr. 3%. Podaci su izraženi u grafovima niže.



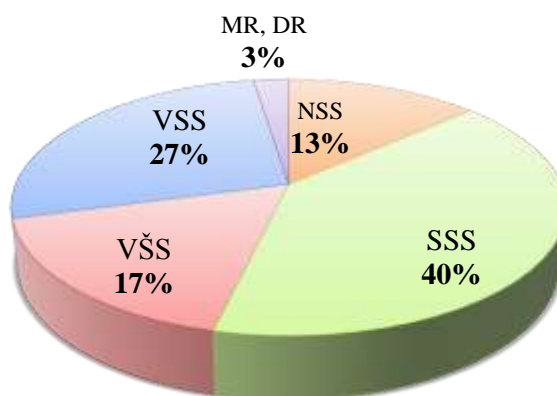
Grafikon 1. Ispitanici koji se bave sportom prema stupnju obrazovanja.

Ispitanici koji se bave sportom prema stupnju obrazovanja



Grafikon 21. Ispitanici koji se ne bave sportom prema stupnju obrazovanja.

Ispitanici koji se ne bave sportom prema stupnju obrazovanja



Iz ovog istraživanja vidljivo je da se u skupini tjelesno aktivnih sportom bavi 65% ispitanika s višim stupnjem obrazovanja (VŠ, VSS, MR/DR), da je sportski aktivno tek 35% ispitanika nižeg stupnja obrazovanja (SSS, NSS), dok se u skupini koja se ne bavi sportom nalazi 47% ispitanika višeg obrazovnog statusa i 53% ispitanika nižeg stupnja obrazovanja. Rezultati provedenog istraživanja ukazuju na to da su sportskim aktivnostima i vježbanju

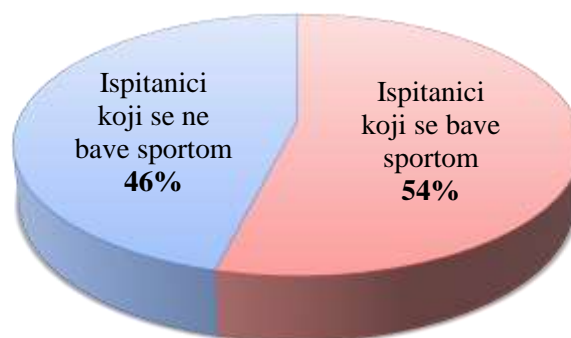
sklonije osobe višeg obrazovnog statusa, što korelira s istraživanjima prikazanima u članku „Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje“ (Barić, 2012.).

U ovom istraživanju, kao razlozi iz kojih se pojedinci ne bave nikakvom sportskom aktivnošću, najčešće su navedeni nedostatak motivacije te (objedinjeno) obiteljske i poslovne obaveze. Naime, u dobnoj skupini od 20 do 40 godina, 46% ispitanika navodi nedostatak motivacije kao osnovni razlog izbjegavanja sporta i vježbanja, dok taj omjer u skupini od 40 do 60 godina iznosi 20%. U dobnoj skupini ispitanika od 60 godina i više 27% ispitanika za nesudjelovanje u sportskim aktivnostima također navodi nedostatak motivacije. Radi poslovnih i obiteljskih obaveza, sport i vježbanje ne prakticira 37% ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina, 27% pripadnika skupine od 40 do 60 godina te 4% ispitanika u skupini od 60 godina i više.

Iz ovog istraživanja vidljivo je da su nedostatak motivacije i vremena osnovni razlozi iz kojih se pojedinci ne bave sportskim aktivnostima, izuzev pripadnika dobne skupine od 60 godina i više, koji osim nedostatka motivacije, kao osnovni razlog nesudjelovanja u sportu i vježbanju navode zdravstvene poteškoće, odnosno, loše zdravstveno stanje što je također u skladu s rezultatima koje je proveo Barić 2012. godine. Nadalje, rezultati provedenog istraživanja pokazuju da su tjelesno aktivni zadovoljniji svojom tjelesnom težinom (54%), od ispitanika koji nisu tjelesno aktivni (46%).

Grafikon 3. Zadovoljstvo tjelesnom težinom.

#### Zadovoljstvo tjelesnom težinom



Kod ispitanika koji se bave nekom sportskom aktivnošću, u rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na), srednja ocjena zadovoljstva tjelesnom težinom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina iznosi 2,82. U skupini od 40 do 60 godina prosječna ocjena je 2,30, dok je kod ispitanika skupine starijih od 60 godina 2,44.

U skupini ispitanika koji se ne bave nikakvom fizičkom aktivnošću, u rasponu od 1 (vrlo nezadovoljan/na) do 4 (vrlo zadovoljan/na) srednja ocjena zadovoljstva tjelesnom težinom ispitanika dobne skupine od 20 do 40 godina iznosi 2,51. U skupini od 40 do 60 godina iznosi 2,53, dok je u skupini ispitanika starijih od 60 godina prosječna ocjena 2,35, što je također u skladu s podacima istraživanja Barić iz 2012. godine.

Podaci ovog istraživanja pokazuju da provođenje tjelesnog odgoja nema bitnijeg utjecaja na vježbanje i bavljenje sportom u kasnijim životnim periodima, osim kod osoba starije životne dobi (od 60 godine i više). Tjelesna aktivnost preduvjet je očuvanja zdravlja tijekom cijelog života, a rezultati istraživanja ukazuju na to da je sustavno provođenje tjelesnog odgoja tijekom osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja slab prediktor za cjeloživotno bavljenje vježbanjem i sportskim aktivnostima. Važnijim prediktorima pokazuju se motivacija i viši stupnjevi obrazovanja.

## **6. Zaključak**

Istraživanje faktora koji utječu na intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju za sport i vježbanje provedeno je na uzorku od 200 osoba različite životne dobi i obrazovnog statusa. Cilj istraživanja bio je ispitati postoje li razlike u intrinzičnoj i ekstrinzičnoj motivaciji za bavljenje sportom kod osoba različite životne dobi, postoje li razlike u okolinskim faktorima zbog kojih se pojedinci bave, odnosno ne bave tjelesnom aktivnošću, te da li postoje razlike u zadovoljstvu životom, zdravljem i samim sobom između onih koji su tjelesno aktivni, odnosno, tjelesno neaktivni.

Kod ispitanika koji se bave nekom sportskom aktivnošću u skupini od 20 do 40 godina, sport se većinom doživljava kao stil života. Ispitanici dobnih skupina od 40 do 60 i 60 godina i više, uglavnom to čine radi očuvanja i unapređenja zdravlja.

Kod osoba koje se ne bave nikakvim oblicima sportskih aktivnosti, ispitanici dobnih skupina od 20 do 40 i 40 do 60 godina, navode da ne prakticiraju sport i vježbanje većinom zbog nedostatka motivacije i vremena (obiteljske i poslovne obaveze), dok oni od 60 godina godina to ne čine zbog nedostatka motivacije i zdravstvenih problema. Podaci ovog istraživanja pokazuju da provođenje tjelesnog odgoja za vrijeme osnovnog i srednjoškolskog

obrazovanja nema bitnijeg utjecaja na vježbanje i bavljenje sportom u kasnijim životnim periodima, osim kod osoba starije životne dobi.

Također se može zaključiti da su ljudi koji se bave nekom vrstom sportske aktivnosti, iako postoje neka manja odstupanja, uglavnom zadovoljniji sobom, imaju pozitivniji stav prema životu, a zadovoljniji su i odnosima unutar i izvan obitelji. Dubinskim istraživanjem, primjerice intervjuima ili fokusnim grupama, bilo bi zanimljivo detaljnije istražiti na koji način se taj balans ostvaruje.

## Literatura

1. Barić, R. (2012). „Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje“, *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, vol. 63, 47-57.
2. Barić, R.; Šimunić, V. (2011). „Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike“, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, vol. 26, 19-25.
3. Horga, S. (1993). Psihologija sporta. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu.
4. Istraživanje Eurobarometra o sportu otkrilo visoku razinu neaktivnosti u EU. [http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-14-300\\_hr.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-300_hr.htm). (30.06.2015.).
5. Mišogoj-Duraković, M. (1997). „Značaj tjelesne aktivnosti i sporta za zdravlje“. U: Interna medicina (ur. Božidar Vrhovac). Zagreb, Naprijed, str. 11-14.
6. Mišogoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb, Grafos.