

Motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti odraslih osoba u Hrvatskoj: populacijsko presječno istraživanje

Motives for Participation in Physical Activity Among Adults in Croatia: A Population-based Cross-sectional Study

ZRINKA GREBLO JURAKIĆ¹ I DANIJEL JURAKIĆ²

¹Odsjek za psihologiju, Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu; ²Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

SAŽETAK _____ Cilj je istraživanja bio utvrditi motive za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti osoba mlađe i srednje odrasle dobi u Hrvatskoj. Ukupan uzorak sudionika sastojao se od 419 muškaraca ($M_{dob} = 39,85$; $SD = 1,28$) i 442 žene ($M_{dob} = 40,49$; $SD = 1,31$) koji su procjenjivali važnost sedam motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (mršavljenje, poboljšanje opće kondicije, povećanje mišićne mase, opuštanje, poboljšanje izgleda, druženje i ublažavanje specifičnih zdravstvenih tegoba). Prema dobivenim rezultatima, muškarci više ističu važnost poboljšanja opće kondicije, izgradnje mišićne mase, poboljšanja fizičkog izgleda i socijalizacije, dok žene znatno češće u tjelesnoj aktivnosti sudjeluju radi reguliranja tjelesne težine i ublažavanja specifičnih zdravstvenih tegoba. U skladu s očekivanjima muškarci i žene mlađe odrasle dobi u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju radi unapređenja tjelesnog izgleda, dok su osobama srednje odrasle dobi važniji opuštanje i ublažavanje specifičnih zdravstvenih tegoba. Rezultati upućuju na važnost diferencijalnog pristupa u promociji tjelesne aktivnosti muškaraca i žena različitih dobnih skupina. U radu se navode i najčešće barijere za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti odraslih osoba te načini za njihovo svladavanje.

KLJUČNE RIJEČI: tjelesna aktivnost, motivacija, odrasle osobe, primarna zdravstvena zaštita, populacijsko istraživanje

SUMMARY _____ The aim of the study was to determine the motives for the participation in physical activity among young and middle-aged adults in Croatia. The total sample consisted of 419 male participants ($M_{age} = 39.85$; $SD = 1.28$) and 442 female participants ($M_{age} = 40.49$; $SD = 1.31$) who evaluated the importance of seven motives for the participation in physical activity (weight loss, general fitness improvement, increased muscle mass, relaxation, improvement of physical appearance, socialization, and alleviation of specific health problems). According to the results obtained, the male participants mainly point to the importance of general fitness improvement, increased muscle mass, improvement in physical appearance and socialization, whereas the female participants more often participate in physical activity in order to regulate body weight and alleviate specific health problems. As expected, young male and female adults more often participate in physical activity to improve their physical appearance, while middle-aged adults emphasized relaxation effect and health improvement. The results point to the importance of a differential approach in promoting physical activity among men and women of different age groups. The paper also outlines and discusses the most common barriers to the participation in physical activity among adults.

KEY WORDS: physical activity, motivation, adults, primary health care, population-based study



Uvod

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, tjelesna neaktivnost jedan je od vodećih rizičnih čimbenika i uzroka smrtnosti u svijetu (1). Osim toga, postoje čvrsti empirijski dokazi koji potvrđuju da je redovita tjelesna aktivnost učinkovita u primarnoj i sekundarnoj prevenciji niza kroničnih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, karcinoma (ponajprije karcinoma kolona i dojke), hipertenzije, pretilosti i osteoporozе (2). Redovita tjelesna aktivnost povezana je s nižom razinom simptoma anksioznosti (3) i depresije (4) te pridonosi boljem kognitivnom

funkcioniranju osoba starije životne dobi s različitim stupnjem kognitivnog oštećenja i demencije (5, 6). Unatoč tomu, istraživanja upućuju na znatan udio nedovoljno aktivnih osoba u svijetu (7, 8). Prema rezultatima najnovijeg Eurobarometra, u Hrvatskoj se čak 56% odraslih osoba ne bavi sportom ili vježbanjem (9). Ako tomu dodamo da se još 20% odraslih sportom i vježbanjem bavi rijetko (3 puta na mjesec ili rjeđe) (9), možemo zaključiti da promocija tjelesne aktivnosti spada u jedan od vodećih javnozdravstvenih prioriteta u Hrvatskoj.

Propisivanje tjelesne aktivnosti od liječnika primarne zaštite

smatra se ključnim elementom višedimenzionalnoga društvenog pristupa u rješavanju problema tjelesne neaktivnosti (10). Liječnici primarne zaštite svakodnevno su u kontaktu s velikim brojem osoba različite dobi i u javnosti su percipirani kao vjerodostojan i relevantan izvor preventivnih zdravstvenih mjera (11). Liječnici mogu motivirati pacijente za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, preporučiti im onu koja je, prema svojim obilježjima, intenzitetu i trajanju, primjerena njihovu zdravstvenom statusu, pratiti pridržavaju li se pacijenti preporuka te, prema potrebi, dodatno motivirati pacijente ili preporučiti promjene u obilježjima tjelesne aktivnosti sukladno promjenama u zdravstvenom statusu pacijenata (12). No, unatoč potencijalu znatnog doprinosa smanjenju jednog od najvećih javnozdravstvenih problema današnjice liječnici primarne zaštite relativno rijetko propisuju tjelesnu aktivnost (10, 13). Oni koji to čine u razgovoru s pacijentima pretežno se služe specifičnim komunikacijskim obrascem putem kojeg pacijentima direktivno nalažu povišenje razine tjelesne aktivnosti. Međutim, rezultati istraživanja pokazuju da je samo isticanje važnosti tjelesne aktivnosti relativno neučinkovita strategija za postizanje dugotrajnih promjena ponašanja (14). Jedan od razloga zbog kojih liječnici ne propisuju tjelesnu aktivnost jest nedostatak spoznaje o motivima za sudjelovanje u njoj. U skladu s time znanstvenici koji izučavaju odrednice tjelesne aktivnosti sve češće upozoravaju na važnost utvrđivanja diferencijalnih motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti odraslih osoba, ovisno o njihovom spolu i dobi (15, 16). Prema istim autorima, razlozi zbog kojih osobe različite dobi sudjeluju ili bi željele sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti važni su za počinjanje, ali i pri ustrajanju u tjelesnoj aktivnosti te su ključan element za promociju tjelesne aktivnosti u različitim životnim razdobljima. Rezultati istraživanja upućuju na to da se muškarci i žene razlikuju prema motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Pritom muškarci češće ističu važnost intrinzičnih motiva koji razumijevaju povećanje kompetencije (npr., povećanje snage) ili uživanje u aktivnosti (npr., druženje), dok žene češće ističu važnost ekstrinzičnih motiva (npr., mršavljenje) što se očituju u težnji za ostvarenje određenog ishoda (17). Nadalje, utvrđeno je da se motivi odraslih osoba za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti mijenjaju u funkciji dobi, jer ovise o zdravstvenom statusu pojedinca, ali i o promjenama u životnom stilu te specifičnim razvojnim zadacima karakterističnima za određenu dob (18). U skladu s time rezultati istraživanja pokazuju da mlađe odrasle osobe u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju radi unapređenja tjelesnog izgleda, dok odrasle osobe srednje i starije životne dobi češće ističu motive unapređenja zdravlja i povećanja odnosno održavanja funkcionalnih sposobnosti (15). Naposljetku, utvrđeno je da se motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti razlikuju kod pripadnika različitih kultura (19, 20), stoga je prije oblikovanja strategija za promociju tjelesne aktivnosti važno istražiti specifične motive ciljane populacije. Dodatni

razlozi zbog kojih liječnici primarne zaštite ne propisuju tjelesnu aktivnost jesu nedostatak vremena i nepoznavanje odgovarajućih motivacijskih tehnika koje se mogu primijeniti u radu s pacijentima (12, 21). Stoga je važno upoznati liječnike s najčešćim zaprekama za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti te s načinima njihova svladavanja.

Na temelju svega navedenoga cilj je rada bio utvrditi motive za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti osoba mlađe i srednje odrasle dobi u Republici Hrvatskoj.

Metode

U radu su prikazani rezultati koji su dio istraživačkog projekta pod nazivom „Zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost u općoj populaciji u Republici Hrvatskoj“. Istraživanje je provedeno na slučajnom stratificiranom uzorku od 1076 odraslih osoba (starijih od 15 godina) u Republici Hrvatskoj. Uzorak je dvoetapno stratificiran, i to prema regijama (6 kategorija) te veličini naselja (4 kategorije). Podaci su prikupljeni metodom kućnog intervjua koji je proveden s pomoću strukturiranog upitnika, a prije početka istraživanja informirani sudionici potpisali su pristanak o sudjelovanju. U ovom su radu prikazani rezultati sudionika mlađe odrasle dobi (20 – 39 godina) i srednje odrasle dobi (40 – 65 godina). Ukupan uzorak sudionika čiji su podaci analizirani za potrebe ovog rada sastojao se od 419 muškaraca ($M_{dob} = 39,85$; $SD = 1,28$) i 442 žene ($M_{dob} = 40,49$; $SD = 1,31$).

Motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti ispitani su s pomoću upitnika koji je konstruiran za potrebe istraživanja, a sastojao se od 7 čestica koje se odnose na specifične motive radi kojih pojedinci sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti. Specifični motivi čiju su važnost sudionici procjenjivali jesu: mršavljenje, poboljšanje opće kondicije, povećanje mišićne mase, opuštanje, poboljšanje izgleda, druženje i sanacija specifičnih zdravstvenih tegoba. Zadatak sudionika bio je rangirati motive radi kojih sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti od najvažnijega (1) do najmanje važnoga (7).

Prikupljeni podaci obrađeni su programom IBM SPSS Statistics V25. Rodne razlike i razlike između sudionika mlađe i srednje odrasle dobi testirane su Mann-Whitneyjevim U-testom.

Rezultati i rasprava

Iako se na oba uzorka raspon rezultata kreće od 1 (najvažniji) do 7 (najmanje važan), prema rezultatima prikazanim na tablici 1., najistaknutiji motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti kod muškaraca jesu poboljšanje opće kondicije, opuštanje i druženje, dok su kod žena najvažniji motivi mršavljenje, opuštanje i ublažavanje specifičnih zdravstvenih tegoba. Posebno je zanimljiv nalaz koji pokazuje da muškarci i žene neke motive, prema važnosti, rangiraju potpuno suprotno. Na primjer, mršavljenje i ublažavanje specifičnih tegoba žene smatraju veoma važnim motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, dok su na uzorku muškaraca ti

TABLICA 1. Analiza razlika u motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti na ukupnom uzorku muškaraca i žena

	Muškarci (n = 419)			Žene (n = 442)			Mann-Whitneyjev U-test	z-vrijednost
	Mod	R _{min.-maks}	M rang	Mod	R _{min.-maks}	M rang		
Mršavljenje	7,00	1,00 – 7,00	493,74	1,00	1,00 – 7,00	369,87	65577,500	-7,409**
Opća kondicija	1,00	1,00 – 7,00	409,86	2,00	1,00 – 7,00	449,09	83749,000	-2,362*
Mišići	6,00	1,00 – 7,00	360,26	7,00	1,00 – 7,00	495,80	63073,500	-8,185**
Opuštanje	1,00	1,00 – 7,00	441,41	1,00	1,00 – 7,00	420,18	87818,000	-1,284
Izgled	5,00	1,00 – 7,00	411,94	6,00	1,00 – 7,00	449,07	84613,000	-2,224*
Druženje	2,00	1,00 – 7,00	408,65	5,00	1,00 – 7,00	451,16	83246,000	-2,538**
Specifične tegobe	7,00	1,00 – 7,00	456,86	1,00	1,00 – 7,00	405,57	81358,000	-3,059**

R_{min.-maks.} = raspon rezultata, M rang = aritmetička sredina rangova, * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

motivi procijenjeni kao najmanje važni.

Na temelju analize rodni razlika utvrđeno je da se muškarci i žene statistički značajno razlikuju u percepciji važnosti svih motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, izuzev motiva opuštanja koje pripadnici obaju spolova smatraju veoma važnima (tablica 1.). Muškarci znatno veću važnost pridaju motivima vezanim uz unapređenje opće kondicije, izgradnju mišićne mase, poboljšanje izgleda i druženje, dok su žene više motivirane mršavljenjem te smanjenjem specifičnih zdravstvenih tegoba. Dobiveni su rezultati dijelom u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja u kojima je utvrđeno da su mladići u većoj mjeri motivirani intrinzičnim činiteljima poput druženja, povećanja kondicije i mogućnosti svladavanja novih izazova, dok djevojke u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju zbog ekstrinzičnih motiva poput regulacije tjelesne težine (17). S obzirom na to da je intrinzična motivacija povezana s većim zadovoljstvom i ustrajnijim sudjelovanjem u aktiv-

nostima (22), važan zadatak zdravstvenih djelatnika koji rade na promociji tjelesne aktivnosti jest uputiti na različite izvore zadovoljstva koje pruža tjelesna aktivnost. Savjeti zdravstvenih djelatnika u ovom kontekstu posebno su važni u radu sa ženama koje su dominantno ekstrinzično motivirane. Rezultati istraživanja u skladu su s empirijskim nalazima prema kojima, pri donošenju odluke o sudjelovanju u tjelesnoj aktivnosti žene veću važnost pridaju zdravstvenim motivima (16). Utvrđeni su rezultati važni radi odabira strategije promocije tjelesne aktivnosti na individualnoj ili grupnoj razini te upućuju na to da je pri procesu motiviranja žena važno naglasiti zdravstvene dobrobiti i mogućnost regulacije tjelesne težine, dok je u procesu motiviranja muškaraca važno isticati socijalizacijski i funkcionalni aspekt tjelesne aktivnosti.

S obzirom na utvrđene rodne razlike u motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, daljnje analize provedene su posebno na uzorcima muških i ženskih sudionika koji su podi-

TABLICA 2. Analiza razlika u motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti na ukupnom uzorku muškaraca i žena

	Mlađa odrasla dob (n = 201)			Srednja odrasla dob (n = 218)			Mann-Whitneyjev U-test	z-vrijednost
	Mod	R _{min.-maks}	M rang	Mod	R _{min.-maks}	M rang		
Mršavljenje	7,00	1,00 – 7,00	210,20	7,00	1,00 – 7,00	207,89	21459,500	-,199
Opća kondicija	1,00	1,00 – 7,00	204,93	1,00	1,00 – 7,00	213,73	20890,000	-,762
Mišići	5,00	1,00 – 7,00	172,83	6,00	1,00 – 7,00	242,33	14466,500	-5,971**
Opuštanje	1,00	1,00 – 7,00	232,18	1,00	1,00 – 7,00	188,69	17263,500	-3,764**
Izgled	5,00	1,00 – 7,00	188,63	7,00	1,00 – 7,00	229,70	17614,000	-3,518**
Druženje	4,00	1,00 – 7,00	213,48	2,00	1,00 – 7,00	205,82	21009,000	-,655
Specifične tegobe	7,00	1,00 – 7,00	241,01	3,00	1,00 – 7,00	180,59	15498,500	-5,164**

R_{min.-maks.} = raspon rezultata, M rang = aritmetička sredina rangova, * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

jeljeni u skupine mlađe i srednje odrasle dobi. Uzorak mlađe odrasle dobi obuhvaćao je sudionike od 20 do 39 godina, dok su u uzorak srednje odrasle dobi uključeni sudionici od 40 do 65 godina. Uzorak muškaraca mlađe odrasle dobi sastojao se od 201 sudionika prosječne dobi od 27 godina ($M_{dob} = 27,94$; $SD = 5,48$), a uzorak muškaraca srednje odrasle dobi činilo je 218 sudionika prosječne dobi od 50 godina ($M_{dob} = 50,10$; $SD = 7,29$). Uzorak žena mlađe odrasle dobi sastojao se od 205 žena prosječne dobi od 28 godina ($M_{dob} = 28,38$ $SD = 5,62$), a uzorak žena srednje odrasle dobi uključivao je 237 žena prosječne dobi od 51 godine ($M_{dob} = 51,00$; $SD = 7,33$).

Najvažniji motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti muškaraca mlađe i srednje odrasle dobi jesu poboljšanje opće kondicije i opuštanje. Osim navedenoga, muškarce srednje dobi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti uvelike motivira i druženje, stoga bi osobama te dobi bilo dobro preporučiti takav oblik tjelesne aktivnosti koji će im omogućiti zadovoljenje potrebe za socijalizacijom (npr., uključivanje u neki oblik rekreativnih ekipnih sportova, uključivanje u planinarsko društvo i sl.). Kod osoba koje ističu važnost ovog motiva socijalizacijski učinak povećat će zadovoljstvo te smanjiti vjerojatnost odustajanja od tjelesne aktivnosti (16). Nadalje, muškarci srednje odrasle dobi mogućnost ublažavanja specifičnih zdravstvenih tegoba također navode kao jedan od važnih motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Isti motiv pripadnici mlađe odrasle dobi smatraju jednim od najmanje važnih (uz mršavljenje), što ponovo upućuje na važnost empirijski utemeljenoga diferencijalnog pristupa u promociji tjelesne aktivnosti. Analizom razlika u percepciji važnosti različitih motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti kod muškaraca mlađe i srednje odrasle dobi utvrđeno je da muškarce mlađe odrasle dobi znatno češće motivira izgradnja mišićne mase i

unapređenje tjelesnog izgleda, dok muškarci srednje odrasle dobi češće ističu važnost relaksacijskog učinka tjelesne aktivnosti te ublažavanja specifičnih zdravstvenih tegoba (tablica 2.). Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja koje pokazuje da se motivi za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti mijenjaju s obzirom na dob, pri čemu briga za zdravlje postaje sve važniji motiv za uključivanje i redovito sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (23).

Prema podacima prikazanima na tablici 3., među najvažnijim motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti žena mlađe i srednje odrasle dobi nalaze se mršavljenje i opuštanje. Osim navedenoga, ženama mlađe odrasle dobi jedan od najvažnijih motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti jest unapređenje opće kondicije, dok žene srednje odrasle dobi često ističu da ih za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti snažno motivira mogućnost ublažavanja specifičnih zdravstvenih tegoba. Analizom razlika u važnosti motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti utvrđeno je da žene mlađe odrasle dobi znatno češće ističu važnost tjelesnog izgleda, dok žene srednje odrasle dobi češće ističu važnost opuštanja i olakšanja specifičnih zdravstvenih tegoba (tablica 3.). Rezultati dobiveni analizom razlika u motivacijskoj strukturi različitih dobnih skupina na uzorku žena usporedivi su s rezultatima utvrđenima za muške sudionike mlađe i srednje odrasle dobi.

U skladu s očekivanjima muškarci i žene mlađe odrasle dobi u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju radi unapređenja tjelesnog izgleda odnosno izgradnje mišićne mase kod muškaraca, dok osobe srednje odrasle dobi u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju radi opuštanja i smanjenja specifičnih zdravstvenih tegoba. Mlađe odrasle osobe pod relativno su

TABLICA 3. Rezultati analize razlika u motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti kod žena mlađe odrasle dobi i srednje odrasle dobi

	Mlađa odrasla dob (n = 205)			Srednja odrasla dob (n = 237)			Mann-Whitneyjev U-test	z-vrijednost
	Mod	R _{min.-maks}	M rang	Mod	R _{min.-maks}	M rang		
Mršavljenje	1,00	1,00 – 7,00	216,46	1,00	1,00 – 7,00	225,86	23259,000	-,782
Opća kondicija	1,00	1,00 – 7,00	222,83	2,00	1,00 – 7,00	219,43	23801,500	-,284
Mišići	7,00	1,00 – 7,00	210,98	7,00	1,00 – 7,00	230,60	22135,500	-1,688
Opuštanje	1,00	1,00 – 7,00	241,20	1,00	1,00 – 7,00	204,46	20253,000	-3,100**
Izgled	6,00	1,00 – 7,00	191,36	7,00	1,00 – 7,00	247,57	18114,000	-4,698**
Druženje	5,00	1,00 – 7,00	219,04	5,00	1,00 – 7,00	223,63	23788,500	-,382
Specifične tegobe	2,00	1,00 – 7,00	247,60	1,00	1,00 – 7,00	198,93	18942,i500	-4,039**

R_{min.-maks} = raspon rezultata, M rang = aritmetička sredina rangova, * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

velikim utjecajem socijalno propisanih ideala tjelesne ljepote (24), što može biti snažan motivacijski poticaj za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima većeg broja istraživanja u kojima je utvrđeno da u funkciji dobi postupno dolazi do opadanja percipirane važnosti tjelesnog izgleda (25) te se sve više pozornosti pridaje funkcionalnosti lokomotornog sustava i unapređenju različitih tjelesnih sposobnosti (26). Osobe srednje odrasle dobi nalaze se u životnom razdoblju obilježenom potrebom za ostvarenje doprinosa društvenoj zajednici, u kojem se najčešće dostiže vrhunac produktivnosti te je istaknuta potreba za usklađivanje obiteljskih i poslovnih obveza (27). Stoga ne iznenađuje nalaz prema kojemu muškarci i žene srednje odrasle dobi znatno češće ističu važnost relaksacijskog učinka tjelesne aktivnosti.

Poznavanje specifičnih motiva, odnosno obilježja tjelesne aktivnosti koji su važni pripadnicima određene dobne skupine može povećati učinkovitost liječničkih savjeta te pridonijeti češćem uključivanju u tjelesnu aktivnost i većoj ustrajnosti kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Također, pri savjetovanju pacijenata važno je dati jasnu preporuku o minimalnoj razini tjelesne aktivnosti koja može dovesti do pozitivnih učinaka. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (1), radi ostvarenja zdravstvenih dobrobiti odrasle bi osobe u tjelesnoj aktivnosti trebale sudjelovati minimalno 150 minuta na tjedan umjerenim intenzitetom ili 75 minuta na tjedan jačim intenzitetom. Vodeći autori u području promocije tjelesne aktivnosti ističu da bi pitanje o ispunjavanju kriterija dovoljne tjelesne aktivnosti trebalo biti sastavni dio liječničkih pregleda (28). S motivacijskoga gledišta iznimno je važno pohvaliti osobe koje ispunjavaju taj kriterij te naglasiti da time čine puno dobrog za svoje zdravlje. Osobama koje nisu dovoljno tjelesno aktivne važno je objasniti preventivnu, kurativnu i rehabilitacijsku ulogu tjelesne aktivnosti u kontekstu specifične teškoće ili bolesti zbog koje su se javili liječniku.

Na primjer, velik broj istraživanja pokazuje da je tjelesna aktivnost učinkovita u smanjenju povišenoga krvnog tlaka (29), stoga se prije propisivanja lijekova tjelesno neaktivnoj osobi s povišenim krvnim tlakom može propisati da određeni period sudjeluje u primjerenoj tjelesnoj aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta te da nakon toga ponovo dođe na pregled (28). Osobe koje započinju s tjelesnom aktivnošću nerijetko padaju u zamku postavljanja nerealno visokih ciljeva koji djeluju demotivirajuće i dovode do brzog odustajanja (30). U skladu s time osobama koje nisu dovoljno tjelesno aktivne bilo bi dobro savjetovati da započnu s manje zahtjevnim ciljevima (npr., 10 – 20 minuta umjerene tjelesne aktivnosti jedan ili dva dana u tjednu) te da postupno

produljuju vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti. Učinkovito motiviranje u smjeru povećanja tjelesne aktivnosti obuhvaća i analizu barijera za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (31). Prema rezultatima istraživanja, tri najčešće barijere za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti jesu nedostatak vremena, energije i motivacije (9). Pacijentima koji navode da zbog obiteljskih i poslovnih obveza nemaju vremena za tjelesnu aktivnost liječnici svojim savjetima mogu pomoći u pronalasku načina na koji tjelesnu aktivnost mogu uklopiti u svakodnevni raspored. Na primjer, sedentarnim osobama može se savjetovati da se koriste stubama umjesto dizalom ili da se u većoj mjeri služe aktivnim transportom (npr., vožnja biciklom ili hodanje do posla). Osobe kojima nedostaje energije važno je upoznati s energizirajućim učinkom tjelesne aktivnosti (32), kao i s podacima o različitoj učinkovitosti aktivnog i pasivnog odmora, ovisno o obilježjima aktivnosti koja je dovela do umora (33). Rezultati istraživanja pokazuju da je pasivni odmor koji podrazumijeva prekid tjelesnih aktivnosti prikladan nakon zahtjevnoga fizičkog rada. Nasuprot tomu, aktivan odmor poput šetnje, vježba razgibavanja ili laganog trčanja učinkovit je pri suzbijanju umora od intelektualnog rada ili nekoga drugog oblika rada koji obilježava relativno malena energijska potrošnja (33). Naposljetku, sukladno rezultatima istraživanja prikazanim u ovom radu osobe kojima nedostaje motivacija mogu se upoznati s najvažnijim motivima za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti kod muškaraca i žena mlađe i srednje odrasle dobi.

Zaključak

Iako imaju važnu ulogu u promociji tjelesne aktivnosti, relativno malen broj liječnika svoje pacijente savjetuje o načinu na koji mogu zadovoljiti kriterij minimalne razine tjelesne aktivnosti za postizanje pozitivnih zdravstvenih učinaka. Analiza motiva za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti odraslih osoba u Republici Hrvatskoj upućuje na to da je pri procesu motiviranja pacijenata potrebno voditi računa o tome kojoj skupini oni pripadaju. Muškarci više ističu važnost poboljšanja opće kondicije, izgradnje mišićne mase, poboljšanja fizičkog izgleda i socijalizacije, dok žene znatno češće ističu važnost reguliranja tjelesne težine i ublažavanja specifičnih zdravstvenih tegoba. Muškarci mlađe odrasle dobi znatno češće ističu važnost izgradnje mišićne mase i poboljšanja izgleda, dok su muškarcima srednje odrasle dobi važniji opuštanje, druženje i ublažavanje zdravstvenih tegoba. Mlađe žene u tjelesnoj aktivnosti češće sudjeluju radi unapređenja tjelesnog izgleda, dok žene srednje odrasle dobi češće ističu važnost ublažavanja zdravstvenih tegoba i relaksacijski učinak tjelesne aktivnosti. Radi povećanja učinkovitosti motivacijskih tehnika važno je u razgovoru s pacijentima analizirati i barijere za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti te predložiti načine na koje se one mogu svladati.

LITERATURA

- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, CH: World Health Organization; 2010. Dostupno na: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>. Datum pristupa: 11. 6. 2019.
- Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol* 2017;32:541–56. DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437.
- Asmundson GJ, Fetzner MG, Deboer LB, Powers MB, Otto MW, Smits JA. Let's get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. *Depress Anxiety* 2013;30:362–73. DOI: 10.1002/da.22043.
- Teychenne M, Ball K, Salmon J. Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Prev Med* 2008;46:397–411. DOI: 10.1016/j.ypmed.2008.01.009.
- Greblo Jurakic Z, Krizanic V, Sarabon N, Markovic G. Effects of feedback-based balance and core resistance training vs. Pilates training on cognitive functions in older women with mild cognitive impairment: a pilot randomized controlled trial. *Aging Clin Exp Res* 2017;29:1295–8. DOI: 10.1007/s40520-017-0740-9.
- Heyn P, Abreu BC, Ottenbacher KJ. The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil* 2004;85:1694–704.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health* 2018;6:e1077–86. DOI: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
- Jurakic D, Pedisic Z. Prevalence of insufficient physical activity in children and adolescents: review. *Paediatr Croat* 2012;56:321–6.
- European Commission. Special Eurobarometer 472. Report: Sport and physical activity. Wave EB88.4 – TNS opinion & social; 2018. Dostupno na: http://data.europa.eu/euodp/hr/data/dataset/S2164_88_4_472_ENG. Datum pristupa: 11. 6. 2019.
- Thornton JS, Frémont P, Khan K i sur. Physical activity prescription: a critical opportunity to address a modifiable risk factor for the prevention and management of chronic disease: a position statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. *Br J Sports Med* 2016;50:1109–14. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096291.
- Kottke TE, Solberg LI, Brekke ML, Cabrera A, Marquez M. Will patient satisfaction set the preventive services implementation agenda? *Am J Prev Med* 1997;13:309–16.
- Walsh JM, Swangard DM, Davis T, McPhee SJ. Exercise counseling by primary care physicians in the era of managed care. *Am J Prev Med* 1999;16:307–13.
- MacAuley D, Bauman A, Frémont P. Exercise: not a miracle cure, just good medicine. *BMJ* 2015;350:h1416. DOI: 10.1136/bmj.h1416.
- Lawlor DA, Hanratty B. The effect of physical activity advice given in routine primary care consultations: a systematic review. *J Public Health Med* 2001;23:219–26.
- Brunet J, Sabiston CM. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychol Sport Exerc* 2011;12:99–105. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.09.006.
- Molanorouzi K, Khoo S, Morris T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health* 2015;15:66. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7.
- Egli T, Bland HW, Melton BF, Czech DR. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *J Am Coll Health* 2011;59:399–406. DOI: 10.1080/07448481.2010.513074.
- Miller AM, Iris M. Health Promotion Attitudes and Strategies in Older Adults. *Health Educ Behav* 2002;29:249–67. DOI: 10.1177/109019810202900209.
- Belza B, Walwick J, Shiu-Thornton S, Schwartz S, Taylor M, LoGerfo J. Older adult perspectives on physical activity and exercise: voices from multiple cultures. *Prev Chronic Dis* 2004;1:A09.
- Yan JH, McCullagh P. Cultural Influence on Youth's Motivation of Participation in Physical Activity. *J Sport Behav* 2004;27:378–90.

21. Vallance JK, Wylie M, MacDonald R. Medical students' self-perceived competence and prescription of patient-centered physical activity. *Prev Med* 2009;48:164–6. DOI: 10.1016/j.ypmed.2008.12.006.
22. Deci E, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum; 1985.
23. Trujillo KM, Brougham RR, Walsh DA. Age differences in reasons for exercising. *Curr Psychol* 2004;22:348–67. DOI: 10.1007/s12144-004-1040-z.
24. Cash TF, Pruzinsky T. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, NY: Guilford Press; 2002.
25. Tiggemann M. Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image* 2004;1:29–41. DOI: 10.1016/S1740-1445(03)00002-0.
26. Reboussin BA, Rejeski WJ, Martin KA i sur. Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- and older aged adults: The activity counseling trial (ACT). *Psychol Health* 2000;15(2):239–54. DOI: 10.1080/08870440008400304.
27. Erikson EH. *Childhood and Society*. 2. izd. New York, NY: Norton; 1993.
28. Sallis R. Exercise is medicine: a call to action for physicians to assess and prescribe exercise. *Phys Sports Med* 2015;43:22–6. DOI: 10.1080/00913847.2015.1001938.
29. Diaz KM, Shimbo D. Physical activity and the prevention of hypertension. *Curr Hypertens Rep* 2013;15:659–68. DOI: 10.1007/s11906-013-0386-8.
30. Herrmann K, Ziegler J, Dogangün A. Supporting Users in Setting Effective Goals in Activity Tracking. U: Meschtscherjakov A, De Ruyter B, Fuchsberger V, Murer M, Tscheligi M (ur.). *Persuasive Technology*. 11. međunarodna konferencija PER-SUASIVE 2016. Salzburg, Austria; 2016. Proceedings. Cham: Springer International Publishing 2016:9638:15–26. DOI: 10.1007/978-3-319-31510-2_2.
31. Salmon J, Owen N, Crawford D, Bauman A, Sallis JF. Physical activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychol* 2003;22:178–88.
32. Audiffren M, Tomporowski PD, Zagrodnik J. Acute aerobic exercise and information processing: energizing motor processes during a choice reaction time task. *Acta Psychol (Amst)* 2008;129:410–9. DOI: 10.1016/j.actpsy.2008.09.006.
33. Jurakić D. Taksonomske karakteristike zaposlenika srednje dobi kao osnova izrade sportsko-rekreacijskih programa [Doktorska disertacija]. Zagreb, HR: Sveučilište u Zagrebu; 2009. Dostupno na: https://bib.irb.hr/datoteka/429749.Doktorat-Juraki-Glavni_tekst.pdf. Datum pristupa: 11. 6. 2019.

**ADRESA ZA DOPISIVANJE:**

Doc. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić
Odsjek za psihologiju
Hrvatski studiji
Sveučilište u Zagrebu
Borongajska cesta 83d
10000 Zagreb
e-mail: zgreblo@hrstud.hr

PRIMLJENO/RECEIVED:

11. 6. 2019./June 11, 2019

PRIHVAĆENO/ACCEPTED:

13. 6. 2019./June 13, 2019

