

# RAZLIKE U MOTIVACIJI ZA VJEŽBANJE IZMEĐU DJEČAKA I DJEVOJČICA PREDŠKOLSKE DOBI

---

**JELENA ALIĆ**

---

*Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja  
Sveučilište u Zadru  
jcetinic@unizd.hr*

UDK: 796-053.4-055.15:796-053.4-055.25

Izvorni znanstveni rad

Primljen: 20. 1. 2022.

Prihvaćen: 28. 1. 2022.

---

## SAŽETAK

Motivacija (lat. „*movere*“ = kretati se) se definira kao sve ono što nas pokreće prema nekom cilju, sve ono što uvjetuje neko usmjereno djelovanje, te kao psihički proces zadovoljavanja potreba (Sindik, 2009). U okviru kinezioloških aktivnosti postoje dva tipa motivacije za vježbanje; unutarnja i vanjska motivacija. Unutarnja motivacija odnosi se na ponašanje koje je pokrenuto određenim unutarnjim porivima i nagradama te proizlazi iz potrebe pojedinca jer ga čini zadovoljnim za razliku od vanjske motivacije koja podrazumijeva ponašanje s ciljem postizanja određene nagrade ili izbjegavanja kazne (Coon, 2010). Cilj je istraživanja utvrditi motivacijsku strukturu za vježbanje djece predškolske dobi te utvrditi postoje li razlike s obzirom na spol ispitanika. Uzorak ispitanika obuhvatio je 74 djece predškolske dobi, dječaka i djevojčica, uzrasta između 5 i 7 godina (N=74, Nž =38, Nm=36). Individualne razlike u motivaciji za tjelovježbu djece predškolske dobi procijenjene su prilagođenom verzijom Upitnika motivacije za vježbanje – EMI 2 (Vlašić i sur., 2002). Rezultati istraživanja ukazuju kako je dominantan motiv koji djecu potiče na vježbanje zdravlje (AS=4.47), a potom uživanje (AS=4.28) i druženje s prijateljima (AS=4.27). To ukazuje kako su djeca više motivirana unutarnjim porivima nego vanjskim što je ujedno i poželjan motivacijski obrazac. Uz navedeno, utvrđene su statistički značajne razlike u motivima za vježbanje s obzirom na spol ispita-

## KLJUČNE RIJEČI:

*djeca, motivacija, tjelesna aktivnost, vrtić*

nika. Dječaci su, u većoj mjeri od djevojčica, motivirani za tjelesnu aktivnost zbog poboljšanja tjelesnog izgleda ( $p=0.004$ ) i zbog rezultata/ pobjeđivanja ( $p=0.017$ ) koji se ostvaruje u kontekstu provedbe kinezioloških aktivnosti. Ova saznanja mogu se koristiti kod organizacije tjelesnih aktivnosti s ciljem povećanja dječje motivacije i zadržavanja djeteta u određenom sportu ili tjelesnoj aktivnosti.

## UVOD

Petz (1992) pod pojmom *motivacije* podrazumijeva takvo stanje čovjeka u kojem je „iznutra“ potaknut određenim motivima ili željama, potrebama, porivima i težnjama da bi ostvario postavljeni cilj koji „izvana“ djeluje poticajno na njegovo ponašanje. Stoga se govori o dvjema vrstama motivacije, *intrinzičnoj* i *ekstrinzičnoj* motivaciji. Intrinzična (unutarnja) motivacija odnosi se na ponašanje koje je pokrenuto određenim unutarnjim porivima i nagradama te proizlazi iz potrebe pojedinca jer ga čini zadovoljnim za razliku od ekstrinzične (vanjske) motivacije koja podrazumijeva ponašanje s ciljem postizanja određene nagrade ili izbjegavanja kazne (Coon, 2010). Čerenšek i Kotzmuth (2019: 54) smatraju kako „Pojedinac treba osvijestiti, definirati i koristiti obje vrste motiva kako bi njegova motivacija bila otporna na prolaznost vremena, kao i na padove raspoloženja ili trenutke gubitka mentalne stabilnosti, primjerice za vrijeme treninga ili učenja.“ Prema interakcionističkom pristupu individualni i situacijski čimbenici jednako utječu na motivaciju u kineziološkom kontekstu čineći pritom motivacijsku klimu svojim interaktivnim djelovanjem (Zulić i Frapporti-Roglić, 2013).

Tjelesne aktivnosti djece u predškolskoj dobi značajno utječu na njihov pravilan rast i razvoj. Primjena kinezioloških operatora u toj dobi primarno je usmjerena na razvoj biotičkih motoričkih znanja; prije svega znanja koja uključuju savladavanje prostora, prepreka i otpora, a potom i na motorička znanja kojima se omogućuje rukovanje spravama i rekvizitima kao što su hvatanja, dodavanja i ciljanja loptom. Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je kako bi djeca predškolske dobi (od svoje pete godine pa do polaska u školu) trebala biti svakodnevno minimalno 60 minuta tjelesno aktivna (WHO 2020). Tjelesne aktivnosti djece trebale bi se provoditi većinu njihova slobodnog vremena u prirodom okruženju i na svježem zraku, a djecu bi trebalo poticati na ovladavanje vlastitim pokretima i utjecati na razvoj njihove opće koordinacije. Organizirane tjelesne aktivnosti, osim što djeci omogućavaju zadovoljavanje njihove osnovne potrebe za kretanjem, omogućuju i ostvarenje viših razina potreba, zadovoljavaju motive sigurnosti, ljubavi, poštovanja, pa čak i samoostvarenja (Sindik, 2009). Hoće li dijete biti tjelesno aktivno ovisi o više čimbenika među kojima je motivacija kako jedan od primarnih. Poznavanje motivacijskih obrazaca djece korisno je kako bi se dobio uvid u njihove intrinzične i ekstrinzične porive koji ih potiču da budu tjelesno aktivni te omogućava stvaranje takvih motivacijskih klima koje će biti usmjerene ka dostizanju preporučene zdravstveno usmjerene razine tjelesne

aktivnosti djece predškolske dobi. Uzimajući u obzir opće poznate zdravstvene, psihološke, društvene, ekološke i ekonomske dobrobiti, koje se ostvaruju ukoliko su djeca tjelesno aktivna bitno je prepoznati što ih potiče (motivira) na takav tip aktivnosti. Iz tog razloga primarni cilj ovog istraživanja jest utvrditi strukturu motivacije za vježbanjem djece predškolske dobi te ispitati postoje li statistički značajne razlike u motivima za vježbanje između dječaka i djevojčica.

## METODE RADA

Istraživanje je provedeno na ukupno 74 djece vrtićke dobi uzrasta 5 – 7 godina od čega je 36 dječaka i 38 djevojčica. Za procjenu ekstrinzičnih i intrinzičnih motiva koji djecu potiču da budu tjelesno aktivni korištena je prilagođena hrvatska inačica upitnika „EMI-2“ (Vlašić, i sur., 2002). Upitnik se sastoji od 10 čestica koje su po subdimenzijama raspoređene na sljedeći način: dvije čestice za usmjerenost na tjelesni izgled („Vježbam kako bi lijepo izgledao/la.“; „Vježbam kako ne bih bio/la bucmast/a.“), dvije za usmjerenost na zdravlje („Vježbam jer je to dobro za moje zdravlje.“; „Vježbam jer mi tako srce bolje radi i bolje dišem.“), jedna čestica za usmjerenost na socijalnu interakciju („Vježbam da bi se družio/la s prijateljima.“), dvije čestice za usmjerenost na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti („Vježbam kako bi postao/la jak/a.“; „Vježbam kako bih mogao/la dugo i brzo trčati.“), dvije čestice za usmjerenost na uživanje („Vježbam zato što me to veseli.“; „Vježbam zato što se dobro osjećam dok vježbam.“) te jedna čestica za usmjerenost na rezultat („Vježbam zato što volim pobjeđivati.“). Zbog primjerenosti djeci, uobičajena verzija modificirana je i obogaćena prigodnim ilustracijama (Tablica 1), a djeca su (u suradnji s roditeljima/ skrbnicima) odabirala tvrdnje na modificiranoj Likertovoj skali od pet stupnjeva (1 – ne, uvijek; 2 – ne, ponekad; 3 – ne mogu se odlučiti; 4 – da, ponekad; 5 – da, uvijek). Istraživanje je provedeno u skladu s etičkim principima provedbe istraživanja s djecom, bilo je anonimno, dobrovoljno i odobreno od strane roditelja ili skrbnika. Prije same provedbe empirijskog dijela istraživanja dobiven je pristanak ravnateljice vrtića u kojem je i odobrena provedba istraživanja, a roditelji su bili upoznati s ciljem i svrhom istraživanja te im je zajamčena zaštita osobnih podataka djece.

Nakon prikupljanja podataka izračunati su osnovni deskriptivni pokazatelji; aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), minimalni (Min) i maksimalni (Max) rezultat, asimetričnost (Skew) i spljoštenost (Kurt) distribucije

rezultata, na ukupnom uzorku ispitanika. Normalitet distribucija testiran je Kolmogorov Smirnov testom. Za utvrđivanje statistički značajnih razlike u motivaciji za tjelesnim vježbanjem s obzirom na spol ispitanika, korišten je Mhann Whitney U test za nezavisne uzorke. Rezultati su prikazani tablično, uz pogrešku od 0.05 %. Za analizu prikupljenih podataka korišten je statistički sustav Statistica ver. 13.0 (StatSoft, Inc., Tulsa, OK).

**TABLICA 1.** Prilagođena hrvatska inačica Upitnika motiva za vježbanje (engl.: „Exercise Motivation Inventory-2 EMI-2“ (Vlašić, i sur., 2002)

SUBSKALE	Čestice skale
Usmjerenost na tjelesni izgled	1. Vježbam kako bih lijepo izgledao/la. (1EMI)
	6. Vježbam kako ne bih bio/la bucmast/a. (6EMI)
Usmjerenost na zdravlje	2. Vježbam jer je to dobro za moje zdravlje. (2EMI)
	7. Vježbam jer mi tako srce bolje radi i bolje dišem. (7EMI)
Usmjerenost na socijalnu interakciju	3. Vježbam da bih se družio/la s prijateljima. (3EMI)
Usmjerenost na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	4. Vježbam kako bih postao/la jak/a. (4EMI)
	9. Vježbam kako bih mogao/la dugo i brzo trčati. (9EMI)
Usmjerenost na uživanje	5. Vježbam zato što me to veseli. (5EMI)
	10. Vježbam zato što se dobro osjećam dok vježbam. (10EMI)
Usmjerenost na rezultat	8. Vježbam zato što volim pobjeđivati. (8EMI)

## REZULTATI I DISKUSIJA

Iz Tablice 1 gledano za svu djecu/ispitanike zajedno po spolu, vidljivo je kako je najveći prosječni rezultat dobiven je za česticu „Vježbam jer je to dobro za moje zdravlje“ (AS=4.47), i za subskalnu „Usmjerenost na zdravlje“ (AS=4.31). Najniži prosječni rezultat dobiven je za česticu „Vježbam kako ne bih bio/la bucmast/a“ (AS= 3.72) i za subskalnu „Usmjerenost na tjelesni izgled“ (AS= 3.80). Ukupni prosječni rezultat na skali iznosi AS= 4.14. Ovakvi su rezultati pozitivni jer ukazuju na to kako djeca jesu visoko motivirana za vježbanje, a dominantan motiv je unutarnji, njihovo zdravlje, a ne vanjska nagrada ili rezultat. Uz navedenu zdravstvenu komponentu djeca su motivirana za vježbanje zbog uživanja u tjelesnim aktivnostima (čestice „Vježbam zato što se dobro osjećam dok vježbam“ AS= 4.30

i „Vježbam zato što me to veseli“ AS= 4.27 ) i zato što se vole družiti s prijateljima (čestica „Vježbam da bih se družio/la s prijateljima“ AS= 4.27. Najmanji motiv za vježbanje djeci predstavlja bojazan da će biti bucmasti ako ne vježbaju (čestica „Vježbam kako ne bih bio/la bucmast/a“ AS=3.72) . U toj dobi manji je udio djece koja imaju prekomjernu tjelesnu masu ili su pretili pa stoga nije iznenađujuća činjenica da im tjelesni izgled ne predstavlja tako značajan motiv za vježbanje.

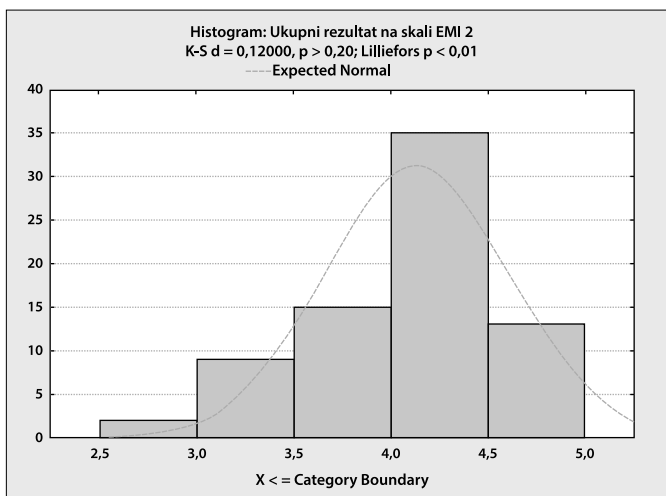
TABLICA 2. Rezultati deskriptivne statistike za ukupan uzorak djece

Vježbam...	N	AS	Min.	Maks.	SD	Skew.	Kurt.	max D	K-S
Kako bih lijepo izgledao/la.	74	3.88	1	5	1.08	-0.68	-0.28	0.21	p < .01*
Jer je to dobro za moje zdravlje.	74	4.47	3	5	0.65	-0.84	-0.33	0.35	p < .01*
Da bih se družio/la s prijateljima.	74	4.27	1	5	1.14	-1.64	1.91	0.35	p < .01*
Kako bih postao/la jaka	74	4.00	1	5	1.03	-1.07	0.70	0.27	p < .01*
Zato što me to veseli.	74	4.27	2	5	0.82	-1.32	1.82	0.28	p < .01*
Kako ne bih bio/la bucmast/a.	74	3.72	1	5	1.29	-0.95	-0.14	0.29	p < .01*
Jer mi tako srce bolje radi i bolje dišem.	74	4.15	3	5	0.81	-0.28	-1.40	0.26	p < .01*
Zato što volim pobjeđivati.	74	4.12	1	5	0.99	-1.29	1.50	0.26	p < .01*
Kako bih mogao/la dugo i brzo trčati.	74	4.20	2	5	0.84	-0.97	0.50	0.25	p < .01*
Zato što se dobro osjećam dok vježbam.	74	4.30	2	5	0.86	-1.29	1.30	0.28	p < .01*
SUBSKALA: Usmjerenost na tjelesni izgled	74	3.80	2	5	1.02	-0.37	-1.11	0.15	p < .10
SUBSKALA: Usmjerenost na zdravlje	74	4.31	3	5	0.57	-0.28	-0.92	0.18	p < .05*
SUBSKALA: Usmjerenost na socijalni kontekst	74	4.27	1	5	1.14	-1.64	1.91	0.35	p < .01*

<b>SUBSKALA: Usmjerenost na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</b>	74	4.10	2	5	0.73	-1.05	1.06	0.23	p < .01*
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na uživanje</b>	74	4.28	2	5	0.74	-1.40	2.02	0.23	p < .01*
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na rezultat</b>	74	4.12	1	5	0.99	-1.29	1.50	0.26	p < .01*
<b>UKUPNI rezultat skale</b>	74	4.14	3	5	0.47	-0.42	-0.16	0.12	p > .20

Legenda: N- broj ispitanika; AS- aritmetička sredina; Min.- minimalna vrijednost; Maks.- maksimalna vrijednost; SD- standardna devijacija; Skew- asimetričnosti distribucije rezultata (skewness); Kurt- spljoštenost distribucije rezultata (kurtosis); Max D- najveće odstupanje empirijske od teorijske relativne kumulativne frekvencije; K-S- nivo značajnosti Kolmogorov-Smirnov testa, \* - označava statističko značajno odstupanje

Najmanji varijabilitet dobiven je za česticu „Vježbam jer je to dobro za moje zdravlje“ (SD= 0.65), što ukazuje na visok stupanj slaganja ispitanika konkretno za taj motiv. Najveći varijabilitet dobiven je za česticu „Vježbam kako ne bih bio/la bucmast/a“ (SD=1.29).



SLIKA 1. Histogram distribucije ukupnog rezultata na skali EMI 2

Testiranjem normaliteta distribucija utvrđeno je kako postoje odstupanja od normalne distribucije rezultata za sve čestice i subskale osim za ukupni rezultat na skali (Slika 1) i za subskalu „Usmjerenost na tjelesni izgled“. Upravo zbog dobivenih odstupanja u ispitivanju razlika u motivima za vježbanjem s obzirom na spol koristit će se metoda neparametrijske statistike Mann-Whitney U test.

Distribucija rezultata za ukupni rezultat na skali je blago pozitivno asimetrična (Slika 2) ali ne odstupa statistički značajno od normalne distribucije rezultata.

Rezultati cronbachove alphe (Cronbachova  $\alpha = 0.83$ ) (Tablica 3) ukazuju kako je skala pouzdana za primjenu na ovom uzorku ispitanika.

**TABLICA 3.** Pouzdanost skale motivacije za vježbanje djece predškolske dobi (N=74)

	Cronbach alpha	Standardizirana alpha	interkorelacija
UKUPNI rezultat na skali	0.83	0.83	0.36

Ispitivanjem razlika u motivaciji za vježbanje s obzirom na spol (Tablica 4) utvrđeno je kako postoje statistički značajne razlike u česticama; „Vježbam kako bih lijepo izgledao/la.“, „Vježbam kako bih postao/la jak/a.“, „Vježbam kako ne bih bio/la bucmast/a.“ i „Vježbam zato što volim pobjeđivati.“ te u subskalama: „Usmjerenost na tjelesni izgled“ i „Usmjerenost na rezultat“.

**Tablica 4.** Razlike u motivima za vježbanje s obzirom na spol ispitanika

Vježbam...	dječaci N	djevojčice N	Suma rangova (dječaci)	Suma rangova (djevojčice)	U	Z	p
Kako bih lijepo izgledao/la.	36	38	1555.50	1219.50	478.50	2.22	0.026*
Jer je to dobro za moje zdravlje.	36	38	1298.00	1477.00	632.00	-0.56	0.574
Da bih se družio/la s prijateljima.	36	38	1272.00	1503.00	606.00	-0.84	0.399
Kako bih postao/la jak/a	36	38	1645.50	1129.50	388.50	3.20	0.001*
Zato što me to veseli.	36	38	1192.00	1583.00	526.00	-1.71	0.088
Kako ne bih bio/la bucmast/a.	36	38	1594.00	1181.00	440.00	2.64	0.008*



<b>Jer mi tako srce bolje radi i bolje dišem.</b>	36	38	1355.50	1419.50	678.50	0.06	0.953
<b>Zato što volim pobjeđivati.</b>	36	38	1570.00	1205.00	464.00	2.38	0.017*
<b>Kako bih mogao/la dugo i brzo trčati.</b>	36	38	1293.00	1482.00	627.00	-0.62	0.538
<b>Zato što se dobro osjećam dok vježbam.</b>	36	38	1278.50	1496.50	612.50	-0.77	0.439
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na tjelesni izgled</b>	36	38	1613.50	1161.50	420.50	2.85	0.004*
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na zdravlje</b>	36	38	1345.50	1429.50	679.50	-0.05	0.961
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na socijalni kontekst</b>	36	38	1272.00	1503.00	606.00	-0,84	0.399
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</b>	36	38	1494.00	1281.00	540.00	1.56	0.119
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na uživanje</b>	36	38	1198.50	1576.50	532.50	-1.64	0.101
<b>SUBSKALA: Usmjerenost na rezultat</b>	36	38	1570.00	1205.00	464.00	2.38	0.017*
<b>UKUPNI rezultat skale</b>	36	38	1476.00	1299.00	558.00	1.36	0.173

Legenda: N- broj ispitanika, U-u test, Z- Z test, p- nivo značajnosti, \* označava statistički značajnu razliku

Sve dobivene razlike u korist su dječaka i navedene čestice i subskale više motiviraju dječake na vježbanje u odnosu na djevojčice. Dobivene razlike u provedenom istraživanju ukazuju kako je dječacima njihov tjelesni izgled bitan motiv za vježbanje njihov te im je važna i mogućnost pobjeđivanja tijekom provedbe kinezioloških aktivnosti. Uzimajući u obzir da su dječaci u većini slučajeva kom-

petitivniji u odnosu na djevojčice dobiveni rezultati su očekivani. Razlike između dječaka i djevojčica dobivene su i u istraživanju Alić (2017) gdje je utvrđeno kako dječaci u većoj mjeri u odnosu na djevojčice vježbaju kako bi postigli određeni rezultat.

Uz navedeno, različiti oblici stereotipnog ponašanja roditelja i okoline dječaci- ma već u najranijoj dobi ukazuju kako bi dječaci trebali biti „mišićavi i snažniji“ u odnosu na djevojčice. Iz tog razloga, vrlo vjerojatno, dječacima su i tjelesni izgled i njihova snaga bitni motivi za vježbanje. Slični rezultati dobiveni su i u istraživanju Bogdanović Ćurić i Ivanišević (2012) koji su utvrdili postojanje veće dominantnosti intrinzične nasuprot ekstrinzičnoj motivaciji te da su kod dječaka često prisutna dva motiva, motiv za poboljšanjem fizičkih kompetencija i motiv za reduciranje tjelesne težine. U istraživanju koje je provela Gric (2019) utvrđeno je da je intrinzična motivacija povoljnija u odnosu na ekstrinzičnu te da većina ispitanih roditelja smatra kako je njihovo dijete potaknuto unutrašnjim porivima za vježbanje jer mu je vlastito zadovoljstvo važnije, nego li vanjska nagrada i trofej.

## ZAKLJUČAK

Iz dobivenih rezultata ovog istraživanja može se zaključiti kako je struktura motivacije za vježbanje djece predškolske dobi vrlo dobra te se kao najizraženiji motiv naglašava osobno zdravlje. Osim zdravlja djecu značajno motiviraju uživanje u tjelesnim aktivnostima i druženje s prijateljima. Dodatno povećanje motivacije, kako bi djeca predškolske dobi bila više tjelesno aktivna, može se ostvariti ako im se ukaže na pozitivan doprinos koji tjelesna aktivnost ima na njihov pravilan rast i razvoj u vidu pravilne raspodjele masne i nemasne tjelesne komponente i na pravovremen razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Utvrđene statistički značajne razlike u strukturi motiva za vježbanje s obzirom na spol djece predškolske dobi ukazuju kako su dječacima, za razliku od djevojčica, jači motivi za vježbanje tjelesni izgled i pobjeda (rezultat) koja se ostvaruje u sportskom kontekstu.

Ova saznanja trebala bi biti usmjerena na modifikaciju organizacije tjelovježbenih aktivnosti s ciljem povećanja dječje motivacije i zadržavanja djeteta u određenoj kineziološkoj aktivnosti te direktno utjecati na povećanje ukupne razine njihove tjelesne aktivnosti.

**LITERATURA**

- ALIĆ, J. (2017). Gender Differences in Goal Orientation between High School Students in Physical Education Classes, *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 19 (2), 171–188.
- BOGDANOVIĆ-ČURIĆ, J. i IVANIŠEVIĆ, D. (2012). Motivacija i zadovoljstvo učenika u rekreativnom bavljenju sportom. *Sportski logos*, 19, 44–51.
- COON, D., MITTERER, JO. (2010). *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behaviour With Concept Maps*. Belmont. CA: Wadsworth. (pristupljeno 18. rujna 2021.) <https://www.verywellmind.com/what-id-intrinsic-motivation-2795385>
- ČERENŠEK, I. i KOTZMUTH, A. (2017). *Mentalni trening: priručnik za trenere*. Zagreb: Conversatio centar za edukaciju i savjetovanje.
- GRIC, N. (2019). *Motivacija za sportske aktivnosti kod djece u osnovnoškolskim ustanovama*. Međimursko veleučilište u Čakovcu (Završni rad). Međimursko veleučilište u Čakovcu. Čakovec.
- PETZ, B. (1992). *Psihologijski rječnik*. Zagreb: Prosvjeta.
- SINDIK, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom – mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53(1), 193–199.
- VLAŠIĆ, J., BARIĆ, R., OREB, G., i KASOVIĆ, M. (2002). Exercise motives in middle aged and elderly female population. U: Milanović, D., Prot, F. (ur.) *Proceedings of the 3rd international scientific conference*. Zagreb: Kinesiology-new perspectives Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 462–666.
- WHO (2020). Physical Activity. How much of physical activity is recommended? (pristupljeno 22. rujna 2021.) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- ZULIĆ, A. i FRAPPORTI-ROGLIĆ, M. (2013). *Psihologija i pedagogija sporta*. Hrvatski nogometni savez Zagreb, Nogometna akademija. (pristupljeno 25. rujna 2021.) <http://hns-cff.hr/files/documents/old/252-Psihologija5.pdf>

## DIFFERENCES IN EXERCISE MOTIVES BETWEEN BOYS AND GIRLS OF PRESCHOOL AGE

### ABSTRACT

Motivation (lat. “Movere” = to move) can be defined as everything that moves us towards a goal, everything that conditions a directed action, and as a psychological process of satisfying needs (Sindik, 2009). Within kinesiological activities, there are two types of exercise motivation: internal and external motivation. Internal motivation refers to behaviour that is triggered by certain internal urges and rewards and arises from an individual's need because it makes him satisfied as opposed to external motivation which involves behaviour aimed at achieving a certain reward or avoiding punishment (Coon, 2010).

The main aim of the research was to determine the exercise motivational structure of preschool children and also to determine if gender differences exist among preschool children in exercise motivation. The sample included 74 preschool children, males and females, between 5 and 7 years of age (N=74, Nf =38, Nm=36). Individual differences in exercise motivation of preschool children have been assessed by the adapted version of Exercise motivation inventory – EMI 2 (Vlašić et al., 2002). The basic descriptive indicators were calculated, and the Mann-Whitney U test was applied to test gender differences in exercise motivation.

The obtained results of the research indicate that the dominant motive that encourages children to exercise is their health (AS = 4.47), followed by enjoyment (AS = 4.28) and socializing with friends (AS = 4.27). This indicates that children are more motivated by internal urges than external ones, which is also a desirable motivational pattern. In addition, statistically significant differences in the exercise motives were found with regard to the gender of the respondents. Boys are, to a greater extent than girls, motivated for physical activity due to the improvement of physical appearance ( $p = 0.004$ ) and due to the results/victories ( $p = 0.017$ ) achieved in the context of the implementation of kinesiological activities. This knowledge can be used in the organization of

### KEYWORDS:

*children, exercise motivation, physical activity, kindergarden*

physical activities in order to increase children's motivation and keep the child in a particular sport or physical activity.

