

RAZLIKE U MOTIVIMA I PREPREKAMA ZA VJEŽBANJE IZMEĐU SUDIONIKA RAZLIČITIH GRUPNIH SPORTSKO- REKREACIJSKIH PROGRAMA

Kožić, Karla

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:535674>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#) / [Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2023-12-04**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva: magistar kineziologije u edukaciji i kineziterapija)

Karla Kožić

**RAZLIKE U MOTIVIMA I PREPREKAMA ZA
VJEŽBANJE IZMEĐU SUDIONIKA RAZLIČITIH
GRUPNIH SPORTSKO REKREACIJSKIH
PROGRAMA**

diplomski rad

Mentor:

Izv.prof.dr.sc. Danijel Jurakić

Zagreb, rujan, 2022

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

Izv.prof.dr.sc. Danijel Jurakić

Student:

Karla Kožić

RAZLIKE U MOTIVIMA I PREPREKAMA ZA VJEŽBANJE IZMEĐU SUDIONIKA RAZLIČITIH SPORTSKO REKREACIJSKIH GRUPNIH PROGRAMA

Sažetak

Cilj ovog rada je utvrditi razlike u motivima i preprekama između vježbača koji sudjeluju u različitim grupnim sportsko rekreacijskim programima. Uzorak ispitanika činilo je 78 vježbača od kojih je 19 uključeno u program suvremene aerobike („Body Attack-Les Mills“), 23 vježbača u *body and mind* program (Pilates) i 36 vježbača u program za razvoj mišićne izdržljivosti („Booty and core“). Sudjelovalo je 59 vježbača ženskog spola i 19 vježbača muškog spola koji su ispunjavali EMI-2 upitnik o motivima za vježbanje i „Barriers to Being Active“ upitnik o preprekama za vježbanje. Na temelju upitnika EMI-2 oblikovano je 14 varijabli, a na temelju upitnika o preprekama za vježbanje 7 varijabli. Razlike između grupa utvrđene su Kruskal-Wallis ANOVA-om i analizom Mann-Whitney U testom. Utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika u varijablama „nedostatak resursa“, „društveni pritisak“ i „kontrola težine“. Rangiranjem varijabli utvrđeno je da sve grupe kao prva tri motiva navode snagu i izdržljivost, kontrolu težine i izgled, dok su glavne prepreke za tjelesnu aktivnost u svim grupama: nedostatak volje, nedostatak energije i nedostatak vremena. Varijable „snaga i izdržljivost“ i „kontrola težine“ najvažniji su motivi za vježbanje u svim grupama, no grupa G-2 („Les Mills Body Attack“) ima najveće vrijednosti u navedenim varijablama. Također, grupa G-2 („Les Mills Body Attack“) ima najveće vrijednosti u varijabli „nedostatak volje“ koja predstavlja najčešću prepreku u svim grupama, dok je varijabla „nedostatak energije“ najčešća prepreka u grupi G-3 („Cardio Pilates“). Rezultati ovog istraživanja mogu doprinijeti boljoj organizaciji i prilagodbi grupnih sportsko-rekreacijskih programa u fitness centrima.

Ključne riječi: motivi, prepreke, motivacija, grupni programi

DIFFERENCES IN MOTIVATIONS AND OBSTACLES FOR EXERCISE BETWEEN PARTICIPANTS OF DIFFERENT SPORTS AND RECREATION GROUP PROGRAMS

Summary

The aim of this paper is to determine the differences in motives and obstacles between exercisers who participate in different group sports and recreation programs. The sample of respondents consisted of 78 exercisers, 19 of whom were included in the modern aerobics program ("Body Attack-Les Mills"), 23 exercisers in the body and mind program (Pilates) and 36 exercisers in the muscular endurance development program ("Booty and core"). 59 female exercisers and 19 male exercisers participated, filling in the EMI-2 questionnaire on motives for exercise and the "Barriers to Being Active" questionnaire on obstacles to exercise. Based on the EMI-2 questionnaire, 14 variables were formed, and 7 variables based on the questionnaire on obstacles to exercise. Differences between groups were determined by Kruskal-Wallis ANOVA and Mann-Whitney U test analysis. It was found that there is a statistically significant difference in the variables "lack of resources", "social pressure" and "weight control". By ranking the variables, it was determined that all groups cited strength and endurance, weight control, and appearance as the top three motives, while the main obstacles to physical activity in all groups were: lack of will, lack of energy, and lack of time. The variables "strength and endurance" and "weight control" are the most important motivations for exercise in all groups, but group G-2 ("Les Mills Body Attack") has the highest values in the mentioned variables. Also, group G-2 ("Les Mills Body Attack") has the highest values in the variable "lack of will" which represents the most frequent obstacle in all groups, while the variable "lack of energy" is the most frequent obstacle in group G-3 ("Cardio Pilates"). The results of this research can contribute to better organization and adaptation of group sports and recreation programs in fitness centers.

KEY WORDS: motivations, obstacles, group programs, motivation

Sadržaj

1. UVOD.....	5
2. CILJ I HIPOTEZE	7
3. METODE.....	8
3.1. OPIS ISTRAŽIVANJA.....	8
3.2 UZORAK ISPITANIKA.....	8
3.3. MJERNI INSTRUMENTI	10
3.4 METODE OBRADE PODATAKA	10
4. OPIS GRUPNIH SPORTSKO-REKREACIJSKIH PROGRAMA	11
4.1. „Booty and Core“	11
4.2. Grupni sportsko rekreacijski program Les Mills „Body Attack“	11
4.3. Grupni sportsko rekreacijski program „Cardio Pilates“	12
5. REZULTATI.....	13
5.1. Motivi za tjelesnu aktivnost.....	13
5.2. Prepreke za tjelesnu aktivnost	14
6. RASPRAVA	18
7. ZAKLJUČAK.....	21
Literatura	22

1. UVOD

Nedovoljna tjelesna aktivnost danas je jedan od najvećih javnozdravstvenih problema (Kohl i sur., 2012). Nedovoljna tjelesna aktivnost predstavlja važan čimbenik rizika za razvoj različitih kroničnih i psihičkih bolesti (Samitz i sur., 2011). S druge strane, redovita tjelesna aktivnost dokazano unapređuje zdravlje i kvalitetu života (Bushman, 2019). Osim što kvalitetnije žive, tjelesno aktivne osobe produktivnije su na poslu i rjeđe odlaze na bolovanje (Kuoppala i sur., 2008) koje čini važan dio ukupnog troška zdravstvenog sustava Republike Hrvatske. Naime, prema podacima Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO) u 2021. godini ostvareno je 20,1 milijun bolovanja (HZZO, 2021). Ako se u obzir uzme činjenica da se nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti pripisuje između 1 % i 2,5 % ukupnog zdravstvenog troška države (Ding i sur., 2017) jasno je da bi povećanje tjelesne aktivnosti populacije dovelo do značajnih ušteda.

Unatoč važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje, značajan udio građana Europske unije nije dovoljno aktivan. Primjerice, prema recentnim podacima Eurobarometera gotovo polovica građana Europske unije nikada ne vježba niti se bavi sportom (TNS Opinion & Social, 2018). Hrvatska se nalazi visoko na ljestvici država s vrlo visokim postotkom ljudi koji nikada ne sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti ili sportu. Aktualni podaci pokazuju da u usporedbi s 2013. godinom Hrvatska ima najveći porast broja ljudi koji nikada ne sudjeluju u tjelesnom vježbanju ili sportu (TNS Opinion & Social, 2018).

Motivi su odraz ljudskih potreba i razlozi zbog kojih se ljudi odlučuju na određeno ponašanje (Barić, 2012). Predmet su brojnih istraživanja u području promocije tjelesne aktivnosti jer su upravo oni važni za uključivanje u vježbanje (TNS Opinion & Social, 2018). Podaci Eurobarometer izvješća pokazuju da je većina europskog stanovništva, pa tako i hrvatsko, kao glavni motiv navela poboljšanje zdravstvenog statusa, poboljšanje fitnessa i kontrolu težine (TNS Opinion & Social, 2018). S druge strane, prepreke predstavljaju ono što ljude sprečava u odluci o nekom ponašanju (Barić, 2012). Motive i prepreke potrebno je promatrati i istraživati u specifičnim populacijskim grupama u kojima se vrši promocija tjelesne aktivnosti kako bi što bolje prilagodili sportsko-rekreacijske programe. Motivi i prepreke za vježbanje različitih populacija istraživani su u većem broju istraživanja, a u nastavku će biti opisani samo rezultati najznačajnijih preglednih radova iz područja.

U sustavnom pregledu literature iz 2019. godine koju su proveli Spiteri i sur. (2019) sažeti su rezultati istraživanja o motivima i preprekama vježbača srednje dobi (50-64) i starijih vježbača

(65-70). Kontrola tjelesne mase i upravljanje stresom najvažniji su motivi za uključivanje u vježbanje kod odraslih osoba srednje dobi dok su kod starijih osoba najvažniji motivi socijalizacija i višak slobodnog vremena. Također, starije osobe navode strah od ozljede prilikom sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti kao najveću prepreku. Motivi i prepreke za vježbanje pretilih osoba obuhvaćeni su u preglednom radu Baillot i sur. (2021). Prema rezultatima navedenog rada nedostatak motivacije, bol ili neugoda i nedostatak vremena najčešće su prepreke pretilih osoba za tjelesno vježbanje. Najznačajniji motivi za vježbanje su kontrola težine, poboljšanje fitnesa i društveno priznanje. Također, ispitanici navode hodanje kao tjelesnu aktivnost koju najviše preferiraju (Baillot i sur., 2021).

Zaključno, iako postoji veći broj istraživanja kojima je cilj bio utvrditi najčešće motive i prepreke za tjelesnu aktivnost kod vježbača, prema znanju autora, ne postoje istraživanja o razlikama u motivima i preprekama među vježbačima koji posjećuju različite grupne sportsko-rekreacijske programe.

2. CILJ I HIPOTEZE

Cilj rada je utvrditi razlike u motivima i preprekama za vježbanje između sudionika različitih grupnih sportsko-rekreacijskih programa tj. između sudionika u suvremenoj aerobici („Body Attack - Les Mills“), sudionika u body and mind programima („Pilates“) i sudionika u grupnim programima vježbanja usmjerenima na razvoj mišićne izdržljivosti („Booty and core“).

H1: Sudionici različitih grupnih sportsko-rekreacijskih programa razlikovat će se u motivima za vježbanje

H2: Sudionici različitih grupnih sportsko-rekreacijskih programa razlikovat će se u percepciji za vježbanje

3. METODE

3.1. OPIS ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno u sportsko-rekreacijskom centru MO-FIT. Za potrebe ovog istraživanja uspoređivala su se tri sportsko-rekreacijska grupna programa, „Booty and core“ (G-1), „Les Mills body Attack“ (G-2) i „Cardio Pilates“ (G-3). Navedeni grupni sportsko-rekreacijski programi održavaju se tri puta tjedno u sportsko-rekreacijskom centru. Istraživanje je odobrilo Povjerenstvo za znanstveni rad i etiku Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (No: 9./2022). Ispitanici koji su dali pisani pristanak na sudjelovanje u istraživanju, ispunjavali su anketni upitnik o motivima za vježbanje, preprekama za vježbanje i socio-demografskim karakteristikama.

3.2 UZORAK ISPITANIKA

Uzorak ispitanika činilo je 78 vježbača (20 - 65 godina) koji su polaznici jednog od ranije navedenih sportsko-rekreacijskih grupnih programa. Ukupno je bilo 36 ispitanika u „Booty and core“ programu, 19 ispitanika u „Les Mills Body Attack“ programu i 23 ispitanika u „Cardio Pilates“ programu. Ispitanici za potrebe ovog istraživanja nisu morali mijenjati životne navike, raspored treninga ili grupni program vježbanja. Ispitanici su većinom visoko obrazovani (74,36 %) i bave se pretežno sedentarnim zanimanjima (70,51 %).

Tablica 1. Obilježja uzorka ispitanika

Varijable	Broj ispitanika	Postotak (%)	G-1	%	G-2	%	G-3	%
Ukupni uzorak	78	100	36	46,2	19	24,4	23	29,5
Rod								
<i>Muškarci</i>	19	24,36	12	15,38	7	8,97	0	0
<i>Žene</i>	59	75,64	24	30,77	12	15,38	23	29,49
Obrazovanje								
<i>Četverogodišne srednjoškolsko</i>	15	19,23	7	19,44	3	15,79	5	21,74
<i>Sveučilišni diplomski studij</i>	58	74,36	26	72,22	15	78,95	17	73,91
<i>Poslijediplomski studij</i>	5	6,41	3	8,33	1	5,26	1	4,35
Posao								
<i>Sedentarno</i>	55	70,51	27	75	14	73,68	14	60,87
<i>Umjereno aktivno</i>	14	17,94	5	13,89	3	16,11	6	26,09
<i>Aktivno</i>	9	11,54	4	11,11	2	10,74	3	13,04

G-1 – grupni sportsko-rekreacijski program „Booty and core“

G-2 – grupni sportsko-rekreacijski program „Les Mills Body Attack“

G-3 – grupni sportsko-rekreacijski program „Cardio Pilates“

3.3. MJERNI INSTRUMENTI

Podaci koji su korišteni za potrebe ovog istraživanja prikupljeni su pomoću dva upitnika. Autori Markland i Ingledew, 1997, prema Lauš, 2019) osmislili su upitnik za procjenu motiva vježbača EMI-2 (Exercise Motivations Inventory-2), a za potrebe ovog istraživanja, korištena je verzija na hrvatskom jeziku (Vlašić i sur., 2002). Upitnik se sastoji od 54 čestice pomoću kojih se prikupljeni podaci ispitanika mogu rasporediti u 14 varijabli: stres, osvježenje, uživanje, društveni pritisak, pripadnost grupi, natjecanje, zdravlje, bolest, kontrola težine, izgled, snaga i izdržljivost, uživanje, propisano vježbanje, izazov. Varijable su dobivene sumom odgovora u odabranim česticama. Ispitanici su odgovarali na skali od 0-5, pri čemu je 0 označavala potpuno neslaganje (U potpunosti se ne slažem), dok je broj 5 označavao potpuno slaganje s navedenom tvrdnjom (Potpuno se slažem).

Drugi upitnik je korišten za procjenu prepreka za bavljenje tjelesnom aktivnošću, „The Barriers to Being Active Quiz“ (BBAQ), autora Zalewski i Arvinen-Barrow. Upitnik se sastoji od 21 čestice, na temelju kojih je oblikovano 7 varijabli. Varijable su: nedostatak vremena, društveni utjecaj, nedostatak energije, nedostatak volje, strah od ozljeda, nedostatak vještine, nedostatak resursa. Ispitanici su odgovarali na skali od 0-3 pri čemu je 0 označavala potpuno neslaganje s navedenom preprekom (Potpuno se ne slažem), a 3 potpuno slaganje (Potpuno se slažem). Varijable su formirane sumom odgovora odabranih čestica.

3.4 METODE OBRADE PODATAKA

Za statističku obradu podataka korišten je program TIBCO Statistica (Version 14.0.0.15). Korištena je deskriptivna statistika za utvrđivanje aritmetičke sredine, standardne devijacije i normalnosti distribucije. Normalnost distribucije testirana je Shapiro-Wilks testom. U svim varijablama, osim „izazov“ i „pripadnost grupi“, distribucija je značajno odstupala od normalne distribucije. Razlike između grupa utvrđene su Kruskal-Wallis ANOVA-om i Mann-Whitney U testom.

4. OPIS GRUPNIH SPORTSKO-REKREACIJSKIH PROGRAMA

4.1. „Booty and Core“

„Booty and Core“ je program kružnog ili staničnog vježbanja uz glazbenu podlogu s naglaskom na razvoj mišićne snage i izdržljivosti. Program traje 60 minuta, a sastoji se od uvodnog, glavnog i završnog dijela. Uvodni dio u kojem se radi zagrijavanje obično traje 8-10 minuta. Izbor vježbi koje se koriste prilikom zagrijavanja ovisi o cilju treninga, no najčešće se koriste vježbe koje su sastavni dio škole trčanja, razni skokovi, elementi dinamičkog istezanja, kao što su otkloni, pretkloni i zakloni. Glavni dio treninga obično traje 45 minuta, te se u tom dijelu treninga izvode vježbe kao što su čučnjevi, sklekovi, vježbe s vanjskim opterećenjem (slobodni utezi) u nekoliko ponavljanja i serija. Naglasak je na razvoju mišićne snage i izdržljivosti, te na unapređenju aerobnog kapaciteta vježbača.

4.2. Grupni sportsko rekreacijski program Les Mills „Body Attack“

Postoji nekoliko vrsta Les Mills programa, no svi spadaju u kategoriju suvremene aerobike, a razlikuju se prema ciljnoj usmjerenosti svakog programa. Termin suvremena aerobika pojavljuje se 80-ih godina kada se u originalnu plesnu aerobiku uvode određene zakonitosti treninga. Prilikom formiranja programa naglasak je na izboru vježbi i koraka ovisno o ciljnoj usmjerenosti i potrebama vježbača, te različito trajanje i intenzitet pojedinog treninga. (Blažević, M., 2016). Les Mills Body Attack je vrsta sportsko rekreacijskog grupnog programa kojemu je glavni cilj poboljšati aerobnu sposobnost, mišićnu snagu i izdržljivost. Trening traje 60 minuta i sastoji se od početnog, glavnog i završnog dijela. U ovom programu dominiraju skokovi, brze promjene smjera kretanja, te koreografija uz zadanu glazbenu pratnju. Karakteristika ovog grupnog programa je frontalni oblik rada i vježbači prate koreografiju i pokrete koje izvodi trener. Također, velika razlika je i u izboru vježbi, dok se Booty and core program većinom sastoji od vježbi za razvoj snage, kao što su čučanj, sklekovi, potisci, iskoraci i izdržaji, Les Mills Body Attack koristi elemente i pokrete suvremene aerobike.

4.3. Grupni sportsko rekreacijski program „Cardio Pilates“

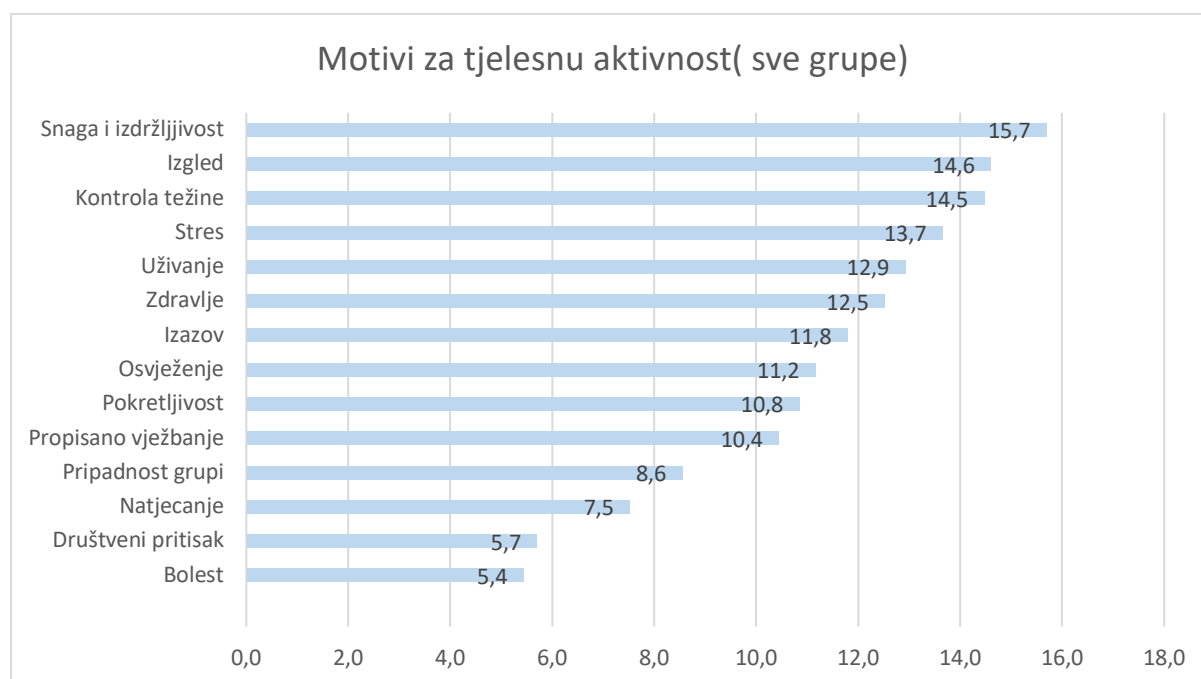
Pilates je skup vježbi i pokreta koji se najčešće koriste kada je u pitanju aktivacija mišića, naglasak na pravilno disanje i pravilnu posturu. Ovaj sportsko rekreacijski grupni program jedini pripada skupini „Body and mind“ programa, što znači povezivanje uma i tijela. Cilj ovih sportsko-rekreacijskih programa je razvoj snage, povećanje mišićnog tonusa, ravnoteže i koordinacije, također se naglašava vježbačima da je bitno osvijestiti položaj vlastitog tijela u prostoru prilikom izvođenja određene vježbe (Craig, C., 2004). Postoji nekoliko vrsta pilatesa, no za potrebe ovog istraživanja koristio se program „Cardio pilates“ gdje je naglasak na razvoju aerobne sposobnosti i snage. Ovaj program se također sastoji od uvodnog, glavnog i završnog dijela u kojima se primjenjuju vježbe s velikim loptama, trakama, bučicama ili štapovima koje se ponavljaju u nekoliko serija i ponavljanja. Uvodni dio se sastoji od podizanja srčane frekvencije raznim dinamičnim pokretima velikih amplituda. Vježbe u glavnom dijelu se obično rade s rekvizitima kao što su bučice, lopte ili štapovi, te se pokreti izvode dinamičnije, u ovom dijelu treninga intenzitet je najveći. Završni dio sastoji se od vježbi disanja, istezanja i opuštanja. Trening traje 60 minuta i cijelo vrijeme se izvodi uz glazbenu pratnju koja je smirujuća i opuštajuća.

5. REZULTATI

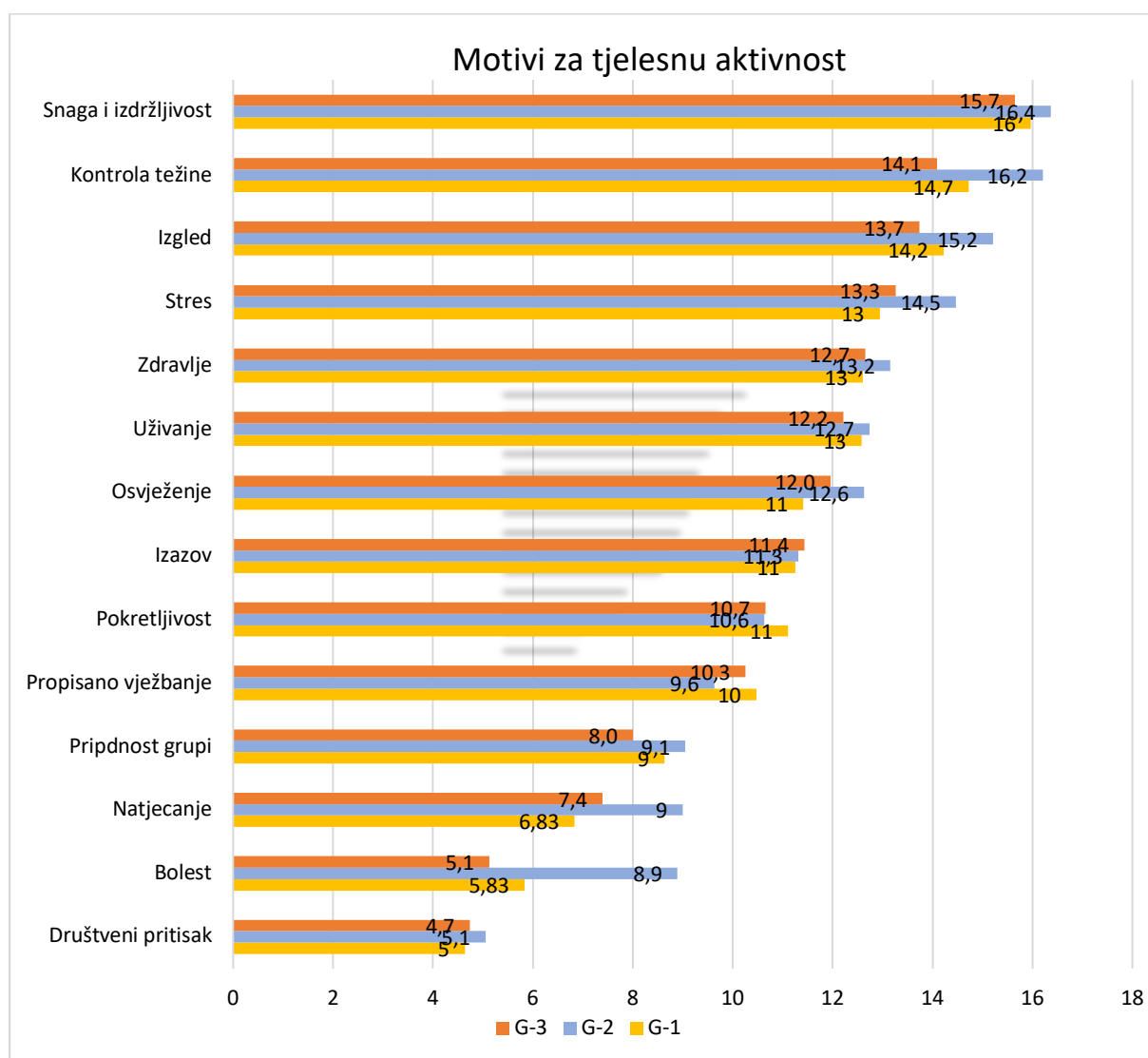
5.1. Motivi za tjelesnu aktivnost

Varijable su rangirane prema aritmetičkoj sredini i grafički prikazane. Najčešći motiv za tjelesnu aktivnost za sve grupe bio je snaga i izdržljivost, zatim izgled, kontrola težine i stres (Grafički prikaz 1). Također, na temelju aritmetičke sredine rangirane su varijable za svaku grupu posebno, sve grupe navele su sljedeće varijable istim redoslijedom, snaga i izdržljivost, kontrola težine, izgled, stres i zdravlje. Bolest i društveni pritisak su najmanje zastupljene varijable, no grupa G-2 („Les Mills Body Attack“) se ističe rezultatom u varijabli bolest i natjecanje (Grafički prikaz 2).

Grafički prikaz 1. Motivi za tjelesnu aktivnost (sve grupe)



Grafički prikaz 2. Motivi za tjelesnu aktivnost po grupama

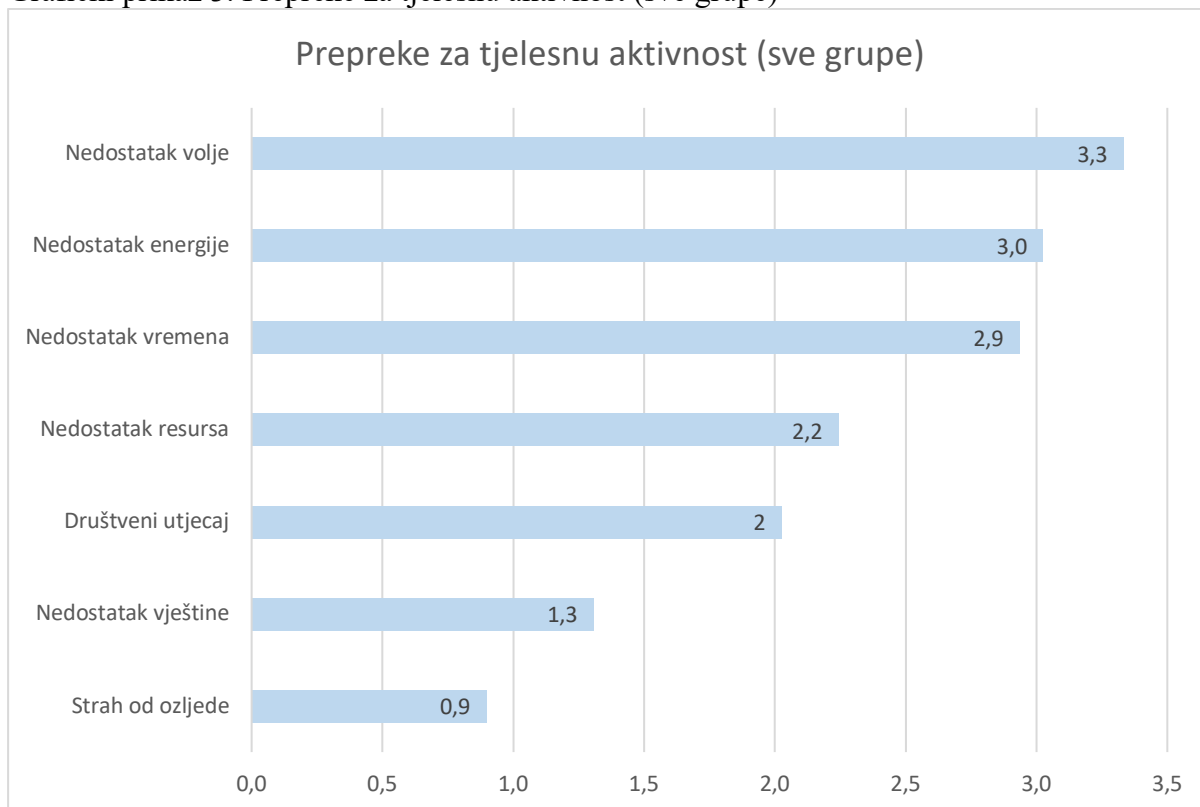


5.2. Prepreke za tjelesnu aktivnost

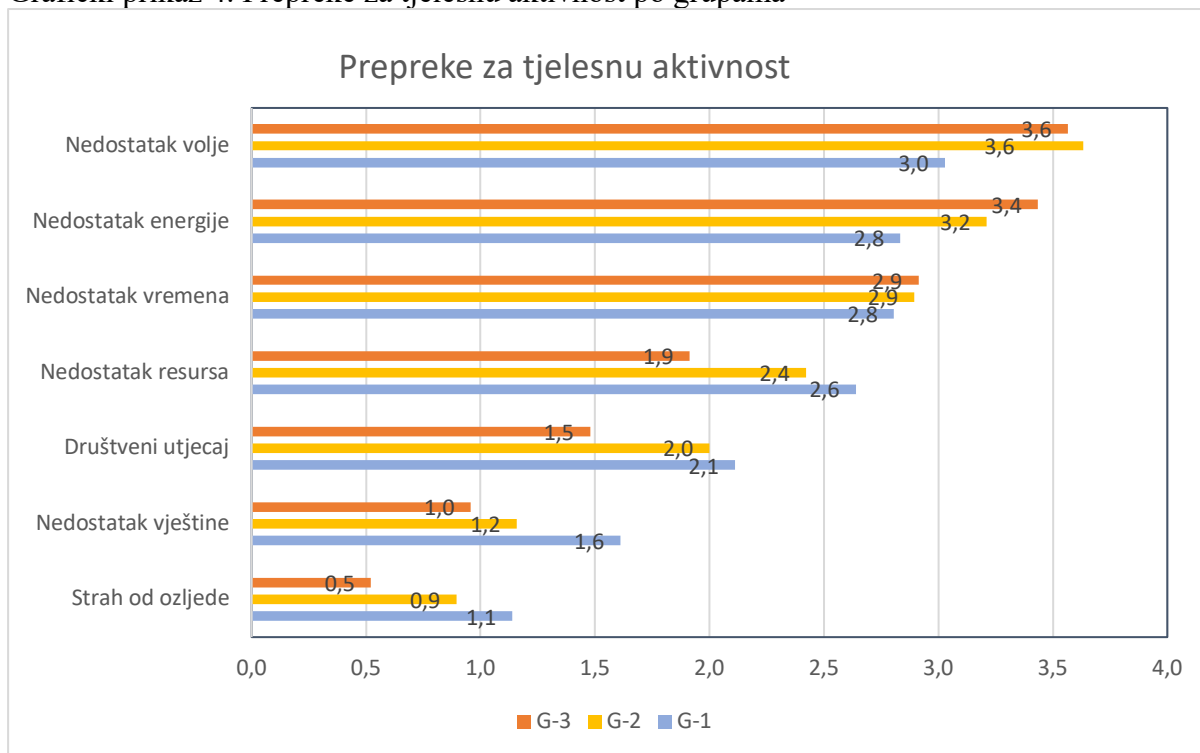
Na temelju aritmetičkih sredina pojedinih varijabli, rangirane su prepreke za tjelesnu aktivnost svih ispitanika (Grafički prikaz 3). Najčešća prepreka za tjelesnu aktivnost kod polaznika svih sportsko-rekreacijskih grupnih programa je nedostatak volje, zatim nedostatak energije i nedostatak vremena (Grafički prikaz 3).

U grafičkom prikazu 4 prikazane su prepreke za tjelesnu aktivnost pojedinačno za svaku grupu ispitanika. Varijable „nedostatak volje“ i „nedostatak energije“ najviše su zastupljene u grupi G-2 („Les Mills Body Attack“) i G-3 („Cardio Pilates“), dok je varijabla „nedostatak vremena“ podjednako zastupljena u svim grupama. Varijabla „strah od ozljede“ najmanje je zastupljena, no grupa G-1 („Booty and Core“) ima najvišu vrijednost u navedenoj varijabli.

Grafički prikaz 3. Prepreke za tjelesnu aktivnost (sve grupe)



Grafički prikaz 4. Prepreke za tjelesnu aktivnost po grupama



Statistički značajna razlika je utvrđena između grupa G-1 („Booty and Core“) i G-3 („Cardio Pilates“) u varijabli „nedostatak resursa“ za prepreke, dok u upitniku EMI-2 statistički značajna razlika postoji između grupa G-1 („Booty and Core“) i G-2 („Les Mills Body Attack“) , te G-2 („Les Mills Body Attack“) i G-3 („Cardio Pilates“) u varijabli „društveno priznanje“, također između grupa G-2 („Les Mills Body Attack“) i G-3 („Cardio Pilates“) statistički značajna razlika utvrđena je u varijabli „kontrola težine“ (tablica 2).

Tablica 2. Deskriptivni parametri i razlike u motivima za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod polaznika različitih grupnih sportsko-rekreacijskih programa

<i>Motiv</i>	G-1 (36)	G-2 (19)	G-3 (23)		G1-G2	G1-G3	G2-G3
	AS (SD)	AS (SD)	AS (SD)	P*	p	p	p
Stres	12,94 (5,04)	14,47(5,91)	14,09(5,40)	0,312	0,157	0,291	0,840
Osvježanje	11,42 (3,17)	11,32(4,07)	10,65(4,15)	0,847	0,839	0,608	0,677
Uživanje	12,58 (5,49)	13,16(5,87)	13,26(4,81)	0,855	0,620	0,703	0,870
Izazov	11,25 (5,37)	12,63(6,16)	11,96 (4,73)	0,526	0,288	0,630	0,471
Društveno priznanje	4,64 (4,55)	8,89(5,77)	4,74 (5,10)	0,022	0,011	0,727	0,024
Pripadnost grupi	8,64(5,42)	9,05(6,23)	8,00 (5,29)	0,767	0,777	0,576	0,528
Natjecanje	6,83 (5,48)	9,00(6,24)	7,39 (5,15)	0,413	0,212	0,613	0,370
Bolest	5,83(4,18)	5,05(3,98)	5,13(3,38)	0,744	0,547	0,524	0,909
Propisano vježbanje	10,47(3,27)	10,63(3,42)	10,26(3,35)	0,894	0,697	0,889	0,686
Zdravlje	12,61(2,14)	12,74(3,45)	12,22(3,85)	0,725	0,376	0,698	0,960
Kontrola težine	14,72(4,13)	16,21(3,65)	12,65(5,14)	0,040	0,199	0,118	0,013
Izgled	14,22(4,68)	16,37(2,91)	13,74(5,03)	0,206	0,162	0,663	0,090
Snaga i izdržljivost	15,97(3,68)	15,21(5,08)	15,65(4,84)	0,951	0,839	0,963	0,733
Pokretljivost	11,11(3,33)	9,63(3,83)	11,43(4,28)	0,138	0,181	0,419	0,050

AS – aritmetička sredina.

SD – standardna devijacija

G-1– grupni sportsko-rekreacijski program „Booty and Core“

G-2– grupni sportsko-rekreacijski program „Les Mills Body Attack“

G-3– grupni sportsko-rekreacijski program „Cardio Pilates“

P* – Kruskal – Wallis ANOVA

P+ –Mann-Whitney Test – G-1 – G-2,

P‡– Mann-Whitney Test – G-1 – G-3,

P§– Mann-Whitney Test – G-2 – G-3.

Statistički značajna razlika u upitniku „Barriers to Being Active“ je utvrđena u varijabli „nedostatak resursa“ između grupe G-1 („Booty and Core“) i G-3 („Cardio Pilates“) dok u ostalim varijablama nije dokazana statistički značajna razlika (tablica 3).

Tablica 3. Deskriptivni parametri i razlike u preprekama za uključivanje u tjelesnu aktivnost kod polaznika različitih grupnih sportsko-rekreacijskih programa.

Prepreka	G-1 (36)	G-2 (19)	G-3 (23)	G1-G2	G1-G3	G2-G3	
	AS (SD)	AS (SD)	AS (SD)	P*	P+	P‡	P§
Nedostatak vremena	2,80 (2,67)	3,21 (2,04)	2,91 (2,21)	0,770	0,479	0,858	0,649
Društveni utjecaj	2,11 (1,79)	2,00 (1,91)	1,91(1,53)	0,938	0,804	0,756	0,960
Nedostatak energije	2,83 (1,98)	2,89 (1,70)	3,43 (2,27)	0,650	0,880	0,384	0,519
Nedostatak volje	3,03 (2,51)	3,63 (2,81)	3,57 (2,43)	0,556	0,396	0,367	0,930
Strah od ozljede	1,14 (1,46)	0,90(1,45)	0,52 (1,04)	0,221	0,595	0,136	0,383
Nedostatak vještine	1,61(1,78)	1,16(1,89)	0,96 (1,61)	0,335	0,362	0,208	0,970
Nedostatak resursa	2,64 (1,81)	2,42 (1,98)	1,48 (1,73)	0,06	0,791	0,0185	0,139

AS – aritmetička sredina.

SD – standardna devijacija

G-1– grupni sportsko-rekreacijski program „Booty and Core“

G-2– grupni sportsko-rekreacijski program „Les Mills Body Attack“

G-3– grupni sportsko-rekreacijski program „Cardio Pilates“

P* – Kruskal – Wallis ANOVA

P+ – Mann-Whitney Test – G-1 – G-2,

P‡– Mann-Whitney Test – G-1 – G-3,

P§– Mann-Whitney Test – G-2 – G-3.

6. RASPRAVA

Rezultati istraživanja provedenog za potrebe ovog rada pokazuju da su najčešći motivi za vježbanje u svim grupama snaga i izdržljivost, zatim izgled i kontrola težine. Najmanje zastupljeni motivi su natjecanje, bolest i društveno priznanje. Statistički značajna razlika je utvrđena u varijabli „kontrola težine“ između grupa G-2 („Les Mills Body Attack“) i G-3 („Cardio Pilates“) i varijabli „društveno priznanje“ između grupa G-1 („Booty and Core“) i G-2 („Les Mills Body Attack“), te G-2 („Les Mills Body Attack“) i G-3 („Cardio Pilates“). Također, statistički značajna razlika postoji u varijabli „nedostatak resursa“ između grupe G-1 („Booty and Core“) i G-3 („Cardio Pilates“). Kontrola težine je značajno važniji motiv za vježbanje u grupi G-2 („Les Mills Body Attack“) u usporedbi s grupom G-3 („Cardio Pilates“). Društveno priznanje važan je motiv grupi G-2 („Les Mills Body Attack“) i grupi G-1 („Booty and Core“), dok je grupa G-3 („Cardio Pilates“) navedenu varijablu ocijenila nižim vrijednostima. Prepreka „nedostatak resursa“ najviše je zastupljena u grupi G-1 („Booty and Core“), a u grupi G-3 („Cardio Pilates“) najmanje. Najčešće prepreke za tjelesnu aktivnost svih grupa su nedostatak volje, nedostatak energije i nedostatak vremena. Najrjeđe navedene prepreke su: društveni utjecaj, nedostatak vještine i strah od ozljede. Sudionici sportsko-rekreacijsko programa „Booty and Core“ kao glavni motiv navode snagu i izdržljivost, a kao glavnu prepreku nedostatak volje, no ova grupa percipira i druge prepreke za tjelesnu aktivnost, a to su nedostatak resursa, strah od ozljede i nedostatak vještine. Les Mills programi specifični su prema sadržaju i organizaciji samog treninga. Podaci dobiveni u ovom istraživanju pokazuju da su vježbači većinom ekstrinzično motivirani, dakle izgledom, kontrolom težine i razvojem snage, a prepreke im predstavljaju nedostatak volje i energije. Potpuno drugačiji grupni sportsko rekreacijski program je „Cardio Pilates“ koji pripada skupini Body and mind programa. Ova skupina se isticala u vrlo visokim vrijednostima u varijablama: zdravlje, propisano vježbanje, te snaga i izdržljivost. Takve rezultate možemo objasniti time što je pilates primjeren svim dobnim skupinama i veći broj vježbača ima određene zdravstvene poteškoće. Najvažniji motiv za uključivanje u sportsko-rekreacijsko vježbanje svih ispitanika je unapređenje snage i izdržljivosti. Ispitanici nakon određenog perioda treninga počinju samostalno primjećivati napredak u treningu. Preporuka je da fitness centar organizira razne motoričke testove za procjenu snage i izdržljivosti prije početka nove sezone (inicijalno testiranje), zatim na polovici sezone (tranzitivno testiranje) i finalno testiranje. Na taj način pojedinci imaju konkretne rezultate o vlastitom napretku u varijabli „snaga i izdržljivost“. Zanimljivo je da grupa G-2 („Les Mills Body Attack“) u svim navedenim varijablama ima

statistički najveće vrijednosti, dok grupa G-3 („Cardio Pilates“) jedino varijable „izazov“ i „propisano vježbanje“ ocjenjuje važnije od ostalih grupa. Takav rezultat može se djelomično objasniti razlikom u motivima među spolovima jer grupu G-3 („Cardio Pilates“) čine isključivo osobe ženskog spola. Naime istraživanje Ley, C. (2020) proučava razlike u motivima između muškaraca i žena za tjelesno vježbanje. Studija je dokazala da su ženama važniji motivi koji se odnose na zdravlje i izgled, dok je muškarcima važnije natjecanje i izvedba. Izgled i kontrola težine nalaze se visoko na ljestvici najvažnijih motiva za vježbanje svih ispitanika. Navedeni motivi su usko povezani jer samom kontrolom težine i smanjenjem tjelesne mase dolazi do poboljšanja izgleda, no kontrola težine treba biti promatrana i sa zdravstvenog aspekta. Povećana tjelesna masa i pretilost doprinose pojavi inzulinske rezistencije (McGarry, 2002) koja može dovesti do oboljenja od šećerne bolesti.

Ustrajnost u vježbanju ovisi i o osobnim obilježjima pojedinca. Studija iz 2021. godine koju su provodili Pedersen i sur. (2021), prikazuje razlike između motiva i prepreka kod vježbača različite dobi, socioekonomskog statusa, spola, etničkih manjina i vježbača s poteškoćama u razvoju. Mlađi vježbači (16 - 40 godina) kao najčešće motive navode uživanje, izgled i socijalnu interakciju, dok su prepreke nedostatak aktivnosti za mlade i nedostatak vremena. Vježbači srednjih godina (40-60 godina) su intrinzično motivirani, dakle sama tjelesna aktivnost predstavlja nagradu, a kao prepreku navode nedostatak vremena. Socioekonomski status nije imao pretjerani utjecaj kada su motivi u pitanju. Ipak, kada su u pitanju prepreke, socioekonomski status čini razliku. Pripadnici nižeg socioekonomskog statusa navode nedostatak vremena, umor, nedostatak resursa i nedostatak energije kao prepreke za tjelesnu aktivnost. Nedostatak vremena je varijabla koju pojedinci najčešće navode kao razlog odustajanja (Gjestvang i sur., 2020). Također se i u ovom istraživanju pokazala kao jedna od najznačajnijih prepreka za vježbanje. Analizom načina provođenja slobodnog vremena za potrebe istraživanja, utvrđeno je da pojedinci radije provode slobodno vrijeme sedentarno kod kuće nego baveći se tjelesnom aktivnošću (Chau i sur., 2012), stoga se navedena prepreka može protumačiti i na način da tjelesna aktivnost ne predstavlja prioritet pri odabiru sadržaja u slobodnom vremenu. Jedan od načina nošenja s ovom preprekom je uvođenje kraćih programa vježbanja koji, primjerice traju 30 minuta. Varijable „nedostatak volje“ i „nedostatak energije“ također predstavljaju najčešće prepreke za tjelesno vježbanje. Kako bi se premostila ova prepreka, potrebno je vježbače educirati o zdravstvenim dobrobitima programa i pomoći im prilikom definiranja njihovih ciljeva. Definiranjem realnih ciljeva vježbači mogu pozitivno utjecati na vlastitu samoeфикаsnost, odnosno na njihovo uvjerenje da mogu izvršiti određeni zadatak ili određenu aktivnost (Bandura, 1986). Grupni sportsko rekreacijski programi

popularni su u rekreacijskoj populaciji jer imaju element zabave, socijalne interakcije s drugim vježbačima uz vodstvo stručne osobe tj. trenera. Sve navedene dobrobiti mogu se iskoristi prilikom predstavljanja programa novim vježbačima. Trener treba poticati na rad, educirati vježbače o dobrobitima vježbanja, davati verbalnu podršku i povratnu informaciju. Uživanjem u tjelesnoj aktivnosti, povećava se produktivnost i zadovoljstvo vježbača. Dokazano je da prisutnost glazbe povećava zadovoljstvo, također kvalitetan trener i usklađenost osobnih ciljeva s ciljnom usmjerenošću programa (Knudson, 2018; Wininger i Pargman, 2003).

Glavno ograničenje ovog istraživanja je korištenje prigodnog uzorka ispitanika. Dobiveni podaci ne mogu se generalizirati na populaciju rekreativnih vježbača jer je za potrebe istraživanja korišten prigodni uzorak vježbača u MO-FIT fitness centru, no rezultati istraživanja mogu pomoći stručnom timu navedenog centra u unapređenju rada i prilagodbi programa. Naime, drugačijim izborom vježbi i organizacijom treninga treneri mogu uskladiti program s najzastupljenijim motivima u pojedinoj grupi. Osim za prilagodbu programa, rezultati istraživanja se mogu praktično primijeniti u radu prilikom promocije grupnih sportsko-rekreacijskih programa, formiranja novih i vođenja istih, a sve u cilju zadržavanja već postojećih i privlačenja novih članova. Također, poznavanje najznačajnijih prepreka za vježbanje u pojedinoj grupi, omogućuju trenerima da pronađu odgovarajuće načine premošćivanja tih prepreka i povećanju ustrajnosti u svojim programima.

Drugo ograničenje istraživanja se odnosi na broj ispitanika. Naime broj ispitanika po grupama je bio relativno mali, pa je moguće da u nekim analizama razlika nije utvrđena statistička značajnost zbog malog broja ispitanika.

7. ZAKLJUČAK

Grupni sportsko-rekreacijski programi vrlo su popularni i rasprostranjeni u rekreativnoj populaciji, no često nisu dovoljno prilagođeni polaznicima i njihovim sposobnostima i karakteristikama. Cilj ovog istraživanje bio je utvrditi što polaznike različitih grupnih sportsko-rekreacijskih programa najviše motivira za vježbanje, a koje su najčešće prepreke zbog kojih odustaju od tjelesnog vježbanja. Najčešći motivi za vježbanje u svim grupama su snaga i izdržljivost, zatim izgled i kontrola težine što upućuje na zaključak da kod sudionika ovih sportsko-rekreacijskih programa prevladavaju vanjski ili tzv. ekstrinzični motivi. Najčešće prepreke za vježbanje su tjelesnu aktivnost svih grupa su nedostatak volje, nedostatak energije i nedostatak vremena. U većini varijabli koje su vezane za motivaciju i prepreke za vježbanje nisu utvrđene statistički značajne razlike među pripadnicima različitih grupa.

Utvrđeni najčešći motivi za vježbanje kineziolozima omogućuju kvalitetniju prilagodbu postojećih sportsko-rekreacijskih sadržaja. Također, naglašavanje dobrobiti vježbanja s aspekta najzastupljenijih motiva za vježbanje može doprinijeti privlačenju novih vježbača, odnosno novih članova. Spoznaja o najzastupljenijim preprekama za vježbanje kineziolozima koji provode sportsko-rekreacijske programe omogućuje oblikovanje strategija kojima se može pozitivno utjecati na ustrajnost u vježbanju.

Prema znanju autora ovo je prvo istraživanje ovakvog tipa i dobiveni podaci mogu se iskoristiti u unapređenju rada navedenog fitnes centra. Nedostatak istraživanja je mali broj ispitanika i prigodni uzorak, stoga se dobiveni podaci ne mogu generalizirati na cijelu populaciju. Također, moguće je da statistički značajna razlika u nekim varijablama nije utvrđena zbog malog broja ispitanika. Provedeno istraživanje je od velike koristi trenerima MO-FIT fitnes centra jer će moći donijeti informirane odluke o tome na što se trebaju fokusirati prilikom vođenja programa, kako uspostaviti što bolju komunikaciju i interakciju s članovima, a sve u svrhu što bolje organizacije i kvalitete sportsko-rekreacijskih programa.

Literatura

- Baillot, A., Chenail, S., Barros Polita, N., Simoneau, M., Libourel, M., Nazon, E., Riesco, E., Bond, D. S., i Romain, A. J. (2021). Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. *PloS one*, 16(6), e0253114. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253114>
- Barić, R. (2012). Motivation and Obstacles to Physical Activity. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 58-58. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/92080>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ,US: Prentice-Hall, Inc.
- Batrakoulis, A. (2019). CSPS EUROPEAN SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2020, *ACSM's Health & Fitness Journal*: 23(6), 28-35.
- Blažević, M. (2016). *Anatomska analiza osnovnih koraka klasične aerobike* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Bushman, B. A. (2019). *Physical Activity Guidelines for Americans*. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(3), 5–9. [doi:10.1249/fit.0000000000000472](https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000472)
- Chau, J. Y., Merom, D., Grunseit, A., Rissel, C., Bauman, A. E., & van der Ploeg, H. P. (2012). Temporal trends in non-occupational sedentary behaviours from Australian Time Use Surveys 1992, 1997 and 2006. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9, 76. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-76>
- Ding, D., Kolbe-Alexander, T., Nguyen, B., Katzmarzyk, P. T., Pratt, M., & Lawson, K. D. (2017). The economic burden of physical inactivity: a systematic review and critical appraisal. *British journal of sports medicine*, 51(19), 1392–1409. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097385>
- Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting-A one-year follow-up study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(9), 1796–1805. <https://doi.org/10.1111/sms.13736>
- Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje. (2021). *Izvešće o poslovanju Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje za 2021*. <https://hzzo.hr/sites/default/files/inline-files/IZVJEŠĆE O POSLOVANJU HZZO-a za 2021.pdf>

- Knudson, D. V. (2018). Chapter 3: The Importance of Physical Activity Experiences. In S. Hoffman & Knudson (Eds.), *Introduction to kinesiology: studying physical activity* (pp. 95-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kohl, H. W., 3rd, Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Kuoppala, J., Lamminpää, A., & Husman, P. (2008). Work health promotion, job well-being, and sickness absences--a systematic review and meta-analysis. *Journal of occupational and environmental medicine*, 50(11), 1216–1227. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31818dbf92>
- Lauš, D. (2019). *Odrednice tjelesne aktivnosti u pripadnika različitih rodova policije* (doktorski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Ley C. (2020). Participation Motives of Sport and Exercise Maintainers: Influences of Age and Gender. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 7830. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217830>
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361–376. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- McGarry J. D. (2002). Banting lecture 2001: dysregulation of fatty acid metabolism in the etiology of type 2 diabetes. *Diabetes*, 51(1), 7–18. <https://doi.org/10.2337/diabetes.51.1.7>
- Pedersen, M., Hansen, A. F., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and Barriers Related to Physical Activity and Sport across Social Backgrounds: Implications for Health Promotion. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD*, 30(9), 1582–1589. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
- Samitz, G., Egger, M., & Zwahlen, M. (2011). Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort

studies. *International journal of epidemiology*, 40(5), 1382–1400.
<https://doi.org/10.1093/ije/dyr112>

- Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-aged and Older-adults - A Systematic Review. *Journal of aging and physical activity*, 27(4), 929–944. <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0343>
- TNS Opinion & Social. (2018). Special Eurobarometer 472- December 2017 „Sport and physical activity“ . Preuzeto s <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2020/01/Special-Eurobarometer-472-Sports-and-physical-activity.pdf>
- Vlašić, J., Barić, R., Oreb, G., Kasović, M. (2002). Exercise motive sin middle aged and elderly female population. U: Milanović, D., Prot, F. ur. Proceedings of the 3rd international scientific conference. Kinesiologu-new perspectives Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Zagreb; 2002:462-6.
- Zalewski, K., Alt, C., & Arvinen-Barrow, M. (2014). Identifying barriers to remaining physically active after rehabilitation: differences in perception between physical therapists and older adult patients. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 44(6), 415–424. <https://doi.org/10.2519/jospt.2014.5171>