

# VJEŽBANJE ŽENA STARIJE ŽIVOTNE DOBI - ŠTO IH DRŽI AKTIVNIMA?

---

**Barišić, Valentina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:827400>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-29**



*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Valentina Barišić**

**VJEŽBANJE ŽENA STARIJE ŽIVOTNE DOBI -  
ŠTO IH DRŽI AKTIVNIMA?**

diplomski rad

Zagreb, travanj, 2024.

**TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA****diplomski rad****Sveučilište u Zagrebu**  
**Kineziološki fakultet**  
Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska**Naziv studija: Kineziologija; smjer: Kineziologija u edukaciji i Kineziterapiji**  
**Vrsta studija: sveučilišni**  
**Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij**  
**Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišna magistra kineziologije u edukaciji i Kineziterapiji (univ. mag. cin.)**

<b>Znanstveno područje:</b>	Društvene znanosti
<b>Znanstveno polje:</b>	Kineziologija
<b>Vrsta rada:</b>	Znanstveno-istraživački/Stručni rad
<b>Naziv diplomskog rada:</b>	Vježbanje žena starije životne dobi - što ih drži aktivnima? je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini ( 2022./2023.) dana (07. lipnja 2023.).
<b>Mentor:</b>	<i>izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš</i>
<b>Pomoć pri izradi:</b>	<i>izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</i>

**VJEŽBANJE ŽENA STARIJE ŽIVOTNE DOBI – ŠTO I DRŽI AKTIVNIMA?**  
*Valentina Barišić, 0034082379***Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:**

1.	izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš	Predsjednik - mentor
2.	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	član
3.	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	član
4.	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	zamjena člana

**Broj etičkog odobrenja: 43****Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta,**

**BASIC DOCUMENTATION CARD**

**DIPLOMA THESIS**

**University of Zagreb**  
**Faculty of Kinesiology**  
 Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

**Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education and Kinesiterapy**

**Type of program: University**

**Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate**

**Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Kinesiterapy**

**Scientific area: Social sciences**

**Scientific field: Kinesiology**

**Type of thesis:** Scientific research/Professional work

**Master thesis:** Exercise in older women – what keeps them active? has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year (2022/2023) on (7 th June 2023).

**Mentor:** Josipa Radaš, associate prof.

**Technical support:** Tatijana Trošt Bobić, associate prof.

**EXERCISE IN OLDER WOMAN – WHAT KEEPS THEM ACTIVE?**

*Valentina Barišić, 0034082379*

**Thesis defence committee:**

1.	Josipa Radaš, associate prof.	chairperson- supervisor
2.	Tatijana Trošt Bobić, associate prof.	member
3.	Danijel Jurakić associate prof.	member
4.	Maroje Sorić , associate prof.	substitute member

**Ethics approval number: 43**

**Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited** in Library of the Faculty of Kinesiology,  
 Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna 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:

---

upisati titulu, ime i prezime

Student:

---

upisati ime i prezime

## VJEŽBANJE ŽENA STARIJE ŽIVOTNE DOBI - ŠTO IH DRŽI AKTIVNIMA?

### Sadržaj

Starenjem dolazi do opadanja fizioloških funkcija i organskih sustava. Tjelesna aktivnost pomaže čovjeku u unaprjeđenju te očuvanju zdravlja. Kako bi motivirali ljude na tjelesnu aktivnost te im time pomogli u očuvanju i unaprjeđenju zdravlja nužno je znati zbog kojeg motiva su aktivni.

Osnovni cilj ovoga istraživanja je proučiti motive vježbanja žena u dobi od 60 do 75 godina radi lakšeg razumijevanja onoga što njih pokreće na aktivnosti te što ih dulje drži aktivnima, kako bismo mogli preporučiti kvalitetne programe tjelesnoga vježbanja. Istraživanje je provedeno na 50 žena koje su uključene u program vježbanja tijekom 3 mjeseca. Dobiveni rezultati pokazuju kako je glavni razlog vježbanja žena u dobi od 60 do 75 godina zdravlje.

Ključne riječi: zdravlje, aktivnost, žene, starija životna dob

## **EXERCICE IN OLDER WOMAN – WHAT KEEPS THEM ACTIVE?**

### **Summary**

Aging leads to a decline in physiological functions and organic systems. Physical activity helps in improving and preserving health. To motivate people to engage in physical activity and thereby assist them in maintaining and enhancing their health, it is necessary to know the motives behind their activity.

The main objective of this research is to examine the exercise motives of women aged 60 to 75 years to better understand what drives them to be active and what keeps them active for longer periods, so that we can recommend quality exercise programs. The study was conducted on 50 women who participated in an exercise program for 3 months. The results show that the primary reason for exercise among women aged 60 to 75 years is health.

Keywords: health, activity, women, older

## Sadržaj

UVOD.....	1
CILJEVI I HIPOTEZE.....	4
METODE RADA.....	5
3.1. Uzorak ispitanika .....	6
3.2. Mjerni instrumenti i varijable.....	7
3.3. Opis protokola istraživanja .....	7
3.4. Metode obrade podataka.....	7
REZULTATI.....	8
RASPRAVA.....	10
ZAKLJUČAK.....	14
LITERATURA.....	15



## 1. UVOD

Svjetska zdravstvena organizacija. (2022, 5. listopada) definira tjelesnu aktivnost kao bilo koji tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići i koji zahtjeva potrošnju energije. Tjelesna aktivnost odnosi se na svo kretanje uključujući kretanje tijekom slobodnog vremena, za transport od i do mjesta ili kao dio posla osobe.

Redovita tjelesna aktivnost može poboljšati mišićnu i kardiorespiratornu sposobnost ljudskog tijela da izdrži različite tjelesne napore bez prevelikog umaranja. Osim toga tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje kostiju, smanjiti rizik za oboljevanje od visokog krvnog tlaka, koronarne bolesti srca, diabetesa, srčanog udara, različitih vrsta rakova, smanjiti rizik od padova te održavati zdravu tjelesnu težinu. Svjetska zdravstvena organizacija. (2022, 05. listopada).

Šimunić i Barić (2011) objašnjavaju kako je tjelesno vježbanje sadržaj slobodnog vremena koji pridonosi podizanju kvalitete fizičkog i psihičkog zdravlja

Prema podacima iz Eurobarometra 2022. godine u Republici Hrvatskoj od 1080 ispitanika 90 % žena u dobi iznad 55 godina koje ne vježbaju nikada ili gotovo nikada. Podaci nam još govore kako se 51 % žena u dobi starijoj od 55 godina ne bavi nikakvim oblikom tjelesne aktivnosti poput vožnje bicikla, plesanja ili vrtlarstva. Isto tako podaci Eurobarometra nam govore kako ispitanici u Hrvatskoj najčešće vježbaju ili se bave sportom zbog poboljšanja zdravlja, zatim kako bi poboljšali svoju kondiciju, nakon toga radi opuštanja, zatim kako bi poboljšali svoj fizički učinak, kako bi kontrolirali svoju tjelesnu težinu te je na posljednjem mjestu vježbanje zbog zabave. Kako bi znali kako pokrenuti i motivirati ostatak populacije na tjelesnu aktivnost moramo znati što motivira populaciju koja već vježba.

Kako nam navode Lešić i suradnici (2020), kod neaktivnih osoba dolazi do opadanja funkcije za 0,75 do 1 % na godišnjoj razini, dok se isti vrhunac doseže čak već od 30 godine.

Žene starije životne dobi kako bi očuvale svoje tjelesne funkcije trebaju vježbati jer kako u svome radu navodi, Plonczynski (2000), redovito tjelesno vježbanje ima više zdravstveno boljih strana koje preveniraju mnogo uzroka morbiditeta ili mortaliteta. Kao što su bolesti srca, visok krvni tlak, osteoporoza te mnoge druge.

Starenje se definira kao proces postupnih i spontanih promjena, obilježen progresivnim slabljenjem fizioloških funkcija, propadanjem tkiva i organa, a time i organizma u cjelini. ("Hrvatska enciklopedija," 2013)

Spencer (2006) definira starenje kao proces sveobuhvatnog, ireverzibilnog i progresivnog tjelesnog propadanja koje se događa tijekom vremena.

Prema podacima iz popisa stanovništva je vidljivo kako se u Hrvatskoj kontinuirano nastavlja starenje stanovništva te kako je Hrvatskoj prosječna starost 44,3 godine što ju svrstava među najstarije nacije Europe. Ako polazimo od takve činjenice upravo zbog povećanja broja starijih osoba u Republici Hrvatskoj stvara problem zdravstvene skrbi za starije i bolesnije stanovništvo. No ako znamo da bi tjelesna aktivnost doprinijela smanjenju obolijevanja od bolesti te lakšeg izlječenja, nužno bi bilo potaknuti starije osobe na tjelesnu aktivnost i vježbanje.

Phongsavan i suradnici (2007) navode pad bavljenja tjelesnom aktivnošću s funkcijom dobi u industrijaliziranim zemljama.

Motiviranost je psihički proces koji pojedinca potiče na mentalne ili tjelesne aktivnosti ("Hrvatska enciklopedija", 2013)

Šimunić i Barić (2011) u svome istraživanju navode kako pojedincu mora biti zanimljivo u bavljenju s pojedinom aktivnošću te kako mu u tjelesnom vježbanju mora biti optimalno izazovno, kompetitivno te osoba mora imati mogućnost internalne kontrole od odabira aktivnosti do kontrole nad situacijom što proizlazi iz osnovne ljudske potrebe za autonomijom.

Elmahgoub i suradnici (2021) istražili su motivaciju za vježbanje kod 600 Libijskih odraslih osoba (300 žena i 300 muškaraca). Općeniti rezultati glasili su kako većina vježba zbog zdravlja, aktivacije i prevencije bolesti. Najčešći motivi za vježbanje kod žena bili su aktivacija, zdravlje, izgled i kondicija. Dok muškarce u ovom istraživanju najviše motiviraju užitak, društveni status, pripadnost, natjecanje, zdravstveni pritisak te snaga i izdržljivost.

Šimunić i Barić (2015) u svome istraživanju o motiviranosti za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača utvrđuju kako je najveći motiv za vježbanje zdravlje, pokretljivost i snaga. Dok rekreativne vježbače najmanje motivira društveni pristanak, natjecanje i propisano vježbanje. Iz istog istraživanja uviđa se i razlika u motivima za vježbanje kod žena i muškaraca. Kod žena najveći motiv za vježbanje je zdravlje, pokretljivost i kontrola težine, a najmanju važnost pridaju motivima društvenog pristanka, propisanog vježbanja, natjecanja te

pripadnosti grupi. Dok je muškarcima najvažniji motiv za vježbanje snaga, zdravlje, pokretljivost i izazov, a najmanji razlozi za vježbanje jesu propisano vježbanje i društveni pristanak.

U svome istraživanju (Burić, 2021) navodi kako su kod adolescenata najvažniji razlozi za vježbanje pozitivni učinci na zdravlje, snaga i izdržljivost. Motivi vježbanja kod adolescenata i adolescentica se razlikuju. Najvažniji motiv za vježbanje kod adolescenata su pozitivni učinci za zdravlje, uživanje, izazov i opuštanje. Kod adolescentica najvažniji motivi za vježbanje su snaga i izdržljivost, izgled i upravljanje tjelesnom težinom.

Bogdan i suradnici (2015) u svome istraživanju promatrali su intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju za sport i fizičku aktivnost s funkcijom dobi. Skupine ispitanika podijeljene su na mlađu odraslu dob (20 - 40), srednju odraslu dob (40 - 60) i starija odrasla dob (više od 60 godina). Srednja i starija životna dob kako je najvažniji razlog zbog kojih se oni bave sportom zdravlje. Dok mlađa odrasla dob ističe sport kao njihov životni stil te da se zbog toga bave tjelesnom aktivnošću.

Kako nam objašnjavaju Markland i Hardy (1993) kako bismo potaknuli ljude na vježbanje i zadržali ih aktivnima potrebno je utvrditi razloge zbog kojih se pojedinac uključuje u tjelesno vježbanje.

Iz navedenih istraživanja možemo vidjeti kako se motivi za vježbanje razlikuju s obzirom na dob i s obzirom na spol. Stoga važno je istraživati razloge vježbanja specifične populacije ljudi kako bi njih potaknuli na aktivnost te ih zadržali u istoj dulje vremena aktivnima.

## 2. CILJEVI I HIPOTEZE

Osnovni cilj rada je utvrditi motive za vježbanje žena u dobi od 60 do 75 godina koje redovito vježbaju najmanje tri mjeseca u sportsko-rekreacijskom centru.

Hipoteza postavljena u ovom istraživanju:

H: Ženama u dobi od 60 do 75 godina koje redovito vježbaju najvažniji motiv za vježbanje je zdravlje

### 3. METODE RADA

#### 3.1. Uzorak ispitanika

Ovo istraživanje provedeno je na 50 ispitanica prosječne dobi  $62,8 \pm 3,52$  godina uključenih u rekreativni program vježbanja tijekom posljednja 3 mjeseca u sportsko-rekreacijskom centru "Project Health". Ispitanice su upoznate s protokolom istraživanja te su potpisale informirani pristanak za dobrovoljno istraživanje koje je provedeno u skladu s pravilima i odobrenjem etičkog povjerenstva Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu izdanog dana 22. svibnja 2023. godina, broj 43.

#### 3.2. Mjerni instrumenti i varijable

Motivi vježbanja žena u dobi od 60 do 75 godina procijenjeni je hrvatskom verzijom upitnika EMI-2 (Exercise Motivations Inventory-2) (Vlašić i suradnici, 2002), autora Markland i Ingledew (1997). EMI-2 je mjerni instrument kojim se mjeri motiviranost za vježbanje ljudi koji se trenutno bave nekom vrstom vježbanja. Upitnik se sastojao od 51 čestice prema kojima se mogu izračunati rezultati na 14 varijabli: zdravlje, pokretljivost, prevencija bolesti, osvježenje, snaga i izdržljivost, kontrola tjelesne mase, upravljanje stresom, uživanje, izazov, izgled, pripadanje grupi, propisano vježbanje, natjecanje, socijalno priznanje. Čestice u upitniku formulirane su tako da odgovaraju na pitanje zašto osoba vježba ili bi vježbala. Odgovori se označavaju prema Likertovoj skali od nula do pet. Što bi značilo da ako ispitanice smatraju da je odgovor potpuno netočan za njih zaokružuju "0". Ako je odgovor djelomično točan za njih zaokružuju "1", "2", "3" ili "4" prema tome kako osjećaju da se taj odgovor odnosi na to zašto vježbaju ili zašto bi vježbale. Ako je odgovor potpuno točan onda zaokružuju "5".

Upitnik za procjenu motiva vježbanja - EMI - 2 (Lauš, 2019)

Upitnik sadržava 51 česticu te se na temelju navedenih čestica izračunavaju 14 varijabli

*Zdravlje* - čestice 7, 21, 35. 7- Da bih imao zdravo tijelo: 21 - Zato što želim održati dobro zdravlje; 35 - Da bih se osjećao zdravije

*Pokretljivost* - čestice 13, 27, 41. 13 - Da bih ostao/postao pokretljiv; 27 - Da bih održao gipkost; 41 - Da bih ostao/postao gibak.

*Prevenција bolesti* - čestice: 10, 24, 38, 49. 10 - Da bih provodio vrijeme s prijateljima; 24 - Da bih uživao u društvenim vidovima aktivnosti; 38 - Da bih se zabavio u vježbanju s drugima; 49 - Da bih stekao nove prijatelje.

*Osvježanje* - čestice: 3, 17, 31. 3 - Zato što me čini sretnim; 17 - Jer smatram vježbanje osvježavajućim; 31 - Da bih „napunio baterije“

*Snaga i izdržljivost*- čestice: 8, 22, 36, 47. 8 - Da bih povećao svoju snagu; 22 - Da bih povećao izdržljivost; 36 - Da bih bio jači; 47 - Da bih razvio mišiće

*Kontrola tjelesne mase* - čestice: 1, 15, 29, 43. 1 - Kako bih održao liniju; 15 - Da bih smršavio; 29 - Jer lakše mogu kontrolirati svoju tjelesnu masu; 43 - Jer mi vježbanje pomaže sagorijevati kalorije.

*Upravljanja stresom* - čestice: 6, 20, 34, 46. 6 - Jer mi vježbanje daje prostora za razmišljanje; 20 - Zato što mi pomaže da smanjim napetost; 34 - Jer mi pomaže savladati stres; 46 - Da bih se oslobodio napetosti.

*Uživanje* - čestice: 9, 23, 37, 48. 9 - Zato što uživam iscrpljujući se; 23 - Zato što smatram da je vježbanje zadovoljstvo samo po sebi; 37 - Zato što uživam u vježbanju; 48 - Zato što se najbolje osjećam kad vježbam.

*Izazov* - čestice: 14, 28, 42, 51. 14 - Daje mi smisao da idem „naprijed“; 28 - Da bih dobio osobni izazov s kojim ću se suočiti; 42 - Da bih razvijao vlastite vještine; 51 - Da bih se usporedio s vlastitim standardima.

*Izgled* - čestice: 4, 18, 32, 44. 4 - Jer mi pomaže da izgledam mlađe; 18 - Da bih imao dobru figuru; 32 - Da bih poboljšao svoj izgled; 44 - Da bih izgledao atraktivnije.

*Pripadnost grupi* - čestice: 10, 24, 38, 49. 10 - Da bih provodio vrijeme s prijateljima; 24 - Da bih uživao u društvenim vidovima aktivnosti; 38 - Da bih se zabavio u vježbanju s drugima; 49 - Da bih stekao nove prijatelje.

*Propisano vježbanje* - čestice: 11, 25, 39. 11 - Zato što mi je liječnik savjetovao da vježbam; 25 - Jer mi pomaže spriječiti nasljedne bolesti u mojoj obitelji; 39 - Da bih se brže oporavio od bolesti ili ozljede.

*Natjecanje* - čestice: 12, 26, 40, 50. 12 - Zato što želim pobjeđivati u tjelesnim aktivnostima; 26 - Zato što se volim natjecati; 40 - Zato što uživam u tjelesnim izazovima; 50 - Zato što tjelesne aktivnosti smatram zabavnima, posebno kada je prisutno natjecanje.

*Socijalno priznanje* - čestice: 5, 19, 33, 45. 5 - Kako bi se dokazao pred ostalima; 19 - Da bih usporedio svoje sposobnosti s drugima; 33 - Da bih dobio priznanje za svoja postignuća; 45 - Da bih ostvario ono što drugi ne mogu.

Podaci su analizirani kroz sljedeće parametre: aritmetička sredina (AS), standardna (SD) devijacija, minimalna (MIN) te maksimalna (MAX) vrijednost.

### 3.3. Opis protokola istraživanja

Svaka sudionica istraživanja bila je upućena u provedbu testiranja te je dobrovoljno ispunila informirani pristanak te anonimni upitnik. Utvrđeni deskriptivni parametri predstavili su pokazatelje razloga vježbanja za cjelokupni uzorak.

### 3.4. Metode obrade podataka

Podatci istraživanja obrađeni su u programu Statistica 14.0. U navedenom programu utvrđeni su deskriptivni pokazatelji: aritmetička (AS), standardna devijacija (SD) te minimalna i maksimalna vrijednost (MIN i MAX). Na temelju aritmetičkih sredina na pojedinoj varijabli ispitanice su rangirane kako bi se testirala postavljena hipoteza.

#### 4. REZULTATI

Tablica 1. prikaz spola ispitanica, broj ispitanica te njihova prosječna dob

Spol	n	Prosječna dob
Ž	50	62,8±3,52 godina

Legenda:

Spol - spol osoba koje su sudjelovale u istraživanju

n - broj osoba koje su sudjelovale u istraživanju

Prosječna dob - dob osoba koje su sudjelovale u istraživanju

Tablica 2. prikaz rangiranih rezultata istraživanja, aritmetičke sredine, kvadratnog odstupanja od aritmetičke sredine, minimalne i maksimalne vrijednosti

MOTIVI 1.	n	AS	SD	MIN	MAX
Zdravlje	50	4,83	0,49	1	5
Pokretljivost	50	4,63	0,5	1	5
Prevenција Bolesti	50	4,47	1,01	1	5
Osvježanje	50	4,47	1,01	1	5
Snaga i izdržljivost	50	4,17	1,02	1	5
Kontrola tjelesne mase	50	3,85	1,37	1	5
Upravljanje stresom	50	3,53	1,48	1	5
Uživanje	50	3,51	1,15	1	5
Izazov	50	3,34	1,37	1	5
Izgled	50	3,21	1,23	1	5
Pripadnost grupi	50	2,99	1,37	1	5
Propisano vježbanje	50	2,79	1,5	1	5
Natjecanje	50	2,09	1,36	1	5
Socijalno priznanje	50	1,94	1,29	1	5

Legenda:

n – broj sudionica istraživanja

AS - aritmetička sredina

SD – standardna devijacija

MIN – minimalna ocjena

MAX – maksimalna ocjena



U Tablici 2 vidljivi su rezultati varijabli motiva za vježbanje kod žena u dobi od 60 do 75 godina. Rezultati motiva za vježbanje rangirani su od najveće prema najmanjoj vrijednosti aritmetičkih sredina. Rezultati ovog istraživanja nam pokazuju kako su ženama u dobi od 60 do 75 godina najveći motivi za vježbanje “zdravlje”, “pokretljivost”, “prevencija bolesti” “osvježenje” te “snaga i izdržljivost”. Najveći motiv za vježbanje žena u dobi od 60 do 75 godina je “zdravlje” ( $4,83 \pm 0,49$ ). Kod motiva “zdravlje” vidimo kako je standardna devijacija 0,49 što bi značilo da vrijednost aritmetičke sredine dobro opisuje ispitanu populaciju. Prema rezultatima vidimo kako su žene svjesne toga da moraju vježbati kako bi imale zdravo tijelo te kako im je bitno osjećati se zdravije. Drugi najveći razlog za vježbanje je “pokretljivost” ( $4,63 \pm 0,5$ ). Ženama je u toj dobi bitno da ostanu pokretljive te da zadrže svoju gipkost. Druga dva najveća razloga za vježbanje s jednako dobivenim rezultatima aritmetičkih sredina jesu “Prevencija bolesti” te “Osvježenje” ( $4,47 \pm 1,01$ ). Što bi značilo kako je ispitanicama u jednakoj mjeri važno vježbanje kako bi izbjegle bolesti, spriječile zdravstvene tegobe te zato što ih vježbanje čini sretnima i kako smatraju vježbanje “osvježavajućim”. Peti po redu motiv za vježbanje prema rezultatima aritmetičkih sredina je “Snaga i izdržljivost” ( $4,17 \pm 1,02$ ). Ispitanice ovog istraživanja svjesne kako vježbanje doprinosi razvoju snage i izdržljivosti te kako vježbanje izgrađuje njihove mišiće. Ženama u ovome istraživanju najmanji motivi za vježbanje “pripadnost grupi”, “propisano vježbanje”, “natjecanje” te “socijalno priznanje”. Motiv “pripadnost grupi” ( $2,99 \pm 1,37$ ) niže je rangiran jer ženama na kojima je provedeno ovo istraživanje nije primarni motiv za vježbanje provođenje vremena s prijateljima ili da se zabave u vježbanju s drugima. Prema rezultatima, ispitanicama u ovome istraživanju motiv “Propisano vježbanje” ( $2,79 \pm 1,5$ ) je niže ocijenjen, po čemu možemo reći kako ispitanice ne motivira vježbanje koje im je propisao liječnik ili kako bi se brže oporavile od bolesti ili ozljede. Ispitanice u ovome istraživanju nižim ocjenama ocjenjuju motiv “Natjecanje” ( $2,09 \pm 1,36$ ) što bi značilo kako ispitanice ne vježbaju zbog toga što se vole natjecati ili zato što uživaju u tjelesnim izazovima. Motiv “Socijalno priznanje” ( $1,94 \pm 1,29$ ) ocijenjen je s najnižim ocjenama, stoga je i aritmetička vrijednost niža te bi to značilo kako ispitanice ne vježbaju kako bi se dokazale pred drugima, da bi usporedile sposobnosti s drugima ili da bi dobile priznanje za svoja postignuća. Srednje ocijenjeni motivi za vježbanje su “Upravljanje stresom”, “Uživanje”, “Izazov” te “Izgled”. Prema ovim srednje ocijenjenim rezultatima istraživanja možemo vidjeti kako su to ispitanicama to bitni motivi za vježbanje no nisu i primarni motivi zbog kojih žene u dobi od 60 do 75 godina vježbaju.

## 5. RASPRAVA

Na temelju provedenog istraživanja potvrđeno je kako je osnovni motiv vježbanja žena u dobi od 60 do 75 godina “zdravlje”. Ispitanice ovog istraživanja osim “Zdravlja” kao osnovnog motiva za vježbanje navode kako su im i bitni motivi “pokretljivost”, “prevencija bolesti” “osvježenje” te “snaga i izdržljivost”. Motiv koji žene u toj dobi ne pokreće na aktivnost je “Socijalno priznanje”. Zbog toga možemo reći kako se ispitanicama nije bitno dokazati pred okolinom, nije im bitno pokazivati svoje sposobnosti pred drugima, kako bi dobile priznanje za svoja postignuća.

Dosadašnja istraživanja pokazala su nam kako odrasle osobe tijekom života imaju različite motive za vježbanje (Brunet i Sabiston, 2011).

Osim što se motivi za vježbanje razlikuju u odrasloj dobi, oni se razlikuju i u adolescentskoj dobi (Tišma, 2019). Prema dosadašnjim istraživanjima možemo vidjeti razlike u motivima između adolescenata i ljudi odrasle dobi. (Tišma, 2019) u svome istraživanju potvrđuje kako su najvažniji motivi za vježbanje adolescenta bi bili druženje, natjecanje, spretnost, društveni pritisak te snaga i izdržljivost. Gudelj Šimunović i suradnici (2022) u svome istraživanju potvrđuju kako je motiv za vježbanje kod odrasle populacije zdravlje. Time uviđamo kako adolescente i odraslu populaciju motiviraju različiti motivi za vježbanje.

U svome istraživanju provedenom na 70 osoba starije populacije (Kovačić, 2019) je potvrdio da se starije osobe upuštaju u vježbanje radi poboljšanja zdravlja, prevencije bolesti, te kako bi stekli veću snagu i izdržljivost. Ovo istraživanje koristilo je upitnik EMI 2, a njegovi rezultati se podudaraju s ovim istraživanjem koje također potvrđuje da odrasle osobe vježbaju s ciljem poboljšanja zdravlja.

Isto tako, (Maksimović, 2023) je u svom istraživanju provedenom na osobama različitih dobnih skupina, utvrđuje socio-demografske razlike u motivaciji rekreativaca polaznika škole trčanja. Istraživanje nam potvrđuje razlike u motivima između muškaraca i žena. Kod muškaraca značajni motivi koji utječu na bavljenje rekreativnim trčanjem bili su društveno priznanje te natjecanje dok je kod žena najveći motiv bio izbjegavanje bolesti, održavanje tjelesne težine, izgled, upravljanje stresom, osjećaj pripadnosti i zdravstveni pritisak. Rekreativni trkači i trkačice bili su podijeljeni i prema dobnim skupinama. Kod rekreativnih trkača i trkačica mlađih od 35 godina, najvažniji motiv za trčanje je društveno priznanje, snaga i izdržljivost, uživanje u vježbanju te natjecanje. Kod osoba u dobi od 35 do 45 godina

te osoba u dobi od 45 do 55 godina, motivi za rekreativno trčanje su upravljanje stresom, održavanje tjelesne težine i pokretljivosti. Dok je kod rekreativnih trkača i trkačica najizraženiji motivi za trčanje zdravlje, izbjegavanje bolesti te zbog zdravstvenih pritisaka.

U svome istraživanju (Barić, 2012) potvrđuje kako je najvažniji razlog za vježbanje, žena starije životne dobi, dobrobit za zdravlje, zatim zbog razloga vezanih uz zdravlje, spretnosti te želje za otpuštanjem stresa. Takvi rezultati se podudaraju s ovim istraživanjem, te možemo reći kako su žene starije životne dobi svjesne važnosti vježbanja te pozitivnog utjecaja na njihovo zdravlje.

Prema navedenim istraživanjima možemo uvidjeti kako ženama odrasle životne dobi najvažniji motiv za vježbanje upravo zdravlje. Uključenost u tjelesnu aktivnost zbog "zdravlja" trebala bi biti postati dio identiteta osobe i tako biti autonomna, povezana s intrinzičnom motivacijom, jer su ljudi intrinzično motivirani samo za aktivnosti koje kod njih potiču neki intrinzični motiv, npr. "zdravlje" (Deci i Ryan, 2000). Razumijevanje motiva koji utječu na razinu motiviranosti ključno je za razvoj intervencija za promicanje viših razina uključenosti u tjelesnu aktivnost (Molanorouzi i suradnici, 2015). Iz tog razloga bitna je informiranost o dobrobitima tjelesne aktivnosti, rizicima tjelesne neaktivnosti te informiranost o oblicima tjelesne aktivnosti za unaprjeđenje zdravlja.

Perry i suradnici (2019) prikazuju još jedno od istraživanja koje nam govori kako ljudi starije životne dobi nisu dovoljno potaknuti na tjelesno vježbanje. Istraživanje je provedeno na 41 osobi u dobi od 65 do 85 godina. Glavni razlog ne vježbanja bio je manjak vremena što je upravo suprotno onome što su navele grupe u drugim istraživanjima. Najveći poticaj za vježbanje bili su im društveni poticaji i osjećaj društvene zajednice. Istraživanjem su zaključili kako su osobe starije životne dobi upravo zbog istraživanja krenule vježbati, što znači da bi starije osobe generalno trebali poticati na vježbanje. Uspoređujući to s rezultatima provedenoga istraživanja može se reći kako su rezultati različiti od rezultata koje su dobili navedeni istraživači, a to je kako su žene starije životne dobi vježbaju zbog društvenog poticaja i osjećaja društvene zajednice. Što je upravo suprotno ovom istraživanju gdje žene navode društveno priznanje i osjećaj pripadnosti jedan od manje značajnih razloga vježbanja. Jurakić i suradnici (2012) u svome istraživanju o prevalenciji nedovoljne tjelesne aktivnosti potvrđuju kako je veći postotak neaktivnih pripadnica ženskog spola u odnosu na pripadnike muškog.

Ljudi starije životne dobi često shvaćaju vježbanje kao tešku aktivnost u kojoj moraju biti angažirani te pretpostavljaju da moraju biti apsolutno zdravi kako bi provodili tjelesnu

aktivnost ne znajući da sama aktivnost doprinosi poboljšanju i očuvanju zdravlja. Upravo to nam potvrđuje i istraživanje koje provodi Hirvensalo i suradnici (1998) gdje naglašava važnost tjelesne aktivnosti za starije osobe, ali i ukazuje na neke od prepreka i zablude koje mogu utjecati na njihovu motivaciju za vježbanjem. Činjenica je da većina ispitanika (83,9%) navodi loše zdravlje kao glavni razlog ne vježbanja te ukazuje na to da postoji percepcija da tjelesna aktivnost može biti štetna za njihovo zdravlje. Također, manjak interesa (10,3%) je drugi razlog zbog kojeg starije žene nisu aktivne. Motivacija može biti ključna za poticanje starijih osoba da sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti. Različite aktivnosti, poput šetnje, plesa, vježbi snage ili joge, mogu pružiti zabavu i zadovoljstvo te tako potaknuti kontinuirano sudjelovanje. Važno je prepoznati i druge prepreke poput nedostatka vremena i socijalnih faktora. Prilagodljivi programi vježbanja, koji omogućuju fleksibilnost u rasporedu, mogu biti korisni za one koji se suočavaju s ograničenim vremenom. Također, stvaranje prijateljskog i poticajnog okruženja može pomoći u povećanju motivacije za sudjelovanjem u aktivnostima.

Venturelli i suradnici (2015) provode istraživanje na 40 starijih osoba koje su podijeljene u 3 skupine, među kojima je jedna skupina izvodila trening izdržljivosti, druga je izvodila kružni trening, a treća skupina je izvodila trening relaksacije. Kod skupine koja je izvodila kružni trening osim smanjenja krvnog tlaka dogodilo se smanjenje razine glukoze i kolesterola u krvi popraćeno poboljšanjem mehaničke učinkovitosti i kvalitete života.

Lepan i Leutar (2012) u svome radu o važnosti vježbanja za osobe starije životne dobi zaključuju kako bavljenje tjelesnom aktivnošću utječe na bolji doživljaj kvalitete življenja, te na bolje tjelesno zdravlje. Zaključuju kako tjelesna aktivnost pozitivno utječe na poboljšanje zdravlja te na mogućnost samostalnog života. Istraživanje navodi kako je sudjelovanje starijih osoba još uvijek premalo u Hrvatskoj te da samo 1 % je aktivnih ljudi starije životne dobi. Taj postotak je duplo veći od postotka prije 10 godina. Zaključuju kako je za takvo povećanje odgovorno uvođenje programa za vježbanje unutar gerontoloških centara. Upravo iz razloga uvođenja vježbanja i njegove popularizacije, pretpostavlja se da se ljudi starije životne dobi uključuju u programe tjelesnog vježbanja. Prema navedenom istraživanju uviđamo kako su ispitanici svjesni važnosti vježbanja.

Upravo u Hrvatskoj na temelju provedenog istraživanja Vuletića i suradnika (2009) u kojem su se ispitanici pratili od početka do završetka predviđenog istraživanja (N=3286) potvrđuje se kako 218.329 žena se ne bave fizičkom aktivnošću što ne čini velike vrijednosti u odnosu na ukupnost stanovništva što pokazuje znatan rizik obolijevanja bolesti i predstavljaju generalni problem Hrvatske te bi trebalo planirati programe za nacionalno povećanje fizičke

aktivnosti. Programe za provedbu tjelesne aktivnosti bi trebalo povećavati jer kako nam govori Tomek-Roksandić i suradnici (2005) kako u 21. stoljeću nije pronađen niti jedan lijek ili medicinski tretman koji može zamijeniti učinkovitost tjelesne aktivnosti na ljudsko zdravlje te kada bi se tjelesna aktivnost mogla “upakirati” u formu tablete, bila bi to najčešće propisana tableta.

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije osobe starije životne dobi trebale bi biti uključene u tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta najmanje 150 minuta (2,5 sati tjedno) kroz periode od 10 ili više minuta. Jedna od preporuka da se postigne preporučena razina tjelesne aktivnosti je da osoba bude aktivna 30 minuta kroz najmanje 5 dana u tjednu. Za one osobe koje su već uključene u aktivnosti, slični efekti mogu se postići provedbom žustre tjelesne aktivnosti u trajanju od 75 minuta skupljenih tijekom tjedna ili kombinacijom aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta. Barem 2 dana u tjednu osobe starije životne dobi bi se trebale usmjeriti na provedbu aktivnosti za jačanje mišića. Zbog smanjenja mogućnosti od padova osobe se trebaju usmjeriti na aktivnosti za ravnotežu i koordinaciju barem 2 dana u tjednu. Sve starije osobe trebaju smanjiti vrijeme koje provode sjedeći.

Iako postoji veliki broj istraživanja motiva o razlozima vježbanja, uviđamo kako se motivi za vježbanje razlikuju s obzirom na dob te s obzirom na spol. Stoga jako je važno istražiti motive za vježbanje u specifičnim skupinama ljudi. Isto tako kako bi potaknuli ljude na aktivnost, jako je važno razumjeti motive zbog kojih se bave nekom vrstom vježbanja. Osim samoga znanja o motivima za vježbanje bitna je i dobra informiranost o dobrobiti vježbanja za zdravlje te rizicima ne vježbanja. Prvi nedostatak ovog istraživanja je manji broj ispitanih te se takav uzorak ne može prenijeti na cijelu populaciju. Drugi nedostatak istraživanja je da je istraživanje provedeno na osobama ženskog spola što nas ne dovodi do saznanja o tome zašto vježbaju i muške osobe u tim godinama. Istraživanje je provedeno u urbanom području Republike Hrvatske što predstavlja treći nedostatak istraživanja, te se može pretpostaviti kako bi žene ruralnih područja drugačije odgovorile na postavljena pitanja. Istraživanje je kao takvo poslužilo saznanjima u sportsko-rekreacijskom centru “Project Health” kako obratiti pozornost na poticaj žena starije životne dobi na vježbanje.

## 6. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje su prema navedenim istraživanjima važan su čimbenik očuvanja i unaprjeđenja zdravlja. Samim time utječe na smanjenje razvoja i stvaranja mnogih kardiovaskularnih bolesti, diabetesa mellitusa, pretilosti te omogućava lakše starenje. Starenje kao jedno od trajnih fizioloških procesa i promjena koje se događaju kod čovjeka utječe na promjenu svih organskih sustava. Upravo kako bismo očuvali zdravlje tjelesno vježbanje mora biti prisutno u životima starijih osoba.

Istraživanje je potvrdilo postavljenu hipotezu koje nam govori da je osnovni motiv za vježbanje žena u dobi od 60 do 75 godina "Zdravlje". Ostali važni motivi za vježbanje ženama u dobi od 60 do 75 godina su "Pokretljivost", "Prevenција bolesti" te "Osvježanje". U ovome istraživanju možemo zaključiti kako su žene starije životne dobi svjesne važnosti vježbanja za njihovo zdravlje. Motiv "Socijalno priznanje" najmanje pokreće žene da se bave vježbanjem, takav motiv za vježbanje vidljiv je kod muškaraca u mlađim dobnim skupinama te tu uviđamo bitnu razliku u motivu za vježbanje različitih dobnih skupina i spolova.

Kako bismo potaknuli žene starije životne dobi na tjelesno vježbanje, potrebno je razumjeti razloge vježbanja aktivnih žena te tako potaknuti one neaktivne žene. Prilagoditi im programe s pomoću kojih mogu poboljšati njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti.

S obzirom na različitost motiva prema dobi i spolu ovo istraživanje o motivima žena starije životne dobi pomoći će sportsko – rekreacijskom centru u kojemu je provedeno istraživanje da više educira i tako potakne svoje buduće članice na tjelesnu aktivnost, a postojeće članice dulje zadrži u istoj aktivnosti. Isto tako ovo istraživanje može pomoći i ostalim sportsko – rekreacijskim centrima u poticanju na razmišljanje o onome što njihove članice potiče na aktivnost i što ih drži aktivnima te im može pomoći kao orijentir kako motivirati buduće članice na aktivnost te postojeće članice zadržati što dulje aktivnima.

## 7. LITERATURA

Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, 63(3), 47-57.

Bogdan, A. i Babačić, D. (2015). Intrinzična i ekstrinzična motivacija za sport i vježbanje u funkciji dobi. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 6(2), 21-34.

Bogdan, A., i Babačić, D. (2015). Intrinzična i ekstrinzična motivacija za sport i vježbanje u funkciji dobi. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 6(2), 21-34.

Burić, S. (2021). Razina tjelesne aktivnosti i motivacija za tjelesnu aktivnost kod adolescenata (doktorska disertacija). Fakultet zdravstvenih studija. Zavod za fizioterapiju, Rijeka.

Brunet, J., and Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. Psychology of sport and exercise, 12(2), 99-105.

Elmahgoub, S., Mohamed, H., Himmier, A., and Eltaguri, A. (2021). Motives for participation in physical activity among Libyan adults. Ibmhosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences, 13(04), 189-195.

Eurobarometer 2668 - European Public Opinion. (07.03.2024).

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Gudelj Šimunović, D., i Vukelja, M. (2022). Motivi uključivanja u rekreacijsko tjelesno vježbanje. U Kineziologija u Europi, Izazovi i promjena (str. 1497-1504)

Hirvensalo, M., Lampinen, P., & Rantanen, T. (1998). Physical exercise in old age: An eight-year follow-up study on involvement, motives, and obstacles among persons age 65-84. *Journal of aging and physical activity*, 6, 157-168.

Hrvatski zavod za statistiku. (07.03.2024). Statistički ljetopis Republike Hrvatske 2023 - Broj 58063. <https://podaci.dzs.hr/2023/hr/58063>

Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63( 3), 3-11.

Kovačić, G. (2019). Sličnosti i razlike u motivaciji za vježbanje u studenata u odnosu na stariju populaciju (doktorska disertacija). Visoka škola primjenjenih znanosti "Lavoslav Ružičak", Vukovar.

Lauš, D. (2019). Odrednice tjelesne aktivnosti u pripadnika različitih rodova policije (doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb

Lešić, D., Grgić, A., i Marić, S. (2020). Vježbanje i kvaliteta života kod žena starije dobi. *Physiotherapia Croatica*, 18(1), 167-172.

Lepan, Ž., i Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline*, 21(2), 203-224.

Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (n.d.) Motivacija. U *Hrvatska enciklopedija*, mrežno izdanje. Pristupljeno 13.04. 2024. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/motivacija>



Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (n.d.) Starenje. U Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Pristupljeno 13.04. 2024. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/starenje>

Markland, D., and Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289-296.

Markland, D., and 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(4), 361-376.

Maksimović, D. (2023). Socio - demografske razlike u motivaciji u rekreativaca, polaznika škole trčanja (doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb

Molanorouzi, K., Khoo, S., and Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15, 1-12.

Phongsavan, P., McLean, G., and Bauman, A. (2007). Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 939-950.

Plonczynski, D. J. (2000). Measurement of motivation for exercise. *Health Education Research*, 15(6), 695-705.

Parry, S., Chow, M., Batchelor, F., and Fary, R. E. (2019). Physical activity and sedentary behaviour in a residential aged care facility. *Australasian journal on ageing*, 38(1), 12-18.

Šimunić, V. i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1), 19-25.

Spencer, C. A. (2006). *Genes, Aging, and Immortality*. Pearson Prentice Hall

Tišma, V. (2019). Razlike u procjeni kvalitete života i motivaciji za vježbanje između adolescentica i adolescenata normalne i prekomjerne tjelesne mase (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Tomek-Roksandić, S., Perko, G., Mihok, D., Puljak, A., Radašević, H., Čulig, J., i Ljubičić, M. (2005). Značenje centara za gerontologiju županijskih zavoda za javno zdravstvo i gerontoloških centara u Hrvatskoj. *Medicus* (str.177-193). Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Venturelli, M., Cè, E., Limonta, E., Schena, F., Caimi, B., Carugo, S., and Esposito, F. (2015). Effects of endurance, circuit, and relaxing training on cardiovascular risk factors in hypertensive elderly patients. *Age*, 37, 1-13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26381921/>

Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.

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* (pp. 462–666). Zagreb: Kinesiology-new perspectives Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.

Vuletić, S., Kern, J., Heim, I., i Strnad, M. (2009). Trend tjelesne neaktivnosti odrasle populacije in HZA 2003-2008. In S. Vuletić, J. Kern, I. Heim, and M. Strnad (ur.), *Kardiovaskularno zdravlje - tjelesna aktivnost* (str. 13-14). Zagreb: Medicinska naklada.

World Health Organization (07.03. 2024). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

