

# Uloga motivacije za vježbanje u povezanosti između vremena provedenog u vježbanju nekih aspekata pozitivne slike tijela

---

Mudri, Mia

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:411188>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-08**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Mia Mudri

**Uloga motivacije za vježbanje u povezanosti između vremena  
provedenog u vježbanju i nekih aspekata pozitivne slike tijela**

Diplomski rad

Rijeka, 2022.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Mia Mudri

**Uloga motivacije za vježbanje u povezanosti između vremena  
provedenog u vježbanju i nekih aspekata pozitivne slike tijela**

Diplomski rad

Mentorica: doc. dr. sc. Miljana Kukić

Rijeka, 2022.

## **IZJAVA**

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice doc. dr. sc. Miljane Kukić.

Rijeka, srpanj 2022.

## SAŽETAK

Sudjelovanje u sportu i fizičkoj aktivnosti ima veliki efekt na blagostanje pojedinca i smanjenje negativnih, ali i povećanje pozitivnih aspekata slike tijela. Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos između vremena provedenog u vježbanju, dvije vrste motivacije za vježbanje i tri aspekta pozitivne slike tijela. U istraživanju je sudjelovalo 508 ispitanika, od čega je 379 ženskog spola, 126 muškog spola, a 3 se osobe nisu izjasnile u dobi od 14 do 73 godine. Većina ispitanika, njih 413, su sportaši rekreativci, dok su ostalih 95 aktivni sportaši. U istraživanju su korišteni Upitnik funkcije vježbanja (FES), Subskala unutarnje tjelesne orijentacije (TSS), Subskala funkcionalnog zadovoljstva tijelom (FBI), Skala uvažavanja vlastitog tijela – 2 (BAS-2) te je ispitana količina vremena provedenog u vježbanju. Istraživanje se provodilo online pomoću Google obrasca. Vrijeme provedeno u vježbanju značajno je pozitivno povezano s obje motivacije za vježbanje. Motivacija za vježbanje zbog izgleda značajno je negativno, ali nisko povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, značajno pozitivno nisko povezana s funkcionalnim zadovoljstvom tijelom te se nije pokazala značajno povezanom s uvažavanjem vlastitog tijela. Motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja značajno je nisko pozitivno povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, dok je značajno umjereno pozitivno povezana s funkcionalnim zadovoljstvom tijelom i uvažavanjem vlastitog tijela. Obje motivacije za vježbanje nisu se pokazale kao značajni moderatori odnosa između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije te uvažavanja tijela, no motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja pokazala se značajnim moderatorom odnosa između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom. Podaci ukazuju na to da motivacija zbog zdravlja i uživanja djelomično moderira odnose između vremena provedenog u vježbanju i pozitivne slike tijela, no potrebna su daljnja istraživanja kako bi se taj odnos detaljnije ispitao.

Ključne riječi: Vrijeme provedeno u vježbanju, motivacija za vježbanje, pozitivna slika tijela, moderacija

## **ABSTRACT**

### **The role of motivation for exercise in the relationship between time spent exercising and some aspects of positive body image**

Participation in sport and physical activity has a great effect on the well-being of the individual and the reduction of negative, but also the increase of positive aspects of body image. Therefore, the aim of the study was to examine the relationship between time spent exercising, two types of motivation for exercise and three aspects of positive body image. The study involved 508 participants, most of which (379) were women, 126 men and 3 nonbinary persons. The age of participants was between 14 and 73. Most of the participants (413) were involved in recreational sport activities, and 95 participants were professional athletes. Measurements used in this research were Function of exercise scale (FES), Internal body orientation scale (SS), Functional body image scale (FBI), Body appreciation scale – 2 (BAS – 2), and time spent exercising. Study was conducted online via Google forms. The findings indicate a statistically significant positive association between time spent exercising and both motivations to exercise. Statistically significant negative association was found between appearance-based exercise motivation and internal body orientation, statistically significant positive association between appearance-based exercise motivation and functional body image, and no statistically significant association were found between appearance-based exercise motivation and body appreciation. Health and enjoyment based-exercise motivation was found to be statistically significantly and positively associated with all three aspects of positive body image. Both exercise motivations were not found to be significant moderators between time spent exercising and internal body orientation and body appreciation also. Health and enjoyment based-exercise motivation was found to be a significant moderator between time spent exercising and functional body image. These results show that health and enjoyment based-exercise motivation partially moderates the relationship between time spent exercising and positive body image, but future research is needed.

Keywords: time spent exercising, motivation to exercise, positive body image, moderation

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
1.1. Slika tijela .....	1
1.2. Pozitivna slika tijela.....	2
1.3. Uvažavanje vlastitog tijela.....	3
1.4. Unutarnja tjelesna orijentacija .....	4
1.5. Funkcionalnost tijela.....	5
1.6. Fizička aktivnost.....	6
1.7. Fizička aktivnost i slika tijela .....	7
1.8. Motivacija za vježbanje .....	9
<b>2. PROBLEMI I HIPOTEZE</b> .....	<b>11</b>
2.1 Problemi rada.....	11
2.2. Hipoteze .....	11
<b>3. METODA</b> .....	<b>12</b>
3.1. Ispitanici .....	12
3.2. Instrumentarij.....	13
3.2.1. Upitnik funkcije vježbanja.....	13
3.2.2. Subskala unutarnje tjelesne orijentacije .....	13
3.2.3. Subskala funkcionalnog zadovoljstva tijelom .....	14
3.2.4. Skala uvažavanja vlastitog tijela – 2.....	15
3.2.5. Vrijeme provedeno u vježbanju.....	16
3.3. Postupak.....	16
<b>4. REZULTATI</b> .....	<b>17</b>
4.1. Povezanost među ispitanim varijablama .....	17
4.2. Razine motivacije za vježbanje zbog izgleda i motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja ovisno o različitim vrstama sporta .....	19
4.3. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela .....	20
4.3.1. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije .....	21
4.3.2. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i uvažavanja vlastitog tijela.....	23
4.3.3. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom.....	24

4.3.3.1. Promjene efekta vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno zadovoljstvo tijelom ovisno o različitim razinama motivacija za vježbanje .....	25
<b>5. RASPRAVA .....</b>	<b>29</b>
5.1. Povezanost među ispitanim varijablama .....	29
5.1.1. Povezanost dobi i indeksa tjelesne mase s ispitanim varijablama i spolne razlike ...	29
5.1.2. Povezanost vremena provedenog u vježbanju i aspekata pozitivne slike tijela.....	30
5.1.3. Povezanost vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje .....	32
5.1.4. Povezanost motivacije za vježbanje zbog izgleda i aspekata pozitivne slike tijela...	33
5.1.5. Povezanost motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i aspekata pozitivne slike tijela	34
5.2. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije .....	36
5.3. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i uvažavanja vlastitog tijela.....	37
5.4. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom .....	38
5.5. Doprinosi i ograničenja istraživanja .....	39
<b>6. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>41</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>42</b>



# 1. UVOD

## 1.1. Slika tijela

Sliku tijela možemo opisati kao višedimenzionalno psihološko iskustvo pojedinca o vlastitom fizičkom izgledu. Ona je složen konstrukt koji se sastoji od misli, osjećaja, evaluacija i ponašanja povezanih s nečijim tijelom (Hosseini i Padhy, 2019). Kod proučavanja slike tijela razlikujemo nekoliko dimenzija: perceptivnu, afektivnu, kognitivnu i bihevioralnu dimenziju. Perceptivna dimenzija slike tijela opisuje kako osoba doživljava vlastito tijelo, odnosno kako se osoba vidi kada se gleda u ogledalu, ili zamišlja izgled vlastitog tijela. Afektivnom dimenzijom opisujemo pozitivne ili negativne osjećaje koje osobe imaju prema vlastitom tijelu, odnosno razinu zadovoljstva određenim dijelovima svoga tijela ili cjelokupnim tjelesnim izgledom. Kognitivna dimenzija obuhvaća stavove, mišljenja i vjerovanja koje osoba ima o vlastitom tijelu, a koji se mogu odnositi na to koliku važnost osoba pridaje svojoj slici tijela, odnosno vlastitom izgledu. Bihevioralnom se dimenzijom opisuju ponašajne reprezentacije slike tijela, odnosno koliko osobe svojim ponašanjem (nošenje uske/vrećaste odjeće, otkrivanje dijelova tijela) ističu vlastiti izgled (Ginis i sur., 2012). Slika tijela jedna je od bitnih komponenata u opisivanju vlastite vrijednosti kod mnogobrojnih pojedinaca. S obzirom na važno mjesto koje slika tijela zauzima kod ljudi, ona se smatra jednim od najutjecajnijih faktora psihološkog blagostanja osobe (Brennan i sur., 2010).

Iako je koncept slike tijela veoma širok, fokus istraživanja uglavnom se odnosi na proučavanje fizičkih karakteristika tijela te percepcija, misli, osjećaja i stavova prema vlastitom tijelu (McLean i Paxton, 2019), a s obzirom na to da su oni najčešće povezani s negativnim psihičkim ishodom većina se istraživanja fokusirala na ispitivanje negativnih procjena i procjena nezadovoljstva vlastitim tijelom. Pokazalo se kako nezadovoljstvo tijelom ima značajne posljedice na psihološko blagostanje osobe, a kod pojedinca može dovesti do različitih psihičkih i bihevioralnih problema, poput poremećaja hranjenja, anksioznosti, depresije te izbjegavanja fizičke aktivnosti ili maladaptivnih ponašanja kompulzivnog vježbanja kod osoba koje pokazuju nezadovoljstvo vlastitim izgledom (Voelker i sur., 2015). Nezadovoljstvo vlastitim izgledom prisutno je i kod muškaraca i žena različitih dobi, iako se izvor nezadovoljstva uglavnom razlikuje. Žene i djevojčice svoje nezadovoljstvo većinom opisuju u terminima zabrinutosti o izgledu i obliku tijela, a posebice želji za mršavošću, dok muškarci i dječaci nezadovoljstvo uglavnom pripisuju nedovoljnoj mišićavosti i istreniranosti vlastitog

tijela (Grogan, 2017). Iako je nezadovoljstvo tijelom povezano s oba spola, istraživanja su pokazala kako se ono najčešće javlja tijekom adolescencije, a prevladava kod žena i djevojčica te je umjereno do izrazito nezadovoljstvo tijelom pronađeno kod 33% žena i 15.2% muškaraca bijele rase (Griffiths, 2016).

## **1.2. Pozitivna slika tijela**

S obzirom na dugu povijest proučavanja različitih korelata, prediktora i posljedica negativne slike tijela na dobrobit pojedinca, vidljivo je da u većini istraživanja prevladava fokusiranje na patologiju slike tijela, s ciljem razumijevanja efekata negativne slike tijela na sam doživljaj pojedinca, dok se ispitivanje pozitivne slike tijela uglavnom zanemarivalo (Smolak i Cash, 2011). Razlog zanemarivanja istraživanja pozitivne slike tijela leži uglavnom u konceptualizaciji slike tijela kao kontinuuma između negativne slike tijela s jedne strane i pozitivne slike tijela s druge strane. Pri tome se na negativnu sliku tijela gleda kao na odsustvo pozitivne slike tijela, a time se zanemaruje njeno postojanje kao samostalnog konstrukta. No, u brojnim se istraživanjima (Avalos i sur., 2005; Tiggemann i McCourt, 2014; Williams i sur., 2004) pokazalo kako je pozitivna slika tijela konstrukt koji je distinktivan od negativne slike tijela (Tylka i Wood-Barcalow, 2015). Odnosno, kako su pozitivna i negativna slika tijela negativno povezani faktori višeg reda koji sačinjavaju pojedinačne faktore nižih redova (Menzel i Levine, 2011). U početnim fazama proučavanja pozitivne slike tijela kao konstrukta i njegovih komponenti, Wood-Barcalow i sur. (2010) definiraju pozitivnu sliku tijela kroz aspekte poput ljubavi i poštovanja prema vlastitom tijelu, koje pojedincu omogućuje cijenjenje jedinstvenih karakteristika i funkcija tijela, prihvaćanje i divljenje vlastitom tijelu, osjećaje ugone, zadovoljstva i sreće s vlastitim tijelom te interpretaciju informacija o vlastitom tijelu u obrambenom smislu. Točnije, internaliziranje pozitivnih i odbijanje ili prerađivanje negativnih informacija. Pozitivnu sliku tijela opisuje i Piran (2015) u svojoj teoriji utjelovljenja, koja konceptualizira pozitivnu sliku tijela kao stanje integracije tijela i selfa koje karakterizira osjećaj „jedinstva“ s tijelom. Ovo stanje utjelovljenja obuhvaća osjećaje kompetencije, djelovanja i izražavanja kroz vlastito tijelo te slobode izazivanja sociokulturnih normi kroz povezivanje vlastitih želja i potreba sa željama i potrebama drugih pojedinaca.

### 1.3. Uvažavanje vlastitog tijela

Jedna od često ispitivanih dimenzija pozitivne slike tijela je uvažavanje vlastitog tijela (engl. *Body appreciation*). Uvažavanje vlastitog tijela definira se kao bezuvjetno prihvaćanje i poštovanje tijela, a može se sagledati kroz četiri komponente: a) pozitivne evaluacije tijela bez obzira na percipirane socijalne ideale izgleda, b) prihvaćanje tijela usprkos težini, izgledu i nesavršenostima, c) poštivanje tijela uključivanjem u zdrava ponašanja i praćenje potreba tijela i d) zaštita tijela odbijanjem slika nerealnih ideala ljepote portretiranih u medijima (Avalos i Tylka, 2006). Kvalitativnim istraživanjima pokazalo se kako osobe uvažavanje vlastitog tijela najčešće opisuju kao zahvalnost prema vlastitom tijelu te kako je ono ključna karakteristika pozitivne slike tijela (Frisen i Holmqvist, 2010). Prva istraživanja koja su uključila proučavanje uvažavanja vlastitog tijela pokazala su kako je ono medijator odnosa između prihvaćanja tijela od drugih ljudi i intuitivnog hranjenja, odnosno kako osobe koje percipiraju da značajni drugi prihvaćaju njihovo tijelo imaju više razine uvažavanja vlastitog tijela i više razine intuitivnog hranjenja (Avalos i Tylka, 2006; Tylka i Kroon Van Diest, 2013). Ujedno, pronađena je i snažna povezanost između uvažavanja vlastitog tijela i samosuosjećanja koje se može objasniti ponašanjima pažnje, ljubaznosti i nježnosti prema vlastitom tijelu u situacijama u kojima dolazi do ugrožavanja slike tijela pojedinaca (negativni komentari, ruganje, uspoređivanje s estetski privlačnim modelima i sl.) (Neff, 2003). U svom su istraživanju Andrew i suradnici (2016) pronašli kako je pozitivna povezanost između samosuosjećanja i uvažavanja vlastitog tijela posredovana nižim razinama fokusiranja na izgled tijela i uspoređivanja vlastitog izgleda s izgledom drugih ljudi, odnosno kako su ljubaznost i suosjećanje prema vlastitom tijelu povezani sa smanjenim fokusom na izgled, što dovodi do prihvaćanja tijela neovisno o nametnutim standardima izgleda. Avalos i Tylka (2006) u istraživanju su pokazali kako je uvažavanje vlastitog tijela pozitivno povezano s brojnim psihološkim dobrobitima (samopoštovanje, zadovoljstvo životom, optimizam, proaktivno suočavanje) te negativno povezano s poremećajima slike tijela i poremećajima u hranjenju. Studije koje su povezivale uvažavanje vlastitog tijela i indeksa tjelesne mase pokazale su kako je uvažavanje vlastitog tijela povezano s nižim razinama indeksa tjelesne mase (Tylka i sur., 2013; Tylka i sur., 2015). Ujedno, Augustus-Horvath i Tylka (2011) pokazali su da prihvaćanje tijela od drugih bitnih osoba u životu posreduje u odnosu između indeksa tjelesne mase i uvažavanja vlastitog tijela.

#### 1.4. Unutarnja tjelesna orijentacija

Druga karakteristika pozitivne slike tijela jest unutarnja tjelesna orijentacija (engl. *Internal body orientation*), a odnosi se na fokusiranje pojedinaca na to što sve tijelo može činiti i kako se osjećamo u vlastitom tijelu u odnosu na to kako tijelo izgleda (Frisén i Holmqvist, 2010). Interocepcija, odnosno percipiranje senzacija koje dolaze iz našeg tijela pomaže nam u razvoju uravnoteženosti tjelesnih procesa (emocionalna regulacija, fiziološko uzbuđenje, regulacija ponašanja) i njegove mentalne reprezentacije u odnosu na vanjske promijene i učinke. Interocepcija je povezana i s mnogo aspekata svakodnevnog funkcioniranja koji povezuju osjećaj selfa, emocionalna iskustva i donošenje odluka (Tsakiris, 2017). Istraživanja su pokazala kako ljudi imaju različite interoceptivne razine, odnosno kako se razlikuju u procjeni unutarnjih signala tijela i orijentacije na iste (Ceunen i sur., 2013). Prema teoriji objektivizacije (Fredrickson i sur., 1997), pojedinci koji informacije o svome tijelu većinom uzimaju iz vanjskih znakova više su izloženi negativnim kulturalnim efektima poput nedostižnih ideala ljepote što dovodi do nepodudarnosti između idealiziranog tijela i aktualne percipirane slike tijela, a samim time i viših razina negativne slike tijela kod osoba koje stavljaju veliku važnost na postizanje tih ideala (Cash, 2012). Ujedno, osobe koje prate vanjske znakove koji nam pokazuju kako bi naše tijelo trebalo izgledati odmiču fokus od vlastitih internalnih psiholoških senzacija što zauzvrat može voditi do neosjetljivosti na unutarnje znakove tijela i fokusiranje na postizanje i odražavanje socijalno prihvatljivog tjelesnog izgleda uključivanjem u brojna maladaptivna ponašanja poput dijeta i rigoroznih treninga (Spoon i sur., 2005). Tako su u svom istraživanju Emanuelsen i suradnici (2015), na uzorku zdravih žena koje ne boluju ni od kakvih poremećaja prehrane pronašli kako je kod žena koje su pokazivale smanjenje razine interoceptivne točnosti dobivena povezanost s višim razinama nezadovoljstva različitim fizičkim karakteristikama vlastitog tijela (tonus mišića, tekstura kose, ten, fizičke sposobnosti).

S druge strane, Wood-Barcalow i suradnici (2010) u svom su istraživanju pokazali se kako se pojedinci s višom unutarnjom tjelesnom orijentacijom više okreću udovoljavanju potreba vlastitog tijela te pridavanju veće pažnje udobnosti u odnosu na uobičajeno praćenje vlastitog vanjskog izgleda i zadovoljavanje tuđih kriterija tjelesnog izgleda. Ujedno, Duschek i sur. (2015) su u svom istraživanju dobili rezultate kako pojedinci koji imaju više razine interoceptivne točnosti pokazuju više razine pozitivne slike tijela.

## 1.5. Funkcionalnost tijela

Treća karakteristika pozitivne slike tijela jest funkcionalnost tijela (engl. *Body functionality*), a definira se kao percepcija svega što je naše tijelo u mogućnosti napraviti. Funkcionalnost tijela obuhvaća funkcije koje su povezane s fizičkim mogućnostima, zdravljem i internalnim procesima, osjećajima, brigom o sebi i komunikacijom s drugima (Alleva i sur., 2015). Ujedno, funkcionalnost tijela možemo gledati kao aspekt slike tijela koji nam pokazuje za što je sve naše tijelo sposobno, odnosno „tijelo kao proces“, u odnosu na fizički izgled koji se odnosi na „tijelo kao objekt“ kao komponentu slike tijela (Franzoi, 1995).

Kvalitativna istraživanja u kojima su intervjuirane žene i adolescentice pokazala su kako osobe koje se više fokusiraju na funkcionalnost vlastitog tijela, u odnosu na izgled, aktivnije brinu o funkcijama svog tijela (Frisen i sur. 2010; Wood-Barcalow i sur., 2010). U svom istraživanju Tylka (2006) dobiva kako žene koje se fokusiraju na razne mogućnosti i sposobnosti funkcioniranja vlastitog tijela pokazuju veću zahvalnost prema vlastitom tijelu i veću brigu za potrebe i pozitivno funkcioniranje vlastitog tijela.

Ujedno, istraživanja koja su ispitivala razloge vježbanja, pokazala su kako osobe koje vježbaju iz razloga funkcionalne prirode (zdravlje) pokazuju više razine zadovoljstva vlastitim tijelom u odnosu na pojedince koji vježbaju zbog poboljšanja izgleda (kontrola težine) (DiBartolo i sur., 2007; Gonlaves i Gomes, 2012). Alleva i suradnici (2014) u eksperimentalnom su istraživanju u kojem su od ispitanika tražili da se fokusiraju na funkcionalnost tijela ili na tjelesni izgled dobili rezultate koji ukazuju da su ispitanici koji su imali zadatak opisivanja za što je sve njihovo tijelo sposobno (funkcionalnost) pokazivali bolje rezultate na skalama zadovoljstva tijelom i njegovom funkcionalnošću u odnosu na ispitanike kojima je zadatak bio opisivanje izgleda vlastitog tijela.

Lambert i suradnici (2009) navode da fokusiranje na funkcionalnost vlastitog tijela može potaknuti veće zadovoljstvo tijelom zbog toga što potiče pojedince da pozitivno preoblikuju način razmišljanja o vlastitom tijelu. Odnosno, fokusiranje na izgled često dovodi do fokusiranja na nedostatke u tjelesnom izgledu i negativne orijentacije, dok fokusiranje na funkcionalnost tijela vodi k pozitivnoj orijentaciji i percipiranju mogućnosti vlastitog tijela, što potiče stvaranje pozitivnih osjećaja prema vlastitom tijelu (Alleva i sur., 2015; prema Alleva i sur., 2014). Alleva i suradnici (2015) iz tog su razloga razvili i program čiji je cilj poučavanje žena o fokusiranju na funkcionalnost vlastitog tijela (pisanjem strukturiranih zadataka), što

dovodi do povećanja zadovoljstva vlastitim tijelom i većeg uvažavanja vlastitog tijela, te smanjuje objektivaciju.

S obzirom na širok spektar različitih funkcija tijela na koje se pojedinac može fokusirati, važno je naglasiti kako ćemo se u ovom istraživanju baviti zadovoljstvom i prihvaćanjem funkcionalnih aspekata koji se tiču fizičkih mogućnosti.

## **1.6. Fizička aktivnost**

Fizička aktivnost odnosi se na sva kretanja koja povećavaju energetske potrebe iznad potrošnje tijela u mirovanju. Pod ovom vrstom aktivnosti uglavnom se podrazumijevaju svakodnevne aktivnosti, kao što su hodanje, vožnja bicikla, penjanje uz stepenice, rad u kući, odlazak u nabavku. S druge strane, vježbanje predstavlja planiranu i svrsishodnu aktivnost u kojoj se izvode strukturirani i ponavljani pokreti tijela s ciljem unapređenja ili održavanja jedne ili više komponenti forme osobe, a karakteristični oblici ove vrste aktivnosti su trčanje, brzo hodanje, aerobik ili natjecanje u različitim sportovima (Ostojić i sur., 2009).

Fizička aktivnost već se stoljećima povezuje sa psihološkim dobrobitima za pojedinca, a brojna su istraživanja novijeg datuma pronašla pozitivne efekte fizičke aktivnosti na fizičku i psihološku dobrobit osobe. Pokazalo se kako redovita fizička aktivnost smanjuje smrtnost i do 30% kod muškaraca i žena različitih dobnih, rasnih i etničkih skupina. Ujedno, postoje i vrlo snažni dokazi kako 2-2.5 sati umjerene do intenzivne fizičke aktivnosti tjedno smanjuje rizik za javljanje brojnih kroničnih bolesti (Anderson i Shivakumar, 2013). U nizu istraživanja pokazano je kako fizička aktivnost smanjuje krvni tlak, povećava kardiovaskularni fitness, pomaže u gubitku kilograma te utječe na prevenciju javljanja dijabetesa, raka, osteoporoze, pretilosti, ali i bolesti povezanih s kognitivnim funkcioniranjem, poput Alzheimerove demencije (Mikkelsen i sur., 2017). Pored izravnog utjecaja fizičke aktivnosti na tjelesno zdravlje, brojna su istraživanja pokazala da sudjelovanje u fizičkim aktivnostima i sportovima doprinosi i mentalnom i emocionalnom blagostanju osobe. Sudjelovanjem u fizičkim aktivnostima poboljšava se raspoloženje osobe, a smanjuju se i simptomi depresije i anksioznosti (Penedo i Dahn, 2005).

## 1.7. Fizička aktivnost i slika tijela

Fizička se aktivnost u različitim istraživanjima povezivala s promjenom negativne slike tijela. Pretpostavlja se kako sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti i sportskim aktivnostima dovodi ne samo do vidljivih promjena u težini, izgledu i fizičkim sposobnostima pojedinca, već i do percipiranih promjena fizičkog selfa te jačanja samoefikasnosti i samopouzdanja koji vode do poboljšanja slike tijela (Sabiston i sur., 2019). Način na koji pojedinac percipira i razmišlja o svome tijelu može povećati sudjelovanje u fizičkim aktivnostima, no ujedno može i ograničiti sudjelovanje u fizičkim aktivnostima ili dovesti do promjene iskustva prilikom sudjelovanja u istima (Vani, 2021). U svom su istraživanju Moreno-Murica i suradnici (2011) dobili podatke koji govore da adolescentice često izbjegavaju sudjelovanje u sportskim aktivnostima zbog vlastitog izgleda i izražavaju veću želju za drugačijim izgledom vlastitog tijela kako bi poboljšale svoju funkcionalnost u fizičkim aktivnostima. Kod muškaraca i žena mlađe životne dobi, fizički izgled i promjene istog opisuju se kao jedan od glavnih motivatora sudjelovanja u fizičkim aktivnostima (Sabiston i sur., 2019). Istraživanja koja su se bavila povezanošću fizičke aktivnosti i slike tijela uglavnom su se orijentirala na povezanost i poboljšanje negativne slike tijela. Povezanost fizičke aktivnosti i negativne slike tijela ispitivana je korelacijskim istraživanjima koja pokazuju negativnu povezanost fizičke aktivnosti i nezadovoljstva tijelom (Hausenblas i Fallon, 2002). Metaanalize, koje su se fokusirale na radove na temu intervencijskih programa fizičke aktivnosti, pronašle su sveukupne male, ali značajne efekte vježbanja na sliku tijela. Rezultati koje su dobile pokazali su da: a) osobe koje vježbaju imaju pozitivniju sliku tijela od osoba koje ne vježbaju, b) sudionici koji su bili uključeni u intervencije vježbanja pokazuju više razine pozitivne slike tijela u odnosu na ispitanike kontrolnih skupina koji nisu bili uključeni u vježbanje i c) značajno poboljšanje u razinama pozitivne slike tijela prije i nakon uključivanja u intervencije vježbanja (Hausenblas i Fallon, 2006). U eksperimentalnim istraživanjima, poput onog Vocksa i suradnika (2009), dobiveni su rezultati koji pokazuju da su tjelesne promjene uzrokovane vježbanjem veće kod pojedinaca koji su prije sudjelovanja u programima vježbanja imali više razine želje za mršavošću, nezadovoljstva tijelom te zabrinutosti oko oblika i težine. No, moguće je kako različite psihološke dobrobiti fizičke aktivnosti nisu iste za sve pojedince, odnosno kako različite karakteristike fizičke aktivnosti, ali i osobe koja vježba, moderiraju ishode povezane s vježbanjem. Točnije, moguće je da postojanje poremećaja povezanih sa slikom tijela, razinom uživanja u aktivnosti i različitim misli koje se javljaju tijekom izvođenja aktivnosti može biti

povezano s različitim načinima utjecaja fizičke aktivnosti na promjene negativne slike tijela (Raedeke, 2007; Vocks i sur., 2009; sve prema Homan, 2014).

S obzirom na velik broj istraživanja koja pokazuju povezanost između sudjelovanja u fizičkoj aktivnosti i poboljšanja negativne slike tijela kod ispitanika različite dobi, spola i vrste aktivnosti, postavlja se pitanje je li, i kako, fizička aktivnost povezana s poboljšanjem i pozitivnih doživljavanja vlastitog tijela, odnosno pozitivnom slikom tijela. No, kako je pozitivna slika tijela zaseban konstrukt, smanjenje negativnih značajki slike tijela (nezadovoljstvo izgledom, težinom, dijelovima tijela) nije isto kao i povećanje pozitivnih aspekata slike tijela. Pregledom dosadašnje literature koja povezuje različite aspekte pozitivne slike tijela i fizičku aktivnost, utvrđeno je da je broj istraživanja na ovu temu veoma malen, iako se ona sve više počela ispitivati u posljednjih nekoliko godina. Kvalitativna studija koju su proveli Wood-Barcalow i suradnici (2010) pokazala je da žene koje imaju pozitivnu sliku tijela često spominju redovito vježbanje kao jedan od načina brige o vlastitom tijelu i cjelokupnom blagostanju. Ujedno, žene su navodile kako im je pozitivna slika tijela pomogla u razvijanju boljih strategija samopomoći, kao što su adaptivno rješavanje stresa, umjereno vježbanje, uzimanje hrane dobrih nutritivnih vrijednosti te konzumiranje hrane samo kada se osjećaju gladnima. Ujedno, uključivanje u tjelesne aktivnosti uglavnom su povezivale s načinom nošenja sa stresom, uživanjem u aktivnostima te načinima poboljšanja vlastitog tijela, više nego sa željom za mršavljenjem ili oblikovanjem tijela i mijenjanjem svog izgleda. U studiji koju su proveli Frisen i Holmquist (2010) pokazali su da 93% adolescenata koji imaju pozitivnu sliku tijela sudjeluje u brojnim sportovima, i drugim fizičkim aktivnostima te da vježbanje smatraju prirodnim načinom života te pozitivnim i zdravim načinom življenja. Ujedno, samo 20% ovih adolescenata spomenulo je da vježba s ciljem promjene vlastitog izgleda. Vani i suradnici (2020) u svom su istraživanju dobili podatke da će adolescentice koje imaju veću percepciju funkcionalnosti vlastitog tijela (kompetencije i vještine) imati manje namjere odustajanja od bavljenja sportom usprkos negativnim procjenama vlastitog izgleda. Dva istraživanja (Langdon i Petrarcca, 2010; Swami i Tovee, 2009) koja su se bavila povezanošću između plesa i slike tijela pokazala su da je sudjelovanje u modernim plesovima i uličnim plesovima povezano s pozitivnijom slikom tijela, odnosno manjom željom za mršavošću, višim cijenjenjem vlastitog tijela te višim prihvaćanjem i efikasnošću tijela u odnosu na ne bavljenje plesom. U istraživanjima koja su povezivala fizičku dobrobit i pozitivnu sliku tijela dobivena je pozitivna povezanost ovih dvaju konstrukata, no pretpostavlja se da ova povezanost postoji kod pojedinaca koji imaju nisku motivaciju za vježbanjem zbog mijenjanja



izgleda (Wasylikiw i Butler, 2014). Tako su Homan i Tylka (2014) dobili rezultate da vježbanje u svrhu promjene izgleda smanjuje povezanost između uvažavanja vlastitog tijela i fizičke aktivnosti. Ujedno, Wasylikiw i suradnici (2014) pokazali su da su razgovori orijentirani na uključivanje u fizičku aktivnost u svrhu reguliranja i smanjenja težine poticali žene da više razmišljaju o vlastitom izgledu što je dovelo do manjeg uvažavanja vlastitog tijela, dok su razgovori orijentirani na sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti u svrhu sagledavanja funkcionalnosti tijela doveli do većeg uvažavanja vlastitog tijela.

## **1.8. Motivacija za vježbanje**

Kroz različita se istraživanja pokazalo da ljudi navode mnoštvo razloga zbog kojih se uključuju u fizičke aktivnosti, a neki od njih su: razvoj sposobnosti, zdravlje, razvoj mišića, uživanje, osjećaj pripadanja, poboljšanje raspoloženja, smanjenje stresa i drugo. Samim time, prepoznavanje razloga i motivacije za uključivanje u određene aktivnosti, poput vježbanja, važno je zbog boljeg razumijevanja i predviđanja javljanja samog ponašanja, ali i ispitivanja kako su različite motivacije povezane s različitim prethodnicima, korelatima i ishodima fizičkih aktivnosti.

Jedna od teorija motivacije koja se često povezuje s vježbanjem i sudjelovanjem u fizičkim aktivnostima je i teorija samoodređenja (Duncan i sur. 2010). Prema ovoj teoriji, autonomija koju čovjek posjeduje, odnosno samoodređenje da slobodno inicira ponašanja, leži na kontinuumu između intrinzične i ekstrinzične motivacije (Ryan i Deci, 2000). Osoba koja pokazuje intrinzičnu motivaciju uključit će se u fizičke aktivnosti zbog zadovoljstva i uživanja u toj aktivnosti, odnosno bit će motivirana zdravljem i uživanjem. Ekstrinzična se motivacije dijeli na četiri različite vrste, od kojih su prve dvije, integracija i identifikacija, više slobodne i samoodređene u odnosu na druge dvije, introjektivnu i eksternalnu motivaciju, koje su kontrolirajuće. Ekstrinzično motivirana osoba uključit će se u fizičke aktivnosti zbog toga što se: a) integrirala s tom aktivnošću i vjeruje da je ona dio njenog identiteta, b) identificirala s aktivnošću i motivirana je u izvođenju tog ponašanja jer joj je osobno značajno i rezultira ishodima koje pojedinac cijeni, c) introjektirala s aktivnošću i želi postići intrapersonalne nagrade (ponos) ili izbjeći kazne (sram, krivca) ili d) iz eksternalnih razloga zbog kojih će se osoba uključiti u neku aktivnost kako bi zadržala neke izvanjske nagrade (pohvala izgleda) i tako bila privlačnija ljudima oko sebe (Duncan i sur., 2010).

S obzirom na različite vrste motivacije za vježbanje, istraživanja uglavnom pokazuju kako je vježbanje s ciljem smanjenja težine i poboljšanja slike tijela povezano s višim nezadovoljstvom fizičkom slikom tijela, bez obzira na razinu zdravlja i fizičkog fitnesa osobe (Prichard i Tiggemann, 2008). Brojna su prijašnja istraživanja pokazala da žene koje sudjeluju u sportskim i fizičkim aktivnostima iz estetskih razloga, odnosno poboljšanja vlastitog izgleda, pokazuju više razine poremećaja hranjenja, depresije te smanjeno samopoštovanje (Homan i Tylka, 2014). S druge strane, DiBartolo i suradnici (2007) pokazali su da kod žena koje sudjeluju u fizičkim aktivnostima zbog zdravlja i uživanja postoje negativne korelacije između tjelovježbe i simptoma poremećaja hranjenja, uključujući i nezadovoljstvo tijelom, te da je vježbanje zbog zdravlja i uživanja povezano s nižim srčanim pulsom, tlakom, te razinama hormona stresa. Povezanost između zdravstvenih ishoda i vježbanja radi kontrole težine nije se pokazala značajnom.

Ujedno, pokazano je da motivacija za fizičkom aktivnošću varira s obzirom na vrstu fizičke aktivnosti, ali i razine bavljenja sportom. Abbott i Barber (2011) pokazali su da je rekreativno bavljenje sportom i fizičkom aktivnosti povezano s većim pozitivnim viđenjem sebe te sudjelovanjem u aktivnostima iz intrinzičnih razloga, dok su Kong i Harri (2015) usporedbom rekreativnih sportaša i sportaša u natjecateljskim kategorijama pokazali da rekreativni sportaši imaju veću intrinzičnu motivaciju te pozitivniju sliku tijela od druge skupine. No, neka istraživanja pokazuju da je rekreativno uključivanje u sport više povezano s negativnijom slikom tijela zbog toga što se ljudi često uključuju u rekreativne fizičke aktivnosti s ciljem promjene vlastitog izgleda te poboljšanja slike o sebi (FERENCE i Muth, 2004). Ujedno, pronađeno je da sudjelovanje u estetskim sportovima, poput gimnastike ili plesa, dovodi do većeg osvješćivanja izgleda tijela, što je povezano s negativnijim procjenama i percipiranjem vlastitog tijela (Abbott i Barber, 2011). Vani i suradnici (2020) u svom su istraživanju na uzorku djevojaka koje pokazuju veliku zabrinutost vlastitim izgledom dobili podatke da je i sudjelovanje u ne-estetskim sportovima, poput nogometa ili košarke, kod ovih djevojaka povezano s negativnom slikom tijela koja se očituje u razmišljanju da njihovo tijelo ne mora biti samo atletsko i spremno funkcionalno izvoditi radnje, već i estetski lijepog izgleda drugima. S obzirom na to da je pozitivna slika tijela relativno novi konstrukt, postoji vrlo malen broj istraživanja koji u odnose stavlja povezanost različitih dimenzija pozitivne slike tijela, sudjelovanja u fizičkim aktivnostima i motivacije za vježbanje. Do sada je jedino istraživanje Homana i Tylke (2014) pokazalo kako žene koje češće sudjeluju u umjerenim do jačim fizičkim

aktivnostima pokazuju više razine dimenzija pozitivne slike tijela te kako su ove razine snižene kod žena koje vježbaju iz primarno estetskih razloga povezanih s težinom i oblikom tijela.

Pozitivna slika tijela se kao zaseban konstrukt počela istraživati tek u posljednjem desetljeću i potrebno ju je dodatno istražiti kako bi se o njoj saznalo više. Odnos između fizičke aktivnosti i percepcije vlastitog tijela određen je i motivacijom koju pojedinac ima za sudjelovanje u tim aktivnostima. S obzirom na to da se motivacija za vježbanje pokazala kao potencijalni moderator odnosa između fizičke aktivnosti i slike tijela (DiBartolo i sur., 2007; Gonçalves i Gomes, 2012), potrebno je istražiti i kako su različite vrste motivacije povezane s ova dva konstrukta. Zbog vrlo malog broja istraživanja u kojima se ispitala povezanost sudjelovanja u fizičkim aktivnostima s aspektima pozitivne slike tijela, te efektima različitih motivacija na jačinu i smjer povezanosti fizičke aktivnosti i pozitivne slike tijela, bit će provedeno istraživanje kojim se ispituje odnos vremena provedenog u vježbanju, dvije vrste motivacije za vježbanje (motivacija za vježbanje zbog izgleda i motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja) i tri aspekta pozitivne slike tijela (uvažavanje vlastitog tijela, unutarnja tjelesna orijentacija i funkcionalnost tijela).

## **2. PROBLEMI I HIPOTEZE**

### **2.1 Problemi rada**

1. Ispitati povezanost vremena provedenog u vježbanju, motivacije za vježbanje i pozitivne slike tijela.
2. Ispitati moderatorski efekt motivacije za vježbanje na odnos vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela.

### **2.2. Hipoteze**

1. a) Očekuje se statistički značajna pozitivna povezanost između vremena provedenog u vježbanju i pozitivne slike tijela (duže vrijeme provedeno u bit će povezano s višim uvažavanjem vlastitog tijela, unutarnjom tjelesnom orijentacijom i funkcionalnosti tijela).

1. b) Očekuje se statistički značajna pozitivna povezanost između vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje (druže vrijeme provedeno u vježbanju bit će povezano s višom razinom motivacije za vježbanje zbog izgleda i motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja).

2. Očekuje se značajni moderatorski efekt vrste motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela.

2. a) Motivacija za vježbanje zbog izgleda oslabit će odnos između vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela.

2. b) Motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja ojačat će odnos između vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela.

### **3. METODA**

#### **3.1. Ispitanici**

U istraživanju je sudjelovalo 508 ispitanika koji se bave nekom vrstom sporta od čega je 379 ženskog spola, 126 muškog spola, dok se 3 ispitanika nisu izjasnila. Raspon dobi ispitanika kreće se od 14 do 73 godine, a prosjek dobi iznosi 37.82 godine ( $SD = 11.36$ ). Indeks tjelesne mase ispitanika kretao se od 14.17 do 40.04 ( $AS = 23.68$ ,  $SD = 3.40$ ). Broj aktivnih sportaša koji su sudjelovali u istraživanju jest 95, dok se većina, njih 413, izjasnila kao sportaši rekreativci. Timskim sportovima bavi se 124 ispitanika, dok se 384 ispitanika bavi nekom vrstom individualnog sporta. Najviše ispitanika u istraživanju bavi se trčanjem ( $N = 256$ ), njih 114 sudjeluje u aktivnostima fitnessa, teretane i sličnih sportova, grupnim sportovima i sportovima s loptom bavi se 66 ispitanika, borilačkim sportovima njih 32, dok se ostalim vrstama sporta bavi 39 ispitanika. Broj ispitanika koji se nekom vrstom sporta bavi manje od godine dana jest 45, njih 147 nekom se vrstom sporta bavi 1-3 godine, 133 ispitanika nekom se vrstom sporta bavi 4-6 godina, njih 72 7-10 godina, dok se 111 ispitanika nekom vrstom sporta bavi više od 10 godina. Ujedno, 316 ispitanika izjasnilo se da sudjeluje na određenim vrstama natjecateljskih sportskih aktivnosti, dok njih 192 ne sudjeluje na natjecanjima.

## 3.2. Instrumentarij

### 3.2.1. Upitnik funkcije vježbanja

Upitnik funkcije vježbanja (engl. *Function of Exercise Scale*; FES; DiBartolo i sur., 2007) sastoji se od dvije subskale koje mjere dvije vrste motiva za vježbanje. Subskala Izgleda mjeri motive povezane s kontrolom težine te sadrži 9 čestica (npr. „Vježbam kako bih potrošio/la neželjene kalorije“), dok subskala Zdravlje i uživanje sadrži 7 čestica koje se odnose na funkcionalne motive vježbanja (npr. „Vježbanje smanjuje napetost“). Zadatak ispitanika je da na skali Likertovog tipa (1 = uopće se ne slažem do 7 = u potpunosti se slažem) procijene vlastito slaganje s česticama, pri čemu viši rezultati prikazuju višu motivaciju na svakoj od subskala. Upitnik pokazuje dobre metrijske karakteristike, a pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije kreću se od .84 do .95 (DiBartolo i sur., 2007). I u ovom su istraživanju obje subskale pokazale zadovoljavajuću pouzdanost, iako subskala Zdravlje i uživanje pokazuje nižu pouzdanost u odnosu na skalu Izgled. Za potrebe ovog istraživanja, upitnik je preveden na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda. Deskriptivni podaci i pouzdanosti subskala prikazani su u Tablici 1.

**Tablica 1.** Deskriptivni podaci subskale Izgled i subskale Zdravlje i uživanje ( $N = 508$ )

	Broj čestica	Min	Max	AS	SD	Simetričnost	Spljoštenost	Cronbach Alpha
Izgled	9	1	7	5.17	1.2	-0.61	0.19	.86
Zdravlje i uživanje	7	1	7	6.00	0.78	-1.23	3.013	.72

Napomene: AS - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija

### 3.2.2. Subskala unutarnje tjelesne orijentacije

Subskala unutarnje tjelesne orijentacije (engl. *Surveillance scale*) dio je upitnika Objektivirana tjelesna svjesnost (engl. *Objectified Body Consciousness*; OBCS; McKinley i Hyde, 1996). Ovom subskalom mjeri se razina na kojoj se osobe fokusiraju na vlastiti izgled, s jedne strane, i funkcioniranje tijela s druge. U originalnom upitniku, ovom se skalom, na općenitoj razini (bez uspoređivanja o određenih dijelova tijela) mjeri kako osoba promatra svoj

izgled ili misli da njeno tijelo izgleda. Dakle, skalom se mjere razine na kojima osoba uspoređuje svoj izgled s izgledom drugih ljudi, razmišljanja o tome kako tijelo osobe izgleda u odnosu na to kako se osoba osjeća u vlastitom tijelu, razinu na kojoj osoba razmišlja o tome kako izgleda odjeća koju nosi u odnosu na to da li se osjeća ugodno u istoj odjeći i slično. S obzirom na to kako 6 od 8 čestica ispituje pažnju koju osobe pridaju funkcijama vlastitog tijela, ova se skala koristi kao mjera unutarnje tjelesne orijentacije. Skala sadrži 8 čestica (npr. „Rijetko razmišljam o tome kako izgledam“), a zadatak ispitanika je da na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva (1 = uopće se ne slažem do 7 = u potpunosti se slažem) procijene koliko se slažu s navedenim česticama, te veći ukupni rezultat pokazuje više razine unutarnje tjelesne orijentacije. Dvije su čestice ove subskale („Često brinem izgledam li dobro u odjeći koju nosim“ i „Više puta tijekom dana razmišljam o tome kako izgledam“) obrnuto kodirane. Skala pokazuje dobre metrijske karakteristike, a Cronbach alpha se kreće od .86 do .88 (Tylka i Homan, 2015). Za potrebe ovog istraživanja, subskala je prevedena na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda. U Tablici 2. prikazani su deskriptivni podaci za Subskalu unutarnje tjelesne orijentacije dobiveni u ovom istraživanju.

**Tablica 2.** Deskriptivni podaci Subskale unutarnje tjelesne orijentacije ( $N = 508$ )

	Broj čestica	Min	Max	AS	SD	Simetričnost	Spljoštenost	Cronbach Alpha
Subskala unutarnje tjelesne orijentacije	8	1	7	4.35	1.1	-0.15	-0.22	.81

Napomene: AS - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija

### 3.2.3. Subskala funkcionalnog zadovoljstva tijelom

Subskala funkcionalnog zadovoljstva tijelom (engl. *Functional body image*) dio je upitnika Utjelovljene slike tijela (engl. *The Embodied Image Scale*; EIS; Abott i Barber, 2011). Subskalom se mjeri kako se osoba osjeća ovisno o tome za što je tijelo osobe fizički, tj. funkcionalno spremno. Čestice na subskali opisuju u kojoj se razini osoba osjeća sretno, zadovoljno ili dobro u vezi svojih fizičkih sposobnosti, koliko često sudjeluje u fizičkim aktivnostima te ispituju razloge zbog kojih bi pojedinci trebali biti fizički aktivni. Subskala sadrži 8 čestica (primjer čestice: „Osjećam se jako dobro u vezi vlastitih fizičkih mogućnosti“),

a zadatak ispitanika je da na skali Likertovog tipa (1 = uopće se ne odnosi na mene do 5 = u potpunosti se odnosi na mene) procjene u kojoj se mjeri čestice odnose na njih, te viši ukupni rezultat pokazuje više razine zadovoljstva tjelesnog funkcioniranja. Subskala pokazuje zadovoljavajuće metrijske karakteristike s Cronbach alptom od .91 (Homan i Tylka, 2014), a pouzdanost tipa unutarnje konzistencije pokazala se zadovoljavajućom i u ovom istraživanju. Za potrebe ovog istraživanja, subskala je prevedena na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda. Tablica 3. prikazuje deskriptive podatke Subskale funkcionalnog zadovoljstva tijelom dobivene u ovom istraživanju.

**Tablica 3.** Deskriptivni podaci Subskale funkcionalnog zadovoljstva tijelom ( $N = 508$ )

	Broj čestica	Min	Max	AS	SD	Simetričnost	Spljoštenost	Cronbach Alpha
Subskala funkcionalnog zadovoljstva tijelom	8	1	5	4.71	0.66	-0.73	0.36	.86

Napomene: AS - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija

### 3.2.4. Skala uvažavanja vlastitog tijela – 2

Skala uvažavanja vlastitog tijela – 2 (engl. *Body Appreciation Scale; BAS-2*; Tylka i Wood-Barcalow, 2014) revidirana je verzija originalne Skale uvažavanja vlastitog tijela (Avalos i sur., 2005). Skalom se mjeri razina na kojoj osobe prihvaćaju, uvažavaju vlastito tijelo te gaje pozitivne osjećaje prema vlastitom tijelu uz istovremeno odbacivanje medijski promoviranih ideala izgleda. Skala sadrži 10 čestica (npr. „Poštujem svoje tijelo“), a od ispitanika se traži da na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 = nikad, 2 = rijetko, 3 = ponekad, 4 = često, 5 = uvijek) procijene koliko se često pojedina tvrdnja odnosi na njih, te veći ukupni rezultat označava više uvažavanje vlastitog tijela. Skala pokazuje dobru unutarnju konzistenciju, pouzdanost i konstruktnu valjanost (Tylka i Wood-Barcalow, 2014), a Cronbach's alpha se kreće od .90 do .93. (Homan i Tylka, 2014). Za potrebe ovog istraživanja, skala je prevedena na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda. U Tablici 4. prikazani su deskriptivni podaci Skale uvažavanja vlastitog tijela – 2 dobiveni ovim istraživanjem.

**Tablica 4.** Deskriptivni podaci Skale uvažavanja vlastitog tijela - 2 ( $N = 508$ )

	Broj čestica	Min	Max	AS	SD	Simetričnost	Spljoštenost	Cronbach Alpha
Skala uvažavanja vlastitog tijela - 2	10	1	5	4.01	0.67	-0.78	0.55	.94

Napomene: AS - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija

### 3.2.5. Vrijeme provedeno u vježbanju

Kao mjera vježbanja odabrano je vrijeme koje ispitanici provode u vježbanju. Od ispitanika je traženo da izvijeste koliko se puta tjedno bave fizičkom aktivnošću (1-3 puta tjedno, 4-5 puta tjedno ili 6-7 puta tjedno) i da izvijeste o prosječnom trajanju svog treninga u minutama (30, 60, 90, 120 ili više od 120 min). Vrijeme provedeno u vježbanju izračunato je množenjem ove dvije varijable, pri čemu se za varijablu čestina bavljenja fizičkom aktivnošću uzimala aritmetička sredina između gore navedenih brojeva. U Tablici 5. prikazani su deskriptivni podaci vremena provedenog u vježbanju.

**Tablica 5.** Deskriptivni podaci Vremena provedenog u vježbanju ( $N = 508$ )

	AS	SD	Raspon	Simetričnost	Spljoštenost
Vrijeme provedeno u vježbanju	227.97	153.96	60- 786.50	1.50	2.13

Napomene: AS - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija

### 3.3. Postupak

Istraživanje se provodilo online pomoću Googleovog obrasca, a prikupljanje ispitanika odvijalo se metodom „snježne grude“. Ispitanici su prije početka istraživanja obavješteni o cilju istraživanja, anonimnosti podataka te o njihovoj mogućnosti da od istraživanja odustanu u bilo kojem trenutku. U istraživanju su prikupljeni demografski podaci (spol, dob, visina, težina), podaci o fizičkoj aktivnosti (vrsta aktivnosti, vrijeme bavljenja aktivnošću, vrijeme trajanja



treninga, sudjelovanje u natjecanjima i sl.), a ispitanici su ispunjavali i Upitnik funkcije vježbanja, Subskalu unutarnje tjelesne orijentacije, Subskalu funkcionalnog zadovoljstva tijelom te Skalu uvažavanja vlastitog tijela – 2 . Vrijeme trajanja istraživanja bilo je oko 10 min.

## **4. REZULTATI**

Uvidom u vrijednosti simetričnosti i spljoštenosti distribucija mjerenih varijabli iz tablica 1., 2., 3., 4. i 5., možemo vidjeti kako su sve varijable normalno distribuirane, odnosno vrijednost simetričnosti je između  $\pm 2$ , a Spljoštenosti između  $\pm 7$  (Kim, 2013).

Rezultati su analizirani pomoću statističkog programa IBM SPSS Statistics 21. U svrhu provjere odnosa između ispitanih varijabli izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Kako bismo utvrdili samostalan doprinos vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje u objašnjenju pojedinih aspekata pozitivne slike tijela, korištena je hijerarhijska regresijska analiza, pri čemu su kontrolirani indeks tjelesne mase i dob ispitanika. Za ispitivanje moderatorskog učinka motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela korišten je dodatak programu SPSS: Process Macro v.4.0.

### **4.1. Povezanost među ispitanim varijablama**

S ciljem ispitivanja povezanosti među ispitanim varijablama izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacija. U Tablici 6. prikazani su koeficijenti korelacija između dobi, ITM-a, vremena provedenog u vježbanju, motivacije za vježbanje zbog izgleda, motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja, unutarnje tjelesne orijentacije, funkcionalnog zadovoljstva tijelom i uvažavanja vlastitog tijela.

**Tablica 6.** Pearsonovi koeficijenti korelacije izmjerenih varijabli ( $N = 508$ )

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Dob	1	.21**	-.23**	-.02	-.04	-.16	.09	.09
2. ITM		1	-.12**	.13**	-.13**	.03	-.15**	-.14**
3. Vrijeme provedeno u vježbanju			1	.10*	.28**	-.01	.32**	.17**
4. MZV- izgled				1	.36**	-.33**	.19**	-.06
5. MZV- zdravlje i uživanje					1	.15**	.60**	.41**
6. Unutarnja tjelesna orijentacija						1	.24**	.36**
7. Funkcionalno zadovoljstvo tijelom							1	.54**
8. Uvažavanje vlastitog tijela								1

Napomene: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , ITM - indeks tjelesne mase, MZV - motivacija za vježbanje

Iz Tablice 6. vidimo kako je dob statistički značajno pozitivno povezana s indeksom tjelesne mase i statistički značajno negativno povezana s vremenom provedenim vježbajući. Dakle, starije osobe pokazuju viši indeks tjelesne mase i kraće vrijeme provedeno u vježbanju od mlađih osoba. Indeks tjelesne mase značajno je negativno i vrlo nisko povezan sa svim varijablama istraživanja, osim s motivacijom za vježbanje zbog izgleda s kojom je značajno pozitivno povezan i unutarnjom tjelesnom orijentacijom, s kojom ne pokazuje statistički značajnu povezanost. Sukladno s hipotezama, vrijeme provedeno u vježbanju značajno je, iako nisko, pozitivno povezano s funkcionalnim zadovoljstvom tijelom i uvažavanjem vlastitog tijela. Ova pozitivna povezanost ukazuje na to da će osobe koje provode duže vremena vježbajući imati više razine funkcionalnog zadovoljstva tijelom i više uvažavanje vlastitog tijela. S druge strane, a suprotno hipotezama, vrijeme provedeno u vježbanju nije se pokazao značajno povezanim s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, kao jednim od aspekata pozitivne slike tijela. Vrijeme provedeno u vježbanju značajno je pozitivno povezano s obje motivacije za vježbanje (Zdravlje i uživanje i Izgled). Ovi rezultati u skladu su s hipotezama, a ukazuju da to da će osobe koje provode duže vremena u vježbanju imati i više razine motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i motivacije za vježbanje zbog izgleda. Motivacija za vježbanje iz estetskih razloga (izgled) značajno je negativno, ali nisko povezana s unutarnjom

tjelesnom orijentacijom, što pretpostavlja da će osobe koje imaju višu motivaciju za vježbanje iz estetskih razloga pokazivati niže razine unutarnje tjelesne orijentacije. Ujedno, motivacija za vježbanje iz estetskih razloga značajno je pozitivno nisko povezana s funkcionalnim zadovoljstvom vlastitim tijelom. Osobe koje imaju višu motivaciju za vježbanje iz estetskih razloga imat će više funkcionalno zadovoljstvo tijelom. Motivacija za vježbanje iz estetskih razloga nije se pokazala značajno povezanom s uvažavanjem vlastitog tijela, što nije u skladu s hipotezama. Motivacija za vježbanje iz funkcionalnih razloga (zdravlje i uživanje) značajno je nisko pozitivno povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, dok je značajno umjereno pozitivno povezana s funkcionalnim zadovoljstvom tijelom i uvažavanjem vlastitog tijela. Dakle, osobe koje imaju višu motivaciju za vježbanje iz funkcionalnih razloga imat će višu unutarnju tjelesnu orijentaciju, više funkcionalno zadovoljstvo tijelom i više uvažavanje vlastitog tijela. Ovi su rezultati u skladu s postavljenim hipotezama.

Uz ispitivanje povezanosti između varijabli, a s obzirom na prisutnost spolnih razlika u području istraživanja slike tijela, ispitali smo postojanje spolnih razlika u varijablama istraživanja provođenjem t-testa. Rezultati pokazuju da se žene i muškarci značajno razlikuju u dužini vremena provedenog u vježbanju pri čemu muškarci ( $AS = 258.91$ ,  $SD = 169.99$ ) provode više vremena vježbajući od žena ( $AS = 217.47$ ,  $SD = 147.35$ ). Značajne razlike postoje u razinama unutarnje tjelesne orijentacije te muškarci ( $AS = 39.15$ ,  $SD = 8.47$ ) pokazuju više razine unutarnje tjelesne orijentacije od žena ( $AS = 33.38$ ,  $SD = 8.43$ ). Muškarci ( $AS = 43.25$ ,  $SD = 4.42$ ) pokazuju više razine motivacije za vježbanjem zbog zdravlja i uživanja u odnosu na žene ( $AS = 41.66$ ,  $SD = 5.70$ ). Ujedno muškarci ( $AS = 25.28$ ,  $SD = 3.44$ ) pokazuju više razine indeksa tjelesne mase od žena ( $AS = 23.16$ ,  $SD = 3.21$ ). Spolne razlike nisu pronađene između ostalih varijabli istraživanja.

#### **4.2. Razine motivacije za vježbanje zbog izgleda i motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja ovisno o različitim vrstama sporta**

Prije izračuna glavnog dijela istraživanja, provjerene su i razine motivacije za vježbanje zbog izgleda i motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja ovisno o različitim vrstama sporta. Zbog velike razlike u broju ispitanika između prikazanih grupa i malog broja ispitanika u određenim grupama, nisu korištene analize kojima bi se mogla utvrditi statistička značajnost između razina motivacija za vježbanje zbog izgleda i zbog zdravlja i uživanja ovisno o

različitim vrstama sporta već su podaci informativnog karaktera. U Tablici 7. prikazani su deskriptivni podaci (aritmetička sredina i standardna devijacija) za ispitane oblike motivacije za vježbanje, ovisno o vrsti sporta.

**Tablica 7.** *Aritmetičke sredine i standardne devijacije motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i motivacije za vježbanje zbog izgleda ovisno o različitim vrstama sporta (N = 508)*

<b>Vrste sporta</b>	<b>Vrsta motivacije</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>
<b>Grupni sportovi i sportovi s loptom</b>	Zdravlje i uživanje	42.41	6.21
	Izgled	45.40	11.14
<b>Trčanje</b>	Zdravlje i uživanje	42.14	5.03
	Izgled	46.56	10.90
<b>Fitness i teretana</b>	Zdravlje i uživanje	40.73	6.29
	Izgled	45.96	10.81
<b>Borilački sportovi</b>	Zdravlje i uživanje	43.97	4.67
	Izgled	48.12	10.77

Napomene: AS - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija

Iz Tablice 7. možemo vidjeti da je motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja bila je manja kod svih vrsta sportova u odnosu na motivaciju za vježbanje zbog izgleda. Iz tablice je vidljivo da osobe koje se bave fitnessom i odlaze u teretanu imaju najniže razine motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja (AS = 40.73), dok su najviše razine pokazale osobe koje se bave borilačkim sportovima (AS = 43.97). Najviše razine motivacije za vježbanje zbog izgleda pokazala je grupa sportaša koji se bave borilačkim sportovima (AS = 48.12), a najniže oni koji sudjeluju u grupnim sportovima i sportovima s loptom (AS = 45.40).

#### **4.3. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela**

Kako bismo ispitali moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i pojedinih aspekata pozitivne slike tijela korišten je dodatak programu SPSS: Process Macro v4.0. Pri obradi je korišten model 2, odnosno model dvostruke moderacije kojim se u odnos stavljaju dva moderatora (dvije vrste motivacije za vježbanje), vrijeme

provedeno u vježbanju kao prediktor te aspekti pozitivne slike tijela kao kriterij. Za potrebu ovih statističkih analiza, sve varijable podijeljene su u tri kategorije pri čemu  $\leq -1SD$  označava niske vrijednosti, raspon vrijednosti od  $-1SD$  ispod, do  $1SD$  iznad aritmetičke sredine označava prosječne vrijednosti, dok  $\geq +1SD$  označava više vrijednosti. Prije ispitivanja moderatorske uloge motivacije za vježbanje, provedeno je nekoliko hijerarhijskih regresijskih analiza kako bismo utvrdili samostalan doprinos vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje u objašnjenju varijance pojedinih aspekata pozitivne slike tijela pri čemu se kontrolirala dob i indeks tjelesne mase ispitanika. Dob je kontrolirana zbog velike razlike u dobi ispitanika dok je indeks tjelesne mase kontroliran zbog njegove male, ali značajne negativne povezanosti s unutarnjom tjelesnom orijentacijom i funkcionalnim zadovoljstvom tijelom. U prvi korak hijerarhijske regresijske analize stavljena je dob, u drugi korak stavljen je indeks tjelesne mase, u treći je korak stavljeno je vrijeme provedeno u vježbanju dok je u četvrtom koraku u regresijsku jednadžbu dodana motivacija za vježbanje kako bismo provjerili njihov samostalni doprinos objašnjenju varijance pojedinih aspekata pozitivne slike tijela povrh dobi i indeksa tjelesne mase. U hijerarhijskoj regresijskoj analizi kod unutarnje tjelesne orijentacije izostavljen je drugi korak, odnosno stavljanje indeksa tjelesne mase u regresijsku jednadžbu, jer između unutarnje tjelesne orijentacije i indeksa tjelesne mase nije dobivena statistički značajna povezanost.

#### **4.3.1. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije**

Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su kako je dob značajan samostalni prediktor unutarnje tjelesne orijentacije, a njen doprinos u objašnjenju varijance ove varijable iznosi 2.5% ( $R = .16$ ,  $F_{(8.718509)} = 13,11$ ,  $p < .01$ ). Vrijeme provedeno u vježbanju nije se pokazalo značajnim samostalnim prediktorom unutarnje tjelesne orijentacije. Dodavanjem motivacije za vježbanje u regresijsku jednadžbu dolazi do značajne promjene u postotku objašnjene varijance unutarnje tjelesne orijentacije ( $R = .47$ ,  $F_{(7.763743)} = 62,75$ ,  $p < .01$ ). Motivacija za vježbanje objašnjava dodatnih 19.57% varijance, dok je ukupno objašnjeno 22.1% varijance unutarnje tjelesne orijentacije. U tablici 8. prikazani su rezultati ispitivanja moderatorskog učinka motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije

**Tablica 8.** Rezultati ispitivanja moderatorskog učinka motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije ( $N = 508$ )

	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
VPV	.00	.00	1.62	.11
MZV - zdravlje i uživanje	.54	.07	7.39	.00
Interakcija 1 (VPV x MZV- zdravlje i uživanje)	.00	.00	.81	.42
MZV - izgled	-.36	.04	10.37	.00
Interakcija 2 (VPV x MZV- izgled)	.00	.00	.50	.62

*Napomena:* MZV-motivacija za vježbanje, VPV- vrijeme provedeno u vježbanju

Nije dobiven statistički značajan glavni efekt vremena provedenog u vježbanju na unutarnju tjelesnu orijentaciju ( $B = .00$ ,  $t_{(502)} = 1.62$ ,  $p > .05$ ). Dobiven je statistički značajan glavni efekt motivacije za vježbanje zbog funkcionalnih razloga na unutarnju tjelesnu orijentaciju ( $B = .54$ ,  $t_{(502)} = 7.39$ ,  $p < .01$ ) i statistički značajan glavni efekt motivacije za vježbanje zbog izgleda na unutarnju tjelesnu orijentaciju ( $B = -.36$ ,  $t_{(502)} = 10.37$ ,  $p < .01$ ). Nije dobiven statistički značajan interakcijski učinak vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje iz funkcionalnih razloga na unutarnju tjelesnu orijentaciju ( $B = .00$ ,  $t_{(502)} = .81$ ,  $p > 0.05$ ), kao ni statistički značajan interakcijski učinak vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje zbog izgleda na unutarnju tjelesnu orijentaciju ( $B = .00$ ,  $t_{(502)} = .50$ ,  $p > 0.05$ ). Ovi rezultati ukazuju nam da pojedini aspekti motivacije za vježbanje (Zdravlje i uživanje i Izgled) nisu značajni moderatora u odnosu između vremena provedenog vježbajući i unutarnje tjelesne orijentacije.

### 4.3.2. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i uvažavanja vlastitog tijela

Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazuju kako dob nije značajan samostalni prediktor, dok se indeks tjelesne mase pokazao značajnim samostalnim prediktorom ( $R = 0.18$ ,  $F_{(6,694085)} = 13.36$ ,  $p < 0.01$ ) te objašnjava 2.6% varijance uvažavanja vlastitog tijela. Vrijeme provedeno u vježbanju objašnjava dodatnih 3.0% varijance uvažavanja vlastitog tijela ( $R = .25$ ,  $F_{(6,515176)} = 16.07$ ,  $p < 0.01$ ). Dodavanjem motivacije za vježbanje u regresijsku jednadžbu dolazi do značajne promjene u postotku objašnjene varijance uvažavanja vlastitog tijela ( $R = .48$ ,  $F_{(5,9595)} = 55.69$ ,  $p < .01$ ). Motivacija za vježbanje objašnjava dodatnih 17.2% varijance, dok je ukupno objašnjeno 23.5% varijance uvažavanja vlastitog tijela. U tablici 9. prikazani su rezultati ispitivanja moderatorskog učinka motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i uvažavanja vlastitog tijela.

**Tablica 9.** Rezultati ispitivanja moderatorskog učinka motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i uvažavanja vlastitog tijela ( $N = 508$ )

	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
VPV	.00	.00	.67	.51
MZV - zdravlje i uživanje	.60	.07	10.92	.00
Interakcija 1 (VPV x MZV- zdravlje i uživanje)	.00	.00	1.45	.15
MZV - izgled	-.15	.03	5.65	.00
Interakcija 2 (VPV x MZV- izgled)	.00	.00	.01	.99

*Napomena:* MZV - motivacija za vježbanje, VPV – vrijeme provedeno u vježbanju

Nije dobiven statistički značajan glavni efekt vremena provedenog u vježbanju na uvažavanje vlastitog tijela ( $B = .00$ ,  $t_{(502)} = .67$ ,  $p > 0.05$ ). Dobiven je statistički značajan glavni efekt motivacije za vježbanje zbog funkcionalnih razloga na uvažavanje vlastitog tijela ( $B = .60$ ,  $t_{(502)} = 10.92$ ,  $p < .01$ ) i statistički značajan glavni efekt motivacije za vježbanje zbog izgleda na

uvažavanje vlastitog tijela ( $B = -.36$ ,  $t_{(502)} = 5.65$ ,  $p < .01$ ). Nije dobiven statistički značajan interakcijski učinak vremena provedenog u vježbanju i pojedinog aspekta motivacije za vježbanje na uvažavanje vlastitog tijela (MZV - zdravlje i uživanje:  $B = .00$ ,  $t_{(502)} = 1.45$ ,  $p > .05$ ; MZV - izgled:  $B = .00$ ,  $t_{(502)} = .01$ ,  $p > .05$ ). Ovi rezultati ukazuju nam da pojedini aspekti motivacije za vježbanje (Zdravlje i uživanje i Izgled) nisu značajni moderatori u odnosu između vremena provedenog u vježbanju i uvažavanja vlastitog tijela.

#### **4.3.3. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom**

Rezultati hijerarhijske regresijske analize ukazuju da se dob se nije pokazala značajnim samostalnim prediktorom, dok se indeks tjelesne mase pokazao značajnim samostalnim prediktorom ( $R = .19$ ,  $F_{(5.232453)} = 14.60$ ,  $p < .01$ ) te objašnjava 2.8% varijance funkcionalnog zadovoljstva tijelom. Vrijeme provedeno u vježbanju pokazalo se značajnim prediktorom te objašnjava dodatnih 11.2% varijance funkcionalnog zadovoljstva tijelom ( $R = .38$ ,  $F_{(4.924505)} = 65.35$ ,  $p < .01$ ). Dodavanjem motivacije za vježbanje u regresijsku jednadžbu dolazi do značajne promjene u postotku objašnjene varijance funkcionalnog zadovoljstva tijelom ( $R = .65$ ,  $F_{(4.075797)} = 115.49$ ,  $p < .01$ ). Motivacija za vježbanje objašnjava dodatnih 27.1% varijance funkcionalnog zadovoljstva tijelom, dok je ukupno objašnjeno 41.8% varijance ove kriterijske varijable. U tablici 10. prikazani su rezultati ispitivanja moderatorskog učinka motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom.



**Tablica 10.** Rezultati ispitivanja moderatorskog učinka motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom ( $N = 508$ )

	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
VPV	.01	.00	5.03	.00
MZV - zdravlje i uživanje	.53	.04	13.83	.00
Interakcija 1 (VPV x MZV- zdravlje i uživanje)	.00	.00	2.08	.04
MZV - izgled	-.01	.02	.73	.47
Interakcija 2 (VPV x MZV- izgled)	.00	.00	.39	.70

*Napomena:* MZV - motivacija za vježbanje, VPV – vrijeme provedeno u vježbanju

Dobiven je statistički značajan glavni efekt vremena provedenog u vježbanju ( $B = .01$ ,  $t_{(502)} = .503$ ,  $p < .01$ ), kao i motivacije za vježbanje zbog funkcionalnih razloga ( $B = .53$ ,  $t_{(502)} = 13.83$ ,  $p < .01$ ) na funkcionalno zadovoljstvo tijelom. Međutim, nije dobiven statistički značajan glavni efekt motivacije za vježbanje zbog izgleda na funkcionalno zadovoljstvo tijelom ( $B = -.01$ ,  $t_{(502)} = .73$ ,  $p > .05$ ). Dobiven je statistički značajan interakcijski učinak vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje iz funkcionalnih razloga na funkcionalno zadovoljstvo tijelom ( $B = .00$ ,  $t_{(502)} = 2.08$ ,  $p < .05$ ), no ne i statistički značajan interakcijski učinak vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje zbog izgleda na funkcionalno zadovoljstvo tijelom ( $B = .00$ ,  $t_{(502)} = .39$ ,  $p > .05$ ). Ovi rezultati ukazuju da motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja moderira odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom.

#### **4.3.3.1. Promjene efekta vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno zadovoljstvo tijelom ovisno o različitim razinama motivacija za vježbanje**

Kako bi se ispitali efekti vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno zadovoljstvo tijelom na različitim razinama moderatora, korišten je Model 2 iz programa PROCESS makro. Tablica 11. prikazuje kondicionalne efekte vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno

zadovoljstvo tijelom ovisno o različitim razinama motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja (MZIU) i razinama motivacije za vježbanje zbog izgleda (MI).

**Tablica 11.** *Kondicionalni efekti vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno zadovoljstvo tijelom na različitim razinama motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i motivacije za vježbanje zbog izgleda*

<b>Razine MZIU</b>	<b>Razine MI</b>	<b>Efekt</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>-1 SD</b>	-1 SD	.0094	.0025	3.8062	.0002*
<b>-1 SD</b>	AS	.0099	.0023	4.2350	.0000*
<b>-1 SD</b>	+1 SD	.0103	.0028	3.6717	.0003*
<b>AS</b>	-1 SD	.0064	.0019	3.3663	.0008*
<b>AS</b>	AS	.0069	.0014	5.0306	.0000*
<b>AS</b>	+1 SD	.0073	.0018	4.0412	.0001*
<b>+1 SD</b>	-1 SD	.0034	.0023	1.4647	.1436
<b>+1 SD</b>	AS	.0038	.0016	2.4515	.0146**
<b>+1 SD</b>	+1 SD	.0043	.0017	2.5778	.0102**

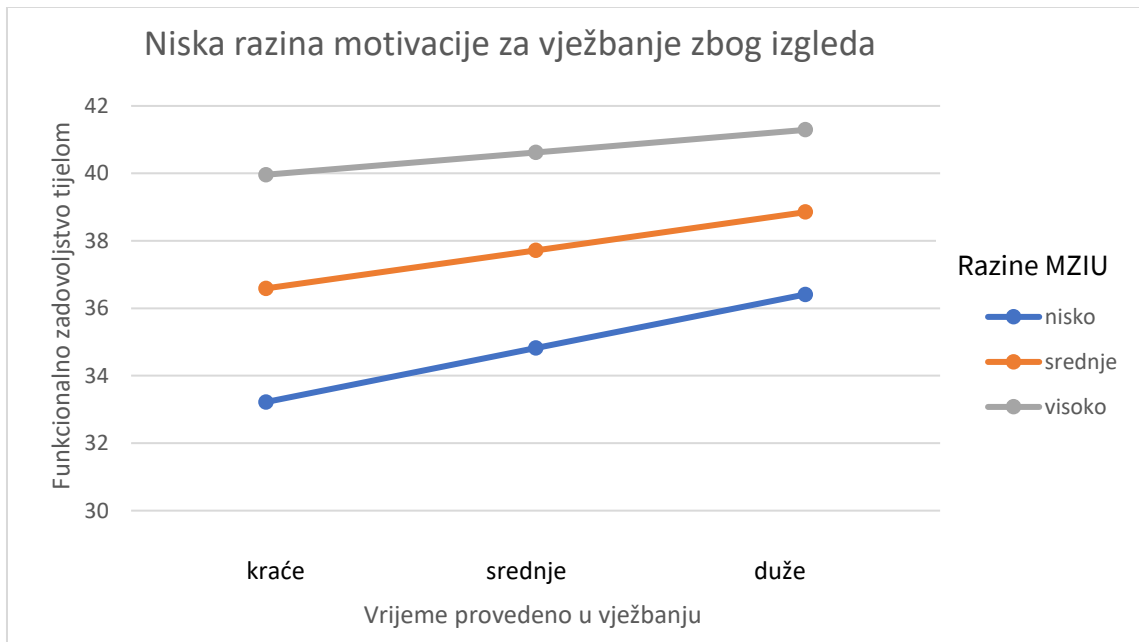
Napomena: \*  $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , MZIU - motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja, MI - motivacija za vježbanje zbog izgleda, SD - standardna devijacija, AS - aritmetička sredina

Kao što je vidljivo iz podataka navedenih u Tablici 11., statistički značajni efekti vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno zadovoljstvo tijelom dobiveni su za odnose niske razine motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i svih razina motivacije za vježbanje zbog izgleda.

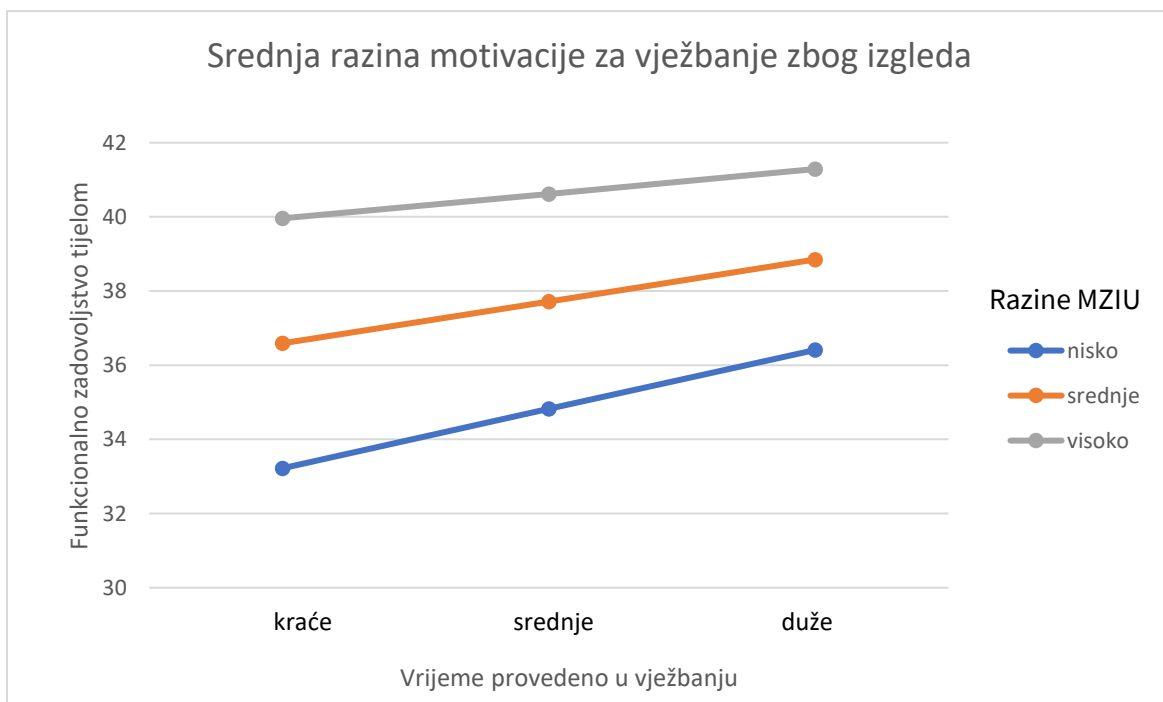
Statistički značajan efekt vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno zadovoljstvo tijelom dobiven je i za srednje razine MZIU u odnosu s niskom, srednjom, kao i s visokom razinom MI, a taj se efekt pokazao značajnim i u odnosu visoke razine MZIU sa srednjom te visokom razinom MI.

U nastavku slijede grafički prikazi efekta vremena provedenog u vježbanju na funkcionalno zadovoljstvo tijelom ovisno o različitim razinama motivacija za vježbanje, dobiveni korištenjem SPSS sintakse i PROCESSA macro 4.0.

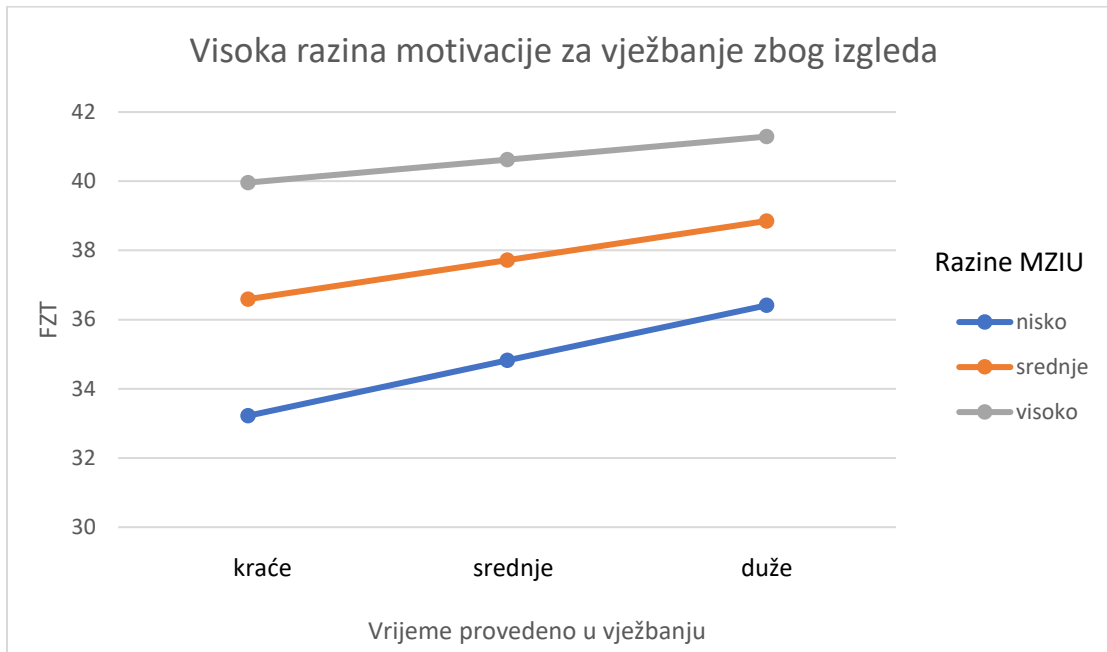
**Grafički prikaz 1.** Odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom kod niske motivacije za vježbanje zbog izgleda i niskih, srednjih i visokih razina motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja (MZIU)



**Grafički prikaz 2.** Odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom kod srednje razine motivacije za vježbanje zbog izgleda i niskih, srednjih i visokih razina motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja (MZIU)



**Grafički prikaz 3.** Odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom kod visoke razine motivacije za vježbanje zbog izgleda i niskih, srednjih i visokih razina motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja (MZIU)



Iz grafičkih prikaza 1., 2. i 3. vidljivo je kako je razina funkcionalnog zadovoljstva tijelom veća s porastom motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i dužeg vremena provedenog u vježbanju (to vrijedi pri svim razinama motivacije za vježbanje zbog izgleda, osim, kako vidimo iz rezultata u tablici 11, u situaciji visoke motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja pri istovremeno niskoj motivaciji za vježbanje zbog izgleda)

## **5. RASPRAVA**

Cilj istraživanja bio je ispitati odnose između vremena provedenog u vježbanju, motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja, motivacije za vježbanje zbog izgleda, uvažavanja vlastitog tijela, unutarnje tjelesne orijentacije i funkcionalnog zadovoljstva tijelom. U istraživanju je ispitana povezanost između gore navedenih varijabli te moderatorski učinak dvije vrste motivacije za vježbanje (Zdravlje i uživanje i Izgled) na odnos između vremena provedenog u vježbanju i gore navedenih aspekata pozitivne slike tijela na uzorku ljudi koji se bave nekom vrstom sportskih aktivnosti. Ispitane su i razine motivacija ovisno o vrsti sportskih aktivnosti kojom se ispitanici bave, no one su u ovom istraživanju samo informativnog karaktera.

Pretpostavljeno je da će vrijeme provedeno u vježbanju biti značajno pozitivno povezano s obje vrste motivacije za vježbanje. Pretpostavljeno je i da će vrijeme provedeno u vježbanju biti značajno pozitivno povezano sa svim aspektima pozitivne slike tijela, no pretpostavljeno je i da će taj odnos biti moderiran vrstom motivacije za vježbanje koju ispitanici imaju. Točnije, pretpostavljeno je da će ispitanici koji imaju motivaciju za vježbanje zbog zdravlja i uživanja pokazivati jači odnos između vremena provedenog u vježbanju i pozitivne slike tijela te da će motivacija za vježbanje zbog izgleda oslabiti odnos između vremena provedenog u vježbanju i aspekata pozitivne slike tijela.

### **5.1. Povezanost među ispitanim varijablama**

#### **5.1.1. Povezanost dobi i indeksa tjelesne mase s ispitanim varijablama i spolne razlike**

Dobivena je statistički značajna pozitivna povezanost između dobi i indeksa tjelesne mase i statistički značajna negativna povezanost između dobi i vremena provedenog u vježbanju. Ovi podaci govore nam da starije osobe pokazuju viši indeks tjelesne mase i kraće vrijeme provedeno vježbajući. Podaci su u skladu s prijašnjim istraživanjima u kojima je pronađeno da se razine fizičke aktivnosti postupno smanjuju s dobi (Brunet i Sabiston, 2011; Sallis, 2000), što zauzvrat može dovesti do povećanja indeksa tjelesne mase. Indeks tjelesne mase statistički je značajno negativno, ali vrlo nisko povezan s vremenom provedenim u vježbanju, motivacijom za vježbanje zbog zdravlja i uživanja, funkcionalnim zadovoljstvom tijelom i uvažavanjem vlastitog tijela. Ovi podaci govore kako će osobe koje imaju viši indeks tjelesne mase pokazivati kraće vrijeme provedeno u vježbanju, motivacije za vježbanje zbog zdravlja i

uživanja, funkcionalnog zadovoljstva tijelom i uvažavanja vlastitog tijela. Ujedno, indeks tjelesne mase statistički je značajno pozitivno, nisko povezan s motivacijom za vježbanje zbog izgleda. Odnosno, osobe koje imaju viši indeks tjelesne mase pokazuju i više razine motivacije za vježbanje u svrhu promijene izgleda. Cash i suradnici (2004) u svom su istraživanju dobili da osobe koje imaju viši indeks tjelesne mase pokazuju niže razine zadovoljstva vlastitom slikom tijela što potencijalno može dovesti do nižih razina navedenih aspekata pozitivne slike tijela. Ujedno, osobe višeg indeksa tjelesne mase mogu sudjelovati u potencijalno manje fizičkih aktivnosti (Södergren i sur. 2008). Isto tako, Abdul Manaf i suradnici (2021) pokazali su da osobe višeg indeksa tjelesne mase pokazuju veću motivaciju za vježbanje u svrhu promijene izgleda što zauzvrat može dovesti do smanjenja motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja.

Spolne razlike pronađene su u vremenu provedenom u vježbanju, indeksu tjelesne mase, motivaciji za vježbanjem zbog zdravlja i uživanja i unutarnjoj tjelesnoj orijentaciji. Muškarci pokazuju više razine svih navedenih varijabli u odnosu na žene. Ovi rezultati u skladu su s rezultatima dobivenim, kroz druga istraživanja u kojima se uglavnom pokazuje da žene pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom od muškaraca (Calogero i Thompson, 2010) te da indeks tjelesne mase ima veći utjecaj na žene u odnosu na muškarce (Ålgars i sur. 2009). Ujedno, Egli i suradnici (2011), u svom su istraživanju dobili da se žene i muškarci razlikuju u motivaciji za vježbanje kod sudjelovanja u fizičkoj aktivnosti. Za druge varijable istraživanja nisu pronađene statistički značajne razlike među spolovima. Razlog zašto se spol nije pokazao statistički značajno povezanim s drugim varijablama istraživanja može biti taj da je u ovom istraživanju sudjelovalo mnogo više žena od muškaraca što je potencijalno moglo utjecati na dobivene rezultate.

### **5.1.2. Povezanost vremena provedenog u vježbanju i aspekata pozitivne slike tijela**

U skladu s početnim hipotezama, vrijeme provedeno u vježbanju značajno je pozitivno, iako nisko, povezano s funkcionalnim zadovoljstvom tijelom. Ova pozitivna povezanost ukazuje na to da će osobe koje se uključuju u duže razine fizičke aktivnosti imati više funkcionalno zadovoljstvo tijelom. Razlog tome mogao bi ležati u činjenici da fizička aktivnost potencijalno dovodi do fokusiranja na funkcionalnost tijela i cijenjenja iste, što dovodi do povećanja sveukupne pozitivne slike tijela (Piran, 2002).

Ovi su rezultati u skladu s nalazima istraživanja koje je proveo Swami (2019), a koji su pokazali da osobe koje sudjeluju u CrossFit-u iskazuju više razine funkcionalnog zadovoljstva tijelom tri mjeseca nakon sudjelovanja u CrossFit aktivnosti u odnosu na razine dobivene na početku bavljenja ovom aktivnosti. Ujedno, u istraživanju je pokazano kako najveća poboljšanja u funkcionalnom zadovoljstvu pokazuju ispitanici koji su vježbali četiri ili više puta tjedno, dok su ispitanici koji su vježbali tri ili manje od tri puta tjedno pokazivali niže razine funkcionalnog zadovoljstva tijelom. U usporedbi sportaša i ne sportaša, Soulliard i suradnici (2019) pronašli su da osobe koje se bave sportom pokazuju više razine funkcionalnog zadovoljstva tijelom u odnosu na pojedince koji se ne bave ni jednom vrstom sportske aktivnosti.

Iako su dva gore navedena istraživanja jedina koja su, prema našim saznanjima, ispitivala odnose između funkcionalnog zadovoljstva tijelom kao jednog od aspekata pozitivne slike tijela i fizičke aktivnosti, istraživanja koja su proučavala sudjelovanje u fizičkim aktivnostima na kojima je veći naglasak na funkcionalnosti tijela (u odnosu na izgled) pokazala su kako osobe koje sudjeluju u aktivnostima poput plesa, plesa sa šipkom i joge pokazuju više razine funkcionalnog zadovoljstva tijelom i pozitivniju sliku tijela (Ariel-Donges i sur. 2018; Mahalo i Tiggemann, 2016; Pellizer i sur. 2016; Swami i Tovee, 2009; Tiggemann i sur. 2014)

U skladu s našim hipotezama, vrijeme provedeno u vježbanju značajno je pozitivno, iako nisko, povezano s uvažavanjem vlastitog tijela. Pozitivna povezanost i efekt većeg sudjelovanja u fizičkim aktivnostima na uvažavanje vlastitog tijela dobiven je i u već spomenutim istraživanjima Swamija (2019) i Soulliarda i suradnika (2019), no za razliku od funkcionalnog zadovoljstva tijelom, uvažavanje vlastitog tijela se kao zaseban konstrukt koristi u nešto više novijih istraživanja. Jankauskiene i suradnici (2020) u svom su istraživanju dobili rezultate koji pokazuju više razine uvažavanja vlastitog tijela u grupi adolescenata koji se bave i rekreativnim i natjecateljskim sportskim aktivnostima u odnosu na adolescente koji ne sudjeluju u sportu. Piko i suradnici (2019), dobili su pozitivnu povezanost između uvažavanja vlastitog tijela i sudjelovanja u fizičkoj aktivnosti, a uvažavanje vlastitog tijela bilo je i pozitivno povezano sa samopoštovanjem, životnim zadovoljstvom, percepcijom vlastitog zdravlja i kontrolom prehrane. S druge strane, Adrew i suradnici (2016) nisu pronašli povezanost između fizičke aktivnosti i uvažavanja vlastitog tijela, no iako direktna povezanost nije pronađena, pokazalo se kako je sudjelovanje u fizičkim aktivnostima povezano s višim uvažavanjem vlastitog tijela putem smanjenja samoobjektifikacije. Ovi rezultati ukazuju na to da je u fizičkim aktivnostima poželjno stavljati naglasak na tjelesne karakteristike koji se odmiču od izgleda (Tiggemann i

sur., 2014) te veći fokus stavljati na promoviranje zahvalnosti prema vlastitom tijelu i njegovom funkcioniranju (Cook-Cottone, 2015).

S druge strane, vrijeme provedeno u vježbanju nije se pokazalo značajno povezan s unutarnjom tjelesnom orijentacijom kao jednim od aspekata pozitivne slike tijela, što je suprotno postavljenim hipotezama. Unutarnja tjelesna orijentacija, kao konstrukt pozitivne slike tijela, pojavljuje se u vrlo malom broju istraživanja. Wood-Barcalow i suradnici (2010) pokazali su da je veća unutarnja tjelesna orijentacija povezana s pridavanjem veće pažnje na osjećaje ugone u vlastitom tijelu, a Homan i Tylka (2015) dobili su pozitivnu, ali nisku povezanost između fizičke aktivnosti i unutarnje tjelesne orijentacije. Razlog niskim ili neznačajnim povezanostima mogao bi potencijalno ležati u činjenici da još nije razvijen upitnik kojim bi se mjerili upravo aspekti unutarnje tjelesne orijentacije. U ovom je istraživanju, po uzoru na istraživanje Homana i Tylke (2015), korištena subskala unutarnje tjelesne orijentacije koja je dio upitnika Objektivirane tjelesne svjesnosti (McKinley i Hyde, 1996). Ova se skala u originalnom upitniku naziva Skala nadziranja vlastitog tijela (engl. *Surveillance scale*) i mjeri razinu u kojoj se pojedinci fokusiraju na to kako im tijelo izgleda u odnosu na funkcionalne karakteristike tijela, a za potrebe istraživanja korištena je kao skala unutarnje tjelesne orijentacije, zbog toga što većina čestica skale specifično odgovara na pitanja o funkcionalnim karakteristikama tijela i osjećajima koji ljudi imaju prema svome tijelu. Iz tog razloga skala potencijalno može mjeriti neki drugi konstrukt koji ne obuhvaća samo unutarnju tjelesnu orijentaciju. Zbog toga je potrebno dodatno ispitati te validirati postojeći upitnik, ali i konstruirati novi upitnik kojim bi se moguće bolje zahvatio konstrukt unutarnje tjelesne orijentacije i točnije mjerila sama unutarnja tjelesna orijentacija, kako bi se o povezanosti ovog konstrukta i fizičke aktivnosti, ali i drugih aspekata povezanih s pozitivnom slikom tijela moglo saznati više kroz daljnja istraživanja.

### **5.1.3. Povezanost vremena provedenog u vježbanju i motivacije za vježbanje**

Sukladno postavljenim hipotezama, obje vrste motivacije za vježbanje značajno su pozitivno povezane s vremenom provedenim u vježbanju, iako motivacija za vježbanje iz funkcionalnih razloga pokazuje nešto višu povezanost. Ovi rezultati govore nam da će osobe koje vježbaju zbog zdravlja i uživanja, ali i osobe koje vježbaju zbog izgleda duže vremena provoditi vježbajući.



Rezultati su u skladu i s dosadašnjim istraživanjima koja povezuju bavljenje fizičkim aktivnostima s teorijom samoodređenja, kao jednom od teorija motivacije koja se često povezuje s vježbanje (Duncan i sur. 2010). Istraživanja su pokazala kako osobe koje više vježbaju imaju više razine intrinzične motivacije u odnosu na one koji vježbaju manje (Hamer i sur., 2002; Li, 1999; Wilson i sur., 2006). S druge strane, neka od istraživanja pokazala su kako i osobe koje imaju ekstrinzične razloge sudjeluju u sportskim aktivnostima i vježbaju. Tako su Duncan i suradnici (2010) dobili rezultate koji pokazuju da osobe koje su preokupirane vježbanje ili imaju viši intenzitet vježbanja imaju i više razine identificiranja s tom aktivnošću, a osobe koje pokazuju veće negativne emocionalne posljedice (ljutnja, depresija) kada propuste trening pokazuju više razine introjeksijske. Isto tako, Edmunds i suradnici (2006) su na skupini ispitanika koji pokazuju simptome ovisnosti o vježbanju dobili rezultate koji pokazuju da su dvije vrste eksternalne motivacije (introjeksijska i identificiranje) pozitivni prediktori intenzivnijeg vježbanja. Podaci dobiveni ovim istraživanjima potencijalno nam govore da osobe koje vježbaju zbog nekih intrinzičnih motiva uviđaju razne psihološke i fiziološke koristi koje im vježbanje donosi, što rezultira u integriranju tih aktivnosti u svakodnevna ponašanja, ali i identifikaciji s tim aktivnostima, odnosno povezivanju tih aktivnosti s vlastitim identitetom, što bi zauzvrat moglo doprinijeti rastu ekstrinzične motivacije (Duncan i sur., 2010).

#### **5.1.4. Povezanost motivacije za vježbanje zbog izgleda i aspekata pozitivne slike tijela**

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da je motivacija za vježbanje iz estetskih razloga (izgled) značajno negativno, ali nisko povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, što pretpostavlja da će osobe koje imaju višu motivaciju za vježbanje iz estetskih razloga pokazivati niže razine unutarnje tjelesne orijentacije. Ujedno, motivacija za vježbanje iz estetskih razloga značajno je pozitivno nisko povezana s funkcionalnim zadovoljstvom vlastitim tijelom. Osobe koje imaju višu motivaciju za vježbanje iz estetskih razloga imat će više funkcionalno zadovoljstvo tijelom. Motivacija za vježbanje iz estetskih razloga nije se pokazala značajno povezanom s uvažavanjem vlastitog tijela.

Dobiveni rezultati jednaki su onima dobivenim u već spomenutom istraživanju kojeg su proveli Homan i Tylka (2015). Negativna povezanost između motivacije za vježbanje iz estetskih razloga i unutarnje tjelesne orijentacije može se objasniti pretpostavkom da pojedinci koji pokazuju više razine unutarnje tjelesne orijentacije manje brinu o usporedbi vlastitog izgleda s

izgledom nametnutim od vanjskih standarada ljepote pa se samim time manje uključuju u fizičke aktivnosti s ciljem mijenjanja vlastitog izgleda (Spoor i sur., 2005), a fokus više stavljaju na brigu o udobnosti vlastitog tijela i zadovoljavanja njegovih potreba (Frisen i Holmqvist, 2010).

Pozitivna povezanost motivacije za vježbanje zbog izgleda i funkcionalnog zadovoljstva tijelom dobivena ovim istraživanjem može se objasniti pretpostavkom da, iako su izgled i funkcionalnost zasebni aspekti slike tijela koje možemo proučavati neovisno jedne o drugima, oni često mogu biti povezani (Vani i sur., 2021). Sudjelovanje u fizičkim aktivnostima povećava svjesnost o fizičkim sposobnostima tijela i omogućava razvoj i poboljšanje tjelesne snage, brzine, izdržljivosti, koordinacije, fleksibilnosti i slično (Burgess i sur., 2006; Ference i Muth, 2004), a kao rezultat toga pojedinci koji su motivirani ulagati u vlastiti fizički izgled mogu usvojiti više funkcionalno zadovoljstvo vlastitim tijelom te ove vrijednosti i iskustva ukomponirati u procjenu svog tijela i povećanje pozitivne slike istog (Abbot i Barber, 2011). Suprotno postavljenim hipotezama, ali u skladu s rezultatima koje su dobili Homan i Tylka (2014), povezanost između motivacije za vježbanje zbog izgleda i uvažavanja vlastitog tijela nije se pokazala značajnom. Usprkos tome, neka su istraživanja pokazala kako je vježbanje iz razloga koji su usmjereni na promjenu izgleda ili težine negativno povezano s aspektima pozitivne slike tijela poput uvažavanja vlastitog tijela, samopoštovanja vezanog uz vlastito tijelo i unutarnje tjelesne orijentacije (Abbot i Barber, 2011; Tiggemann i Williamson, 2000). Ujedno, Homan i Tylka (2014), pretpostavljaju kako je moguće da osobe koje vježbaju primarno zbog promijene izgleda interpretiraju vježbanje drugačije, odnosno možda se potencijalno fokusiraju na druge faktore (potrošene kalorije, vidljive promijene na tjelesnom izgledu itd.). Zabrinutost oko ovih faktora može dovesti do odmicanja od pozitivnih emocija koje je povezuju s zadovoljstvom vlastitim izgledom.

#### **5.1.5. Povezanost motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i aspekata pozitivne slike tijela**

Ovim je istraživanjem dobiveno da je motivacija za vježbanje iz funkcionalnih razloga (zdravlje i uživanje) značajno nisko pozitivno povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, dok je značajno umjereno pozitivno povezana s funkcionalnim zadovoljstvom tijelom i uvažavanjem vlastitog tijela. Odnosno, osobe koje imaju višu motivaciju za vježbanje zbog zdravlja i

uživanja imat će više razine unutarnje tjelesne orijentacije, više funkcionalno zadovoljstvo tijelom i više uvažavanje vlastitog tijela, što je u skladu s postavljenim hipotezama.

Iako, prema našim saznanjima, nema mnogo istraživanja koja su direktno povezivala gore navedenu vrstu motivacije i aspekte pozitivne slike tijela, ovi su rezultati u skladu s istraživanjima u kojima se pokazuje da su kod pojedinca koji vježbaju zbog funkcionalnih razloga (smanjenje stresa), u odnosu na razloge povezane s mijenjanjem izgleda, dobivene više razine pozitivne slike tijela te negativna povezanost s aspektima negativne slike tijela (De Bruin i sur., 2009; Tylka i Homan, 2015). Ujedno, kvalitativna su istraživanja pokazala kako žene koje imaju pozitivniju sliku tijela češće navode da vježbaju zbog brige o vlastitom tijelu i generalnoj dobrobiti, a sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti vide kao način smanjenja stresa, uživanja i promocije vlastitog zdravlja (Wood-Barcalow i sur., 2010). Frisen i Holmqvist (2010) u svom su istraživanju dobili podatke kako adolescenti koji pokazuju više razine pozitivne slike tijela iskazuju i više razine fizičke aktivnosti, a tu fizičku aktivnost vide kao prirodan način življenja, u kojem uživaju i putem kojeg brinu o svome zdravlju. Ujedno, osobe koje se bave nekom vrstom sporta, a koje se fokusiraju na funkcionalnost svoga tijela i cijene fizičke aspekte svoga tijela koji im pomažu u sportu, iskazuju veće osjećaje ponosa i zadovoljstva vlastitim tijelom (Krane i sur., 2004).

Ovi se rezultati mogu povezati s *Teorijom sadržaja ciljeva* (Kasser i Ryan, 1996) koja ciljeve pojedinaca dijeli na ekstrinzične (socijalno priznanje, izgled, privlačnost...) i intrinzične (osobni rast i razvoj, osjećaj pripadnosti, održavanje fizičkog zdravlja...). Osnovna je pretpostavka ove teorije da svi ciljevi nisu stvoreni jednaki odnosno da im pridajemo različitu važnost, a vrednovanje ciljeva koji imaju različite fokuse bit će povezan s različitim razinama osobne dobrobiti i načina zadovoljenja svojih potreba. Tako će, primjerice, sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti zbog osobnog rasta i razvoja te brige oko svog zdravlja biti povezano s višim razinama osobne dobrobiti i zadovoljenja osobnih psiholoških potreba (Ryan i Deci, 2017). U skladu s time, DiBartolo i sur. (2007) u svom su istraživanju dobili rezultate koji pokazuju da kod žena koje sudjeluju u fizičkoj aktivnosti zbog zdravlja i uživanja postoji negativna povezanost između vježbanja i poremećaja prehrane te općenitog nezadovoljstva tijelom, a ova vrsta motivacije povezana je i fiziološkim dobrobitima, poput smanjenog pulsa, manje razine hormona stresa, te nižeg tlaka.

## **5.2. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije**

Regresijskom je analizom u prvom koraku, utvrđeno je da dob objašnjava 2.5% varijance unutarnje tjelesne orijentacije. Vrijeme provedeno u vježbanju, dodano u drugom koraku, nije se pokazalo značajnim samostalnim prediktorom unutarnje tjelesne orijentacije, a motivacija za vježbanje doprinijela s 20.7% u objašnjenju varijance unutarnje tjelesne orijentacije. Iako su dobiveni glavni efekti motivacije za vježbanje zbog izgleda i motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja na unutarnju tjelesnu orijentaciju, moderatorski efekti ovih dviju motivacija nisu se pokazali značajni u odnosu između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije.

Ovi rezultati nisu u skladu s postavljenim hipotezama, a ni s istraživanjima koja su koristila slične konstrukte kao naše provedeno istraživanje. Iako, prema našim saznanjima, u dosadašnjoj literaturi nisu opisana istraživanja koja u odnos stavljaju motivaciju za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i unutarnju tjelesnu orijentaciju, u istraživanju koje su proveli Homan i Tylka (2014), dobiven je moderatorski efekt motivacije za vježbanje zbog izgleda na odnos između frekvencije vježbanja i unutarnje tjelesne orijentacije. Odnosno, u svom su istraživanju pokazali kako je odnos između ove dvije varijable oslabljen ovisno o stupnju u kojem ljudi sudjeluju u fizičkim aktivnostima zbog kontroliranja vlastitog izgleda. Prema dobivenim podacima, utvrđeno je kako je kod osoba koje imaju niske i srednje razine motivacije za vježbanje zbog izgleda, frekvencija vježbanja povezana s višim razinama unutarnje tjelesne orijentacije. S druge strane, kod osoba koje imaju visoke razine motivacije za vježbanje zbog izgleda, frekvencija vježbanja nije bila povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom.

Razlozi ne dobivanja sličnih rezultata i u provedenom istraživanju mogu proizlaziti i iz činjenice da se u trenutnom istraživanju koristio drugačiji uzorak ispitanika. Tako su u svom istraživanju Homan i Tylka radili samo na uzorku žena, dok je u provedenom istraživanju korišten uzorak i muškaraca i žena koji se bave nekom vrstom fizičke aktivnosti. S obzirom na to kako je mnogo istraživanja pokazalo da se muškarci i žene razlikuju u načinu percepcije i cijenjenja vlastitog tijela, može biti da je mješovit uzorak ovog istraživanja povezan s dobivenim rezultatima (Calogero i Thompson, 2010; Halliwell i Dittmar, 2003; Moradi i Huang, 2008). Ujedno, Homan i Tylka, koristili su samo jednu česticu kao mjeru motivacije za vježbanje zbog izgleda (Bergkvist i Rossiter, 2007). U provedenom se istraživanju koristio

validiran upitnik dviju vrsta motivacija koji je potencijalno pouzdaniji pokazatelj odnosa između varijabli. Ujedno, u ovom je istraživanju korištena drugačija mjera fizičke aktivnosti.

### **5.3. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i uvažavanja vlastitog tijela**

Rezultati regresijske analize pokazali su da indeks tjelesne mase objašnjava 2.6% varijance uvažavanja vlastitog tijela, dok vrijeme provedeno u vježbanju doprinosi s 3%, a motivacija za vježbanje objašnjava 17.2% varijance uvažavanja vlastitog tijela čime je ukupno objašnjeno 23.5% varijance. Jednako kao i u prethodnom poglavlju, dobiveni su glavni efekti motivacije za vježbanje zbog izgleda i motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja na uvažavanje vlastitog tijela, no moderatorski efekti ovih dviju motivacija nisu se pokazali značajni u odnosu između vremena provedenog vježbajući i uvažavanja vlastitog tijela.

Ovi rezultati nisu u skladu s postavljenim hipotezama i rezultatima istraživanja Homana i Tylke (2014), koji su u svom istraživanju dobili moderatorski učinak motivacije za vježbanje zbog izgleda na odnos između fizičke aktivnosti i uvažavanja tijela. Prema njihovim rezultatima, kod žena koje su pokazivale niske i srednje razine motivacije za vježbanje zbog izgleda, frekvencija vježbanja bila je pozitivno povezana s uvažavanjem tijela, dok ta povezanost nije bila značajna kod visoke motivacije za vježbanje zbog izgleda.

Razlozi ne dobivanja sličnih rezultata u provedenom istraživanju potencijalno su jednaki već navedenim razlozima. U ovom se istraživanju koristio uzorak ispitanika koji je sačinjavao i žene i muškarce koji se bave nekom vrstom fizičke aktivnosti, dok su druga istraživanja uglavnom koristila ženski uzorak ispitanika. Ujedno, u ovom je istraživanju korišten validirani upitnik dviju vrsta motivacija za vježbanje, dok su prethodna istraživanja koristila samo jednu česticu kao mjeru motivacije za vježbanje. Isto tako, u ovom je istraživanju korištena drugačija mjera fizičke aktivnosti.

#### **5.4. Moderatorski učinak motivacije za vježbanje na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom**

Regresijskom je analizom utvrđeno da indeks tjelesne mase objašnjava 2.8% varijance funkcionalnog zadovoljstva tijelom, vrijeme provedeno u vježbanju objašnjava 11.2% dok motivacija za vježbanje objašnjava 27.1% varijance, čime je sveukupno objašnjeno 41.8% varijance funkcionalnog zadovoljstva tijelom. Dobiven je statistički značajan glavni efekt vremena provedenog u vježbanju, te obje motivacije na funkcionalno zadovoljstvo tijelom. Iako nije dobiven moderatorski učinak motivacije za vježbanje zbog izgleda na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom, dobiven je moderatorski učinak motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja na odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom, čime su hipoteze djelomično potvrđene.

Iako smo ovim istraživanjem djelomično potvrdili hipoteze, rezultati nisu u skladu s istraživanjem koje su proveli Homan i Tylka (2014). U njihovom je istraživanju dobiven moderatorski učinak motivacije za vježbanje zbog izgleda na odnos između frekvencije vježbanja i funkcionalnog zadovoljstva tijelom.

Kada su se u odnos stavile motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i motivacija za vježbanje zbog izgleda dobiveni su statistički značajni efekti za odnose niske i srednje razine motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i svih razina motivacije za vježbanje zbog izgleda te značajni efekti visoke razine motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i srednje i visoke razine motivacije za vježbanje zbog izgleda. Odnosno, motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja moderirala je, tj. ojačala odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom na svim razinama, osim kod osoba koje imaju visoku razinu motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i nisku razinu motivacije za vježbanje zbog izgleda. Ovi rezultati djelomično su očekivani.

Iznimku od navedenog, kao što je gore navedeno čini rezultat koji pokazuje da kada se ove dvije motivacije stave u odnos, one ne pokazuju značajni moderatorski efekt na odnos vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom kod osoba koje imaju visoke razine motivacije za vježbanje zbog zdravlja i uživanja i niske razine motivacije za vježbanje zbog izgleda. Drugim riječima, čini se da odnos vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom nije moderiran viskom motivacijom za vježbanje zbog

zdravlja i uživanja pri istovremeno niskoj motivaciji za vježbanje zbog izgleda. Moguće je da je kod ispitanika koji pokazuju visoku motivaciju za vježbanje zbog zdravlja i uživanja došlo do efekta stropa, odnosno da već ionako visoka motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja ne moderira odnos između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom. Zbog nedostataka literature i sličnih istraživanja koja se bave ovim područjem, ovaj rezultat, iako zanimljiv, teško je objasniti te bi u budućnosti svakako trebalo detaljnije ispitati odnose ove dvije vrste motivacije u moderiranju vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijela.

### **5.5. Doprinosi i ograničenja istraživanja**

Iako su se prošla istraživanja uglavnom fokusirala na negativnu sliku tijela, novija istraživanja otvaraju priliku ispitivanju konstrukta odvojenog od negativne slike tijela, a to je pozitivna slika tijela. S obzirom na to kako je istraživanje ovog konstrukta relativno novo, ovo je istraživanje doprinijelo objašnjenju odnosa između dvije različite vrste motivacije za vježbanje, razine fizičke aktivnosti i tri aspekta pozitivne slike tijela. Istraživanja na ovu temu važna su kako bi se promicanje pozitivne slike moglo implementirati u svakodnevni život kroz programe vježbanja, interakcije trenera i sportaša, ali i općenito mijenjanje pogleda na sliku tijela. Prema našim saznanjima, ovo istraživanje je prvo koje je u odnos između fizičke aktivnosti i pozitivne slike tijela stavilo dvije vrste motivacije za vježbanje koje su se ispitivale validiranim upitnikom koji mjeri razine motivacije kod ispitanika. Ujedno, analize koje su se koristile u ovom istraživanju nisu klasične regresijske analize, već dodatne vrste analiziranja podataka poznatog programa SPSS, koje su omogućile analiziranje više vrsta odnosa između varijabli korištenih u istraživanju. Doprinosi ovog istraživanja su i prijevodi Upitnika funkcije vježbanja (DiBartolo i sur. 2007) i Skale uvažavanja vlastitog tijela -2 ( Tylka i Wood-Barcalow, 2014) kao i dvije subskale: Subskala funkcionalnog zadovoljstva tijelom (Abbot i Barber, 2011) i Subskala unutarnje tjelesne orijentacije ( McKinley i Hyde, 1996) na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda.

Uz doprinose, ovo istraživanje ima i svoja ograničenja. Korelacijski nacrt istraživanja onemogućuje zaključivanje o uzročno posljedičnim odnosima između varijabli uključenih u ovo istraživanje. Iako je uzorak ispitanika bio dovoljno velik, online provedba istraživanja uvelike smanjuje kontrolu i provjeru točnosti prikupljenih podataka, a moguće je i socijalno poželjno odgovaranje ispitanika, kako bi svoje rezultate (količina vježbanja, vrijeme vježbanja,

težina) prikazali boljima nego jesu. Ispitanici ovog istraživanja imaju i velike razlike u dobi. Ujedno, iako se u istraživanju prikupljao podatak o vrsti sporta kojim se ispitanici bave, s obzirom na mješoviti uzorak, neujednačen broj ispitanika po pojedinom sportu i vrlo mali broj ispitanika u pojedinoj vrsti sporta ili sportske aktivnosti, ovaj se podatak nije mogao pouzdano uzeti u obzir za statističke analize u svrhu provjere motivacije kod različitih vrsta sportova. Nadalje, vrijeme provedeno u vježbanju izračunato je množenjem broja dana vježbanja tjedno s podatkom o prosječnom trajanju treninga u minutama, što potencijalno nije pouzdana mjera fizičke aktivnosti, a što je moglo utjecati na dobivene rezultate. Iz gore navedenih razloga, buduća bi se istraživanja više trebala usmjeriti na pouzdanije načine prikupljanja podataka. Primjerice, trebalo bi provoditi longitudinalna istraživanja kojima bi se u stvarnim životnim uvjetima pratile razine motivacije ispitanika kroz sudjelovanje u različitim fizičkim aktivnostima i kontroliranim razinama istih. Isto tako, buduća bi se istraživanja trebala provoditi na ispitanicima slične životne dobi, odnosno u obzir bi se svakako trebao uzeti raspon dobi ispitanika koji sudjeluju u istraživanju. Ujedno, buduća bi se istraživanja trebala više usmjeriti na sadržajnu valjanost korištenih upitnika te po potrebi prilagoditi postojeće i razviti nove upitnike kako bi se na kvalitetniji način opisali korišteni konstrukti. Informacije o vremenu koje osoba provodi u vježbanju bilo bi poželjno ispitati i na neke druge načine koji nisu korišteni u ovom istraživanju (npr. povezati s metaboličkim ekvivalentom zadatka), dok bi za varijable poput unutarnje tjelesne orijentacije bilo poželjno konstruirati upitnik kojim se točnije mjeri ovaj konstrukt.



## 6. ZAKLJUČAK

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos vremena provedenog u vježbanju, dvije vrste motivacije za vježbanje (motivacija za vježbanje zbog izgleda i motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja) i tri aspekta pozitivne slike tijela (uvažavanje vlastitog tijela, unutarnja tjelesna orijentacija i funkcionalnost tijela). Vrijeme provedeno u vježbanju značajno je pozitivno povezano s obje motivacije za vježbanje (Zdravlje i uživanje i Izgled). Motivacija za vježbanje iz estetskih razloga (izgled) značajno je negativno, ali nisko povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, značajno pozitivno nisko povezana s funkcionalnim zadovoljstvom vlastitog tijela te se nije pokazala značajno povezanom s uvažavanjem vlastitog tijela. Motivacija za vježbanje iz funkcionalnih razloga (zdravlje i uživanje) značajno je nisko pozitivno povezana s unutarnjom tjelesnom orijentacijom, dok je značajno umjereno pozitivno povezana s funkcionalnim zadovoljstvom tijelom i uvažavanjem vlastitog tijela. Obje motivacije za vježbanje nisu se pokazale značajnim moderatorima odnosa između vremena provedenog u vježbanju i unutarnje tjelesne orijentacije te uvažavanja tijela, no motivacija za vježbanje zbog zdravlja i uživanja pokazala se značajnim moderatorom odnosa između vremena provedenog u vježbanju i funkcionalnog zadovoljstva tijelom.

## 7. LITERATURA

Abbott, B. D. i Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 333-342. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>

Abdul Manaf, Z., Hadi Ruslan, A., Mat Ludin, A. F. i Abdul Basir, S. M. (2021). Motivations, barriers and preferences to exercise among overweight and obese desk-based employees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(5), 723-737. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1766535>

Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P. i Sandnabba, N. K. (2009). The adult body: how age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of aging and health*, 21(8), 1112-1132. <https://doi.org/10.1177/0898264309348023>

Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A. i Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body image*, 15, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>

Alleva, J. M., Martijn, C., Jansen, A. i Nederkoorn, C. (2014). Body language: Affecting body satisfaction by describing the body in functionality terms. *Psychology of Women Quarterly*, 38(2), 181-196. <https://doi.org/10.1177/0361684313507897>

Alleva, J. M. i Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, 36, 149-171. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.006>

Anderson, E. H. i Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 4, 27. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027>

Andrew, R., Tiggemann, M. i Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>

Ariel-Donges, A. H., Gordon, E. L., Bauman, V. i Perri, M. G. (2018). Does yoga help college-aged women with body-image dissatisfaction feel better about their bodies? *Sex Roles*, 80(1-2), 41-51. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-018-0917-5>

Augustus-Horvath, C. L. i Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 110-125. <https://doi.org/10.1037/a0022129>

Avalos, L., Tylka, T. L. i Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>

- Avalos, L. C. i Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L. C. i Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Bergkvist, L. i Rossiter, J. R. (2007). The predictive validity of multiple-item versus single-item measures of the same constructs. *Journal of marketing research*, 44(2), 175-184. <https://doi.org/10.1509/jmkr.44.2.175>
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E. i Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138. Preuzeto s: <http://web.uvic.ca/psyc/lalonde/manuscripts/2010-Body%20Image.pdf>
- Brunet, J. i Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 99–105. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>
- Burgess, G., Grogan, S. i Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image*, 3(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
- Calogero, R.M. i Thompson, J.K. (2010). Gender and Body Image. U: J. Chrisler, i D. McCreary (Ur.), *Handbook of Gender Research in Psychology* (str. 153-184). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_8)
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. U: T. Cash (Ur.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (str. 334–342). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Ceunen, E., Van Diest, I. i Vlaeyen, J. W. S. (2013). Accuracy and awareness of perception: Related, yet distinct (commentary on Herbert et al., 2012). *Biological Psychology*, 92(2), 426-427. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.09.012>
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- De Bruin, A. P., Woertman, L., Bakker, F. C. i Oudejans, R. R. D. (2009). Weight-related sport motives and girls' body image, weight control behaviors, and self-esteem. *Sex Roles*, 60(9–10), 628–641. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9562-8>

- DiBartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H. i Shaffer, C. (2007). Are there “healthy” and “unhealthy” reasons for exercise? Examining individual differences in exercise motivations using the Function of Exercise Scale. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 93–120. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.1.2.93>
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M. i Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>
- Duschek, S., Werner, N. S., Reyes del Paso, G. A. i Schandry, R. (2015). The contributions of interoceptive awareness to cognitive and affective facets of body experience. *Journal of Individual Differences*, 36(2), 110-118. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000165>
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. i Duda, J. L. (2006). Examining exercise dependence symptomatology from a self-determination perspective. *Journal of health psychology*, 11(6), 887-903. <https://doi.org/10.1177/1359105306069091>
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F. i Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students’ exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Emanuelson, L., Drew, R. i Köteles, F. (2015). Interoceptive sensitivity, body image dissatisfaction, and body awareness in healthy individuals. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(2), 167-174. <https://doi.org/10.1111/sjop.12183>
- Erceg Jugović, I. (2015). Sociokulturalni čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. *Ljetopis socijalnog rada*, 22(3), 465-488. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v22i2.61>
- Ference, R. i Muth, D. K. (2004). Helping middle school females form a sense of self through team sports and exercise. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 13(1), 28-35. Preuzeto s: <https://search.proquest.com/openview/c42def4ba60a71f5a6d8d01f4e1afd65/1?pqorigsite=gscholar&cbl=25647>
- Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object versus the body-as-process: Gender differences and gender considerations. *Sex roles*, 33(5), 417-437. <https://doi.org/10.1007/bf01954577>
- Fredrickson, B. L. i Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Frisén, A. i Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7, 205–212. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>

- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B. Massey, R. i Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- Ginis, K. A. M., McEwan, D., Josse, A. R. i Phillips, S. M. (2012). Body image change in obese and overweight women enrolled in a weight-loss intervention: The importance of perceived versus actual physical changes. *Body image*, 9(3), 311-317. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.04.002>
- Gonçalves, S. F. i Gomes, A. R. (2012). Exercising for weight and shape reasons vs. health control reasons: The impact on eating disturbance and psychological functioning. *Eating Behaviors*, 13(2), 127-130. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.011>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Halliwell, E. i Dittmar, H. (2003). A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles*, 49, 675-684. <http://dx.doi.org/10.1023/B:SERS.0000003137.71080.97>
- Hamer, M., Karageorghis, C. I. i Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 233-238. Preuzeto s: <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2944/4/FullText.pdf>
- Hausenblas, H. A. i Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185. <https://doi.org/10.1002/eat.10071>
- Hausenblas, H. A., i Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and health*, 21(1), 33-47. <https://doi.org/10.1080/14768320500105270>
- Homan, K. J. i Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body image*, 11(2), 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Hosseini, S. A. i Padhy, R. K. (2019). Body image distortion. U: R. K. Padhy (Ur.), *StatPearls* (Internet). StatPearls Publishing. Preuzeto s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/>
- Jankauskiene, R., Baceviciene, M. i Trinkuniene, L. (2020). Examining body appreciation and disordered eating in adolescents of different sports practice: cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4044. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114044>

- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kong, P. i Harri, L. M. (2015). The Sporting Body: Body Image and Eating Disorder Symptomatology Among Female Athletes from Leanness Focused and Nonleanness Focused Sports. *The Journal of Psychology*, 149(2), 141–160. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.846291>
- Krane, V., Choi, P. Y. L., Baird, S. M., Aimar, C. M. i Kauer, K. J. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles*, 50, 315–329. <http://dx.doi.org/10.1023/B:SERS.0000018888.48437.4f>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D. i Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 461-470. <https://doi.org/10.1080/17439760903157182>
- Langdon, S. W. i Petracca, G. (2010). Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers. *Body Image*, 7(4), 360–363. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.06.005>
- Li, F. (1999). The exercise motivation scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 97-115. <https://doi.org/10.1080/10413209908402953>
- Mahlo, L. i Tiggemann, M. (2016). Yoga and positive body image: A test of the Embodiment Model. *Body Image*, 18, 135–142. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.008>
- McKinley, N. M. i Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of women quarterly*, 20(2), 181-215. <http://10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- McLean, S. A. i Paxton, S. J. (2019). Body image in the context of eating disorders. *Psychiatric Clinics*, 42(1), 145-156. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.006>
- Menzel, J. E. i Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. U: R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, i J. K. Thompson (Ur.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (str. 163–186). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12304-008>

- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. i Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Moradi, B. i Huang, Y.-P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377–398. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- Moreno-Murcia, J. A., Hellín, P., González-Cutre, D. i Martínez-Galindo, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 282–292. [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2011.v14.n1.25](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.25)
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Ostojić, S., Stojanović, M., Veljović, D., Stojanović, M. D., Međedović, B. i Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje. *Tims Acta*, 3(1), 1-13. Preuzeto s: [https://www.researchgate.net/profile/Dragoljub\\_Veljovic/publication/313874483\\_FIZICKA\\_AKTIVNOST\\_I\\_ZDRAVLJE\\_Definicija\\_problema\\_savremena\\_zapazanja\\_i\\_preporuke/links/58ac576b4585150402060fbe/FIZICKA-AKTIVNOST-I-ZDRAVLJE-Definicija-problema-savremena-zapazanja-i-preporuke.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dragoljub_Veljovic/publication/313874483_FIZICKA_AKTIVNOST_I_ZDRAVLJE_Definicija_problema_savremena_zapazanja_i_preporuke/links/58ac576b4585150402060fbe/FIZICKA-AKTIVNOST-I-ZDRAVLJE-Definicija-problema-savremena-zapazanja-i-preporuke.pdf)
- Pellizzer, M., Tiggemann, M. i Clark, L. (2016). Enjoyment of sexualisation and positive body image in recreational pole dancers and university students. *Seks Roles*, 74(1–2), 35–45. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-015-0562-1>
- Penedo, F. J. i Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193 <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Piko, B. F., Obál, A. i Mellor, D. (2020). Body Appreciation in Light of Psychological, Health- and Weight-Related Variables Among Female Adolescents. *Europe's journal of psychology*, 16(4), 676. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i4.2183>
- Piran, N. (2002). Embodiment: A mosaic of inquiries in the area of body weight and shape preoccupation. U: S. Abbey (Ur.), *Ways of knowing in and through the body: Diverse perspectives on embodiment*, (str. 211–214). Soleil Publishing. <https://doi.org/10.1037/12304-008>
- Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body image*, 14, 146-157. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.008>
- Prichard, I. i Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 855-866. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.005>

Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 105-115. <https://doi.org/10.1080/10413200601113638>

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Revue québécoise de psychologie*, 38(3), 231–234. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>

Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M. i Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>

Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1598-1600. Preuzeto s: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.452.8252&rep=rep1&type=pdf>

Smolak, L. i Cash, T. F. (2011). Future challenges for body image science, practice, and prevention. U: T. F. Cash i L. Smolak L. (Ur.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (str. 471–478). Guilford Press. Preuzeto s: <https://psycnet.apa.org/record/2011-20792-053>

Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E. i Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*, 28, 93-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009>

Södergren, M., Sundquist, J., Johansson, S. E. i Sundquist, K. (2008). Physical activity, exercise and self-rated health: a population-based study from Sweden. *BMC public health*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-352>

Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Heck, G. L., Croon, M. A. i Van Strien, T. (2005). Inner body and outward appearance: The relationships between appearance orientation, eating disorder symptoms, and internal body awareness. *Eating Disorders*, 13(5), 479-490. <https://doi.org/10.1080/10640260500297267>

Swami, V. i Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers. *Body Image*, 6(4), 304-307. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.006>

Swami, V. (2019). Is CrossFit associated with more positive body image? A prospective investigation in novice CrossFitters. *International Journal of Sport Psychology*, 50(4), 370-381. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2019.50.370>



- Tiggemann, M., Coutts, E. i Clark, L. (2014). Belly dance as an embodying activity?: A test of the embodiment model of positive body image. *Sex Roles*, 71(5–8), 197–207. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-014-0408-2>
- Tiggemann, M. i Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles*, 43(1), 119-127. <https://doi.org/10.1023/A:1007095830095>
- Tsakiris, M. (2017). The multisensory basis of the self: from body to identity to others. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 70(4), 597-609. <https://doi.org/10.1080/17470218.2016.1181768>
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 226. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Tylka, T. L. i Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image*, 15, 90–97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Tylka, T. L. i Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology*, 60(1), 137. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L. i Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Vani, M. F., Murray, R. M. i Sabiston, C. M. (2021). Body image and physical activity. U: Z. Zenko i L. Jones (Ur.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (str. 150–175). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1007>
- Vani, M. F., De Jonge, M., Pila, E., Solomon-Krakus, S. i Sabiston, C. M. (2021). “Can you move your fat ass off the baseline?” Exploring the sport experiences of adolescent girls with body image concerns. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(4), 671-689. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1771409>
- Vocks, S., Hechler, T., Rohrig, S. i Legenbauer, T. (2009). Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape. *Psychology and Health*, 24(6), 713-728. <https://doi.org/10.1080/08870440801998988>
- Voelker, D. K., Reel, J. J. i Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>

Wasyliw, L. i Butler, N. A. (2014). Body talk among undergraduate women: Why conversations about exercise and weight loss differentially predict body appreciation. *Journal of Health Psychology, 19*(8), 1013-1024. <https://doi.org/10.1177/1359105313483155>

Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L. i Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body image, 14*, 130-145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>

Williams, E. F (2003). Positive body image: Precursors, correlates, and consequences. *Virginia Consortium for Professional Psychology, 285-297*. Preuzeto s: <https://www.proquest.com/openview/50d932992232873c7adcaa3d05300a7f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C. i Scime, G. (2006). “It's Who I Am... Really!” The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*(2), 79-104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. i Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body image, 7*(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>