

# Tjelesna aktivnost, kvaliteta života i zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod muškaraca i žena različite dobi

---

Roglić, Matea

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:892463>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-30**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski studij psihologije (jednopedmetni)



**Matea Roglić**

**Tjelesna aktivnost, kvaliteta života i zadovoljstvo  
tjelesnim izgledom kod muškaraca i žena različite  
dobi**

**Diplomski rad**

Zadar, 2023.



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Psihologija

Tjelesna aktivnost, kvaliteta života i zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod muškaraca i žena različite dobi

Diplomski rad

Student/ica:

Matea Roglić

Mentor/ica:

Prof.dr.sc. Ljiljana Gregov

Zadar, 2023.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Matea Roglič**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Tjelesna aktivnost, kvaliteta života i zadovoljstvo izgledom kod muškaraca i žena različite životne dobi** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 1. ožujka 2023.

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	3
1.1. Zdravlje .....	3
1.2. Tjelesna aktivnost..... <b>Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.</b>	
1.3. Tjelovježba i psihološka dobrobit .....	6
1.4. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i tjelovježba.....	9
1.5. Samoefikasnost i tjelovježba .....	12
1.6. Kvaliteta života i tjelovježba .....	14
1.7. Odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom, samoefikasnosti, kvalitete života i redovitog vježbanja .....	16
<b>2. CILJ ISTRAŽIVANJA</b> .....	17
<b>3. PROBLEMI I HIPOTEZE</b> .....	18
<b>4. METODA</b> .....	19
4.1. Sudionici .....	19
4.2. Mjerni instrumenti.....	19
4.2.1. <i>Skala opće samoefikasnosti (Schwarzer i sur., 1997)</i> .....	20
4.2.2. <i>Skala za procjenu opće kvalitete života</i> .....	20
4.2.3. <i>Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom (The Body-Esteem Scale, Franzoi i Shields, 1984)</i> .....	21
4.3. Postupak .....	21
<b>5. REZULTATI</b> .....	22
5.1. Razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, samoefikasnosti i procjeni kvalitete života sudionika različite životne dobi, a koji redovito ne/vježbaju .....	23
5.2. Razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, percepciji samoefikasnosti i procjeni kvalitete života muškaraca i žena koji redovito ne/vježbaju.....	29
5.3. Utvrditi relativni doprinos samoefikasnosti, kvalitete života i dimenzija zadovoljstva tjelesnim izgledom .....	36
<b>6. RASPRAVA</b> .....	37
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	44
<b>LITERATURA</b> .....	45
<b>PRILOG</b> .....	56

## **Redovita tjelesna aktivnost, kvaliteta života i zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod muškaraca i žena različite životne dobi**

### **SAŽETAK**

Građani RH se nalaze pri vrhu europske ljestvice po učestalosti nezaraznih kroničnih bolesti koje su izravna posljedica neaktivnog načina života. Zdravlje nije samo nedostatak fizičke i psihičke bolesti nego pretpostavlja i psihofizičko blagostanje. Vježbanje osim što je jedan od čimbenika koji je u funkciji prevencije fizičke i psihičke bolesti, unapređuje tjelesno zdravlje, povećava opće samopoštovanje i psihološku dobrobit. U skladu s navedenim cilj ovog istraživanja bio je ispitati postojanje razlika u percepciji kvalitete života, samoefikasnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom između muškaraca i žena različite životne dobi koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju.

U istraživanju koje je provedeno online sudjelovalo je 383 sudionika koji žive na području Republike Hrvatske od čega 290 žena i 92 muškarca u dobi od 20 do 80 godina. Samo istraživanje uključivalo je primjenu sljedećih mjernih instrumenata: Skalu opće samoefikasnosti (Schwarzer i sur., 1997), Skala za procjenu opće kvalitete života (WHOQOL-BREF), Upitnik zadovoljstva izgledom (Franzoi i Shields, 1984), te Upitnik o sociodemografskim karakteristikama sudionika.

Analizom rezultata utvrđeno je da su osobe koje vježbaju zadovoljnije svojim tjelesnim izgledom (atraktivnost, kondicija, snaga/težina), imaju višu opću samoefikasnost te percipiraju svoj život kvalitetnije od osoba koje ne vježbaju. Muškarci su zadovoljniji fizičkom kondicijom od žena, ali samo u kategoriji sudionika koji redovito vježbaju. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom, a pogotovo dimenzija zadovoljstvo fizičkom kondicijom, direktno su pozitivno povezane s participacijom u vježbanju, a dijelom i preko samoefikasnosti i kvalitete života.

**Ključne riječi:** zdravlje, vježbanje, samoefikasnost, kvaliteta života, zadovoljstvo tjelesnim izgledom

## **Regular physical activity, life quality and body-esteem in men and women of different ages**

### **ABSTRACT:**

The citizens of the Republic of Croatia are at the top of the European ranking in terms of the frequency of non-communicable chronic diseases that are a direct consequence of an inactive lifestyle. Health is not the absence of physical and mental illness, but also presupposes psychophysical well-being.

In an online survey, 383 participants that live in territory of Republic of Croatia took part, 290 women and 92 men between the ages of 20 and 80 participated. The research itself included the application of the following measuring instruments: the General Self-Efficacy Scale (Schwarzer et al., 1997), the Scale for the Assessment of the General Quality of Life (WHOQOL-BREF), the Appearance Satisfaction Questionnaire (Franzoi and Shields, 1984), and the Questionnaire on the Sociodemographic Characteristics of the Participants . Analysis of the results found that people who exercise are more satisfied with their physical appearance (attractiveness, fitness, strength/weight), have higher general self-efficacy and perceive their life as better than people who don't exercise. Men are more satisfied with their physical condition than women, they have higher general self-efficacy than women, but only in the category of participants who exercise regularly. Satisfaction with physical appearance, and especially the dimension of satisfaction with physical condition, are directly positively related to participation in exercise, and partly through self-efficacy and quality of life.

**Keywords:** health, exercise, self-efficacy, quality of life, body-esteem



## 1. UVOD

### 1.1. Zdravlje i tjelesna aktivnost

Zdravlje je ljudima iznimno bitno, usuglasili su se domaći i inozemni stručnjaci koji su nizom istraživanja potvrdili da je većini ljudi spomenuti koncept važniji od odnosa s prijateljima i obitelji, od osjećaja zaštićenosti i sigurnosti, materijalnog statusa i prestiža (Miljković, 2013). Zdrava osoba nije nužno ona individua koja nema psihičku i fizičku bolest. Preciznije, Svjetska zdravstvena organizacija (u daljnjem tekstu SZO) (2001) u svom Ustavu iz 1948. godine, zdravlje definira kao fizičko, psihološko i socijalno blagostanje, još preciznije “zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i nemoći; ono je osnovno ljudsko pravo, a postizanje najviše razine zdravlja najvažniji je svjetski društveni cilj” (Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021).

Jedan od važnih čimbenika dobrog zdravlja je tjelesna aktivnost. Tjelesna aktivnost podrazumijeva bilo koji pokret tijela nastao napinjanjem skeletnih mišića, a prilikom kojeg se troši energija, a određuju je trajanje, učestalost, modalitet, intenzitet i okruženje u kojem se provodi. Dakle, riječ je o svakom pokretu u životu čovjeka, uključujući aktivnost na poslu, rekreacijsku aktivnost i vježbanje i sport (Marđetko, 2019). Međutim, nije svaki oblik tjelesne aktivnosti jednako efikasan u unapređenju čovjekova općeg zdravstvenog stanja. Tjelesna aktivnost koja blagotvorno djeluje na zdravlje i funkcionalnu sposobnost čovjeka, a pritom ga ne vodi do zdravstvenog rizika, naziva se zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost (ZUTA) (Heimer, 2012). Jedan oblik zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti je vježbanje, a koje određujemo kao oblik strukturirane tjelesne aktivnosti u kojoj se (najčešće kroz aerobne treninge i treninge snage) povećava mišićna masa, tjelesna kondicija i općenito zdravstveni status osobe koja vježba (Bađim, 1997).

Moderno doba, uz sve prednosti koje je sa sobom donijelo, pred pojedinca je postavilo mnoge zdravstvene izazove. Sjedenje na poslu puno radno vrijeme, pasivno provođenje slobodnog vremena nerijetko uz razne virtualne i druge digitalne medije, rezultiralo je narušavanjem fizičkog, mentalnog i socijalnog aspekta zdravlja. Istraživači ističu kako je tjelesna neaktivnost najveći zdravstveni problem modernog doba koji izravno utječe na razvoj raznih nezaraznih kroničnih bolesti. SZO za područje europskog kontinenta, iznosi podatak kako zbog posljedica fizičke neaktivnosti godišnje umre 600 tisuća osoba

(Miholić i Horvat, 2012). Naime, nedovoljna tjelesna aktivnost štetno utječe na razne zdravstvene aspekte, a jedna od izravnih posljedica je prekomjerna tjelesna težina i gojaznost, koja se u europskim zemljama javlja već u predškolskoj dobi (Ajman i sur., 2015). Prema podacima Europske zdravstvene ankete (iz 2014. i 2015. godine) više od polovice punoljetnih osoba u Hrvatskoj ima višak kilograma (Republika Hrvatska Ministarstvo zdravstva, 2021). Predviđa se kako će djeca u Hrvatskoj do 2030. po gojaznosti biti na europskom vrhu (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022). Gojaznost je kronična bolest koja negativno utječe na opće zdravstveno stanje pojedinca. Simptomi gojaznosti jesu: zadihanost tijekom tjelesne aktivnosti slabog intenziteta, intenzivno znojenje, menstrualni problemi, neplodnost, depresivnost, bol u koljenima, kukovima, problemi sa spavanjem (Ivanović, 2015). Ivanović (2015) navodi da “naslage na stomaku povećavaju rizik od oboljenja srca, moždanog udara, artritisa”. Ne čudi, stoga, da je Ministarstvo zdravstva definiralo nove ciljeve koje do 2030. namjerava ostvariti na zdravstvenom planu, a usmjereni su na promociju zdravog, aktivnog i kvalitetnog života (Republika Hrvatska Ministarstvo zdravstva, 2021). Jedan od deset ciljeva na području zdravstva jest prevencija i poboljšanje zdravstvenog stanja, zdrave prehrabene navike i aktivan život kroz sport (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022).

Osim na gojaznost, rezultati brojnih studija potvrđuju kako tjelovježba ima pozitivan učinak na psihomotorne i socijalne vještine pojedinca, samodisciplinu, životne navike, osjećaj osobnog zadovoljstva i ugođe te prevenira socijalnu izoliranost i osjećaj usamljenosti (Bungić i Barić, 2009). Da je tjelovježba pozitivno povezana s disciplinom, ukazuje podatak da su djeca i mladi koji se bave sportom manje skloni rizičnim oblicima ponašanja kao što je konzumacija alkohola, nezdrava prehrana, prakticiranje i upuštanje u rizična seksualna ponašanja i sl. (Bungić i Barić, 2009). Shodno tome, uključivanje u sport može biti zaštitni čimbenik u razvoju problema kršenja pravila i drugih društvenih problema (Diego i Kaplan, 2000).

Svaki oblik tjelesne aktivnosti može biti koristan za podizanje funkcionalne sposobnosti pojedinca, ali učinkovitost tjelesne aktivnosti u jačanju čovjekove funkcionalne sposobnosti ovisi o frekvenciji i intenzitetu tjelesne aktivnosti bez obzira na vrstu (šetnja do posla, rad u vrtu, nogomet i trčanje) iste (Bartoš, 2015). Autor nadalje zaključuje kako povremena tjelesna aktivnost slabog intenziteta neće dići čovjekovu funkcionalnu sposobnost, dok redovna tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta izravno koristi čovjeku u unaprjeđenju sposobnosti i očuvanju zdravlja. Jedna od potkategorija tjelesne aktivnosti za

vrijeme slobodnog vremena, koja uključuje planiranu, strukturiranu i ponavljajuću aktivnost jest tjelovježba. Tjelovježba “ima svrhu poboljšanja ili održavanje jedne ili više komponenti tjelesne spremnosti” (Jakovljevic, 2018).

S obzirom da je u Hrvatskoj, kako je već prethodno rečeno, izražen problem gojaznosti s tendencijom pogoršanja u budućnosti, Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2022) izdaje preporuke o tjelovježbi potrebnoj za očuvanje zdravlja. Preporučeni oblici su aerobne vježbe i treninzi snage umjerenog i jakog intenziteta, a trebaju se prilagoditi starosnim skupinama djece i adolescenata (5-18 godina), odraslim pojedincima (19-64 godine) i te starijim osobama (65 godina i više). Posebne preporuke vezane za tjelovježbu izdane su za trudnice, žene koje su rodile te za osobe koje su zbog određenih bolesti ili stanja vezane za invalidska kolica (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022).

Aerobne aktivnosti ili vježbe izdržljivosti jesu aktivnosti umjerenog ili jakog intenziteta koje unapređuju zdravlje te izazivaju ubrzan rad srca i znojenje (Đonlić i sur., 2015). Neke od aktivnosti koje se izvode aerobno, a uglavnom su umjerenog intenziteta, jesu plesanje, brzo hodanje, vožnja biciklom po ravnoj podlozi, plivanje i trčanje. U kategoriji aerobnih aktivnosti snažnog intenziteta nalaze se borilačke vještine, određeni plesovi, tenis, nogomet, plivanje više od 500 metara (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022). Vježbe snage jesu sve one vježbe koje potiču rast i snagu mišića i kostiju. Vježbe se ponavljaju u nekoliko setova kako bi efikasnost vježbe bila veća te kako bi se potaknula mišićna hipertrofija, odnosno povećanje mišićnog volumena (Carpinelli i Otto, 1998). Vježbe koje jačaju mišiće jesu vježbe s utezima, trbušnjaci, sklekovi, joga, vježbe s vlastitom tjelesnom masom. Utvrdilo se da odbojka, slobodno penjanje, dizanje teškog tereta mogu ojačati i povećati gustoću kostiju (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022). Nakon treninga snage ili prije aerobnih aktivnosti, često se prakticiraju vježbe istezanja jer opuštaju mišiće i održavaju zglobove gipkim (Carpinelli i Otto, 1998).

Djeci i mlađoj populaciji SZO preporuča da svaki dan budu involvirana u tjelovježbu umjerenog do visokog intenziteta najmanje sat vremena. Za odrasle osobe savjetuje se da budu tjelesno aktivne 75 minuta u aerobnim aktivnostima višeg intenziteta ili 150 minuta u aktivnostima umjerenog aerobnog intenziteta. Također, odrasle osobe bi trebale dva puta tjedno raditi vježbe snage s dva ili tri ciklusa ponavljanja (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022). Rezultati Europske zdravstvene ankete u kojoj su sudjelovali i stanovnici Republike Hrvatske pokazuju kako je samo 19.8% sudionika sudjelovalo u aerobnim aktivnostima

umjerenog intenziteta tjedno te kako je samo 15.2% sudionika barem dva puta tjedno prakticiralo vježbe snage. Ovi su rezultati zabrinjavajući s obzirom da SZO procjenjuje da zbog nedovoljne razine fizičke aktivnosti godišnje u svijetu umre 3.9 milijuna osoba.

Hagberg i suradnici (2000) proveli su istraživanje na 1284 sudionika te su zaključili kako aerobna tjelovježba smanjuje hipertenziju, odnosno visoki krvni tlak. Uz smanjenje krvnog tlaka, redovitom tjelovježbom također se smanjuje razina šećera u krvi, što nadalje smanjuje rizik od infarkta i srčanih oboljenja. Osim što štiti od kardiovaskularnih oboljenja, redovna tjelovježba poboljšava i održava koštanu masu pojedinca. Posebno su učinkovite vježbe snage jer to su vježbe koje stvaraju mehanički pritisak na kostur (Bungić i Barić, 2009). Autori uglavnom zaključuju da tjelovježba blagotvorno utječe na kardiovaskularni sustav, kralježnicu i indeks tjelesne mase. Tijekom tjelovježbe smanjuje se razina loših masnoća u organizmu pa osoba gubi na masi, stoga je vježbanje efektivna strategija u održavanju normalne tjelesne mase (Vanhees i sur., 2012).

Blagodati tjelovježbe na fizičko zdravlje detaljno su istražene, a sve veći broj znanstvenika ukazuje na njenu psihološku, socijalnu i ekonomsku dobit. Danas su pozitivni efekti tjelovježbe u sve većem fokusu svjetskih organizacija i državnih politika te su istraživanja i preporuke vezane za tjelovježbu postale dio strategije za unapređenje i promoviranje općeg zdravlja.

### 1.3. Tjelovježba i psihološka dobrobit

Doprinosi tjelesne aktivnosti na fizičko zdravlje i psihološku dobrobit neupitni su te se brojnim istraživanjima spoznalo kako se brojni akutni i kronični nezarazni zdravstveni problemi, koji se javljaju starenjem, mogu kontrolirati i prevenirati ako je osoba tjelesno aktivna. Ujedno, fizička neaktivnost uzrok je mnogih kroničnih oboljenja (Rakovac i sur., 2007).

Mentalno zdravlje jest mentalno stanje u kojem pojedinac uspješno savladava životne prepreke, doprinosi zajednici svojim radom, djeluje smisleno i produktivno (SZO, 2001). Do nedavno, znanstvenici i praksa mentalno zdravlje promatrali su iz perspektive psihopatologije, odnosno usmjeravali su se na dijagnosticiranje i liječenje pojedinaca koji proživljavaju psihičku patnju, razne psihičke poremećaje i psihotična stanja (Barry, 2009),

a pozitivno mentalno zdravlje nije bilo pod lupom istraživača, praktičara ni javnosti (Vaillant, 2012). Psihološka dobrobit (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2014) uključuje prihvaćanje sebe, događaja, situacija, samopoštovanje, osjećaj vlastite vrijednosti, samoefikasnosti, osjećaj sreće i održavanje kvalitetnih odnosa. Kao što postoje rizični čimbenici koji su u korelaciji s negativnim aspektima mentalnog zdravlja (disfunkcionalno obiteljsko okruženje, siromaštvo, pesimizam,...), znanstvenici se sve više usmjeravaju na zaštitne čimbenike koje smanjuju rizik od razvoja psihopatologije, a povećavaju njegovo pozitivno mentalno zdravlje i psihološku dobrobit (Đuran, 2020).

Tjelesna aktivnost blagotvorno utječe na prevenciju i ublažavanje raznih psiholoških stanja i bolesti. Tjelovježbom se luče hormoni i neurotransmiteri koji pozitivno utječu na čovjekovo raspoloženje i povećanje motivacije (endorfini, serotonin, estrogen, testosteron), a suzbija se lučenje hormona vezanih za stres te se smanjuje aktivnost dijelova mozga zaslužnih za strah, borbu i reagiranje na opasnosti općenito (Grošić i Filipčić, 2019). Ljudi koji vježbaju osjećaju se bolje, manje su anksiozni i općenito su zadovoljniji životom. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizik za razvoj depresije, anksioznosti i demencije (Keeley i Fox, 2009).

Sukladno s tim, mnogi istraživači potvrdili su postojanje pozitivne povezanosti tjelovježbe i općeg samopoštovanja. McAuley (1994) dalje napominje kako je rast općeg samopoštovanja uključivanjem u program tjelovježbe najočitiiji kod osoba koje su prije uključivanja u program tjelovježbe imale nisko samopoštovanje. Prijatelj (2018) u svom istraživanju dolazi do zaključka da rekreativni i profesionalni sportaši imaju više samopoštovanja u odnosu na osobe koje se ne bave sportom. Osim što je tjelovježba pozitivno povezana s općim samopoštovanjem, istraživanje Prijatelja (2018) iznjedrilo je spoznaju da su osobe koje vježbaju zadovoljnije međuljudskim odnosima, pojedinim zdravstvenim aspektima i životom općenito u odnosu na osobe koje ne vježbaju, neovisno o dobi. Raedeke (2007) naglašava da neovisno je li osoba uživala u procesu vježbanju, nakon vježbanja izvještava o boljem raspoloženju.

Vježbanje uključuje tjelesne, psihološke i socijalne čimbenike koji mogu direktno ili indirektno poboljšati raspoloženje (Berger i Tobar, 2011). Kada se osoba bavi aerobnom (trčanje, plivanje) ili anaerobnom (joga, vježbe snage) tjelovježbom, diše ritmično, abdominalno te usmjeravanjem pažnje na disanje rješava organizam stresa i lakše održava pažnju na sadašnjem trenutku (Berger i Motl, 2000). Aerobnim vježbanjem oslobađaju se

tvori koje potiču rast neurona, omogućuju veću plastičnost sinapsi te stimuliraju rast živčanih stanica u hipokampusu koji je zaslužan za procese učenja i pamćenja (Hillman i sur., 2009).

Tjelovježba pozitivno djeluje i na čovjekovo raspoloženje. S obzirom da tjelovježba uglavnom nije natjecateljske prirode, osoba koja vježba lišena je stresa uspoređivanja s drugima pa ne doživljava osjećaj zavisti, tjeskobe, nesigurnosti (Berger i Tobar, 2007). S obzirom na predvidljivost pokreta i sigurnosti okoline u kojoj se vježba, osoba za vrijeme vježbanja svoju pažnju može usmjeriti na osvješćivanje vlastitog tijela, rad mišića te na sadašnji trenutak (Berger i Owen, 1988). Sport i rekreacija osim što pozitivno utječu na psihološku dobrobit pojedinca, odlična su prilika za upoznavanje novih ljudi. Kroz tjelovježbu pojedinac upoznaje nove ljude sličnih interesa i širi mrežu poznanstava (Grošić i Filipčić, 2019).

Vježbanje je u pozitivnoj korelaciji s pozitivnim ishodima u različitim životnim domenama, pa i u radnoj domeni. Brand i suradnici (2006) u svom istraživanju analizirali su uspješnost programa tjelovježbe na kvalitetu života zaposlenika te su potvrdili kako su zaposlenici koji su bili uključeni u program tjelovježbe izvještavali o višoj razini subjektivne psihološke dobrobiti u odnosu na zaposlenike koji nisu bili uključeni u program tjelovježbe. Dalje je Drannan (2016) svojim istraživanjem na punoljetnim zaposlenim osobama iz savezne američke države Maryland potvrdio kako su sudionici koji su se bavili tjelovježbom procjenjivali sebe učinkovitijima u poslu te su se percipirali zdravijima i sretnijima u odnosu na period kada se nisu bavili tjelovježbom. Drannan (2016) je također uvidio da su sudionici koji su se bavili tjelovježbom izvještavali da su učinkovitiji u poslu, da su sretniji i tjelesno zdraviji u odnosu na sudionike koji se nisu bavili tjelovježbom.

Društvo danas pojedincu nerijetko nameće pritisak postavljajući fizičke ideale ljepote koji su u diskrepanciji s fizičkim izgledom većine ljudi, što može značajno narušiti opće samopoštovanje osobe (Thompson i sur., 1999). Campbell i Hausenblas (2009) napravili su meta analizu dostupnih istraživanja kojim se ispitivao utjecaj programa tjelovježbe na zadovoljstvo izgledom te su došli do zaključka da su sudionici koji su bili uključeni u program tjelovježbe izvještavali o većem zadovoljstvu izgledom u odnosu na kontrolnu skupinu. McCabe i Ricciardelli (2004) u analizi dostupnih istraživanja došli su do

spoznaje da 40% djevojčica i 25% dječaka nisu zadovoljni vlastitim tjelesnim izgledom već u osnovnoj školi te da nezadovoljstvo kontinuirano raste starenjem.

#### 1.4. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i tjelovježba

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom označava subjektivni doživljaj osobe o vlastitom fizičkom izgledu, pri čemu ta predodžba može, a i ne mora odgovarati dojmu drugih ljudi (Cash i Smolak, 2011). Sukladno s tim, percepcija tijela višedimenzionalan je konstrukt koji obuhvaća unutarnje (biološke i psihološke) i vanjske (kulturalne i socijalne) faktore.

Nezadovoljstvo slikom vlastitog tijela dolazi zbog diskrepancije stvarne slike tijela i idealne slike tijela, neovisno je li riječ o idealu kojeg je nametnulo društvo ili sama osoba (Sira, 2003). Utvrđeno je da je percepcija vlastitog tijela ključni čimbenik rizika za nekoliko zdravstvenih problema, poremećaje prehrane i izbjegavanje tjelesne aktivnosti (Pila i sur., 2016; You i Shin, 2016). Nadalje, Cash i Smolak (2011) navode kako stupanj zadovoljstva tjelesnim izgledom ovisi o dvjema stavkama. To su: ocjena vlastitog izgleda (nezadovoljstvo određenim dijelovima tijela) i količina vremena koju osoba ulaže u svoj izgled, uključujući stupanj koji osoba pripisuje fizičkom izgledu na ljestvici prioriteta. Nezadovoljstvo izgledom tijela češće je među ženama, ali može utjecati na muškarce, posebno na one mlađe od 18 godina (Perelman i sur., 2018). Istraživanja na studentima pokazuju da studentice više pažnje posvećuju kontroli tjelesne težine i prilagodbi svog izgleda (vlastitim ili nametnutim očekivanjima), dok studenti više vode računa o fizičkoj kondiciji i vrednovanju izgleda, što implicira da su djevojke više usredotočene na svoje tijelo i izgled nego muškarci (Ouyang i sur., 2020; Renée, 2003; Zhang i Wang, 2013).

Osoba razvija svijest o vlastitom tijelu vrlo rano, tako je utvrđeno kako već šestogodišnjaci izražavaju nezadovoljstvo vlastitim tijelom te su skloni brinuti se oko tjelesne mase (Murnen i sur., 2003). Djevojčice su sklonije percipirati vlastito tijelo negativnije od dječaka, a žene su sklonije negativno percipirati vlastito tijelo od muškaraca (Livazović i Mudrinić, 2017). Livazović i Mudrinić (2017) su utvrdili da 46.8% djevojaka bira mršaviju figuru od svoje kao idealnu figuru, dok većina muškaraca smatra da njihova figura korespondira idealnoj figure. Žene su bile najmanje zadovoljne izgledom trbuha, bokova, stražnjice i nogu, a muškarci izgledom prsa, trbuha i nogu. Sociokulturna teorija može objasniti nezadovoljstvo slikom tijela kao rezultat društvenih pritisaka s kojima se pojedinac suočava da se prilagodi određenim standardima. Različiti izvori utječu na

percepciju idealnog tjelesnog izgleda: obitelj i prijatelji, televizija, društvene mreže, vršnjaci i sl. Na temelju svojih i društvenih preferencija pojedinac internalizira idealnu veličinu tijela koja nerijetko može biti nerealna, nedostižna i štetna po zdravlje (Baker i sur., 2019). Želja da se postigne željena tjelesna masa može rezultirati izgladnjivanjem, prejedanjem, prejedanjem pa povraćanjem, brojanjem svake unesene kalorije i drugim oblicima nezdravog ponašanja, s ozbiljnim tendencijama prelaska u kronične probleme. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u brojnim istraživanjima pozitivno je povezano s bulimijom, anoreksijom i prejedanjem - ozbiljnim psihološkim poremećajima. Kroz nekoliko istraživanja u kojima su sudjelovali hrvatski srednjoškolci pokazalo se kako postoji značajna pozitivna povezanost nezadovoljstva vlastitim tijelom i odstupajućih hranidbenih navika kao što su učestalo prejedanje ili učestala restrikcija unosa hrane (Livazović i Mudrinić, 2017). Redovna tjelesna aktivnost ključan je zaštitni faktor u prevenciji odstupajućih navika hranjenja (Merda, 2015). Također, percepcija izgleda dosljedno se pojavljuje kao najjači pojedinačni prediktor samopoštovanja među muškim i ženskim adolescentima. Veza samopoštovanja i zadovoljstva izgledom izuzetno je jaka, s prosječnom korelacijom od .65 u SAD-u i .62 u drugim sjevernoameričkim zemljama (Harter, 1999, prema Clay i sur., 2005). Osobe koje imaju negativnu predodžbu vlastitog tijela anksioznije su, sklonije depresiji, niskom samopoštovanju, niskoj samoefikasnosti te opsesivno-kompulzivnom ponašanju (Levine i Smolak, 2002).

Zadovoljstvo vlastitim izgledom starenjem se smanjuje, a žene su posebno nezadovoljne nakon ulaska u menopauzu (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Tijelo u menopauzi postaje krhkije, koža gubi elastičnost i postaje naborana, zbog sporijeg metabolizma povećava se sklonost debljanju i gubljenju mišićne mase. Muškarci u toj dobi također su manje zadovoljni svojim tijelom, uglavnom zbog toga što gube na snazi i izdržljivosti (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Vježbanje može usporiti tjelesne promjene uzrokovane starenjem, a ima i pozitivne učinke na samopoštovanje i samoefikasnost osobe. Osoba koja vježba zadovoljnija je svojim tijelom, ima manji rizik za razvoj nezaraznih kroničnih bolesti pa zbog toga zadržava pozitivnu sliku o svom tijelu (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Efekt tjelesne aktivnosti na zadovoljstvo izgledom tijela nije dosljedan u istraživanjima. Neka istraživanja sugeriraju da vježbanje nema efekta na zadovoljstvo tjelesnim izgledom (Leng i sur., 2020), dok druga pak sugeriraju da vježbanje ponekad može povećati nezadovoljstvo slikom tijela. Prichard i Tiggemann (2008) otkrili su da je vježbanje u fitness centrima povezano s negativnom slikom tijela. Sugeriraju da okruženje za vježbanje u fitness centrima



može promicati nerealno idealnu sliku tijela (poster i drugi korisnici u uskoj i otvorenoj odjeći). Kako je vjerojatnije da će se sportaši baviti visokom razinom tjelesne aktivnosti, neki su istraživači pokušali ispitati odnos između tjelesne aktivnosti i slike o tijelu fokusirajući se na sportaše. Meta-analiza je pokazala da sportaši općenito imaju pozitivniju sliku tijela u usporedbi s nesportašima, iako je veličina učinka mala (Hausenblas i Downs, 2001). Međutim, druge su studije primijetile da iako se sportaši bave visokom razinom tjelesne aktivnosti, oni također mogu prijaviti nezadovoljstvo slikom tijela ovisno o vrsti sporta (Kantanista i sur., 2018).

Međutim, odnos između tjelesne aktivnosti i zadovoljstva slikom tijela nije jednostavan niti izravan. Pretpostavlja se da, osim vanjskih izvora utjecaja, učinak tjelesne aktivnosti na zadovoljstvo tjelesnom slikom može ovisiti o motivaciji pojedinca za vježbanjem i internalizaciji idealne veličine tijela (Homan i Tylka, 2014; Swami i sur., 2009). Ipak, većina istraživanja upućuju na pozitivne efekte tjelesne aktivnosti na zadovoljstvo tjelesnim izgledom, tako Grošić i Filipčić (2019) navode kako tjelovježba kao takva potiče pozitivne afekte, veće zadovoljstvo općim zdravstvenim stanjem te pozitivnom percepcijom sebe. Jedan od bioloških razloga zbog kojeg se osoba kada vježba osjeća bolje i percipira sebe privlačnijom jesu efekti koje tjelovježba ima na hormonalni sustav. Naime, vježbanje neposredno poboljšava raspoloženje jer djeluje na brzinu i učestalost lučenja serotonina u mozgu, a serotonin, tj. hormon sreće uzrokuje bolje raspoloženje. Još preciznije, vježbanje povisuje razinu triptofana, tj. aminokiseline zaslužne za sintezu serotonina te na taj način posredno djeluje na bolje raspoloženje. Aerobne aktivnosti kao što su trčanje, brzo hodanje i biciklizam najučinkovitiji su u sintezi serotonina (Grošić i Filipčić, 2019). Grošić i Filipčić (2019) navode da su za blagodati koje sportaši i tjelesno aktivne osobe doživljavaju najzaslužniji endorfini. Riječ je o skupini opioidnih neuropeptida, srodnih molekula koji djeluju kao antidepresivi, analgetici i antipiretici. Endorfini su skraćena od termina "endogeni morfini" što u prijevodu znači morfin koje je tijelo samo proizvelo (Grošić i Filipčić, 2019). Žigman i Ružić (2008) izvještavaju kako endorfini mogu djelovati u interakciji s dopaminom i drugim neurotransmiterima (kemijski spojevi koji prenose informacije među živčanim stanicama) te na taj način dodatno poboljšati raspoloženje osobe. Najefikasniji način ispuštanja endorfina je prakticiranje treninga snage. Pierce i suradnici

(1993) ističu kako je potreban snažan intenzitet aerobne aktivnosti kako bi se značajnije povećala razina endorfina u krvnoj plazmi.

Osim na razini kemijskih reakcija u mozgu, postoje tri mehanizma koja mogu objasniti pozitivnu povezanost tjelovježbe i predodžbe vlastitog tijela (Ginis i sur., 2012). To su: stvarne promjene u fizičkoj izdržljivosti koje su posljedica vježbanja i subjektivni doživljaj promjena u tjelesnoj kondiciji i izgledu (promjena ne mora nužno postojati, već osoba mijenja predodžbu o vlastitom tijelu tijekom vježbanja). Promjene u tjelesnom izgledu i izdržljivosti posljedica su tjelesne aktivnosti te utječu na to da osoba povećava svijest o svojoj općoj tjelesnoj sposobnosti i spremnosti (Ginis i sur., 2012). Posljedice treniranja jesu povećanje mišićne snage, bolja kondicija, smanjenje tjelesne mase i bolje držanje zbog čega pojedinac stvara pozitivnu sliku o vlastitom tijelu. Zbog pozitivne predodžbe sebe, pojedinac je skloniji pozitivno percipirati svoje vještine i mogućnosti te mu posljedično raste samopouzdanje i motivacija da ustraje u tjelovježbi i postigne ciljeve koje tjelovježbom želi postići. Osobe koje su uključene u neki oblik tjelovježbe uglavnom su zadovoljnije životom, svojim tjelesnim izgledom te su samoefikasnije od osoba koje se ne bave tjelovježbom i to prvenstveno zbog direktnog utjecaja tjelovježbe na fizički izgled pojedinca (Grošić i Filipčić, 2019).

### 1.5. Samoefikasnost i tjelovježba

Albert Bandura (1977) u okviru svoje socijalno-kognitivne teorije definirao je konstrukt samoefikasnosti kao percepciju vlastite sposobnosti djelovanja u određenoj situaciji, odnosno navodi da je samoefikasnost vlastita predodžba o efikasnosti odrađivanja nekog zadatka u određenom kontekstu. Bandura (1977) je uočio da ljudi pokušavaju uvesti kontrolu nad određenim događajima kako bi ostvarili određene životne ciljeve. Bio je mišljenja da ako pojedinac misli da ima kontrolu nad određenom situacijom i vjeruje kako će njegova intervencija biti efikasna, tada je motiviran da se aktivira i djeluje (Šetić, 2015). Bandura (1997) je ustanovio da samoefikasnost djeluje na ljudsko ponašanje kognitivno, motivacijski te preko raspoloženja i emocija. Sugerira da su pojedinci koji imaju veću razinu samoefikasnosti skloniji planiranju, postavljanju viših ciljeva te se izravno suočavaju s problemima na putu do željenog cilja. Na motivacijskoj razini, osoba s višom razinom samoefikasnosti motiviranija je za djelovanje prvenstveno jer je uvjeren da može ostvariti

svoje ciljeve, te bira zahtjevnije i više ciljeve, upornija je kada se suoči s preprekom i otpornija na neuspjehe (Bandura, 1997). Bandura (1997) je utvrdio kako su osobe s višom samoefikasnosti manje sklone depresivnosti i anksioznosti jer smatraju da se mogu uspješno suočiti sa stresom i izazovima pred kojima se nalaze. Samoefikasne osobe su ustrajnije u aktivnosti koji obavljaju jer očekuju da će u njoj biti uspješne (Kołoło i sur., 2012).

De Minzi i Sacchi (2005) utvrdili su da osobe starije životne dobi imaju manju razinu samoefikasnosti u odnosu na pojedince srednje životne dobi i mlade. Također su utvrdili da mlađe osobe pozitivnije procjenjuju svoju efikasnost i sklonije su aktivnom rješavanjem problema jer su uvjerenе da ishod aktivnosti ovisi o njima i njihovom uloženom trudu. Suprotno, starije osobe su pasivne i manje sklone inicijativi jer smatraju da ishod ne ovisi samo o njima. Bleidorn i suradnici (2016) ističu da razina samoefikasnosti varira tijekom života pojedinca. Naglašavaju da je razina samoefikasnosti djece uglavnom visoka, adolescenata niska, zatim u zreloj dobi razina samoefikasnosti osobe opet raste. Autori također navode, da velika životna promjena, kao što je rođenje djeteta može dovesti do pada samoefikasnosti kod roditelja, vjerojatno zbog nerealnih očekivanja koja proizlaze iz nove uloge (Bleidorn i sur., 2016).

Rezultati istraživanja spolnih razlika u samoefikasnosti nisu jednoznačni, ali bi se moglo reći da većina istraživanja u kojima su dobivene razlike između žena i muškaraca upućuju na razlike u samoefikasnosti u specifičnim područjima, ali prevladavaju rezultati koji upućuju da nema razlike u općoj samoefikasnosti između muškaraca i žena (Song i Tong, 2004; Yong, 2010).

Samoefikasnost je prediktor brojnih ponašanja direktno vezanih za zdravlje, a to su nepušenje, uravnotežena prehrana i redovita tjelesna aktivnost (Stutts, 2002). Kołoło i suradnici (2012) spoznali su da se mlade osobe s višom razinom opće samoefikasnosti više uključuju u redovite usmjerene tjelesne aktivnosti, više su predane vježbanju, otpornije su u situacijama kada im ide loše te općenito postižu bolje rezultate/ishode vježbanja. Pastor i suradnici (2003, prema Šetić, 2015) istaknuli su kako su sportaši samoefikasniji od osoba koje se ne bave sportom te kako je vježbanje općenito povezano s većom samoefikasnosti, samopoštovanjem i samopoimanjem. Samoefikasniji pojedinci slijede izvorni plan i namjeru sudjelovanja u redovitim tjelesnim aktivnostima, kao što je sport ili vježbanje (Zhang i sur., 2010), a kada se suoče s poteškoćama, njihova samoefikasnost ne samo da utječe pozitivno na razinu njihove motivacije, već i određuje razinu sudjelovanja u toj tjelesnoj aktivnosti (Annesi i Mareno, 2015). Ouyang i suradnici (2020) utvrdili su da studenti imaju veću razinu

samopotvrđivanja, samoeфикаsnosti te veći stupanj participacije u sportskim aktivnostima od studentica. Autori pretpostavljaju da je razlog generalna prednost muškaraca u fizičkim i motoričkim sposobnostima u usporedbi sa ženama koja im daje mogućnost da se češćim bavljenjem sportom dodatno samopotvrđuju. Općenito govoreći, samoeфикаsnost se u više istraživanja pokazala kao pozitivni prediktor usvajanja i održavanja redovite tjelesne aktivnosti kod zdravih odraslih osoba (Sallis i sur., 1986).

## 1.6. Kvaliteta života i tjeļovježba

Kvaliteta života kompleksan je konstrukt, a u literaturi se može pronaći stotinjak definicija tog konstrukta (Slavuj, 2012). Važno je istaknuti da sama definicija kvalitete života ovisi o pristupu shvaćanja i mjerenja iste. Tako neki autori zagovaraju jednodimenzionalni pristup, polazeći od pretpostavke kako kvaliteta života podrazumijeva opće blagostanje koje uključuje objektivne pokazatelje i subjektivnu evaluaciju materijalnog, emocionalnog i društvenog blagostanja, osobnog rasta i svrhovitog djelovanja, a iz perspektive osobnih vrijednosti i uvjerenja (Felce i Perry, 1993). Istraživanja su pokazala slabu povezanost objektivnih pokazatelja sa subjektivnom procjenom kvalitete života, vjerojatno iz razloga što taj odnos nije linearan. Ipak, objektivni pokazatelji kvalitete života imaju visoku povezanost sa subjektivnim procjenama kvalitete života u uvjetima velike oskudice u kojima nisu zadovoljene osnovne životne potrebe, ali u situacijama u kojima čovjek ima osnovne životne uvjete zadovoljene, ta povezanost se gubi (Vuletić i Mujkić, 2002). Cummins (1997) ističe da se kvaliteta života uglavnom procjenjuje na sedam domena: zdravlje, sigurnost, psihološka dobrobit, materijalno blagostanje, bliski odnosi, produktivnost i društvena zajednica. SZO u okviru međunarodnog projekta (čiji je cilj bio razviti instrument za mjerenje kvalitete života) predlaže uz opću mjeru kvalitete života i kvalitetu života u četiri specifične domene: tjelesno zdravlje, psihološko zdravlje, društveni odnosi i okoliš, a ova potonja dobrim djelom pokriva materijalno blagostanje, bliske odnose i produktivnost koje predlaže Cummins (Power i sur., 1999). Ipak treba naglasiti da većina istraživanja upućuju na visoku korelaciju između opće kvalitete života i kvalitete života u pojedinim domenama (WHOQOL Group, 2016).

Cummins i suradnici (2003) zaključili su da je kvaliteta života osobe relativno stabilna kroz vrijeme jer osim o objektivnim činiteljima ovisi i o psihološkim karakteristikama osobe. Autori navode da snažno negativno iskustvo može dovesti do

narušavanja homeostaze i do pada subjektivnih indikatora kvalitete života, ali nakon određenog vremenskog perioda subjektivna procjena kvalitete života osobe vraća se na "uobičajenu" razinu. Winter i suradnici (1999) ipak ističu kako određene životne situacije kao što su rastava braka, smrt djeteta i kronična i intenzivna bol, mogu dugotrajno utjecati na subjektivni doživljaj kvalitete života odraslih osoba. López Ulloa i suradnici (2013) navode da iako se očekuje da dođe do pada u kvaliteti života odlaskom u mirovinu jer se gubi uobičajena dugogodišnja rutina i smanjuje se iznos mjesečnih primanja, starije osobe imaju manja očekivanja u odnosu na mlade i odrasle, pa se tako ipak ne bilježi pad u kvaliteti života starijih osoba unatoč gubicima s kojima se suočavaju. Na kraju treba reći da brojna istraživanja potvrđuju da se muškarci i žene uglavnom ne razlikuju u procjeni kvalitete života (Poljak, 2015).

Tjelovježba utječe na različite domene kvalitete života kod muškaraca i žena. Pucci i suradnici (2012) ističu da je tjelovježba kod muškaraca povezana s boljim tjelesnim funkcioniranjem, smanjenom tjelesne boli i većim osjećajem zadovoljstva, a žene osim što se osjećaju bolje, također izvještavaju o većoj kvaliteti društvenog života.

Katić (2018) je utvrdio da su sudionice koje su redovito sudjelovale na satovima plesa, izvještavale o manjem broju zdravstvenih tegoba od početka vježbanja te o boljem općem zdravstvenom stanju u odnosu na sudionice koje nisu redovito prisustvovala plesnim satovima. Trkulja Petković i suradnici (2011) zaključuju da redovita tjelovježba poboljšava kvalitetu života žena u menopauzi te ističu kako su tjelesno aktivne sudionice istraživanja imale veći osjećaj kontrole nad svojim životom, bile su više zadovoljne odnosima s bližnjima te su imale više samopouzdanja u odnosu na sudionice koje nisu bile redovito tjelesno aktivne.

U radu Pedišića i suradnika (2014) istraživao se odnos različitih oblika tjelesne aktivnosti u četiri zdravstvene domene kvalitete života kod studentske populacije. U istraživanje je uključeno 1750 studenata koji su ispunili upitnik o udjelu tjelesne aktivnosti u svakodnevnim aktivnostima te upitnik samoprocjene vlastitog zdravstvenog stanja. Tjelesna aktivnost vezana za dnevnu šetnju, pospremanje te aktivno slobodno vrijeme bila je pozitivno povezana s kvalitetom života u domeni zdravlja. Jurakić (2009) je dalje na uzorku sudionika u dobi od 40 do 60 godina, došao do zaključka da je aktivno provođenje

slobodnog vremena pozitivno povezano sa pozitivnom procjenom vlastitog psihofizičkog zdravlja.

#### 1.7. Odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom, samoefikasnosti, kvalitete života i redovitog vježbanja

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom značajno je povezano sa sudjelovanjem u vježbanju ili sportu, odnosno kako potvrđuju istraživanja Hua (2017) zadovoljstvo tjelesnim izgledom potiče sudjelovanje u vježbanju. Pojedinci mlađe životne dobi skloni su prilagođavati idealnu sliku tijela društvenim i kulturalnim normama (pretjerane pozornosti na vitkost u obiteljskoj kulturi, smijanja vršnjaka prekomjernoj težini ili pretilosti i medijskog pretjeranog izlaganja dobrih figura) što može utjecati na sliku o svojem tijelu, odnosno dovesti do nezadovoljstva istom (Yu i sur., 2012). Kako većina ponašanja pri vježbanju uključuje izlaganje tijela na javnim mjestima, oni s lošom slikom tijela često imaju povećanu socijalnu tjeskobu, što ometa ili smanjuje njihovo sudjelovanje u vježbanju, za razliku od onih koji imaju pozitivnu sliku o tijelu (Hu, 2017), što bi moglo biti objašnjenje pozitivnog prediktivnog učinka slike o tijelu na sudjelovanje u vježbanju. Razina samoefikasnosti također se u brojnim istraživanjima pokazala kao dobar prediktor participacije u sportu ili vježbanju, naime visoko samoefikasne osobe mogu dovršiti izvorni plan sudjelovanja u sportu ili vježbanju i kada se suoče s poteškoćama (Zhang i sur., 2010). Visoka samoefikasnost ne samo da može utjecati na razinu motivacije, već može odrediti razinu individualnog sudjelovanja u vježbanju (Annesi i Mareno, 2015). Posljednjih su godina istraživanja pokazala da zadovoljstvo slikom tijela pozitivno korelira sa samoefikasnošću (Ma, 2019). Hausenblas i suradnici (2004) istaknuli su da je slika o tijelu pozitivan prediktor samoefikasnosti, te da su nadalje slika o tijelu i samoefikasnost također pozitivni prediktori sudjelovanja u vježbanju ili sportu. Rezultati istraživanja Annesi i Mareno (2015) upućuju na to da tjelesna slika može biti povezana sa sudjelovanjem u tjelesnom vježbanju preko samoefikasnosti, te da je tjelesna slika također izravno pozitivan prediktor samoefikasnosti, što sugerira da samoefikasnost može imati medijacijsku ulogu u odnosu slike o tijelu i sudjelovanja u sportu.

Rezultati istraživanja Ouyanga i suradnika (2020) na 1000 studenata sa Sveučilišta u zapadnoj Kini pokazali su da tjelesna slika studenata ima utjecaj na stupanj sudjelovanja u sportu putem samoefikasnosti, a samoefikasnost je utjecala na sudjelovanje u sportu

djelomičnim posredovanjem samopoštovanja. Autori pretpostavljaju da lošija slika o tijelu dovodi do smanjenja samoeфикаsnosti, što dovodi do pada samopoštovanja, pa čak i samoodricanja i dodatno otežava razinu bavljenja sportom kod studenata. Nasuprot tome, bolji tjelesni izgled studenata može povećavati njihovu samoeфикаsnost, povećavajući tako njihov osjećaj samopoštovanja i samopotvrđivanja te promičući sudjelovanje u sportu.

U istraživanju Josepha i suradnika (2014) koje su proveli na uzorku studenata utvrđeno je da je povezanost tjelovježbe i kvalitete života indirektna te da su moguće prisutne medijacijske varijable.. Autori su utvrdili da tjelovježba objašnjava četvrtinu varijance kvalitete života, te da ima izravne pozitivne efekte na samoeфикаsnost i tjelesno samopoštovanje. Tjelesno samopoštovanje medijacijska je varijabla koja najviše utječe na povezanost tjelovježbe i kvalitete života. Konačno, Joseph i suradnici (2014) poručili su da su tjelesno samopoštovanje i pozitivne posljedice tjelovježbe (samoeфикаsnost, pozitivno djelovanje, veća izdržljivost, bolje zdravlje) integralne sastavnice kvalitete života.

Prethodna istraživanja, od kojih je dio iznesen u dosadašnjem tekstu, i alarmantni podaci o zdravlju i zdravstvenoj higijeni stanovnika Republike Hrvatske naglašavaju važnost ispitivanja interakcijskih odnosa tjelovježbe, samoeфикаsnosti, kvalitete života i zadovoljstva tjelesnim izgledom kako bi se utvrdio najbolji način motiviranja stanovnika RH za povećanje razine (učestalosti, intenziteta i redovitosti) tjelesne aktivnosti.

## **2. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovoga istraživanja je utvrditi razlikuju li se u percepciji kvalitete života, samoeфикаsnosti i zadovoljstvu tjelesnim izgledom muškarci i žene različite životne dobi koji redovito vježbaju od onih koji ne vježbaju, te utvrditi relativni doprinos samoeфикаsnosti, kvalitete života i dimenzija zadovoljstva tjelesnim izgledom participaciji u redovitom vježbanju.

### 3. PROBLEMI I HIPOTEZE

1. Ispitati razlikuju li se sudionici različite životne dobi koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, samoefikasnosti i procjeni kvalitete života.  
*H1.* S obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja moglo bi se pretpostaviti da će sudionici koji redovito vježbaju imati višu razinu samoefikasnosti, biti zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom, te da će svoj život procjenjivati kvalitetnijim od sudionika koji ne vježbaju. U skladu s rezultatima dosadašnjih istraživanja razina procjena kvalitete života, samoefikasnost i zadovoljstvo tjelesnim izgledom mijenjaju se u funkciji dobi. Stoga se može pretpostaviti da će sudionici u dobi od 41 do 60 godina imati nižu razinu samoefikasnosti i percipirati svoj život manje kvalitetnim od mlađih i starijih sudionika, ali da će biti zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom u odnosu na preostale dvije starosne skupine sudionika, bez obzira da li redovito vježbaju ili ne.
2. Ispitati razlikuju li se muškarci i žene koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, percepciji samoefikasnosti i procjeni kvalitete života.  
*H2.* Moglo bi se pretpostaviti da će i žene i muškarci koji redovito vježbaju imati višu razinu samoefikasnosti, biti zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom, te da će svoj život procjenjivati kvalitetnijim od žena i muškaraca koji ne vježbaju. Također bi se moglo pretpostaviti da se žene i muškarci neće razlikovati u razini samoefikasnosti i procijenjenoj kvaliteti života, ali da će muškarci biti zadovoljniji svojim izgledom od žena, bez obzira na to da li redovito vježbaju ili ne.
3. Utvrditi relativni doprinos samoefikasnosti, kvalitete života i dimenzija zadovoljstva tjelesnim izgledom participaciji u redovitom vježbanju  
*H3.* Može se pretpostaviti da će razina samoefikasnosti, kvaliteta životom i zadovoljstvo tjelesnim izgledom biti pozitivni prediktori participacije u vježbanju, odnosno da će sudionici koji su zadovoljniji svojim izgledom, samoefikasniji sudionici i oni koji procjenjuju život kvalitetnijim biti skloniji redovitom vježbanju.



## 4. METODA

### 4.1. Sudionici

U ovom istraživanju sudjelovalo je 383 sudionika koji žive na području Republike Hrvatske. Od ukupnog broja sudionika bilo je 290 žena i 92 muškarca. Sudionici su prema životnoj dobi podijeljeni u 3 skupine: od 20 do 40 godina, od 41 do 60 godina,  $\geq$  61 godina (Tablica 1).

Tablica 1 Sociodemografske karakteristike sudionika

Varijabla				
Spol	Muški	Ženski	Ne želim se izjasniti	
	92 (24%)	290 (75.7%)	1 (0.3%)	
Dob	20-40 godina	41-60 godina	$\geq$ 61 godina	
	265 (69.2%)	91 (23.8%)	27 (7%)	
Radni status	Student	Zaposlen	Nezaposlen	Umirovljenik
	144 (37.6%)	200 (52.2%)	17 (4.4%)	22 (5.7%)
Treniranje	Da	Ne		
	283 (73.9%)	100 (26.1%)		

Napomena: Podaci su prikazani kao apsolutna frekvencija (postotak zastupljenosti u uzorku)

### 4.2. Mjerni instrumenti

Mjerni instrumenti primijenjeni u ovom istraživanju su bili Upitnik općih podataka, Skala opće samoefikasnosti, Skala za procjenu opće kvalitete života i Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom. Upitnik općih podataka sadržavao je pitanja o spolu, dobi, radnom statusu te redovitom vježbanju. Sudionici su upitani vježbaju li (dva puta tjedno posljednja dva mjeseca), ako vježbaju, vježbaju li u grupi ili sami te su mogli između ponuđenih opcija označiti oblik vježbanja koji prakticiraju (ako se bave ni jednim od ponuđenih oblika tjelovježbe, mogli su dodati komentar o kakvom je vježbanju riječ). Sudionici koji nisu vježbali, nakon što su kliknuli opciju ne, ispunjavali su upitnik opće samoefikasnosti.

#### 4.2.1. Skala opće samoefikasnosti (Schwarzer i sur., 1997)

U svrhu ispitivanja percepcije samoefikasnosti korištena je *Skala opće samoefikasnosti (Self-efficacy: The Exercise Of Control)* koju su konstruirali Schwarzer i suradnici (1997), a preveli i na hrvatskom uzorku validirali Ivanov i Penezić (1998). Upitnik se sastoji od 10 čestica, tj. tvrdnji vezanih za samoprocjenu vlastitih sposobnosti organiziranja u situacijama stresa i izvršavanja potrebnih akcija u svrhu postizanja željenog cilja i savladavanja prepreka. Sudionik treba procijeniti u kolikoj se mjeri tvrdnje iz upitnika odnose na nju/njega na skali od pet stupnjeva, gdje 1 predstavlja „Uopće se ne odnosi na mene“, 2 „Uglavnom se ne odnosi na mene“, 3 „Niti se ne odnosi niti se odnosi na mene“, 4 „Uglavnom se odnosi na mene“ te 5 „U potpunosti se odnosi na mene“. Ukupan rezultat dobiva se kao suma procjena na svim česticama, a veći rezultat ukazuje na veću samoefikasnost.

Ivanov i Penezić (1998) su utvrdili jednofaktorsku strukturu Skale na hrvatskom uzorku, a pouzdanost tipa unutarnje konzistencije Cronbach alfa od .853 do .874 ovisno o karakteristikama uzorka. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije je u ovom istraživanju bila nešto viša, odnosno Cronbach alfa iznosila je .905 (Tablica 9 u Prilogu).

#### 4.2.2. Skala za procjenu opće kvalitete života

U istraživanju je za procjenu opće kvalitete života korišteno pitanje iz World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF) koje je prevedeno na hrvatski jezik. Pitanje za procjenu kvalitete života u cjelini glasi „*Kako biste ocijenili kvalitetu vašeg života (u prethodna dva tjedna)?*“ s mogućim odgovorima na Likertovoj skali od 5 stupnjeva (od 1 do 5), gdje 1 predstavlja „*Vrlo lošom*“, 2 „*Prilično lošom*“, 3 „*Ni dobrom ni lošom*“, 4 „*Prilično dobrom*“ te 5 „*Vrlo dobrom*“. Gil-Lacruz i suradnici (2022) naglašavaju kako se dobivaju umjerene do visoke korelacije među pojedinim domenama (tjelesno zdravlje, psihološko zdravlje, društveni odnosi i okoliš) na različitim uzorcima, a da je korelacija između pitanja o općoj kvaliteti života i kvaliteti u pojedinim domenama života redovito značajna i visoka.

#### 4.2.3. Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom (*The Body-Esteem Scale*, Franzoi i Shields, 1984)

Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom (*The Body-Esteem Scale*; Franzoi i Shields, 1984) je za potrebe ovog istraživanja prevedena na hrvatski jezik. Skala se sastoji od 35 čestica u kojima su navedeni određeni dijelovi tijela ili funkcije u tijelu, a svakoj čestici je pridružena skala od 5 stupnjeva (od 1 koje znači „*Imam jake negativne osjećaje*“ do 5 koje je opisano kao „*Imam jake pozitivne osjećaje*“) na kojoj sudionici opisuju kako se osjećaju s obzirom na pojedini dio svog tijela ili tjelesnu funkciju. Eksploratorna faktorska analiza na uzorku sudionika ovog istraživanja pokazala je trofaktorsku strukturu: fizičku kondiciju, atraktivnost i snagu tijela kod muškaraca te problem s težinom kod žena umjesto snage tijela (Tablica 4 u Prilogu). Dobiveni faktori se dijelom slažu s originalnom strukturom, a razlike se mogu pripisati načinu provjere faktorske strukture. Originalna faktorska analiza rađena je posebno za muškarce, a posebno za žene, a ne na cijelom uzorku kao u ovom istraživanju (veličina uzorka muškaraca, nije zadovoljavala kriterije za provođenje zasebne faktorske analize). Pouzdanost unutarne konzistencije tipa Cronbach alfa za cijelu skalu je .95 (Tablica 8 u Prilogu), za faktor fizičke kondicije u ovom istraživanju iznosila je .895 (Tablica 6 u Prilogu), za faktor atraktivnosti .843 (Tablica 5 u Prilogu) te za faktor snage tijela/problem s težinom iznosila je .918 (Tablica 7 u Prilogu). Ovisno o cilju istraživanja mogu se koristiti pojedinačne subskale (faktori) kao mjere zadovoljstva dimenzijama tjelesnog izgleda, ali se zbog visine korelacija među faktorima (umjerene do visoke i kreću se od .61 do .73, pogledati Tablicu 10 u Prilogu) može i prosječan rezultat na cijeloj skali uzimati kao mjera općeg zadovoljstva tjelesnim izgledom. Bez obzira koriste li se pojedinačne mjere ili opća mjera zadovoljstva izgledom viši rezultat označava višu razinu zadovoljstva.

#### 4.3. Postupak

Prije same provedbe istraživanja dobiveno je odobrenje za provođenje istraživanja od strane Vijeća Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru kao i odobrenja autora svih korištenih mjernih instrumenata. Zatim je istraživanje u formi *Google obrazaca* postavljeno na internet platforme Facebook, Instagram i Whatsapp, dok je dio sudionika bio regrutiran metodom snježne grude. Kriterij uključivanja sudionika u istraživanje bio je da žive na području Republike Hrvatske. Pritiskom na poveznicu sudionicima je na početnoj stranici

bila opisana svrha i cilj istraživanja, obavijest o tome da je istraživanje dobrovoljno te da se u bilo kojem trenutku može odustati od sudjelovanja u istraživanju i adresa elektronične pošte osobe koju mogu kontaktirati u slučaju da se žele informirati o rezultatima istraživanja. Predviđeno vrijeme sudjelovanja u istraživanju bilo je oko 10 minuta. Sudionici su također obaviješteni da je istraživanje u potpunosti anonimno te da klikom na tipku “Dalje/Next” potvrđuju da su pročitali i razumjeli upute te da dobrovoljno pristaju na sudjelovanje u istraživanju.

## 5. REZULTATI

Kako bi se odgovorilo na postavljene probleme za analizu podataka korišten je program Statistica (Verzija- 14.0.0.15).

U Tablici 2 prikazani su deskriptivni parametri i parametri odstupanja od normalne distribucije (pogledati Tablicu 1, Tablicu 2 i Tablicu 3 u Prilogu).

Tablica 2 Deskriptivna statistika za mjerene varijable

Varijable	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>C</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Indeks asimetri- čnosti</i>	<i>Indeks spljošte- nosti</i>	<i>KS test</i>
Opća samoefikasnost	364	4.04	0.67	4.10	1.20	5.00	-7.31	4.81	.09*
Opća kvaliteta života	364	3.95	0.88	4.00	1	5.00	-5.31	1.73	.25*
Zadovoljstvo izgledom	364	3.79	0.63	3.80	1.97	5.00	-1.54	-0.31	.04
Atraktivnost	364	3.89	0.61	3.85	1.69	5.00	-1.31	-1.12	.06
Fizička kondicija	364	3.78	0.73	3.75	1.30	5.00	-2.90	-0.19	.05
Snaga/problem težine	364	3.68	0.80	3.75	1.42	5.00	-3.00	-0.58	.05

Napomena: *M*=aritmetička sredina, *SD*=standardna devijacija, *Mdn*=medijan, *Min*=minimum, *Max*=maksimum *KS test*= Kolmogorov-Smirnov test normalnosti distribucije \*=značajnost testa

Uvidom u indekse asimetričnosti i spljoštenosti, te rezultate Kolmogorov-Smirnov testa (Tablica 2) utvrđeno je da distribucije rezultata na skalama opće samoefikasnosti i opće kvalitete života značajno odstupaju od normalne distribucije. Obje distribucije su negativno asimetrične, odnosno procjene sudionika značajno su pomaknute prema višim vrijednostima. Iako su distribucije zadovoljstva izgledom i pojedine dimenzije zadovoljstva izgledom također pomaknute prema višim vrijednostima, indeksi asimetričnosti još su u okvirima koji su prihvatljivi za korištenje parametrijskih postupaka (Kline, 2005).

### 5.1. Razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, samoefikasnosti i procjeni kvalitete života sudionika različite životne dobi, a koji redovito ne/vježbaju

Rezultati varijabli procjena samoefikasnosti i kvalitete života odstupaju od normalne distribucije. Da bi se utvrdile eventualne razlike u tim varijablama između sudionika koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju, te između muškaraca i žena, kao i između sudionika različite starosti trebalo je napraviti Kruskal- Wallis ANOVA-e. Rezultati napravljenih analiza prikazani su u Tablici 3.

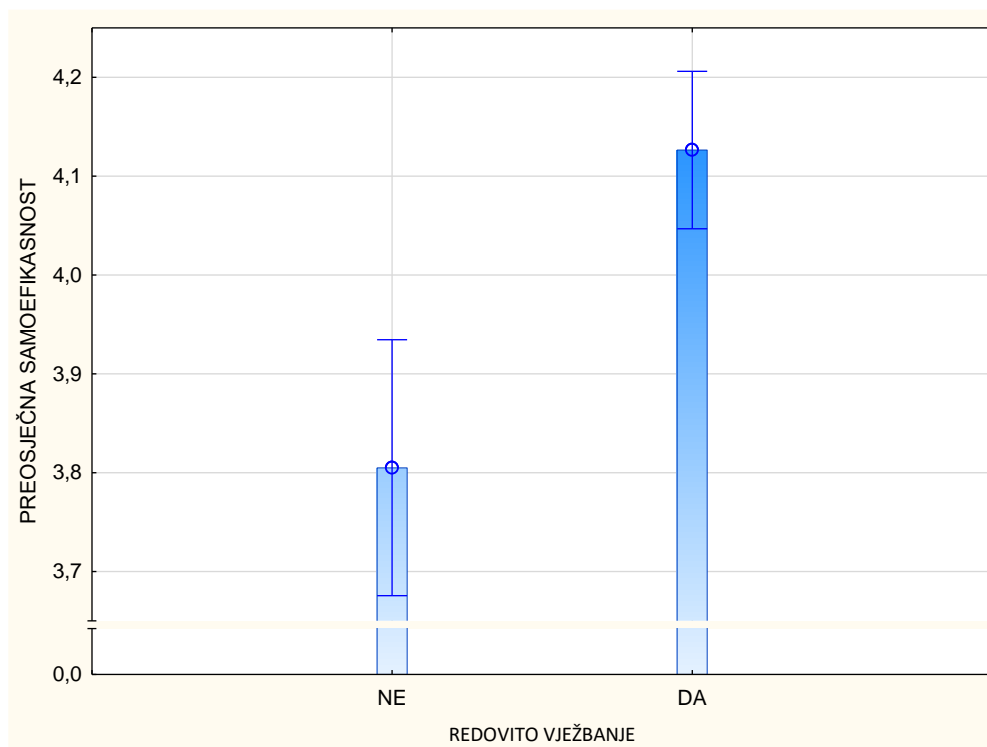
*Tablica 3* Rezultati Kruskal-Wallis ANOVA-a za utvrđivanje razlika u razini opće samoefikasnosti i opće kvalitete života sudionika s obzirom na dob i ne/vježbanje sudionika

Varijabla	Faktor	<i>df</i> ( <i>N</i> =364)	<i>H</i>	<i>P</i>
Samoefikasnost	Dob	2	2.98	.225
	Vježbanje	1	14.76	.000*
Kvaliteta života	Dob	2	3.36	.186
	Vježbanje	1	18.90	.000*

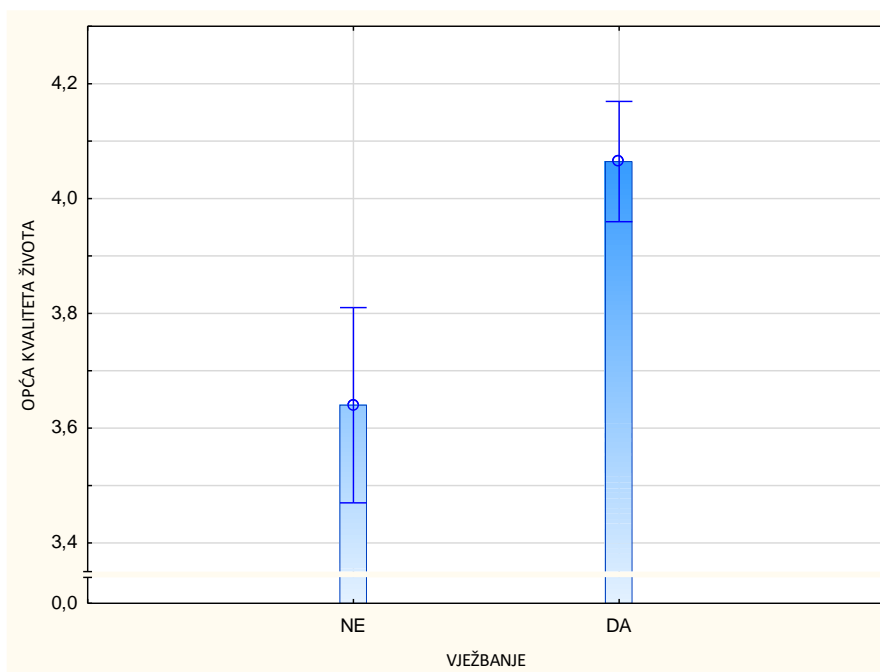
\**p*<.05

Kao što je vidljivo iz Tablice 3 sudionici se ne razlikuju u razini samoefikasnosti i procijenjenoj kvaliteti života s obzirom na dob, dok se sudionici koji ne/vježbaju razlikuju i u razini samoefikasnosti i u procijenjenoj kvaliteti života, te kao što je vidljivo iz Slika 1 i 2 sudionici koji vježbaju su samoefikasniji i pozitivnije procjenjuju svoju kvalitetu života.

Slika 1. Prosječna samoefikasnost kod sudionika koji vježbaju i ne vježbaju



Slika 2. Procjena kvalitete života sudionika koji vježbaju i ne vježbaju



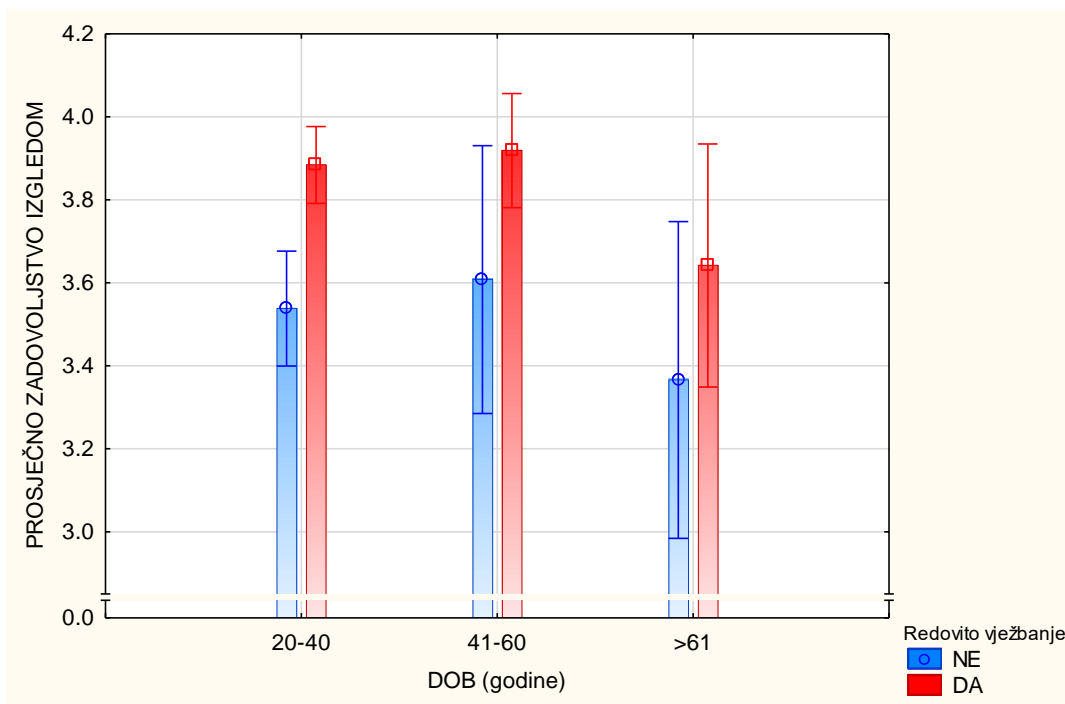
Kako bi se ispitaio efekt dobi i redovitog vježbanja na razinu samoprocjene zadovoljstva izgledom, korištena je dvosmjerna ANOVA (Tablica 4).

Tablica 4 Rezultati dvosmjerne ANOVA-e za utvrđivanje razlika u samoprocjeni zadovoljstva izgledom s obzirom na dob i ne/vježbanje sudionika

Faktor	Zadovoljstvo izgledom		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Vježbanje	1/362	8.17	.005*
Dob	2/361	1.64	.196
Vježbanje x Dob	2/358	0.03	.968

\* $p < .05$

Slika 3. Prosječna samoprocjena zadovoljstva tjelesnim izgledom kod sudionika različite dobi, a koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju



Analizom rezultata nije utvrđena značajna razlika u razini samoprocjene zadovoljstva izgledom s obzirom na dob (Tablica 4). Ipak sudionici koji vježbaju značajno su zadovoljniji svojim izgledom od onih koji ne vježbaju (Slika 3). Upravo stoga je slijedeći korak bio provjeriti doprinose li ovoj razlici svi aspekti zadovoljstva izgledom (atraktivnost, fizička kondicija i snaga/težina) značajno doprinose ovoj razlici.

Daljnijim dvosmjernim ANOVA-ma provjerene se eventualne razlike u dimenzijama zadovoljstva tjelesnim izgledom (atraktivnost - Tablica 5, fizička kondicija - Tablica 6 i snaga/težina - Tablica 7) kod sudionika različite dobi koji redovito vježbaju i ne vježbaju.

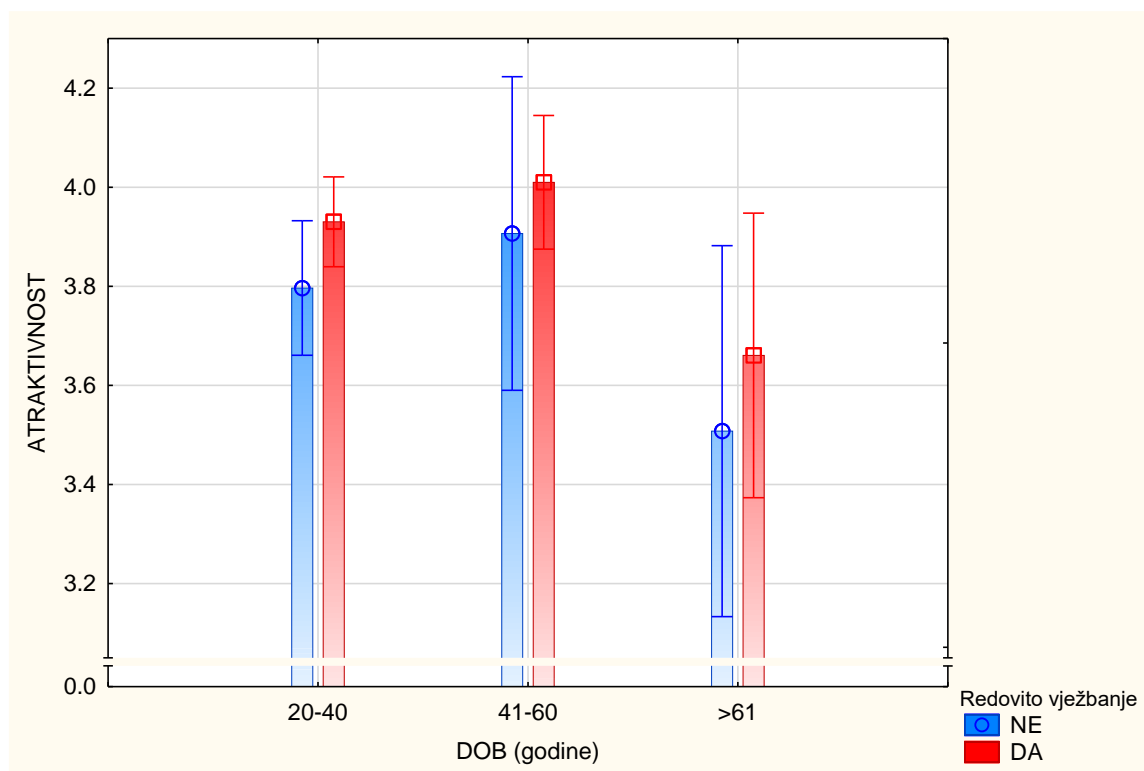
Tablica 5 Rezultati dvosmjerne ANOVA-e za utvrđivanje razlika u samoprocjeni atraktivnosti s obzirom na dob i ne/vježbanje sudionika

faktor	Atraktivnost		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Vježbanje	1/362	1.60	.207
Dob	2/361	3.27	.039*
Vježbanje x Dob	2/358	0.02	.983

\* $p < .05$



Slika 4. Prosječna samoprocjena zadovoljstva atraktivnošću sudionika različite dobi koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju



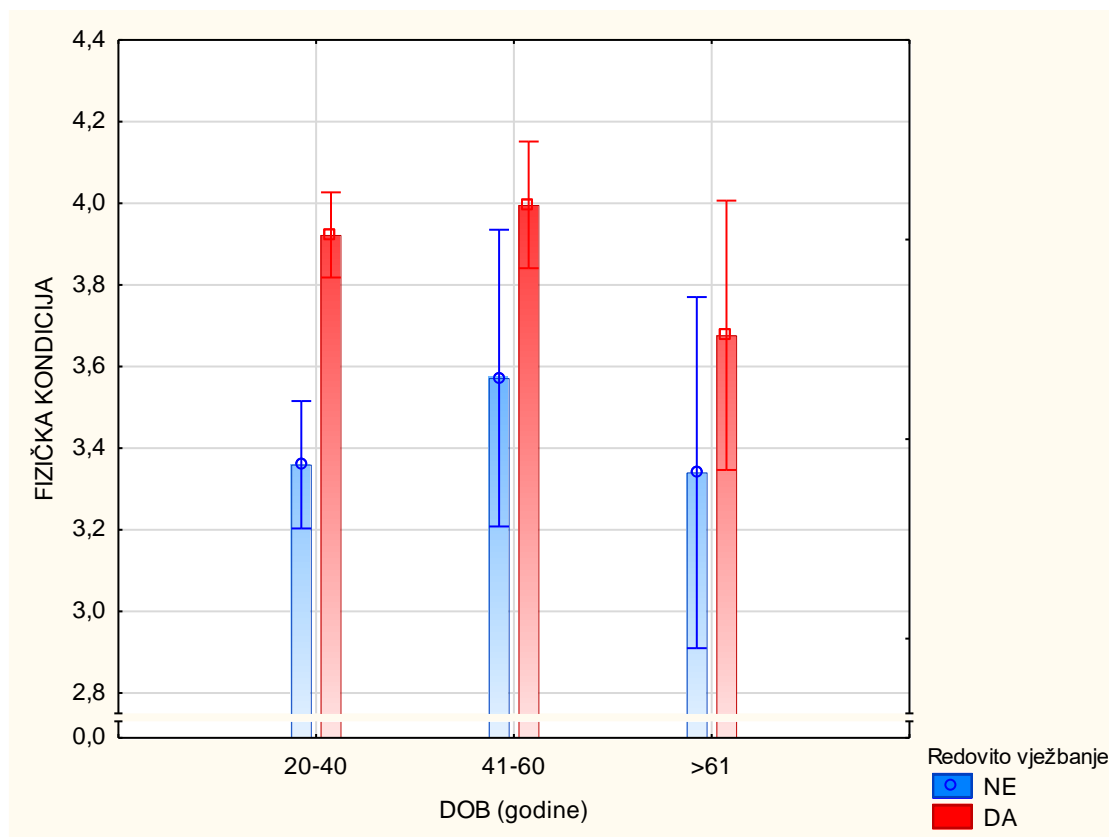
Analizom rezultata nije utvrđena značajna razlika u razini percipiranog zadovoljstva atraktivnošću s obzirom na vježbanje. Između različitih dobnih skupina, utvrđena je značajna razlika u razini percipiranog zadovoljstva atraktivnošću. Post-hoc analizom (Fisher) utvrđeno je da se sudionici stariji od 61 godine smatraju manje atraktivni nego mlađi sudionici ovog istraživanja (Tablica 5, Slika 4).

Tablica 6 Rezultati dvosmjerne ANOVA-e za samoprocjenu zadovoljstva fizičkom kondicijom s obzirom na dob i ne/vježbanje sudionika

faktor	Fizička kondicija		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Vježbanje	1/362	13.98	.000*
Dob	2/361	1.43	.240
Vježbanje x Dob	2/358	0.44	.647

\* $p < .05$

Slika 5. Prosječna samoprocjena zadovoljstva fizičkom kondicijom kod sudionika različite dobi, a koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju



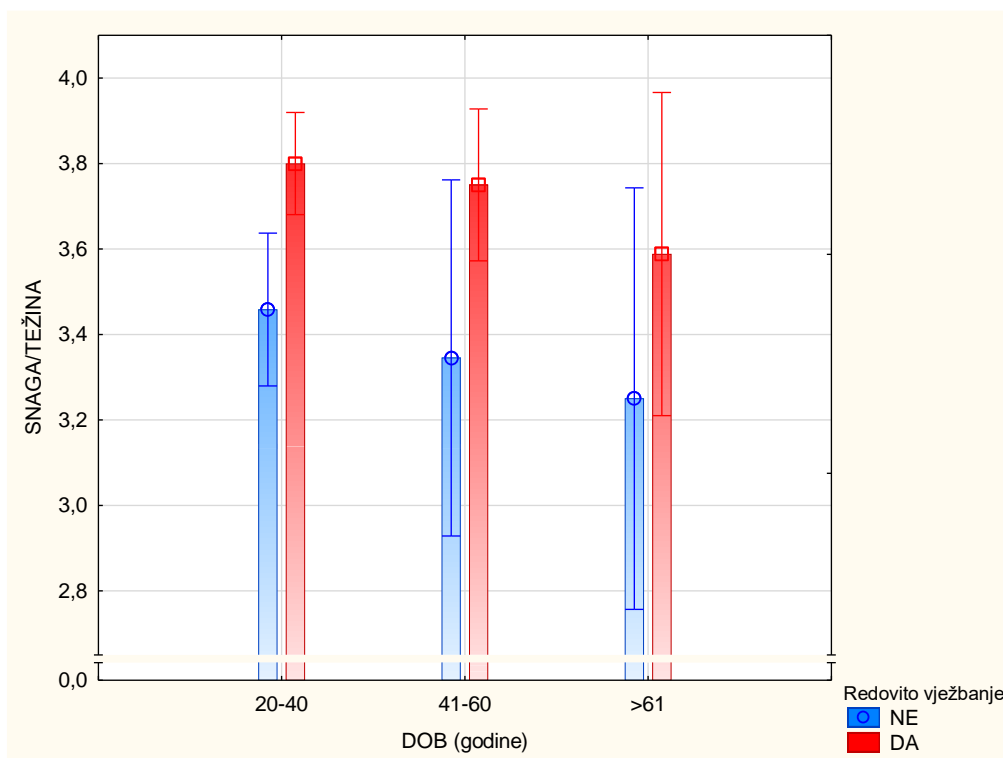
Iz Tablice 6 je vidljivo da nema značajne razlike u procjeni zadovoljstva svojom fizičkom kondicijom između sudionika različite starosti. Također je vidljiv značajan glavni efekt redovitog vježbanja na zadovoljstvo fizičkom kondicijom, naime sudionici koji redovito vježbaju su zadovoljniji svojom fizičkom kondicijom od sudionika koji ne vježbaju (Slika 5).

Tablica 7 Rezultati dvosmjerne ANOVA-e u samoprocjeni zadovoljstva snagom/težinom s obzirom na dob i ne/vježbanje sudionika

Faktor	Zadovoljstvo snagom/težinom		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Vježbanje	1/362	7.13	.008*
Dob	2/361	0.90	.408
Vježbanje x Dob	2/358	0.03	.969

\* $p < .05$

Slika 6. Prosječna samoprocjena zadovoljstva snagom/težinom kod sudionika različite dobi, a koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju



Dvosmjernom ANOVA-om je utvrđena značajno veća razina zadovoljstva snagom/težinom sudionika koji redovito vježbaju od sudionika koji ne vježbaju, dok nije utvrđena razlika u razini zadovoljstva snagom/težinom s obzirom na dob (Tablica 7, Slika 6).

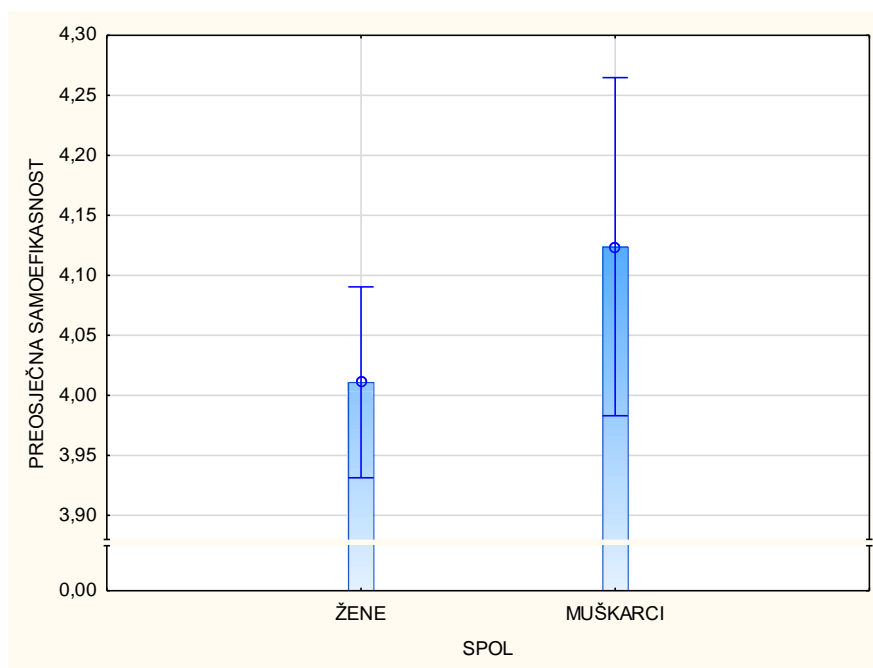
5.2. Razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, percepciji samoefikasnosti i procjeni kvalitete života muškaraca i žena koji redovito ne/vježbaju.

Rezultati varijabli procjena samoefikasnosti i kvalitete života odstupaju od normalne distribucije, a kako bi se odgovorilo na drugi problem, odnosno utvrdile eventualne razlike u tim varijablama između sudionika i sudionica trebalo je napraviti Kruskal-Wallis ANOVA-e. Rezultati napravljenih analiza prikazani su u Tablici 8.

Tablica 8 Rezultati Kruskal-Wallis ANOVA-e za utvrđivanje razlika u razini opće samoefikasnosti i opće kvalitete života sudionika i sudionica

Varijabla	Faktor	<i>df</i> ( <i>N</i> =364) ( <i>M</i> =88, <i>Ž</i> =276)	<i>H</i>	<i>P</i>
Samoefikasnost	Spol	1	3.81	.050
Kvaliteta života	Spol	1	.41	.524

Slika 7. Prosječna samoefikasnost kod sudionika i sudionica



Kao što je vidljivo iz Tablice 8 sudionici i sudionice se ne razlikuju u razini percipirane opće kvalitete života, ali se razlikuju u razini samoefikasnosti, žene se procjenjuju manje samoefikasnim od muškaraca (Slika 7). Budući se sudionici i sudionice razlikuju u razini samoefikasnosti, slijedeći korak je bio provjeriti je li ta razlika prisutna kod sudionika koji vježbaju i onih koji ne vježbaju.

Tablica 9 Rezultati Kruskal-Wallis ANOVA-e za utvrđivanje razlika u razini opće samoefikasnosti sudionika i sudionica koji vježbaju i ne vježbaju

Grupa sudionika	Faktor	<i>df</i>	<i>H</i>	<i>P</i>
Ne vježbaju	Spol	1/100	.43	.510
Redovito vježbaju	Spol	1/264	3.70	.050

Uvidom u rezultate iz Tablice 9 je vidljivo da se samo u grupi sudionika koji redovito vježbaju muškarci samoefikasniji od žena, ali ne i u grupi koja ne vježba redovito.

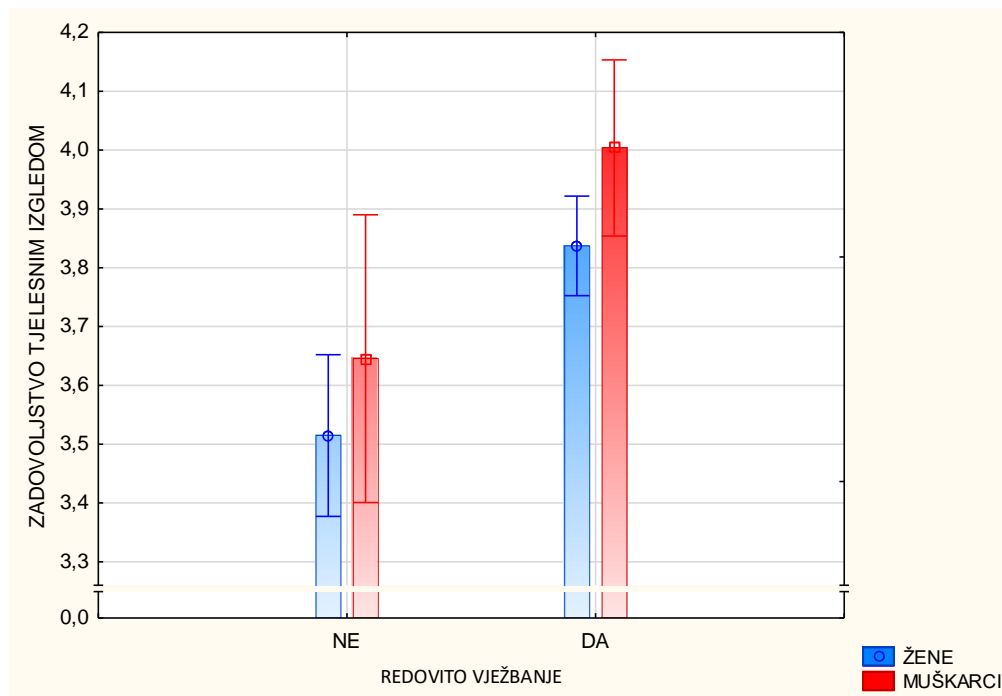
Kako bismo utvrdili razlikuju li se muškarci i žene koji redovito vježbaju i onih koji ne vježbaju u zadovoljstvu tjelesnim izgledom i pojedinim dimenzijama zadovoljstva izgledom korištene su dvosmjerne ANOVA-e (Tablica 10). Levenovi testovi nisu pokazali značajne razlike među varijancama ispitanih poduzoraka .

*Tablica 10* Rezultati dvosmjerne ANOVA-e u samoprocjeni zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na spol i redovito ne/vježbanje sudionika

Faktor	Zadovoljstvo izgledom		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Vježbanje	1/362	3.455	.064
Spol	1/362	17.238	.000*
Vježbanje x Spol	2/360	0.89	.765

\* $p < .05$

Slika 8. Prosječna samoprocjena zadovoljstva tjelesnim izgledom sudionika i sudionica koji redovito ne/vježbaju



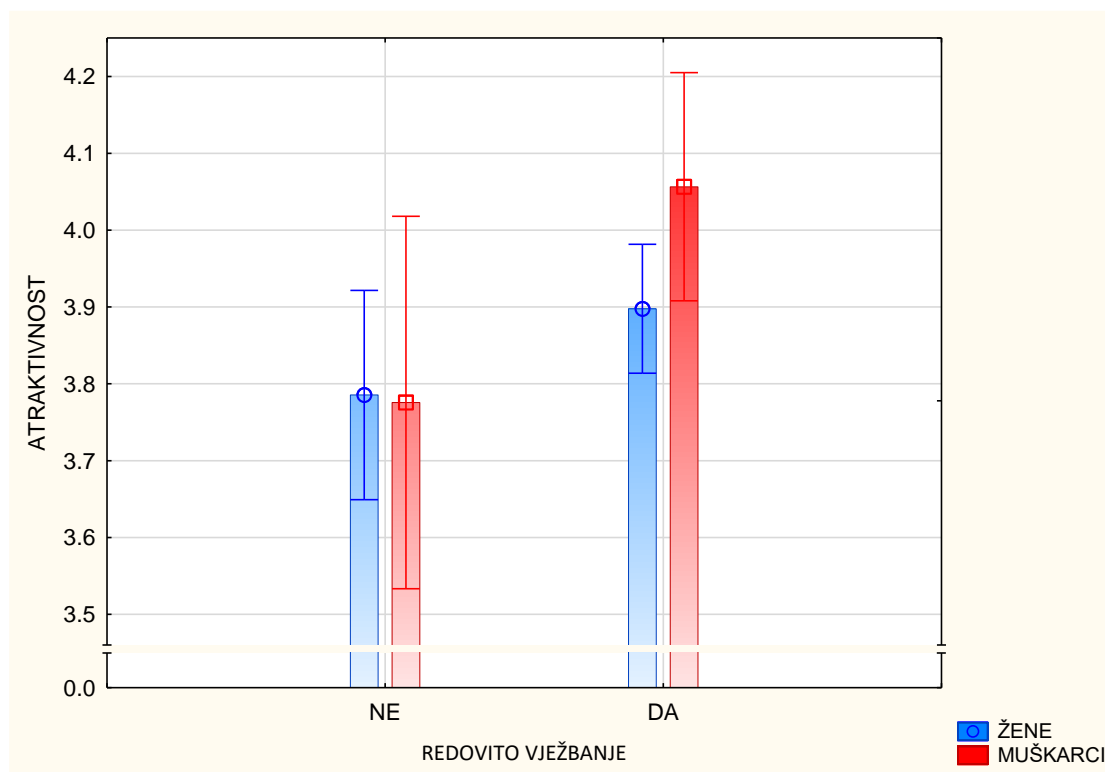
Uvidom u rezultate analize (Tablica 10) može se uočiti da nije utvrđena statistički značajna razlika u razini samoprocjene zadovoljstva tjelesnim izgledom sudionika koji redovito vježbaju od sudionika koji ne vježbaju, ali je utvrđena značajna razlika u razini samoprocjene zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na spol. Naime, muškarci su zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom od žena (Slika 8). S obzirom na to da su muškarci bili zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom od žena, činilo se važno istražiti razlikuju li se muškarci i žene na pojedinim dimenzijama zadovoljstva tjelesnim izgledom i ako da, kojim.

Tablica 11 Rezultati dvosmjerne ANOVA-e u samoprocjeni zadovoljstva atraktivnošću s obzirom na spol i redovito ne/vježbanje sudionika

Faktor	Atraktivnost		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Vježbanje	1/362	5.99	.015*
Spol	1/362	0.96	.329
Vježbanje x Spol	2/360	1.20	.274

\* $p < .05$

Slika 9. Prosječna samoprocjena zadovoljstva atraktivnošću sudionika i sudionica, a koji redovito vježbaju ili ne vježbaju



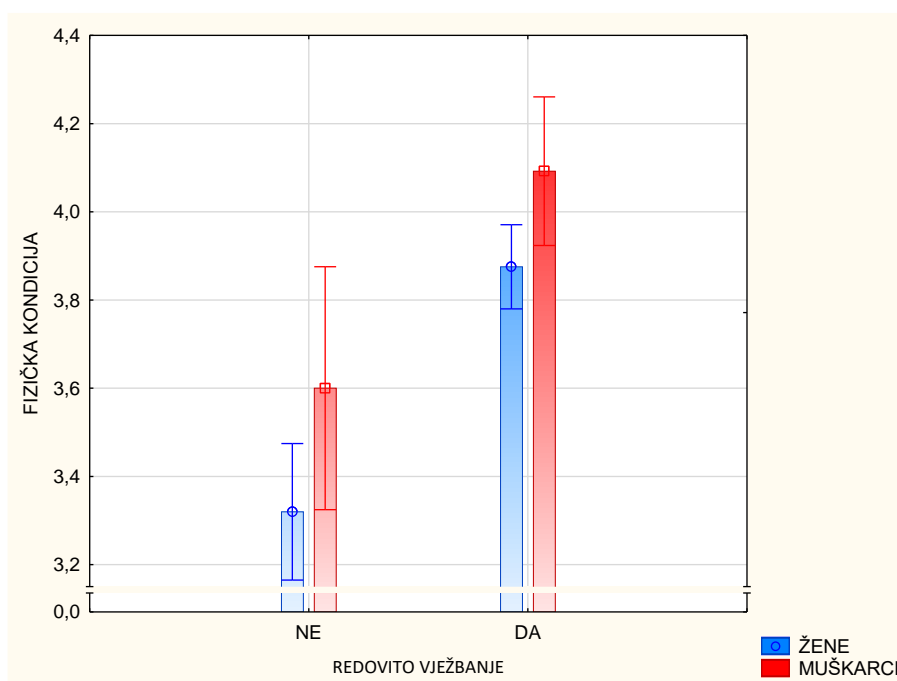
Analizom rezultata na Skali samoprocjene zadovoljstva atraktivnošću utvrđena je značajno veća razina percipiranog zadovoljstva atraktivnošću sudionika koji redovito vježbaju od sudionika koji ne vježbaju. Također je utvrđeno da se muškarci i žene ne razlikuju u zadovoljstvu atraktivnošću s obzirom na spol (Tablica 11, Slika 9).

Tablica 12 Rezultati dvosmjerne ANOVA-e za samoprocjenu zadovoljstva fizičkom kondicijom s obzirom na spol i redovito ne/vježbanje sudionika

Faktor	Fizička kondicija		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Vježbanje	1/362	31.97	.000*
Spol	1/362	7.45	.007*
Vježbanje x Spol	2/360	0.06	.806

\* $p < .05$

Slika 10. Prosječna samoprocjena zadovoljstva fizičkom kondicijom sudionika i sudionica koji redovito vježbaju ili ne vježbaju



Analizom dobivenih rezultata na skali zadovoljstva fizičkom kondicijom utvrđena je značajno veća razina zadovoljstva fizičkom kondicijom sudionika koji redovito vježbaju od sudionika koji ne vježbaju. Također je utvrđena značajna razlika u razini zadovoljstva fizičkom kondicijom s obzirom na spol, odnosno muškarci imaju veću razinu zadovoljstva fizičkom kondicijom od žena (Tablica 12, Slika 10).

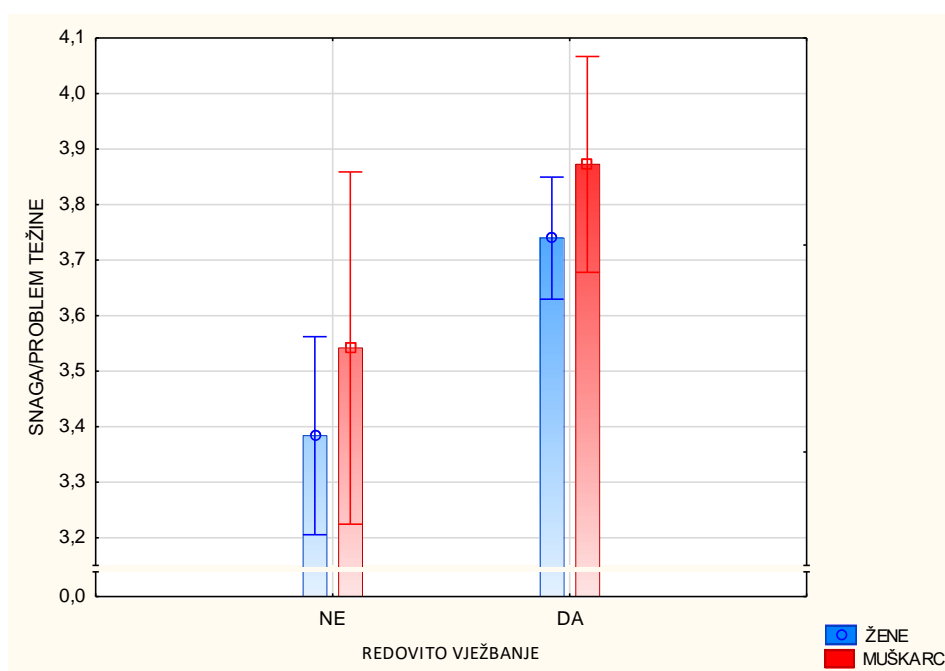


Tablica 13 Rezultati dvosmjerne ANOVA-e za samoprocjenu zadovoljstva snagom/težinom s obzirom na spol i redovito ne/vježbanje sudionika

Faktor	Zadovoljstvo snagom/težinom		
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Vježbanje	1/362	10.33	.001*
Spol	1/362	1.94	.164
Vježbanje x Spol	2/360	0.003	.954

\* $p < .05$

Slika 11. Prosječna samoprocjena zadovoljstva snagom/težinom sudionika i sudionica koji redovito vježbaju ili ne vježbaju



Analizom dobivenih rezultata na skali zadovoljstva snagom/težinom utvrđena je značajno veća razina zadovoljstva snagom/težinom sudionika koji redovito vježbaju od sudionika koji ne vježbaju. Muškarci i žene se nisu razlikovali u procjeni zadovoljstva snagom/težinom (Tablica 13, Slika 11).

### 5.3. Utvrditi relativni doprinos samoeфикаsnosti, kvalitete života i dimenzija zadovoljstva tjelesnim izgledom

Preduvjet za provođenje regresijske analize i izbor prediktora je provjeriti bivarijantne koeficijente korelacije između prediktora i kriterija. Rezultati korelacijske analize prikazani su u Tablici 14.

Tablica 14 Pearsonovi koeficijenti korelacija ispitivanih varijabli u istraživanju (N=383)

	Samoeфикаsnost	Kvaliteta života	Atraktivnost	Fizička kondicija	Snaga/ težine problem
Redovito vježbanje	.21**	.21**	.11*	.33***	.19***
Samoeфикаsnost		.38***	.51***	.51***	.42***
Kvaliteta života			.41***	.50***	.44***
Atraktivnost				.61***	.66***
Fizička kondicija					.73***

Napomena: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Kao što je vidljivo iz Tablice 14, samoeфикаsnost, kvaliteta života, kao i sve dimenzije zadovoljstva tjelesnim izgledom su u niskim, ali pozitivnim korelacijama s participacijom u redovitom vježbanju. Samoeфикаsnost i procjena kvalitete života su umjereno pozitivno povezane, te su obje u umjerenim pozitivnim korelacijama s dimenzijama zadovoljstva tjelesnim izgledom.

Rezultati dosadašnjih istraživanja upućuju na to da zadovoljstvo tjelesnim izgledom pozitivno doprinosi participaciji u vježbanju, dijelom direktno, a dijelom posredstvom samoeфикаsnosti i kvalitete života. Jedan od problema ovog istraživanja je bio utvrditi doprinos dimenzija zadovoljstva tjelesnim izgledom, procjene samoeфикаsnosti i kvalitete života participaciji u redovitom vježbanju, pa je trebalo napraviti regresijsku analizu i to hijerarhijsku regresijsku analizu kako bi se utvrdio relativni doprinos prediktora.

Tablica 15 Rezultati hijerarhijske regresijske analize sa samoeфикасношћу, kvalitetom života i dimenzijama zadovoljstva tjelesnim izgledom kao prediktorima i participacijom u redovitom vježbanju kao kriterijem ( $N=363$ ).

	I. Korak			II. Korak		
	$R = .325$			$R = .345$		
	$R^2_{adj} = .098$			$R^2_{adj} = .107$		
	$F(3,360) = 14.21 \quad p = .000$			$F(5,358) = 9.70 \quad p = .000$		
				$\Delta R^2 = .013 \quad F = 2.74 \quad p = .067$		
Prediktori	$\beta$	$t(361)$	$p$	$\beta$	$t(147)$	$p$
Atraktivnost	-.095	-1.52	.130	<b>-.130</b>	<b>-2.05</b>	<b>.041</b>
Fizička kondicija	<b>.352</b>	<b>5.36</b>	<b>.000</b>	<b>.302</b>	<b>4.38</b>	<b>.000</b>
Snaga/problem težine	-.000	-0.00	.999	-.011	-0.17	.867
Samoeфикаsnost				.079	1.64	.102
Kvaliteta života				.092	1.44	.150

Rezultati hijerarhijske regresijske analize s participacijom u redovitom vježbanju kao kriterijem u prvom koraku pokazuju da zadovoljstvo atraktivnosti, fizičkim izgledom i snagom/težinom objašnjavaju 9.8% varijance, pri čemu se samo zadovoljstvo fizičkom kondicijom pokazuje značajnim prediktorom. Uvođenjem samoeфикаsnosti i kvalitete života kao prediktorskih varijabli u drugom koraku doprinos zadovoljstva fizičkom kondicijom se značajno smanjuje (Sobel test=3.25,  $p < .001$ ), a zadovoljstvo atraktivnoшћу postaje značajan prediktor. Dodatni postotak objašnjene varijance nije se značajno povećao, a svim prediktorima u zadnjem koraku objašnjeno je ukupno 10.7% varijance participacije u redovitom vježbanju.

## 6. RASPRAVA

Općenito govoreći, redovita tjelesna aktivnost, odnosno tjelovježba može biti korisna za podizanje funkcionalne sposobnosti pojedinca, za smanjenje rizika od različitih oboljenja, te za postizanje optimalnog indeksa tjelesne mase, što naglašava važnost istraživanja faktora koji povećavaju vjerojatnost redovitog vježbanja. Shodno tome, cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se u procjeni kvalitete života, samoeфикаsnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom žene i muškarci različite životne dobi koji redovito ne/vježbaju, te utvrditi odnos između zadovoljstva tjelesnim izgledom, samoeфикаsnosti, kvalitete života i redovitog sudjelovanja u vježbanju.

U ovo istraživanje se pošlo s pretpostavkom da će sudionici koji redovito vježbaju bez obzira na dob i spol percipirati svoj život kvalitetnijim, imati višu razinu samoeфикаsnosti i biti zadovoljniji tjelesnim izgledom (atraktivnost, tjelesna kondicija, snaga/težina) nego sudionici koji ne vježbaju. Analizom dobivenih rezultata utvrđeno je da su sudionici koji redovito vježbaju samoeфикаsniji i procjenjuju svoj život kvalitetnijim (Tablica 3, Slike 1 i 2), te da su općenito zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom (Tablica 4, Slika 3) od onih koji redovito ne vježbaju, a što je u skladu s većinom istraživanja u ovom području (Appleton, 2013; Pucci i sur., 2012; Zhang i sur, 2010).

Tako su Cataldo i suradnici (2013) utvrdili da su mlađe punoljetne osobe koje su bile uključene u redoviti program tjelovježbe imale veću razinu samoeфикаsnosti nakon završetka programa u odnosu na razinu samoeфикаsnosti prije uključivanja u program, dok se u ekvivalentne skupine mlađih punoljetnih osoba koje nisu bile uključene u program tjelovježbe razina samoeфикаsnosti nije mijenjala u drugom mjerenju. Naime, ishodi redovitog vježbanja kao što su učinkovitije obavljanje pojedinih vježbi, objektivne promjene u tjelesnom izgledu i promjene u fizičkoj kondiciji, se odražavaju i na percepciju svog tjelesnog izgleda i svojih mogućnosti, odnosno na samoeфикаsnost (Fox, 1999). Međutim, ne treba zanemariti ni rezultate istraživanja koja upućuju na to da su osobe više razine samoeфикаsnosti motiviranije za uključivanje u programe redovitog vježbanja (Annesi i Mareno, 2015) i ustrajnije unatoč poteškoćama u tim programima (Zhang i sur., 2010). Dakle, budući je ovo transverzalno istraživanje, ne može se razlučiti je li redovito vježbanje rezultiralo povećanjem samoeфикаsnosti, ili su se pojedinci upravo zbog više razine samoeфикаsnosti odlučili uključiti u programe redovitog vježbanja, ili je što je još vjerojatnije točno oboje.

Redovito vježbanje u atmosferi lišenoj natjecanja potiče psihološko i fizičko blagostanje što pozitivno utječe na doživljaj kvalitete života (Bungić i Barić, 2009), naime vježbanje se može povezati s nizom dobrobiti povezanih s kvalitetom života: poboljšano tjelesno funkcioniranje, subjektivno blagostanje, užitak vježbanja i postignuća, prilike za socijalizaciju, odgađanje procesa starenja i poboljšanje samopoštovanja i samoučinkovitosti. Dakle, redovito vježbanje utječe na kvalitetu života u različitim domenama; tako je vježbanje kod muškaraca povezano s boljim tjelesnim funkcioniranjem, smanjenom tjelesne boli i većim osjećajem zadovoljstva, a kod žena s osjećajem kontrole nad svojim životom, boljom kvalitetom društvenog života, boljim odnosima s bližnjima i višim samopouzdanjem (Pucci i sur., 2012). Znanstvenim istraživanjima na području kineziologije također se spoznalo kako

redovito aerobno vježbanje prolongira čvrstoću mišićne mase te blagotvorno utječe na srce, kosti te sprječava pojavu demencije (Crane i sur., 2013). Osim što vježbanje može utjecati na kvalitetu života, ne treba zanemariti i da neki faktori koji određuju kvalitetu života u nekim domenama utječu i na sudjelovanje u vježbanju. Tako, Yang i suradnici (2005) navode da su neke okolinski (posjedovanje opreme za vježbanje, broj objekata za vježbanje u susjedstvu i sl.), obiteljski i društveni (dužnosti u obitelji, podrška vježbanju, dostupnost informacija i sl.) faktori povezani sa sudjelovanjem u vježbanju.

Naposljetku, utvrđeno je da su osobe koje redovito vježbaju općenito zadovoljnije svojim tjelesnim izgledom od onih koje ne vježbaju, ali i pojedinim dimenzijama tjelesnog izgleda: atraktivnošću, fizičkom kondicijom i snagom/težinom. Iako odnos između tjelesne aktivnosti i zadovoljstva slikom tijela nije jednostavan niti izravan, te može biti determiniran motivacijom pojedinca za vježbanjem i internalizacijom idealne slike o tijelu, većina istraživanja upućuju na pozitivne efekte tjelesne aktivnosti na zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Tako, Appleton (2013) ističe da osobe koje vježbaju imaju pozitivnu sliku o vlastitom tijelu te se percipiraju atraktivnijima, čak i kada nije došlo do promjene u njihovoj konstituciji i tjelesnoj masi. Opendacker i suradnici (2009) istražili su kako tjelesna aktivnost utječe na opće i tjelesno samopoštovanje na uzorku sudionika starije dobi koji su podijeljeni u tri skupine (kontrolna skupina, skupina koja provodi svakodnevnu tjelesnu aktivnost, skupina koja je uključena u program redovne tjelesne vježbe). Na koncu istraživanja, autori su izvijestili, da je skupina koja je svakodnevno provodila uobičajenu tjelesnu aktivnost imala pozitivnije mišljenje o svojim sportskim kompetencijama, tjelesnoj kondiciji i tjelesnoj privlačnosti, a skupina koja je provodila dodatni program tjelesne vježbe imala je značajno pozitivniju predodžbu sportske kondicije, kompetencije i tjelesne privlačnosti (Opendacker i sur., 2009). Ipak kada se pogleda zadovoljstvo pojedinim dimenzijama tjelesnog izgleda u ovom istraživanju, sudionici koji vježbaju redovito i oni koji ne vježbaju redovito najviše se razlikuju u zadovoljstvu fizičkom kondicijom, što ne iznenađuje jer je za očekivati da se neposredni ishodi redovitog vježbanja najviše i najprije očituju u fizičkoj kondiciji. Naime, ako se zanemare drugi aspekti tjelesne aktivnosti, već sama lakoća i poboljšanje izvođenja vježbi reflektira pozitivne pomake u fizičkoj kondiciji. Iako su sudionici koji vježbaju zadovoljniji svojom atraktivnošću i snagom/težinom od onih koji ne vježbaju te razlike su manje, prvenstveno i stoga jer zadovoljstvo tim dvjema dimenzijama više ovisi o referentnoj vrijednosti, odnosno internaliziranoj idealnoj slici tijela (Sira, 2003).

Također, pretpostavilo se da će se sudionici razlikovati u razini samoefikasnosti. kvaliteti života i zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na dob, pri tome se pretpostavljalo da će srednja kategorija, sudionici u dobi od 41 do 60 godina svoj život procjenjivati manje kvalitetnim, da će imati nižu razinu samoefikasnosti, ali da će biti zadovoljniji svojim izgledom od sudionika drugih dviju dobnih kategorija, odnosno mlađih i starijih sudionika.

Analizom dobivenih rezultata nije utvrđena razlika u razini ispitivanih varijabli s obzirom na dob. Ipak ako se uzme manje stroga značajnost rizika utvrdilo se kako je najstarija kategorija sudionika (od 61 godinu i više) manje samoefikasna od dvije mlađe skupine sudionika. Bonsaksen i suradnici (2019) u svom istraživanju na uzorku punoljetnih stanovnika Norveške dobili su slične rezultate, razina samoefikasnosti bila je neovisna o dobi, ali osobe starije od 70 godina procjenjivale su značajno nižu samoefikasnost u odnosu na druge dobne kategorije. Starije osobe obično procjenjuju svoju efikasnost manjom u područjima u kojima je vidljivo opadanje njihovih sposobnosti (tjelesna aktivnost i neki aspekti kognitivne aktivnosti). Tako su West i Berry (1994) uvidjeli opadanje samoefikasnosti kod starijih od 70 godina na području pamćenja. Mellor i suradnici (2010) utvrdili su da osobe koje se percipiraju manje samoefikasno, manje se uključuju u grupne aktivnosti, manje su zadovoljne izgledom vlastitog tijela i tjelesnom kondicijom, ali interakcija između ta dva faktora, u pogledu samoefikasnosti nije bila utvrđena.

U ovom istraživanju nije utvrđeno da se procjena kvalitete života mijenja s dobi, a istraživanja na ovu temu sugeriraju na oprečne zaključke. Maher i Cummins (2001) također primjećuju kako su rezultati i metode istraživanja na temu kvalitete života nekonzistentni pa se tako kvaliteta života u funkciji dobi povećava, smanjuje ili ostaje nepromijenjena. S dobi raste kvaliteta objektivnih životnih uvjeta, ali i subjektivni doživljaj kvalitete života, smatrali su Kearns i suradnici (1987). U istraživanju Vuletića i Mujkića (2002) u kojem su sudjelovali građani Splita, Šibenika i Zagreba stariji od 16 godina, pokazalo se kako se prioriteta u odrednicama kvalitete života mijenjaju s dobi, ali dobne skupine baš kao i u ovom istraživanju, nisu se razlikovale u prosječnom indeksu kvalitete života.

Iako nije utvrđena razlika u općem zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod sudionika različite dobi, utvrđena je samo značajna razlika na dimenziji zadovoljstva atraktivnošću. Utvrđeno je da su najstariji sudionici (61 godinu i više) manje zadovoljni svojom atraktivnošću. Slične rezultate je dobio Kausler (1982), naime i u njegovom istraživanju su se najstarije osobe

percipirale u prosjeku manje atraktivno od mlađih skupina. Pokrajac-Bulian i suradnici (2005), navode da su starije žene manje zadovoljne svojim izgledom zbog posljedica hormonalnih promjena uzrokovanih menopauzom na tjelesni izgled, a manje zadovoljstvo tjelesnim izgledom starijih muškaraca pripisuju manjim zadovoljstvom fizičkom kondicijom i snagom. Istraživači Foos i Clark (2011) zaključili su da mlađe osobe i osobe srednjih godina lica starijih osoba procjenjuju manje privlačnim u odnosu na lica ostale dvije dobne skupine. Najmanje atraktivno procjenjivali su fotografije starijih ženskih osoba (Foos i Clark, 2011). Interakcija dobi i vježbanja na zadovoljstvo tjelesnim izgledom u tom se istraživanju nije pokazala značajnom. Panão i Carraça (2020) napravili su meta-analizu dostupnih znanstvenih radova kako bi istražili utjecaj vježbanja na percepciju vlastitog tijela. Uvidjeli su da su, u eksperimentalnim i neeksperimentalnim istraživanjima (neovisno je li riječ o aerobnom treningu ili treningu snage), sudionici koji su vježbali bili zadovoljniji svojim tijelom u odnosu na sudionike koji nisu vježbali. Dob je imala moderatorski učinak na zadovoljstvo tjelesnim izgledom jedino kada su se uspoređivali adolescenti i studenti. Interakcija tjelovježbe i dobi nije bila značajna kada su uspoređivane druge dobne skupine.

Kada je u pitanju spol, pretpostavilo se da će se žene i muškarci od svih ispitivanih varijabli jedino razlikovati u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, odnosno da će muškarci biti zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom od žena. Rezultati ovog istraživanja potvrdili su početnu pretpostavku da su žene manje zadovoljne tjelesnim izgledom od muškaraca, ali prvenstveno tjelesnom kondicijom. Esnaola i suradnici (2010) ustanovili su da je spol bolji prediktor zadovoljstva izgledom od dobi te da žene svoje tijelo ocjenjuju nižom ocjenom nego muškarci. Istraživanje Fredericka i suradnika (2007) pokazalo je kako su žene manje zadovoljne vlastitim tijelom od muškaraca neovisno o indeksu tjelesne mase. Petrie i suradnici (2010) istaknuli su kako su muškarci i žene nezadovoljni različitim tjelesnim aspektima, odnosno muškarci žele ojačati mišiće, a žene žele smršaviti. Shodno tome, Također, kroz medije i društvene mreže svakodnevno se nameće ideal ženskog tijela koji je nerijetko nerealan i nedostižan jer se žene koje stvaraju trendove na društvenim mrežama podvrgavaju različitim estetskim zahvatima i uređivanju slika, što može utjecati na smanjeno zadovoljstvo izgledom žena koje prate takve sadržaje (Mellor i sur., 2010). Muškarci su više uključeni u fizičke aktivnosti od žena, slobodno vrijeme češće provode aktivno u odnosu na žene (Molanorouzi i sur., 2015) stoga ne čudi spoznaja da su muškarci zadovoljniji tjelesnom kondicijom.

Iako se nije očekivao značajan efekt spola na razinu samoefikasnosti, analizom dobivenih rezultata utvrđena je značajno veća razina samoefikasnosti muškaraca nego žena, međutim ta razlika se reflektira jedino u kategoriji sudionika koji vježbaju (Tablica 9). Čak i kada se objektivno muškarci i žene ne razlikuju u uspješnosti izvedbe određenih zadataka njihova percepcija vlastite efikasnosti nerijetko se razlikuje i to u oba smjera. Tako su na primjer West i suradnici (2002) utvrdili da muškarci postižu više rezultate na skali opće samoefikasnosti, dok su Tsai i Lin (2004) utvrdili upravo suprotno kako žene postižu bolje rezultate na skali opće samoefikasnosti. Bausch i suradnici (2014) naglašavaju da se muškarci u prosjeku procjenjuju svoju efikasnost višom od žena prije izvođenja neke aktivnosti, ali da nakon izvođenja određene aktivnosti žene sebe percipiraju efikasnijima u toj aktivnosti nego muškarci. Muškarci su, kao što je prethodno rečeno, više uključeni u fizičke aktivnosti, pa tako i sportske, dakle vjerojatno je njihova sigurnost u vlastitu efikasnost determinirana većim iskustvom, s druge strane moguće je da se percepcija efikasnosti u takvim aktivnostima kod žena mijenja nakon vlastitog iskustva i percepcije uspješnosti u istima.

Iako je problem ovog istraživanja bio utvrditi koliko sve prediktorske varijable objašnjavaju sudjelovanje u redovitom vježbanju kao kriterijskoj varijabli, jednako važno je bilo utvrditi relativni doprinos samoefikasnosti i kvalitete života povrh zadovoljstva dimenzijama tjelesnog izgleda u objašnjenju participacije u redovitom vježbanju, te provjeru eventualnog medijacijskog efekta samoefikasnosti. Naime, rezultati većine dosadašnjih istraživanja upućuju na to da zadovoljstvo tjelesnim izgledom može biti povezano s participacijom u redovitom tjelesnom vježbanju dijelom preko samoefikasnosti, a dijelom kao izravni pozitivni prediktor participacije u vježbanju, što čini se sugerira da samoefikasnost može imati medijacijsku ulogu u odnosu zadovoljstva tjelesnim izgledom i sudjelovanja u vježbanju. U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize su uvedene varijable zadovoljstva tjelesnim izgledom kao prediktori participacije u redovitom vježbanju, i pokazalo se da zadovoljstvo tjelesnim izgledom pozitiv prediktor sudjelovanja u redovitom vježbanju, a posebno dimenzija zadovoljstva fizičkom kondicijom. Kako je zadovoljstvo tjelesnim izgledom umjereno pozitivno povezano sa samoefikasnošću, može se reći da što je zadovoljstvo tijelom veće to je veća i samoefikasnost, pogotovo ako govorimo o dimenziji fizičke kondicije na kojoj se vježbanje reflektira neposredno i najočitije. Dakle uvođenjem samoefikasnosti i kvalitete života u slijedećem koraku dolazi do smanjenja doprinosa zadovoljstva fizičkom kondicijom u objašnjenju participacije u



vježbanju što upućuje na djelomični medijacijski efekt samoeфикаsnosti i kvalitete života u odnosu zadovoljstva tjelesnog izgleda i participacije u vježbanju. Dakle zadovoljstvo fizičkom kondicijom izravno i pozitivno je povezano sa sudjelovanjem u vježbanju, što je zadovoljstvo fizičkom kondicijom veće to je aktivnije i vježbanje, ali je zadovoljstvo izgledom i neizravno povezano sa sudjelovanjem u vježbanju i posredstvom povećanja samoeфикаsnosti i kvalitete života. Uvođenjem samoeфикаsnosti i kvalitete života u zadnjem koraku povećava se doprinos zadovoljstva atraktivnosti participaciji u vježbanju, i zadovoljstvo atraktivnošću postaje značajan prediktor. Međutim, treba reći da je do ovog došlo zbog umjerenih pozitivnih korelacija između prediktora, koje rezultira povećanjem relativnog udjela zajedničke varijance zadovoljstva atraktivnošću i participacije u vježbanju u odnosu na ukupnu varijancu zadovoljstva atraktivnošću. Naposljetku, treba reći da i rezultati ovog istraživanja kao i Hausenblas i suradnici (2004), te nešto recentnija Ouyanga i suradnika (2020) potvrđuju da zadovoljstvo tjelesnim izgledom osim direktnog pozitivnog doprinosa sudjelovanju u vježbanju, i povećanjem samoeфикаsnosti doprinose participaciji u vježbanju i to se vjerojatno odnosi na aspekt ustrajnosti u vježbanju, što je za sada samo pretpostavka koju bi trebalo provjeriti u nekom budućem istraživanju.

Važno je istaknuti da je ovo istraživanje imalo nedostataka, a jedan od glavnih jest problem uzorkovanja. Istraživanje jest provedeno na ne-probabilističkom prigodnom uzorku (dobrovoljci), a dio sudionika prikupljeno je metodom snježne grude. S obzirom da se istraživanje provodilo online, anketa nije bila jednako vidljiva svim dobnim skupinama, pa se u svrhu prikupljanja dovoljnog broja sudionika od 61 godinu i više koristila metoda snježne grude. Problem odabira ovakvog postupka jest što je veća vjerojatnost da su osobe uključene u istraživanje ovom metodom otvorenije, komunikativnije, a svi ti faktori mogu utjecati na rezultate istraživanja (Milas, 2009). Zbog činjenice da ne postoji metoda da se ispita stupanj pristranosti ne-probabilističkog uzorka (Milas, 2009) postavlja se pitanje je li ovaj uzorak reprezentativan za populaciju koju predstavlja. Osim toga jedan od nedostataka ovog istraživanja je i neujednačenost broja sudionika u uspoređivanim kategorijama.

Također je važno naglasiti da je ovo istraživanje transverzalno pa ne daje mogućnost kauzalne interpretacije, a i ograničava generalizaciju rezultata. Na temelju transverznog istraživanja ne može se zaključiti je li redovita tjelovježba vodi ka većoj samoeфикаsnosti osobe ili je viša samoeфикаsnost uzrok bavljenja redovitom tjelovježbom. Osobe koje vježbaju razlikuju se od osoba koje ne vježbaju po nizu drugih varijabli, stoga nije moguće razabrati učinak tjelovježbe od drugih varijabli na samoeфикаsnost, percepciju kvalitete života i zadovoljstvo izgledom.

## 7. ZAKLJUČAK

1. Osobe koje redovito vježbaju samoefikasnije su, procjenjuju svoj život kvalitetnijim i zadovoljnije su svojim tjelesnim izgledom (atraktivnost, zadovoljstvo snagom/težinom, tjelesnom kondicijom) od osoba koje ne vježbaju redovito. Nije utvrđena razlika u samoefikasnosti, kvaliteti života, zadovoljstvu fizičkom kondicijom i zadovoljstvu snagom/težinom kod sudionika različite dobi. Jedino se najstariji sudionici (60 i više godina) razlikuju od mlađih sudionika u zadovoljstvu atraktivnošću, odnosno najmanje su zadovoljni svojom atraktivnošću.
2. Muškarci su samoefikasniji od žena, ali samo u kategoriji sudionika koji redovito vježbaju. Muškarci su zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom od žena, no ta se razlika očituje jedino na dimenziji zadovoljstva fizičkom kondicijom.
3. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom, a pogotovo dimenzija zadovoljstvo fizičkom kondicijom direktno pozitivno doprinosi objašnjenju participacije u vježbanju, a dijelom i preko povećanja samoefikasnosti i kvalitete života.

## LITERATURA

- Ajman, H., Dapić-Štriga, S. i Novak, D. (2015). Reliability of the short version of the International Physical Activity Questionnaire for Croatia. *Croatian Sports Medicine Journal*, 30, 87-90.
- Annesi, J. J. i Marenco, N. (2015). Improvement in emotional eating associated with an enhanced body image in obese women: mediation by weight-management treatments' effects on self-efficacy to resist emotional cues to eating. *Journal of Advanced Nursing*, 71(12), 2923-2935.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.03039/full>
- Appleton, K. M. (2013). 6 x 40 mins exercise improves body image, even though body weight and shape do not change. *Journal of Health Psychology*, 18(1), 110-120.
- Bađim, M. (1997). Model tjelesne i zdravstvene kulture primijenjen na Tehničkom fakultetu Sveučilišta u Rijeci i ERS. *Informativno i Stručno Glasilo Udruženja Pedagoga Tjelesne i Zdravstvene Kulture*, 16(6), 15-23.
- Baker, N., Ferszt, G. i Breines, J. G. (2019). A qualitative study exploring female college students' Instagram use and body image. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 277-282.
- Bandura, A. (1997). Self Efficacy. The Exercise of Control: W H. *Freeman and Co. Student Success*, 333, 158-166.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Barry, M. M. (2009). Addressing the Determinants of Positive Mental Health: Concepts, Evidence and Practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 4-17.
- Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media, Culture and Public Relations*, 6(1), 68-78.
- Bausch, S., Michel, A. i Sonntag, K. (2014). How gender influences the effect of age on self-efficacy and training success. *International Journal of Training and Development*, 18(3), 171-187.

- Berger, B. G. i Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 69-92.
- Berger, B. i Tobar, D. A. (2011). Exercise and quality of life. U Morris, T., i Terry, P. (Ur.), *The New Sport and Exercise Psychology Companion* (str. 438-505). Fitness Information Technology.
- Berger, B. G. i Tobar, D. A. (2007). Physical activity and quality of life: Key considerations. U G. Tenenbaum i R. C. Eklund (Ur.). *Handbook of Sport Psychology* (str. 598-620). Wiley.
- Berger, B. G. i Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(2), 148–159.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. i Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396.
- Bonsaksen, T., Lerdal, A., Heir, T., Ekeberg, Ø., Skogstad, L., Grimholt, T. K. i Schou-Bredal, I. (2019). General self-efficacy in the Norwegian population: differences and similarities between sociodemographic groups. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(7), 695-704.
- Brand, R., Schlicht, W., Grossmann, K. i Duhnsen, R. (2006). Effects of a physical exercise intervention on employees' perceptions of quality of life: a randomized controlled trial. *Sozial-Und Präventivmedizin*, 51(1), 14-23.
- Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 24(2), 65-75.
- Campbell, A. i Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793.
- Carpinelli, R. N. i Otto, R. M. (1998). Strength Training. *Sports medicine*, 26(2), 73-84.
- Cash, T. F. i Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.

- Cataldo, R., John, J., Chandran, L., Pati, S. i Shroyer, A. L. W. (2013). Impact of physical activity intervention programs on self-efficacy in youths: a systematic review. *International Scholarly Research Notices*.
- Clay, D., Vignoles, V. L. i Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Crane, J. D., MacNeil, L. G. i Tarnopolsky, M. A. (2013). Long-term aerobic exercise is associated with greater muscle strength throughout the lifespan. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 68(6), 631-638.
- Cummins, R. A. (1997). *Comprehensive Quality of Life Scale 4th Edition*. Manual.
- Cummins, R. A. (2003). Normative life satisfaction: measurement issues and a homeostatic model. *Social Indicators Research*, 64, 225-256.
- De Minzi, M. C. R. i Sacchi, C. (2005). Stressful situations and coping strategies in relation to age. *Psychological Reports*, 97(2), 405-418.
- Diego, M. i Kaplan, M. (2000). Moderate involvement in sports is related to lower depression levels in adolescents. *Adolescence*, 35, 793-797.
- Drannan, J. D. (2016). *The relationship between physical exercise and job performance: the mediating effects of subjective health and good mood*. [Doctoral dissertation, Bangkok University]. BU Library. <https://discovery.ebsco.com/linkprocessor/v2-external?opid=ehaah6&recordId=w55vnujkev&url=http%3A%2F%2Fdspace.bu.ac.th%2Fjspui%2Fhandle%2F123456789%2F2249>
- Đonlić, V., Berčić B., Perak B., Smojver Ažić S. i Takšić V. (2015). Multidisciplinarno poimanje tjelesnog vježbanja. *Filozofska Istraživanja*, 35(3). 493-508.
- Đuran, E. (2020). *Zaštitni čimbenici i zadovoljstvo životom kod mladih s problemima u ponašanju*. [Doktorska disertacija, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. ERF Repozitorij radova. <https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A865/datastream/PDF/view>
- Esnaola, I., Rodríguez, A., i Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33(1), 21-29.

- Felce, D. i Perry, J. (1993). *Quality of life: A contribution to its definition and measurement*. Cardiff: Mental Handicap in Wales Applied Research Unit.
- Franzoi, S. L. i Shields, S. A. (1984). The Body-Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173-178.
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E. i Jarcho, J. M. (2007). The UCLA Body Project I: Gender and Ethnic Differences in Self-Objectification and Body Satisfaction Among 2,206 Undergraduates. *Sex Roles*, 57, 317-327.
- Foos, P. W. i Clark, M. C. (2011). Adult age and gender differences in perceptions of facial attractiveness: beauty is in the eye of the older beholder. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 162-175.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Gil-Lacruz, M., Cañete-Lairla, M., Navarro, J., Montaña-Espinoza, R., Espinoza-Santander, I. i Osorio-Parraguez, P. (2022). Validation of the WHOQOL-BREF Quality of Life Questionnaire in an Urban Sample of Older Adults in a Neighbourhood in Zaragoza (Spain). *Healthcare*, 10(11), 2272. <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/11/2272>
- Ginis, K. M., Bassett-Gunter, R. L. i Conlin, C. (2012). Body image and exercise. U G. Tenenbaum i R. C. Eklund (Ur.). *Handbook of Sport Psychology* (str. 55-75). Wiley.
- Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2), 197-203.
- Hagberg J. M., Park J. J. i Brown M. D. (2000) The Role of Exercise Training in the Treatment of Hyperextension: An Update. *Sports Medicine*, 30(3), 193-206.
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. i Van Raalte, J. L. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 3-18.
- Hausenblas, H. A. i Downs, D.S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339.

- Heimer, S. (2012). Uloga državne vlasti i lokalne samouprave u promicanju zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti. *Arhiv za Higijenu Rada i Toksikologiju*, 63(3), 75-85.
- Hillman, C. H., Buck, S. M., Themanson, J. R., Pontifex, M. B. i Castelli, D. M. (2009). Aerobic fitness and cognitive development: Event-related brain potential and task performance indices of executive control in preadolescent children. *Developmental Psychology*, 45(1), 114.
- 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.
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2022, 15. ožujka). *Hrvatski dan osviještenosti o debljini*. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/hrvatski-dan-osvijestenosti-o-debljini>
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2022, 27. siječnja). *Zdravlje srca i tjelesna aktivnost*. <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/zdravlje-srca-i-tjelesna-aktivnost/>
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2014, 24. srpnja). *Zaštita mentalnog zdravlja*. Javno zdravlje. <https://javno-zdravlje.hr/zastita-mentalnog-zdravlja/>
- Hu, H. F. (2017). Effect of body image and social physique anxiety on motor behavior in freshman university students. *J. Chengdu Sport Univ.* 43, 120–126. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8194825/>
- Ivanov, L. i Penezić, Z. (1998.), Skala opće samoefikasnosti (General Self-Efficacy Scale). U: K. Lacković Grgin, A. Proroković, V. Čubela i Z. Penezić (ur.), *Zbirka Psihologijskih Skala i Upitnika* (str. 156). Sveučilište u Zadru.
- Ivanović, D. (2015). Pretilost-gojaznost. *Srce i Krvni Sudovi*, 34(2), 53-57.
- Jakovljevic, D. G. (2018). Physical activity and cardiovascular aging: Physiological and molecular insights. *Experimental Gerontology*, 109, 67-74.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J. i Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-667.

- Jurakić, D. (2009). *Taksonomske karakteristike zaposlenika srednje dobi kao osnova izrade sportsko-rekreacijskih programa*. [Doktorska disertacija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. CROSBİ. <https://www.bib.irb.hr/429749>
- Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Moško, E., ... i Maćkowiak, Z. (2018). Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *BioMed Research International*, 2018, Article 6835751.
- Katić, S. (2018). Učinak tjeļovježbe na kvalitetu života žena srednje životne dobi. *Zdravstveni glasnik*, 4(2), 25-32.
- Kausler, D. H. (1982). *Experimental psychology and human aging*. Wiley.
- Kearns, R. A., Taylor, S. M. i Dear, M. (1987). Coping and satisfaction among the chronically mentally disabled. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 6(2), 13–25.
- Keeley, T. J. i Fox, K. R. (2009). The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 198-214.
- Koļoļo, H., Guskowska, M., Mazur, J. i Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human Movement*, 13(3), 264-270.
- Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (2021). Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=67017>
- Leng, H. K., Phua, Y. X. P. i Yang, Y. (2020). Body image, physical activity and sport involvement: A study on gender differences. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 85(1), 40-49. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0005>
- Levine, M. P. i Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. *Body image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, 74-83. The Guilford Press.
- Livazović, G. i Mudrinić, I. (2017) Tjeļesna aktivnost i zadovoljstvo izgledom: spolne razlike. Nezadovoljstvo tjeļesnim izgledom i ponašanja povezana s poremećajima u prehrani adolescenata. *Kriminologija i Socijalna Integracija: Časopis za Kriminologiju, Penologiju i Poremećaje u Ponašanju*, 25(1), 71-89.



- López Ulloa, B. F., Møller, V. i Sousa-Poza, A. (2013). How does subjective well-being evolve with age? A literature review. *Journal of Population Ageing*, 6(3), 227-246.
- Ma, Y. H. (2019). The Relationship Between Social Sites Upward Social Comparison and Social Anxiety of University Students: The Serial Mediation of Body Image and Self-efficacy [D]. *Harbin: Harbin Normal University*, 55, 63.
- Maher, E. i Cummins, R. A. (2001). Subjective quality of life, perceived control and dispositional optimism among older people. *Australasian Journal on Ageing*, 20(3), 139-146.
- Mardetko, K. (2019). *Tjelesna aktivnost u prevenciji raka pluća*. [Doktorska disertacija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. KIFoREP. <https://repositorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A929/datastream/PDF/view>
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. *Human Kinetics*, 2(7), 551-568.
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675–685.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles*, 63(9), 672-681.
- Merda, M. (2015). *Tjelesna aktivnost, prehrambene navike, zadovoljstvo tjelesnim izgledom te stavovi prema vježbanju i preferiranom tjelesnom izgledu kod rekreativaca*. [Doktorska disertacija, Fakultet društvenih i humanističkih znanosti Sveučilišta u Osijeku]. CROSBİ. <https://www.bib.irb.hr/894278>
- Miholić, S. J. i Horvat, V. (2012). Komparativna analiza planova tjelesne i zdravstvene kulture europskih zemalja u primarnom obrazovanju. *Kineziološka Edukacija u Suvremenom Europskom Kontekstu*, 99-110.
- Milas, G. (2009). Anketno istraživanje. U Milas, G. (Ur.), *Metode Istraživanja u Psihologiji i Drugim Društvenim Znanostima*. (str. 404-413). Naklada Slap.

- Miljković, D. (2013). Zdravlje i subjektivna dobrobit. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*, (7), 223-237.
- Molanorouzi, K., Khoo, S. i Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 1-12.
- Murnen, S. K., Smolak, L., Mills, J. A. i Good L. (2003). Thin, sexy women and strong, muscular men: Grade-school children's responses to objectified images of women and men. *Sex Roles*, 49, 427- 437.
- Opdenacker, J., Delecluse, C. i Boen, F. (2009). The Longitudinal Effects of a Lifestyle Physical Activity Intervention and a Structured Exercise Intervention on Physical Self Perceptions and Self-Esteem in Older Adults. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 743-760.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G. i Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.03039/full>
- Panão, I. i Carraça, E. V. (2020). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviors: A systematic review. *Nutrition and Dietetics*, 77(1), 41-45.
- Pedišić, Ž., Rakovac, M., Titze, S., Jurakić, D. i Oja, P. (2014). Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. *European Journal of Sport Science*, 14(5), 492-499.
- Perelman, H., Buscemi, J., Dougherty, E. i Haedt-Matt, A. (2018). Body dissatisfaction in collegiate athletes: Differences between sex, sport type, and division level. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(4), 718-731.
- Petrie, T., Greenleaf, C. i Martin, S. (2010). Biopsychosocial and Physical Correlates of Middle School Boys' and Girls' Body Satisfaction. *Sex Roles*, 63(9), 631-644.
- Pierce, E. E., Eastman, N. W., Tripathi, H. L., Olson, K. G. i Dewey, W. L. (1993).  $\beta$ -Endorphin response to endurance exercise: relationship to exercise dependence. *Perceptual and Motor Skills*, 77(3), 767-770.

- Pila, E., Barlow, M. A., Wrosch, C. i Sabiston, C. M. (2016). Comparing the body to superior others: Associations with daily exercise and body evaluation in men and women. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 120-127.
- Poljak, A. (2015). *Tjelovježba, motivacija i kvaliteta života kod studenata*. [Diplomski rad, Fakultet društvenih i humanističkih znanosti/ Sveučilišta Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku]. Dabar.  
<https://repozitorij.ffos.hr/islandora/object/ffos:1310/datastream/PDF/view>
- Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. i Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske Teme*, 14(1), 57-70.
- Power, M., Bullinger, M. i Harper, A. (1999). The World Health Organization WHOQOL-100: tests of the universality of Quality of Life in 15 different cultural groups worldwide. *Health Psychology*, 18(5), 495. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.18.5.495>
- 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.
- Prijatelj, K. (2018). *Fitness programi i neki aspekti mentalnog zdravlja*. [Doktorska disertacija. Fakultet Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu].
- Pucci, G., Reis, R. S., Rech, C. R. i Hallal, P. C. (2012). Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults. *Quality of Life Research*, 21(9), 1537-1543.
- Rakovac, M., Barić, R. i Heimer, S. (2007). Prevalence of certain chronic diseases sensitive to kinesiological treatment in physically active vs inactive postmenopausal women. *Kinesiology*, 39(2), 124-130.
- Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 105-115.
- Republika Hrvatska Ministarstvo zdravstva (2021). Nacionalne strategije. *Nacionalni plan razvoja zdravstva 2021.-2027*. <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/Nacionalni%20plan%20razvoja%20zdravstva%202021.-2027..pdf>

- Sallis, J. F., Haskell, W. L., Fortmann, S. P., Vranizan, K. M., Taylor, C. B. i Soloman, D. S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. *Preventive Medicine*, 15, 331–341.
- Schwarzer, R., Bäßler, J., Kwiatek, P. i Schröder, K. i Zhang, J. X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 69-88.
- Sira, N. (2003). Sira, N. (2003). *Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. [Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University]. Virginia Tech. <https://vtechworks.lib.vt.edu/handle/10919/27674>
- Slavuj, L. (2012). Objektivni i subjektivni pokazatelji u istraživanju koncepta kvalitete života. *Geoadria*, 17(1), 73-92.
- Stutts, W. C. (2002). Physical activity determinants in adults: perceived benefits, barriers, and self efficacy. *Aaohn Journal*, 50(11), 499-507.
- Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) (2001). *Promicanje mentalnog zdravlja na javnom mjestu*.  
file:///C:/Users/matea/Dropbox/PC/Downloads/KE0417232HRN%20(1).PDF
- Swami, V., Steadman, L. i Tovée, M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 609-614.
- Šetić, R. (2015). Značaj borilačkih vještina i vježbanja na samopoimanje, samopoštovanje i samoefikasnost. *Zbornik radova, Fasto*, 106-116.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. i Tantleff Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. American Psychological Association
- Tong, Y. i Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES-college students in a Chinese university. *College Student Journal*, 38(4), 637-643.

- Trkulja Petković, D., Vučić, D., Đuras, G., Širić, V., Vladović, Z. i Širić, Ž. (2011). Primjer anketnog upitnika za utvrđivanje utjecaja tjelesnog vježbanja na neke segmente kvalitete života žena starije životne dobi. *20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Tsai, C. C. i Lin, C. C. (2004). Taiwanese adolescents' perceptions and attitudes regarding the Internet: Exploring gender differences. *Adolescence*, 39(156), 725-734.
- Vaillant, G. E. (2012). Positive Mental Health: is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry*, 11(2), 93–99.
- Vanhees, L., Geladas, N., Hansen, D., Kouidi, E., Niebauer, J., Reiner, Ž., Cornelissen, V., Adampoulos, S., Prescott, E. i Börjesson, M. (2012). Importance of characteristics and modalities of physical activity and exercise in the management of cardiovascular health in individuals with cardiovascular risk factors: recommendations from the EACPR (Part II). *European Journal of Preventive Cardiology*, 19(5), 1005-1033.
- Vuletić, G. i Mujkić, A. (2002). Što čini osobnu kvalitetu života: Studija na uzorku Hrvatske gradske populacije. *Liječnički Vjesnik*, 124(2), 64-70.
- West, R. L. i Berry, J. M. (1994). *Age Declines in Memory Self-Efficacy: General or Limited to Particular Tasks and Measure?*, 426.
- West, R. L., Welch, D. C. i Knabb, P. D. (2002), 'Gender and aging: spatial self-efficacy and location recall', *Basic and Applied Social Psychology*, 24(1), 71– 80.
- WHOQOL Group. (2016). *User Manual*.  
[https://www.millisecond.com/download/library/v6/whoqol\\_bref/whoqol\\_bref.manual](https://www.millisecond.com/download/library/v6/whoqol_bref/whoqol_bref.manual).
- Winter, L., Lawton, M. P., Casten, R. J. i Sando, R. L. (1999). The relationship between external events and affect states in older people. *International Journal of Human Development and Aging*, 50(2), 1–12.
- Yang, L., Liu, Y. i Wu, F. (2005). Assessment of college students' mental health and psychological intervention's effect. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 102-104.

- Yong, F. L. (2010). A study on the self-efficacy and expectancy for success of pre-university students. *European Journal of Social Sciences*, 13(4), 514-524.
- You, S. i Shin, K. (2016). Body dissatisfaction and mental health outcomes among Korean college students. *Psychological Reports*, 118(3), 714-724.
- Yu, W., Wang, J. P., Liang, Y. i Liu, D. Y. (2012). Influence of slimming advertisements on attentional bias of female individuals with body-image disturbance. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 4, 457-460.
- Zhang, Z. i Wang, J. (2013). Gender difference in the body image of undergraduates. *Chin. J. Ergon.* 9, 6–11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7012809/>
- Zhang, P., Zhang, M. i Lu, J. M. (2010). An analysis of the results of the regulatory emotional self-efficacy scale in Chinese university students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 18(5), 568-570.
- Žigman, A. i Ružić, L. (2008). Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje - fiziološki mehanizmi. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 23(2), 75-82.

## PRILOG

### Tablica 1

*Suplementarna tablica 1* Deskriptivna statistika odgovora na pitanja iz upitnika *Skala opće samoefikasnosti*

Pitanje	Medijan	Mod	Minimum	Maksimum	Raspon skale
1. Kada se suočavam s teškoćama mogu ostati pribran jer se oslanjam na svoje sposobnosti suočavanja.	4.00	4	1	5	1-5

2. Siguran sam da mogu uspješno riješiti neočekivane situacije.	4.00	4	1	5	1-5
3. Mogu riješiti većinu problema ako uložim dovoljno truda.	5.00	5	1	5	1-5
4. Ako mi se netko suprotstavi mogu pronaći sredstva i načine da dobijem ono što želim.	4.00	4	1	5	1-5
5. Ako sam u škripcu mogu misliti na to što bih trebao raditi.	4.00	5	1	5	1-5
6. Kada sam suočen s problemom obično mogu pronaći nekoliko rješenja.	4.00	5	1	5	1-5
7. Lako mi se držati postavljenih ciljeva i ostvariti ih.	4.00	4	1	5	1-5
8. Zahvaljujući svojoj snalažljivosti znam kako se treba nositi s nepredvidivim situacijama.	4.00	4	1	5	1-5
9. Uvijek mogu riješiti teške probleme ako se dovoljno potrudim.	4.00	5	1	5	1-5
10. Nije važno što mi stane na put, obično sam sposoban suočiti se s tim	4.00	5	1	5	1-5

## Tablica 2

*Suplementarna tablica 2* Deskriptivna statistika odgovora na pitanja iz upitnika *Kvalitete života*

Pitanje	Medijan	Mod	Minimum	Maksimum	Raspon skale
1. Kako biste ocijenili kvalitetu vašeg života? (u prethodna dva tjedna)	4.00	4	1	5	1-5

### Tablica 3

*Suplementarna tablica 3* Deskriptivna statistika odgovora na pitanja iz upitnika *Skala zadovoljstva izgledom*

<b>Pitanje</b>	<b>Medijan</b>	<b>Mod</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Raspon skale</b>
1. Miris tijela	4.00	4	1	5	1-5
2. Apetit	4.00	4	1	5	1-5
3. Nos	4.00	5	1	5	1-5
4. Fizička izdržljivost	4.00	4	1	5	1-5
5. Refleksi	4.00	5	2	5	1-5
6. Usne	4.00	5	2	5	1-5
7. Mišićna snaga	4.00	4	1	5	1-5
8. Struk	4.00	3	1	5	1-5
9. Razina energije	4.00	4	1	5	1-5
10. Bedra	4.00	4	1	5	1-5
11. Uši	4.00	5	1	5	1-5
12. Biceps	4.00	3	1	5	1-5
13. Brada	4.00	5	1	5	1-5
14. Građa tijela	4.00	4	1	5	1-5
15. Fizička koordinacija	4.00	4	1	5	1-5
16. Stražnjica	4.00	4	1	5	1-5
17. Agilnost (okretnost)	4.00	5	1	5	1-5
18. Širina ramena	4.00	5	1	5	1-5
19. Ruke	4.00	5	1	5	1-5



20. Prsa ili grudi	4.00	4	1	5	1-5
21. Izgled očiju	5.00	5	1	5	1-5
22. Obrazi/jagodice	4.00	4	1	5	1-5
23. Kukovi	4.00	4	1	5	1-5
24. Noge	4.00	5	1	5	1-5
25. Figura ili stas	4.00	4	1	5	1-5
26. Seksualni nagon	4.00	5	1	5	1-5
27. Stopala	4.00	3	1	5	1-5
28. Spolni organi	4.00	5	1	5	1-5
29. Izgled trbuha	3.00	4	1	5	1-5
30. Zdravlje	4.00	4	1	5	1-5
31. Seksualne aktivnosti	4.00	5	1	5	1-5
32. Dlake na tijelu (dlakavost)	3.00	3	1	5	1-5
33. Fizička spremnost (kondicija)	4.00	4	1	5	1-5
34. Lice	4.00	4	1	5	1-5
35. Težina	4.00	4	1	5	1-5

#### Tablica 4

*Suplementarna tablica 4 Faktorska analiza upitnika Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom*

	Faktor		
	fizička kondicija	atraktivnost	snaga tijela/problem s težinom
Miris tijela	.13	.43	.08
Apetit	.36	.20	.22
Nos	.21	.49	.10
Fizička izdržljivost	.74	.10	.30

Refleksi	.49	.40	.10
Usne	.20	.50	.12
Mišićna snaga	.74	.19	.29
Struk	.34	.09	.63
Razina energije	.59	.15	.26
Bedra	.25	.28	.63
Uši	.22	.49	.08
Biceps	.54	.25	.43
Brada	.23	.49	.30
Građa tijela	.29	.26	.75
Fizička koordinacija	.62	.30	.28
Stražnjica	.35	.24	.48
Agilnost (okretnost)	.59	.36	.20
Širina ramena	.22	.34	.41
Ruke	.33	.32	.50
Prsa ili grudi	.09	.46	.46
Izgled očiju	.03	.45	.19
Obrazi/jagodice	-.02	.66	.29
Kukovi	.18	.44	.52
Noge	.20	.33	.58
Figura	.26	.26	.79
Seksualni nakon	.23	.43	.19
Stopala	.19	.51	.15
Spolni organi	.13	.51	.21
Izgled trbuha	.30	.21	.65
Zdravlje	.40	.22	.39
Seksualne aktivnosti	.27	.40	.19
Dlakavost	.20	.40	.16
Fizičko stanje (kondicija)	.72	.21	.30
Lice	.15	.62	.27
Težina	.28	.20	.69
Expl. Var	4.79	4.93	5.65
Prp. Totl	.14	.14	.16

---

**Tablica 5**

*Suplementarna tablica 5 Unutarnja konzistencija subskale atraktivnost upitnika Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom*

<b>Atraktivnost</b>					
(za $N=364$ , $M=50.62$ , $SD=7.90$ , Cronbarh alfa= .843, Stand. Alfa= .85, prosj. $r(\text{među česticama})=.30$ )					
Varijable	<i>M</i>	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
Miris tijela	46.66	55.78	7.47	.42	.84
Nos	46.75	53.73	7.33	.48	.83
Usne	46.54	55.10	7.42	.48	.83
Uši	46.49	54.13	7.36	.47	.83
Brada	46.79	52.80	7.27	.54	.83
Izgled očiju	46.22	56.63	7.53	.38	.84
Obrazi/jago dice	46.48	53.82	7.34	.57	.83
Seksualni nagon	46.70	53.46	7.31	.51	.83
Stopala	47.09	52.26	7.23	.52	.83
Spolni organi	46.71	53.38	7.31	.56	.83
Seksualne aktivnosti	46.96	52.30	7.23	.49	.83
Dlake na tijelu	47.37	52.99	7.28	.44	.84
Lice	46.73	52.67	7.26	.63	.82

**Tablica 6**

Suplementarna tablica 6 Unutarnja konzistencija subskale *fizička kondicija* iz upitnika *Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom*

<b>Fizička kondicija</b>					
(za $N=364$ , $M=37.79$ , $SD=7.32$ , Cronbah alfa=.895, Stand. alfa=.90. <i>prosj. r(među čest.)=.47</i> )					
Varijable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
Apetit	33.95	46.20	6.80	.42	.90
Fizička izdržljivost	34.08	42.68	6.53	.73	.88
Refleksi	33.68	46.30	6.80	.55	.91
Mišićna snaga	34.23	41.89	6.47	.76	.88
Razina energije	34.18	43.84	6.62	.64	.89
Biceps	34.24	42.58	6.53	.64	.89
Fizička koordinacija	33.87	43.45	6.59	.71	.88
Agilnost (okretnost)	33.82	43.86	6.62	.66	.88
Zdravlje	33.86	45.52	6.75	.54	.89
Fizičko stanje (kondicija)	34.25	41.52	6.44	.77	.88

**Tablica 7**

*Suplementarna tablica 7 Unutarnja konzistencija subskale snaga gornjeg dijela tijela/problem s težinom iz upitnika Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom*

<b>Snaga gornjeg dijela tijela/problem s težinom</b>					
(za $N=364$ , $M=44.11$ , $SD=9.66$ , Cronbah alfa=.918, Stand. alfa=.92, prosj. $r$ (među čest.)=.49)					
varijable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
Struk	40.59	77.74	8.82	.64	.91
Bedra	40.57	78.15	8.84	.70	.91
Grada tijela	40.36	78.08	8.84	.80	.91
Stražnjica	40.47	80.30	8.96	.60	.91
Širina ramena	40.19	81.57	9.03	.54	.92
Ruke	40.24	79.80	8.93	.64	.91
Prsa ili grudi	40.35	81.06	9.00	.57	.92
Kukovi	40.27	80.35	8.96	.66	.91
Noge	40.44	78.43	8.86	.64	.91
Figura ili stas	40.32	76.04	8.72	.82	.90
Izgled trbuha	40.84	76.60	8.75	.68	.91
Težina	40.53	77.09	8.78	.72	.91

**Tablica 8**

*Suplementarna tablica 8 Unutarnja konzistencija upitnika Skale zadovoljstva tjelesnim izgledom*

<b>Zadovoljstvo tjelesnim izgledom</b>					
(za $N=364$ , $M=132.53$ , $SD=21.99$ , Cronbah alfa=.95, Stand. alfa=.95, $prosj.r(\text{među česticama})=.34$ )					
Varijable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
Miris tijela	128.56	467.29	21.62	.36	.95
Apetit	128.68	461.34	21.48	.43	.95
Nos	128.65	461.03	21.47	.44	.95
Fizička izdržljivost	128.81	454.49	21.32	.61	.94
Refleksi	128.41	461.67	21.49	.54	.95
Usne	128.44	463.57	21.54	.46	.95
Mišićna snaga	128.96	451.44	21.25	.66	.94
Struk	129.01	450.21	21.22	.59	.95
Razina energije	128.92	457.70	21.39	.54	.95
Bedra	128.99	450.13	21.22	.66	.94
Uši	128.39	462.06	21.50	.43	.95
Biceps	128.97	448.54	21.18	.67	.94
Brada	128.69	455.06	21.33	.57	.95
Građa tijela	128.78	450.31	21.22	.73	.94
Fizička koordinacija	128.60	454.29	21.31	.65	.94
Stražnjica	128.89	453.66	21.30	.60	.95
Agilnost (okretnost)	128.55	455.25	21.34	.62	.94
Širina ramena	128.61	456.36	21.36	.54	.95
Ruke	128.66	452.23	21.27	.64	.94
Prsa ili grudi	128.77	455.20	21.34	.57	.95
Izgled očiju	128.12	467.66	21.63	.38	.95

Obrazi/ jagodice	128.39	460.75	21.47	.52	.95
Kukovi	128.69	453.79	21.30	.65	.94
Noge	128.86	450.18	21.22	.62	.94
Figura ili stas	128.74	446.12	21.12	.75	.94
Seksualni nagon	128.60	459.82	21.44	.48	.95
Stopala	128.99	457.06	21.38	.48	.95
Spolni organi	128.61	461.06	21.47	.48	.95
Izgled trbuha	129.26	446.22	21.12	.65	.94
Zdravlje	128.59	458.06	21.40	.57	.95
Seksualne aktivnosti	128.86	456.21	21.36	.48	.95
Dlake na tijelu (dlakavost)	129.28	458.17	21.41	.43	.95
Fizička spremnost (kondicija)	128.98	450.03	21.21	.67	.94
Lice	128.64	457.38	21.39	.58	.95
Težina	128.95	448.12	21.17	.67	.94

---

**Tablica 9***Suplementarna tablica 9 Unutarnja konzistencija Skale samoefikasnosti*

<b>Skala samoefikasnosti</b>					
(za $N=364$ , $M=40.38$ , $SD=6.73$ , Cronbah alfa=.905, Stand. alfa=.91, <i>prosj.r</i> (međ.česticama)=.49)					
Varijable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
SE 1	36.39	36.27	6.02	.67	.89
SE 2	36.38	35.80	5.98	.76	.89
SE 3	35.92	38.06	6.17	.67	.89
SE 4	36.58	37.78	6.15	.53	.90
SE 5	36.26	37.05	6.09	.68	.89
SE 6	36.26	36.42	6.04	.72	.89
SE 7	36.73	38.03	6.17	.53	.90
SE 8	36.39	36.22	6.02	.72	.89
SE 9	36.18	37.39	6.12	.68	.89
SE 10	36.35	36.63	6.05	.68	.89



## Tablica 10

Suplementarna tablica 10 Korelacija među faktorima u upitniku *Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom*

Varijable	Skala zadovoljstva izgledom (N=364)				
	M	SD	ATRAKTIVNOST	FIZIČKA KONDICIJA	SNAGA/PROBLEM TEŽINE
ATRAKTIVNOST	3.89	0.61	1.00	.61	.66
FIZIČKA KONDICIJA	3.78	0.73	.61	1.00	.73
SNAGA/PROBLEM TEŽINE	3.68	0.80	.66	.73	1.00

Napomena: Korelacije značajne za  $p < .05$

## Tablica 11

Suplementarna tablica 11 Rezultati Levenovog testa za ispitivanje razlika u samoefikasnosti, zadovoljstvo izgledom (fizička kondicija, atraktivnost, snaga tijela) i kvaliteti života s obzirom na dob

	F	df1	df2	P
Samoefikasnost	1.24	5	358	.29
Zadovoljstvo izgledom	2.43	5	358	.04*
Fizička kondicija	2.77	5	358	.02*
Atraktivnost	.95	5	358	.45
Snaga tijela	2.66	5	358	.02*
Kvaliteta života	.73	5	358	.60

Napomena: \* $p < .05$

## Tablica 12

*Suplementarna tablica 12* Rezultati Levenovog testa za ispitivanje razlika u samoefikasnosti, zadovoljstva izgledom (fizička kondicija, atraktivnost, snaga tijela) i kvaliteta života s obzirom na spol

	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
Samoefikasnost	3.02	3	359	.03*
Zadovoljstvo izgledom	.42	3	359	.74
Fizička kondicija	.26	3	359	.86
Atraktivnost	.23	3	359	.87
Snaga tijela	.80	3	359	.50
Kvaliteta života	1.82	3	359	.14

Napomena: \* $p < .05$