

UDK 796.035

Dražen Čular,*Frane Žuvela, Kineziološki fakultet – Sveučilište u Splitu**Ivana K. Lujan, Fakultet Prirodoslovno matematičkih i odgojnih znanosti – Sveučilište u Mostaru*

UTJECAJ SUBJEKTIVNOG ISKUSTVA O ZNAČAJKAMA FIZIČKE AKTIVNOSTI NA REKREATIVNO VJEŽBANJE

UVOD

Primjena kineziološke rekreacije u praksi obuhvaća široku populaciju osoba izvan sustava natjecateljskog sporta, te izvan dijela obveznog nastavnog procesa i kineziterapije. Povećanje aerobnog kapaciteta, redukcija tjelesne težine, te kvalitetno provođenje slobodnog vremena u prirodi ili pozitivnom socijalnom okruženju samo su neki od pozitivnih utjecaja programa kineziološke rekreacije na antropološki status sudionika. Odrasli rekreativci individualne ili grupne aktivnosti provode kontinuiranom ili intervalnom metodom, različitim intenzitetom, u različitom vremenu trajanja opterećenja. Već su ove informacije dovoljne da definiramo problem ovog istraživanja koji se može sažeti u hipotezu da se u podlozi svakog uspješnog rekreacijskog treninga nalazi subjektivno iskustvo vježbača o pojedinoj fizičkoj aktivnosti. Pretpostavka je da će subjektivno iskustvo o tjelesnoj aktivnosti biti specifično za spol te da će na tu specifičnost utjecati sadržaji koji se primjenjuju u rekreativnim aktivnostima.

Poseban utjecaj na izbor rekreativne fizičke aktivnosti kod odraslih osoba ima: potreba za socijalizacijom, upotpunjavanje očekivanja (posebno nadređenih u poslu), društvena prihvatljivost i sl. Učinak fizičke aktivnosti na opće stanje zdravlja sa posebnim akcentom na psihološko zdravlje često je istraživano (North, McCullagh, i Tran, 1990; Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz, i Salazar, 1991; McAuley i Courneya, 1994), ali utjecaj pojedinih rekreativnih aktivnosti različitog sadržaja i njihova spolna determiniranost još je uvijek relativno neistraženo područje. U ovom istraživanju primijenjen je SEES upitnik (McAuley i Courneya, 1994.), jedna od najjednostavnijih metoda za procjenu subjektivnog iskustva o efektima fizičke aktivnosti (Rejetski i sur, 1987; Watson i sur. 1988.).

Cilj ovog istraživanja je: (1) analizirati razlike po spolu prije i poslije rekreativne fizičke aktivnosti u SEES (Positive Well-Being, Psychological Distress and Fatigue) subskalama kod grupa koje se bave rekreativnim estetskim i atletskim aktivnostima; (2) utvrditi značajne razlike između estetske i atletske rekreativne grupe prije i poslije fizičke aktivnosti u SEES subskalama posebno po spolu.

METODE RADA

Upitnik za procjenu subjektivnog doživljaja fizičke aktivnosti (Subjective Exercise Experience Scale - SEES) provedena je da bi se utvrdilo subjektivno iskustvo pripadajućih subskala ovog mjernog instrumenta i to: subjektivnog osjećaja umora (F); subjektivnog osjećaja dobrog zdravlja (PWB) i subjektivnog osjećaja uznemirenosti

(PD) na uzorku 32 osobe ženskog spola i 83 osobe muškog spola koje su bile uključene rekreativno u sadržaje estetskog (ples, aerobika, gimnastički elementi i sl.) i atletskog sadržaja (trčanja, vježbe snage, individualni kondicijski treninzi i sl). Svi ispitanici sudionici su rekreativnih aktivnosti na području Bosne i Hercegovine i Hrvatske u dobi između 21 i 25 godina.

SEES je upitnik koji su dizajnirali i validirali McAuley and Courneya (1994) kako bi procijenili subjektivno iskustvo i učinak fizičke aktivnosti na osobu koja vježba. Upitnik se sastoji iz 12 itema odabranih za procjenu tri subskale i to: subjektivni osjećaj dobrog zdravlja ili *Positive Well-Being (PWB)*; subjektivni osjećaj uznemirenosti ili *Psychological Distress (PD)* i subjektivni osjećaj umora ili *Fatigue (F)*. Podaci su prikupljeni upitnikom prije i poslije intenzivnog fizičkog tretmana sa estetskim i atletskim sadržajima.

T-testom za nezavisne uzorke analizirane su razlike između muškaraca i žena u subskalama SEES upitnika u grupi koja se bavila rekreativnim estetskim aktivnostima, potom u grupi koja se bavila rekreativnim atletskim aktivnostima te na kraju na ukupnom uzorku ispitanika (tablica 1). Zatim su t-testom izračunate razlike u subskalama SEES upitnika između atletske i estetske rekreativne grupe prije i poslije tjelesnog vježbama, a zasebno po spolu (grafovi 1 i 2).

REZULTATI

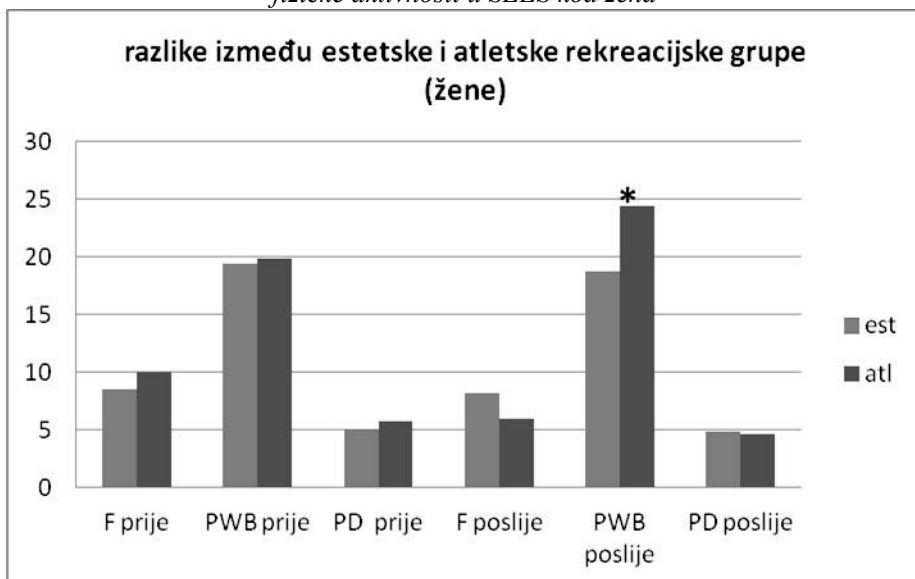
Rezultati dobiveni T-testom za nezavisne uzorke (tablica 1) pokazuju značajne razlike po spolu samo u atletskoj rekreativnoj grupi prije i poslije fizičke aktivnosti i to kod subskale koja označava psihološku uznemirenost. Nema zabilježenih razlika po spolu prije i poslije fizičke aktivnosti ni u jednoj subskali SEES na uzorku koji se rekreativno bavi estetskim aktivnostima. Na ukupnom uzorku ispitanika zabilježene su razlike identične onoj u rekreativnoj atletskoj grupi. Dakle, postoje značajne razlike po spolu prije i poslije fizičke aktivnosti kod subskale SEES koja označava psihološku uznemirenost na ukupnom uzorku ispitanika. Subuzorak žena (Mean = 4.8) ima niže vrijednosti u subskali psihološke uznemirenosti od subuzorka muškaraca (Mean = 6.9).

Prema rezultatima T-testa za utvrđivanje razlika između estetske i atletske grupe, uzorak žena u estetskoj rekreativnoj grupi (Mean = 24.4) ima značajno veće vrijednosti u subskali SEES koja označava subjektivni osjećaj općeg zdravlja poslije fizičke aktivnosti (graf 1) od uzorka žena koja se bavila samo atletskim rekreativnim sadržajima (Mean = 18.8). Dok uzorak muškaraca (graf 2) u estetskoj rekreativnoj grupi ima značajno veće vrijednosti u subskali SEES koja označava subjektivni osjećaj općeg zdravlja prije (Mean = 20.9) i poslije (Mean = 23.2) fizičke aktivnosti od uzorka muškaraca koji su se bavili samo atletskim rekreativnim sadržajima prije (Mean = 17.7) i poslije (Mean = 17.8) fizičke aktivnosti.

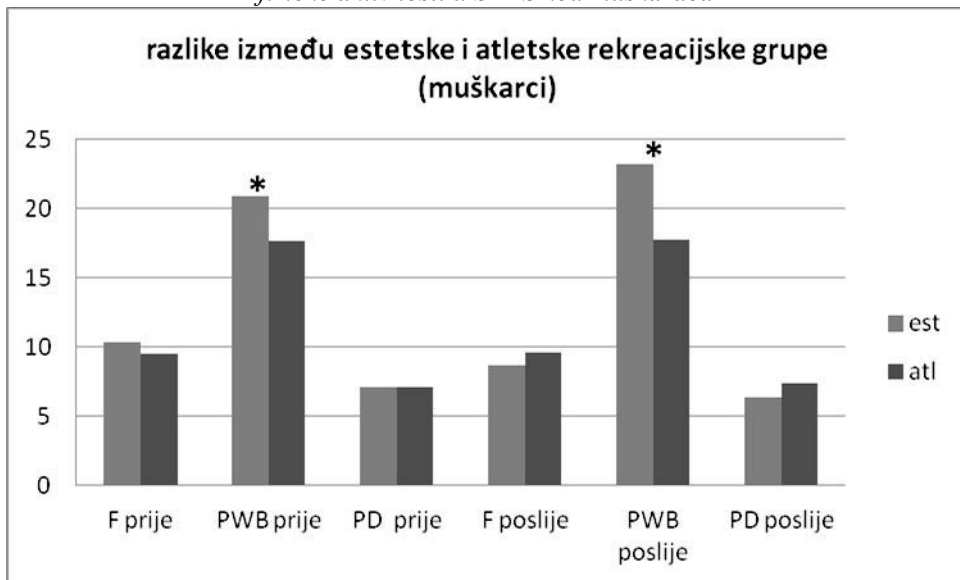
Tablica 1. Značajne razlike prema rezultatima T-testa prije i poslije fizičke aktivnosti u SEES kod estetskih i atletskih rekreativnih aktivnosti

	estetska grupa (N=48)		atletska grupa (N=67)		svi (N=115)	
	Ž	M	Ž	M	Ž	M
PRIJE AKTIVNOSTI						
umor (F)	10.0±5.2	10.3±4.7	8.5±4.5	9.5±4.3	9.0±4.7	9.9±4.5
dobro zdravlje (PWB)	19.9±4.5	20.9±5.8	19.4±5.2	17.7±3.9	19.6±4.9	19.2±5.1
uznemirenost (PD)	5.7±3.2	7.1±4.6	4.9±1.3	7.1±4.0*	5.1±2.1	7.1±4.2*
POSILIJE AKTIVNOSTI						
umor (F)	5.9±3.6	8.7±4.9	8.2±4.1	9.6±4.1	7.5±4.1	9.2±4.5
dobro zdravlje (PWB)	24.4±4.3	23.2±5.7	18.8±4.5	17.8±4.3	20.5±5.1	20.2±5.7
uznemirenost (PD)	4.6±1.1	6.3±4.5	4.8±1.3	7.4±3.3**	4.8±1.2	6.9±3.9**

*P< 0.05; **P<0.01

Graf 1: značajne razlike između estetske i atletske rekreacijske grupe prije i poslije fizičke aktivnosti u SEES kod žena

Graf 2: značajne razlike između estetske i atletske rekreacijske grupe prije i poslije fizičke aktivnosti u SEES kod muškaraca



RASPRAVA

Obzirom da su značajne razlike po spolu prije i poslije fizičke aktivnosti evidentirane samo kod subskale SEES koja označava psihološku uznemirenost kod rekreativne grupe koja se bavila atletskim aktivnostima te na ukupnom uzorku ispitanika, možemo zaključiti da rekreativne aktivnosti estetskog sadržaja ne doprinose ukupnoj psihološkoj uznemirenosti koja može biti izazvana tjelesnim vježbanjem. Ovo svakako ide u prilog estetskim rekreativnim sadržajima u kojima težimo postići trenažne ciljeve sa što manje stresnih okolnosti. Stoga će upravo estetski sadržaji biti poželjne fizičke aktivnosti za postizanje što bolje fizičke pripremljenosti posebno za žene koje pritom bilježe nisku razinu subjektivnog osjećaja psihološke uznemirenosti.

Zabilježene značajno veće vrijednosti u subskali SEES koja označava subjektivni osjećaj općeg zdravlja poslije fizičke aktivnosti kod žena koje su se bavile rekreativnim estetskim aktivnostima samo na kraju vježbanja može se objasniti pozitivnim utjecajem glazbe na samu fizičku aktivnost. Budući da prije vježbanja ne bilježimo razlike u subjektivnom iskustvu općeg zdravlja, možemo pretpostaviti da ni sudionice eksperimenta nisu imale predodžbu o efektima samih vježbi sa estetskim sadržajem na njihovo opće stanje. To možemo pripisati ili pozitivnom utjecaju glazbe ili značajnim pomacima u trenažnim efektima, ali za to su potrebna dalja znanstvena istraživanja. S druge strane, muškarci koji biraju rekreativne sadržaje s estetskom komponentom ulaze u vježbanje već s određenim stavom da će takve vježbe na njihovo ukupno zdravstveno stanje utjecati pozitivno, te su takvi rezultati na kraju vježbanja i

očekivani. Možemo zaključiti da muškarci u rekreativne aktivnosti estetskog sadržaja ulaze s višom razinom informiranosti o utjecaju vježbi na njihovo ukupno stanje zdravlje od žena.

Zaključno, motivacijski faktori često su zapreka u ostvarivanju postavljenih ciljeva kod odraslih rekreativaca. Ovakva istraživanje doprinose spoznajama o preferencijama rekreativnih sadržaja posebno po spolu i vrsti rekreativne trenažne aktivnosti. To je preduvjet za uklanjanje motivacijskih barijera i postizanje što boljih trenažnih efekata u cilju očuvanja zdravlja koja će biti povezana sa većom razinom ugodnog subjektivnog osjećaja u biranoj fizičkoj aktivnosti.

ZAKLJUČAK

Provedeno je istraživanje s ciljem utvrđivanja razlika trenažnih učinaka različitih rekreacijskih sadržaja na subjektivni osjećaj fizičke aktivnosti posebno kod muškaraca i žena. Utvrđena je niža razina subskale koja procjenjuje subjektivni osjećaj psihološke uznemirenosti kod ispitanica koje su se bavile rekreativnim estetskim sadržajima. Stoga će upravo estetski sadržaji biti poželjne rekreativne fizičke aktivnosti za postizanje što bolje fizičke pripremljenosti posebno za žene. Muškarci u rekreativne aktivnosti estetskog sadržaja ulaze s višom razinom informiranosti o utjecaju vježbi na njihovo ukupno stanje zdravlje od žena te su utvrđen značajne razlike u subskali SEES koja procjenjuje subjektivni osjećaj općeg stanja zdravlja prije i poslije fizičke aktivnosti u korist rekreativnih estetskih aktivnosti. Motivacijska strategija nužan je preduvjet ostvarivanja postavljenih ciljeva za populaciju rekreativnih vježbača. Istraživanja subjektivnih osjećaja sudionika prema pojedinim rekreativnim aktivnostima kod muškaraca i žena predstavljaju sam fundus trenažno motivacijske strategije.

LITERATURA

1. McAuley, E., i Courneya, K. S. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 163-177.
2. North, T. C., McCullagh, P., i Tran, Z. V. (1990). Effects of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 379-415.
3. Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A. i Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety –reducing effects of acute and chronic exercise. *Sport Medicine*, 11, 143-182.
4. Rejeski, W. J., Best, D., Griffith, P., & Kenney, E. (1987). Sex-role orientation and the responses of men to exercise stress. *Research Quarterly*, 58, 260-264.
5. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

INFLUENCE OF SUBJECTIVE EXERCISE EXPERIENCE ON RECREATIONAL EXERCISING

Effects of physical activity on psychological health and well-being have been intrigued topic for many researches (McAuley & Courneya, 1994). Also, the positive subjective experience lies in the basis of every successful recreational activity and training. However, the influence of different types of activities and their gender specifics regarding self-reported well-being have not yet been investigated. The aims of this study were: (1) to analyse gender differences before and after physical activity in “Subjective Exercise Experience Scale“(SEES) in group of subjects involved in aesthetic and non-aesthetic recreational physical activities and (2) to determine differences between subjects involved in aesthetic and non-aesthetic recreational physical activities before and after the activity for female and male group separately. The SEES was used to assess psychological responses to exercise among female (N=32) and male (N=83) recreational athletes. The 12 items of SEES represented three-aspects of exercise experience: Positive Well-Being, Psychological Distress and Fatigue. The results showed significant gender differences only in non-aesthetic group before and after physical activity in Psychological Distress subscale. Female students (Mean=4.8) had lower values of Psychological Distress than Male students (Mean=6.9). Furthermore, female aesthetic group (Mean=24.4) had significantly higher values in Positive Well-Being subscale after physical activity than female non-aesthetic group (Mean=18.8), while male aesthetic group had significantly higher values in Positive Well-Being subscale before and after physical activity than male non-aesthetic group. It is possible to conclude that aesthetic activities have positive effect on both female and male sample. It is possible that music increased emotionally experienced activity and contributed to better physical well being especially among female recreational athletes.