

MOTIVATION FOR RECREATIONAL EXERCISE IN RELATION TO GENDER AND AGE DIFFERENCES

MOTIVACIJA ZA REKREATIVNO VJEŽBANJE U ODNOSU NA SPOLNE I DOBNE RAZLIKE

DAMIR ĐEDOVIĆ, RIJAD NOVAKOVIĆ, EKREM ČOLAKHODŽIĆ, ALMIR POPO

Faculty of Education, University "Džemal Bijedić", Mostar, Bosnia and Herzegovina

Nastavnički fakultet, Univerzitet "Džemal Bijedić" u Mostaru, Bosna i Hercegovina

Correspondence:

Damir Đedović, Faculty of Education, University "Džemal Bijedić", Mostar, damir.djedovic@unmo.ba

Korespondencija:

Damir Đedović, Nastavnički fakultet, Univerzitet "Džemal Bijedić" u Mostaru, damir.djedovic@unmo.ba

Abstract: The aim of this research is to identify the motivational structure of recreational exercisers and to investigate differences in motivation with respect to gender, ie to determine the hierarchy of motives for which they choose recreational exercise. This research shows that the strongest motivation for recreational exercise is maintaining and improving health, and certainly relaxation. After them, the most important motivation is socializing and meeting new people, and improving and maintaining physical ability. The research also showed that there are very small differences in the motives for exercise in relation to the age of the respondents, and they are reflected in good looks and fun, while relaxation and relaxation and improvement and maintenance of physical ability are equally important for all ages.

Keywords: Recreational exercise, motivation, gender and age differences.

Sažetak: Cilj ovog istraživanja je identificirati motivacijsku strukturu rekreativnih vježbača i istražiti razlike u motivaciji s obzirom na spol, tj. utvrditi hijerarhiju motiva zbog kojih oni biraju rekreativno vježbanje. Ovo istraživanje pokazuje da je najsnažnija motivacija za rekreativno vježbanje održavanje i poboljšanje zdravlja, te svakako opuštanje i relaksacija. Posle njih, najvažnija motivacija jeste druženje i upoznavanje novih ljudi, i unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti. Sprovedeno istraživanje je pokazalo i to da postoje vrlo male razlike u motivima za vježbanje u odnosu na dob ispitanika, a one se ogledaju u dobrom izgledu i zabavi, dok je opuštanje i relaksacija i unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti jednako važno svim životnim dobima ispitanika.

Gljučne riječi: Rekreativno vježbanje, motivacija, spolne i dobne razlike.

INTRODUCTION

Inactivity and a sedentary lifestyle are considered one of the leading health risks of modern society. What are the drivers behind the tendency to exercise and an active lifestyle, that is, what prevents people from starting, even when they themselves are aware that it is necessary, useful, even necessary. The great changes that have taken place in the way of life of modern man have also affected physical activity, which is certainly declining. Motivational theories explain the background of human behavior. Planned behavior theory, self-efficacy theory, cognitive evaluation theory, and the transtheoretical model of behavior change are presented as a theoretical framework for explaining an inactive lifestyle (Fishbein & Eisen, 1975).

Subject and goal of research

The subject of this research is the motivation for recreational exercise in relation to gender and age dif-

UVOD

Neaktivnost i sjedilački način života smatra se jednim od vodećih zdravstvenih rizika savremenog društva. Koji su pokretači u pozadini sklonosti vježbanju i aktivnom životnom stilu, odnosno što je to što ljude sprečava da se pokrenu, čak i onda kada su sami svjesni da im je to nužno, korisno, čak i potrebno. Velike promjene koje su se dogodile u načinu života savremenog čovjeka uticale su i na tjelesnu aktivnost koja je svakako u opadanju. Motivacijske teorije objašnjavaju pozadinu ljudskog ponašanja. Teorija planiranog ponašanja, teorija samoeфикаsnosti, teorija kognitivne evaluacije i transteorijski model promjene ponašanja prezentovane su kao teorijski okvir za objašnjenje neaktivnog životnog stila (Fishbein i Ajzen, 1975).

Predmet i cilj istraživanja

Predmet ovog istraživanja je motivacija za rekreativno vježbanje u odnosu na spolne i dobne razlike. Cilj

ferences. The aim of this research is to identify the motivational structure of recreational exercisers and to investigate differences in motivation with respect to gender, ie. determine the hierarchy of motives for which they choose recreational exercise.

METHODS

Sample of respondents

The sample consists of 200 adults living in Hercegovina (100 women and 100 men) who exercise only occasionally. The age range ranges from 16 to 60 years. The average age of the women covered by this study was 29 years, while the average age of the men was 35 years. The sample is very heterogeneous in terms of education, occupation and marital and parental status. At least once, and at most four times a week, they go to some form of organized or unorganized recreation, in the form of sports games (football, basketball, etc.) or running, aerobics, fitness, cycling or walking.

Sample variables

All respondents completed a questionnaire of motivational factors for recreational exercise by Campbel (2000), translated by V. Švaić (Table 1). The questionnaire contains 13 particles that were to be assessed on a Likert scale from 1 (not important to me) to 5 (very important). In addition, it contains 10 other variables, of which we were interested in two - age and gender.

Data processing methods

The basic methods for processing the results are determined by the characteristics and size of the sample, as well as the set hypotheses. Appropriate mathematical - statistical methods and procedures were used for input, processing and analysis of results. The statistical analyzes used in the paper are: descriptive statistics - basic central and dispersive parameters, and for testing hypotheses t-test and analysis of variance.

ovog istraživanja je identificirati motivacijsku strukturu rekreativnih vježbača i istražiti razlike u motivaciji s obzirom na spol, tj. utvrditi hijerarhiju motiva zbog kojih oni biraju rekreativno vježbanje.

METOD RADA

Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika čini 200 odraslih osoba koje žive na području Hercegovine (100 žena i 100 muškaraca) koje samo povremeno vježbaju. Dobni se raspon kreće od 16 do 60 godina. Prosječna starost žena obuhvaćenih ovim istraživanjem bila je 29 godina, dok je prosječna starost muškaraca bila 35 godina. Uzorak je vrlo heterogen po školskoj spremi, zanimanju te bračnom i roditeljskom statusu. Oni najmanje jednom, a najviše četiri puta sedmično odlaze na neki oblik organizirane ili neorganizirane rekreacije, u obliku sportskih igara (nogomet, košarka i sl.) ili trčanja, aerobika, fitnesa, vožnje biciklom ili šetnje.

Uzorak varijabli

Svi su ispitanici ispunjavali upitnik faktora motivacije za rekreativno vježbanje autora Campbela (2000), u prevodu V. Švaića (tabla 1). Upitnik sadrži 13 čestica koje su trebale biti procijenjene na Likertovoj skali od 1 (nije mi važno) do 5 (vrlo važno). Osim toga, sadrži i još 10 varijabli, od kojih su nas interesirale dvije – dob i spol.

Metode obrade podataka

Osnovne metode za obradu rezultata određene su karakteristikom i veličinom uzorka, kao i postavljanim hipotezama. Za unos, obradu i analizu rezultata koristile su se prikladne matematičko – statističke metode i procedure. Statističke analize koje su korištene u radu su: deskriptivna statistika – osnovni centralni i disperzivni parametri, a za testiranje hipoteza t-test i analiza varijanse.

RESEARCH RESULTS AND DISCUSSIONS

REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA

Table 1. Results of the motivation factor questionnaire for recreational exercise (Campbel, 2000).

Tabela 1. Rezultati upitnika faktora motivacije za rekreativno vježbanje (Campbel, 2000).

Reasons / Razlozi	I don't care / Nije mi važno	Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno	I'm not sure / Nisam siguran	Important / Važno	Very important / Vrlo važno	Total / Ukupno	Missing / Izostalo
<i>Improving or maintaining physical fitness / Unapređenje ili održavanje tjelesne sposobnosti</i>	1.5	6.0	14.0	31.0	47.0	99.5	.5
<i>Maintaining vitality / Održavanje vitalnosti</i>	1.0	6.0	16.0	43.5	33.5	100.0	
<i>A sense of satisfaction / Osjećaj zadovoljstva</i>	1.5	4.0	23.5	30.0	41.0	100.0	
<i>Maintaining or improving health / Održavanje ili poboljšanje zdravlja</i>	0	6.0	6.0	36.0	52.0	100.0	
<i>Relaxation / Opuštanje i relaksacija</i>	1.5	5.0	23.5	35.0	35.0	100.0	
<i>Maintaining or reducing body weight / Održavanje ili smanjenje tjelesne težine</i>	4.5	6.0	14.0	32.0	43.5	100.0	
<i>Good look / Dobar izgled</i>	1.5	4.5	18.0	37.5	38.5	100.0	
<i>Fun / Zabava</i>	3.5	7.5	21.0	29.0	39.0	100.0	
<i>A sense of freedom. of independence / Osjećaj slobode, nezavisnosti</i>	6.0	8.0	21.0	28.0	36.5	99.5	.5
<i>Learning new knowledge and insights / Učenje novih znanja i spoznaja</i>	5.0	9.0	22.0	37.0	26.5	99.5	.5
<i>Getting out of the house / Izlazak iz kuće</i>	5.0	11.5	27.5	30.5	25.5	100.0	
<i>Socializing and meeting new people / Druženje i upoznavanje novih ljudi</i>	5.0	12.0	19.5	38.0	25.5	100.0	
<i>Adventure and excitement / Avantura i uzbuđenje</i>	6.5	12.5	19.	30.5	31.5	100.0	

Table 2. Analysis of differences in expressed attitudes of satisfaction in male and female respondents

Tabela 2. Analiza razlika izraženih stavova zadovoljstva kod muških i ženskih ispitanika

Gender / Spol ispitanika	Improving or maintaining physical fitness / Unapređenje ili održavanje tjelesne sposobnosti					Total / Ukupno
	I don't care / Nije mi važno	Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno	I'm not sure / Nisam siguran	Important / Važno	Very important / Vrlo važno	
<i>Women / Žene</i>	0	3	11	37	49	100
<i>Men / Muškarci</i>	3	9	17	25	45	99
<i>Total / Ukupno</i>	3	12	28	62	94	199
Gender / Spol ispitanika	Maintaining vitality / Održavanje vitalnosti					Total / Ukupno
	I don't care / Nije mi važno	Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno	I'm not sure / Nisam siguran	Important / Važno	Very important / Vrlo važno	
<i>Women / Žene</i>	0	3	10	44	43	100
<i>Men / Muškarci</i>	2	9	22	43	24	100
<i>Total / Ukupno</i>	2	12	32	87	67	200

<i>A sense of satisfaction / Osjećaj zadovoljstva</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	1	2	14	30	53	100
<i>Men / Muškarci</i>	2	6	33	30	29	100
<i>Total / Ukupno</i>	3	8	47	60	82	200
<i>Maintaining or improving health / Održavanje ili poboljšanje zdravlja</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	-	1	3	30	66	100
<i>Men / Muškarci</i>	-	11	9	42	38	100
<i>Total / Ukupno</i>	-	12	12	72	104	200
<i>Relaxation / Opuštanje i relaksacija</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	1	0	15	40	44	100
<i>Men / Muškarci</i>	2	10	32	30	26	100
<i>Total / Ukupno</i>	3	10	47	70	70	200
<i>Maintaining or reducing body weight / Održavanje ili smanjenje tjelesne težine</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	3	5	9	37	46	100
<i>Men / Muškarci</i>	6	7	19	27	41	100
<i>Total / Ukupno</i>	9	12	28	64	87	200
<i>Good look / Dobar izgled</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	0	1	16	37	46	100
<i>Men / Muškarci</i>	3	8	20	38	31	100
<i>Total / Ukupno</i>	3	9	36	75	77	200
<i>Fun / Zabava</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	2	5	15	34	44	100
<i>Men / Muškarci</i>	5	10	27	24	34	100
<i>Total / Ukupno</i>	7	15	42	58	78	200

<i>Sense of freedom, of independence / Osjećaj slobode, nezavisnosti</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	1	6	15	33	44	99
<i>Men / Muškarci</i>	11	10	27	23	29	100
<i>Total / Ukupno</i>	12	16	42	56	73	199
<i>Learning new knowledge and insights / Učenje novih znanja i spoznaja</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	3	3	17	44	33	100
<i>Men / Muškarci</i>	7	15	27	30	20	99
<i>Total / Ukupno</i>	10	18	44	74	53	199
<i>Getting out of the house / Izlazak iz kuće</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	7	9	23	35	26	100
<i>Men / Muškarci</i>	3	14	32	26	25	100
<i>Total / Ukupno</i>	10	23	55	61	51	200
<i>Socializing and meeting new people / Druženje i upoznavanje novih ljudi</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	5	6	16	41	32	100
<i>Men / Muškarci</i>	5	18	23	35	19	100
<i>Total / Ukupno</i>	10	24	39	76	51	200
<i>Adventure and excitement / Avantura i uzbuđenje</i>						
<i>Gender / Spol ispitanika</i>	<i>I don't care / Nije mi važno</i>	<i>Mostly I don't care / Uglavnom mi nije važno</i>	<i>I'm not sure / Nisam siguran</i>	<i>Important / Važno</i>	<i>Very important / Vrlo važno</i>	<i>Total / Ukupno</i>
<i>Women / Žene</i>	7	12	14	28	39	100
<i>Men / Muškarci</i>	6	13	24	33	24	100
<i>Total / Ukupno</i>	13	25	38	61	63	200

Table 3. χ^2 test differences and their significance in male and female respondents in expressed attitudes towards physical activity

Variables / Naziv varijable	Value / Vrijednost χ^2	(Sig.)
Improving or maintaining physical fitness / Unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti	9.774	.044
Maintaining vitality / Održavanje vitalnosti	14.900	.005
A sense of satisfaction / Osjećaj zadovoljstva	17.039	.002
Maintaining or improving health / Održavanje i poboljšanje zdravlja	20.872	.000
Relaxation / Opuštanje i relaksacija	22.539	.000
Maintaining or reducing body weight / Održavanje i smanjenje tjelesne težine	6.755	.149
Good look / Dobar izgled	11.824	.019
Fun / Zabava	9.387	.052
A sense of freedom. of independence / Osjećaj slobode i nezavisnosti	17.625	.001
Learning new knowledge and insights / Učenje novih znanja i spoznaja	17.705	.001
Getting out of the house / Izlazak iz kuće	5.507	.239
Socializing and meeting new people / Druženje i upoznavanje novih ljudi	11.044	.026
Adventure and excitement / Avantura i uzbuđenje	6.730	.151

Looking at the previous table, we can see that 9 (nine) out of 13 (thirteen) variables have a pronounced statistical significance in the differences when it comes to attitudes about physical activity. The variables that contribute the most to the difference are “Maintaining and improving health” and the variable “Relaxation and relaxation”. It is assumed that this case occurred because male respondents have less worries and feelings about health status compared to female respondents to whom this item is significantly more important (Berger, Pargman & Weinberg, 2007). In contrast, the variables that contribute the least to the difference but are still within the limits of significance are the variables “Socializing and meeting new people” and the variable “Improving and maintaining physical ability”. The variables in which the difference between male and female is the least prominent are “Leaving the house” and the variable “Adventure and excitement”.

Table 4. χ^2 differences and their significance with regard to the age of the respondents in the expressed attitudes towards physical activity

Variables / Naziv varijable	Value / Vrijednost χ^2	(Sig.)
Improving or maintaining physical fitness / Unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti	136.007	.819
Maintaining vitality / Održavanje vitalnosti	161.674	.280
A sense of satisfaction / Osjećaj zadovoljstva	182.626	.046
Maintaining or improving health / Održavanje i poboljšanje zdravlja	125.572	.216
Relaxation / Opuštanje i relaksacija	157.974	.353

Tabela 3. χ^2 test razlike i njihova značajnost kod muških i ženskih ispitanika u izraženim stavovima prema bavljenju fizičkom aktivnošću

Uvidom u prethodnu tabelu možemo vidjeti da 9 (devet) od 13 (trinaest) varijabli ima izraženu statističku značajnost u razlikama kada su stavovi o bavljenju fizičkim aktivnostima u pitanju. Varijable koje najviše doprinose razlici su „Održavanje i poboljšanje zdravlja“ i varijabla „Opuštanje i relaksacija“. Pretpostavlja se da je do ovakvog slučaja došlo zbog toga što ispitanici muškog spola imaju manje brige i osjećaja za zdravstvenim statusom u odnosu na ispitanike ženskog spola kojima je ta stavka znatno bitnija (Berger, Pargman i Weinberg, 2007).

Nasuprot njima, odnosno varijable koje najmanje doprinose razlici ali su i dalje u granicama značajnosti su varijable „Druženje i upoznavanje novih ljudi“ i varijabla „Unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti“.

Varijable u kojima se najmanje ističe razlika između muškog i ženskog spola su „Izlazak iz kuće“ i varijabla „Avantura i uzbuđenje“.

Tabela 4. χ^2 razlike i njihova značajnost s obzirom na dob ispitanika u izraženim stavovima prema bavljenju fizičkom aktivnošću

<i>Maintaining or reducing body weight / Održavanje i smanjenje tjelesne težine</i>	160.241	.308
<i>Good look / Dobar izgled</i>	226.215	.000
<i>Fun / Zabava</i>	220.617	.000
<i>A sense of freedom. of independence / Osjećaj slobode i nezavisnosti</i>	171.511	.133
<i>Learning new knowledge and insights / Učenje novih znanja i spoznaja</i>	189.112	.022
<i>Getting out of the house / Izlazak iz kuće</i>	170.948	.140
<i>Socializing and meeting new people / Druženje i upoznavanje novih ljudi</i>	197.033	.008
<i>Adventure and excitement / Avantura i uzbuđenje</i>	170.951	.139

Looking at the previous table, we can see that 5 (five) of the 13 (thirteen) variables have a pronounced statistical significance in the differences when it comes to attitudes about physical activity. The variables that contribute the most to the difference are “Good Look” and the “Fun” variable. It is assumed that this case occurred because it is much more important for respondents of younger age (-35 years) to achieve a good appearance through exercise, and to achieve some kind of fun, while for respondents of middle age (+35) it is much more important to maintain their health through exercise (Joint research center - European commission 2010).

In contrast, the variables that contribute the least to the difference but are still within the limits of significance are the variables “Learning new knowledge and insights” and the variable “Sense of satisfaction”.

The variables in which the difference with regard to the age of the respondents is the least prominent are “Relaxation and relaxation” and the variable “Improvement and maintenance of physical ability”.

Table 5. χ^2 differences and their significance with regard to the age of the respondents in the expressed attitudes towards physical activity in male respondents

Uvidom u prethodnu tabelu možemo vidjeti da 5 (pet) od 13 (trinaest) varijabli ima izraženu statističku značajnost u razlikama kada su stavovi o bavljenju fizičkim aktivnostima u pitanju. Varijable koje najviše doprinose razlici su „Dobar izgled“ i varijabla „Zabava“. Pretpostavlja se da je do ovakvog slučaja došlo zbog toga što je ispitanicima mlađe starosne dobi (- 35 godina), mnogo bitnije da kroz vježbu postignu dobar izgled, te da postignu neku vrstu zabave, dok je ispitanicima srednje starosne dobi (+35) mnogo važnije da vježbanjem održavaju svoje zdravlje (Joint research centre - European commission 2010).

Nasuprot njima, odnosno varijable koje najmanje doprinose razlici ali su i dalje u granicama značajnosti su varijable „Učenje novih znanja i spoznaja“ i varijabla „Osjećaj zadovoljstva“.

Varijable u kojima se najmanje ističe razlika s obzirom na dob ispitanika su „Opuštanje i relaksacija“ i varijabla „Unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti“.

Tabela 5. χ^2 razlike i njihova značajnost s obzirom na dob ispitanika u izraženim stavovima prema bavljenju fizičkom aktivnošću kod ispitanika muškog spola

Variables / Naziv varijable	Value / Vrijednost χ^2	(Sig.)
<i>Improving or maintaining physical fitness / Unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti</i>	83.757	.743
<i>Maintaining vitality / Održavanje vitalnosti</i>	87.860	.631
<i>A sense of satisfaction / Osjećaj zadovoljstva</i>	119.786	.590
<i>Maintaining or improving health / Održavanje i poboljšanje zdravlja</i>	83.964	.738
<i>Relaxation / Opuštanje i relaksacija</i>	81.181	.804
<i>Maintaining or reducing body weight / Održavanje i smanjenje tjelesne težine</i>	94.966	.975
<i>Good look / Dobar izgled</i>	90.566	.552
<i>Fun / Zabava</i>	119.659	.593
<i>A sense of freedom. of independence / Osjećaj slobode i nezavisnosti</i>	117.523	.647
<i>Learning new knowledge and insights / Učenje novih znanja i spoznaja</i>	108.689	.835
<i>Getting out of the house / Izlazak iz kuće</i>	123.397	.498
<i>Socializing and meeting new people / Druženje i upoznavanje novih ljudi</i>	131.707	.301
<i>Adventure and excitement / Avantura i uzbuđenje</i>	123.256	.502

Looking at the previous table, we can see that there is no variable that has achieved a statistically significant difference in the expressed attitudes of male respondents with respect to their age. The variable that was closest to the statistically significant difference was “Socializing and meeting new people”, while the variable “Maintaining and reducing body weight” contributed the least to the difference in these respondents with regard to age. It is assumed that this case occurred because it is much more important for male respondents of a younger age to meet and socialize with new people than for respondents of an older age. This is in any case only one of the possible roadmaps for authors who will be engaged in research of this type in the future.

Table 6. χ^2 differences and their significance with regard to the age of the respondents in the expressed attitudes towards physical activity in female respondents

Variables / Naziv varijable	Value / Vrijednost χ^2	(Sig.)
Improving or maintaining physical fitness / Unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti	131.640	.590
Maintaining vitality / Održavanje vitalnosti	121.321	.812
A sense of satisfaction / Osjećaj zadovoljstva	134.561	.519
Maintaining or improving health / Održavanje i poboljšanje zdravlja	123.749	.070
Relaxation / Opuštanje i relaksacija	119.529	.842
Maintaining or reducing body weight / Održavanje i smanjenje tjelesne težine	151.651	.170
Good look / Dobar izgled	151.820	.167
Fun / Zabava	180.173	.007
A sense of freedom, of independence / Osjećaj slobode i nezavisnosti	142.964	.324
Learning new knowledge and insights / Učenje novih znanja i spoznaja	146.853	.248
Getting out of the house / Izlazak iz kuće	128.727	.659
Socializing and meeting new people / Druženje i upoznavanje novih ljudi	152.139	.163
Adventure and excitement / Avantura i uzbuđenje	152.982	.152

Looking at the previous table, we can see that there is only 1 (one) variable that achieved a statistically significant difference in the expressed attitudes of female respondents with regard to their age. The only variable that made a statistically significant difference was “Fun”. It is assumed that this case occurred because it is much more important for female respondents of a younger age to feel one form of entertainment through exercise and recreation.

The variable that was closest to the statistically significant difference was “Maintenance and improvement of health”, while the variables “Relaxation and relaxation” and “Maintenance of vitality” contributed the least to the difference in these respondents with regard to age.

Uvidom u prethodnu tabelu možemo vidjeti da ne postoji niti jedna varijabla koja je ostvarila statistički značajnu razliku u izraženim stavovima kod ispitanika muškog spola obzirom na njihovu dob. Varijabla koja je bila najbliže statistički značajnoj razlici je „Druženje i upoznavanje novih ljudi“, dok je varijabla „Održavanje i smanjenje tjelesne težine“ najmanje doprinjela razlici kod ovih ispitanika obzirom na starosnu dob. Pretpostavlja se da je do ovakvog slučaja došlo zbog toga što je ispitanicima muškog spola mlađe starosne dobi mnogo važnije upoznavanje i druženje sa novim ljudima nego ispitanicima starije životne dobi. Ovo je u svakom slučaju samo jedan od mogućih putokaza autorima koji se budu bavili istraživanjima ovog tipa u budućnosti.

Tabela 6. χ^2 razlike i njihova značajnost s obzirom na dob ispitanika u izraženim stavovima prema bavljenju fizičkom aktivnošću kod ispitanika ženskog spola

Uvidom u prethodnu tabelu možemo vidjeti da postoji samo 1 (jedna) varijabla koja je ostvarila statistički značajnu razliku u izraženim stavovima kod ispitanika ženskog spola obzirom na njihovu dob. Varijabla koja je jedina ostvarila statistički značajnu razliku je „Zabava“. Pretpostavlja se da je do ovakvog slučaja došlo zbog toga što je ispitanicima ženskog spola mlađe životne dobi mnogo bitnije da kroz vježbu i rekreaciju osjete jedan vid zabave.

Varijabla koja je bila najbliže statistički značajnoj razlici je „Održavanje i poboljšanje zdravlja“, dok su varijable „Opuštanje i relaksacija“ i „Održavanje vitalnosti“ najmanje doprinjele razlici kod ovih ispitanika obzirom na starosnu dob.

CONCLUSION

The development of sports recreation is inseparable from the development of technology and the general progress of modern society. The position of sports recreation is a significant link between a well-functioning individual with all his psychophysical potentials and society at all levels. The effects of sports recreation are measurable by socio-economic parameters. and in the notion of quality they take on a significant role in culture and lifestyle (Deci & Ryan, 1985). Regular and correct use of sports and recreational facilities. activities and programs guarantees a healthier. better and more meaningful life. Today's knowledge indicates that sports recreation generates a whole range of functions that are reflected in the development of society. The course of civilization should follow the quality of life of the creators of modern. developed society (Berger, Pargman & Weinberg, 2007). Based on the analysis of the results of this research. it seems justified to conclude that the active participation of middle-aged people in recreational physical activities contributes to the experience of better life satisfaction. Physical activity has a positive effect on the improvement and maintenance of functional abilities. and thus indirectly on the possibility of a longer independent life of the elderly. Active people are more often at a younger age. which is to be expected. because in middle and older age there is a weakening of functional abilities. But it is also causally consequential. because the preservation of functional abilities is possible through active recreational exercise. This research. as before. showed that people who are actively engaged in recreational exercise are more satisfied than those who do not (Ebben & Brudzynski, 2008). Also. this research shows that the strongest motivation for recreational exercise is maintaining and improving health. and certainly relaxation. After them. the most important motivation is socializing and meeting new people. and improving and maintaining physical ability. The research also showed that there are very small differences in the motives for exercise in relation to the age of the respondents. and they are reflected in good looks and fun. while relaxation and relaxation and improvement and maintenance of physical ability are equally important for all ages. There was no significant statistical difference in exercise motives in males compared to age. and the closest to a statistically significant difference was socializing and meeting new people. while maintaining and reducing body weight was equally important for all male ages. There is also no significant statistical difference in exercise motives when it comes to females. These findings should not be ignored in motiva-

ZAKLJUČAK

Razvoj sportske rekreacije neodvojiv je od razvoja tehnologije i uopšte napretka savremenog društva. Pozicija sportske rekreacije predstavlja značajnu poveznicu kvalitetnog funkcionisana pojedinca sa svim svojim psihofizičkim potencijalima i društva na svim nivoima. Učinci sportske rekreacije mjerljivi su društveno-ekonomskim parametrima, a u poimanju kvalitete poprimaju značajnu ulogu u kulturi i stilu življenja (Deci i Ryan, 1985). Redovno i pravilno korištenje sportsko rekreativnih sadržaja, aktivnosti i programa daje jamstvo zdravijeg, kvalitetnijeg i sadržajnijeg života. Današnje spoznaje ukazuju da sportska rekreacija generira čitav niz funkcija koje se odražavaju na razvoj društva. Civilizacijski tok treba pratiti kvalitetu življenja samih stvaratelja savremenog, razvijenog društva (Berger, Pargman i Weinberg, 2007).

Na temelju analize rezultata ovog istraživanja čini se opravdanim zaključiti da aktivno učestvovanje osoba srednje životne dobi u rekreativnim tjelesnim aktivnostima doprinosi doživljaju boljeg zadovoljstva životom. Tjelesna aktivnost pozitivno utiče na poboljšanje i održavanje funkcionalnih sposobnosti, a time posredno i na mogućnost što dužeg samostalnog života starijih osoba. Češće su aktivne osobe u mlađoj starosnoj dobi, što je i za očekivati, jer u srednjoj i starijoj životnoj dobi dolazi do slabljenja funkcionalnih sposobnosti. Ali je i uzročno posljedično, jer je očuvanje funkcionalnih sposobnosti moguće kroz aktivno rekreativno vježbanje.

Ovo istraživanje je, kao i ranija, pokazalo da su zadovoljnije osobe koje se aktivno bave rekreativnim vježbanjem od onih koje to ne čine (Ebben i Brudzynski 2008).

Također, ovo istraživanje pokazuje da je najsnažnija motivacija za rekreativno vježbanje održavanje i poboljšanje zdravlja, te svakako opuštanje i relaksacija. Posle njih, najvažnija motivacija jeste druženje i upoznavanje novih ljudi, i unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti.

Sprovedeno istraživanje je pokazalo i to da postoje vrlo male razlike u motivima za vježbanje u odnosu na dob ispitanika, a one se ogledaju u dobrom izgledu i zabavi, dok je opuštanje i relaksacija i unapređenje i održavanje tjelesne sposobnosti jednako važno svim životnim dobima ispitanika.

Značajna statistička razlika u motivima za vježbanje kod muškog spola u odnosu na dob ne postoji, a najbliža statistički značajnoj razlici je bila druženje i upoznavanje novih ljudi, dok je održavanje i smanjenje tjelesne težine podjednako važno svim uzrastima muškog spola.

tional programs. Small gender and age differences open up opportunities for adaptation to certain groups. but in general. similar things are important to people when exercising. Continuous physical activity should be an indispensable measure of primary prevention of health protection of the elderly with the adoption of a healthy diet. avoidance of harmful habits (smoking. alcohol ...). maintenance of personal hygiene and cleanliness of the apartment. avoidance of harmful environmental influences. prevention of accidents and accidents. constant mental and work activities.

Također ne postoji značajna statistička razlika u motivima za vježbanje ni kada je ženski spol u pitanju.

Ove nalaze ne treba zanemariti u motivacijskim programima. Male spolne i dobne razlike otvaraju mogućnosti za prilagodbu određenim skupinama, ali generalno, ljudima su slične stvari važne pri vježbanju.

Stalna tjelesna aktivnost trebala bi biti neizostavna mjera primarne prevencije zaštite zdravlja starijih osoba uz prihvatanje zdrave prehrane, izbjegavanje štetnih navika (pušenje, alkohol...), održavanje lične higijene i čistoće stana, izbjegavanje štetnih uticaja iz okoline, sprječavanje nezgoda i nesreća te održavanje stalne psihičke i radne aktivnosti.

REFERENCES

- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2007). *Foundations of Exercise Psychology*. Chapter 3, Exercise and quality of life. Inc, U.S. Fitness Information Technology. 40-64.
- Campbell, W.K., Sedikides, C., & Harackiewicz, J.M. (2000). Competence valuation as a strategic intrinsic motivation process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (7), 780-794.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). Motivation and self determination in human behavior. *NY: Plenum Publish Co.*
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1995). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, *Social Development and Well-Being*. University of Rochester.
- Ebben, W., Brudzynski L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology Online*. 11(5):1-10.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, Attitude, Intention, and Behavior: *An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Primljen: 01. jun 2021. / Received: June 01, 2021
Prihvaćen: 31. avgust 2021. / Accepted: August 31, 2021

