

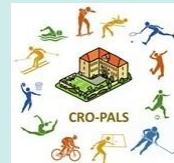


Prof. dr. Renata Barić

**KVALITETA ŽIVOTA,  
MENTALNO ZDRAVLJE I MOTIVACIJA  
ZA TJELESNO VJEŽBANJE ADOLESCENATA**

# UVOD

- Pretilost – istaknuti javno-zdravstveni problem
- Adolescencija – važno formativno razdoblje
- TA i sedentarno ponašanje
- Psihološki faktori: kvaliteta života, mentalno zdravlje, motivacija za tjelesno vježbanje



# POPIS RADOVA (1)

## DIPLOMSKI RADOVI

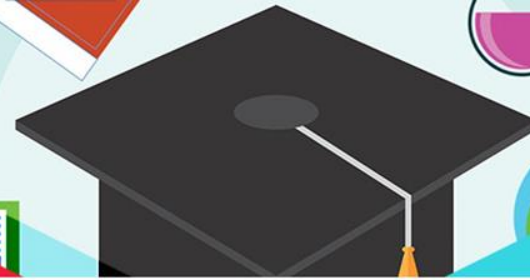
Tišma, V. (2019). *Razlike u procjeni kvalitete života i motivaciji za vježbanje između adolescentica i adolescenata normalne i prekomjerne tjelesne mase* [Diplomski rad, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. Nacionalni repozitorij završnih radova. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif%3A1011>

Šturbej, L. (2020). *Povezanost motivacije, samoprocijenjenog mentalnog zdravlja i percepcije barijera za vježbanje s razinom tjelesne aktivnosti i sedentarnim ponašanjima zagrebačkih adolescenata* [Neobjavljeni diplomski rad]. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Jukić, T. (2020). *Promjene u doživljaju kvalitete života, vremenu provedenom pred ekranom i količini tjelesne aktivnosti adolescenata u periodu od tri godine* [Prihvaćen diplomski rad]. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.



# POPIS RADOVA (2)



Tišma, V. i Barić, R. (2018, Studenoga 7-10). **Razlike u procjeni kvalitete života i motivaciji za vježbanjem kod adolescentica normalne i prekomjerne tjelesne mase** [Sažetak usmenog izlaganja na konferenciji]. 26. godišnja konferencija hrvatskih psihologa "Kvaliteta života kroz životni vijek: izazovi i preporuke,, Sveti Martin na Muri, Hrvatska.

[http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/Program\\_26gkhp.pdf](http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/Program_26gkhp.pdf)

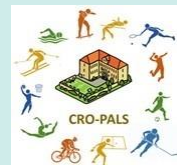
Tišma, V., Barić, R., Karlović, M., Greblo Jurakić, Z., Sorić, M. i Mišigoj-Duraković, M. (2020). **Kvaliteta života i motivacija za vježbanje muških adolescenata različitog indeksa tjelesne mase**. U L. Milanović, V. Wertheimer i I. Jukić (Ur.), *18. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša 2020“ – Zbornik radova* (str. 295-298). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

Tišma, V., Barić, R. i Karlović, M. (u tisku). **Kvaliteta života i motivacija za vježbanje adolescenata normalne i prekomjerne tjelesne mase**. Društvena istraživanja.



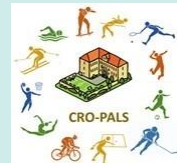
# ZANIMALO NAS JE...

- Ponašanje: razina TA i sedentarnog ponašanja, *screen time*
- Psihološki faktori: kvaliteta života, mentalno zdravlje, motivacija za tjelesno vježbanje, barijere za bavljenje TA
- Ostale varijable: spol, tip škole, indeks tjelesne mase



# INSTRUMENTI

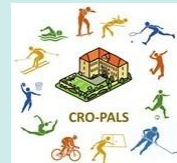
- Upitnik kvalitete života za djecu i adolescente The Kidscreen-27 (The Kidscreen Group Europe, 2006)
- Upitnik motivacije za vježbanje EMI-2 (Markland i Ingledew, 1997)
- Upitnik snaga i poteškoća (Goodman i Goodman, 2009)
- Upitnik barijera za bavljenje TA (Greblo, 2014)
  
- Validacija!





# NAJVAŽNIJI NALAZI (1)

- Razina TA
  - Viša kod mladića nego djevojaka
  - Viša kod učenika strukovnih škola nego gimnazijalaca
  - Viša TA povezana s višom procjenom kvalitete života
- Sedentarno ponašanje
  - Zastupljenije kod djevojaka nego mladića
  - Pozitivno povezano sa izraženijim poteškoćama mentalnog zdravlja
  - Internalne barijere najvažniji prediktor sedentarnog ponašanja
- *Screen time*
  - Dulje kod dječaka nego djevojaka
  - Dulje kod učenika strukovnih škola nego gimnazijalaca
  - Negativno povezano s kvalitetom života (tjelesna dobrobit i školski kontekst)



# NAJVAŽNIJI NALAZI (2)

- Doživljaj kvalitete života
  - Viši kod mladića nego djevojaka
  - Viši kod adolescenata normalne tjelesne mase nego vršnjaka prekomjerne tjelesne mase
- Motivacija za tjelesno vježbanje
  - Različita motivacijska struktura mladića u odnosu na djevojke
  - Adolescente normalne tjelesne mase više motiviraju intrinzični razlozi (uživanje), a vršnjake prekomjerne tjelesne mase ekstrinzični (kontrola tjelesne mase)
  - Najbolje predviđa razinu TA, neovisno o percipiranim barijerama za bavljenje TA
- Longitudinalna perspektiva
  - Pad samoprocjenjene kvalitete života, pad razine TA, ali i pad zastupljenosti *screen time-a*





# ZAKLJUČAK

- Potaknuti mlade na tjelesno vježbanje i uključivanje u različite oblike organiziranog vježbanja – imperativ!
- Važnost prevencije osipanja mladih sportaša (što se najintenzivnije javlja upravo tijekom adolescencije)
- Različite subgrupe adolescenata zahtijevaju različit pristup, tj. prikladne programe koji će ih potaknuti na prihvaćanje i održavanje aktivnog životnog stila





**HVALA NA PAŽNJI! 😊**