

KINEZILOGIJA

međunarodni znanstveni časopis iz područja kineziologije i sporta

Vol. 29 (1997) Br. 1 (1-79)**Sadržaj**

Uvodnik	3
Ken Hardman TJELESNI ODGOJ I SOCIJALIZACIJA - PROŠLOST, SADAŠNJOST I BUDUĆNOST U MEĐUNARODNOJ I USPOREDNOJ PERSPEKTIVI.....	5-20
Mojca Doupona, Krešimir Petrovič SPORT KAO KAKVOĆA ŽIVLJENJA..... (Slučaj mladih)	21-24
János Mészáros, Nelson K. Ng, János Mohácsi, Iván Szmodis, András Prókai, Róbert Frenk RELATIVNO SMANJENJE VOLUMENA PLAZME PRI MAKSIMALNO LABORATORIJSKOM OPTEREĆENJU RAZLIČITO AKTIVNIH MUŠKARACA	25-29
Vjekoslav Jerolimov, Robert G. Jagger OROFACIJALNE OZLJEDE U VATERPOLU.....	30-32
Bojan Jošt, Otmar Kugovnik, Vojko Strojnik, Istok Colja KINEMATIČKE VARIJABLE I NJIHOV UTJECAJ NA USPJEŠNOST SKIJAŠA-SKAKAČA NA SVJETSKOM PRVENSTVU U SKIJAŠKIM LETOVIMA NA PLANICI 1994. GODINE	33-41
Frane Erčulj USPOREDBA RAZLIČITIH KRITERIJA UČINKOVITOSTI U KOŠARCI.....	42-48
Nenad Marelić, Vladimir Janković RAZVOJ SPECIFIČNE BRZINE KRETANJA ODOJKAŠA BEZ LOPTE.....	49-54
Branka Brčić, Nataša Viskiće-Štalec, Željka Jaklinović Fressl PREDIKTIVNA VRIJEDNOST VARIJABLI ZA PROCJENU TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA RUKOMETNE IGRE	55-64
Mato Bartoluci VALORIZACIJA EKONOMSKIH UČINAKA SPORTA U RAZVIJENIM ZEMLJAMA I U HRVATSKOJ	65-70
Mirna Andrijašević, Dobromir Bonacin SUBJEKTIVNE TEGOBE ODRASLIH ŽENA U ODNOSU NA KRONOLOŠKU DOB I BAVLJENJE KINEZIOLOŠKIM AKTIVNOSTIMA	71-74
VIJESTI, PRIKAZI	75-78
UPUTE AUTORIMA	79

SUBJEKTIVNE TEGOBE ODRASLIH ŽENA U ODNOSU NA KRONOLOŠKU DOB I BAVLJENJE KINEZIOLŠKIM AKTIVNOSTIMA

Mirna Andrijašević¹, Dobromir Bonacin²

Izvorni znanstveni članak

UDK: 796.035.3-055.2

Primljeno: 13.3.96.

Prihvaćeno: 10.5.97.

¹ Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
² Automatska obrada podataka; DP "Jadrantrans", Split

Sažetak

Na uzorku od 134 žene primijenjen je sklop od 15 varijabli za procjenu subjektivnog doživljaja zdravlja te varijabla za procjenu bavljenja sportom, a pridružena je informacija o kronološkoj dobi.

Utvrđen je odnos subjektivnog doživljaja zdravlja prema kronološkoj dobi i bavljenju sportom primjenom regresijske analize u manifestnom i latentnom prostoru, na podacima prethodno transformiranim u image - oblik.

Rezultati su pokazali da je za korektno programiranje sportsko-rekreacijskih tretmana nužno prikupiti informacije o stanju zdravlja s motrišta subjektivne procjene samih sudionica.

Ključne riječi žene, rekreacija, zdravlje

Abstract

SUBJECTIVE DISCOMFORTS IN ADULT WOMEN IN RELATION TO CHRONOLOGICAL AGE AND ENGAGEMENT IN KINESIOLOGICAL ACTIVITIES

A set of 15 variables was used in a sample of 134 women in order to assess their subjective experience of health. In addition, a variable assessing engagement in sport activities and the information on chronological age were also used.

By using a regression analysis in a manifest and latent space with the data first transformed into the image form, the relation of subjective health experience compared to chronological age was established.

The results showed that for the adequate sport recreational programme it is essential to get information on health condition from the subjective assessment of the participants themselves.

Keywords: women, questionnaire, health

Uvod, problem i cilj

Suvremeni način života i rada u psihofizičkom smislu traži veći angažman psihičke komponente. Fizička komponenta je zanemarena, a posljedica toga su različite promjene na sustavu za kretanje. Budući da je osoba jedinstveno biće, koje funkcionira u sintezi i ravnoteži psihofizičkih osobina, pretpostaviti je kako će narušavanje jednoga sklopa osobina i sposobnosti narušiti, više ili manje, i drugi sklop.

Kako smo uvjerenja da je kod suvremenoga čovjeka došlo do narušavanja fizičkih sposobnosti, a dokaz za to su učestale dijagnoze poremećaja na sustavu za kretanje, to je u ovom istraživanju pozornost usmjerena na problem fizičkih promjena te njihov utjecaj na psihičko stanje, a prema subjektivnoj procjeni sudionica istraživanja.

U ovom su slučaju subjektivni stavovi o vlastitu zdravlju korišteni za upotpunjavanje slike o inicijalnom statusu žena.

Cilj je rada bio istražiti relacije između subjektivnih stavova o zdravlju i starosne dobi ispitanica te njihova bavljenja kineziološkim aktivnostima.

Metode rada

Program "KORPOFIT" zamišljen je kao kineziološko-rekreacijski program kojemu je cilj sprečavanje negativnih posljedica suvremenog načina života, otklanjanje tegoba i bolova, jačanje organizma u cjelini, relaksacija i zadovoljstvo sudionica.

Skup varijabli sastojao se od 17 pitanja binarnoga tipa. Varijable daju tri kategorije informacija: o subjektivnom statusu, o bolovima u somatskom dijelu, o bavljenju sportom i o dobi u godinama.

Dobiveni su podaci o subjektivnom doživljavanju zdravlja potencijalnih sudionica rekreacijskoga tretmana. Analizom subjektivnih stavova dobiveni su značajni podaci za oblikovanje rekreacijskih programa.

Inicijalni podaci transformirani su u image-oblik radi eliminacije onog dijela informacija koje se ne mogu svesti pod kontrolu. Iz tako dobivenih podataka izračunate su korelacije i latentne dimenzije. Regresijskom analizom izračunate su relacije prema kronološkoj dobi i bavljenju kineziološkim aktivnostima. Tim su postupkom maksimizirane informacije korisne za zaključivanje.

Da li ste često:		Bole li vas često:	
1. napeti	(PNAP)	11. Oči	(BOCI)
2. osjećate nemir	(PNEM)	12. glava	(BGLA)
3. osjećate bezrazložni strah	(PSTR)	13. kralješnica	(BKRA)
4. umorni	(PUMO)	14. noge	(BNOG)
5. nemate dovoljno vremena	(PVRE)	15. želudac	(BZEL)
6. loše spavate	(PSPA)	16. godine	(AGOD)
7. koristite lijekove	(PLIJ)	17. Bavljenje sportom	(KSPO)
8. ljutiti	(PLJU)		
9. gubite koncentraciju	(PKON)		
10. osamljeni	(POSA)		

Rezultati i rasprava

U tablici 1 subjektivni se stavovi manifestiraju na tri latentna načina.

Tablica 1: Sklop koso rotiranih faktora i korelacije faktora

	F1	F2	F3		F1	F2	F3
PNAP	.19	.18	(.57)				
PNEM	.34	.11	(.62)				
PSTR	(.79)	-.03	.24				
PUMO	.11	(.78)	.01				
PVRE	.03	(.98)	-.38				
PSPA	.22	.08	(.68)				
PLIJ	.08	-.09	(.81)	F1	1.00	.16	.47
PLJU	(.65)	.35	.13	F2	.16	1.00	.42
PKON	(.69)	.35	.01	F3	.47	.42	1.00
POSA	.25	-.22	(.83)				
BOCI	-.22	-.21	(.87)				
BGLA	(.61)	-.36	.29				
BKRA	-.51	.42	(.70)				
BNOG	-.06	(.60)	.41				
BZEL	(.95)	-.02	-.30				

Prva karakteristika opisana je varijablama BZEL, PSTR, PKON, BLJU i BGLA. Može se pretpostaviti kako su glavobolja i bolovi u želucu posljedica različitih uzroka, a ljutnja i sekundarna agresivnost mogu provocirati somatske tegobe. Dominantni su, ipak, gubitak koncentracije i neodređeni strah.

U drugom faktoru ističu se nedostatak vremena, kronični umor i bolovi u nogama.

U trećem faktoru izraženi su simptomi koji opisuju bolove u očima, uzimanje lijekova, osamljenost, bolove u kralješnici te loš san i napetost.

Na razini faktorske analize skup psihosocijalnih subjektivnih tegoba na prvi pogled izgleda relativno heterogen. Međutim, za razumijevanje rezultata dobivenih na uzorku i utjecaja suvremenog načina života na psihosomatski status žena, potrebno je podsjetiti na relaciju pojedinac - okruženje.

Sasvim je sigurno da u različitom uzrastu žena pokazuje različite modalitete aktivnosti, a s godinama fizička aktivnost opada stavljanjem u prvi plan pasivnijih sadržaja (Štuka, 1985). Okruženje, sa svojim sustavom vrijednosti i očekivanjima (obitelj, profesionalna karijera), uvelike utječe na to. Pretpostaviti je kako ogromna količina raznih utjecaja, u vidu edukacije, socijalizacije i drugih, djeluje na individuu i korigira joj osobne stavove.

Očekivati je da će žene, ulazeći u zreliju dob, sve više prihvaćati konvencije i kriterije okruženja, što obično nazivamo procesom socijalizacije i adaptacije.

Regresijskom analizom, izvedenom iz podataka reskaliranih na image-metrik, te korelacijom i predikcijom u multivarijatnom prostoru odstranjeni su generatori šuma (tablica 2).

Beta-koeficijenti u predikciji varijable AGOD stvaraju tri skupine prepoznatljivih varijabli. Značajne i pozitivne vrijednosti imaju BNOG, PNAP i PKON. Značajne i negativne vrijednosti imaju BGLA, POSA, BOCI, PVRE i PLJU. Izvan prostora značajnosti nalaze se sve ostale varijable.

Tablica 2: Regresijske analize varijabli AGOD i KSPO u manifestnom i latentnom prostoru, korelacije prediktora s kriterijem (R), beta (B), značajnost beta-koeficijenta (Q), koeficijent determinacije (D), multipla korelacija (RO), F-test (F), stupanj slobode (D1, D2), vjerojatnost (V)

Manifestni prostor								
	AGOD				KSPO			
	R	B	Q		R	B	Q	
PNAP	.35	.63	.00	PNAP	-.64	-.27	.05	
PNEM	.10	.10	.66	PNEM	-.51	.98	.00	
PSTR	.24	.50	.19	PSTR	-.22	.97	.01	
PUMO	.43	.07	.54	PUMO	-.51	-.65	.00	
PVRE	.41	-.46	.00	PVRE	-.33	.43	.00	
PSPA	.16	-.13	.16	PSPA	-.37	.96	.00	
PLIJ	.10	.23	.27	PLIJ	-.46	-.95	.00	
PLJU	.43	-.30	.04	PLJU	-.44	-.10	.50	
PKON	.26	.59	.00	PKON	-.17	-.68	.00	
POSA	.03	-.81	.00	POSA	-.36	-.26	.02	
BOCI	-.26	-.50	.00	BOCI	-.18	.53	.00	
BGLA	-.16	-.76	.01	BGLA	-.05	-.97	.00	
BKRA	.13	-.09	.30	BKRA	-.71	-.80	.00	
BNOG	.59	.71	.00	BNOG	-.64	-.54	.00	
BZEL	.21	.10	.30	BZEL	.17	-.02	.83	
D = .86	RO = .93	F = 48.25		D = .87	RO = .93	F = 53.74		
D1 = 15	D2 = 118	P = 0.000		D1 = 15	D2 = 118	P = 0.000		

Latentni prostor

AGOD			KSPO				
	R	B	Q		R	B	Q
FAC1	.24	.26	.00	FAC1	-.17	.29	.00
FAC2	.57	.65	.00	FAC2	-.60	-.41	.00
FAC3	.12	-.33	.00	FAC3	-.60	-.58	.00
D = .39	RO = .63	F = 28.17	D = .55	RO = .74	F = 52.01		
D1 = 3	D2 = 130	P = 0.000	D1 = 3	D2 = 130	P = 0.000		

Pozitivni beta koeficijenti opisuju dominantne karakteristike procesa starenja kao posljedicu drugih faktora, a kako se radi o uzorku u dobi od 20-50 godina, može se ustvrditi kako je uzorak jasno određen negativnim beta-koeficijentima. Naime, radna sposobnost se smanjuje, a pretpostavka je da se smanjuju i ambicije i angažman vezan uz karijeru, što kao učinak može donijeti manje glavobolja i bolova u očima. Smanjuje se pritisak na slobodno vrijeme i osjećaj osame. Pokazalo se kako fizička aktivnost s godinama opada stavljanjem u prvi plan pasivnijih sadržaja. Ranije je spomenuta adaptacija na smanjenu fizičku aktivnost koja s povećanjem broja godina postaje sve izraženijom. Postavlja se pitanje je li to prava adaptacija i je li, takva kakva jest, prihvatljiva?

Regresija u latentnom prostoru ne opovrgava te spoznaje, već ih potencira i to razmjerno visini beta-koeficijenata.

Pozitivan beta-koeficijent drugoga faktora odnosi se na taj problem na način da je u mnogome smanjena komunikacija, te nas tako upozorava na začetke jednog, vjerojatno neprihvatljivoga procesa, koji se može osjetiti u mladim danima, ali koji tada nije evidentan. Prvi faktor govori u prilog tome, ali i pozicija varijabli PSTR, PKON i PLJU svjedoči o procesu prihvaćanja situacije, što bi se moglo protumačiti kao izbjegavanje konfliktne situacije. Takve psihičke dvojbe i nezadovoljstvo mogu rezultirati ljutitošću.

Treći faktor reproducira strukturu koja izvjesno teži stabilizaciji. Okarakteriziran je nizom subjektivnih tegoba duž cijeloga spektra indikacija.

Temeljem opisanih relacija prema životnoj dobi, očekivati je kako će ponajprije biti bitno smanjena razina komunikacije, zatim bi uslijedili procesi adaptacije i latencije s posljedicama koje će u finalnoj fazi težiti determinizmu ponašanja pojedinca, uvjetovanom iz okoline, ali upravo zato i nizu evidentnih subjektivnih tegoba (Gruden, 1992).

Regresija varijabli KSPO u cijelosti se oslanja na takva razmišljanja. U manifestnom prostoru većina varijabli značajnih je beta-koeficijenata. Najveći na pozitivnom polu jesu PNEM, PSTR, PSPA, BOCI i PVRE, a na negativnom BGLA, PLIJ, BKRA, PKON, PUMO i BNOG.

Na negativnom polu prepoznatljive su psihosomatske posljedice smanjene aktivnosti s dominacijom glavobolje i uzimanjem lijekova. U strukturi regresijske funkcije, međutim, iznenađuju pozitivne projekcije nemira, straha, lošeg sna i nedostatka vremena. Izgleda da se pokazatelji tih tegoba povećavaju sa stupnjem bavljenja sportom. No, budući da su to logički prediktori, možemo ih promatrati kao motivacijske impulse koji pokreću kineziološki angažman. To govori u biti kako osobe ženskoga spola srednje dobi pokušavaju riješiti svoje probleme upravo uz pomoć vježbanja (Popović, 1989; Daniels, 1980).

Spoznaja o mogućem zadovoljenju bio-psihosocijalnih potreba rekreacijskim vježbanjem može povećati osobnu aktivaciju, komunikaciju s okolinom pa samim time i kvalitetu života (Relac, 1978; Medved, 1978).

Na taj način tegobe akumulirane na negativnoj strani regresijske funkcije trebale bi gubiti na svojoj važnosti.

Regresija u latentnom prostoru razumljiva je ako se prisjetimo iste funkcije u kronološkoj dobi. Prvi faktor označava komunikaciju i to kineziološku, rekreacijsku, kao posljedicu stava prema načinu života. Drugi faktor je na neki način spoznaja o neprihvatljivoj adaptaciji. Upravo je sport čimbenik koji je u stanju uzdrmati sklop što teži maksimalnom zatvaranju individue. Sport je isto tako čimbenik koji se suprotstavlja gubitku komunikacije, a to je vidljivo iz beta-koeficijenta trećega faktora.

Iz korelacije dviju kriterijskih varijabli, koja je iznosila -.43, vidljivo je da s godinama opada kineziološki angažman, što može biti razumljivo, ali ne i prihvatljivo.

Sportsko-rekreacijsko vježbanje nezamjenjiv je sadržaj kojime se mogu ostvariti mnogi ciljevi s pozitivnim učincima na zdravstveni status. No, mora se istaknuti činjenica kako subjektivni status ima svoje porijeklo u psihosocijalnim relacijama pojedinca prema okruženju. Tek kada se dobije uvid u subjektivni status, moguće je programirati kvalitetne programe vježbanja. U suprotnom, može se dogoditi da tretmani, ma kako kvalitetni bili, budu nadjačani utjecajima, od kojih je nemali broj opisan i ovim radom (Andrijašević, 1995).

Zaključak

Na uzorku od 134 žene primijenjen je sklop od 15 varijabli za procjenu subjektivnih tegoba te varijabla za procjenu bavljenja sportom, a pridružena je i informacija o kronološkoj dobi.

Radi utvrđivanja odnosa prema kronološkoj dobi i bavljenju kineziološkim aktivnostima, primijenjena je regresijska analiza u manifestnom i latentnom prostoru, s podacima prethodno transformiranim u image-oblik.

Na temelju dobivenih rezultata iznesena je pretpostavka kako korektno programirani rekreacijski tretmani ne smiju zaobići vrlo intenzivnu očetnu obradu entiteta u smislu definicije svrhe i ciljeva kineziološke komunikacije i aktivacije kao osnovnih odrednica psihofizičkog zdravlja. U svemu

tome kineziološka aktivnost ima snažnu motivacijsku funkciju, što je spoznaja na kojoj treba dalje graditi sustav kojemu bi cilj trebao biti sprečavanje neprihvatljive adaptacije u vidu prihvaćanja pasivizacije u svim životnim segmentima.

Literatura

1. Andrijašević, M. (1995). Tjelesna aktivnost žena. U: *Tjelesno vježbanje i zdravlje: zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH*, Rovinj, 27.06.-01.07.1995. (str. 102-103). Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa RH.
2. Daniels, L., C. Worthingham (1980). *Esercizi terapeutici per la funzione e l'allinamento del corpo*. Roma: Verduci.
3. Gruden, V. (1992). *Psihoterapija*. Zagreb: Medicinska naklada.
4. Medved, R. i suradnici (1978). *Sportska medicina*. Zagreb: Jumena.
5. Popović, J. (1989). *Bol u križima i ishijas*. Ljubljana-Zagreb: Založba Mladinska knjiga.
6. Relac, M. (1978). *Rekreacija tjelesnim vježbanjem u procesu rada*. Zagreb: Sportska tribina.
7. Štuka, K. (1985). *Rekreacijska medicina*. Zagreb: Sportska tribina.

