

Povezanosti zadovoljstva tjelesnom težinom sa sportskim i rekreativnim aktivnostima studentske populacije

Puškadija, Tea

Graduate thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:527973>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



Repository / Repozitorij:

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository - Polytechnic of Međimurje Undergraduate and Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

TEA PUŠKADIJA

**POVEZANOSTI ZADOVOLJSTVA TJELESNOM TEŽINOM SA
SPORTSKIM I REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA STUDENTSKE
POPULACIJE**

DIPLOMSKI RAD

ČAKOVEC, 2023.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

TEA PUŠKADIJA

**POVEZANOSTI ZADOVOLJSTVA TJELESNOM TEŽINOM SA
SPORTSKIM I REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA STUDENTSKE
POPULACIJE**

**CONNECTIONS OF BODY WEIGHT SATISFACTION WITH SPORTS
AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF THE STUDENT
POPULATION**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica:

Andreja Bogdan, v. pred.

ČAKOVEC, 2023.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
POVJERENSTVO ZA DIPLOMSKI ISPIT

Čakovec, 12. siječnja 2023.

država: **Republika Hrvatska**
Predmet: **Psihologija sporta - Izborni**

DIPLOMSKI ZADATAK br. 2022-MTSD-R-31

Pristupnik: **Tea Puškadija (0313022464)**
Studij: **Redoviti specijalistički diplomski stručni studij Menadžment turizma i sporta**

Zadatak: **Povezanosti zadovoljstva tjelesnom težinom sa sportskim i rekreativnim aktivnostima studentske populacije**

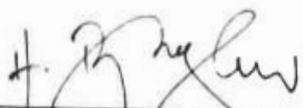
Opis zadatka

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom dio je većeg konstrukta predodžbe o tijelu. Predodžba o vlastitom tijelu odražava percepciju, mišljenje i osjećaje u vezi s tijelom i tjelesnim iskustvima te njihov utjecaj na ponašanje pojedinca. Na perceptivnoj razini stvaraju se predodžbe o veličini i obliku dijelova tijela. Kognitivna komponenta uključuje usmjerenost na tijelo i uz to vezane iskaze, kao i mišljenje o vlastitom tijelu i tjelesnim iskustvima dok emotivni aspekt predodžbe o vlastitom tijelu uključuje iskustva ugone ili neugode, odnosno zadovoljstva ili nezadovoljstva povezanih s izgledom i s različitim tjelesnim iskustvima. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom obuhvaća različite aspekte, među kojima se izdvajaju: zadovoljstvo tijelom u cjelini, zadovoljstvo težinom, zadovoljstvo oblikom tijela te zadovoljstvo visinom i snagom mišića, odnosno mišićavosti. Cilj ovog rada je ispitati povezanost zadovoljstva tjelesnom težinom sa sportskim i rekreativnim aktivnostima studentske populacije. Za potrebe ovog rada bit će konstruirana anketa koja će biti provedena online. Prikupljeni podatci bit će statistički obrađeni i interpretirani u skladu s podacima iz relevantne literature.

Zadatak uručen pristupniku: 12. siječnja 2023.

Rok za predaju rada: 20. rujna 2023.

Mentor:



Andreja Bogdan, pred.

Predsjednik povjerenstva za
diplomski ispit:

Sažetak

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom obuhvaća različite aspekte, među kojima se izdvajaju: zadovoljstvo tijelom u cjelini, zadovoljstvo težinom, zadovoljstvo oblikom tijela te zadovoljstvo visinom i snagom mišića, odnosno mišićavosti. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom odnosi se na negativne misli i osjećaje o vlastitom tjelesnom izgledu, odnosno o svim aspektima tjelesnog izgleda. Kultura u kojoj živimo, kao i nametnuti standardi o idealnom izgledu tijela imaju snažan utjecaj na percepciju tijela, kao i na razvoj nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Nezadovoljstvo ne treba olako shvaćati s obzirom da je moguća pojava različitih stanja i poremećaja kao što su dismorfni poremećaj ili poremećaji u prehrani. Promicanje tjelesne aktivnosti jedno je od područja namijenjenih za rješavanje navedenih poremećaja i pretilosti. Sportske i rekreativne aktivnosti nisu dio profesionalnog, natjecateljskog sporta te im samim tim glavni cilj nije ostvarenje rezultata. Njihova glavna svrha je zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba i pozitivno djelovanje na zdravlje. Sportske i rekreativne aktivnosti mogu biti šetnja, trčanje, plivanje, dizanje utega i bavljenje bilo kojim sportom, a da nije u profesionalne svrhe. Bavljenje sportskim i rekreativnim aktivnostima utječe na tjelesni izgled, stoga i na tjelesnu težinu. Osim tjelesnih promjena, utječe na mentalno zdravlje čovjeka, utječe na bolje raspoloženje i smanjuje stres. Cilj ovog rada je ispitati povezanost zadovoljstva tjelesnom težinom sa sportskim i rekreativnim aktivnostima studentske populacije. Za potrebe ovog rada konstruirana je anketa koja je provedena online i usmjerena na određen uzorak u populaciji. Uzorak u ovom radu čine studenti i studentice iz različitih područja obrazovanja. Prikupljeni podaci bit će statistički obrađeni i interpretirani u skladu s podacima iz relevantne literature.

Ključne riječi: *zadovoljstvo težinom, sportske aktivnosti, rekreativne aktivnosti, metoda ankete, studentska populacija*

Abstract

Satisfaction with physical appearance encompasses various aspects, among which stand out: satisfaction with the body as a whole, satisfaction with weight, satisfaction with body shape and satisfaction with height and muscle strength, that is, muscularity. Dissatisfaction with physical appearance refers to negative thoughts and feelings about one's own physical appearance, that is, about all aspects of physical appearance. The culture in which we live, as well as the imposed standards about the ideal appearance of the body, have a strong influence on the perception of the body, as well as on the development of dissatisfaction with the appearance of the body. Dissatisfaction should not be taken lightly, considering that the appearance of various conditions and disorders such as dysmorphic disorder or eating disorders is possible. Promoting physical activity is one of the areas intended to solve the aforementioned disorders and obesity. Sports and recreational activities are not part of professional, competitive sports, and therefore their main goal is not the achievement of results. Their main purpose is to satisfy basic human needs and have a positive effect on health. Sports and recreational activities can be walking, running, swimming, lifting weights, and playing any sport, as long as it is not for professional purposes. Engaging in sports and recreational activities affects physical appearance, therefore also body weight. In addition to physical changes, it affects a person's mental health, affects a better mood and reduces stress. The aim of this paper is to examine the connection between satisfaction with body weight and sports and recreational activities of the student population. For the purposes of this work, a survey was constructed that was conducted online and targeted at a certain sample in the population. The sample in this paper consists of male and female students from different fields of education. The collected data will be statistically processed and interpreted in accordance with the data from the relevant literature.

Key words: *weight satisfaction, sports activities, recreational activities, survey method, student population*

SADRŽAJ

Sažetak	3
Abstract	4
SADRŽAJ	5
1. UVOD	6
1.2. ZADOVOLJSTVO TJELESNOM TEŽINOM	6
1.3. TJELESNA AKTIVNOST	7
1.3.1. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE.....	8
2. CILJ ISTRAŽIVANJA	9
3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	10
4. REZULTATI.....	12
5. RASPRAVA	31
6. ZAKLJUČAK	32
Literatura	33
Prilozi	34

1. UVOD

Nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom je u današnje vrijeme sve češća pojava koja se ne javlja samo u odraslih ljudi, već sve mlađa populacija ima taj problem. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom konceptualno je uže određeno, a odnosi se na negativne misli i osjećaje o vlastitom tjelesnom izgledu, bilo da se radi o izgledu cijelog tijela ili njegovih pojedinih dijelova, veličini, obliku ili težini tijela. Slika tijela obuhvaća „percepcije, misli i osjećaje koje pojedinac veže za svoje tijelo" (Grogan, 2008). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom može dovesti osobu do tjelesnog dismorfnog poremećaja. To je mentalno zdravstveno stanje koje karakterizira pretjerana preokupacija uočenim nedostacima u vlastitom izgledu te stvaranje negativne slike o sebi. Nezadovoljstvo vlastitim tijelom posebno je izraženo u adolescentnoj dobi zbog velikih tjelesnih promjena koje se odvijaju tijekom tog razdoblja i kod djevojaka i kod mladića (Erceg Jugović, 2015). U istraživanju na hrvatskim adolescentima dobiven je rezultat da je 35.6% djevojaka i 13% mladića nezadovoljno svojom težinom. Tjelesnim izgledom je nezadovoljno 19.4% djevojaka i 6.8% mladića (Pokrajac-Bulian i sur., 2007). U ovom radu provest će se istraživanje o zadovoljstvu izgledom, konkretno težinom, na studentskoj populaciji.

1.2. ZADOVOLJSTVO TJELESNOM TEŽINOM

Slika tijela ili predodžba tijela (engl. *body image*) označava mentalnu sliku osobe o vlastitom tjelesnom izgledu, evaluaciju izgleda te utjecaj tih percepcija i stavova na ponašanje (Rosen, 1992). Slika tijela multidimenzionalan je konstrukt koji u sebi sadrži internalne (biološke i psihološke) te eksternalne (kulturne i socijalne) čimbenike (Sira, 2003). Slika o vlastitom tijelu može biti pozitivna i negativna. Pozitivna se odnosi na izostajanje negativnih percepcija i osjećaja povezanih s tijelom te odražava prihvaćanje tijela i viđenje sebe onakvim kakvim jesmo. Negativna slika o vlastitom tijelu se definira kao izobličena percepcija vlastitog tijela povezana s osjećajima neugode, srama i anksioznosti zbog vlastitog tijela (Avalos, Tylka i Wood-Barcalow, 2005). Nezadovoljstvo tijelom različito se manifestira kod žena i muškaraca; ono kod žena ide uvijek u smjeru gubitka tjelesne težine, dok se kod muškaraca očituje u gubljenju i dobivanju na tjelesnoj težini, posebice mišićnoj masi (Furnham i Calnan, 1998). Žene su zabrinutije i manje zadovoljne izgledom u odnosu na muškarce, sklonije su

precjenjivanju vlastite tjelesne težine, iskazuju veću zabrinutost hranjenjem i češće provode dijetu (Pokrajac-Bulian i Kandare, 1999./2000). Mnoge žene imaju iskrivljenu sliku svojega tijela i percipiraju da je njihova težina veća od idealne. (Fallon i Rozin, 1985.; prema Powell, Matacin i Stuart, 2001). Istraživanja pokazuju da je tjelesni ideal koji djevojke adolescentne i rane odrasle dobi žele dostići puno mršaviji od njihova trenutnoga izgleda (Wertheim, Mee i Paxton, 1999). Kultura u kojoj živimo, kao i nametnuti standardi o idealnom izgledu ženskog tijela imaju snažan utjecaj na percepciju tijela, kao i na razvoj nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Sociokulturno okruženje može doprinijeti razvoju nezadovoljstva tijelom prenoseći norme o idealnom tjelesnom izgledu putem medija, posebice oglasa modne i kozmetičke industrije koje zarađuju na račun ženskog nezadovoljstva tijelom (Paquette i Raine, 2004).

1.3. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost je jedna od osnovnih funkcija ljudskog organizma. Jedna od definicija tjelesne aktivnosti je da je to „svaka sila koja nastaje mišićnom aktivnošću pri čemu je energetska potrošnja iznad one u mirovanju“ (Caspersen, 1985). Tjelesna aktivnost je svaka aktivnost koja ubrzava otkucaje srca i zahtijeva da tijelo radi više od uobičajenog (Matković i Ružić, 2009). U tjelesne aktivnosti stoga pripadaju svakodnevne aktivnosti i radnje kao što su hodanje, trčanje, rekreativne aktivnosti. Prema Zakonu o športu (2006) pod pojmom sport podrazumijevaju se različite, natjecateljski usmjerene, motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičkog karaktera koje djeci, mladima i odraslima omogućavaju zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, očuvanje i unapređivanje zdravlja te sportsko izražavanje i stvaralaštvo, koje se očituje kao postizanje sportskih rezultata na svim razinama natjecanja“. (Milanović, 2013). „Rekreacija se u svakodnevnom životu doživljava kao aktivnost u slobodnu vremenu čovjeka, a njeni sadržaji pridonose kvaliteti odmora. Sadržaji rekreacije mogu biti interes za aktivnim sudjelovanjem u kakvoj aktivnosti ili samo promatranje neke aktivnosti. Oba ova pristupa – aktivno sudjelovanje ili pasivno promatranje - na čovjeka djeluju različito“. (Andrijašević, 2010). Rekreacija obuhvaća mnoštvo raznolikih sadržaja, ali možemo ih razvrstati na sadržaje koji dolaze iz područja tjelesnog vježbanja, plesa, sporta, zatim istraživačkih aktivnosti, tehnike i modelarstva, kulture i umjetnosti, ali i uzgoja biljaka, skupljačkih aktivnosti i mnogih drugih. Sportska rekreacija je jedna od vrlo važnih aktivnosti kvalitetnog načina provođenja slobodnog vremena. „Sportska

rekreacija dio je širokog područja rekreacije, pri čemu se tjelesnim aktiviranjem zadovoljavaju opće ljudske potrebe“ (Andrijašević, 2010). Rekreativni sport znači bavljenje nekim sportom zbog osobne potrebe i zdravlja, a ne zbog zarade. Za razliku od sporta u kojemu je pretežiti cilj rezultat i vrhunski domet, sportska rekreacija ima primarni cilj pozitivno djelovati na zdravlje, i to na sve njegove aspekte. (Smojver, 2020). Sportske aktivnosti mogu biti šetnja, trčanje, vježbanje u teretani ili kod kuće ili bilo koji sport kojim se osoba bavi u rekreativne, a ne profesionalne svrhe. S obzirom na broj aktivnih sudionika Relac, i sur. (1984) kažu kako upravo sportska rekreacija zauzima najveći udio sporta u svijetu. Loše prehrambene navike, te nedovoljno sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima glavni su uzročnici povećanog rasta broja pretilih osoba. Promicanje tjelesne aktivnosti jedno je od pet ključnih područja djelovanja u rješavanju navedenih problema (Edwards i Tsours, 2009).

1.3.1. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE

Redovita tjelesna aktivnost pomaže unaprijediti sveukupno zdravlje i tjelesnu kondiciju i smanjiti rizike za razvoj brojnih bolesti. Nedovoljna tjelesna aktivnost je nedostizanje preporučene razine tjelesne aktivnosti ili drugim riječima to je nedovoljna aktivnost koja je nužna i preporučljiva radi očuvanja zdravlja. Tjelesno vježbanje pospješuje razvoj motoričkih, funkcionalnih, morfoloških, kognitivnih i konativnih karakteristika organizma djelujući na zdravstveni, odgojni i obrazovni aspekt života (Mraković, 1997). Redovita tjelovježba ima mnoge dobrobiti za tijelo i um, uključujući poboljšano zdravlje kardiovaskularnog sustava, kontrolu tjelesne težine, smanjen rizik od kroničnih bolesti i poboljšano mentalno zdravlje (Marić, 2020). Kad osoba vježba poboljšava se raspoloženje i smanjuje bol i stres (Grošić i Filipčić, 2019). Mnoge su prednosti tjelesne aktivnosti: smanjuje rizik razvoja bolesti srca i krvnih žila, odgađa i sprječava razvoj povišenog krvnog tlaka i poboljšava funkciju respiratornog sustava. Održava metabolizam organizma i smanjuje rizik od razvoja šećerne bolesti (dijabetesa), povećava iskorištavanje masti čime pomaže u održavanju poželjne tjelesne težine i smanjivanju rizika od razvoja debljine, odnosno pretilosti. Održava i unaprjeđuje mišićnu snagu i izdržljivost, čime se povećava sposobnost uspješnog obavljanja dnevnih zadataka. Utječe na motoričke sposobnosti kao što su snaga i ravnoteža. Poboljšava mineralizaciju kosti u mlađoj dobi čime pridonosi sprječavanju razvoju osteoporoze i prijeloma kod starijih osoba. Utječe na probavu te je regulira. Utječe na već spomenuto mentalno zdravlje,

samim tim smanjuje rizik od razvoja depresije i demencije i snižava razinu stresa. Tjelesne aktivnosti utječu na kvalitetu sna, osobno zadovoljstvo, bolje raspoloženje te podižu samopouzdanje. Kod starijih osoba snižava rizik od padova, sprječava i odgađa razvoj kroničnih bolesti povezanih sa starenjem (Mašanović, 2023).

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja bio je ispitati navike studenata u bavljenju sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima i njihovu povezanost sa zadovoljstvom vlastitom tjelesnom težinom.

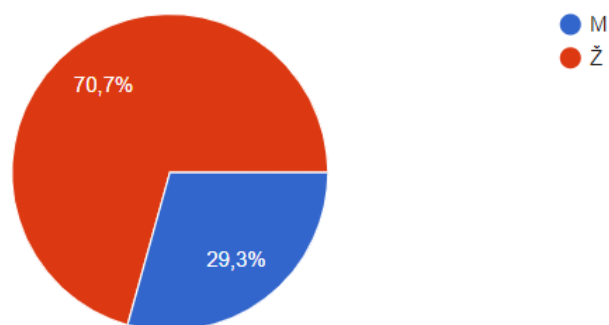
3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno u periodu od ožujka do lipnja 2023. godine putem društvenih mreža Facebook-a i Instagram-a. Za potrebe ovog istraživanja konstruiran je anketni upitnik koji se sastojao od 26 pitanja, a za njegovo rješavanje bilo je potrebno od 5 do 10 minuta. Sudionicima ankete osigurana je anonimnost. Anketa se sastojala od 14 tvrdnji koje su sudionici procjenjivali na skali Likertovog tipa (1-5) i 9 pitanja s mogućnošću izbora, odnosno višestrukog izbora. U istraživanju je sudjelovalo 116 sudionika od kojih su 34 (29,3%) muškaraca i 82 (70,7%) žene.

Slika 1. Anketni upitnik: spol sudionika

Spol?

116 odgovora



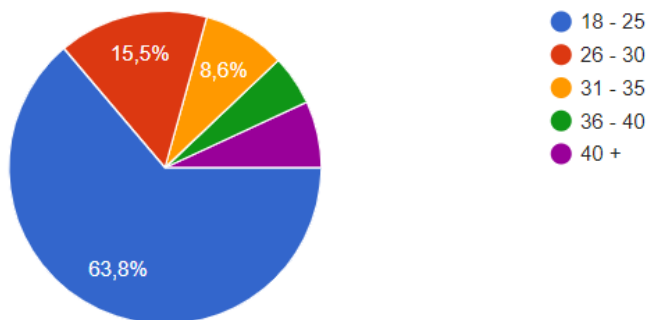
Izvor: izrada autora

Od 18 do 25 godina ima 74 (63,8%) sudionika. U dobi od 26 do 30 godina bilo je 18 (15,5%) sudionika, od 31 do 35 godina 10 (8,6%) sudionika, a više od 36 godina imalo je 14 (12,1%) sudionika.

Slika 2. Anketni upitnik: dob sudionika

Dob?

116 odgovora



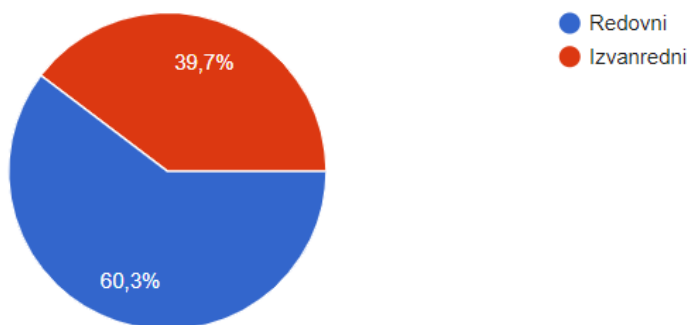
Izvor: izrada autora

Od ukupnog broja studenata i studentica koje su sudjelovale u istraživanju njih 70 (60,3%) studira redovno, te 46 (39,7%) izvanredno.

Slika 3. Anketni upitnik: prikaz redovnih i izvanrednih studenata

Jeste li redovni ili izvanredni student?

116 odgovora



Izvor: izrada autora

4. REZULTATI

U nastavku slijede rezultati istraživanja koji su dobiveni anketom. Anketni upitnik studentskoj populaciji bio je dostupan od ožujka do lipnja i u to vrijeme ispunilo ga je 116 sudionika. Sudionici istraživanja dali su svoje samoprocjene na skali Likertovog tipa na 14 tvrdnji, pri čemu 1 znači da se osoba uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom, a 5 da se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom.

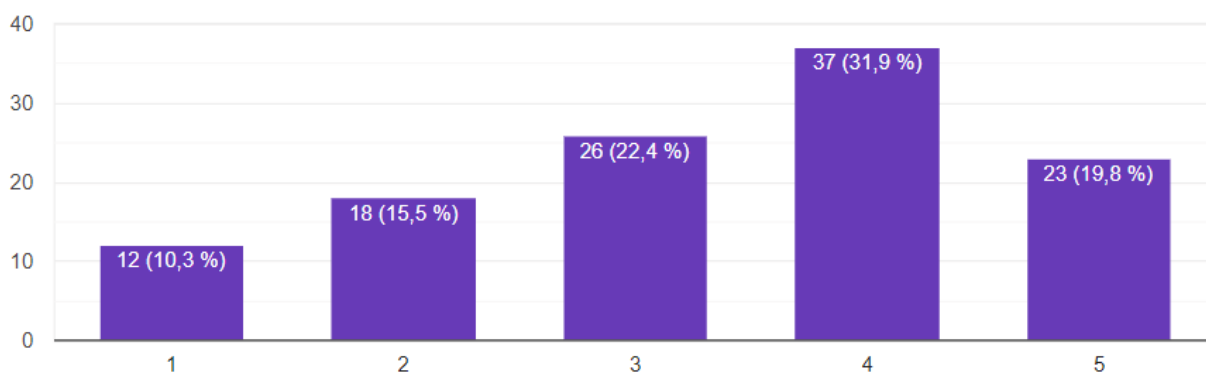
U prvoj tvrdnji “Zadovoljan/na sam svojom trenutnom tjelesnom težinom.” u potpunosti zadovoljno je 23 (19,8%) sudionika, zadovoljno je 37 (31,9%) sudionika, niti zadovoljno niti nezadovoljno je 26 (22,4%) sudionika, nezadovoljno je 18 (15,5%) sudionika, a u potpunosti nezadovoljno je 12 (10,3%) sudionika.

Slika 4. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom sudionika

1. Zadovoljan/na sam svojom trenutnom tjelesnom težinom.

 Kopiraj

116 odgovora



Izvor: izrada autora

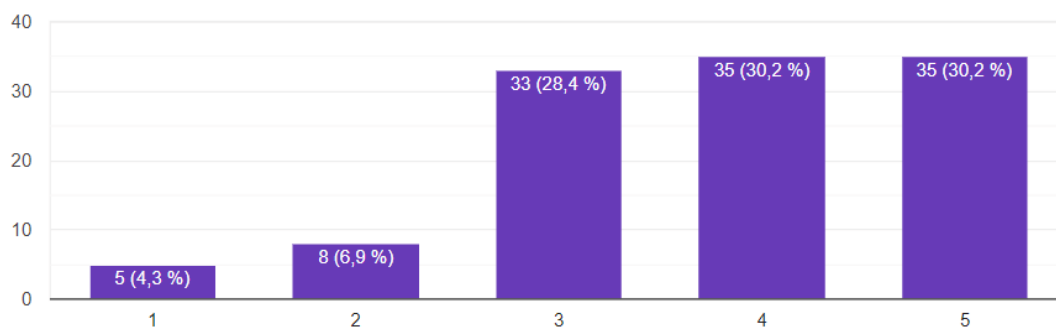
Druga tvrdnja glasi “Pridajem važnost svojoj tjelesnoj težini.”. U potpunosti pridaje važnost 35 (30,2%) sudionika, pridaje važnost 35 (30,2%) sudionika, 33 (28,4%) niti pridaje, niti ne pridaje, dok 8 (6,9%) sudionika ne pridaje i 5 (4,3%) uopće ne pridaje važnost.

Slika 5. Anketni upitnik: važnost tjelesne težine

2. Pridajem važnost svojoj tjelesnoj težini.

 Kopiraj

116 odgovora




Izvor: izrada autora

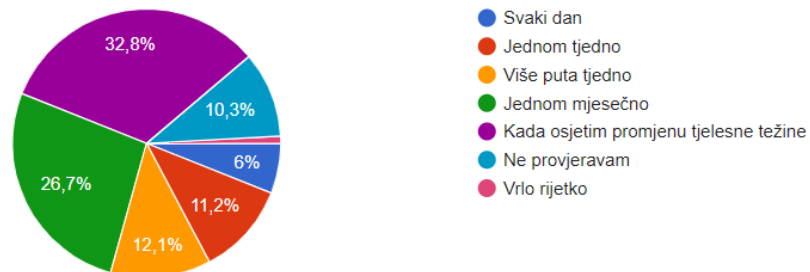
U upitniku se sudionike pitalo koliko često provjeravaju svoju tjelesnu težinu. Najviše njih, 38 (32,8%) je odgovorilo da provjeravaju svoju tjelesnu težinu, odnosno da se važu onda kada osjete promjenu tjelesne težine. Jednom mjesečno se važe 31 (26,7%) sudionik, 14 (12,1%) sudionika se važe više puta tjedno i 13 (11,2%) sudionika se važe jednom tjedno. Njih 12 (10,3%) uopće ne provjerava svoju tjelesnu težinu, dok 7 (6%) provjerava svaki dan. 1 (0,9%) sudionik provjerava svoju tjelesnu težinu vrlo rijetko.

Slika 6. Anketni upitnik: učestalost provjeravanja tjelesne težine

3. Koliko često provjeravate svoju tjelesnu težinu?

 Kopiraj

116 odgovora



Izvor: izrada autora

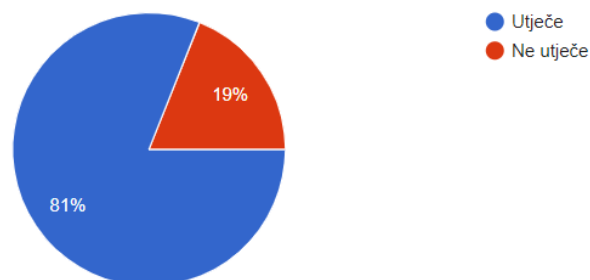
Tvrđnjom “Tjelesna težina utječe na moje samopoštovanje i samozadovoljstvo.” se slaže 94 (81%) sudionika, dok 22 (19%) sudionika smatra da tjelesna težina ne utječe na njihovo samopoštovanje i samozadovoljstvo.

Slika 7. Anketni upitnik: utjecaj tjelesne težine na samopoštovanje i samozadovoljstvo sudionika

4. Tjelesna težina utječe na moje samopoštovanje i samozadovoljstvo.

 Kopiraj

116 odgovora




Izvor: izrada autora

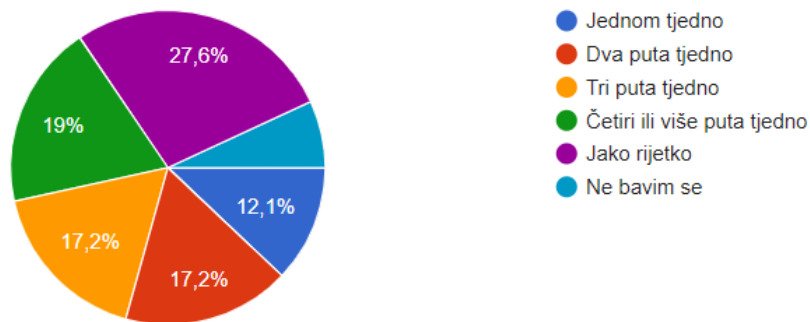
Peto pitanje je glasilo “Koliko često se bavite sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima?”. Najviše sudionika, njih 32 (27,6%) bavi se aktivnostima jako rijetko, 22 (19%) sudionika bavi se četiri ili više puta tjedno, 20 (17,2%) bavi se sportom ili sportskom rekreacijom tri puta tjedno te se njih 20 (17,2%) bavi sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima dva puta tjedno. Jednom tjedno sportom se bavi 14 (12,1%) sudionika, a uopće se ne bavi 8 (6,9%).

Slika 8. Anketni upitnik: učestalost bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima

5. Koliko često se bavite sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima?

 Kopiraj

116 odgovora




Izvor: izrada autora

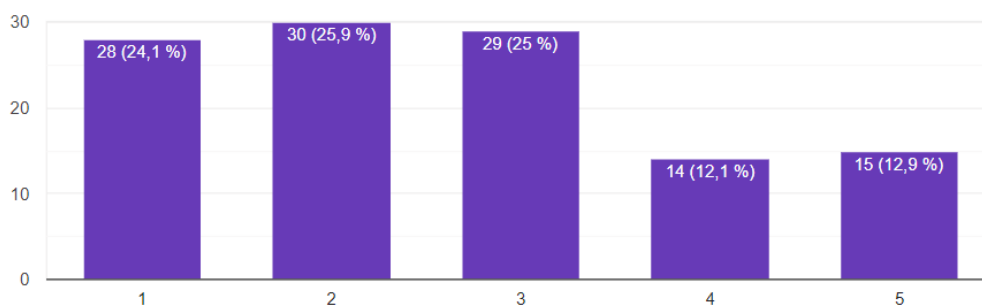
U trećoj tvrdnji “Zadovoljan/na sam količinom vremena provedenim baveći se sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.” u potpunosti je zadovoljno 15 (12,9%) sudionika, zadovoljno je 14 (12,1%) sudionika, a niti je zadovoljno, niti nezadovoljno 29 (25%) sudionika. Nije zadovoljno 30 (25,9%) i uopće nije zadovoljno 28 (24,1%) sudionika.

Slika 9. Anketni upitnik: zadovoljstvo sudionika količinom vremena koje provedu baveći se sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima

6. Zadovoljan/na sam količinom vremena provedenim baveći se sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.

 Kopiraj

116 odgovora




Izvor: izrada autora

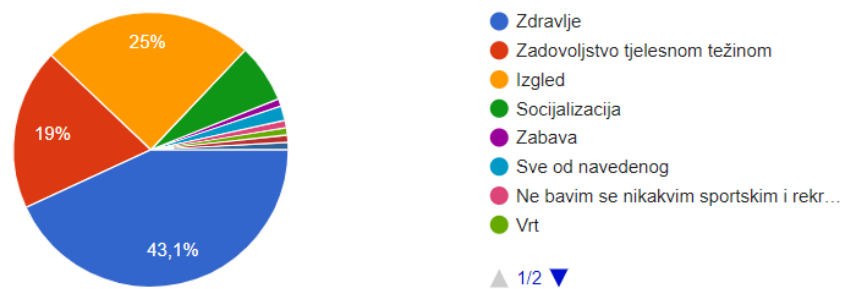
Iduće pitanje u anketnom upitniku se odnosi na razloge zbog kojih se sudionici bave sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima. Najviše sudionika, njih 50 (43,1%) je odabralo odgovor “Zdravlje”, dok je 29 (25%) sudionika odabralo “Izgled”. Treći najzastupljeniji odgovor je “Zadovoljstvo tjelesnom težinom” te je njega kao razlog bavljenja sportom i/ili rekreativnom aktivnošću odabralo 22 (19%) sudionika. 8 (6,9%) sudionika odabralo je “Socijalizaciju” kao razlog, a ostalih 7 (6,2%) su napisali svoje razloge u ponuđenu opciju “Ostalo:”. To su: zabava, sve od navedenog, zadovoljstvo koje tjelovježba pruža te je nekoliko sudionika još jednom odgovorilo da se ne bave sportskim aktivnostima.

Slika 10. Anketni upitnik: razlozi bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima

7. Koji je razlog Vašeg bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima?

 Kopiraj

116 odgovora



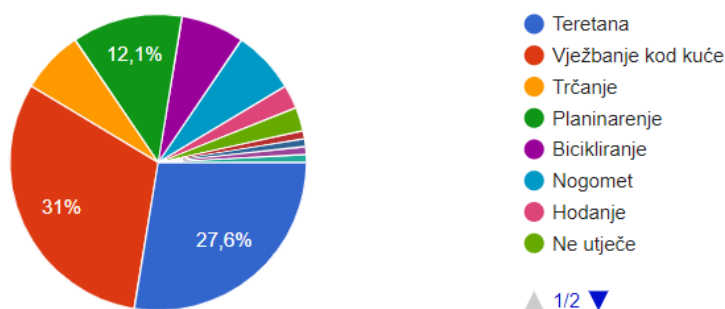
Izvor: izrada autora

Iduće pitanje glasi “Utječe li neka specifična sportska ili rekreativna aktivnost posebno u održavanju ili postizanju Vaše željene tjelesne težine?” 36 (31%) studenata ili studentica vježba kod kuće dok 32 (27,6%) odlazi u teretanu. 14 (12,1%) sudionika bavi se planinarenjem, a ostatak se bavi nekim drugim aktivnostima, npr. nogomet 8 (6,9%) sudionika, biciklizam 8 (6,9%), hodanje 3 (2,6%) i plivanje 1 (0,9%) sudionik.

Slika 11. Anketni upitnik: utjecaj sportske ili rekreativne aktivnosti na održavanje ili postizanje željene tjelesne težine

8. Utječe li neka specifična sportska ili rekreativna aktivnost posebno u održavanju ili postizanju Vaše željene tjelesne težine? [Kopiraj](#)

116 odgovora




Izvor: izrada autora

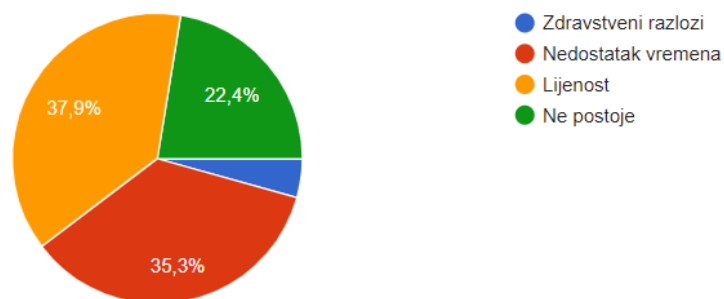
Deveto pitanje iz anketnog upitnika glasi: " Postoje li barijere ili prepreke koje vas sprječavaju da sudjelujete u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima?". Najviše sudionika, njih 44 (37,9%) se izjasnilo da ih lijenost sprječava u tome, a zatim nedostatak vremena koči 41 (35,3%) sudionika. 5 (4,3%) sudionika spriječeno je zbog zdravstvenih razloga, a ostalih 26 (22,4%) tvrdi da ne postoje barijere ili prepreke da ih spriječe u sudjelovanju u sportskim ili rekreativnim aktivnostima.

Slika 12. Anketni upitnik: barijere ili prepreke

9. Postoje li barijere ili prepreke koje vas sprječavaju da sudjelujete u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima?

 Kopiraj

116 odgovora



Izvor: izrada autora

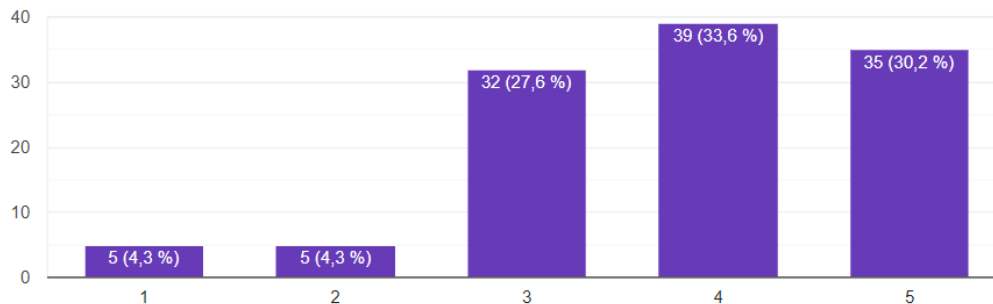
Iduća tvrdnja je “Zadovoljstvo tjelesnom težinom i sudjelovanje u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima su povezani.” U potpunosti se slaže 35 (30,2%) sudionika, slaže se 39 (33,6%) sudionika, niti se slaže, niti ne slaže 32 (27,6%) sudionika. Ne slaže se 5 (4,3%) i uopće se ne slaže 5 (4,3%) sudionika.

Slika 13. Anketni upitnik: povezanost zadovoljstva tjelesnom težinom i sudjelovanje u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima

10. Zadovoljstvo tjelesnom težinom i sudjelovanje u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima su povezani.

 Kopiraj

116 odgovora



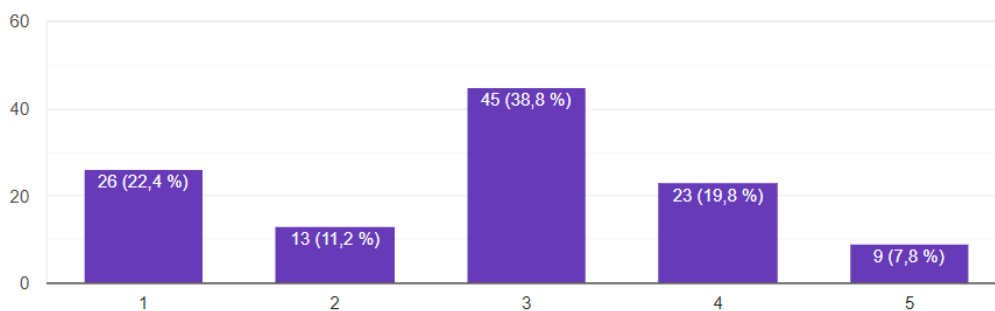
Izvor: izrada autora

Tvrdnjom “Smatram da zadovoljstvo mojom tjelesnom težinom ovisi isključivo o sportskim i rekreativnim aktivnostima kojima se bavim.” se u potpunosti slaže 9 (7,8%) studenata ili studentica, a 23 (19,8%) se slaže. Niti se slaže, niti se ne slaže 45 (38,8%) sudionika, 13 (11,2%) se ne slaže i 26 (22,4%) se uopće ne slaže.

Slika 14. Anketni upitnik: ovisnost zadovoljstva tjelesnom težinom o sportskim i rekreativnim aktivnostima

11. Smatram da zadovoljstvo mojom tjelesnom težinom ovisi isključivo o sportskim i rekreativnim aktivnostima kojima se bavim. [Kopiraj](#)

116 odgovora



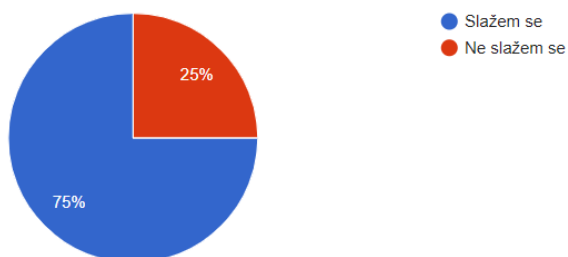
Izvor: izrada autora

Tvrdnjom “Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom kad se učestalo bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.” se slaže 87 (75%) sudionika, dok se njih 29 (25%) ne slaže.

Slika 15. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom pri učestalom bavljenju sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima

12. Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom kad se učestalo bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima. [Kopiraj](#)

116 odgovora



Izvor: izrada autora

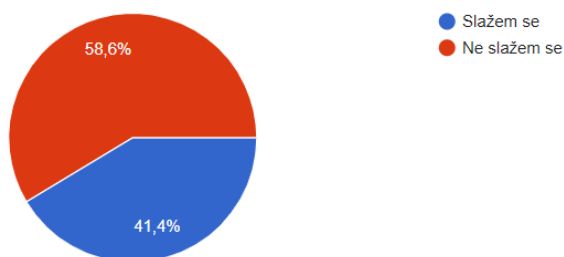
Tvrđnjom “Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom i kad se ne bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.” ne slaže se 68 (58,6%) sudionika, dakle nisu zadovoljni svojom tjelesnom težinom kad se ne bave sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima, dok se 48 (41,4%) sudionika slaže i zadovoljni su svojom tjelesnom težinom i u navedenom slučaju.

Slika 16. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom uslijed ne bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima

13. Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom i kad se ne bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.

 Kopiraj

116 odgovora




Izvor: izrada autora

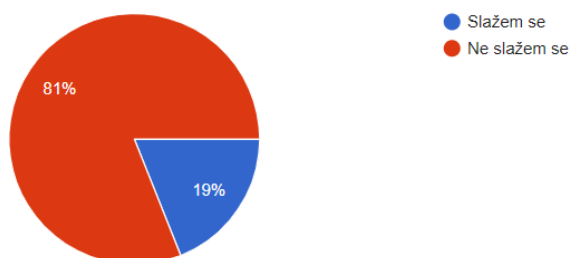
Slika 14 prikazuje tvrdnju iz anketnog upitnika koja glasi “Prestajem se baviti sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima ako ne primijetim očekivanu promjenu tjelesne težine.” 22 (19%) sudionika se sa tvrdnjom slaže, dok se ostalih 94 (81%) sudionika ne slaže.

Slika 17. Anketni upitnik: ovisnost bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima i promjene tjelesne težine

14. Prestajem se baviti sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima ako ne primijetim očekivanu promjenu tjelesne težine.

 Kopiraj

116 odgovora



Izvor: izrada autora

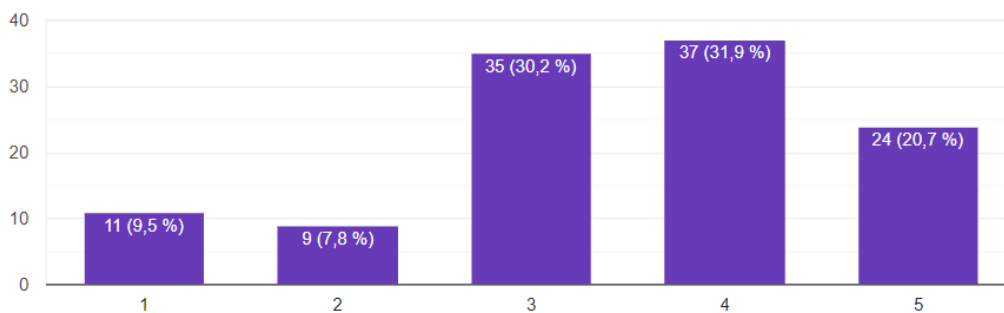
U tvrdnji “Zadovoljan/na sam svojom trenutnom tjelesnom težinom s obzirom na vrijeme provedeno bavljenjem sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.” u potpunosti je zadovoljno 24 (20,7%) sudionika, zadovoljno je 37 (31,9%), a niti je zadovoljno, niti nezadovoljno 35 (30,2% sudionika). Nije zadovoljno 9 (7,8%) sudionika, a uopće nije zadovoljno 11 (9,5%) sudionika.

Slika 18. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom s obzirom na vrijeme provedeno bavljenjem sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima

15. Zadovoljan/na sam svojom trenutnom težinom s obzirom na vrijeme provedeno bavljenjem sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.



116 odgovora



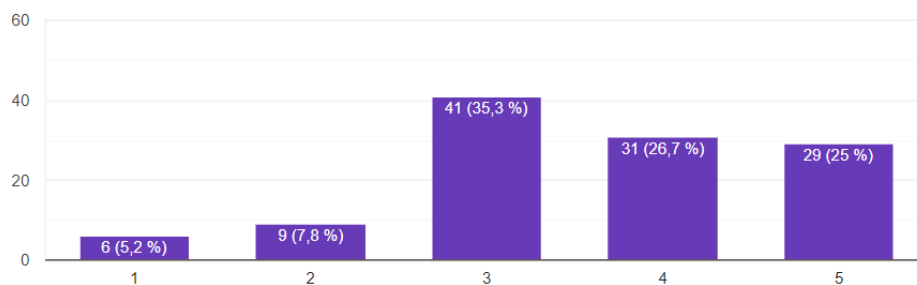
Izvor: izrada autora

Iduća je tvrdnja "Pridajem važnost tjelesnoj kondiciji i zdravlju u svom cjelokupnom načinu života.". 29 (25%) sudionika tvrdi da u potpunosti pridaju važnost, 31 (26,7%) pridaju važnost, 41 (35,3%) niti pridaju, niti ne pridaju važnost. 9 (7,8%) sudionika ne pridaje važnost, a 6 (5,2%) uopće ne pridaje važnost.

Slika 19. Anketni upitnik: važnost tjelesne kondicije i zdravlja u cjelokupnom načinu života sudionika

16. Pridajem važnost tjelesnoj kondiciji i zdravlju u svom cjelokupnom načinu života. [Kopiraj](#)

116 odgovora



Izvor: izrada autora

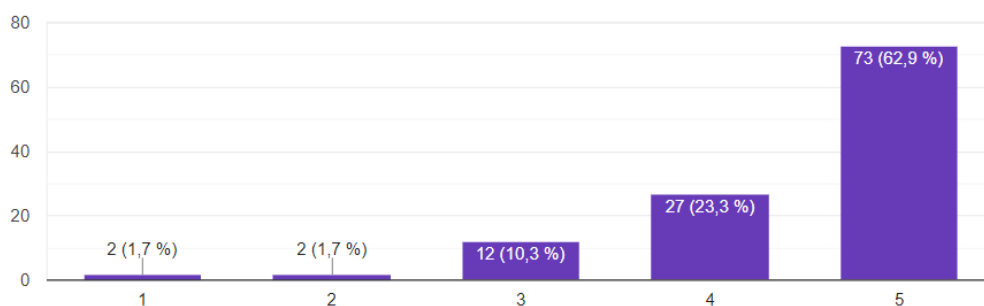
U tvrdnji “Sudjelovanje u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima utječe na bolje raspoloženje i smanjuje stres.” 73 (62,9%) sudionika tvrdi da sportske i/ili rekreativne aktivnosti u potpunosti utječu, 27 (23,2%) da utječu, 12 (10,3%) da niti utječu, niti ne utječu. 2 (1,7%) sudionika tvrdi da ne utječu i 2 (1,7%) tvrdi da uopće ne utječu na bolje raspoloženje i smanjenje stresa.

Slika 20. Anketni upitnik: utjecaj sportskih i/ili rekreativnih aktivnosti na bolje raspoloženje i smanjenje stresa

17. Sudjelovanje u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima utječe na bolje raspoloženje i smanjuje stres.

 Kopiraj

116 odgovora




Izvor: izrada autora

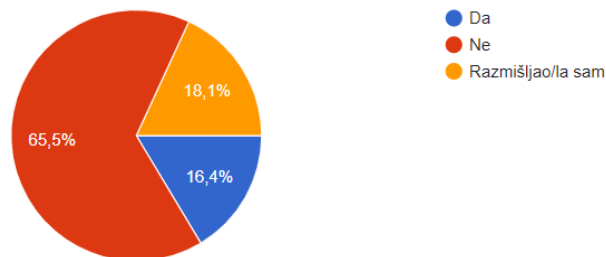
18. pitanje u anketnom upitniku je "Jeste li ikada potražili stručnu pomoć trenera zbog nezadovoljstva tjelesnom težinom?" Samo 19 (16,4%) sudionika potražilo je stručnu pomoć trenera, dok je 21 (18,1%) sudionik razmišljao o tome. Ostatak, 76 (65,5%) njih nije nikad potražilo stručnu pomoć trenera. Iduće pitanje u anketnom upitniku upućeno je samo studentima ili studenticama koji su potražili stručnu pomoć trenera, a to je je li ta stručna pomoć pomogla. Od 19 odgovora, 18 (94,7%) ih je potvrdno. 1 (5,3%) sudionik je odgovorio da stručna pomoć trenera nije pomogla.

Slika 21. Anketni upitnik: pomoć trenera

18. Jeste li ikada potražili stručnu pomoć trenera zbog nezadovoljstva tjelesnom težinom?

 Kopiraj

116 odgovora



Izvor: izrada autora

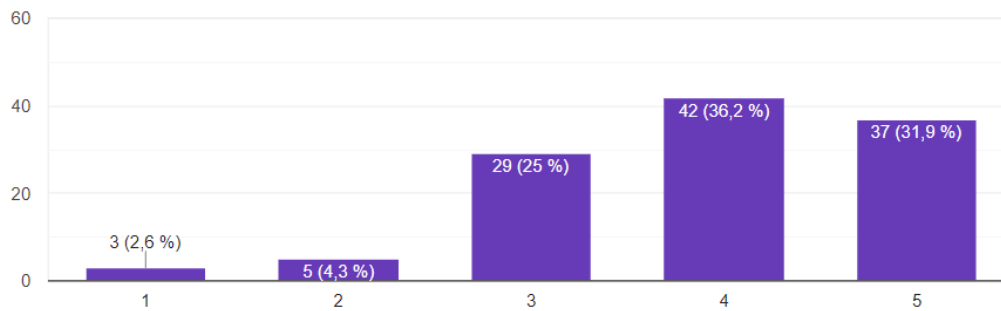
Tvrđnjom “Bavljenje sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima u studentskim danima utječe na zadovoljstvo tjelesnom težinom u budućnosti.” u potpunosti se slaže 37 (31,9%) sudionika, slaže se 42 (36,2%), a niti se slaže, niti ne slaže 29 (25%) sudionika. Tvrđnjom se ne slaže 5 (4,3%) sudionika i uopće se ne slaže 3 (2,6%) sudionika.

Slika 22. Anketni upitnik: utjecaj bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima u studentskim danima na zadovoljstvo tjelesnom težinom u budućnosti

20. Bavljenje sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima u studentskim danima utječe na zadovoljstvo tjelesnom težinom u budućnosti.



116 odgovora



Izvor: izrada autora

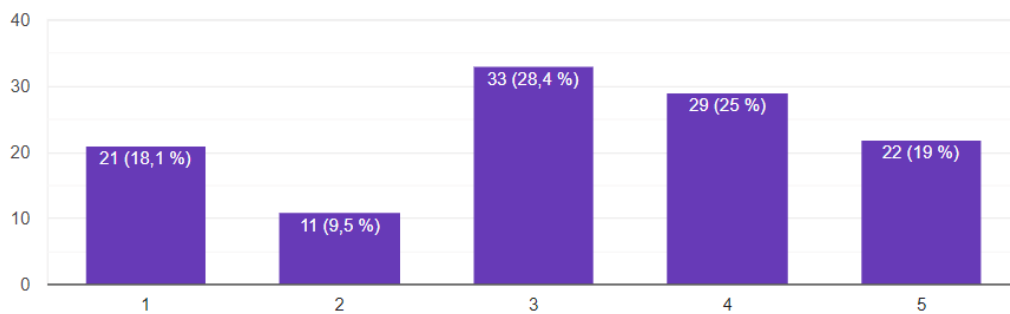
Posljednja tvrdnja iz anketnog upitnika glasi: “Bavljenje sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima smanjilo se tijekom pohađanja fakulteta.”. 21 (18,1%) sudionik se uopće ne slaže s tvrdnjom, 11 njih (9,5%) se ne slaže, a 33 (28,4%) se niti slaže, niti ne slaže. 29 (25%) sudionika slaže se s tvrdnjom, a 22 (19%) se u potpunosti slaže.

Slika 23. Anketni upitnik: bavljenje sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima i pohađanje fakulteta

21. Bavljenje sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima smanjilo se tijekom pohađanja fakulteta.

 Kopiraj

116 odgovora



Izvor: izrada autora

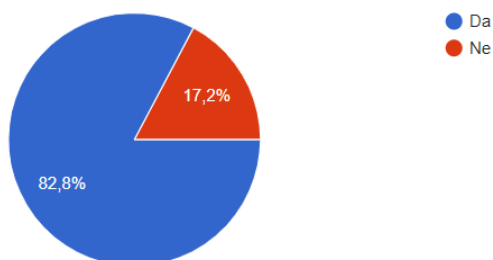
Iduće pitanje se odnosi na mišljenje studentske populacije o tome može li fakultet promicati sudjelovanje u sportskim i rekreativnim aktivnostima među studentima. Većina studenata, njih 96 (82,8%) smatra da može, a njih se i u idućem pitanju u anketnom upitniku pita na koje načine. 41 (42,7%) student ili studentica koja smatra da može, odgovara tjelesnom i zdravstvenom kulturom, 28 (29,2%) izbornim kolegijima, 20 (20,8%) natjecanjima. S obzirom da je bilo moguće napisati "Ostalo:" predloženi su još amaterski sportski timovi od strane 1 (1%) sudionika, organizirani odlasci u prirodu, planinarenje i izleti također od 1 (1%) sudionika, organiziranje radionica s nutricionistima i kuhanje od 1 (1%) sudionika i objave na društvenim mrežama od 1 (1%) sudionika.

Slika 24. Anketni upitnik: promicanje sudjelovanja u sportskim i rekreativnim aktivnostima na fakultetu

22. Što mislite mogu li fakulteti uspješno promicati sudjelovanje u sportskim i rekreativnim aktivnostima među studentima?

 Kopiraj

116 odgovora



Izvor: izrada autora

5. RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati navike studenata i studentica u bavljenju sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima i njihovu povezanost sa zadovoljstvom vlastitom tjelesnom težinom. Istraživanje je provedeno od ožujka do lipnja 2023. godine putem društvenih mreža Facebook-a i Instagram-a. Za potrebe istraživanja konstruiran je anketni upitnik koji se sastojao od 26 pitanja. U istraživanju je sudjelovalo 116 sudionika, od kojih su 34 (29,3%) osobe muškog spola i 82 (70,7%) osobe ženskog spola. Dobna struktura je sljedeća: 74 sudionika ima od 18 do 25 godina, 18 sudionika ima od 26 do 30 godina, 10 sudionika ima od 31 do 35 godina te 14 sudionika ima više od 36 godina. Treba se uzeti u obzir da je većina sudionika u anketnom upitniku mladih osoba, točnije 63,8% mladih od 18 do 25 godina. Poznata je činjenica da je u današnje vrijeme u fokusu mladih osoba tjelesni izgled. Tjelesna težina je samo jedan od aspekata u cjelokupnom tjelesnom izgledu koji je mladima bitan. S tvrdnjom "Tjelesna težina utječe na moje samopoštovanje i samozadovoljstvo." složila se većina sudionika, njih 94 (81%). Stoga tjelesna težina velik je dio života mladih i zadovoljstva samih sobom u današnje vrijeme. Procjenjujući tvrdnju iz anketnog upitnika "Pridajem važnost svojoj tjelesnoj težini." može se zaključiti da važnost pridaje 60,4% sudionika. Vrlo je moguće da je upravo tih 60,4% sudionika mladih osoba. Istraživanja u Hrvatskoj su pokazala kako je 80% stanovništva nedovoljno tjelesno aktivno (Bartoš, 2015). Pozitivno je da se većina (53,4%) sudionika anketnog upitnika bavi sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima dva puta tjedno, tri ili četiri i više puta tjedno. Rijetko, nikad ili samo jednom tjedno se bavi sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima 46,6% sudionika. Promatrajući tvrdnju "Zadovoljan/na sam količinom vremena provedenim baveći se sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.", može se primijetiti da 50% sudionika nije zadovoljno ili uopće nije zadovoljno vremenom provedenim baveći se sportskim i rekreativnim aktivnostima. Povežu li se ta dva pitanja, zaključuje se da sudionici koji se ne bave često sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima nisu ni zadovoljni količinom vremena provedenim baveći se sportskim i rekreativnim aktivnostima. Tvrdnjom "Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom kad se učestalo bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima." slaže se 87 (75%) sudionika. Tvrdnjom "Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom i kad se ne bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima." se ne slaže 68 (58,6%) sudionika. Istraživanja provedena posljednjih nekoliko godina upućuje na pozitivnu povezanost redovite tjelesne aktivnosti i zadovoljstvom tjelesnim izgledom (Sabiston i sur., 2019).

6. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je ispitati navike studenata u bavljenju sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima i njihovu povezanost sa zadovoljstvom vlastitom tjelesnom težinom. Većina ispitane studentske populacije pridaje važnost svojoj tjelesnoj težini (60,4%) te je pola (51,7%) sudionika zadovoljno svojom tjelesnom težinom. Podatci o bavljenju sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima pokazuju da se 53,4% sudionika bavi sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima više od 2 puta tjedno. Također, točno pola studenata ili studentica (50%) nije zadovoljno količinom vremena koje provedu baveći se sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima. Iz tih podataka, može se izvući zaključak da je tjelesna težina u ovom uzroku studentske populacije povezana sa sportskim i rekreativnim aktivnostima. S tvrdnjom da je zadovoljstvo tjelesnom težinom i sudjelovanje u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima povezano, slaže se 63,8% sudionika. Još dvije tvrdnje iz anketnog upitnika mogu pridonijeti dokazivanju povezanosti tjelesne težine sa sportskim i rekreativnim aktivnostima. 75% sudionika se slaže s tvrdnjom “Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom kad se učestalo bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.”. Također, više od pola (58,6%) sudionika se ne slaže s idućom tvrdnjom: “Zadovoljan/na sam svojom tjelesnom težinom i kad se ne bavim sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.”.

Literatura

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Kineziološki fakultet, Zagreb.
2. Avalos, L., Tylka, L. i Wood-Barcalow, N. (2005). The body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body image: An international Journal of Research*.
3. Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media, Culture & Public Relations*.
4. Caspersen, C.J., Powel, K.E. i Christensen, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*.
5. Edwards, P. i Tsours, A. D. (2008). Promicanje tjelesne aktivnosti i aktivnog života u gradskim sredinama, uloga lokalnih vlasti. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.
6. Erceg Jugović, I. (2015). Čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
7. Furnham, A., Calnan, A. (1998). Eating Disturbance, Self-Esteem, Reasons for Exercising and Body Weight Dissatisfaction in Adolescent Males. *Europea*
8. Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge: New York.
9. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2), 197-203
10. Hrvatska enciklopedija.
11. Matković, B. i Ružić, L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Marić, I. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114. <https://doi.org/10.47960/2303-8616.2020.12.105> (29.08.2023.)
13. Mašanović, M. (2023). Korisnost redovite tjelesne aktivnosti. *Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije*. <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/korisnost-redovite-tjelesne-aktivnosti> (29.08.2023.)
14. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga – Kineziologija sporta*. Kineziološki fakultet: Zagreb.

15. Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju (4. izdanje). Fakultet za fizičku kulturu Impresum.
16. Paquette, M.C. i Raine, K. (2004). Sociocultural context of women's body image. *Social Science and Medicine*.
17. Pokrajac-Bulian, A. i Kandare, A. (1999./2000). Povezanost općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom i nekih aspekata samopoimanja u studentskoj populaciji. *Psihologijske teme*.
18. Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme*.
19. Powell, J.L., Matacin, M.L. i Stuart, A.E. (2001). Body Esteem: An Exception to Self-Enhancing Illusions?. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 1951- 1978.
20. Relac, M. (1984). Valorizacija programiranih kinezioloških aktivnosti u funkciji zdravlja, humaniziranja rada i života te duhovnih odnosa. Fakultet za fizičku kulturu: Zagreb.
21. Rosen, J.C. (1992). Body-image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. U: J.H. Crowther, D.L. Tennenbaum, S.E. Hobfoll i M.A. Parris Stephens (Ur.), *The Etiology of Bulimia Nervosa: The Individual and Familial Context* (str. 157-177). Washington: Hemisphere Publishing Corporation
22. Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M. i Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
23. Sira, N. (2003). Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students. Blacksburg: Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
24. Smojver, I. (2020). Iz moje perspektive: Sportska rekreacija. Crikva.hr.
25. Wertheim, E.H., Mee, V. i Paxton, S.J. (1999.). Relationships among adolescent girls' eating behaviors and their parents' weight-related attitudes and behaviors. *Sex Roles*.

Prilozi

Anketni upitnik vlastite izrade: https://docs.google.com/forms/d/11HOYPz21qK1_I7BN-IdBgiWNTNRZ7PDYRUwt2umyjrg/edit#responses

Slika 1. Anketni upitnik: spol sudionika	10
Slika 2. Anketni upitnik: dob sudionika.....	11
Slika 3. Anketni upitnik: prikaz redovnih i izvanrednih studenata	11
Slika 4. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom sudionika	12
Slika 5. Anketni upitnik: važnost tjelesne težine	13
Slika 6. Anketni upitnik: učestalost provjeravanja tjelesne težine.....	14
Slika 7. Anketni upitnik: utjecaj tjelesne težine na samopoštovanje i samozadovoljstvo sudionika	14
Slika 8. Anketni upitnik: učestalost bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima	15
Slika 9. Anketni upitnik: zadovoljstvo sudionika količinom vremena koje provedu baveći se sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima	16
Slika 10. Anketni upitnik: razlozi bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima	17
Slika 11. Anketni upitnik: utjecaj sportske ili rekreativne aktivnosti na održavanje ili postizanje željene tjelesne težine.....	18
Slika 12. Anketni upitnik: barijere ili prepreke	19
Slika 13. Anketni upitnik: povezanost zadovoljstva tjelesnom težinom i sudjelovanje u sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima	20
Slika 14. Anketni upitnik: ovisnost zadovoljstva tjelesnom težinom o sportskim i rekreativnim aktivnostima	21
Slika 15. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom pri učestalom bavljenju sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima	21
Slika 16. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom uslijed ne bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.....	22
Slika 17. Anketni upitnik: ovisnost bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima i promjene tjelesne težine	23
Slika 18. Anketni upitnik: zadovoljstvo tjelesnom težinom s obzirom na vrijeme provedeno bavljenjem sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima.....	24
Slika 19. Anketni upitnik: važnost tjelesne kondicije i zdravlja u cjelokupnom načinu života sudionika	25
Slika 20. Anketni upitnik: utjecaj sportskih i/ili rekreativnih aktivnosti na bolje raspoloženje i smanjenje stresa.....	26
Slika 21. Anketni upitnik: pomoć trenera	27

Slika 22. Anketni upitnik: utjecaj bavljenja sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima u studentskim danima na zadovoljstvo tjelesnom težinom u budućnosti.....	28
Slika 23. Anketni upitnik: bavljenje sportskim i/ili rekreativnim aktivnostima i pohađanje fakulteta.....	29
Slika 24. Anketni upitnik: promicanje sudjelovanja u sportskim i rekreativnim aktivnostima na fakultetu.....	30