

A photograph of several black resistance bands with blue handles lying on a grey gym floor. The bands are coiled and scattered across the frame. The text is overlaid on the image.

Zašto ljudi ne vježbaju?

Renata Barić
Kineziološki fakultet, Zagreb

Većina ljudi, bez obzira na dob, spol, obrazovanje i sposobnosti želi učiniti nešto za svoju psihičku i tjelesnu dobrobit.



**ZDRAVLJE = DRUŠTVENI IMPERATIV I
ODGOVORNOST**

tjelesna aktivnost

svaki oblik kretanja koji rezultira povećanjem energetske potrošnje razine u mirovanju

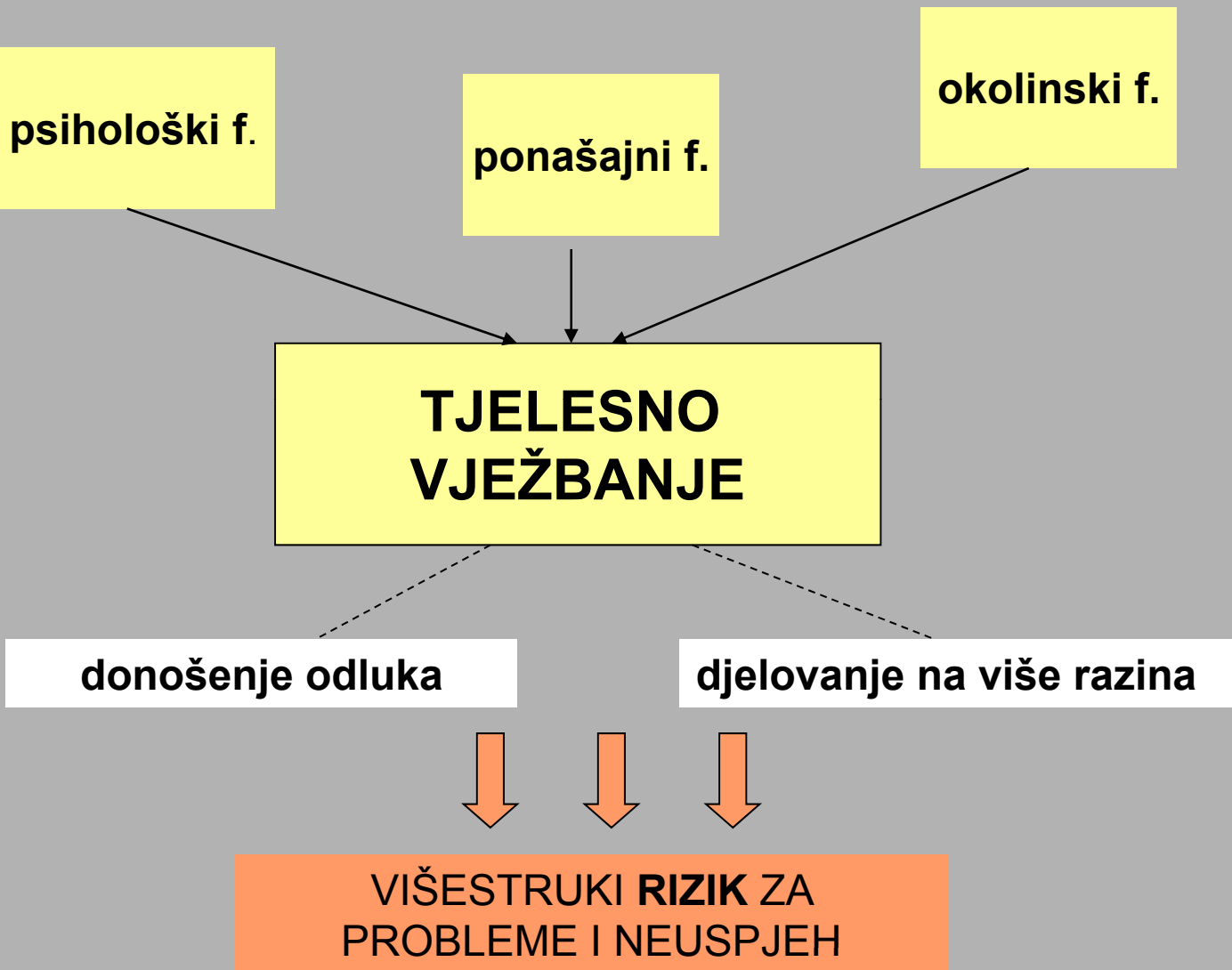
oblik tjelesnog vježbanja, rekreativne ili organizirane aktivnosti koja se upražnjava s ciljem unaprjeđenja zdravlja i tjelesnog statusa



sjedilački vs. aktivan životni stil



1 : 0



motivacija za vježbanje

- donošenje **odluke** o početku vježbanja i njezino sprovođenje u djelo
- **ustrajanje** u vježbanju



izazov

- uvjeriti ljude da prihvate aktivan životni stil (stručnjaci, mediji, kultura, društvene vrijednosti)
- reperkusije na zdravstvenom, ekonomskom i političkom planu
- potrebno strateški djelovati (ciljevi)

činjenice

- stopa bavljenja sportom i vježbanjem, aktivno ili rekreativno, opada s dobi ('fenomen osipanja')
- dinamika suvremenog života – bitan remeteći faktor (manjak slobodnog vremena)

Kako provesti slobodno vrijeme?

- bitno: kako **kvalitetno** provesti slobodno vrijeme
- **donošenje odluke** ovisi o interakciji osobnih, okolinskih i ponašajnih faktora
- prevladavanje **psiholoških faktora** u odlučivanju o alternativnim opcijama i/ili odustajanju od vježbanja



Najčešći razlozi nevježbanja

- “nemam vremena”
- “to nije za mene”
- “nije mi blizu”
- “loša ponuda”
- “ne volim se umarati/znojiti”
- “ne želim se ozlijediti”
- “to nije u skladu s mojim potrebama”
- “pametnije mi je..xy.”

**PRONALAZENJE DOBRIH UMJESTO PRAVIH RAZLOGA
(racionalizacija)**

svi to radimo..

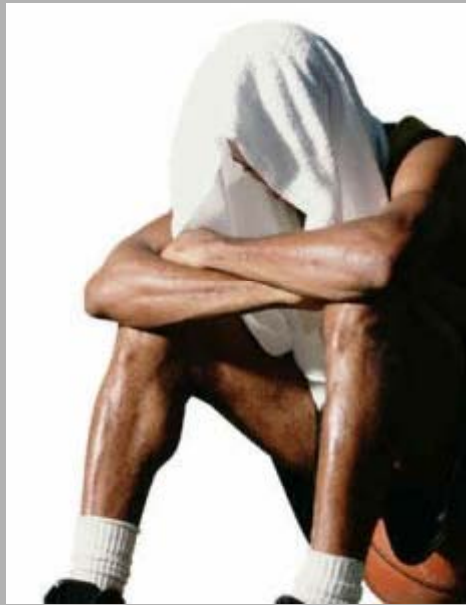


Doktorice, imam metalne plombe u ustima i magneti s mog frižidera neprestano me privlače u kuhinju. Zbog **toga** ne mogu smršaviti!



psihološki faktori

- nerealna očekivanja
- negativan stav prema vježbanju
- sniženo samopouzdanje i nedostatan osjećaj kompetentnosti



u kombinaciji sa
nedostatnom razinom
samoregulacijskih vještina
negativno djeluju na vježbača

glavne prepreke vježbanju



- **osobne** (geni i obiteljska kultura, dob, SES obrazovanje, gojaznost, psihološke prepreke: negativan stav, neadekvatni ciljevi, neuočavanje potkrepljenja, nedostatne organizacijskih vještina, potreba za kontrolom)
- **okolinske** (nedostatak adekvatnih programa/voditelja, neprilagođenost fizičke okoline bavljenju sportom, transport; nedostatak socijalne podrške itd.)
- **ponašajne** (prošlo iskustvo s vježbanjem, navike, alternativna ponašanja i njihova privlačnost itd.)

- postoje brojni načini kojima nevježbač ili vježbač labave motivacije može opravdati svoje nesudjelovanje ili odustajanje
- INTERVENCIJA i PRISTUP > CILJANE SKUPINE
 - potencijalni vježbači fiksirani u 'kontemplativnoj fazi'
 - 'uvjetni vježbači'
 - vježbači na prijelomnici

- dostupnost informacija o pozitivnim učincima vježbanja
- socijalna podrška
- samomotivacija
- samoregulacijske vještine i prevencija odustajanja



promocija
nužnosti i
dobrobiti
vježbanja

kreiranje
programa

edukacija
kadrova

Takav pristup nužan

- Na generalnoj razini
- Na specifičnoj razini

