

Zadovoljstvo tijelom, perfekcionizam u tjelesnom izgledu i tjelesna aktivnost

Vrdoljak, Mateja

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:867015>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-13**



Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

Zadovoljstvo tijelom, perfekcionizam u tjelesnom izgledu i tjelesna aktivnost

Diplomski rad

Mateja Vrdoljak Pavelić

Mentor: Doc. dr. sc. Inja Erceg

Zagreb, 2023.

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradio/la samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 27.01.2023.

Mateja Vrdoljak Pavelić

SADRŽAJ

Uvod	1
<i>Perfekcionizam</i>	1
<i>Perfekcionizam u tjelesnom izgledu</i>	2
<i>Slika tijela i (ne)zadovoljstvo tijelom</i>	4
<i>Važnost slike tijela</i>	6
<i>Strategije promjene tjelesnog izgleda</i>	6
<i>Tjelesna aktivnost</i>	7
Cilj, problemi i hipoteze	9
Metoda	10
<i>Sudionici</i>	10
<i>Postupak</i>	10
<i>Mjerni instrumenti</i>	11
Rezultati	15
Rasprava	20
<i>Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja</i>	26
Zaključak	27
Literatura	28
Prilozi	34

Zadovoljstvo tijelom, perfekcionizam u tjelesnom izgledu i tjelesna aktivnost

Body satisfaction, physical appearance perfectionism and physical activity

Mateja Vrdoljak Pavelić

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati međuodnose spola, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, zadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, različitih strategija promjene tjelesnog izgleda i razine tjelesne aktivnosti. Istraživanje je provedeno online, 284 sudionika (65.1% žene), dobnog raspona od 18 do 66 godina ($M = 31.6$, $SD = 12.25$) koji su ispunili Ljestvice Zadovoljstvo tijelom, Važnost slike tijela i Strategije promjene tjelesnog izgleda iz Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (Ricciardelli i McCabe, 2002) te Ljestvicu perfekcionizma u tjelesnom izgledu (Yang i Stoeber, 2012). Rezultati pokazuju kako su tjelesno aktivne osobe češće muškarci nego žene, pridaju veću važnost slici tijela te češće primjenjuju strategije učvršćivanja i povećanja mišića od tjelesno neaktivnih osoba, dok razlike u zadovoljstvu tijelom, čestini primjene strategija mršavljenja i dobivanja na tjelesnoj težini te izraženosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma nisu pronađene. Ženama je slika tijela važnija, imaju izraženiji negativni perfekcionizam u odnosu na muškarce te češće koriste strategije mršavljenja, a rjeđe strategije dobivanje na tjelesnoj težini i povećanja mišića, dok u zadovoljstvu tijelom, učestalosti korištenja strategije učvršćivanja mišića te izraženosti pozitivnog perfekcionizma nisu pronađene spolne razlike. Pozitivni perfekcionizam i važnost slike tijela pokazali su se kao statistički značajno pozitivni, a negativni perfekcionizam kao statistički značajno negativan prediktor zadovoljstva tijelom.

Ključne riječi: perfekcionizam u tjelesnom izgledu, zadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela, strategije promjene tjelesnog izgleda, tjelesna aktivnost

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between gender, physical appearance perfectionism, body satisfaction, body image importance, different body change strategies and the level of physical activity. The study was conducted online with 284 participants (65.1% women), aged 18 to 66 years ($M = 31.6$, $SD = 12.25$). The following questionnaires were applied: Body Image Concern Scale, Body Image Importance Scale, Body Change Strategies from Body Image and Body Change Inventory (Ricciardelli and McCabe, 2002) and Physical Appearance Perfectionism Scale (Yang and Stoeber, 2012). The results show that men are more physically active. Physically active people give greater importance to their body image and use body change strategies to increase their muscle tone and muscle size more often than physically inactive people, but there was no difference in body satisfaction, body strategies to lose or increase weight and in positive and negative perfectionism between physically active and inactive people. Body image importance and negative perfectionism are more pronounced in women, and they use body change strategies to lose weight more often than men, while using body change strategies to increase weight and muscle size less often than men. No gender differences were found in body satisfaction, the frequency of using body change strategies to increase muscle tone, and in positive perfectionism. Positive perfectionism and body image importance showed as significant positive predictors of body satisfaction, while negative perfectionism showed as negative predictor.

Keywords: physical appearance perfectionism, body satisfaction, body image importance, different body change strategies, physical activity

Uvod

U današnjem društvu tjelesni izgled postaje važan već od vrlo rane dobi. Djeca se već od ranog djetinjstva počinju susretati sa slikom „savršenog“ tijela te od roditelja, članova obitelji, vršnjaka, prijatelja i medija uče kako savršen izgled simbolizira uspjeh i sreću te se povezuje s prihvaćanjem i divljenjem drugih (Yang i Stoeber, 2012), a prekomjerna tjelesna težina se osuđuje i odbacuje (Merda, 2015). Zbog toga mnoga djeca teže idealnom izgledu te su nezadovoljna svojim tjelesnim izgledom (Yang i sur., 2017). Nezadovoljstvo vlastitim tijelom posebno je izraženo tijekom adolescencije zbog velikih tjelesnih promjena kod djevojaka i kod mladića (Erceg Jugović, 2015). Način na koji ljudi misle, osjećaju i vjeruju o svome tijelu ima velike posljedice i na njihovo samopoštovanje (Nigar i Naqvi, 2019). Osim toga, tjelesni izgled je dio našeg pojma o sebi te se u kontaktu s drugim ljudima ne može lako sakriti kao što to možda možemo učiniti s nekim našim drugim karakteristikama, a sve u nastojanju stvaranja pozitivnog dojma. Zbog toga često može doći do zabrinutosti zbog socijalnog (ne)odobravanja na temelju tjelesnog izgleda. Važno je uzeti u obzir i osobine ličnosti, npr. perfekcionizam, za koje se pokazalo da imaju važnu ulogu u percepciji tijela (Yang i Stoeber, 2012). Istraživanja su pokazala kako se perfekcionizam smatra rizičnim čimbenikom za probleme vezane uz sliku tijela, poput iskrivljene slike tijela i nezadovoljstva tijelom (Hicks i sur., 2022; Nigar i Naqvi, 2019). Kako sve više odraslih nije zadovoljno svojim tjelesnim izgledom te im je izgled jako važan, sve je više istraživanja slike tijela i zadovoljstva tijelom.

Perfekcionizam

U psihologiji postoje različite definicije perfekcionizma. Najčešće se definira kao multidimenzionalna osobina ličnosti karakterizirana tendencijom pojedinca da u više područja postavlja i slijedi nerealistično visoke kriterije i ciljeve (Hewitt i Flett, 1991). Povijesni pregled operacionalizacije perfekcionizma pokazuje kako se perfekcionizam dugo smatrao jednodimenzionalnom neadaptivnom osobinom. No, zbog kompleksnosti konstrukta, danas se perfekcionizam prikazuje kao višedimenzionalna i višeznačna osobina ličnosti (Hill, 2016). Unatoč velikom broju različitih operacionalizacija, istraživanja perfekcionizma dugo nisu imala čvrsto teorijsko uporište zbog toga što perfekcionizam dugo

nije bio u središtu interesa istraživača već se većinom proučavao kao simptom ili rizični čimbenik za razvoj određenog poremećaja (Greblo, 2012). Međutim, potkraj devedesetih godina prošlog stoljeća sve je veći broj istraživanja ukazivao na to da, osim neadaptivnog, postoji i adaptivni perfekcionizam te su istraživači razvili teoriju koja je na adekvatan način mogla objasniti razlike adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma.

Na temelju rezultata istraživanja Slade i Owens (1998) predstavljaju dvoprocetni model perfekcionizma koji se temelji na Skinnerovoj teoriji potkrepljenja (1968). Prema ovom modelu, od radnje su važnije njezine posljedice, a u osnovi pozitivnih (adaptivnih) i negativnih (neadaptivnih) perfekcionističkih težnji nalaze se različiti latentni procesi. Zajedničko obilježje im je težnja za ostvarivanjem visokih standarda postignuća. Ono što razlikuje pozitivni i negativni perfekcionizam je potkrepljenje. Kod pozitivnog perfekcionizma, koji je povezan s pozitivnim potkrepljenjem, misli i ponašanja su usmjereni na ostvarivanje uspjeha, a kod negativnog perfekcionizma, koji je povezan s negativnim potkrepljenjem, ponašanje je usmjereno na izbjegavanje i sprječavanje neuspjeha i negativnih posljedica (Slade i Owens, 1998). Također, pozitivni perfekcionista sebi postavljaju visoke, ali objektivne i dostižne ciljeve, zadatke obavljaju na vrijeme, pažljivo i opušteno, postizanje cilja prati zadovoljstvo, a neuspjeh nezadovoljstvo, ali ne smatraju ga znakom svoje neadekvatnosti, već prihvaćaju vlastite pogreške i trude se ostvariti što bolji rezultat s obzirom na vlastite mogućnosti u nekoj situaciji (Owens i Slade, 2008). Negativni perfekcionista postavljaju nerealistične i teško dostižne ciljeve, usmjereni su na izbjegavanje pogrešaka, strogi su prema sebi, odgađaju obavljanje pojedinih zadataka, osjećaju tjeskobu i napetost pri izvedbi zadatka, a postizanje cilja je popraćeno nezadovoljstvom uložnim trudom, dok su kod neuspjeha samokritični i smatraju ga svojim osobnim neuspjehom (Owens i Slade, 2008). Negativni perfekcionista često razmišljaju u terminima „sve ili ništa“, a neuspjehom smatraju sve što ne zadovoljava kriterije savršene izvedbe (Greblo, 2012).

Perfekcionizam u tjelesnom izgledu

Ekstremni perfekcionista se često opisuju kao osobe koje žele biti savršene u svemu (Stoeber i Stoeber, 2009), no ipak malo se zna o tome koja će područja života najvjerojatnije biti pogođena perfekcionističkim težnjama. Hewitt i Flett (1991) navode kako perfekcionista

podjednako utječe na sve domene života, dok drugi autori navode kako se perfekcionizam značajno razlikuje ovisno o domeni života. Istraživanje Dunn i suradnika (2005) provedeno na sportašima koji su popunjavali ljestvicu perfekcionizma u tri verzije (prva se odnosila na perfekcionizam u sportu, druga u studiranju i treća općenito) je pokazalo kako su sportaši postizali viši rezultat na ljestvici perfekcionizma u sportu, nego u studiranju te viši rezultat perfekcionizma u studiranju nego općenito. Istraživanje Haase i suradnika (2013) pokazalo je kako su studentice postizale viši rezultat na mjerama i pozitivnog i negativnog perfekcionizma vezano uz studiranje, što ukazuje na to kako, ne samo da imaju želju za uspjehom u studiranju, već i pokušavaju izbjeći neuspjeh. Ukratko, istraživanja pokazuju kako se perfekcionizam može razlikovati ovisno o domeni života te osoba može biti perfekcionista u jednoj domeni što ne znači da će biti perfekcionista i u drugim domenama života (Stoeber i Stoeber, 2009). Yang i Stoeber (2012) predstavili su koncept *perfekcionizma u tjelesnom izgledu* i razvili Ljestvicu perfekcionizma u tjelesnom izgledu (*eng.* Physical Appearance Perfectionism Scale – PAPS). Koncept perfekcionizma u tjelesnom izgledu sadrži dvije komponente: *nada za savršenstvom* i *zabrinutost zbog nesavršenosti*. Nada za savršenstvom se pokazala pozitivno povezanom s adaptivnim (pozitivnim) perfekcionizmom (težnja za visokim ciljevima), s pozitivnim samopoimanjem i sa strategijama upravljanja dojmovima (npr. ostavljanje pozitivnog dojma na druge odjećom, frizurom, šminkom itd.), dok su za zabrinutost zbog nesavršenosti utvrđene pozitivne korelacije s neadaptivnim (negativnim) perfekcionizmom (zabrinutost zbog nedostataka), negativnim aspektima tjelesnog izgleda (nisko samopouzdanje o izgledu, poremećaj slike tijela), strategijama kontrole tjelesnog izgleda (suzdržana prehrana) te negativne korelacije s pozitivnim samopoimanjem (samopouzdanje, zadovoljstvo tijelom i pojedinim dijelovima tijela) (Yang i Stoeber, 2012). Istraživanja sugeriraju da ove dvije komponente obuhvaćaju različite aspekte perfekcionizma u tjelesnom izgledu – nada za savršenstvom obuhvaća uglavnom pozitivne aspekte, dok zabrinutost zbog nesavršenosti obuhvaća samo negativne aspekte. Također, rezultati istraživanja Yang i Stoeber (2012) ukazuju i na postojanje rodničkih razlika, tj. studentice pokazuju višu razinu perfekcionističke brige i nade u pogledu tjelesnog izgleda od studenata. Novija istraživanja Yanga i suradnika (2017) na uzorku djece i mladih u dobi od 9 do 18 godina pokazuju da se perfekcionizam u tjelesnom izgledu razvija u školskom

uzrastu. Zabrinutost zbog nesavršenosti se i kod djevojaka i kod mladića povećava tijekom školskih godina, odnosno tijekom puberteta i adolescencije, a nada za savršenstvom samo kod djevojaka. Mladići pokazuju želju za dobivanjem na tjelesnoj težini i visini, dok djevojke pokazuju želju za gubitkom tjelesne težine (Peršin, 2021).

Slika tijela i (ne)zadovoljstvo tijelom

Slika tijela je subjektivna reprezentacija vlastitog tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava, koja odražava stavove, percepciju, misli i osjećaje osobe vezane uz vlastito tijelo - uz izgled u cjelini i/ili uz specifična područja i dijelove tijela, tjelesne funkcije, snagu i seksualnost (Thompson i sur., 1999). Slika tijela je višedimenzionalni konstrukt koji sadrži dvije temeljne komponente: perceptivnu i subjektivnu (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Perceptivna komponenta slike tijela definira se kao perceptivna točnost procjene veličine, oblika i tjelesne težine vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije, a subjektivna komponenta kao (ne)zadovoljstvo osobe veličinom ili oblikom vlastitog tijela u cjelini ili pojedinim dijelovima tijela (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Žene imaju tendenciju precjenjivati svoju tjelesnu težinu, dok su je muškarci skloni podcijeniti (Zaccagni i sur., 2014).

(Ne)zadovoljstvo tijelom je subjektivna komponenta slike tijela i predstavlja subjektivnu procjenu vlastitog tjelesnog izgleda, dijelova tijela ili tjelesnih karakteristika (Thompson i sur., 1999). Nezadovoljstvo tijelom može nastati zbog različitih čimbenika, ali općenito proizlazi iz iskrivljene slike tijela (Fitts, 2022). Do nezadovoljstva tijelom dolazi kada postoji razlika između percipiranog i idealnog/željenog tjelesnog izgleda. Što je razlika veća, to je nezadovoljstvo tijelom veće (Fitts, 2022). Također, nezadovoljstvo tijelom može se očitovati u negativnoj procjeni cjelokupnog izgleda ili samo pojedinih dijelova tijela, poput veličine/oblika tijela te čvrstoće i veličine mišića (Grogan, 2006). Nezadovoljstvo tijelom vidljivo je i kod muškaraca i kod žena svih dobi (Tiggemann, 2004), no brojna istraživanja ukazuju kako su žene manje zadovoljne vlastitim tijelom od muškaraca (Feingold i Mazzella, 1998; Holsen i sur., 2012; Kukić, 2017).

Rezultati metaanalize Feingolda i Mazzelle (1998) pokazali su kako je došlo do drastičnog porasta broja žena koje su nezadovoljne vlastitim tijelima pri čemu je njihovo

nezadovoljstvo tijelom veće nego kod muškaraca. Jedno istraživanje je pokazalo kako 29% studentica normalne tjelesne težine sebe doživljava kao osobe s prekomjernom tjelesnom težinom, dok je kod studenata taj postotak 8% (Fitts, 2022). Kao što je ranije spomenuto, nezadovoljstvo vlastitim tijelom posebno je izraženo tijekom adolescencije zbog velikih tjelesnih promjena koje se odvijaju tijekom tog razdoblja i kod djevojaka i kod mladića (Erceg Jugović, 2015). Zbog bioloških procesa, djevojke dobivaju na tjelesnoj težini i nakupljaju tjelesnu masnoću na pojedinim dijelovima tijela poput struka, bokova, bedara i stražnjice, dok mladići rastu u visinu te im se šire ramena, a mišićna masa se blago povećava. Tim se promjenama djevojke udaljavaju od ideala mršavosti, dok se mladići, bez mnogo vježbanja, teško približavaju idealu mišićavosti (Peršin, 2021). Adolescenti oba spola procjenjuju vlastito tijelo kao i pojedine dijelove tijela i njihovu privlačnost, ali i tjelesni izgled i privlačnost tijela drugih osoba što povratno utječe na njihovu sliku tijela u pozitivnom ili negativnom smjeru (Erceg Jugović, 2015).

Dosadašnja istraživanja pokazuju sve veću zabrinutost zbog tjelesnog izgleda, tjelesne težine te veličine i/ili oblika tijela kod oba spola (Ricciardelli i McCabe, 2002), a neuspjeh u dostizanju idealnog tjelesnog izgleda dovodi do nezadovoljstva tijelom i primjenama štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda (Erceg Jugović, 2015). Kod djevojaka je nezadovoljstvo tijelom povezano sa strategijama mršavljenja, a kod mladića sa strategijama mršavljenja, dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti (Furnham i Calnan, 1998). Istraživanje Umstadtd i suradnika (2011) pokazuje kako je nezadovoljstvo tijelom povezano s poremećajima hranjenja, izraženijim negativnim afektom, simptomima depresivnosti, nižim samopoštovanjem i samoeфикаsnosti te narušenom kvalitetom života i tjelesnim zdravljem. Druga istraživanja su utvrdila da su oni koji osjećaju nezadovoljstvo svojom slikom tijela podložniji nezdravom ponašanju u kontroli tjelesne težine (preskakanje obroka, restriktivna prehrana, uzimanje laksativa i diuretika, pretjerano vježbanje) (Fitts, 2022). Nalazi istraživanja Neumark-Sztainer i suradnika (2006) pokazuju da sniženo zadovoljstvo tijelom ne služi kao motivator za uključivanje u zdrava ponašanja koja mogu pridonijeti kontroli tjelesne težine, već predviđa ponašanja koja mogu dovesti do povećanja tjelesne težine i lošijeg općeg zdravlja. Nadalje, čak i manje izraženo nezadovoljstvo tijelom

može dovesti do izbjegavanja vježbanja i želje za estetskom kirurgijom kod žena, korištenja anaboličkih steroida u pokušaju povećanja mišića kod muškaraca, nezdravog prehranbenog ponašanja (posebice kod žena) te nemogućnosti prestanka pušenja i izbjegavanja liječničkih kontrola (Grogan, 2010). Istraživanja također pokazuju kako nezadovoljstvo tijelom kod žena ostaje izrazito stabilno tijekom cijelog života bez obzira na tjelesne promjene (Tiggemann i McCourt, 2013).

Važnost slike tijela

Mnoga dosadašnja istraživanja su pretežno bila usmjerena na ulogu nezadovoljstva tijelom kao čimbenika nastanka poremećaja hranjenja i ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda pri čemu je bila zanemarena uloga važnosti koju osoba pridaje svom tjelesnom izgledu (Rieder i Ruderman, 2001) ili se važnost slike tijela izjednačavala s nezadovoljstvom tijelom (Siegling i Delaney, 2013). Međutim, istraživanje Goldfein i suradnika (2000) pokazuje kako važnost slike tijela bolje razlikuje pojedince s poremećajem hranjenja i one bez, nego nezadovoljstvo tijelom. Također, istraživanja pokazuju kako se od 75% žena koje su se izjasnile kao „predebele“, samo 30% osjećalo umjereno nezadovoljno i 11% jako nezadovoljno svojim tjelesnim izgledom (Garfinkel i sur., 1992); odnosno, samo informacija o tome da osoba želi drugačiji tjelesni izgled nije presudna za nezadovoljstvo tijelom, nego je bitno uzeti u obzir i važnost koju osoba pridaje toj informaciji (Ricciardelli i McCabe, 2002). Važnost slike tijela, uz nezadovoljstvo tijelom, ima značajnu ulogu i kod primjene ekstremnih strategija promjene tjelesnog izgleda (Siegling i Delaney, 2013). Nalazi istraživanja McCabe i suradnica (2010) pokazuju povezanost važnosti slike tijela i strategije povećanja mišića kod adolescenata, dok je kod adolescentica važnost slike tijela povezana i sa strategijom povećanja mišića i strategijom mršavljenja.

Strategije promjene tjelesnog izgleda

Strategije promjene tjelesnog izgleda uključuju niz postupaka i ponašanja koji za cilj imaju promjenu oblika, veličine i/ili težine tijela (McCabe i Ricciardelli, 2001). Najčešće korištene strategije su: redukcija tjelesne težine (mršavljenje), dobivanje na tjelesnoj težini (debljanje), učvršćivanje mišića i povećanje mišićne mase (McCabe i Ricciardelli, 2001). Također

razlikujemo zdrave strategije (npr. odabir zdravih namirnica u prehrani, izbjegavanje prerađene hrane, masti i šećera, umjerena i kontrolirana tjelesna aktivnost) i nezdrave strategije (npr. restriktivne dijete, izbjegavanje konzumiranja hrane, korištenje laksativa, diuretika ili anaboličkih steroida, pretjerana tjelesna aktivnost) koje mogu imati negativne posljedice na mentalno i tjelesno zdravlje (npr. depresivnost, anksioznost, metabolički, nutritivni i endokrinološki problemi) (Crow i sur., 2006). Istraživanje Pokrajac-Bulian i suradnica (2007) pokazalo je kako 40% djevojaka i 14% mladića provodi dijetu radi poboljšanja tjelesnog izgleda. Dijeta, kao način kontrole tjelesne težine, je do te mjere rašireno i učestalo ponašanje da se smatra gotovo normalnim, a to pokazuje i činjenica da 95% Amerikanki smatra dijetu normalnim prehrambenim ponašanjem (Polivy i Herman, 1987).

U današnje vrijeme idealno žensko tijelo je mršavo i vitko uz definirane, ali ne krupne mišiće, dok je idealno muško tijelo mišićavo i u vidu čvrstoće i u vidu veličine mišića (Robinson i sur., 2017). Nije iznenađujuće da je velika većina mladih nezadovoljna svojim tjelesnim izgledom, što se nastavlja i u odrasloj dobi. Dosadašnja istraživanja pokazuju kako se djevojke i mladići razlikuju u čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Djevojke se, zbog precjenjivanja svoje tjelesne težine, većinom usmjeravaju na gubitak tjelesne težine te su sklone strategijama mršavljenja (Muris i sur., 2005). S druge strane, mladići pokazuju manje dosljedan obrazac nezadovoljstva slikom tijela. Dok jedan dio mladića također želi biti mršaviji, drugi dio ima želju za povećanjem mišićavosti (Furnham i sur., 2002; Muris i sur., 2005; Ricciardelli i McCabe, 2000).

Tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost podrazumijeva svaku silu nastalu mišićnom aktivnošću pri kojoj je energetska potrošnja iznad one u mirovanju, a opisuju je četiri dimenzije: frekvencija, trajanje, intenzitet i tip tjelesne aktivnosti (Leško, 2018). Tjelesna aktivnost je, prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (*World Health Organization – WHO*, 2020), svaki pokret, odnosno kretanje u svakodnevnom životu, što uključuje hodanje, nošenje tereta, vožnju biciklom, plesanje, plivanje i sl. Intenzitet tjelesne aktivnosti se razlikuje s obzirom na tip aktivnosti i trenutni zdravstveni status pojedinca, a može biti niski (pješačenje, lakši

kućanski poslovi, lagano igranje s djetetom), umjereni (brzo hodanje, ples, nošenje tereta do 20 kg, sportske aktivnosti s djecom) i visoki (trčanje, aerobik, natjecateljski sportovi, nošenje tereta preko 20 kg) (Hagströmer i sur., 2007). Tjelesna neaktivnost se definira kao stanje u kojem se energetska potrošnja ne razlikuje značajno od one u mirovanju, odnosno riječ je o nedovoljnoj aktivnosti nužnoj za očuvanje zdravlja (Hagströmer i sur., 2007).

Mnoga istraživanja ukazuju na pozitivnu povezanost tjelesne aktivnosti i tjelesnog zdravlja, no novija istraživanja pokazuju i pozitivnu povezanost tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja (Bungić i Barić, 2009; Rebar i Taylor, 2017; Tyson i sur., 2010; White i sur., 2017). Također, određen broj istraživanja proveden u posljednjih pet do deset godina upućuje na pozitivnu povezanost redovite tjelesne aktivnosti i zadovoljstvom tjelesnim izgledom (Añez i sur., 2018; Lee i Lee, 2015; Leško, 2018; Sabiston i sur., 2019).

Iako je dobro poznato kako redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću doprinosi zdravlju te koji su sve rizici sjedilačkog načina života, veoma maleni broj ljudi vježba ili se bavi nekom tjelesnom aktivnošću. Muškarci su, u odnosu na žene, tjelesno aktivniji (Zaccagni i sur., 2014). Osim spola, utvrđeno je kako do nedovoljne tjelesne aktivnosti dolazi kod adolescenata s negativnom slikom tijela, negativnim doživljajem vlastite tjelesne težine te niskom razinom samoefikasnosti (Kołoło i sur., 2012). Istraživanja u Hrvatskoj su pokazala kako je 80% stanovništva nedovoljno tjelesno aktivno (Bartoš, 2015; Merda, 2015; Šimunić i Barić, 2011). Kao što je ranije spomenuto, sjedilački način života povećava rizik od zdravstvenih problema (kardiovaskularne bolesti, pretilost i sl.) te psihičkih problema (depresija), što se može spriječiti ili ublažiti bavljenjem tjelesnom aktivnošću (Bartoš, 2015). Danas se tjelesna aktivnost izjednačuje sa sportom, tj. smatra se da tjelesna aktivnost zahtijeva velike napore i sportske rezultate (Bartoš, 2015), što dovodi do smanjenja tjelesne aktivnosti ljudi. Često dolazi do smanjenja tjelesne aktivnosti u razdoblju oko 25. do 30. godine života jer se ljudi posvećuju drugim aspektima života (npr. brak, karijera, nove obaveze i sl.), a manje igri i sportu (Bartoš, 2015). Bavljenje tjelesnom aktivnošću, kao npr. vježbe oblikovanja, ples, trčanje, hodanje, stolni tenis, košarka i sl., osigurava osobi ne samo tjelesno i mentalno zdravlje, već i društveni, zabavni i rekreativni život.

Cilj, problemi i hipoteze

Cilj ovog istraživanja je ispitati međudnose spola, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, zadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, različitih strategija promjene tjelesnog izgleda i razine tjelesne aktivnosti.

Na temelju navedenog cilja istraživanja postavljeni su sljedeći problemi i hipoteze.

Problem 1: Ispitati postoje li razlike u spolu, pozitivnom i negativnom perfekcionizmu (perfekcionista nadama i brigama), zadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela te čestini primjene strategija mršavljenja, dobivanja na težini, učvršćivanja mišića te povećanja mišića kod tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih osoba.

Hipoteza 1.1: Očekujemo kako će među osobama koje se procjenjuju tjelesno aktivnima biti više muškaraca nego žena. Osobe koje se procjenjuju tjelesno aktivnima, imat će izraženiji pozitivni perfekcionizam (perfekcionista nadanja), općenito će biti zadovoljniji tijelom te će pridavati veću važnost slici tijela od osoba koje se procjenjuju tjelesno neaktivnima. Osobe koje se procjenjuju kao tjelesno neaktivne imat će izraženiji negativni perfekcionizam (perfekcionista brige) od onih koje se procjenjuju tjelesno aktivnima.

Hipoteza 1.2: Zbog nedostatka istraživanja odnosa tjelesne aktivnosti i učestalosti korištenja pojedinih strategija promjene tjelesnog izgleda (strategija mršavljenja, povećanja tjelesne težine te učvršćivanja i povećanja mišića), očekujemo kako neće postojati razlike u čestini primjene strategija promjene tjelesnog izgleda između osoba koje se procjenjuju tjelesno aktivnima i osoba koje se procjenjuju tjelesno neaktivnima.

Problem 2: Ispitati postoje li spolne razlike u pozitivnom i negativnom perfekcionizmu (perfekcionista nadama i brigama), zadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela te čestini primjene strategija mršavljenja, dobivanja na težini, učvršćivanja mišića i povećanja mišića.

Hipoteza 2: Očekujemo kako će muškarci biti zadovoljniji tijelom te će češće primjenjivati strategije dobivanje na tjelesnoj težini te strategije povećanja i učvršćivanja mišića od žena, dok će ženama slika tijela biti važnija, češće će primjenjivati strategije mršavljenja te će imati

izraženiji i pozitivni i negativni perfekcionizam (perfekcionističke nade i brige) od muškaraca.

Problem 3: Ispitati zasebni doprinos spola, pozitivnog i negativnog perfekcionizma (perfekcionističkih nada i briga), važnosti slike tijela, čestine primjene strategija mršavljenja, dobivanja na težini, učvršćivanja mišića i povećanja mišića te razine tjelesne aktivnosti u objašnjenju zadovoljstva tijelom.

Hipoteza 3: Pretpostavljamo kako će spol, pozitivan i negativan perfekcionizam (perfekcionističke nade i brige), važnost slike tijela, čestina primjene strategija mršavljenja, dobivanja na tjelesnoj težini, učvršćivanja mišića i povećanja mišića te razina tjelesne aktivnosti imati statistički značajan relativan doprinos u objašnjenju zadovoljstva tijelom. Muški spol, pozitivni perfekcionizam (perfekcionističke nade) i tjelesna aktivnost bit će pozitivni prediktori zadovoljstva tijelom, dok će negativan perfekcionizam (perfekcionističke brige), važnosti slike tijela te učestalost primjene strategija promjene tjelesnog izgleda biti negativni prediktori zadovoljstva tijelom.

Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 284 sudionika, 185 žena (65.1%) i 99 muškaraca (34.9%), u dobi između 18 i 66 godina ($M = 31.6$, $SD = 12.25$). Od ukupnog uzorka, 110 sudionika se izjasnilo kako nije tjelesno aktivno (38.7%), a 174 sudionika je aktivno barem jedan put tjedno (61.3%). Najzastupljenije tjelesne aktivnosti su hodanje (14.9%), vježbanje u teretani (14.9%), ples (6.9%), trčanje (6.9%), fitness (5.7%), nogomet (4.6%) i tjelovježba kod kuće (4%). Također, 12.6% tjelesno aktivnih navodi kako se bavi s više tjelesnih aktivnosti (npr. nogomet i košarka). Popis svih navedenih tjelesnih aktivnosti vidljiv je u Prilogu A.

Postupak

S ciljem regrutiranja što većeg broja sudionika, istraživanje je provedeno online pomoću alata *Google Obrasci*. Poveznica s upitnikom objavljena je u nekoliko različitih *Facebook* grupa (studentske grupe, kvartovske grupe) koje nisu ciljano okupljale sudionike koje se bave

nekom tjelesnom aktivnošću te je određeni broj sudionika prikupljen metodom snježne grude (sudionici su bili zamoljeni da prosljede poveznicu s upitnikom prijateljima i poznanicima). Sudionicima su, prije početka ispitivanja, bili navedeni podaci o svrsi istraživanja, ciljnoj populaciji (punoljetne osobe) te prosječno trajanje upitnika (oko 10 do 15 minuta). Također, sudionici su bili upoznati s anonimnošću i dobrovoljnošću pristupanja istraživanju te mogućnosti odustajanja u svakom trenutku bez posljedica.

Mjerni instrumenti

Sudionici su ispunili online upitnik koji je bio sastavljen od pitanja koja su se odnosila na demografske podatke, ljestvice Zadovoljstvo tijelom, ljestvice Važnost slike tijela, ljestvice Strategije mršavljenja, ljestvice Strategije dobivanja na tjelesnoj težini, ljestvice Strategije učvršćivanja mišića, ljestvice Strategije povećanja mišića i Ljestvice perfekcionizma u tjelesnom izgledu. Za procjenu općeg zadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela te primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda korištene su ljestvice iz *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda* (eng. Body Image and Body Change Inventory; Ricciardelli i McCabe, 2002), koje je za potrebe istraživanja na hrvatskoj populaciji prilagodila Erceg Jugović (2015).

Demografski podaci

U ovom istraživanju prikupljeni su osnovni demografski podaci (spol, dob, stupanj obrazovanja, radni status te socio-ekonomski status; vidi Prilog B). Također, smo prikupili podatak o tjelesnoj aktivnosti („Koliko ste tjelesno aktivni?“) te su se sudionici metodom samoprocjene podijelili u jednu od dvije skupine: nisam tjelesno aktivan/na i aktivan/na sam barem jedan puta tjedno. Kako bismo dodatno pojasnili ovo pitanje naveli smo par primjera tjelesne aktivnosti (npr. trčanje, ples, pilates, košarka, nogomet...). O vrsti tjelesne aktivnosti sudionici su izvještavali pitanjem otvorenog tipa „*Kojom se tjelesnom aktivnošću bavite?*“ te smo dodatno u opis pitanja naveli da navedu jednu aktivnost kojom se najčešće bave („*Molimo upišite jednu tjelesnu aktivnost kojom se najviše bavite.*“). Kako brojna istraživanja u Hrvatskoj pokazuju da se veliki broj stanovnika ne upušta u tjelesne aktivnosti (Alić, 2015, Ćurković i sur., 2014, Jurakić i Heimer 2012, Jurakić i Pedišić, 2012, Matković

i sur., prema Leško 2018; Merda, 2015; Šimunić i Barić, 2011), odlučili smo prema samoprocjenama razine tjelesne aktivnosti, sudionike podijeliti na tjelesno aktivne (barem jednom tjedno) i tjelesno neaktivne osobe. Kao što je ranije spomenuto, tjelesna aktivnost je, prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (*World Health Organization – WHO*, 2020), svaki pokret, odnosno kretanje u svakodnevnom životu, što uključuje hodanje, nošenje tereta, vožnju biciklom, plesanje, plivanje i sl.

Ljestvica Zadovoljstvo tijelom

Za procjenu zadovoljstva tijelom korištena je ljestvica *Zadovoljstvo tijelom* koja sadrži 14 čestica, od kojih prvih pet čestica upitnika mjeri zasebne aspekte zadovoljstva tijelom (zadovoljstvo tjelesnom težinom i visinom, oblikom tijela, čvrstoćom i veličinom mišića), a preostale čestice mjere koliko je osoba zadovoljna izgledom pojedinih dijelova tijela (bokovi, stražnjica, bedra, noge, prsni koš/grudi, trbuh, struk, ramena, ruke). Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 znači jako nezadovoljan/na, a 5 jako zadovoljan/na). Ljestvica pruža mogućnost izračuna ukupnog rezultata koji predstavlja mjeru općeg zadovoljstva tijelom, kao i dobivanja pojedinačnih rezultata o zadovoljstvu tjelesnom težinom, visinom, oblikom tijela, čvrstoćom i veličinom mišića. Teoretski raspon rezultata za mjeru općeg zadovoljstva tijelom kreće se od 14 do 70, a zadovoljstva pojedinim aspektima tijela od 1 do 5. Viši rezultat upućuje na veće zadovoljstvo tijelom (općim ili pojedinim tjelesnim aspektom). Za potrebe ovog istraživanja korištena je mjera općeg zadovoljstva tijelom. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = .92$.

Ljestvica Važnost slike tijela

Za procjenu važnosti slike tijela korištena je ljestvica *Važnost slike tijela* koja sadrži 14 čestica, od kojih prvih pet čestica upitnika mjeri koliko važnost osoba pridaje zasebnim aspektima tjelesnog izgleda (važnost tjelesne težine i visine, oblika tijela, čvrstoće i veličine mišića), a preostale čestice mjere važnost izgleda pojedinih dijelova tijela (bokovi, stražnjica, bedra, noge, prsni koš/grudi, trbuh, struk, ramena, ruke). Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 znači jako nezadovoljan/na, a 5 jako zadovoljan/na). Kao

i prethodna ljestvica, ova ljestvica pruža mogućnost izračunavanja ukupnog rezultata koji predstavlja mjeru opće važnosti slike tijela, kao i pojedinačnih rezultata o važnosti tjelesne težine, visine, oblika tijela, čvrstoće i veličine mišića. Teoretski raspon rezultata za mjeru opće važnosti slike tijela kreće se od 14 do 70, a važnosti pojedinih aspekta tijela od 1 do 5. Viši rezultat upućuje na veću važnost slike tijela (opću ili pojedinog aspekta). Za potrebe ovog istraživanja korištena je mjera opće važnosti slike tijela. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = .93$.

Ljestvica Strategije mršavljenja

Za ispitivanje koje strategije osoba primjenjuje kako bi smanjila svoju tjelesnu težinu korištena je ljestvica *Strategije mršavljenja* koja sadrži devet čestica koje ispituju ponašanje, misli i zabrinutosti prilikom korištenja prehrane, tjelovježbe i pripravaka za mršavljenje kao strategije mršavljenja. Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 znači nikad, a 5 uvijek/stalno). Teoretski raspon ukupnih rezultata na ljestvici kreće se od 9 do 45, a viši rezultat upućuje na općenito češću primjenu strategija mršavljenja. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = .90$.

Ljestvica Strategije dobivanja na tjelesnoj težini

Za ispitivanje koje strategije osoba primjenjuje kako bi povećala svoju tjelesnu težinu korištena je ljestvica *Strategije dobivanja na tjelesnoj težini* koja sadrži devet čestica koje ispituju ponašanje, misli i zabrinutosti prilikom korištenja prehrane, tjelovježbe i pripravaka za povećanje tjelesne težine kao strategije dobivanja na tjelesnoj težini. Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 znači nikad, a 5 uvijek/stalno). Teoretski raspon ukupnih rezultata na ljestvici kreće se od 9 do 45, a viši rezultat upućuje na općenito češću primjenu strategija dobivanja na tjelesnoj težini. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = .95$.

Ljestvica Strategije učvršćivanja mišića

Za ispitivanje koje strategije osoba primjenjuje kako bi učvrstila svoje mišiće korištena je ljestvica *Strategije učvršćivanja mišića* koja sadrži šest čestica koje ispituju ponašanje, misli i zabrinutosti prilikom korištenja prehrane i tjelovježbe kao strategije učvršćivanja mišića.

Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 znači nikad, a 5 uvijek/stalno). Teoretski raspon ukupnih rezultata na ljestvici kreće se od 6 do 30, a viši rezultat upućuje na češću primjenu strategija učvršćivanja mišića. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = .88$.

Ljestvica Strategije povećanja mišića

Za ispitivanje koje strategije osoba primjenjuje kako bi povećala svoje mišiće korištena je ljestvica *Strategije povećanja mišića* koja sadrži devet čestica koje ispituju ponašanje, misli i zabrinutosti prilikom korištenja prehrane, tjelovježbe i uzimanja dodataka prehrani kao strategije povećanja mišića. Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 znači nikad, a 5 uvijek/stalno). Teoretski raspon ukupnih rezultata na ljestvici kreće se od 9 do 45, a viši rezultat upućuje na češću primjenu strategija povećanja mišića. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = .94$.

Ljestvica perfekcionizma u tjelesnom izgledu

Za procjenu perfekcionizma u domeni tjelesnog izgleda korištena je *Ljestvica perfekcionizma u tjelesnom izgledu* (eng. The Physical Appearance Perfectionism Scale – PAPS; Yang i Stoeber, 2012), koju je za potrebe istraživanja na hrvatskoj populaciji prilagodila Kožul (2015). Sastoji se od 12 čestica podijeljenih u dvije podljestvice (*Zabrinutost zbog nesavršenosti* i *Nada za savršenstvom*). Podljestvica *Zabrinutost zbog nesavršenosti* sadrži sedam čestica kojima se ispituje negativna dimenzija perfekcionizma, a podljestvica *Nada za savršenstvom* sadrži pet čestica i ispituje pozitivnu dimenziju perfekcionizma. Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 znači izrazito se ne slažem, a 5 izrazito se slažem). Teoretski raspon ljestvice kreće se od 12 do 60, podljestvice *Nada za savršenstvom* od 5 do 25 te podljestvice *Zabrinutost zbog nesavršenstva* od 7 do 35. Viši rezultat upućuje na izraženiji perfekcionizam u tjelesnom izgledu (ukupni rezultat), veću zabrinutost zbog nesavršenosti (negativni perfekcionizam), odnosno veću nadu za savršenstvom (pozitivni perfekcionizam). Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = .88$ za podljestvicu negativnog perfekcionizma te $\alpha = .80$ za podljestvicu pozitivnog perfekcionizma.

Rezultati

Prije obrade podataka provjereno je postoje li uvjeti za korištenje parametrijskih postupaka u obradi. Normalnost distribucija provjerena je Kolmogorov-Smirnovljevim testom kojim smo utvrdili kako distribucije svih varijabli značajno odstupaju od normalne. Provedena je i analiza asimetričnosti i spljoštenosti nakon koje smo zaključili kako distribucije ne odstupaju od normalne u ekstremnoj mjeri budući da se vrijednosti nalaze između -2 i +2 (Ryu, 2011). Također, Kline (2005) smatra kako je opravdano primijeniti parametrijske postupke ukoliko indeks asimetričnosti ne prelazi 3, a indeks spljoštenosti 8. Kako se naše vrijednosti kreću u navedenim intervalima (Tablica 1) u nastavku su korišteni parametrijski postupci.

Tablica 1

Aritmetičke sredine, standardne devijacije, rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti za istraživačke varijable (N = 284)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>K-S</i>	<i>Asimetričnost</i>	<i>Spljoštenost</i>
Zadovoljstvo tijelom	47.93	11.04	14	70	.068*	-.536	.982
Važnost slike tijela	48.38	9.92	14	70	.080**	-.552	.982
Strategija mršavljenje	19.83	7.45	9	39	.078**	.165	-.766
Strategija dobivanje na težini	13.34	7.13	9	40	.318**	1.641	1.696
Strategija učvršćivanje mišića	16.09	5.18	6	30	.095**	-.053	-.252
Strategija povećanje mišića	18.38	8.04	9	45	.122**	.693	.005
Pozitivni perfekcionizam	15.08	3.89	5	25	.091**	-.227	.324
Negativni perfekcionizam	16.98	6.11	7	35	.085**	.469	-.130

*Napomena: N = broj sudionika, M = aritmetička sredina, SD = standardna devijacija, K-S = Kolmogorov-Smirnovljev test, Asimetričnost = indeks asimetričnosti, Spljoštenost = indeks spljoštenosti, ** $p < .001$, * $p < .01$*

Kako bismo ispitali razlike između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih osoba kod ispitivanih varijabli provedeni su zasebni *t*-testovi za velike nezavisne uzorke (Tablica 2). Najprije smo proveli Levenov test kako bismo provjerili postoji li statistički značajna razlika u veličinama varijance tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba kod ispitivanih varijabli. Kod svih varijabli, osim spola i strategije povećanje mišića, Levenov test nije bio statistički značajan

što znači da se varijance međusobno ne razlikuju. Kod varijabli spol i strategija povećanja mišića se varijance međusobno statistički značajno razlikuju ($p < .05$) te smo u interpretaciji koristili analize za međusobno različite varijance. Rezultati provedenih t -testova pokazuju kako se tjelesno aktivne i tjelesno neaktivne osobe ne razlikuju u općem zadovoljstvu tijelom, čestini primjene strategija mršavljenja i dobivanja na tjelesnoj težini te izraženosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma. Ipak, postoje razlike u važnosti slike tijela, učestalosti korištenja strategije učvršćivanja mišića, učestalosti korištenja strategije povećanja mišića te spolu, pri čemu su muškarci tjelesno aktivniji. Tjelesno aktivne osobe pridaju veću važnost slici tijela te češće koriste strategije učvršćivanja i povećanja mišića od tjelesno neaktivnih osoba.

Tablica 2

Razlike između tjelesno aktivnih ($N_a = 174$) i tjelesno neaktivnih ($N_n = 110$) osoba s obzirom na spol, zadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela, strategije promjene tjelesnog izgleda i perfekcionizma u tjelesnom izgledu

		<i>M</i>	<i>SD</i>	Levenov	<i>t</i> -test		
				test	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
Spol	Neaktivni	1.73	.45	20.268**	2.188*	247.6	.261
	Aktivni	1.60	.49				
Zadovoljstvo tijelom	Neaktivni	47.12	9.96	2.646	-.989	282	-.120
	Aktivni	48.45	11.67				
Važnost slike tijela	Neaktivni	44.95	9.95	.501	-4.819**	282	-.587
	Aktivni	50.55	9.29				
Strategija mršavljenje	Neaktivni	19.03	7.45	.157	-1.454	282	-.177
	Aktivni	20.34	7.43				
Strategija dobivanje na težini	Neaktivni	12.75	6.88	2.319	-1.103	282	-.134
	Aktivni	13.71	7.28				
Strategija učvršćivanje mišića	Neaktivni	14.03	4.56	.498	-5.637**	282	-.687
	Aktivni	17.40	5.13				
Strategija povećanje mišića	Neaktivni	15.80	6.55	7.161**	-4.701**	270.8	-.541
	Aktivni	20.01	8.48				
Pozitivni perfekcionizam	Neaktivni	15.32	3.59	2.057	.829	282	.101
	Aktivni	14.93	4.07				
Negativni perfekcionizam	Neaktivni	17.52	6.11	.027	1.177	282	.143
	Aktivni	16.64	6.10				

Napomena: N_n = broj tjelesno neaktivnih sudionika, N_a = broj tjelesno aktivnih sudionika, M = aritmetička sredina poduzorka, SD = standardna devijacija, F = F -omjer, t = t -vrijednost, df = stupnjevi slobode, d = Cohenov d , ** $p < .01$, * $p < .05$

Kako bismo ispitali razlike između muškaraca i žena u istraživanim varijablama, provedeni su zasebni *t*-testovi za velike nezavisne uzorke (Tablica 3). Kod svih varijabli, osim strategija dobivanje na težini, Levenov test nije bio statistički značajan što znači da se varijance međusobno ne razlikuju. Kod varijable strategija dobivanje na tjelesnoj težini se varijance međusobno razlikuju ($p < .01$) te smo u interpretaciji koristili analize za međusobno različite varijance. Rezultati provedenih *t*-testova pokazuju kako se muškarci i žene ne razlikuju u općem zadovoljstvu tijelom, učestalosti korištenja strategije učvršćivanja mišića te izraženosti pozitivnog perfekcionizma. Međutim, postoje razlike u važnosti slike tijela, učestalosti korištenja strategije mršavljenja, učestalosti korištenja strategije dobivanja na tjelesnoj težini, učestalosti korištenja strategije povećanja mišića te izraženosti negativnog perfekcionizma. Kod žena je izraženija važnost slike tijela i negativni perfekcionizam te češće koriste strategije mršavljenja od muškaraca, dok muškarci češće koriste strategije dobivanje na tjelesnoj težini i povećanje mišića od žena.

Tablica 3

Razlike kod muškaraca ($N_m = 99$) i žena ($N_z = 185$) s obzirom na zadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela, strategije promjene tjelesnog izgleda i perfekcionizma u tjelesnom izgledu

		<i>M</i>	<i>SD</i>	Levenov test		<i>t</i> -test	
				<i>F</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>d</i>
Zadovoljstvo tijelom	Muškarci	49.09	11.59	.367	1.295	282	.161
	Žene	47.31	10.71				
Važnost slike tijela	Muškarci	46.53	10.47	1.464	-2.323**	282	-.289
	Žene	49.37	9.49				
Strategija mršavljenje	Muškarci	18.33	7.01	.735	-2.506**	282	-.312
	Žene	20.64	7.58				
Strategija dobivanje na težini	Muškarci	16.11	8.52	37.047**	4.450**	147.3	.621
	Žene	11.86	5.77				
Strategija učvršćivanje mišića	Muškarci	16.19	5.29	.000	.230	282	.029
	Žene	16.04	5.12				
Strategija povećanje mišića	Muškarci	20.82	8.19	.334	3.827**	282	.477
	Žene	17.08	7.67				
Pozitivni perfekcionizam	Muškarci	14.89	4.19	.738	-.597	282	-.074
	Žene	15.18	3.73				
Negativni perfekcionizam	Muškarci	15.76	5.72	.125	-2.496*	282	-.311
	Žene	17.64	6.22				

Napomena: N_m = broj muškaraca, N_z = broj žena, *M* = aritmetička sredina poduzorka, *SD* = standardna devijacija, *F* = *F*-omjer, *t* = *t*-vrijednost, *df* = stupnjevi slobode, *d* = Cohenov *d*, ** $p < .01$, * $p < .05$

Kako bismo odgovorili na treći istraživački problem, odnosno ispitali ulogu spola, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, važnosti slike tijela, čestine primjene strategija promjene tjelesnog izgleda te tjelesne aktivnosti u objašnjenju zadovoljstva tijelom, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u pet koraka. U Prilogu C prikazane su korelacije među varijablama korištenima u hijerarhijskoj regresijskoj analizi predviđanja zadovoljstva tijelom. Statistički značajne povezanosti među prediktorskim varijablama se kreću u rasponu od .12 do .64 prema čemu je vidljivo kako su varijable u slaboj do srednjoj međusobnoj povezanosti. Najvišu povezanost pokazuju varijable strategija učvršćivanja mišića i strategija povećanja mišića, a najnižu povezanost varijable pozitivni i negativni perfekcionizam. Kriterijska varijabla zadovoljstvo tijelom statistički je značajno pozitivno povezana s varijablom strategija dobivanje na težini i varijablom pozitivni perfekcionizam, a statistički značajno negativno povezana s varijablom strategija mršavljenje i varijablom negativni perfekcionizam. Oni sudionici koji su zadovoljniji tijelom, češće koriste strategiju dobivanja na težini i imaju izraženiji pozitivni perfekcionizam, rjeđe koriste strategiju mršavljenje i imaju manje izraženi negativni perfekcionizam.

Kako bi se odgovorilo na treći istraživački problem te ispitaio doprinos korištenih varijabli u objašnjenju zadovoljstva tijelom, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u pet koraka. U prvom koraku uvrštena je varijabla spol, a u drugom koraku pozitivni i negativni perfekcionizam kao dispozicijske varijable. U trećem koraku uvedena je važnost slike tijela kako bismo utvrdili koliko dodatno doprinosi objašnjenju zadovoljstva tijelom. Strategije promjene tjelesnog izgleda uvedene su u četvrtom koraku kao varijable koje predstavljaju određene navike sudionika, dok je u posljednjem koraku uvedena tjelesna aktivnost kao svojevrsan stil života. Rezultati provedene analize prikazani su u Tablici 4.

U prvom koraku varijabla spol nema statistički značajni doprinos u objašnjenju kriterijske varijable zadovoljstvo tijelom. U drugom koraku uvedene su prediktorske varijable pozitivni i negativni perfekcionizam te smo ovim setom varijabli objasnili ukupno 31.5% varijance kriterija zadovoljstvo tijelom. Varijabla pozitivni perfekcionizam pokazala se kao statistički značajan pozitivni prediktor zadovoljstva tijelom, a varijabla negativni perfekcionizam kao statistički značajan negativni prediktor zadovoljstva tijelom. Prema

tome, osobe koje imaju izraženiji negativni perfekcionizam nezadovoljnije su svojim tijelom, dok su one koje imaju izraženiji pozitivni perfekcionizam zadovoljnije svojim tijelom. Uvođenjem varijable važnost slike tijela u trećem koraku značajno je objašnjeno dodatnih 1.1% varijance kriterija. Ova varijabla se pokazala kao statistički značajan pozitivni prediktor zadovoljstva tijelom. Osobe koje imaju izraženiju važnost slike tijela su zadovoljnije tijelom. U četvrtom koraku uvedene su varijable strategija promjene tjelesnog izgleda čime smo dodatno objasnili 2.6% varijance kriterija. Ipak, strategije promjene tjelesnog izgleda nemaju statistički značajni samostalni doprinos u objašnjenju varijance. U zadnjem koraku smo uveli varijablu tjelesna aktivnost kojom nismo dodatno objasnili statistički značajan dio varijance kriterija zadovoljstvo tijelom. Prediktivnim modelom je objašnjeno ukupno 35.3% varijance kriterija zadovoljstvo tijelom. Dobiveni rezultati djelomično potvrđuju treću hipotezu, odnosno pozitivni perfekcionizam i važnost slike tijela pokazali su se kao statistički značajno pozitivni, a negativni perfekcionizam kao statistički značajno negativan prediktor zadovoljstva tijelom, dok se spol, strategije promjene tjelesnog izgleda i tjelesna aktivnost nisu pokazali kao statistički značajni prediktori zadovoljstva tijelom.

Tablica 4

Rezultati hijerarhijske regresijske analize doprinosa spola, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, važnosti slike tijela i tjelesne aktivnosti u objašnjavanju zadovoljstva tijelom (N = 284)

Prediktori		1. korak	2. korak	3. korak	4. korak	5. korak
		β	β	B	β	β
1	Spol	-.077	-.007	-.017	.003	.004
2	Pozitivni perfekcionizam		.241**	.210**	.194**	.196**
	Negativni perfekcionizam		-.536**	-.568**	-.520**	-.518**
3	Važnost slike tijela			.115*	.146*	.143*
4	Strategija mršavljenje				-.103	-.103
	Strategija dobivanje na težini				.107	.107
	Strategija učvršćivanje mišića				.006	.003
	Strategija povećanje mišića				-.071	-.071
5	Tjelesna aktivnost					.013
R^2		.006	.315	.326	.353	.353
Korigirani R^2		.006	.308	.317	.334	.331
F		1.676	42.993**	33.77**	18.719**	16.588**
ΔR^2			.309	.011	.026	.000
ΔF			63.281**	4.493*	2.798*	.055

Napomena: N = broj sudionika, β = standardizirani regresijski koeficijent, R^2 = koeficijent determinacije, Korigirani R^2 = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu, F = F -omjer, ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije, ΔF = promjena vrijednosti F -omjera, ** $p < .001$, * $p < .05$

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati međuodnose spola, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, zadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, različitih strategija promjene tjelesnog izgleda i razine tjelesne aktivnosti. U skladu s navedenim ispitana je razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba u spolu, perfekcionizmu u tjelesnom izgledu, zadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela te čestini primjene strategija promjene tjelesnog izgleda, zatim razlika između muškaraca i žena u perfekcionizmu u tjelesnom izgledu, zadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela te čestini primjene strategija promjene tjelesnog izgleda i naposljetku doprinos spola, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, važnosti slike tijela, čestine primjene strategija promjene tjelesnog izgleda te različite razine tjelesne aktivnosti u objašnjenju zadovoljstva tijelom. Uvidom u rezultate našeg istraživanja možemo djelomično potvrditi postavljene hipoteze.

Prema prvoj hipotezi, pretpostavljalo se kako će među tjelesno aktivnim osobama češće biti muškarci te će ove osobe imati izraženiji pozitivni perfekcionizam (perfekcionističke nade), a manje izražen negativni perfekcionizam (perfekcionističke brige), općenito biti zadovoljniji tijelom te pridavati veću važnost slici tijela od tjelesno neaktivnih osoba. Prva hipoteza je djelomično potvrđena, odnosno prema rezultatima ovog istraživanja tjelesno aktivne osobe su češće muškarci te osobe koje pridaju veću važnost slici tijela što je u skladu s prijašnjim istraživanjima (Kološ i sur., 2012; Leško, 2018; Zaccagni i sur., 2014). Tjelesno aktivne i tjelesno neaktivne osobe se ne razlikuju u općem zadovoljstvu tijelom te izraženosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma (perfekcionističkih nada i briga). Budući da su brojna istraživanja pokazala pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na zadovoljstvo tijelom (Añez i sur., 2018; Lee i Lee, 2015; Leško, 2018; Sabiston i sur., 2019; Umstadtd i sur., 2011) utvrđeni rezultat iznenađuje. Ipak, ove rezultate možemo djelomično objasniti time da niža razina zadovoljstva tijelom ne služi kao motivator za uključivanje u zdrava ponašanja koja mogu pridonijeti kontroli tjelesne težine, već predviđa ponašanja koja mogu

dovesti do povećanja tjelesne težine i lošijeg općeg zdravlja (Neumark-Sztainer i sur., 2006). Također, Silberstein i suradnici (1988, prema Furnham i sur., 2002) navode kako je vježbanje radi kontrole tjelesne težine ili izgleda, a ne radi zdravlja, povezano s većim rizikom za razvoj poremećaja hranjenja te nezadovoljstvom tijelom, što potvrđuje i istraživanje McDonald i Thompson (1992, prema Furnham i sur., 2002). Ova istraživanja nam govore kako postoje određeni motivi za vježbanje (npr. kontrola tjelesne težine, povećanje mišićnog tonusa, tjelesni izgled) koji su popraćeni poremećajima hranjenja i nezadovoljstvom tijelom, dok s druge strane imamo motive koji su povezani s višim samopoštovanjem i zadovoljstvom tijelom (npr. unapređenje zdravlja, kondicija, druženje i zabava) (Furnham i sur., 2002). Stoga bi u budućim istraživanjima bilo dobro utvrditi primarne motive za upuštanje u tjelesne aktivnosti.

Rezultati su također pokazali kako ne postoji razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba u izraženosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma (perfekcionističkih nada i briga) što nije u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Naime, prema dosadašnjih nalazima pozitivan perfekcionizam je pozitivno povezan s pozitivnim motivima koji odražavaju samoeфикаsnost, planiranje i ustrajanje u tjelesnoj aktivnosti, dok je negativni perfekcionizam povezan s negativnim motivima nesigurnost oko izvođenja vježbe, strahom od neuspjeha i izbjegavanjem tjelesne aktivnosti (Longbottom i sur., 2010). Kako smo u ovom istraživanju koristili mjeru perfekcionizma u tjelesnom izgledu, a ne općenitu mjeru perfekcionizma, do ovih rezultata je moglo doći zbog specifičnosti domene. Ukoliko sudionici ne pripisuju vlastitu vrijednost domeni tjelesnog izgleda, tj. ukoliko ovaj uzorak aktivnih/neaktivnih osoba ne smatra domenu tjelesnog izgleda važnom kao neke druge domene života, moguće je i da perfekcionizam u tjelesnom izgledu (i pozitivni i negativni) nije izražen na ovom uzorku (Haase i sur., 2013).

Zbog nedostatka istraživanja tjelesne aktivnosti i čestine korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda pretpostavili smo kako neće postojati razlike između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba u čestini primjene strategija promjene tjelesnog izgleda. Rezultati su pokazali kako tjelesno aktivne osobe češće koriste strategije učvršćivanja i povećanja mišića od tjelesno neaktivnih osoba, dok nema razlike u čestini primjene strategija

mršavljenja i dobivanja na težini. Postojanje razlika između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih osoba možemo objasniti time što osobe koje žele učvrstiti i povećati mišiće, uz prehranu i dodatke prehrani, bolji rezultat postižu i tjelesnom aktivnošću te se tjelesno aktivne osobe češće upuštaju u ove strategije promjene tjelesnog izgleda. Ipak, na čestinu primjena strategija promjena tjelesnog izgleda utječu mnogi čimbenici (spol, indeks tjelesne mase, motivacija, slika tijela, nezadovoljstvo tijelom i sl., Erceg Jugović, 2015). Također, i vrsta tjelesne aktivnosti može biti čimbenik korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda, odnosno ukoliko se osoba bavi, npr. bodybuildingom, veće zanimanje će pridati strategijama za dobivanje tjelesne težine i povećanju i učvršćivanju mišića od osobe koja se bavi nogometom. Za bolje razumijevanje učestalosti korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda kod tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba potrebna su daljnja istraživanja.

Prema drugoj hipotezi, muškarci su zadovoljniji tijelom, češće primjenjuju strategije dobivanja na težini te povećanja i učvršćivanja mišića od žena. Ženama je slika tijela važnija, češće primjenjuju strategije mršavljenja te imaju izraženiji i pozitivni i negativni perfekcionizam (perfekcionističke brige i nade) od muškaraca. Ova hipoteza je također djelomično potvrđena. Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako se muškarci i žene ne razlikuju u općem zadovoljstvu tijelom, učestalosti korištenja strategije učvršćivanje mišića te izraženosti pozitivnog perfekcionizma (perfekcionističke nade), ali je kod žena izraženija važnost slike tijela i negativni perfekcionizam (perfekcionističke brige) te češće koriste strategiju mršavljenja od muškaraca, dok muškarci češće koriste strategije dobivanje na težini i povećanje mišića. Iako istraživanja važnosti slike tijela ne daju konzistentne rezultate (McCabe i Ricciardelli, 2005; McCabe i sur., 2010), veći broj istraživanja je pokazao da žene pridaju veću važnost slici tijela od muškaraca (Kukić, 2017; Medić, 2019; Quittkat i sur., 2019; Režić, 2021) što je u skladu s dobivenim nalazima. U zapadnom društvu veliki je naglasak na izgledu ženskog tijela (jako mršavo ili vitko) koje se češće promatra kao objekt kojeg treba vrednovati. Ženama je izgled bitan jer njime stječu društveni status te su žene pod većim pritiskom da dostignu kulturalno uvjetovani ideal ljepote (Pokrajac-Bulian i sur., 2004), a samim time im je i važnost slike tijela veća. S druge strane, pritisak na muškarce je

manji, pri čemu oni društveni status postižu kroz snagu, bogatstvo, moć, sposobnost i inteligenciju (Tiggemann, 2004; Umstattd i sur., 2011).

Pretpostavka kako će žene imati izraženiji perfekcionizam u tjelesnom izgledu (brige i nadanja) je djelomično potvrđena. Istraživanje Yanga i Stoebera (2012) upućuje na višu razinu perfekcionistačkih briga i nada kod studentica, nego kod studenata. U ovom istraživanju je utvrđena razlika u negativnom perfekcionizmu, odnosno žene imaju višu razinu perfekcionistačkih briga od muškaraca, ali ne postoje statistički značajne razlike u pozitivnom perfekcionizmu. Ipak, Yang i Stoeber (2012) su ove rezultate istraživanja dobili tek u četvrtom i petom istraživanju kada su povećali broj sudionika u uzorku, dok su u prva tri istraživanja dobivali neznajčajne korelacije sa spolom. Moguće da bismo povećanjem broja sudionika u našem uzorku (posebice muškaraca) došli do statistički značajnih razlika u pozitivnom perfekcionizmu između muškaraca i žena. U istraživanju Haase, Prapavessis i Owens (2013) žene imaju izraženiji negativni perfekcionizam u domeni tjelesnog izgleda od ostalih domena (tj. imaju nerealna očekivanja da moraju izgledati savršeno), dok su muškarci u svim ispitivanim domenama imali slične razine negativnog perfekcionizma.

Razlika u zadovoljstvu tijelom između muškaraca i žena nisu pronađene, iako se s obzirom na dosadašnje konzistentne rezultate istraživanja (Feingold i Mazzella, 1998; Holsen i sur., 2012; Kukić, 2017) očekivalo drugačije. Ipak, istraživanja novijega datuma govore o smanjenju razlika između muškaraca i žena u zadovoljstvu tijelom zbog sve većeg socijalnog pritiska usmjerenog prema muškarcima (Grogan, 2010; Peršin, 2021; Režić, 2021). Također, Stanford i McCabe (2002) navode kako se muškarci i žene ne razlikuju u općem zadovoljstvu tijelom, već u određenim aspektima (npr. bokovi, struk, ruke i sl.), stoga bi u budućim istraživanjima bilo dobro u obzir uzeti razlike u određenim aspektima zadovoljstva tijelom.

Rezultati ovog istraživanja su pokazali kako žene češće primjenjuju strategiju mršavljenja, dok muškarci češće primjenjuju strategije dobivanje na težini i povećanje mišića. Za čestinu primjene strategije učvršćivanje mišića nisu pronađene statistički značajne razlike između muškaraca i žena, što je u suprotnosti spostavljenom hipotezom. Prema rezultatima dosadašnjih istraživanja žene teže idealu mršavosti, a muškarci idealu

mišićavosti, stoga žene češće koriste strategije mršavljenja, dok muškarci češće koriste strategije dobivanja na težini i povećanje mišića (Erceg Jugović, 2015; McCabe i Ricciardelli, 2005; Medić, 2019; Režić, 2021). Ipak, u posljednje vrijeme se naglasak stavlja na vitkost i vidljivost mišića (mišićavost gornjeg dijela tijela, mišićav i zategnut trbuh i čvršći donji dio tijela) i kod muškaraca i kod žena (Robinson i sur., 2017). Stoga muškarci i žene, kako bi postigli takav izgled, podjednako koriste strategiju učvršćivanje mišića.

Kako bismo odgovorili na treći istraživački problem, postoji li značajan doprinos spola, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, važnosti slike tijela, učestalosti korištenja strategija za promjenu tjelesne težine te razine tjelesne aktivnosti u objašnjavanju općeg zadovoljstva tijelom, proveli smo hijerarhijsku regresijsku analizu. U prvom koraku analize uveli smo spol. Očekivalo se da će spol biti statistički značajan prediktor zadovoljstva tijelom, tj. da će muškarci biti zadovoljniji tijelom. Suprotno hipotezi, spol se nije pokazao kao statistički značajan prediktor zadovoljstva tijelom ni u daljnjim koracima analize. Kako smo ranije naveli, postoji mogućnost kako se razlike u zadovoljstvu tijelom između muškaraca i žena smanjuju. Također, u Prilogu C vidljivo je kako povezanost spola i zadovoljstva tijelom nije dosegla razinu statističke značajnosti. U drugom koraku su uključene prediktorske varijable pozitivni i negativni perfekcionizam. Kako smo i očekivali, pozitivni i negativni perfekcionizam statistički značajno objašnjavaju varijancu zadovoljstva tijelom. Osobe koje imaju izraženije perfekcionističke brige nezadovoljnije su tijelom, dok su one osobe koje imaju izraženije perfekcionističke nade zadovoljnije tijelom. Dosadašnja istraživanja pokazuju kako perfekcionizam ima značajnu ulogu u objašnjenju zadovoljstva tijelom (Nigar i Naqvi, 2019; Siegling i Delaney, 2013; Yang i sur., 2017). Također, istraživanje Czepiel i Koopman (2021) je pokazalo da obje dimenzije perfekcionizma u tjelesnom izgledu značajno predviđaju poremećaje prehrane koji su rezultat nezadovoljstva tijelom i poremećaja u slici tijela, što je u skladu s rezultatima ovog istraživanja. Međutim, potrebno je pritom napomenuti kako je, pema dosadašnjim nalazima, najsnažniji prediktor poremećaja prehrane negativna dimenzija perfekcionizma u tjelesnom izgledu (Czepiel i Koopman, 2021).

Važnost slike tijela uvedena je u trećem koraku analize te se pokazala kao statistički značajan pozitivan prediktor zadovoljstva tijelom. Osobe kojima je tjelesni izgled jako važan zadovoljnije su svojim tijelom, što nije u skladu s postavljenom hipotezom kako će važnost slike tijela biti negativan prediktor zadovoljstva tijelom. Iako povezanost važnosti slike tijela i zadovoljstva tijelom nije statistički značajna, u našem modelu statistički značajno doprinosi u objašnjenju zadovoljstva tijelom što je u skladu s prijašnjim istraživanjima (Kukić, 2017; McCabe i Ricciardelli, 2001; McCabe i Ricciardelli, 2005; Rieder i Ruderman, 2001). U četvrtom koraku u model smo kao prediktore uveli strategije promjene tjelesnog izgleda (strategije mršavljenje, dobivanje na težini, povećanje i učvršćivanje mišića). Ovaj set prediktorskih varijabli statistički je značajno doprinijelo objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom, no niti jedna strategija nije imala statistički značajan samostalni doprinos u objašnjenju zadovoljstva tijelom. Dosadašnja istraživanja pokazala su da su zadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela prediktori čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda (Medić, 2019; Režić, 2021). Neki nalazi pokazuju da su mnoga djeca već u dobi od 5 godina nezadovoljna svojim tijelom i pokazuju zabrinutost zbog potencijalnog porasta tjelesne težine te se okreću strategijama za gubitak tjelesne težine (npr. smanjeni unos hrane) (Davison i sur., 2000). No, u budućim istraživanjima bilo bi dobro bolje istražiti prediktivnost strategija promjene tjelesnog izgleda u objašnjavanju zadovoljstva tijelom.

U zadnjem koraku analize uveli smo prediktor tjelesna aktivnost koji nije imao statistički značajan doprinos objašnjenju zadovoljstva tijelom, što je u suprotnosti s postavljenom hipotezom. Kako smo ranije navodili, brojna dosadašnja istraživanja pokazala su pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na zadovoljstvo tijelom (Añez i sur., 2018; Lee i Lee, 2015; Leško, 2018; Sabiston i sur., 2019; Umstatt i sur., 2011), ali Chen i suradnici (2010) su u svom istraživanju provedenog na Tajvanu utvrdili slabu povezanost nezadovoljstva tijelom i fizičke aktivnosti kod žena, ali nisu dobili povezanost kod muškaraca, što je u skladu s našim rezultatima gdje povezanost zadovoljstva tijelom i tjelesne aktivnosti nije statistički značajna. U konačnici, za objašnjenje zadovoljstva tijelom najbolji je četvrti model te su pozitivni i negativni perfekcionizam te važnost slike tijela statistički značajni prediktori zadovoljstva tijelom.

Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja

Postoje neka ograničenja ovog istraživanja koja su potencijalno mogla utjecati na rezultate i valjanost istraživanja. Važan nedostatak ovog istraživanja je korelacijska priroda istraživanja zbog čega ne možemo donositi zaključke o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama. Ovo istraživanje je provedeno online te uz prednosti ovakvog načina prikupljanja podataka (jednostavnost, bez troškova, standardizirana uputa i anonimnost sudionika), postoje i određeni nedostaci. U online istraživanjima nemamo kontrolu tko i na koji način ispunjava upitnik te je li netko ispunio upitnik više puta, nema izravnog kontakta istraživača i sudionika te ne postoji mogućnost pojašnjenja nejasnoća ukoliko sudionici ne razumiju neka pitanja (npr. iako je bilo naglašeno da sudionici napišu jednu tjelesnu aktivnost kojom se najviše bave, neki su navodili više tjelesnih aktivnosti). Također, postoji mogućnost davanja socijalno poželjnih odgovora iz domene tjelesne aktivnosti i tjelesnog izgleda, potencijalno lažnih odgovora (npr. podaci o spolu, dobi) te brzopletog i nemotiviranog ispunjavanja upitnika.

Osim što smo koristili prigodan uzorak, javlja se i problem samoselekcije sudionika, odnosno postoji mogućnost da se sudionici koji su pristali sudjelovati razlikuju od onih koji nisu sudjelovali. Jedno od većih ograničenja je nejednaka zastupljenost muškaraca i žena u istraživanju, kao i heterogenost uzorka prema dobi sudionika i vrsti tjelesne aktivnosti, što ograničava generalizaciju rezultata. Sudionici koji se bave hodanjem kao tjelesnom aktivnosti će možda rjeđe primjenjivati strategije promjene tjelesnog izgleda od bodybuildera. Također, postoji mogućnost kako sudionici nisu sa sigurnošću mogli procijeniti bave li se s tjelesnom aktivnošću ili ne. Naime, nekolicina sudionika je odgovorila da se ne bavi tjelesnom aktivnošću, a na pitanju da navedu jednu aktivnost kojom se najčešće bave („*Molimo upišite jednu tjelesnu aktivnost kojom se najviše bavite.*“) su dali odgovor (npr. hodanje, teretana). U budućim istraživanjima trebalo bi se jasnije definirati tjelesnu aktivnost, kao i ispitati razlike u intenzitetu tjelesne aktivnosti. Također, jedan od važnih čimbenika upuštanja u tjelesnu aktivnost je i motivacija za uključivanje u određenu vrstu i određeni intenzitet tjelesne aktivnosti. Dosadašnja istraživanja su pokazala kako je veliki

izazov ostati ustrajan u tjelesnoj aktivnosti, a oni koji se ne upuštaju u tjelesnu aktivnost najčešće kao razlog navode manjak vremena (Šimunić i Barić, 2011).

Buduća istraživanja bi se trebala usmjeriti i na druge čimbenike koji utječu na učestalost korištenja strategija promjene izgleda (npr. indeks tjelesne mase), kao i na mnoge procese u podlozi (ne)zadovoljstva tijelom. Osim toga, bilo bi poželjno detaljnije ispitati koji su aspekti ličnosti, uz perfekcionizam, najprediktivniji za razvoj nezadovoljstva tijelom. Sve je veća prisutnost poremećaja slike tijela kod odraslih, ali i djece i adolescenata, kao i njihova povezanost s poremećajima hranjenja i korištenja ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Važno je promovirati pozitivnu sliku tijela, kako u obiteljskom okruženju tako i u školi i medijima. Identifikacija čimbenika za koje postoje saznanja da pridonose pozitivnoj slici tijela i zadovoljstvu tijelom kod muškaraca i žena može pomoći kod planiranja preventivnih programa kod cjelokupne populacije te tako spriječiti razvoj poremećaja vezanih uz nezadovoljstvo tijelom i poboljšati tjelesno i mentalno zdravlje.

Zaključak

Tjelesno aktivne i tjelesno neaktivne osobe se ne razlikuju u općem zadovoljstvu tijelom, čestini primjene strategija mršavljenja i dobivanja na tjelesnoj težini te izraženosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma, dok su tjelesno aktivne osobe češće muškog spola, pridaju veću važnost slici tijela te češće koriste strategije učvršćivanja i povećanja mišića od tjelesno neaktivnih osoba.

Muškarci i žene se ne razlikuju u općem zadovoljstvu tijelom, učestalosti korištenja strategije učvršćivanja mišića te izraženosti pozitivnog perfekcionizma. Međutim, kod žena je izraženija važnost slike tijela i negativni perfekcionizam te češće koriste strategije mršavljenja od muškaraca, dok muškarci češće koriste strategije dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišića od žena.

Konačno, statistički značajnim prediktorima zadovoljstva tijelom pokazali su se pozitivni i negativni perfekcionizam te važnost slike tijela, od kojih se najboljim samostalnim prediktorom pokazao negativni perfekcionizam.

Literatura

- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J. i Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 36-47. <https://doi.org/10.1177/1359105316664134>.
- Bartoš, A. (2015). Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka. *Media, Culture & Public Relations*, 6(1), 68-78.
- Bunđić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
- Chen, L., Fox, K., Haase, A. i Ku, P. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(2), 172-179. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.146307071933407>
- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M. i Neumark-Sztainer, D. (2006). Psychosocial and behavioral correlates of dieting among overweight and non-overweight adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 569-574. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.05.019>.
- Czepiel, D. i Koopman, H. M. (2021). Does physical appearance perfectionism predict disordered dieting? *Current Psychology*, 1, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01308-9>.
- Davison, K. K., Markey, C. N. i Birch, L. L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite*, 35(2), 143-151. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0349>.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K. i Dunn, J. C., (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1439-1448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.009>.
- Erceg Jugović, I. (2015). *Čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji*. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Feingold, A. i Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036>.
- Fitts, V. (2022). *Exploring relationships of disordered eating and body dissatisfaction with lean, non-lean, and mixed sport athletes*. Doctoral dissertation. Rutgers The State University of New Jersey: School of Graduate Studies.
- Furnham, A. i Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 6(1), 58-72. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0968\(199803\)6:1<58::AID-ERV184>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0968(199803)6:1<58::AID-ERV184>3.0.CO;2-V).

- Furnham, A., Badmin, N. i Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596. <https://doi.org/10.1080/00223980209604820>.
- Garfinkel, P. E., Coldbloom, D., Marion, R. D., Olmsted, P., Garner, D. M. i Halmi, K. A. (1992). Body dissatisfaction in bulimia nervosa: relationship to weight and shape concerns and psychological functioning. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 151-161. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199203\)11:2<151::AID-EAT2260110206>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199203)11:2<151::AID-EAT2260110206>3.0.CO;2-Z).
- Goldfein, J. A., Walsh, B. T. i Midlarsky, E. (2000). Influence of shape and weight on self-evaluation in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 27(4), 435-445. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200005\)27:4<435::AID-EAT8>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200005)27:4<435::AID-EAT8>3.0.CO;2-2).
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523-530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63(9), 757-765. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9894-z>.
- Haase, A. M., Prapavessis, H. i Owens, R. G. (2013). Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 711-715. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.025>.
- Hagströmer, M., Oja, P. i Sjöström, M. (2007). Physical activity and inactivity in an adult population assessed by accelerometry. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(9), 1502-1508. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180a76de5>.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
- Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S. i Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in body image dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. *Heliyon*, 8(6), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09745>.
- Hill, A. (2016). *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise*. Routledge.
- Holsen, I., Jones, D. C. i Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>.
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.

- Kołoło, H., Guskowska, M., Mazur, J. i Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human Movement, 13*(3), 264-270. <https://doi.org/10.2478/v10038-012-0031-4>.
- Kožul, M. (2015). *Perfekcionizam u tjelesnom izgledu i povezanost sa zadovoljstvom slike tijela i zadovoljstvom životom*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Fakultet hrvatskih studija u Zagrebu.
- Kukić, M. (2017). Važnost slike tijela kao moderator odnosa između zadovoljstva slikom tijela i korištenja strategija za smanjenje težine. *Klinička psihologija, 10*, 59-79.
- Lee, J. i Lee, Y. (2015). The association of body image distortion with weight control behaviors, diet behaviors, physical activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 16*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2703-z>.
- Leško, L. (2018). *Povezanost razine tjelesne aktivnosti sa seksualnim zdravljem i zadovoljstvom tjelesnim izgledom*. Doktorski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R. i Dimmock, J. A. (2010). An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 574-581. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.007>.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. i Holt, K. (2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviors, 11*(3), 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.01.005>.
- McCabe, M. i Ricciardelli, L. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence, 36*, 225-240.
- McCabe, M. i Ricciardelli, L. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 653-668. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.05.004>.
- Medić, D. (2019). *Odrednice nezadovoljstva tijelom i učestalosti primjene strategija za povećanje mišića*. Diplomski rad. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Merda, M. (2015). *Tjelesna aktivnost, prehrambene navike, zadovoljstvo tjelesnim izgledom te stavovi prema vježbanju i preferiranom tjelesnom izgledu kod rekreativaca*. Diplomski rad. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. i Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction

- and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244-251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>.
- Nigar, A. i Naqvi, I. (2019). Body Dissatisfaction, Perfectionism, and Media Exposure Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(1), 57-77. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.1.4>.
- Owens, R. G. i Slade, P. D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6), 928-937. <https://doi.org/10.1177/0145445508319667>.
- Peršin, T. (2021). *Perfekcionizam, zadovoljstvo tijelom i internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu*. Diplomski rad. Odsjek za psihologiju Fakulteta hrvatskih studija u Zagrebu.
- Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme*, 16, 27-46.
- Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13(1), 91-104.
- Polivy, J. i Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 635-644. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.5.635>.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Dussing, R., Buhlmann, U. i Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>.
- Rebar, A. L. i Taylor, A. (2017). Physical activity and mental health; it is more than just a prescription. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 77-82. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.10.004>.
- Režić, A. (2021). *Slika tijela, fotografije sebe i korištenje društvenih mreža tijekom pandemije bolesti COVID-19*. Diplomski rad. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Ricciardelli, L. A. i McCabe, M. P. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 189-197. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00159-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00159-8).
- Ricciardelli, L. A. i McCabe, M. P. (2002). Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 3(1), 1-15. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00044-7](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00044-7).
- Rieder, S. i Ruderman, A. (2001). Cognitive factors associated with binge and purge eating behaviors: The interaction of body dissatisfaction and body image importance.

Cognitive Therapy and Research, 25(6), 801-812.
<https://doi.org/10.1023/A:1012979625364>.

- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, M. i Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: the effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior Research Methods*, 43(4), 1066-1074. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0115-7>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>.
- Siegling, A. B. i Delaney, M. E. (2013). Toward understanding body image importance: Individual differences in a Canadian sample of undergraduate students. *Eating Disorders*, 21(2), 117-129. <https://doi.org/10.1080/10640266.2013.761083>.
- Skinner, B. F. (1968). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Appleton Century Crofts.
- Slade, P. i Owens, R. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>.
- Stanford, J. N. i McCabe, M. P. (2002). Body image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7, 675-684. <https://doi.org/10.1177/1359105302007006871>.
- Stoeber, J. i Stoeber, F. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>.
- Šimunić, V. i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1), 19-25.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. i Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult lifespan: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0).
- Tiggemann, M. i McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624-627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>.

- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R. i Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492-499. <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>.
- Umstattd, M. R., Wilcox, S. i Dowda, M. (2011). Predictors of change in satisfaction with body appearance and body function in mid-life and older adults: Active for Life. *Annals of Behavioral Medicine*, 41(3), 342-352. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9247-8>.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T. i Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653-666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>.
- World Health Organization. (2021, 4. svibnja). Retrieved from WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886> (pristupljeno: 15.12.2022)
- Yang, H. i Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 69-83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>.
- Yang, H., Yang, Y., Xu, L., Wu, Q., Xu, J., Weng, E., Wang, K. i Cai, S. (2017). The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school students 9-18 years of age. *Personality and Individual Differences*, 116, 399-404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.005>.
- Zaccagni, L., Masotti, S., Donati, R., Mazzoni, G. i Gualdi-Russo, E. (2014). Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1479-5876-12-42>.

Prilozi

Prilog A

Popis tjelesnih aktivnosti sudionika (N = 174)

Kojom se tjelesnom aktivnošću bavite?	n	%
Hodanje	26	14.9%
Teretana	26	14.9%
Više tjelesnih aktivnosti	22	12.6%
Ples	12	6.9%
Trčanje	12	6.9%
Fitness	10	5.7%
Nogomet	8	4.6%
Tjelovježba kod kuće	7	4%
Brzo hodanje	5	2.9%
Pilates	5	2.9%
Vožnja biciklom	4	2.3%
Dizanje utega	3	1.7%
Joga	3	1.7%
Košarka	3	1.7%
Trening s utezima	3	1.7%
Grupni trening	2	1.1%
Konobarenje	2	1.1%
Odbojka	2	1.1%
Plivanje	2	1.1%
Akrobatski rock 'n' roll	1	0.6%
Bodyweight trening	1	0.6%
Boks	1	0.6%
Cross	1	0.6%
Funkcionalni trening	1	0.6%
Građevina	1	0.6%
Kendo	1	0.6%
Kondicijski trening	1	0.6%
Kružni treninzi	1	0.6%
Nordijsko hodanje	1	0.6%
Rukomet	1	0.6%
Skateboarding	1	0.6%
Squash	1	0.6%
Tenis	1	0.6%
Trčanje za djecom	1	0.6%
Treninzi snage	1	0.6%
Zumba	1	0.6%

Napomena: n = broj tjelesno aktivnih sudionika u različitim podskupinama.

Prilog B

Demografski podaci sudionika (N = 284)

	<i>N</i>	%
Spol:		
Muškarci	99	34.9%
Žene	185	65.1%
Stupanj obrazovanja:		
Niža stručna sprema (NSS)	4	1.4%
Srednja stručna sprema (SSS)	110	38.7%
Viša stručna sprema (VŠS)	71	25%
Visoka stručna sprema (VSS)	84	29.6%
Specijalizacija i/ili doktorat	15	5.3%
Radni status:		
Student/ica	110	38.7%
Nezaposlen/na	10	3.5%
Zaposlen/na	157	55.3%
Umirovljen/na	7	2.5%
Socio-ekonomski status:		
Ispodprosječan	11	3.9%
Prosječan	216	76.1%
Iznadprosječan	57	20.1%

Napomena: N = broj sudionika

Prilog C

Pearsonov koeficijent korelacije povezanosti zadovoljstva tijelom, važnost slike tijela, strategija promjene tjelesnog izgleda, perfekcionizma u tjelesnom izgledu, spola, dobi i tjelesne aktivnosti (N = 284)

	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Zadovoljstvo tijelom (1)	-.008	-.339**	.160**	-.096	-.051	.177**	-.508**	-.077	-.077
Važnost slike tijela (2)	1	.325**	.109	.374**	.348**	.303**	.325**	.137*	-.072
Strategija mršavljenje (3)		1	-.356**	.320**	.204**	.056	.470**	.148*	.099
Strategija dobivanje na težini (4)			1	.133*	.403**	.125*	-.009	-.285**	-.250**
Strategija učvršćivanje mišića (5)				1	.635**	.095	.214**	-.014	-.115
Strategija povećanje mišića (6)					1	.116	.150*	-.222**	-.196**
Pozitivni perfekcionizam (7)						1	.119*	.036	-.255**
Negativni perfekcionizam (8)							1	.147*	-.048
Spol (9)								1	.063
Tjelesna aktivnost (10)									1

*Napomena: N = broj sudionika, ** $p < .01$, * $p < .05$*