

FIZIČKA AKTIVNOST I SIMPTOMI MENTALNIH POREMEĆAJA KOD BOSANSKIH ŽENA

Sažetak

Iako je sama fizička aktivnost često pokazatelj pozitivnog mentalnog stanja, razlozi zbog kojih žene vježbaju su mnogobrojni. Zavisno od motivacije, intenzivnosti i drugih faktora fizička aktivnost može imati i pozitivne i negativne uticaje na mentalno zdravlje žena. Cilj ovog istraživanja bio je saznati da li se žene bave fizičkom aktivnošću i u kojoj mjeri, te ispitati odnos između fizičke aktivnosti i depresije i nezadovoljstva tijelom kod žena u Bosni i Hercegovini. Predpostavljeno je da će fizička aktivnost biti u negativnoj korelaciji sa depresivnošću i nezadovoljstvom tijelom. Uzorak je činilo 215 učesnica sa Tuzlanskog kantona. Za utvrđivanje postavljenog cilja korištene su: Stankardova skala tjelesnih figura za mjerenje stepena nezadovoljstva tijelom, Bekova skala depresivnosti za mjerenje stepena depresivnosti i demografski upitnik koji je napravljen za ovu priliku. Nasuprot očekivanjima, nije pronađena statistički značajna korelacija između fizičke aktivnosti i simptoma depresije, niti nezadovoljstva tijelom. Rezultati su diskutovani u kontekstu značajnih svjetskih istraživanja o fizičkoj aktivnosti kao faktoru mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: depresija, nezadovoljstvo izgledom tijela, mentalno zdravlje