

Luka Leško

POVEZANOST RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI SA SEKSUALNIM ZDRAVLJEM I ZADOVOLJSTVOM TJELESNIM IZGLEDOM

DOKTORSKI RAD

Mentor:

Izv.prof.dr.sc. Renata Barić

SAŽETAK

Uvod: Dosadašnja istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i seksualnog zdravlja upućuju na važnost tjelesne aktivnosti kao neinvazivne metode prevencije seksualnih poteškoća, kao i na njenu važnost u postizanju i održavanju zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom. Uvidom u literaturu uočen je globalni nedostatak istraživanja povezanosti razine tjelesne aktivnosti i čimbenika seksualnog zdravlja na uzorku osoba bez dijagnosticiranih seksualnih smetnji, kao i nedostatak istraživanja povezanosti razine tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja s čimbenicima seksualnog zdravlja na hrvatskoj populaciji. Primarni cilj ovoga rada bio je ispitati povezanost razine tjelesne aktivnosti s čimbenicima seksualnog zdravlja (seksualna želja, seksualna funkcija i seksualno zadovoljstvo) te sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom, ukupno i odvojeno po spolu.

Metode: Istraživanje je provedeno na 1030 sudionika (521 studentica i 509 studenata Sveučilišta u Zagrebu) u dobi od 18 do 30 godina ($AS=19,7$; $SD=1,2$). U istraživanju su korišteni sljedeći instrumenti: skraćena verzija Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti (IPAQ-SF, Craig i sur., 2003), skraćena verzija Nove skale seksualnog zadovoljstva (NSSZ, Štulhofer i Buško, 2008), skraćena verzija Međunarodnog indeksa erektilne funkcije (IIEF-5, Rosen i sur., 1999), skraćena verzija Ženskog indeksa seksualne funkcije (FSFI-6, Isidori i sur., 2010), indikator za procjenu seksualne želje (Štulhofer i sur., 2016a; 2016b), indikator za procjenu preuranjene ejakulacije (Štulhofer i Bajić, 2006) i Skala percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima (FRS, Stunkard i sur., 1983).

Rezultati: Rezultati jednog od prvih istraživanja povezanosti tjelesne aktivnosti i seksualnog zdravlja u Republici Hrvatskoj upućuju na statistički značajno višu razinu seksualne želje u dovoljno tjelesno aktivnih spram nedovoljno tjelesno aktivnih osoba. Analizirajući po spolu, takva značajna povezanost uočena je u studentica, ali ne i u studenata. U domeni seksualne funkcije muškaraca, dovoljno tjelesno aktivni imaju statistički značajno kvalitetniju erektilnu funkciju dok statistički značajna povezanost nije utvrđena za preuranjenu ejakulaciju. Promatrajući seksualnu funkciju studentica, dovoljno tjelesno aktivne studentice imaju statistički značajno kvalitetniju ukupnu seksualnu funkciju te rezultate u domenama seksualnog uzbuđenja i lubrikacije. Promatrajući razinu seksualnog zadovoljstva, ukupni rezultati te rezultati za oba spola zasebno upućuju da su dovoljno tjelesno aktivne osobe

statistički značajno zadovoljnije vlastitim seksualnim životom spram nedovoljno tjelesno aktivnih. Rezultati upućuju i na statistički značajno veće zadovoljstvo seksualnim životom muških športaša spram rekreativnih vježbača. Utvrđena je manja, ali statistički značajna pozitivna povezanost razine tjelesne aktivnosti sa seksualnim zadovoljstvom u oba spola, erektilnom funkcijom muškaraca, ukupnom seksualnom funkcijom žena, kao i povezanost sa seksualnim uzbuđenjem i lubrikacijom u žena. Tjedni broj sati športskog ili rekreativnog treninga statistički je značajno pozitivno povezan s razinom seksualne želje i seksualnim zadovoljstvom muškaraca te kvalitetom seksualne funkcije oba spola. U oba spola, udio seksualno aktivnih veći je u dovoljno tjelesno aktivnih osoba nego u nedovoljno tjelesno aktivnih. Najveći udio seksualno aktivnih zabilježen je u uzorku muških športaša. Dovoljno tjelesno aktivne studentice imaju otprilike dvostruko češće seksualne odnose spram nedovoljno tjelesno aktivnih. Najveća učestalost seksualnih odnosa zabilježena je u muških športaša. Više od dvije trećine rekreativnih vježbača i športaša smatra kako se njihova razina seksualne želje povećava neposredno nakon odrađenog treninga. U ukupnom uzorku te zasebnom uzorku studentica i studenata, rezultati upućuju na statistički značajno višu razinu zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom u dovoljno tjelesno aktivnih osoba u odnosu na nedovoljno tjelesno aktivne. Iako veličinom manja, utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost razine tjelesne aktivnosti sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom u oba spola. Rezultati upućuju na statistički značajno kvalitetniju erektilnu funkciju u studenata zadovoljnijih vlastitim tjelesnim izgledom u odnosu na one manje zadovoljne vlastitim tjelesnim izgledom. Rezultati upućuju na spolne razlike u domenama seksualne želje i zadovoljstva tjelesnim izgledom pri čemu su studenti statistički značajno zadovoljniji vlastitim tjelesnim izgledom te imaju statistički značajno višu razinu seksualne želje u odnosu na studentice.

Zaključak: Zaključno, rezultati upućuju na višu razinu seksualne želje, seksualnog zadovoljstva, zadovoljstva tjelesnim izgledom te bolju seksualnu funkciju u dovoljno tjelesno aktivnih osoba spram nedovoljno aktivnih osoba studentske dobi. Iako u određenim čimbenicima statistički značajna, veličina povezanosti razine tjelesne aktivnosti s čimbenicima seksualnog zdravlja i zadovoljstvom tjelesnim izgledom u studentskoj dobi nije velika što je vjerojatno posljedica prosječno dobrog seksualnog zdravlja mladih osoba. Uzevši u obzir inozemna istraživanja povezanosti razine tjelesne aktivnosti i seksualnog zdravlja na uzorku starijih osoba no što je obuhvaćao ovaj uzorak, a koja ističu tjelesnu aktivnost kao jednu od učinkovitih metoda prevencije seksualnih poteškoća te veću

povezanost između navedenih čimbenika, može se zaključiti da je razina tjelesne aktivnosti već u studentskoj dobi jedan od čimbenika očuvanja kvalitete seksualnog zdravlja, a sami pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na seksualno zdravlje povećavaju se s dobi. Preporučuju se istraživanja na nacionalnim uzorcima različitih punoljetnih dobnih skupina, longitudinalna istraživanja, istraživanja tjelesne aktivnosti kao metode intervencije kreiranjem kontrolnih i eksperimentalnih skupina, kao i istraživanja na športašima različitih športskih grana.