

OPĆI PODACI I KONTAKT PRISTUPNIKA:			
IME I PREZIME PRISTUPNIKA ILI PRISTUPNICE:	Luka Leško		
SASTAVNICA:	Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu		
Naziv studija:	Poslijediplomski doktorski studij kineziologije		
Matični broj studenta:	716/2015		
Odobranje teme za stjecanje doktorata znanosti: (molimo zacrniti polje)	<input checked="" type="checkbox"/> u okviru doktorskog studija	<input type="checkbox"/> izvan doktorskog studija	<input type="checkbox"/> na temelju znanstvenih dostignuća
Ime i prezime majke i/ili oca:	Zvonko i Suzana Leško		
Datum i mjesto rođenja:	27.01.1989. Zagreb, Republika Hrvatska		
Adresa:	Nikole Pavića 13, 10 000 Zagreb		
Telefon/mobitel:	+38595 3535 155		
e-pošta:	luka.lesko@kif.hr		
ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA:			
Obrazovanje (kronološki od novijeg k starijem datumu):	<p>2015. – Uписао poslijediplomski doktorski studij na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu</p> <p>2014. – Diplomirao na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu i stekao zvanje magistra kineziologije s usmjerenjem judo</p> <p>2007. – Završio „Sportsku gimnaziju“ u Zagrebu</p> <p>2003. – Završio Osnovnu školu „Vrbani“ u Zagreb</p> <p>Non-formal obrazovanje:</p> <p>2015. - Završio „Transnational Training and Cooperation Activities“, European Commission Bruxelles, Belgija</p> <p>2016. – Završio „Project Management for Business Professionals“, Alfred State University of New York, SAD</p>		
Radno iskustvo (kronološki od novijeg k starijem datumu):	<p>2015.- danas Europske sveučilišne igre Zagreb - Rijeka 2016.- Koordinator sportskog programa i projekt menadžer</p> <p>2015.-danas BodyRecog - stručni suradnik</p> <p>2015.-danas Sports Science Innovation Ltd Croatia - stručni suradnik</p> <p>2014.-danas Sportme.eu - stručni suradnik</p> <p>2015.-2016. Društvo sportske rekreacija Mali sportaši - trener</p> <p>2014.-2015. Kineziološki fakultet u Zagrebu - vanjski suradnik</p> <p>2013.-2015. Akademski judo klub „Mladost“ Zagreb - glavni trener</p> <p>2012.-2013. Karate klub „Arena“ Zagreb - trener</p> <p>2010.-2012. Judo klub „Samobor“ - trener</p> <p>2009.-2011. Polleosport - MVP nutrition - stručni suradnik</p> <p>Volonterski rad:</p> <p>2013.-2014. International sport and culture association (ISCA) - Nacionalni Organizacijski Odbor</p> <p>2012.-2013. Hrvatski sportski muzej - animator</p>		
Popis radova i aktivnih sudjelovanja na kongresima:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leško L., Segedi I. (2014). Average age of the medalists at major sporting events in judo. 1st scientific and professional conference on judo, (1) 38 - 39</li> <li>2. Lovričević F., Leško L. (2016). Primjena joge i terapije pomnosti u prevenciji i terapiji psihosomatskih oboljenja: istraživanja i primjene. Zbornik radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, (25) 438 - 44</li> <li>3. Sertić H., Leško L. (2014). Periodization in judo: Winning the European and World championship medals in the same season. 1st scientific and professional conference on judo, (1) 40 - 41</li> <li>4. Sertić H., Segedi, I., Leško L. (2014). Construction and validation of the tests for the assessment of specific coordination in judo. 5th Judo exhibition of research, Montpellier</li> <li>5. Tomaško J., Borković N., Leško L. (2011). Važnost, motivacija i problemi volontiranja u sportu. Zbornik radova 9. Konferencije o sportu Alpe-Adria, (9) 224 - 33</li> </ol>		

<b>NASLOV PREDLOŽENE TEME</b>			
<b>Hrvatski:</b>	<b>Povezanost razine tjelesne aktivnosti sa seksualnim zdravljem i zadovoljstvom tjelesnim izgledom</b>		
<b>Engleski:</b>	<b>Connection of physical activity level to sexual health and body image satisfaction</b>		
<b>Jezik na kojem će se pisati rad:</b>	hrvatski		
<b>Područje ili polje:</b>	Kineziološka antropologija		
<b>PREDLOŽENI ILI POTENCIJALNI MENTOR(I)<sup>a</sup></b>			
	<b>TITULA, IME I PREZIME:</b>	<b>USTANOVA:</b>	<b>E-POŠTA:</b>
<b>Mentor:</b>	dr.sc. Renata Barić, izv.prof.	Kineziološki fakultet u Zagrebu	renata.baric@kif.hr
<b>KOMPETENCIJE MENTORA - popis do 5 objavljenih relevantnih radova u zadnjih 5 godina<sup>b</sup></b>			
<b>Mentor:</b> <b>dr.sc. Renata Barić, izv.prof.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cvenić, J., Barić, R. (2016). Razlike u intrizičnoj motivaciji studentica u različitim stadijima promjene ponašanja povezanih s vježbanjem, <i>Hrvatski športskomedicinski vjesnik</i>, 31, 22 - 28</li> <li>2. Greblo, Z., Barić, R., Cecić Erpič, S. (2015). Perfectionistic Strivings and Perfectionistic Concerns in Athletes: The Role of Peer Motivational climate. <i>Current psychology</i>, 33 (4), 1 - 12</li> <li>3. Perak, J., Barić, R. (2014). Razlike u strategijama suočavanja sa stresom muških i ženskih sportskih trenera, <i>Hrvatski športskomedicinski vjesnik</i>, 29, 27 - 34</li> <li>4. Šimunić, V. i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. <i>Hrvatski športskomedicinski vjesnik</i>, 26(1), 19-25.</li> <li>5. Vižintin, M., Barić, R. (2013). Ovisnost o vježbanju – spolne razlike. <i>Hrvatski športskomedicinski vjesnik</i>, 28 (2), 71 - 80</li> </ol>		
<b>OBRAZLOŽENJE TEME:</b>			
<b>Sažetak na hrvatskom jeziku</b> (maksimalno 1000 znakova s praznim mjestima):	<p>Sport obuhvaća natjecateljski sport s ciljem postizanja maksimalnih sportskih postignuća te sportsku rekreaciju koja koristi iste ili slične operatore, ali slobodnim izborom aktivnosti u slobodnom vremenu bez nastupa na sportskim natjecanjima. Programirana i stručno vođena tjelesna aktivnost doprinosi kvaliteti zdravlja i općenitog zadovoljstva samim sobom što se pozitivno odražava na razne životne aspekte pa tako i seksualnost i zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Seksualnost je važan segment ljudskog života koji, između ostalog, omogućuje opstanak. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom također je važan čimbenik ukupnog zadovoljstva čovjeka i kvalitete njegova života. Cilj ovoga znanstvenog istraživanja je ispitati povezanost razine tjelesne aktivnosti (natjecateljski sport, rekreativno vježbanje, sedentarni životni stil) sa svakim od triju čimbenika seksualnog zdravlja (seksualna želja, seksualna funkcija, seksualno zadovoljstvo) te zadovoljstvom tjelesnim izgledom. Koristit će se skraćena verzija Međunarodnog upitnika za procjenu seksualnog zdravlja i Skala percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima (FRS). Uzorak čini 450 osoba u dobi od 18 do 35 godina podijeljenih u tri grupe: sportaši natjecatelji, rekreativni vježbači i osobe sedentarnog stila života. Očekuje se da se čimbenici seksualnog zdravlja sportaša natjecatelja i rekreativaca razlikuju spram sedentarnih osoba pri čemu natjecatelji i rekreativci imaju statistički značajno bolje rezultate u varijablama seksualne funkcije, zadovoljstvu seksualnim životom, seksualnoj želji, kao i zadovoljstvu vlastitim tjelesnim izgledom.</p>		

<p><b>Sažetak na engleskom jeziku</b> (maksimalno 1000 znakova s praznim mjestima):</p>	<p>Sport includes a competitive sport with a goal to achieving maximum sports achievements and sport recreation that uses the same or similar operators, but with free choice of leisure activities without appearances at sporting events. Programmed and professionally guided physical activity contributes to the quality of health and overall satisfaction which reflects positively on the various spheres of life including sexuality and satisfaction with own physical appearance. Sexuality, with all its factors, is an important segment of human life which, among other things, allows survival. Satisfaction with body image is also an important factor in overall satisfaction and quality of life. The aim of this scientific research is to examine the connection between the level of physical activity (competitive sport, recreational exercise, sedentary lifestyle) with each of the three subdimension of sexuality (sexual desire, sexual function, sexual satisfaction) and satisfaction with own body image. It will use a shortened version of the International questionnaire to assess sexual health and Figure rating scale with pictorial stimuli (FRS). The sample will consist 450 18 – 35 years aged people, divided into three groups: athletes, recreational exercisers and sedentary lifestyle people. It is expected that the factors of sexual health in competitors and recreationists differ toward sedentary person while competitors and recreationists have significantly better results in the variables of sexual function, satisfaction with sexual life, sexual desire and also satisfaction with body image.</p>
<p><b>Uvod i pregled dosadašnjih istraživanja</b> (maksimalno 7000 znakova s praznim mjestima)</p>	
<p>Programirana i stručno vođena tjelesna aktivnost doprinosi kvaliteti zdravlja i općenitog zadovoljstva samim sobom što se pozitivno odražava na razne životne aspekte pa tako i na seksualnost i zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Prema Vittoriju (1990) sportski trening je složen proces koji se ostvaruje u organiziranom vježbanju i učenju što se ponavlja s takvim opterećenjem da aktivira biološke i psihološke procese superkompenzacije i adaptacije organizma. Time se postiže poboljšanje sposobnosti, osobina i specifičnih znanja sportaša što se ispoljava podizanjem natjecateljskih rezultata. U sportskoj rekreaciji se, slobodnim izborom aktivnosti u slobodnom vremenu, primjenjuju isti ili slični oblici aktivnosti kao u sportu s tom razlikom što je osnovni cilj u sportu postizanje što boljih rezultata na sportskim natjecanjima. Nasuprot tjelesno aktivnim osobama su osobe sedentarnog životnog stila koje ne ostvaruju minimalnu preporučenu razinu tjelesne aktivnosti što prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) iznosi 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno ili 75 minuta aerobne aktivnosti visokog intenziteta tjedno. Kako je tjelesna aktivnost jedan od važnijih preduvjeta za poboljšanje i očuvanje zdravlja, u tom je kontekstu značajno proučavana. Jedan od važnijih segmenata koji čini ukupno zdravlje čovjeka jest seksualno zdravlje odnosno seksualnost. Prema Mastersu, Johnsonu i Kolodnyju (2006) seksualnost je širok pojam koji se odnosi na sve aspekte toga da netko jest i da se osjeća seksualno. Čimbenici seksualnog zdravlja koji će biti predmet istraživanja su: seksualna želja, seksualna funkcija i seksualno zadovoljstvo. Slika tijela (eng. body image) označava mentalnu predodžbu osobe o vlastitom tjelesnom izgledu, evaluaciju izgleda te utjecaj tih percepcija i stavova na ponašanja (Pokrajac - Bulian i sur. 2005). Sastavnice predodžbe o vlastitu tijelu su: perceptivno iskustvo izgleda tijela i stavovi o tjelesnom izgledu (Fernandez i sur., 1999). Nezadovoljstvo izgledom definira se kao negativna evaluacija tjelesnog izgleda, a očituje se disfunkcionalnim i negativnim uvjerenjima i negativnom dojmom o tjelesnoj težini i formi (Garner, 2002). Metode za procjenu slike tijela mogu se svrstati u dvije grupe: metode zasnovane na samoprocjeni i primjena različitih slikovnih podražaja.</p> <p>Dosadašnja istraživanja uglavnom proučavaju povezanost tjelesne aktivnosti ili tjelesne težine i određenih čimbenika seksualnosti, često na populaciji pacijenata i u kliničke svrhe, ali rijetko na populaciji sportaša. Abrahamian i Kotzky - Willer (2016) utvrdili su kako na većinu čimbenika seksualnosti iz fiziološke perspektive pozitivan učinak ima smanjenje tjelesne težine, tjelesna aktivnost, ne pušenje i zdrave prehrabene navike. Muškarci i žene prekomjerne tjelesne težine, kao i pretile osobe značajno češće tijekom seksualnog odnosa brinu o tomu kako njihovo tijelo partneru nije atraktivno (Smith., 2012). Seksualna funkcija važan je čimbenik u zadovoljenju potreba čovjeka stoga je i važan predmet proučavanja, a rezultati navedenih istraživanja daju podlogu za proučavanje seksualnosti u osoba uključenih u sportske aktivnosti. Jedan od zaključaka preglednog rada (Leoni i sur., 2014) jest da je tjelesna aktivnost dokazano važna u prevenciji i liječenju erektilne disfunkcije u muškaraca jer značajno poboljšava endotelnu funkciju. Više je studija pokazalo da je kombinacija tjelesne aktivnosti i mediteranske prehrane statistički značajno negativno povezana s učestalošću erektilne disfunkcije u muškaraca srednje dobi što se najčešće objašnjava smanjenjem visceralnih masnoća i pojačanju vaskuloznosti endotela (La Vignera i sur., 2012). Osobe sedentarnog načina života kao specifična populacija, također su važna skupina za provedbu istraživanja ovog tipa. Žene srednje dobi koje žive sedentarnim načinom života imaju veću prevalenciju (78.9 %) seksualne disfunkcije u odnosu na aktivne (57.6 %) i umjereno aktivne. Cabral i sur. (2014) proveli su istraživanje na 370 žena srednje dobi sa sljedećim zaključcima: tjelesno aktivne žene zabilježile su veće rezultate u varijablama seksualne želje, uzbuđenja, ovlaženosti, kvaliteti i učestalosti orgazama i seksualnu zadovoljstvu, a njihovi seksualni odnosi rjeđe su praćeni s boli nego u tjelesno neaktivnih vršnjakinja. Postoje i istraživanja koja proučavaju cilijane oblike tjelovježbe u svrhu prevencije i liječenja seksualnih poteškoća. U preglednom radu (Ferreira i sur., 2015) zaključeno je kako više studija pokazuje značajno poboljšanje seksualne funkcije nakon serije treninga mišića zdjelice na tlu u žena. Istraživanje provedeno na 43 žene s policističnim jajnicima pokazalo je da trening izdržljivosti značajno utječe na povećanje razine seksualne želje, uzbuđenja, ovlaženosti te smanjenje boli, anksioznost i depresivnosti u smislu seksualnosti u žena s policističnim jajnicima (Lara i sur., 2015). Dabrowska i sur. (2010) utvrdili su kako tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na ukupnu kvalitetu seksualnosti žena u razdoblju perimenopauze. Seksualno zadovoljstvo također je važan čimbenik ljudskog života. Seksualno zadovoljstvo važan je indikator seksualnog zdravlja, značajno povezan sa zadovoljstvom seksualnom vezom (Pascoal, 2014). Lau i sur. (2005) dokazali su statistički značajnu negativnu povezanost između osoba prekomjerne tjelesne težine i seksualnog zadovoljstva u oba spola. Ukoliko promatramo istraživanja na populaciji sportaša, najčešće se istražuje učinak različitih vrsta suplementacije na hormonski status, sportsku izvedbu te praćeno time seksualnu želju i funkciju te</p>	

učinak seksualne aktivnosti prije sportskog natjecanja na performanse sportaša. U 25 vrhunskih sportašica usporedno s kontrolnom grupom zdravih vršnjakinjama, zabilježena je bolja seksualna funkcija, seksualno zadovoljstvo, uzbuđenje, postizanje ovlaženosti i učestalosti orgazama te bolja klitoralna prokrvljenost, ali i manja učestalost boli tijekom seksualnih odnosa (Karatas i sur., 2010). Proučavajući istraživanja koja proučavaju zadovoljstvo tjelesnim izgledom, pronađen je značajan broj studija. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom prisutno je u oba spola pri čemu su žene češće nezadovoljnije tjelesnim izgledom (Barlett i sur., 2008). Reel i sur. (2007) meta - analizom su obuhvatili 35 istraživanja tematike utjecaja programa tjelovježbe na poboljšanje predodžbe o vlastitu tijelu. Rezultati potvrđuju pozitivan učinak tjelovježbe na zadovoljstvo tjelesnim izgledom uz veću efikasnost anaerobnih programa treninga. Većina istraživanja koja proučavaju zadovoljstvo tjelesnim izgledom ispituju utvrđeno zadovoljstvo u objašnjenju odstupajućih navika hranjenja, a zabrinutost studentica tjelesnom težinom smatra se značajnim prediktorom u objašnjenju navika hranjenja (Pokrajac i sur., 2005). Percipirana tjelesna kompetentnost i tjelesni izgled sportaša doprinose povećanju razine samopoštovanja (Bungić i Barić, 2009). Istražujući razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom u tri grupe sudionika (sportašice u sportovima u kojima je važna brzina, sportašice u sportovima s naglašenom tehničkom komponentom, studentice koje ne sudjeluju u sportskim aktivnostima) utvrđeno je da se prva i druga grupa značajno ne razlikuju dok grupa ne – sportašica izražava manje zadovoljstvo tjelesnim izgledom (Robinson i Ferraro, 2004). Žene koje povremeno vježbaju čine to zbog zdravlja, pokretljivosti i održanja težine, a najmanje zbog društvenog pritiska i natjecanja. Muškarci najviše povremeno vježbaju zbog povećanja snage i zdravlja, a najmanje jer im je vježbanje propisano ili nametnuto izvana (Šimunić i Barić, 2011). Nalazi dosadašnjih istraživanja pokazuju povezanost tjelesne aktivnosti s tjelesnim i seksualnim zdravljem te percepcijom vlastita tjelesnog izgleda, a rezultati indiciraju i određene spolne razlike. U skladu s navedenim, za zaključiti je kako je potreban veći broj istraživanja čimbenika seksualnog zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom na osobama uključenim u programirane sportsko - rekreativne aktivnosti što će biti, u širem smislu, predmet istraživanja ove disertacije.

#### **Cilj i hipoteze istraživanja** (maksimalno 700 znakova s praznim mjestima)

Cilj je ispitati povezanost razine tjelesne aktivnosti (natjecateljski sport, rekreativno vježbanje, sedentarni životni stil) sa svakim od tri čimbenika seksualnog zdravlja (seksualna želja, seksualna funkcija, seksualno zadovoljstvo) te sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom ukupno i odvojeno po spolu.

H1: Čimbenici seksualnog zdravlja sportaša natjecatelja i rekreativaca se razlikuju spram sedentarnih osoba: natjecatelji i rekreativci imaju statistički značajno kvaitetniju seksualnu funkciju, statistički su značajno zadovoljniji vlastitim seksualnim životom te imaju statistički značajno veću seksualnu želju.

H2: Sportaši natjecatelji i rekreativci statistički su značajno zadovoljniji vlastitim tjelesnim izgledom nego sedentarne osobe.

H3: Postoji statistički značajna pozitivna povezanost između natjecateljskog bavljenja sportom i rekreativnog vježbanja s razinom seksualne želje, kvalitetom seksualne funkcije, razinom seksualnog zadovoljstva i zadovoljstvom vlastitim tjelesnim izgledom.

H4: Sportaši natjecatelji statistički su značajno zadovoljniji tjelesnim izgledom nego rekreativci.

H5: Postoje razlike u trendu rezultata između muškaraca i žena u razini seksualne želje, kvaliteti seksualne funkcije, razini seksualnog zadovoljstva i zadovoljstvu vlastitim tjelesnim izgledom.

#### **Materijal, metodologija i plan istraživanja** (maksimalno 6500 znakova s praznim mjestima)

**Uzorak sudionika:** 450 osoba oba spola u dobi od 18 do 35 godina podijeljenih u tri grupe: sportaši/ce natjecatelji/ce (organizirano vježbanje u sportskim klubovima u natjecateljske svrhe), N=150; rekreativni vježbači/ce (prema WHO: više ili jednako 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno ili 75 minuta aerobne aktivnosti visokog intenziteta tjedno - ne sudjeluju u sportskim natjecanjima), N=150; sedentarne osobe (niža razina tjelesne aktivnosti u odnosu na minimalne preporuke prema WHO od 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno ili 75 minuta aerobne aktivnosti visokog intenziteta tjedno); N=150.

**Instrumenti i varijable:** Za procjenu čimbenika seksualnog zdravlja koristit će se skraćena verzija Međunarodnog upitnika za procjenu seksualnog zdravlja (muška i ženska verzija) s uključenim općim podacima (uključujući pitanja za procjenu **razine tjelesne aktivnosti – TA:** vrijeme provedeno u tjelesnom vježbanju na tjednoj razini; pitanje o natjecateljskom/nenatjecateljskom bavljenju sportom) čiji je rezultat procjena razine u sljedećim varijablama: **seksualna želja (SŽ), seksualna funkcija (SF) i seksualno zadovoljstvo (SZ)**. U sklopu općih podataka u upitnik je uključeno pitanje o spolu što će biti kategorička varijabla istraživanja (**SPOL:** M/Ž) te pitanja koja označavaju pripadnost jednoj od navedene tri grupe sudionika (sportaši natjecatelji/rekreativni/sedentarne osobe). Jurin i Štulhofer (2014) koristili su i validirali hrvatsku verziju upitnika za procjenu navedenih čimbenika po uzoru na Međunarodne upitnike za procjenu indeksa seksualne funkcije (Rosen i sur., 1999; Isidori i sur., 2010), upitnika za procjenu seksualne želje (Clayton i sur., 2006) dok je posebna validacija na hrvatskom jeziku napravljena za procjenu seksualnog zadovoljstva za oba spola (Štulhofer i Buško, 2008). Način računanja: seksualno zadovoljstvo za oba spola, 12 čestica sa skalom 1 – 5, seksualna želja za oba spola 6 čestica, seksualna funkcija za muškarce 5 čestica, žene 6 čestica sa skalom 1 – 5. Brojčano veće vrijednosti označavaju bolji rezultat.

Za utvrđivanje zadovoljstva tjelesnim izgledom koristit će se Skala percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima (Figure Rating Scale – FRS, Stunkard, Sorenson Schlusinger, 1983). Sastoji se od devet crteža ženskog ili muškog tijela, poredanih po veličini od najmršavijeg do najdebljeg. Koristi se pri ispitivanju slike tijeka odnosno zadovoljstva tijelom. Sudionici odabiru sliku koju su procijenili najvjernijim prikazom njihova trenutnog izgleda i sliku koja prikazuje njihov željeni izgleda na skali procjene od 10 do 90. Razlika dviju procjena predstavlja varijablu **zadovoljstva/nezadovoljstva vlastitim tijelom**. Teorijski raspon rezultata je -80 do +80. Što je apsolutna razlika veća, osoba je manje zadovoljna vlastitim tijelom, a predznak označava smjer nezadovoljstva (osoba želi povećati ili smanjiti tjelesnu težinu). Skala je korištena u istraživanju o nezadovoljstvu tjelesnim izgledom i navikama hranjenja na hrvatskim studenticama i njihovim majkama (Pokrajac – Buljan i sur., 2005).

**Postupak:** Istraživanje će provoditi doktorand osobno na lokacijama u sportskim klubovima, fitness centrima/teretanama proizvoljnim odabirom osoba sedentarnog stila života. Istraživanje je u planu provesti u 2017. godini. Provedeno istraživanje biti će anonimno i u

skladu s Etičkim kodeksom znanstvenih istraživanja. Prije samog istraživanja, sudionicima će biti objašnjena svrha, njihova eventualna korist te detaljno objašnjena uputa.

**Metode obrade podataka:** Temeljem prosječnih vrijednosti iz prikupljenih upitnika izračunat će se varijable: **seksualna želja (SŽ), seksualna funkcija (SF) i seksualno zadovoljstvo (SZ)**. Temeljem podataka dobivenih provedbom skale percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima izračunat će se vrijednosti **varijable zadovoljstva tjelesnim izgledom**. Izračunat će se deskriptivni statistički pokazatelji za svaku varijablu, kao i provjeriti metrijske karakteristike te primijeniti faktorska analiza varijance s tri grupe sudionika, četiri numeričke i jednom kategoričkom varijablom (**SPOL**) za utvrđivanje razlika u svakoj od četiri navedene varijable sa svakom od tri grupe sudionika ukupno i odvojeno po spolu.

**Očekivani znanstveni doprinos predloženog istraživanja** (maksimalno 500 znakova s praznim mjestima)

Rezultati istraživanja povezanosti razine tjelesne aktivnosti i seksualne želje i funkcije, seksualnog zadovoljstva te zadovoljstva tjelesnim izgledom, a uz činjenicu da je seksualnost jedna od važnijih sastavnica ljudskog života, doprinijet će proširivanju znanja o čimbenicima seksualnosti na specifičnoj populaciji sportaša natjecatelja i rekreativaca na kojima slično istraživanje do sada nije provedeno u Republici Hrvatskoj. U znanstvenom smislu, rezultati istraživanja doprinijeli bi preciznijem objašnjenju međuzavisnosti tjelovježbe i ljudske seksualnosti te poslužili kao vodilja budućim istraživanjima slične tematike. Potvrdom postavljenih hipoteza sedentarne osobe dobile bi dodatan razlog za uključivanje u sportsko - rekreativne programe.

**Popis citirane literature** (maksimalno 30 referenci)

1. Abrahamian, H., Kautzky-Willer, A. (2016). Sexuality in overweight and obesity. *Wiener medizinische wochenschrift*
2. Barlett, C.P., Vowels, C.L., Saucire, D.A. (2008). Meta – analyses of the effects of media images on men's body – image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3) 279 – 310
3. Bungić, M., Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski sportskomedicinski vjesnik*, 24, 65 – 75
4. Cabral, P.U., Canario, A.C., Spyrides, M.H., Uchoa, S.A., Eleuterio Junior, J., Giraldo, P.C., Goncavles, A.K. (2014). Physical activity and sexual function in middle – aged women. *Revista da Associao Medica Brasileira*, 60(1) 47 – 52
5. Clayton, A.H., Segraves, R.T., Leiblum, S., Basson, R., Pyke, R., Cotton, D., Lewis – D'Agostino, D., Evans, K.R., Sills, T.L., Wunderlich, G.R. (2006). Reliability and validity of the sexual interest and desire inventory – female (SIDF – F), a scale designed to measure severity of female hypoactive sexual desire disorder. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 32, 115 – 35
6. Dabrowska, J., Drosdzol, A., Skrzypulec, V., Plinta, R. (2010). Physical activity and sexuality in perimenopausal women. *European journal of contraception & reproductive health care* Dec;15(6):423-32
7. Fernandez – Aranda, F., Dahme, B., Meermann, R. (1999). Body image in eating disorders and analysis of its relevance: a preliminary study. *Journal of psychosomatic research*, 47(5) 419 – 28
8. Ferreira, C.H., Dwyer, P.L., Davidson, M., De Souza, A., Ugarte, J.A., Frawley, H.C. (2015). Does pelvic floor muscle training improve female sexual function? A systematic review. *International Urogynecology Journal*, 26(12) 1735 – 50
9. Garner, D.M. (2002). Body image and anorexia nervosa. U Cash, T.F. I Pruzinski, T. (ur.). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practise*. New York, Guilford Press, 295 -303
10. Isidori, A.M., Pozza, C., Esposito, K., Giugliano, D., Morano, S., Vignozzi, L., Corona, G., Lenzi, A., Janninni, E.A. (2010). Development and validation of a 6 – item version of the Female Sexual Function Index (FSFI) as a diagnostic tool for Female Sexual Dysfunction. *Journal of Sexual Medicine*, 7, 1139 – 46
11. Karatas, O.F., Baltaci, G., Ilerisoy, Z., Bayrak, O., Cimentepe, E., Irmak, R., Unal, D. (2010). The evaluation of clitoral blood flow and sexual function in elite female athletes. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(3) 1185 - 9
12. La Vignera, S., Condorelli, R., Vicari, E., D'Agata, R., Calogero, A.E. (2012). Physical activity and erectile dysfunction in middle – aged men. *Journal of Andrology*, 33(2) 154 – 61
13. Landripet, I., Štulhofer, A., Jurin, T. (2014). Is Pornography Use and Its Dynamics Associated with Sexual Dysfunctions? *IASR Fortieth Annual Meeting*, poster presentation
14. Lara, L.A., Ramos, F.K., Kogure, G.S., Costa, R.S., Silva de Sa, M.F., Ferriani, R.A., Dos Reis, R.M. (2015). Impact of Physical Resistance Training on the Sexual Function of Women with Polycystic Ovary Syndrome. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(7) 1584 – 90
15. Lau, L.T., Kim, J.H., Tsui, H.Y. (2005). Mental health and lifestyle correlates of sexual problems and sexual satisfaction in heterosexual Hong Kong Chinese population. *Urology*, 66 (6) 1271 - 81
16. Leoni, L.A., Fukushima, A.R., Rocha, L.Y., Maifrino, L.B., Rodrigues, B. (2014). Physical activity on endothelial and erectile dysfunction: a literature review. *The official journal of the International Society for the Study of the aging male*, 17(3) 125 – 30
17. Masters, W.H., Johnson, W.E., Kolodny, R.C. (2006). *Ljudska seksualnost, prijevod 5. Izdanja*
18. Pascoal PM, Narciso IS, Pereira NM (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of Sex Research*, 51 22 -30
19. Pokrajac – Bulian, A., Živčić – Bečirević, I., Vukmanović, S., Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme*, 14(1) 57-70
20. Reel, J., Greenleaf, C., Baker, W., Aragon, S., Bishop, D., Cachaper, C., Hattie, J. (2007). Relations of body concerns and exercise behaviour: a meta – analysis. *Psychological Reports*, 101(3) 927 – 942
21. Robinson, K., Ferraro, F.R. (2004). The relationship between types of female Athletic participation and female body type. *The Journal of Psychology*, 138(2) 115 – 28
22. Rosen, R.C., Cappelleri, J.C., Smith, M.D., Lipsky, J., Pena, B.M. (1999). Development and evaluation of an abridged, 5 –

item version of the International Index of Erectile Function (IIEF – 5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction. *International Journal of Impotence Research*, 11, 319 – 326

23. Šimunić, V., Barić, R. (2011) Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1) 19 – 25
24. Smith, A.M., Patrick, K., Heywood, W., Pitts, M.K., Richters, J., Shelley, J.M., Simpson, J.M., Ryall, R. (2012). Body mass index, sexual difficulties and sexual satisfaction among people in regular heterosexual relationships: a population – based study. *International Medicine Journal*, 42(6) 641 – 51
25. Štulhofer, A., Buško, V. (2008). Evaluacija novog instrumenta za procjenu seksualnog zadovoljstva. *Suvremena psihologija*, 11(2) 287 – 312
26. Stunkard, A.J., Sorenson, T., Schlusinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. U Kety, S., Rowland L.P., Sidman, R.L., Matthysse, S.W. (ur.). *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. New York: Raven Press, 115 – 120
27. Vittori, C. (1990). L'allenamento della forza nello sprint. *Atletica Studi* 2, 3 – 25
28. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical activity and Adults, Recommended levels of physical activity for adults aged 18 -64 years. /pristup 14. lipnja 2016./ Dostupno na [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html)

**Procjena ukupnih troškova predloženog istraživanja** (u kunama)

0 kn

**IZJAVA**

**Odgovorno izjavljujem da nisam prijavila/o doktorsku disertaciju s istovjetnom temom ni na jednom drugom Sveučilištu.**

U Zagrebu, \_\_\_\_\_ 26. rujna 2016. \_\_\_\_\_

Potpis \_\_\_\_\_

Ime i prezime

**Napomena (po potrebi):**

Sudionici istraživanja sudjeluju isključivo dobrovoljno te će se podaci interpretirati grupno poštujući anonimnosti dobivenih podataka i sve odrebe etičnosti provođenja znanstvenog istraživanja.