

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Špela – Teja Vrhunec

Mentorica: izr. prof. dr. Breda Luthar

Somentorica: asist. dr. Blanka Tivadar

**DISCIPLINIRANJE TELES A PRI ŠTUDENTIH
DRUŽBOSLOVNIH FAKULTET**

(Diplomsko delo)

Ljubljana, 2004

I KAZALO

| | | |
|-----|---|----|
| I | KAZALO | 3 |
| II | UVOD | 4 |
| III | PREGLED LITERATURE | 7 |
| | 1. RAZVOJ ZNANOSTI O PREHRANJEVANJU | 7 |
| | 2. TELO KOT PROJEKT | 10 |
| | 3. POMEN ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA ZA SAMOPODOBO | 12 |
| | 4. VIDEZ IN SPOL | 14 |
| | 5. VLOGA TELESNE VADBE | 16 |
| | 6. VLOGA MEDIJEV | 17 |
| IV | RAZISKAVA | 18 |
| | 1. KVALITATIVNA METODA | 18 |
| | 1.1. ODNOS DO PREHRANJEVANJA | 18 |
| | 1.1.1. ZAJTRK | 19 |
| | 1.1.2. KOSILO | 19 |
| | 1.1.3. VEČERJA | 20 |
| | 1.2. ODNOS DO MESA | 20 |
| | 1.3. ODNOS DO ZDRAVE PREHRANE | 21 |
| | 1.4. ODNOS DO "HITRE HRANE" | 21 |
| | 1.5. ODNOS DO IND. PREDELANE HRANE | 22 |
| | 1.6. PREHRANJEVALNI REŽIM IN SKRBI GLEDE PREHRANJEVANJA | 22 |
| | 2. KVANTITATIVNA METODA | 23 |
| | 2.1. METODA | 23 |
| | 2.2. OPIS VPRAŠANJ | 23 |
| | 2.3. ANALIZA | 24 |
| | 2.3.1. Opis neodvisnih spremenljivk | 24 |
| | 2.3.2. Opis odvisnih spremenljivk glede na spol | 25 |
| | 2.3.3. Opis odvisnih spremenljivk glede na ITM | 28 |
| | 2.3.4. Opis odvisnih spremenljivk glede na ostale neodvisne spremenljivke | 33 |
| | 2.3.5. Povezava discipliniranja telesa glede na postavbo študentov | 34 |
| | 2.3.6. Zdravo prehranjevanje v praksi | 38 |
| | 2.3.7. Povezanost športa in zdravega prehranjevanja | 42 |
| V | SKLEP | 44 |
| VI | LITERATURA | 48 |
| VII | PRILOGA | 50 |

II UVOD

Sodobna družba je obsedena s telesno lepoto, z zdravim in mladostnim videzom. Množični mediji in socialno okolje nas ves čas opozarjajo, da je voljno in privlačno telo z atraktivnim obrazom ključ za srečo v življenju. Diskurzi in reprezentacije o idealni telesni podobi, hujšanju in maščobi, s katerimi smo bombardirani vsak dan, nas stalno opominjajo kakšni smo na pogled in kakšni bi z malo truda lahko bili (Kern v Featherstone, 1991: 177). Prepričanje današnje družbe je, da zunanji izgled telesa predstavlja osebnost posameznika. Suho in vitko oz. mišičasto telo je znak spolne privlačnosti in večina se trudi, da doseže ta ideal. Predvsem mladim je zunanji videz še posebej pomemben, kajti ključnega pomena za njih je, kako jih vidijo njihovi vrstniki in kakšne možnosti imajo v igri zapeljevanja (Kuhar, 2002: 258). Široko je razširjeno prepričanje, da primerna dieta oz. zdravo prehranjevanje pripelje do zdravega telesa, ki ga predstavlja seveda atraktivno, mlado in seksi telo. Kot pravi Featherstone (1991: 170), je telo orodje užitka in samoizražanja. Privlačno telo uteleša veliko pomembnih privilegiranih družbenih vrednot, kot so npr. uspeh, mladost in zdravje, medtem, ko se razume grdo, debelo telo kot nezdravo in kot družbena sramota, človek, ki ga ima, pa kot nesposoben samonadzora. S tem, ko se daje tako velik pomen vitkosti, je za mnoge ljudi težko misliti na hrano ne da bi pri tem zavestno izbirali živila glede na njihovo kalorično vrednost in da bi razmišljali, če lahko zaužijejo svojo najljubšo hrano.

Foucault (1991 v Pirc, 2003:16) na telo gleda kot na objekt in tarčo moči, kot na področje, na katerem se oblikuje hierarhija moči. Opozoril je na dolgo vrsto disciplinskih praks, tako zunanjih kot tudi internaliziranih, ki se uporabljajo zato, da bi proizvedle lepo, čvrsto in predvsem zdravo telo. Pri discipliniranju telesa meni, da ne gre za asketstvo ali za odrekanje užitku, pač pa ravno nasprotno za polepšanje zunanjega videza in s tem uživanje v lastni koži. Današnje pojmovanje telesa je močno podobno pojmovanju, ki ga je Foucault odkril že v prejšnjih stoletjih – gre namreč za discipliniranje telesa, ki se v sodobni družbi reprezentira v telesnih projektih, kot so številne diete in razne športne aktivnosti kot npr. fitnes, aerobika, joga ... Disciplinirano telo, nadzorovano in obvladano s strani posameznika, ima

vedno večjo tržno vrednost, vzdrževanje telesa pa postane način preživljanja prostega časa, postane pomembno področje življenjskega stila. Discipliniranje se v prehranskih navadah odraža v stremenju k nadzoru nad določanjem količine in vrste zaužite hrane. »Telo je potencialni fizični simbol količine samonadzora, ki ga poseduje njegov lastnik. Telo, ki ne ustreza modernim predstavam o zdravem in lepem, predvsem pa vitkem telesu je tisto, čigar lastnik ne premore dovoljšne stopnje samo-nadzora in je zato družbeno neuspešno (Lupton v Aleksić, 2001: 315).

V svoji diplomski nalogi bom poskušala ugotoviti, kakšna so stališča in prakse glede zdravega prehranjevanja in skrbi za telesno težo pri študentih. Kot sta ugotovili Tivadar in Kamin (2002: 299) so mladi ljudje edina skupina, ki niso le zaskrbljeni zaradi telesne teže, temveč zanjo tudi zelo skrbijo. Pravita, da svoje telo dojemajo skrajno dualistično in mehanicistično. Obravnavajo ga kot stroj, v katerem domujejo. Oni so intelekt, duša, telo pa je le orodje, ki služi za udejanjanje volje. Zaradi tega so pozorni, s čim bodo napolnili telo, da bodo potem bolje delovali.

Raziskave (Inness, 2001; Lupton, 1996; Kuhar, 2002) kažejo, da so ženske veliko bolj kot moški obremenjene s telesno težo in z zunanjim izgledom. Njihovo gospodinjsko delo in vse kar prebirajo v revijah ter opazujejo v kulturi, jih vodi v spoznanje, da sta zdrava hrana in zdravo prehranjevanje metafori za preživetje kot ženska v družbi (Meadow in Weis, 1992 v Beardsworth and Keil; 1997: 178).

Na podlagi vseh teh ugotovitev domnevam, da ima skrb za zdravo prehrano pri študentih in sicer največ pri ženskem spolu, predvsem funkcijo upravljanja s telesno težo. Dejstvo je, da je zdravo prehranjevanje in zdrav način življenja eden od priporočljivih načinov, ki pripelje do zaželjene telesne teže in s tem tudi do zadovoljstva s samopodobo in mislim, da je to tudi primarni cilj študentov. To, da zdrava hrana omogoča zdravje in preprečuje številne bolezni, se po mojem mnenju mnogim mladim še ne zdi tako pomembno.

V prvem delu diplomske naloge bom skušala predstaviti zgodovinski razvoj nutricionistike; kakšne spremembe so vodile do današnjega pogleda na hrano kot ključno za vzdrževanje zdravja in želene telesne teže. Nato bom predstavila ugotovitve raziskav, ki so z različnih vidikov preučevale skrb za zdravo prehrano in telesno težo. V drugem delu naloge pa bom s pomočjo empiričnih podatkov

preskusila svoje domneve. Pri raziskovanju sem uporabila kombinacijo kvalitativne in kvantitativne metode. Za prvo omenjeno sem uporabila polstrukturirane osebne intervjuje o življenjskih stilih študentov, ki so jih opravili študentje 2002/2003 pri predmetu »Potrošna družba in postmoderni potrošnik«. Pri kvantitativni raziskavi pa sem opravila anketo na vzorcu 100 študentov ljubljanske Univerze.

III PREGLED LITERATURE

1. RAZVOJ ZNANOSTI O PREHRANJEVANJU

Način prehranjevanja se v človeški kulturi predpisuje že vse od antike naprej, vendar pa so ljudje šele pred kratkim začeli razumevati nadzorovanje hrane kot zdravstveni problem oz. problem telesne teže (Lupton, 1996: 68).

Prehranjevalne navade so v Evropi (Britanski imperij, Francija, Nemčija in Nizozemska) postale središče znanstvenih proučevanj šele okrog leta 1850. Pomembne so postale predvsem zaradi potrebe po boljšem zdravstvenem stanju prebivalstva. Zdravstveno stanje prebivalstva v industrializiranih deželah Zahodne Evrope v 19. stoletju je bilo precej slabo, še zlasti v delavskem razredu, kar so oblasti pripisovale predvsem pomanjkljivi in nepravilni prehrani. Poleg nezdrave delovne sile je britansko oblast skrbelo tudi slabo zdravstveno stanje vojakov, ki naj bi branili imperij. Potrebe države so torej usmerile pozornost na povezanost med razredno pripadnostjo, prehrano in zdravjem in spodbudile raziskave prehranjevalnih navad (Turner, 1991, Mennel in drugi, 1992, James, 1994 in Spencer, 1994 v Lupton, 1996: 70).

Znanstveniki so začeli živila kemično analizirati in jih rastavljati na beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, minerale ter vodo in vsakemu od njih pripisali fiziološko funkcijivo – ogljikovi hidrati in maščobe naj bi delovali kot gorivo za telo, beljakovine pa kot obnavljalke tkiv (Levenstein, 1988 v Lupton, 1996: 70).

Znanost o prehrani se je začela pospešeno razvijati tudi v Ameriki. Omeniti velja zlasti prizadevanje oblasti za izboljšanje prehrane srednjega razreda z imenom »nova prehrana« katerega namen je bil poučiti prebivalstvo, da naj izbira živilo na podlagi kemijske sestave in ne na podlagi okusa živil ali njihovega izgleda. Cilj ozaveščanja je bil izboljšati zdravje ameriškega naroda z »uravnoteženo prehrano« (Whorton, 1989 v Lupton 1996: 71).

V začetku 20. stoletja so prehranski strokovnjaki ugotovili pomembnost vitaminov, jih natančno preučili in posamezno poimenovali. Leta 1918 je bila opredeljena t. i. »varovalna prehrana«, ki je sprva vključevala jajca, mleko, maslo in zeleno zelenjavo, ki vsebuje vitamin A. Termin je bil kasneje razširjen z živili, ki so bogati

tudi z ostalimi vitamini in minerali, kot so meso, ribe, sadje in polnovredni kosmiči (Whorton, 1989 v Lupton, 1996: 71). Industrijsko rafinirana hrana je bila označena kot izumetničena in nezdrava. Zaradi številnih raziskav in njihovih vedno novejših ugotovitev na področju prehrane, so se nasveti nutricionistov stalno spreminjali. Sadje in zelenjava sta bila npr. sprva ovrednotena kot sladica. Z odkritjem, da vsebujeta veliko vitaminov pa sta postala nepogrešljiva za zdravje (Aronson, 1982 v Lupton, 1992: 71).

Zgodovina nutricionistične znanosti prikazuje pospešeno težnjo k racionalizaciji, nadzorovanju in kontroliranju prehrane prebivalstva. Ob koncu 19. stoletja je postalo pomembno, da bi vsi posamezniki živeli življenje po priporočilih nutricionistov in si prizadevali za dobro zdravje. Kot pravi Lupton (1996: 72-73), je dieta postala moralno vprašanje, ki vključuje posameznikovo sposobnost samokontrole.

Prehranski strokovnjaki poskušajo torej s pomočjo raznih kampanj množičnih tiskovnih medijev vplivati na izbiro živil. Primerna količina in tip hrane ter verovanja o pozitivnih učinkih določenih živil na telesni videz ter zdravje se internalizirajo kot norma. Posameznike, ki ignorirajo opozorila imajo za neracionalne in neobvladane. Ideja, ki jo širijo je: »samokontrola = zdrava prehrana = zdravo telo« (Lupton, 1996: 74).

Cilja nacionalnih prehranskih politik zahodnih vlad sta praviloma dva in sicer, preprečiti širjenje raznih s prehrano povezanih bolezni tako, da se informira prebivalstvo o pomembnosti uravnoveženega načina prehranjevanja, ter zagotoviti varnost živil. Ljudem se na različne načine svetuje, da uživajo čim več sadja, zelenjave in vlaknin ter čim manj živil, ki vsebujejo maščobe ter se jih opozarja na mikrobiološke nevarnosti pri pripravi hrane (Mennell, Murcott in Otterloo, 1992: 39).

Danes prehranski strokovnjaki v zahodnih državah močno poudarjajo povezanost posameznikove prehrane in njegovega zdravja. Postavljajo standarde »dobre prehrane« in svetujejo ljudem, da se držijo uravnovežene diete, ki ohranja zdravje. Predstava o zdravi hrani pogosto temelji na ideji o njeni naravnosti in pravšnji količini. To družbeno prepričanje vezano na hrano, zdravje in fizično lepoto se je zelo okrepilo v drugi polovici 20. stoletja. Prehranska politika je danes videti

samoumevna. Ljudje so dobro seznanjeni s pomenom zdrave prehrane, vendar pa se zdi, da se to ne odraža v vsakdanjih praktičnih situacijah (Mennell, 1992; Tivadar in Kamin, 2002; Kuhar, 2002; Lupton, 1996; Beardsworth in Keil, 1997). Le malo ljudi se namreč dosledno drži priporočil strokovnjakov, veliko raje posegajo po živilih, ki so okusna in lepa na pogled, a ne nujno tudi zdrava.

Povezanost med prehrano in zdravjem je sicer dejstvo, ki pa je izredno kompleksno. Konceptualizacija te povezave pa ima tako pozitivno kot negativno stran. Pozitivni vidik sloni na ideji, da določeni prehrambeni izdelki in njihove kombinacije vplivajo na zdravje dobro in preprečujejo določene bolezni. Prav tako določen način prehranjevanja pripomore pri zdravljenju bolezni in omiljevanju njenih simptomov. Negativni vidiki povezanosti med prehrano in zdravjem pa so vezani predvsem na količino zaužite hrane. Prenajedanje in uživanje ogromnih količin vodi v preveliko telesno težo in s tem do številnih bolezni. Enako je nezdravo tudi stradanje, ki lahko v najbolj ekstremni obliki vodi v smrt (Beardsworth in Keil, 1997: 125).

Znanje o prehrani se je razvilo skozi formalno in neformalno izobrazbo in vpliva na izbiro diete. Neformalno znanje oz. prepričanje, katera hrana je dobra za zdravje, je predvsem posledica neposrednih telesnih občutkov, ki jih ima posameznik potem, ko nekaj zaužije kot je npr. lahek oz. težak občutek v želodcu. To pa je močno povezano tudi s čustvenim stanjem. Če posameznik npr. zaužije mastno in kalorično živilo, ga to lahko vodi v občutek gnusa in krivde (Lupton, 1996: 84). Uspešno samonadzorovanje prehrane pa posameznika lahko pripelje do zadovoljstva, občutka moči nad svojim telesom, občutka dosežka in se celo razume kot pot do osebne rasti (Lupton, 1996: 141).

Danes obstaja veliko različnih živil in s tem tudi več skrbi glede hrane. Moderni življenjski stil je urban, stresen in kaotičen, v katerem je zelo težko spoštovati pravila »zdravega življenja«. Ljudje so prepričani, da je zdrava predvsem hrana, ki pride iz narave, iz kmečkega življenja. Industrializirana proizvodnja hrane povzročata splošno odtujenost od hrane oz. njeno neprepoznavnost. Ljudje so danes predvsem potrošniki hrane, večinoma ne sodelujejo več pri njeni pridelavi in je ne morejo več nadzorovati, ne poznajo več porekla hrane in vse manj vedo, kaj sploh jedo (Fischler v Tivadar in Kamin, 2002: 284). Jenkins (1991 v Lupton, 1996: 86) pravi, da bolj ko

je naša družba industrializirana, bolj je naš način prehranjevanja neuravnotežen in bolj smo dovzetni za razne bolezni.

V Sloveniji se prehranjevanje korenito spreminja; na eni strani postaja vse bolj estetizirano, kultivirano in »svetovljansko«, na drugi pa se vse bolj standardizira in uniformira (Tivadar, 2002: 152). Poleg tega velika ponudba industrijsko pripravljenih jedi in »jedi za s seboj« omogoča, da se prehranjevanje individualizira, saj lahko vsak, ne glede na kuharske sposobnosti, dobi obrok, kadar želi (Warde, 1997 v Tivadar, 2002: 152).

Kamin in Tivadar (2002: 289-299) sta poskušali ugotoviti, kakšne so značilnosti skrbi za hrano in prehranjevanje v Sloveniji. Identificirali sta enajst skupin skrbi, ki so se nanašale na: sestavo prehrane, na skrbi glede tehnološkega napredka pri predelavi in proizvodnji hrane, pripravo hrane in obnavljanje družinskih odnosov, neofobičnost, denarne zadeve, telo, mikrobiološko oporečnost živil, BSE, etiko, namizno estetiko in zdravje. Ugotovili sta, da v primerjavi z drugimi skupinami skrbi, skrb za telo povzroča največ občutkov krivde – zaradi izpuščanja obrokov, uživanja hrane pozno zvečer, prenajedanja, uživanja prigrizkov ... Vse to po mnenju udeležencev njune raziskave vodi v preveliko telesno težo, s katero se zelo obremenjujejo. A ugotovili sta, da obremenjenost s telesom in telesno težo ne vodi v korenite spremembe prehranjevanja, ampak v glavnem v simbolične, kot so občasne kratkotrajne diete.

2. TELO KOT PROJEKT

Cash (1990 v Beardsworth in Keil, 1997: 173) trdi, da je fizični izgled pogosto najbolj dosegljiva informacija o neki osebi in vsebuje bistvene informacije o tej osebi, kot so spol, rasa, starost ... Številne prezentacije telesa tako v umetnosti kot tudi v tiskanih medijih, poudarjajo pomembnost lepote telesa, ostajanja v formi in preprečevanja starosti s pomočjo športa.

Estetska vrednost telesa (lepota, spolna privlačnost, poželjivost) in etičnost (samonadzor, močna volja, moralna integriteta) se prepletata. Temeljni princip estetike v sodobni družbi je: dobro telo je enako dobra oseba. Osnovna predpostavka estetske etike je: si tak, kot si videti. V ukvarjanju s telesnim videzom nas žene tudi

razsvetljeni narcizem. Skrb za zdravje je v funkciji izboljšanja zunanje videza. Biti vitek oz. vitka je postalo vprašanje moralne integritete. Debelo in mlahavo telo velja za odraz notranjega propadanja in neuspeha (Kuhar, 2004: 11).

Tudi Foucault (1993 v Pirc, 2003: 16) na telo gleda kot na objekt in tarčo moči, kot na področje, na katerem se oblikuje hierarhija moči. Opozoril je na dolgo vrsto disciplinskih praks, tako zunanjih kot tudi internaliziranih, ki se uporabljajo zato, da bi proizvedle lepo, čvrsto in zdravo telo. Po njegovem je namen discipliniranja povečati koristnost telesa. Pri tem pa ne gre za asketstvo ali odrekanje užitku, temveč za okrepitev telesa; gre za discipliniranje telesa, ki se v sodobni potrošni družbi reprezentira v telesnih projektih, kot so fitnes, bodybuilding, joga, dieta ... Disciplinirano telo, kontrolirano in obvladovano s strani posameznika, ima vedno večjo tržno vrednost, vzdrževanje telesa pa postane način preživljanja prostega časa, postane posameznikov življenjski stil.

Telo je fizični simbol lastnikove samo-discipline. Imaginirana družbena podoba telesa ustvarja različne dihotomije. Suho in vitko telo naj bi bil simbol zdravja, discipline, vzdržnosti, urejenosti, negovanja, estetskosti itn. Debelo ali obilno telo pa je simbol zapuščenosti, razpuščenosti, samo-popuščanja, bolezni itn. (Kotnik, 2001: 876).

Fallon (1990 v Beardsworth in Keil, 1997: 175 - 177) na podlagi številnih raziskav ugotavlja, da je privlačnost pomemben faktor za pozitivno ocenjevanje odraslih in da je vitkost komponenta privlačnosti. Veliko ljudi, večinoma ženske, pa so nezadovoljne s svojim izgledom in telesno težo ter želijo biti lažje kot dejansko so. Fallon ugotavlja tudi, da so ideali lepote variabilni in da je poudarek na vitkosti značilnost modernih zahodnih družb; v modernih nezahodnih družbah je namreč idealno žensko telo obilnejše.

Južnič (1993: 42) trdi, da vsak človek stalno primerja svoje telo z vzorniki, ki jih velevata družba in kultura. Napetost med realnim in idealnim telesom, torej med telesom, ki ga posameznik ima in takim telesom, ki si ga želi imeti, je vir izjemne dramatike v človekovi identiteti. Te napetosti, potencirane z določenimi individualnimi prirejanji družbenega kanona, silijo človeka, da skoraj nikoli ni zadovoljen s svojim telesom.

Človekovo telo je torej, kot pravi Giddens (1991 v Ule in Kuhar, 2002: 63), v modernosti postalo projekt, ki je na eni strani podvržen lastnim zakonom staranja in boleznim, na drugi pa modnim smernicam oz. spoznanju, da lahko vsak posameznik spreminja svojo podobo telesa, obseg in obliko po svojem okusu in glede na družbeno generiran lepotni ideal. Telesno preoblikovanje največkrat spremlja želja po nadzoru nad lastnim telesom. V zadnjem desetletju se je močno povečalo število načinov, s katerimi lahko tako ženske kot moški spreminjajo in oblikujejo svoja telesa z različnimi tehnikami, kot so aerobika, fitness, bodybuilding, joga, dieta, lepotne operacije ... Imeti telo za projekt, vključuje posameznikovo skrb za upravljanje ter za vzdrževanje videza svoje zunanje podobe in hkrati predstavlja pomemben del posameznikove identitete (Shiling, 1993 v Pirc, 2003: 5).

3. POMEN ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA ZA SAMOPODOBO

Hrana je osrednjega pomena za naš občutek identitete. Ključni proces formacije identitete je proces inkorporacije, proces prehajanja hrane iz okolja v telo posameznika (Mennell, 1993: 14-15). Hrana ne le, da telo vzdržuje in gradi, temveč nam tudi pomaga definirati samega sebe v smislu obvladovanja telesa kot socialni znak naše sposobnosti (Miller in McHoul, 1998: 31).

Kot pravi Turner (1996 Kuhar, 2004: 106), termin dieta izhaja iz grške besede »diaita«, ki je pomenila način življenja in prehranjevanja, ki je bilo predpisano s posebnimi pravili. Dieta ima danes za različne ljudi različne pomene. Največkrat pa pomeni redukcijo vnosa kalorij v telo z namenom zmanjševanja telesne teže. Ponavadi gre za uživanje nekalorične in nemastne hrane, za uživanje manjših obrokov in za preštevanje kalorij.

Ljudje so prepričani, da je žrtvovanje, samo-disciplina in odrekanje telesnim skušnjavam nagrajeno. Čeprav ta tradicionalna, religiozna prepričanja danes niso več tako vplivna kot včasih, še vedno obstaja pričakovanje, da so asketske prakse nagrajene. Omejevanje pri hrani je danes veliko bolj usmerjeno k doseganju idealne telesne teže ali oblike kot pa k pridobitvi spiritualne čistosti. Nagrade so danes bolj v obliki obljube o dobrem zdravju, dolgem življenju, vitkosti, mladosti in atraktivnosti telesa (Lupton, 1996: 137).

Dejstvo je, da ljudjem njihova najljubša hrana predstavlja vir užitka, udobja, tolažbe ali nagrade. Takšna hrana pa ponavadi postane hkrati tudi vir krivde. Tisti ljudje, ki so obremenjeni s svojo telesno težo, čutijo sprva, ko zaužijejo svojo najljubšo hrano, neko zadovoljstvo, temu pa pogosto sledi občutek krivde, frustracije, strahu, da se bodo zredili in gnusa samega sebe. Vsi ti občutki privedejo do tega, da si posameznik ta živila prepove, kar pa še bolj spodbudi željo po njih. Najbolj tipičen primer je čokolada, ki slovi po tem, da zbuja pozitivna čustva (James, 1990 v Lupton, 1996: 150).

Slike slaščic so, kot pravi Rosalind Coward, postale »prehranska pornografija«, kjer zadovoljstvo izhaja iz gledanja fotografij slaščic, krivda pa iz branja njihovih kaloričnih vrednosti (Miller in McHoul, 1998: 39).

Pri skrbi za zdravje in telo gre za nenehno premikanje po kontinuumu med samonadzorovanjem in askezo na eni strani in kršenjem nutricionalističnih zapovedi in hedonizmom na drugi. O lovljenju ravnotežja med zdravo in nezdravo prehrano poročajo mnoge raziskave. Ljudje menijo, da se je na eni strani treba prehranjevati disciplinirano, da bi bili zdravi in vitki, na drugi pa si je treba tudi privoščiti, se sprostiti, uživati življenje, ker ti hrana, ki je morda nezdrava, a dobra, dobro dene. Skrajno skrbno prehranjevanje se jim zdi enako slabo kot skrajno brezskrbno (Lupton, 1996 v Tivadar in Kamin, 2002: 305).

V trikotniku – telo/zdravje/lepota – igra pomembno vlogo kalorična vrednost živil. Maščoba naj bi bila glavni krivec debelosti. V zahodnih kulturah vlada velika obsedenost zlasti z eno vrsto maščobe, in sicer s holesterolom. Družbeni odpor proti »zamaščenim« in »nekontroliranim« telesom je tako velik, da debelost pri mnogih povzroča občutke gnusa. Debelo telo ni videti samo nezdravo, temveč tudi grdo. Iz te perspektive je telo zunanji simbol sebstva, ki se kaže drugim in mora zato biti kar se da privlačno. S tem, ko se pripisuje tako velik pomen vitkosti, mnogo ljudi zavestno izbira živila glede na njihovo kalorično vrednost in dobro premislijo, ali lahko zaužijejo svojo najljubšo hrano (Lupton, 1996: 139).

4. VIDEZ IN SPOL

Iz raziskav sodeč, so ženske veliko bolj kot moški obremenjene s telesno težo in zunanjim izgledom. Njihovo vsakdanje delo, vse kar prebirajo v revijah in opazujejo v kulturi, jih vodi v spoznanje, da sta hrana in prehranjevanje metafori za preživetje kot ženska v družbi. V letih od 1950 do 1960, ko so bile motnje prehranjevanja redkost, so revije prikazovale hrano kot naravni del življenja. V tem času je bilo idealno telo »razkošno«. Meadow in Weiss (1992 v Beardsworth in Keil, 1997: 178) trdita, da so se ženske vedno definirale v okviru telesnega ideala, ki odseva norme časa. Menita, da so te norme opredeljene s strani moških in da so ženske ocenjevane na podlagi svojega zunanjega izgleda.

Cline (1990 v Beardsworth in Keil, 1997: 180) pravi, da je odnos žensk do hrane protisloven. Trdi namreč, da je hrana le še eno žarišče boja med moškim in žensko. Dejstvo je, da je bilo žensko telo od nekdaj kot zaslon na katerega so moški projicirali različne vrednote, kot sta spolnost in plodnost. Čeprav se ideal spreminja v času, model tega ideala vedno definirajo moški, ženske pa ga želijo doseči, da pridobijo njihovo odobravanje.

Če povzamemo misel Brillanta Savarina (v Renner, 1998: 59), da človek je, kar je dobesedno, potem je treba reči, da ostaja ženska še zmeraj, kakor je videti. Zunanja podoba ženske je simptom njenega značaja; če je debela, pomeni da je šibkega značaja, ki svetu sporoča, da se ne more kontrolirati. Nadzorovanje ženskega telesa pomeni nadzorovanje njihovega značaja, izbire in možnosti.

V sodobni družbi, kjer je vitkost in suhost sinonim za žensko lepoto, večina žensk pravi, da bi želele biti bolj suhe kot dejansko so (Kuhar, 2002: 263).

Fallon in Rozin sta opravila psihološko raziskavo, s katero sta poskušala ugotoviti, kako ženske dojemajo svoje telo. Rezultati raziskave so pokazali zelo veliko razliko med dvema izbirama – na eni strani je bilo idealno telo, ki so si ga želele, na drugi pa dejanska podoba telesa – kar pa kaže na veliko nezadovoljstvo žensk z lastnim telesom (Stam 1998 v Pirc, 2002: 23).

Bordojeva (1997) je napravila študijo, ki je zajela 3000 žensk, od katerih jih je 75 odstotkov odgovorilo, da se imajo za predebele, čeprav bi v to skupino, po zdravniških merilih, sodilo le 25 odstotkov žensk, 30 odstotkov, ki je odgovorilo, da

so predebele, pa je imelo celo premajhno telesno težo (Woodward, 1997 v Pirc, 2002: 23).

S pojavom sodobne potrošne kulture pa so razcvet doživele tudi moške revije. Vse bolj postajajo podobne ženskim revijam, ki vsebujejo razne nasvete o vzdrževanju telesa, modi, prehrani, družabnem življenju in spolnosti. To spodbuja moške, da nase in na druge moške gledajo drugače, da se bolj zavedajo pomembnosti svojega telesa. Vse bolj naraščajoče prikazovanje idealiziranih podob moških teles v moških revijah, oglasih in ostalih medijih, vodi k naraščanju problemov s samopodobo, k zmanjšanju samozavesti in k nezadovoljstvu s telesom pri moških.

Idealno moško telo je mišičasto telo in ponavadi so ukrepi discipliniranja telesa pri moških predvsem vezani na bodybuilding in fitness. Hujšanje v pomenu omejevanja količine hrane neposredno ne vodi k mišičasti postavi, zato moški redkeje hujšajo z dietami, se pa pogosteje odločajo za hujšanje z vadbo. Za moške dieta največkrat pomeni uživanje nemastnih živil, veliko sadja in zelenjave, kar danes velja za zdrav način prehranjevanja (Grogan, 1999 v Pirc, 2003: 29).

Medtem, ko je bilo narejenih ogromno raziskav o vplivu medijskih podob na ženske, je raziskovanje telesne samopodobe moških razmeroma nov pojav. Vendar raziskave (Garner, 1997; Cash, 1997; Grogan, 1999; Olivardia, 2002) kažejo, da nezadovoljstvo s telesnim videzom v zadnjih treh desetletjih ne narašča le med ženskami, temveč tudi med moškimi, zlasti mlajšimi. Raziskovalci ugotavljajo, da večina moških hrepeni po mišičastem telesu. Grogan (1999 v Kuhar, 2002: 257) je npr. ugotovil, da je precejšen odstotek moških nezadovoljnih z določenim vidikom svoje telesne oblike, zlasti z mišično maso in tonusom mišic.

Nirva Bohdjalian in Marco Cinnirella sta opravila študijo, kjer so bili mladi moški in ženske izpostavljeni nizu idealnih podob iz popularnih revij. Ugotovila sta, da fantje prav tako kot dekleta občutijo precejšnje nezadovoljstvo s svojim telesom in pomanjkanje samozavesti, ko so izpostavljeni podobam mišičastih moških (www.pc.rhbc.ac.uk/schools/Marco/bodyimage.htm).

5. VLOGA TELESNE VADBE

Učinkovita moderna tehnologija discipliniranja in nadzora telesa je tudi šport oz. gibanje telesa. Šport kot »športanje« je družbena praksa, ki se v današnji kulturi neizogibno povezuje z zdravjem in vzdrževanjem telesa oz. lepega telesa. Šport vpliva na zdravje in boljše počutje, vendar pa, kot ugotavlja Roman Vodeb (2001: 290 – 295), to zdravje nastaja v glavi – v nezavednem. Po njegovem je verjetje, da nam gibanje obeta zdravje in boljše počutje, tisto, ki nam dokončno omogoča, da prepoznamo telesno aktivnost kot odločujoč faktor. Kakorkoli, v zadnjem desetletju lahko opazimo, da postajajo fitnes centri vsako leto popularnejši in vse bolj razširjeni. Znano je, da rekreacija telo oblikuje v čvrsto, izklesano, vitko oz. mišičasto in kar je poglavitno, brez odvečnih maščob, kakršno velja za idealno in močno privlačno. Lepo grajeno telo je v sodobni družbi postalo ikona in simbol pravilnega odnosa. Prevladuje mnenje, da so tisti, ki se ukvarjajo z rekreacijo, skrbijo zase in za svoj izgled, sposobni kontrolirati in obvladovati tudi druga področja svojega življenja.

Tudi Kuhar (2002: 267) je v svoji raziskavi telesne samopodobe mladine v Sloveniji ugotovila, da se mladi dobro zavedajo vpliva športa na oblikovanje postave in se v precejšnji meri zato tudi z njim ukvarjajo.

Kuhar (2004: 110) pravi, da nekateri ljudje uporabljajo vadbo predvsem za nadzorovanje teže in poudarjajo motive, ki so povezani z videzom in privlačnostjo. Drugi zagovarjajo vadbo zaradi zdravja in čilosti. Ti motivacijski sklopi se seveda medsebojno ne izključujejo. Na primer: prekomerno težki posamezniki lahko vadijo z namenom, da bi shujšali, to pa jim pomaga izboljšati tudi splošno zdravje in povečuje čilost. Raziskave (Grogan, 1999 v Kuhar, 2004: 110) opozarjajo na različne motive za vadbo pri moških in ženskah. Moški pogosto vadijo z namenom, da bi izboljšali postavo. Pri ženskah pa je bolj pogost motiv zmanjšanja oz. ohranjanja telesne teže.

Telesna čilost je v Sloveniji v devetdesetih postala glavni simbol zdravja, individualne produktivnosti in uspešnosti. V devetdesetih, ko stopi v ospredje zdrav življenjski stil, se debelost povezuje s pomanjkanjem volje in z lenobo; toda to se nanaša na pomanjkanje telesne vadbe, ne več toliko na kršenje diete. Ukvarjanje s

telesnimi aktivnostmi pomeni psihično relaksacijo, ki vrača življenjsko moč ter zmanjšuje stres in napetost. Velja za ustrezen način sproščanja energije, obenem pa je znak samonadzora (Kuhar, 2004: 109).

6. VLOGA MEDIJEV

Mediji so pomemben dejavnik pri konstruiranju vsakdana; igrajo pomembno vlogo pri oblikovanju družbenih norm in vrednot.

Večina komunikacijskih modelov (Jančič, 2003) poudarja, da mediji vplivajo na občinstvo in sicer v večini primerov poudarjajo negativno vlogo medijev. Sama se načeloma strinjam z modeli, ki slonijo na ideji, da mediji oblikujejo naše vsakdanje razmišljanje in vedenje nasploh, vendar pa obstajajo še druge družbene institucije kot so npr. družina, šola, itn., ki sooblikujejo te družbene vrednote.

Medijske podobe igrajo pomembno vlogo pri ugotavljanju, kaj je v našem življenju pomembno in kaj ne. Te podobe so pogosto močno idealizirane. Medijska kultura potrošniške družbe deluje kot poglavitna nosilka prezentacije današnjega mita o lepoti. Danes so popularne revije in tudi drugi mediji polni lepih in idealnih teles, pa tudi raznih člankov na temo hujšanja, maščobe in imidža. Kot pravita Beardsworth in Keil (1997: 174) obstajata dve nasprotujoči si vlogi medijev: po eni strani pomagajo oz. svetujejo posameznikom kako postati vitek, kako preboleti razne motnje prehranjevanja, kako se sprijazniti z neuspešnim hujšanjem ... Rešitev torej ponujajo na individualni ravni. Na drugi strani pa promovirajo sodobni kult vitkosti, ki deluje na ljudi kot družbeni pritisk.

IV RAZISKAVA

V nadaljevanju naloge bom predstavila raziskovalne rezultate o discipliniranju telesa pri študentih ljubljanske Univerze. Zanimalo me je, kakšna so njihova stališča do zdravega prehranjevanja in skrbi za telesno težo ter koliko jih udeležajo. Pri zbiranju podatkov sem uporabila kvalitativni in kvantitativni raziskovalni pristop. Najprej bom predstavila rezultate prvega, ki so nastali v okviru raziskovalne naloge, ki smo jo naredili študentje pri predmetu Potrošna družba in postmoderni potrošnik, nato pa še rezultate svoje ankete.

1. KVALITATIVNA METODA

Gre za raziskavo življenjskih stilov študentov, pri kateri smo študenti opravili polstrukturiran intervju s prijateljem študentom. Vzorec predstavlja 16 oseb, in sicer 8 moških in 8 žensk. Polovica intervjuvancev je študentov FDV-ja, ostala polovica pa obiskuje različne ljubljanske fakultete.

Raziskovalna naloga je obsegala različne teme in ena izmed teh je bila tudi »odnos do prehranjevanja«. Ta del tematike je vključeval naslednje, za mojo diplomsko nalogo pomembne tematske sklope: odnos do prehranjevanja na splošno (hrana kot gorivo za telo vs. hrana kot vrhunski užitek); informacije o jedilniku prejšnjega dne; odnos do mesa; odnos do zdrave prehrane; odnos do hitre prehrane, odnos do industrijsko pripravljenih jedi; prakticiranje posebnega prehranjevalnega režima in motive zanj; pomisleki/strahovi/skrbi glede prehranjevanja.

1.1. ODNOS DO PREHRANJEVANJA

Pri analizi prvega tematskega me je zanimalo predvsem, ali odnos do prehranjevanja vpliva na izbiro določene vrste hrane. Primerjala sem tudi odgovore med fanti in dekleti.

Študentje sicer razumejo hrano kot gorivo in užitek hkrati. Ne bi mogli reči, da gre za prave gurmane, toda hrana jim v življenju veliko pomeni, pravijo, da »radi jedo«. Kot edino motnjo pri uživanju v hrani navajajo pomanjkanje časa, kot pravi ena od udeleženk raziskave:

»Hm, ja, vsak dan ni možno t'ko, da bi zdej 'mela ful ne vem kakšne obroke, ampak t'ko mi je pa ful všeč, če 'mamo kdaj doma, ne vem, kakšno ful dobro jed, al' pa, ne vem, za kakšne rojstne dneve, hm, t'ko no, če je kej posebn'ga. Da bi si pa vsak dan t'ko pr'voščla kej tazga, ni časa...«

Pri analizi vsakdanjega prehranjevanja študentov, so se pojavljale razlike med tistimi, ki jim hrana pomeni več, in tistimi, ki jim pomeni malo manj. Tisti, ki radi jedo in dajo veliko na užitek ob uživanju hrane, se pogosteje prehranjujejo oz. zaužijejo več obrokov na dan, kot tisti, ki jim je hrana le gorivo.

1.1.1. ZAJTRK

Čeprav se vsi zavedajo pomembnosti jutranjega obroka in se trudijo, da bi zjutraj nekaj zaužili, jim dostikrat za to zmanjka časa. Malo jih preskoči zajtrk, večina ga zaradi pomanjkanja časa prestavi na kasnejšo uro. Zajtrk običajno predstavlja kos kruha z različnim namazom, sendvič, čokolino ali nekaj podobnega.

»Zajtrk bolj švoh. Zajtrk bolj švoh kr, zajtrku bi mogel posvečat več časa, kr ful malo ... Ma jaz mam bolj malco. Zjutraj ko vstanem probam pospat maksimum kolkr se da in prespim jaz tist zajtrk, tko da zjutraj, če že kar koli v glavnem popijem en glaž soka al pa kaj takega, jem pa bolj malo in pole jem recimo enkrat ob kakšnih desetih, al kaj takega.«

1.1.2. KOSILO

Kosilo večini intervjuvancev predstavlja glavni obrok, ki je bolj obilen. Veliko se jih med tednom prehranjuje v restavracijah na bone, če pa kuhajo sami, največkrat pripravijo nekaj enostavnega. Tu se pokaže razlika med fanti in dekleti, predvsem v tem, da si slednja pogosteje same kuhajo, medtem, ko gredo fantje pogosteje jest na bone. Pojavlja pa se tudi razlika med tistimi, ki jim hrana več pomeni, in tistimi, ki jim manj. Tisti, ki dajo več na užitek pri prehranjevanju bolj podrobno opisujejo, kaj so jedli, jedo bolj raznovrstno hrano in imajo obilnejše obroke. Za kosilo si študentje praktično vedno vzamejo čas. Če sami kuhajo, kuhajo npr. testenine in juhe iz

vrečke, ko pa jedo na bone pa si največkrat privoščijo pico in solato ali pa meni v restavraciji.

Tistim, ki se prehranjujejo doma, napogosteje kuha mati, čez teden včasih tudi oče, sami pa le redkokdaj kuhajo. Študentje, ki pa ne živijo doma, z veseljem opisujejo, kako jim mati čez vikend skuha kaj posebnega, kaj, kar imajo radi.

1.1.3. VEČERJA

Večerja je lahko na eni strani majhen obrok kot so npr. sendviči, sadje, rogljiček ali pa obilen obrok, če jim zmanjka časa za obilnejše kosilo. Tu se kažejo velike razlike med spoloma, saj dekleta pogosto zaradi obremenjenosti s telesno težo večerjo izpustijo ali pa se trudijo, da bi pojedla čim manj. Udeleženka raziskave npr. pravi:

Ana: »Pol ne jem več nič do drugega dneva, ne vem.«

Intervjuvarka: »Kako pa zdržiš?«

Ana: »Ne zdržim, se mi meša! Ne vem, postanem utrujena, se mi začne spat.«

Intervjuvarka: »Zakaj pa si na dieti?«

Ana: »Zato, ker bi rada shujšala enih pet kil, ker od kadar delam se, jem samo sladkarije in porkerije in sm se zredila in ne morem več zapet hlač...«

1.2. ODNOS DO MESA

Od vseh intervjuvancev ni bil nihče vegeterjanec. Vsi imajo radi meso, vendar pa so opazne razlike med spolom. Moški so namreč večji ljubitelji mesa kot ženske. Pri večini študentov se meso pojavlja na jedilnik večkrat na teden in sicer pri moških pogosteje kot pri ženskah.

Intervjuvanka: Kaj pa tvoj odnos do mesa?

Niko: Aha mi jemo na Balkanu ogromno mesa, vem da to ni zdravo, ampak mi smo tok navajeni na meso da doma vsaj 5x ali 6x na teden jemo meso za kosilo, enkrat pa ribo.

Nihče od intervjuvancev ni imel verskih, etičnih ali moralnih zadržkov glede mesa. Nekateri so omenili, da se jim določene živali smilijo in jih zato ne jejo; to je opazno predvsem pri ženskah.

Ne vem, t'ko ful mi je, ne vem, grdo, k' se peljem t'm na Bled, hm, mim' farme nojev in se uni t'm sprehajajo, t'ko ful luškan, so zuni, in pol tist' jemo, no t'ko. Čeprav isto je pa pr' prašiču, ne. Če tko pogledaš, ne. Ha, ha, ha. T'ko da ne vem, kaj se sploh bunimo. Sam' pač so eni predsodki, no. Ne vem, zakaj sicer. Kokr jst za konja, no ne vem pač, mi ni, no.

Večina uživa vse vrste mesa. Ženske so veliko bolj izbirčne in najraje jedo belo ter nemastno meso. Veliko jih je omenilo, da ne marajo svinjine in vampov in sicer zaradi njihovega slabega okusa.

1.3. ODNOS DO ZDRAVE PREHRANE

Študentje so, po analizi sodeč, zelo dobro seznanjeni s pomenom zdrave prehrane in večina od njih pravi, da se poskuša zdravo prehranjevati. Opazne so velike razlike med moškimi in ženskami. Skoraj vse intervjuvane ženske se namreč zdravo prehranjujejo; gledajo, da ni preveč kalorično, da ni premastno, izogibajo se hitri hrani, jedo veliko sadja in zelenjave, ter predvsem belo meso. Pri mlečnih izdelkih pazijo, da nimajo preveč maščob. A večina študentk ima zelo rada tudi sladkarije.

“Trudim se jesti zdravo, najraje sadje, zelenjavo; pazim kaj jem, ne jem rada mastnih stvari, mi ne paše, niti hitre hrane, dosti zelenjave, včasih sladko”

Moški pa so pravo nasprotje od žensk. Skoraj noben se ne prehranjuje zdravo ali pa zdravju posvečajo malo pozornosti.

1.4. ODNOS DO “HITRE HRANE”

Tako moški kot ženske so enakega mnenja glede hitre hrane. Vsi so pri tej besedi pomislili na McDonalds in večinoma so trdili, da je mastna in nasploh nezdrava.

Veliki večini tudi okus ni všeč. Takšne restavracije obiskujejo zelo redko in še to predvsem, ko so lačni in nimajo časa.

1.5. ODNOS DO IND. PREDELANE HRANE

Industrijsko predelano hrano jedo študenje bolj pogosto kot hitro hrano, a imajo tudi proti tej predsodke, češ da je nezdrava in tudi neokusna.

Intervjuvanka: Kakšen je pa tvoj odnos do industrijsko pripravljenih jedi?

Miha: Včasih sem prisiljen tudi kaj takega pojest, sam raj ne kot ja.

Intervjuvanka: A se ti zdijo okusne?

Miha: Grozne, brez kakeršnegakoli okusa, mislim vse majo isti okus.

Industrijsko predelano hrano uživajo, kadar so v časovni stiski in sicer predvsem tisti, ki ne živijo doma in si morajo sami kuhati.

1.6. PREHRANJEVALNI REŽIM IN SKRBI GLEDE PREHRANJEVANJA

Noben od intervjuvanih študentov nima kakšnega posebnega prehranjevalnega režima. Prav tako ni nihče pokazal kakšnega pretiranega predsodka ali strahu glede genskega inženiringa ali BSE, ...

»U zvezi s temi norimi kravami, pa tem. Se mi zdi, da je to itak že skos prisotno, tk, da, če smo kej pojedl tacha, da ni najbolj zdravo za nas, to smo že itak in brez veze, da bi se s tem tok ubadal. Ne vem.«

Strahovi glede prehranjevanja so se pokazali le pri ženskah. Bojijo se namreč, da se bodo zredile in zato ne jedo pozno zvečer oz. jedo zelo lahko hrano.

»... nisem čisto sproščena glede prehranjevanja, gledam da je hrana uravnotežena, gledam kaj jem, ne koliko, da ne jem zvečer, včasih je obdobje, ko mi ne paše veliko jesti, ampak to ni plansko ...«

2. KVANTITATIVNA METODA

2.1. METODA

Podatke za analizo odnosa študentov do svojega telesa v povezavi z njihovim načinom prehranjevanja, sem pridobila z anketiranjem na petih družboslovnih fakultetah: Fakulteti za družbene vede, Ekonomski fakulteti, Fakulteti za policijsko varnostne vede, Pravni fakulteti in Filozofski fakulteti. Osredotočila sem se samo na družboslovne fakultete, saj bi, ker je bil vzorec majhen in neverjetnostni, obstajala možnost, da bi stališča in prakse študentov naravoslovnih fakultet, npr. iz Biotehniške ali iz Medicinske fakultete, ki področje mojega raziskovanja poznajo tudi strokovno, vplivale na rezultate.

Vzorec anketirancev predstavlja 110 oseb, starih od 19 do 26 let. Zbiranje podatkov je potekalo v maju 2004. Anketo sem izvedla na dva načina: če je bilo mogoče so jo študenti izpolnjevali na predavanju, sicer pa sem jim jo razdelila na hodniku, kjer so jo takoj izpolnili.

2.2. OPIS VPRAŠANJ

Pri raziskovanju režimov discipliniranja telesa pri študentih sem se osredotočila na tri vidike: odnos do športa, odnos do lastne telesne podobe in odnos do zdravega prehranjevanja. Nekatera vprašanja, ki sem jih uporabila v vprašalniku sem povzela iz raziskave Slovensko javno mnenje 2001 (Toš in skupina, 2001). Vsa ta vprašanja, so v priloženem vprašalniku (glej prilogo) označena z eno zvezdico.

Ugotavljala sem, kakšen je njihov osnovni namen ukvarjanja s športom, če sploh. Ugotavljala sem kakšen odnos imajo do svoje postave oz. kakšno postavo bi želeli imeti. Največ vprašanj pa je namenjenih zadnjemu vidiku, torej odnosu do zdravega prehranjevanja, saj velja splošno prepričanje v družbi, da zdrav način prehranjevanja, kot ga priporočajo prehranski strokovnjaki v številnih medijih, pripelje do zelene telesne teže in lepega telesnega videza. S pomočjo vprašalnika sem analizirala kako pogosto študentje uživajo določena živila in tudi kako pogosto uživajo določene obroke. Moj osnovni cilj je bil ugotoviti koliko študentje dejansko disciplinirajo svoje telo s pomočjo športa in predvsem zdravega prehranjevanja.

2.3. ANALIZA

2.3.1. Opis neodvisnih spremenljivk

V raziskavi sem se osredotočila na 5 neodvisnih spremenljivk, s katerimi sem analizirala anketirance: spol, ITM (indeks telesne mase), stopnja urbaniziranosti okolja, v katerem so živeli do 15. leta starosti, način bivanja v času študija, in ali so v resni partnerski vezi.

Vzorec 110 študentov predstavlja 77 žensk in 33 moških, ki so stari od 19 do 26 let. Vrednosti indeksa telesne mase kažejo, da ima slaba večina študentov ustrezno telesno težo. ITM je razmerje med telesno težo, izraženo v kilogramih in kvadratom telesne višine, ki jo izrazimo v metrih: kg/m^2 . Koch (1997 v Tivadar, 2001: 133) opredeljuje naslednje kriterije: ITM manjši od 20 kaže na premajhno telesno težo, ki jo ima kar 30 odstotkov študentov in sicer večinoma ženske. ITM od 20 do 24 imajo posamezniki/-ce z ustrezno telesno maso, kar ima 53 odstotkov študentov. Le 15 odstotkov pa ima preveliko telesno težo in analiza kaže, da so to večinoma moški, kar je, če upoštevamo njihovo mišično maso, razumljivo.

Polovica anketirancev je do svojega 15. leta živela v tipičnem okolju večjih slovenskih mest. Le 28 odstotkov jih prihaja iz podeželja, ostali pa izhajajo iz tipičnega okolja manjših slovenskih mest.

64 odstotkov študentov živi v času študija doma pri svojih starših, medtem ko jih je le 7 odstotkov v študentskem domu. 30 odstotkov anketirancev pa živi v najetemu stanovanju.

Skoraj polovica študentov je v resni partnerski zvezi, drugi pa so samski. Le 5 odstotkov jih ne more opredeliti svoje veze.

V nadaljevanju sledijo rezultate bivariatne analize. Ker je bil vzorec neverjetnosti, pri rezultatih ne prikazujem stopenj značilnosti.

2.3.2. Opis odvisnih spremenljivk glede na spol

Del njihovega telesa, ki je študentom najmanj všeč, so noge. Tako je menilo 31 odstotkov vseh anketirancev, od tega 35 odstotkov žensk in 22 odstotkov moških. Ženske so nezadovoljne še s svojo zadnjico (21 odstotkov), moški pa s trebuhom (24 odstotkov.) Najbolj pa so študentje zadovoljni z zgornjim telesom in sicer moški predvsem z rokami (31 odstotkov), ženskam pa so najbolj všeč njihova prsa.

V povprečju so tako ženske kot moški zadovoljni s svojim telesnim videzom, vendar ženske nekoliko manj kot moški.

Opozoriti velja na razliko med oceno dejanske in idealne telesne podobe. Kot je razvidno iz spodnje tabele, 27 odstotkov žensk meni, da so suhe, a suho postavo si jih želi imeti kar 96 odstotkov. V povprečju ženske sebe opredeljujejo kot normalne oz. suhe. 17 odstotkov anketirank sebe ocenjuje kot debele in od teh si jih 46 odstotkov želi biti suhe, 38 odstotkov pa želi imeti normalno postavo.

| | | Idealna postava | | | Skupaj | |
|------------------|-----------------|-----------------------------------|--------------|--------|--------|---------|
| | | suha | normalna | debela | | |
| Dejanska postava | suha | % v okviru Dejanska postava žensk | 95,5% | | 4,5% | 100,0% |
| | | % v okviru Idealna postava žensk | 38,2% | | 25,0% | 28,6% |
| | normalna | % v okviru Dejanska postava žensk | 66,7% | 31,0% | 2,4% | 100,0% |
| | | % v okviru Idealna postava žensk | 50,9% | 72,2% | 25,0% | 54,5% |
| | debela | % v okviru Dejanska postava žensk | 46,2% | 38,5% | 15,4% | 100,0% |
| | | % v okviru Idealna postava žensk | 10,9% | 27,8% | 50,0% | 16,9% |
| Skupaj | | % v okviru Dejanska postava žensk | 71,4% | 23,4% | 5,2% | 100,0% |
| | | % v okviru Idealna postava žensk | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0%□ |

Tabela 1: Povezanost med dejansko in idealno podobo pri ženskah

Razlike med dejansko in idealno podobo pri moških pa so zanemarljive, saj v povprečju menijo, da imajo normalno oz. mišičasto postavo, kar je hkrati njihov ideal.

| Dejanska postava | Idealna postava | | | Skupaj | | |
|------------------|------------------|------------------------------------|-------|--------|-----------|--------|
| | | | | | | |
| | suha | % v okviru Dejanska postava moških | 16,7% | 83,3% | mišičasta | 100,0% |
| | normalna | % v okviru Dejanska postava moških | | 57,1% | 42,9% | 100,0% |
| | mišičasta | % v okviru Dejanska postava moških | | | 100,0% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru Dejanska postava moških | 3% | 39,4% | 57,6% | 100,0% |

Tabela 2: Povezanost med dejansko in idealno podobo pri moških

Glede na rezultate v tabeli 3 lahko sklepam, da se študentje dokaj pogosto zatekajo k dietam, saj jih je kar 43 odstotkov vsaj enkrat hujšalo. Nikoli ni posegalo po številnih dietah 76 odstotkov moških in 48 odstotkov žensk. Le 12 odstotkov jih pogosto hujša in sicer več žensk kot moških; pri moških je ta odstotek le 3, pri ženskah pa 16 odstotkov. Dieto zaradi zdravja pa ima predpisano le 5 odstotkov študentov.

| Spol | Kako pogosto hujšate | | | Skupaj | | |
|---------------|----------------------|------------------|-------|--------|-------|--------|
| | | | | | | |
| | moški | % v okviru spola | 75,8% | 21,2% | 3,0% | 100,0% |
| | ženski | % v okviru spola | 48,1% | 36,4% | 15,6% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru spola | 56,4% | 31,8% | 11,8% | 100,0% |

Tabela 3: Povezanost med spolom in hujšanjem.

Velika večina študentov je športno aktivnih, saj je analiza pokazala, da se jih samo 10 odstotkov nikoli ne ukvarja s športom. Glavni razlog za telesno aktivnost pa je predvsem dobro splošno počutje in duševna sprostitvev ter dejstvo, da šport omogoča čvrstost telesa. Le 25 odstotkov vseh študentov se strinja s trditvijo, da se s športom ukvarjajo z namenom shujšati in še to predvsem ženske (37 odstotkov). 68 odstotkov moških se s to trditvijo ne strinja. Nekoliko več je šport študentom pomemben pri ohranjanju telesne teže; s tem se strinja 35 odstotkov vseh študentov, od tega kar 47 odstotkov žensk.

Z zdravim prehranjevanjem so študentje dobro seznanjeni in večina pravi, da se tudi zdravo prehranjujejo. Le 15 odstotkov študentov trdi, da ne pazi na zdravo prehranjevanje. Tisti, ki uživajo zdravo hrano pa to prakticirajo predvsem zaradi želje po lepem videzu in želje po vitkosti, kar je predvsem pomembno ženskam. Kar

47 odstotkov jih uživa zdravo hrano, da ohranjajo vitkost, medtem ko je moškim to nekoliko manj pomembno.

Podatki kažejo, da imajo študentje več obrokov na dan. Vsak dan zajtrkuje polovica anketirancev od tega 55 odstotkov žensk in 33 moških. Najbolj pogost obrok je kosilo, saj jih kar 85 odstotkov vsak dan kosi. Vsak dan jih večerja polovico manj in sicer 45 odstotkov. Kot je razvidno v tabeli 4, vsak dan večerja več moških (64 odstotkov) kot žensk (37 odstotkov). Razlike pa so tudi glede količine obroka in sicer 63 odstotkov jih zaužije le nekaj lahkega. Od tega je kar 68 odstotkov žensk in 52 odstotkov moških. Le 10 odstotkov jih nikoli ne večerja. Kot bi lahko pričakovali, je tudi med njimi več žensk (12 odstotkov) kot moških (6 odstotkov).

| Spol | Kako pogosto med tednom večerjas? | | nikoli | 1x | 2x | 3x | 4x | vsak dan | Skupaj |
|--------|-----------------------------------|--|--------|------|-------|-------|-------|----------|------------------|
| | | | | | | | | | % v okviru spola |
| moski | % v okviru spola | | 3,0% | 3,0% | 3,0% | 9,1% | 18,2% | 63,6% | 100,0% |
| zenski | % v okviru spola | | 9,1% | 3,9% | 16,9% | 19,5% | 14,3% | 36,4% | 100,0% |
| Skupaj | % v okviru spola | | 7,3% | 3,6% | 12,7% | 16,4% | 15,5% | 44,5% | 100,0% □ |

Tabela 4: Povezanost med spolom in večerjanjem.

Redki prakticirajo kakšen alternativni prehranjevalni režim. 8 odstotkov jih je vegetarijancev, 10 odstotkov pa ne uživa v istem obroku beljakovin in ogljikovih hidratov.

Raziskava je bila osredotočena tudi na uživanje posameznih živil. 40 odstotkov, tako žensk kot moških, najpogosteje uživa sončnično olje. Glede kruha so opazne razlike, saj ženske (35 odstotkov) večinoma uživajo graham ali črni kruh, medtem ko v povprečju kar polovica moških je beli kruh. Sadje in zelenjava sta pogosto na jedilniku in sicer okoli 55 odstotkov študentov vsak dan uživa sadje in zelenjavo. Pogosto posegajo tudi po mesu in sicer največ uživajo piščančje ali puranje meso. Ostale vrste mesa (svinjsko, goveje) in ribe pa v povprečju uživajo le enkrat na teden. Kot je pričakovati, je moškim meso bolj pomembno kot ženskam, saj ga kar

40 odstotkov moških uživa vsak dan, medtem ko je pri ženskah na jedilniku v povprečju 2 do 3 krat tedensko. V povprečju jedo študentje sendviče vsaj enkrat na teden; le 11 odstotkov jih trdi, da jih nikoli ne uživa. Zanimivo je, da se študentje redko zatekajo k proizvodom hitre hrane (burek, hotdog, horseburger, McDonald's,..). Več kot polovica tako moških kot žensk namreč nikoli ne uživa omenjene hrane. So pa zato v povprečju sladkosnedi, ženske bolj kot moški. Velika večina jih uživa sladkarije in čokolado večkrat na teden; 40 odstotkov moških uživa sladkarije 1 krat tedensko, medtem ko se ženske (40 odstotkov) rade sladkajo 2 do 3 krat na teden. Le 4 odstotkov študentov ne mara napolitank ali tortic, 7 odstotkov pa jih nikoli ne uživa čokolade.

Na splošno študentje uživajo v hrani in se radi do sitega najedo, po drugi strani pa se ravnaajo po pravilu »zmernost ne škodi«. Le 5 odstotkov se jih pri hrani načrtno omejuje, od tega 6 odstotkov žensk in 3 odstotki moških.

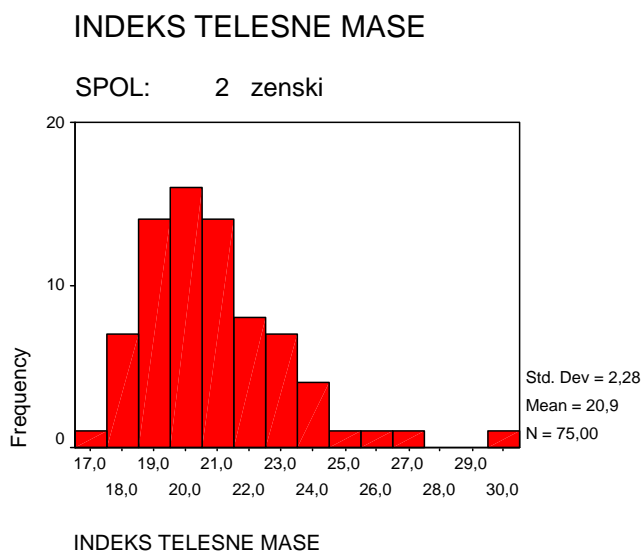
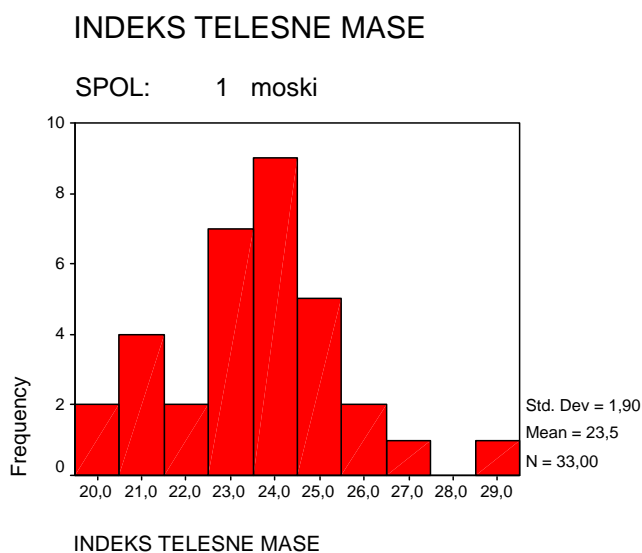
| | | Kateri izmed navedenih izjav bi pritrdil/a? | | | | | Skupaj |
|--------|--------|---|--|--|-------------------------------|-------|----------|
| | | | hrano si privoscim in rad/a se do sitega najem | v hrani uzivam, a se ravnam po pravilu "zmernost ne škodi" | pri hrani se nacrtno omejujem | drugo | |
| Spol | moski | % v okviru spola | 42,4% | 54,5% | 3,0% | | 100,0% |
| | zenski | % v okviru spola | 42,9% | 49,4% | 6,5% | 1,3% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru spola | 42,7% | 50,9% | 5,5% | ,9% | 100,0% □ |

Tabela 5: Povezanost med spolom in uživanjem hrane.

2.3.3. Opis odvisnih spremenljivk glede na ITM

Telesna teža študentov je v povprečju ustrezna. Kot je razvidno iz grafov, je v povprečju ITM pri moških v razponu od $23,5 \pm 1,90$. Ženske so nekoliko lažje, saj

znaša njihov indeks telesne mase v povprečju $20,9 \pm 2,2$. Porazdelitev je pri ženskah asimetrična v desno, kar pomeni da ima večji delež žensk nižjo vrednost indeksa.



Analiza povezanosti med spremenljivkami, ki merijo oceno dejanske postave in dejanskim indeksom telesne teže (tabela 6), je pokazala da tiste ženske, ki imajo na osnovi kriterija (Koch, 1997 v Tivadar, 2001: 133) premajhno telesno maso, same sebe v večini (64 odstotkov) ocenjujejo kot suhe, jih je pa 30 odstotkov kljub temu mnenja, da so normalne in bi bile rade še bolj suhe; za 82 odstotkov žensk je idealna postava suha.. Tabela 7 prikazuje povezanost sedanje postave in ITM pri moških in

razvidno je, da noben moški nima premajhne telesne teže. Večina jih ima ustrezno telesno maso in sami sebe vidijo kot normalne (36 odstotkov) oz. mišičaste (36 odstotkov). Kar 17 odstotkov žensk z ustrezno dejansko telesno težo pa sebe vidi kot debele. Študentov s preveliko telesno težo je bilo pri tej analizi malo, večinoma so bili to moški, ki sami sebe opredeljujejo kot normalne (55 odstotkov) ali kot mišičaste (45 odstotkov). Ženske, ki padejo v to skupino pa sebe vidijo kot normalne ali kot debele, bi pa rade bile suhe (57 odstotkov).

| ITM | | Dejanska postava žensk | Skupaj | | | |
|---------------|-------------------------------|------------------------|--------|----------|--------|--------|
| | | | suha | normalna | debela | |
| | premajhna telesna masa | % v okviru ITM | 63,6% | 30,3% | 6,1% | 100,0% |
| | ustrezna telesna masa | % v okviru ITM | 2,9% | 80,0% | 17,1% | 100,0% |
| | prevelika telesna masa | % v okviru ITM | | 42,9% | 57,1% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru ITM | 29,3% | 54,7% | 16,0% | 100,0% |

Tabela 6: Povezanost med oceno svoje postave in ITM pri ženskah.

| ITM | | Dejanska postava moških | Skupaj | | | |
|---------------|-------------------------------|-------------------------|--------|----------|----------|----------|
| | | | suh | normalen | mišičast | |
| | premajhna telesna masa | % v okviru ITM | | 100,0% | | 100,0% |
| | ustrezna telesna masa | % v okviru ITM | 27,3% | 36,4% | 36,4% | 100,0% |
| | prevelika telesna masa | % v okviru ITM | | 54,5% | 45,5% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru ITM | 17,6% | 44,1% | 38,2% | 100,0% □ |

Tabela 7: Povezanost med oceno svoje postave in ITM pri moških.

Povezanost spremenljivke ITM in kolikokrat so bili študentje na shujševalnih dietah prikazuje, da se ženske večkrat zatekajo k shujševalnim kuram kot moški (tabela 8). 33 odstotkov študentov s premajhno telesno težo, namreč le ženske, jih je bilo vsaj 1 krat na dieti. Tudi pri skupini, ki ima ustrezno telesno maso, jih je 40 odstotkov žensk bilo na shujševalni kuri od 1 do 5 krat, 20 odstotkov pa pogosto hujša. Moški se redkeje zatekajo k shujševalnim kuram; 87 odstotkov z ustrezno telesno maso jih nikoli ni hujšalo. Odstotek pa je nekoliko višji pri študentih, ki imajo preveliko telesno težo in sicer 45 odstotkov moških je poskusilo shujševalno dieto vsaj enkrat, žensk ki so hujšale pa je kar 85 odstotkov.

| | | Kolikokrat si bil-a na shujševalni dieti? | | | | | Skupaj |
|--------|--------|---|----------------------------|--------|-------------|------------|--------|
| | | | | nikoli | od 1x do 5x | vec kot 5x | |
| moški | ITM | ustrezna telesna masa | % v okviru ITM pri moških | 86,4% | 13,6% | | 100,0% |
| | | prevelika telesna masa | % v okviru ITM pri moških | 54,5% | 36,4% | 9,1% | 100,0% |
| | Skupaj | | % v okviru ITM pri moških | 75,8% | 21,2% | 3,0% | 100,0% |
| ženski | ITM | premajhna telesna masa | % v okviru ITM pri ženskah | 66,7% | 27,3% | 6,1% | 100,0% |
| | | ustrezna telesna masa | % v okviru ITM pri ženskah | 40,0% | 40,0% | 20,0% | 100,0% |
| | | prevelika telesna masa | % v okviru ITM pri ženskah | 14,3% | 57,1% | 28,6% | 100,0% |
| | Skupaj | | % v okviru ITM pri ženskah | 49,3% | 36,0% | 14,7% | 100,0% |

Tabela 8: Povezanost med hujšanjem in ITM glede na spol.

Kot že omenjeno, je večina študentov športno aktivnih, glavni razlog je veliki večini, poleg dobrega počutja in duševne sprostitve, predvsem dejstvo, da šport omogoča čvrstost telesa in ohranja telesno težo. Manj je tistih, ki se ukvarjajo s športom z namenom, da bi shujšali. Analiza je pokazala, da je to pomembno kar 45 odstotkom študentom, ki imajo premajhno telesno težo in le 30 odstotkom študentom, ki imajo normalno telesno težo.

Zdravo prehranjevanje je študentom pomembno, a to v večini ne počnejo zaradi strahu pred boleznijo ali z namenom, da bi dolgo živeli. Bolj jim je pomembno, da jim zdrava hrana omogoča vitkost in lep videz, a tudi temu ne pripisujejo tako zelo velik pomen. Zajtrk, kot najpomembnejši zdravi obrok po mnenju prehrabnih strokovnjakov, uživa samo dobra polovica študentov. Tisti, ki imajo premajhno telesno težo najpogosteje zajtrkujejo (55 odstotkov). Zanimivo je, da je delež tistih, ki nikoli ne zajtrkujejo višji pri skupini z ustrežno telesno težo ali preveliko telesno težo. Glede na te podatke bi lahko res sklepali, da ima zajtrk pomembno vlogo pri ohranjanju telesne teže. Večerja je tudi pogosto na jedilniku in sicer večkrat večerjajo tisti, ki imajo normalno ali preveliko telesno težo. Skupine glede na ITM se v

količini in kaloričnosti obroka ne razlikujejo močno; okoli 60 odstotkov študentov, ne glede na telesno težo uživa zvečer najpogosteje lahko hrano.

Olivno olje je po mnenju prehranskih strokovnjakov najbolj zdravo. Naša analiza je pokazala, da študentje najpogosteje uživajo sončnično olje, zanimiv pa je podatek, da je odstotek, kjer najpogosteje uživajo olivno olje, v skupini s preveliko telesno maso. Sloves najbolj zdravega kruha ima črni ali graham kruh, ki je prav tako pogosteje na jedilniku pri tistih, ki imajo normalno ali preveliko telesno težo. Tisti, ki imajo premajhno telesno težo, v povprečju najpogosteje uživajo polbeli kruh (33 odstotkov). Malo je študentov, ki nikoli ne je kruha. Ta odstotek pa je najvišji pri ljudeh s premajhno telesno težo (6 odstotkov). Sadje in zelenjava sta na jedilniku v povprečju enako pogosto pri vseh študentih, ne glede na njihovo telesno težo. Enako je tudi z mesom.

Pri sladica, kot so tortice, napolitanke ... pa je analiza pokazala, da se tisti z manjšo telesno težo nekoliko bolj zadržujejo, saj jih je največ (27 odstotkov) trdilo, da uživa sladkarije manj kot 1 krat tedensko. Nihče v tej skupini ne je sladke hrane večkrat na dan, medtem ko je ta delež pri skupini z normalno in skupini s preveliko telesno težo okoli 6 oz. 8 odstotkov. Opazne pa so razlike glede na spol in sicer ženske so bolj sladkosnede kot moški (tabela 9). Moški v večini uživajo sladkarije enkrat tedensko (36 odstotkov), medtem ko je najvišji odstotek pri ženskah pri odgovoru dva- do trikrat tedensko (32 odstotkov). Ženske pa se tudi bolj zadržujejo, saj se jih 15 odstotkov s preveliko telesno težo izogiba sladkarijam ali pa jih uživajo enkrat tedensko (43 odstotkov). Nikoli se ne sladka 9 odstotkov moških s preveliko težo, 36 odstotkov jih uživa redkeje kot enkrat tedensko, 27 odstotkov pa enkrat tedensko.

| Spol | | Kako pogosto jes piskote, napolitanke ali tortice? | | | | | | | Skupaj |
|--------|--------|--|--------|-------------------------|-------------|------------------|-----------|---------------|--------|
| | | | nikoli | redkeje kot 1x tedensko | 1x tedensko | 2 do 3x tedensko | 1x na dan | vekrat na dan | |
| Spol | moški | % v okviru spola | 3,0% | 27,3% | 36,4% | 21,2% | 3,0% | 9,1% | 100,0% |
| | ženski | % v okviru spola | 3,9% | 19,5% | 19,5% | 31,2% | 20,8% | 5,2% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru spola | 3,6% | 21,8% | 24,5% | 28,2% | 15,5% | 6,4% | 100,0% |

Tabela 9: Povezanost med uživanjem sladkarij glede na spol.

Kot že omenjeno študentje niso veliki ljubitelji izdelkov hitre prehrane. Ne glede na njihovo telesno težo, jih namreč v povprečju polovica nikoli ne uživa te prehrane.

2.3.4. Opis odvisnih spremenljivk glede na ostale neodvisne spremenljivke

Polovica anketiranih študentov je v resni partnerski zvezi, ostala polovica pa je samskih. Analiza povezanosti te spremenljivke z ostalimi odvisnimi spremenljivkami ni pokazala nobenih pomembnih rezultatov za analizo. Na podlagi tega lahko sklepamo, da partnerska zveza ne vpliva na odnos študentov do njihovega telesa in zdravega prehranjevanja. Samskim študentom se zdi zdrav način prehranjevanja nekoliko manj pomemben kot vezanim študentom. A podatki kažejo, da samski pogosteje zajtrkujejo in redkeje večerjajo. Glede vrste hrane pa vezani študentje pogosteje posegajo po zelenjavi, mesu, proizvodih hitre prehrane in ocvrtih živilih, medtem ko samski pogosteje uživajo sadje, sendviče, čokolado in ostale sladkarije.

Nekoliko večje razlike so se pokazale le pri dejanski in idealni postavi in sicer le pri moškemu spolu. Kot prikazuje tabela 10, moški, ki so v vezi, v povprečju ocenjujejo svojo dejansko postavo kot normalno (70 odstotkov), medtem ko 42 odstotkov samskih moških sebe opredeljuje kot mišičaste, 31 odstotkov kot normalne in 27 odstotkov moških vidi sebe kot suhe. Idealna telesna podoba je po mnenju vezanih moških normalna (50 odstotkov) ali mišičasta (30 odstotkov), medtem ko 60 odstotkov samskih moških želi imeti mišičasto ali zelo mišičasto postavo.

| | | Dejanska postava moških | | | | Skupaj |
|--|---|----------------------------|-------|----------|----------|---------------------------------|
| | | | suh | normalen | mišičast | |
| Ali imaš zdaj stalno partnersko zvezo? | da | % v okviru partnerske veze | 7,7% | 69,2% | 23,1% | 100,0% |
| | ne | % v okviru partnerske veze | 26,3% | 31,6% | 42,1% | 100,0% |
| | ne vem ali je stalna, a si zelim, da bi bila | % v okviru partnerske veze | | | 100,0% | 100,0% |
| | ne vem ali je stalna, a si zelim, da ne bi bila | % v okviru partnerske veze | | | 100,0% | 100,0% |
| | Skupaj | % v okviru partnerske veze | 17,6% | 44,1% | 38,2% | 100,0% <input type="checkbox"/> |

Tabela 10: Povezanost med stanom in oceno lastne postave pri moških.

Druga razlika pa se je pokazala pri vprašanju, kolikokrat so bili na dieti. Samski študentje se redkeje poslužujejo shujševalnih kot vezani študentje. Kar 62 odstotkov samskih študentov namreč trdi, da nikoli ni hujšalo, medtem ko je ta delež pri vezanih študentih 47 odstotkov.

Enako ni analiza pokazala nobenih bistveno odstopajočih se podatkov pri povezavi s stopnjo urbaniziranosti življenjskega okolja.

Spremenljivka o bivanju študentov v času študija je pri povezanosti s spremenljivko zdravega prehranjevanja pokazala, da se sicer študentje, ki živijo v študentskem domu, v povprečju manj zdravo prehranjujejo in manj ukvarjajo s športom, kot tisti, ki živijo pri starših ali v najetem stanovanju.

2.3.5. Povezava discipliniranja telesa glede na postavo študentov

Analiza je pokazala, da so študentje v povprečju zadovoljni s svojo telesno podobo. Ženske sebe v povprečju ocenjujejo kot suhe oz. normalne, moški pa kot normalne oz. mišičaste. Kljub temu, pa si jih velik del želi biti še bolj suh oz. še bolj mišičast.

Strokovnjaki obljublajo, da je eno izmed pravih orodij za discipliniranje telesa telesna aktivnost. Naši podatki so pokazali, da se s športom sicer ukvarja velika večina študentov, a glavna spodbuda k temu ni hujšanje. Kar 70 odstotkov moških, ne glede na njihovo telesno podobo se namreč ne strinja s to trditvijo. Prav tako se suhe ženske (78 odstotkov) ne ukvarjajo s športom, da bi shujšale (tabela 11). Ta odstotek je višji pri ženskah, ki sebe ocenjujejo kot normalne oz. debele; v povprečju jih približno polovica športa zato, da bi shujšala. Ženskam se zdi pomembnejše to, da telesna aktivnost omogoča ohranjanje telesne teže. Okoli 40 odstotkom tako suhih, normalnih kot debelih žensk športa s tem namenom. Še večjo vrednost pri športu pa pripisujejo dejstvu, da ta omogoča čvrsto telo. S to trditvijo se strinja okoli 65 odstotkov suhih in debelih žensk, ter kar 82 žensk z normalno postavo (tabela 12). Delež je nekoliko nižji pri moških; okoli 50 odstotkov ne glede na njihovo postavo. Na splošno pa se študentje ukvarjajo s telesno aktivnostjo predvsem zaradi dobrega splošnega počutja in za duševno sprostitve; s tem se strinja velika večina vseh študentov ne glede na njihovo telesno podobo.

| | | S športom se ukvarjam, da bi shujšal-a! | | | | Skupaj |
|------------------------|-----------------|---|----------------|--------------|-------------|--------|
| | | | se ne strinjam | ni ji, ni ne | se strinjam | |
| Dejanska postava žensk | suha | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 77,8% | 16,7% | 5,6% | 100,0% |
| | normalna | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 30,0% | 22,5% | 47,5% | 100,0% |
| | debela | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 40,0% | 10,0% | 50,0% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 44,1% | 19,1% | 36,8% | 100,0% |

Tabela 11: Povezanost med dejansko podobo pri ženskah in ukvarjanjem s športom z namenom hujšanja.

| | | S športom se ukvarjam, da bi imel-a čvrsto telo! | | | | Skupaj |
|------------------------|-----------------|--|----------------|--------------|-------------|--------|
| | | | se ne strinjam | ni ja, ni ne | se strinjam | |
| Dejanska postava žensk | suha | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 27,8% | 5,6% | 66,7% | 100,0% |
| | normalna | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 7,5% | 10,0% | 82,5% | 100,0% |
| | debela | % v okviru dejanske postave pri ženskah | | 40,0% | 60,0% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 11,8% | 13,2% | 75,0% | 100,0% |

Tabela 12: povezanost med dejansko postavo pri ženskah in ukvarjanjem s športom zaradi čvrstosti telesa.

Analiza povezanosti spremenljivke, ki opredeljujejo kolikokrat je bil posameznik/-ca na dieti in dejansko telesno podobo (tabela 13), je pokazala, da je bilo kar 27 odstotkov žensk, ki imajo sicer suho postavo, na dieti vsaj enkrat. Ta delež je pri ženskah z normalno (38 odstotkov) in debelo postavo (46 odstotkov) nekoliko višji. Pogosto se zateka k shujševalnim kuram 31 odstotkov žensk, ki ima debelo postavo. Kot prikazuje tabela 14, pri moških hujšanje ni tako pogosto in sicer ti se redkeje zatekajo k shujševalnim kuram. Odstotek je nekoliko višji pri tistih, ki sebe ocenjujejo kot debele/mišičaste; odstotek moških, ki so vsaj enkrat hujšali je kar 30 odstotkov.

| | | Kolikokrat si bil-a na shujševalni dieti? | | | | Skupaj |
|------------------------|-----------------|---|--------|-------------|------------|--------|
| | | | nikoli | od 1x do 5x | vec kot 5x | |
| Dejanska postava žensk | suha | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 68,2% | 27,3% | 4,5% | 100,0% |
| | normalna | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 45,2% | 38,1% | 16,7% | 100,0% |
| | debela | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 23,1% | 46,2% | 30,8% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 48,1% | 36,4% | 15,6% | 100,0% |

Tabela 13: Povezanost med dejansko postavo in hujšanjem pri ženskah

| | | Kolikokrat si bil-a na shujševalni dieti? | | | | Skupaj |
|-------------------------|-----------------|---|--------|-------------|------------|--------|
| | | | nikoli | od 1x do 5x | vec kot 5x | |
| Dejanska postava moških | suh | % v okviru dejanske postave pri moških | 83,3% | 16,7% | | 100,0% |
| | normalen | % v okviru dejanske postave pri moških | 80,0% | 13,3% | 6,7% | 100,0% |
| | mišičast | % v okviru dejanske postave pri moških | 69,2% | 30,8% | | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru dejanske postave pri moških | 76,5% | 20,6% | 2,9% | 100,0% |

Tabela 14: Povezanost med dejansko postavo in hujšanjem pri moških.

Zdrav način prehranjevanja je tudi eden izmed načinov discipliniranja telesa, ki mu v svoji diplomski nalogi posvečam največjo pozornost. Velika večina študentov pravi, da se zdravo prehranjujejo. Kot je pričakovati, je ta delež večji pri ženskah; kar okoli 90 odstotkov, ne glede na postavo trdi, da se zdravo prehranjujejo (tabela 15). Pri moških je delež nekoliko nižji in sicer kot kaže tabela 16 se tisti, ki imajo suho postavo v povprečju (83 odstotkov) bolj zdravo prehranjujejo kot ostali. Zdravo hrano namreč uživa 73 odstotkov moških z normalno postavo in 77 odstotkov moških, ki sebe ocenjujejo kot mišičaste.

| | | Zdravo prehranjevanje | | Skupaj | |
|------------------------|-----------------|---|-----------------------|--------|--------|
| | | Ne prehranjuje se zdravo | Prehranjuje se zdravo | | |
| Dejanska postava žensk | suha | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 13,6% | 86,4% | 100,0% |
| | normalna | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 11,9% | 88,1% | 100,0% |
| | debela | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 7,7% | 92,3% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 11,7% | 88,3% | 100,0% |

Tabela 15: Povezanost dejanske postave in zdravo prehranjevanje pri ženskah.

| | Zdravo prehranjevanje | | | Skupaj | |
|-------------------------|-----------------------|--|--------------------------|--------|-----------------------|
| | | | Ne prehranjuje se zdravo | | Prehranjuje se zdravo |
| Dejanska postava moških | suh | % v okviru dejanske postave pri moških | 16,7% | 83,3% | 100,0% |
| | normalen | % v okviru dejanske postave pri moških | 26,7% | 73,3% | 100,0% |
| | mišičast | % v okviru dejanske postave pri moških | 23,1% | 76,9% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru dejanske postave pri moških | 23,5% | 76,5% | 100,0% |

Tabela 16: Povezanost dejanske postave in zdravo prehranjevanje pri moških.

Prehrambeni strokovnjaki trdijo, da zdrava hrana pomaga k vitki postavi. To je tudi dokaj pomemben motiv in sicer predvsem pri ženskah. Zaradi tega motiva se zdravo prehranjuje okoli polovica žensk z bolj močno postavo in nekoliko več kot polovica žensk, ki svojo telesno podobo opredeljujejo kot normalno, pa se zdravo prehranjuje prav zaradi tega vzroka (tabela 17).

| | Zdravo se prehranjujem zaradi želje po vitkosti | | | | Skupaj | |
|------------------------|---|---|----------------|------------------|--------|-------------|
| | | | se ne strinjam | niti ja, niti ne | | se strinjam |
| Dejanska postava žensk | suha | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 36,8% | 36,8% | 26,3% | 100,0% |
| | normalna | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 8,1% | 35,1% | 56,8% | 100,0% |
| | debela | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 16,7% | 33,3% | 50,0% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru dejanske postave pri ženskah | 17,6% | 35,3% | 47,1% | 100,0% |

Tabela 17: Povezanost dejanske postave pri ženskah in dejstvom, da zdravo prehranjevanje omogoča vitkost

2.3.6. Zdravo prehranjevanje v praksi

Kot že ugotovljeno, velika večina študentov trdi, da je njihov način prehranjevanja zdrav. Pri analizi sem se osredotočila na uživanje posameznih živil, tako zdravih kot nezdravih, in podatki kažejo, da tisti študentje, ki trdijo da se zdravo prehranjujejo, dejansko poskušajo uživati zdrava živila. Za lažjo razlago bom pri analizi uporabljala dva izraza in sicer; »zdravstveno ozaveščeni študentje«, ki se, kot pravijo, zdravo prehranjujejo in »uživači«, torej tisti, ki trdijo da se ne prehranjujejo zdravo.

Osnova zdravega prehranjevanja je po mnenju prehranskih strokovnjakov uživanje večih obrokov čez dan, med katerimi je najpomembnejši zajtrk. Več kot polovica zdravstveno ozaveščenih študentov vsak dan zajtrkuje, medtem ko je ta delež bistveno manjši pri uživačih in kar 42 odstotkov jih trdi, da nikoli ne zajtrkujejo, jih pa 70 odstotkov uživa dopoldansko malico. Kosilo je enako pogosto na jedilniku pri vseh študentih in je tudi najbolj pogost obrok; več kot 80 odstotkov jih vsak dan kosi. Večerja naj bi bila po mnenju prehranskih strokovnjakov najlažji obrok. Kot prikazuje tabela 18, večerja vsak dan 48 odstotkov uživačev in 44 odstotkov zdravstveno ozaveščenih. Razlika pa se pokaže, kot je vidno v tabeli 19, glede količine oz. kaloričnosti obroka; 48 odstotkov tistih, ki trdijo, da se ne prehranjujejo zdravo, jih namreč kar obilno večerja. Pri zdravstveno ozaveščenih pa je ta odstotek manjši in sicer le 23 odstotkov zvečer kar veliko poje, medtem ko jih 65 odstotkov zaužije le nekaj lahkega, 12 odstotkov pa ta obrok kar izpusti.

| | | Kako pogosto med tednom večerjas? | | | | | | | Skupaj |
|-----------------------|--------------------------|------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|----------|--------|
| | | | nikoli | 1x | 2x | 3x | 4x | vsak dan | |
| Zdravo prehranjevanje | Ne prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | | 5,9% | 11,8% | 11,8% | 23,5% | 47,1% | 100,0% |
| | Prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 8,6% | 3,2% | 12,9% | 17,2% | 14,0% | 44,1% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru zdravega prehranjevanja | 7,3% | 3,6% | 12,7% | 16,4% | 15,5% | 44,5% | 100,0% |

Tabela 18: Povezanost med zdravim načinom prehranjevanja in uživanjem večerje.

| | | Kaj ponavadi jes zvečer? | | | Skupaj |
|--|--|--------------------------|-------------|-------------------------|--------|
| | | nic | kaj lahkega | zvečer kar veliko pojem | |
| | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| Zdravo prehranjevanje | Ne prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | | 52,9% | 47,1% | 100,0% |
| | Prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 11,8% | 64,5% | 23,7% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru zdravega prehranjevanja | 10,0% | 62,7% | 27,3% | 100,0% |

Tabela 19: Povezanost med dejstvom zdravega prehranjevanja in kaloričnostjo večerje.

Podatki so pokazali, da je večji delež tistih, ki si privoščijo in se radi do sitega najedo pri študentih, ki trdijo da se ne prehranjujejo zdravo. Zdravstveno ozaveščeni pa v povprečju uživajo v hrani in se držijo pravila »zmernost ne škodi«.

Analiza je pokazala povezanost spremenljivke tudi s posameznimi živili. Uživanci v povprečju uživajo sončnično olje (53 odstotkov), medtem ko 40 odstotkov zdravstveno ozaveščenih posega po olivnem olju, ki velja za zdravo živilo. Podatki so podobni tudi pri kruhu; več kot polovica uživancev uživa najpogosteje beli kruh, medtem ko zdravstveno ozaveščeni najpogosteje posegajo po črnem oz. graham kruhu (35 odstotkov) ali polbelem kruhu (28 odstotkov). Mlečne izdelke, ki vsebujejo več kot 3 odstotke maščobe uživa skoraj polovica uživancev, zdravstveno ozaveščeni pa najpogosteje jedo mlečne izdelke, ki imajo od 1 do 2 odstotka maščobe.

Prehranski strokovnjaki svetujejo, da uživamo veliko zelenjave in sadja ter malo mesa in sladkarij. Študentje na splošno pogosto jedo zelenjavo in sadje in razlike med zdravstveno ozaveščenimi in uživači so zelo majhne. Zelenjava je vsaj enkrat na dan na jedilniku pri 60 odstotkih ne glede na to ali se prehranjujejo zdravo ali ne. Sadje študentje uživajo pogosteje in sicer 59 odstotkov uživancev je sadje enkrat na dan, medtem ko 40 odstotkov zdravstveno ozaveščenih uživa sadje celo večkrat na dan, 21 odstotkov pa enkrat na dan.

Uživanci so bolj mesojedi kot zdravstveno ozaveščeni; 42 odstotkov jih enkrat na dan uživa mesne izdelke, medtem ko je ta delež pri zdravstveno ozaveščenih manjši, 25 odstotkov. V povprečju jih skoraj polovica zdravstveno ozaveščenih uživa meso dva do trikrat na teden. Tudi pri vrsti mesa so razlike; zdravstveno ozaveščeni v povprečju pogosteje jedo belo meso, medtem ko uživanci pogosteje uživajo svinjsko

ali goveje meso. Uživači tudi pogosteje posegajo po sendvičih in sicer več kot polovica jih uživa namreč najmanj enkrat tedensko.

Sladkarije so prav tako pogosteje na jedilniku uživačev; 40 odstotkov jih uživa napolitanke, tortice, ... enkrat, dvakrat ali trikrat na teden, medtem ko je ta delež pri zdravstveno ozaveščenih le okoli 20 odstotkov. S čokolado pa se najmanj enkrat tedensko sladka več kot polovica uživačev, ostali uživači pa celo pogosteje. Pri zdravstveno ozaveščenih jih čokolado uživa enkrat na teden 25 odstotkov, 27 odstotkov dva do trikrat na teden, 20 odstotkov pa nikoli ali pa redkeje kot enkrat tedensko posega po čokoladi.

Hitra hrana velja za nezdravo in tega se zaveda ogromno študentov, saj zelo redko posegajo po teh proizvodih. Se pa pojavljajo razlike; več kot polovica zdravstveno ozaveščenih namreč nikoli ne uživa hitre hrane, medtem ko kar 35 odstotkov uživačev je izdelke iz McDonalda enkrat tedensko. Odstotki glede pogostosti uživanja so tudi pri ostalih živilih hitre hrane (hamburger, hot dog, horseburger, ocvrta živila ...) večji pri uživačih kot pri zdravstveno ozaveščenih.

Pri analizi zdravega prehranjevanja sem se osredotočila tudi na hujšanje. Kot je razvidno iz tabele 20, 60 odstotkov študentov, ki trdijo da se ne prehranjujejo zdravo ni nikoli hujšalo, 40 odstotkov pa jih je bilo na dieti od ena do petkrat. Podatki kažejo, da so pogosteje na dieti zdravstveno ozaveščeni študentje in sicer 14 odstotkov jih je preizkusilo več kot pet shujševalnih diet, 55 odstotkov pa jih nikoli ni bilo na dieti.

| | | Kolikokrat si bil-a na shujševalni dieti? | | | Skupaj |
|-----------------------|---------------------------------|---|-------------|------------|--------|
| | | nikoli | od 1x do 5x | vec kot 5x | |
| Zdravo prehranjevanje | Ne prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 58,8% | 41,2% | 100,0% |
| | Prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 55,9% | 30,1% | 14,0% |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| Skupaj | | % v okviru zdravega prehranjevanja | 56,4% | 31,8% | 11,8% | 100,0% |
|---------------|--|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|

Tabela 20: Povezanost med hujšanjem in zdravim prehranjevanjem

2.3.7. Povezanost športa in zdravega prehranjevanja

Zdrav način življenja vključuje tako zdravo hrano kot tudi telesno aktivnost. Analiza je pokazala povezanost teh dveh spremenljivk in sicer zdravstveno ozaveščeni se pogosteje ukvarjajo s športom.

Kot so pokazale prejšnje analize študentje cenijo vrednost športa predvsem zaradi splošnega počutja, duševne sprostitve in čvrstega telesa, ki ga povzroča telesna dejavnost. Več kot 80 odstotkov zdravstveno ozaveščenih se namreč strinja, da se s športom ukvarjajo, ker se po aktivnosti dobro počutijo in se sprostijo. Ta delež je pri uživačih manjši in sicer 70 odstotkov.

Kot prikazuje tabela 21 se zaradi dejstva, da šport omogoča čvrstost telesa, s športom ukvarja kar 71 odstotkov zdravstveno ozaveščenih. To je pomembno le 45 odstotkom uživačem, 31 odstotkov pa se sploh ne strinja s to trditvijo.

| | | S športom se ukvarjam, da bi imel-a čvrsto telo! | | | | Skupaj |
|-----------------------|--------------------------|--|----------------|--------------------|-------------|--------|
| | | | se ne strinjam | ni ti ja, ni ti ne | se strinjam | |
| Zdravo prehranjevanje | Ne prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 30,8% | 23,1% | 46,2% | 100,0% |
| | Prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 11,6% | 17,4% | 70,9% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru zdravega prehranjevanja | 14,1% | 18,2% | 67,7% | 100,0% |

Tabela 21: Povezanost med zdravim prehranjevanjem in ukvarjanje s športom zaradi čvrstosti telesa.

Dejstvo je, da športna aktivnost pomaga ohranjati telesno težo in s športom se zaradi tega ukvarja 42 odstotkov zdravstveno ozaveščenih, medtem ko kar 62 odstotkom uživačev to nikakor ni pomembno. Strokovnjaki obljublajo tudi, da šport pomaga hujšati, a to ni tako pomemben vzrok za ukvarjanje s športom; 62 odstotkom uživačem in 50 odstotkom zdravstveno ozaveščenim to sploh ni pomembno (tabela 22). Se pa strinja s to trditvijo 30 odstotkov študentov, ki se zdravo prehranjujejo.

| | S športom se ukvarjam, da bi shujšal-a! | | | | Skupaj | |
|-----------------------|---|------------------------------------|----------------|--------------------|--------|-------------|
| | | | se ne strinjam | ni ti ja, ni ti ne | | se strinjam |
| Zdravo prehranjevanje | Ne prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 61,5% | 23,1% | 15,4% | 100,0% |
| | Prehranjuje se zdravo | % v okviru zdravega prehranjevanja | 50,0% | 19,8% | 30,2% | 100,0% |
| Skupaj | | % v okviru zdravega prehranjevanja | 51,5% | 20,2% | 28,3% | 100,0% |

Tabela 22: Povezanost zdravega prehranjevanja in ukvarjanje s športom zaradi hujšanja.

V SKLEP

Danes v se v Zahodnih družbah poudarja pomen samokontrole, na kar nas stalno opominjajo množični mediji, ki hkrati izenačujejo vitkost z zdravjem in spolno privlačnostjo. Nenehno nas prepričujejo, da lahko svoje telo modeliramo in dizajniramo po lastni volji, kar naj bi nam dajalo občutek ustvarjanja in obvladovanja lastnega sebstva. Tako vedno več ljudi verjame, da je telo objekt, ki ga lahko skorajda poljubno izboljšujejo in spreminjajo (Kuhar, 2004: 47).

Številne raziskave (npr. Mennell, 1992; Tivadar in Kamin, 2002; Kuhar, 2002; Lupton, 1996; Beardsworth in Keil, 1997) kažejo, da so ljudje dobro seznanjeni s pravili zdravega prehranjevanja. Tisti, ki skrbijo za svoje zdravje in telesno težo, poskušajo kontrolirati svoje prehranjevanje tako, da raje izbirajo hrano, ki v sodobni družbi velja za zdravo, četudi jim je druga hrana veliko bolj okusna (Lupton, 1996: 81).

Kot so pokazali rezultati kvalitativne in kvantitativne metode, so študentje družboslovnih fakultet dobro seznanjeni s pravili zdravega prehranjevanja in večina jih trdi, da se zdravo prehranjujejo. Delež teh pa je večji pri ženskah kot pri moških. Kot pričakovano, se študentje ne prehranjujejo zdravo zaradi strahu pred številnimi boleznimi ali zaradi obljube dolgega življenja, ki ga omogočajo zdrava živila. Bolj jim je ta življenski stil pomemben, ker zdrava hrana omogoča vitkost in lep videz. To dejstvo pa je prav tako pomembnejše ženskam kot moškim. Zanimivo je, da se zdi zdrav način prehranjevanja bolj pomemben vezanim študentom, v nasprotju s samskimi.

Z anketo sem preverjala, če študentje dejansko prakticirajo zdravo prehranjevanje in glede na rezultate lahko predvidevam, da se trudijo uživati zdrava živila. Velik del študentov, ki trdijo, da se prehranjujejo zdravo, dokaj pogosto posega po olivnem olju, ne belem kruhu in mlečnih izdelkih z manj maščobe. 40 odstotkov jih tudi po večkrat na dan uživa sadje in tudi zelenjava je kot pravi več kot polovica študentov, vsaj enkrat na dan na jedilniku. Prehranjski strokovnjaki priporočajo uživanje čim manj mesa in sicer če že, čim več belega mesa. Pri kvalitativni raziskavi ni bil nihče

vegeterjanec, medtem ko je med anketiranimi študenti 8 odstotkov študentov, ki ne uživa mesa. V povprečju študentje, ki trdijo da se zdravo prehranjujejo redkeje posegajo po mesu. Meso uživajo dva- do trikrat na teden in sicer pogosteje jedo piščančje in puranje meso, medtem ko so ostale vrste mesa na jedilniku enkrat na teden. Razlike so očitne tudi glede na spol; tako kvalitativna kot kvantitativna raziskava sta pokazali, da so moški veliko večji ljubitelji rdečega mesa oziroma pogosteje posegajo po mesu kot ženske. Anketa je pokazala, da jih skoraj polovica moških uživa meso vsak dan.

Življenski stil študentov je v današnjem času veliko bolj stresen in kaotičen, kot je bil včasih. Njihov dan je pogosto zapolnjen s številnimi obveznostmi in zaradi pomanjkanja časa se je zelo težko prilagoditi obvezi zdravega življenja. Kljub temu, da je splošno znano, da je mladina največji potrošnik hitre hrane, so podatki obeh raziskav pokazali negativen odnos do te vrste prehranjevanja in temu primerno študentje trdijo, da redko uživajo hitro pripravljena živila.

Zanimivo je, da študentje sladkarije ne vključujejo v področje nezdrave prehrane in v povprečju so vsi sladkosnedi. Velika večina jih uživa sladkarije in čokolado večkrat na teden in sicer ženske veliko pogosteje kot moški. Interesanten se mi zdi podatek, da se ženske z nižjo telesno težo bolj vzdržujejo sladkih živil.

Kot nam svetujejo prehranjski strokovnjaki, naj bi uživali na dan čim več obrokov in rezultati raziskav kažejo v prid tej informaciji. Študentje se dobro zavedajo pomembnost jutranjega obroka, a jim zato velikokrat primanjkuje časa. Anketa je pokazala, da vsak dan zajtrkuje polovica študentov in sicer ženske pogosteje kot moški. Tisti, ki priznajo da se ne prehranjujejo zdravo, jih slaba polovica nikoli ne zajtrkuje, a zato pogosteje uživajo dopoldansko malico. Kot pričakovano, je najbolj pogost obrok kosilo. Tudi večerja je pogosto na jedilniku in sicer vsak dan večerja več moških kot žensk. Razlike pa so očitne tudi glede na kaloričnost oziroma količino obroka. Malo več kot polovica študentov večerja le nekaj lahkega in kot pričakovano je ta delež večji pri ženskah. 10 odstotkov študentov jih nikoli ne večerja. Zanimiv je podatek pri primerjavi uživanja kaoričnosti večernega obroka in dejstvom, ali se študentje zdravo prehranjujejo ali ne; pri zdravstveno ozaveščenih

jih namreč več kot polovica zaužije le nekaj lahkega, medtem, ko jih polovica tistih, ki se ne prehranjujejo zdravo obilno večerja.

S kvantitativno metodo sem preverjala tudi kako študentje ocenjujejo svojo podobo in kakšna je za njih idelna postava. Podatki kažejo, da so študentje zadovoljni s svojo telesno podobo. Ženske same sebe v povprečju ocenjujejo kot suhe oziroma normalne, moški pa sebe vidijo kot normalne oziroma mišičaste. Kljub temu, pa si jih velik delež želi biti še bolj suh oziroma še bolj mišičast. Na osnovi kriterija indeksa telesne mase (Koch, 1997 v Tivadar, 2001: 133) je anketa pokazala, da ima kar 30 odstotkov študentov premajhno telesno težo in sicer večinoma ženske. Ustrezno telesno maso ima polovica študentov, medtem ko je študentov s preveliko telesno težo le 15 odstotkov.

Kot trdijo številni strokovnjaki (Giddens, 1991; Foucault, 1993; Shilling, 1993) je človekovo telo kot projekt, ki vključuje dolgo vrsto disciplinskih praks, ki pripomorejo k lepemu, čvrstemu in zdravemu telesu. V zadnjem času se je močno povečalo število načinov, s katerimi lahko posamezniki spreminjajo in oblikujejo svoje telo z različnimi tehnikami, kot sta šport in dieta. Študentje so glede zunanosti najbolj izpostavljen segment populacije, saj si morajo šele ustvariti svoje življenje. Vitko in suho telo pa je osnovni faktor privlačnosti, ki pripomore k pozitivnemu ocenjevanju ljudi, ki so prepričani, da so tisti, ki skrbijo zase in za svoj izgled, veliko bolj sposobni kontrolirati in obvladovati številna področja svojega življenja.

Anketa je pokazala, da se študentje pogosto zatekajo k dietam, saj jih je manj kot polovica vsaj enkrat hujšalo. Nikoli ni posegalo po dieti več moških (76 odstotkov) kot žensk (48 odstotkov). Zanimivo je, da študentje hujšajo kljub temu, da imajo po merilih (Koch, 1997 v Tivadar, 2001: 133) premajhno telesno težo in sicer le ženske (33 odstotkov). Odstotek žensk, ki hujšajo, je še višji pri tistih, ki imajo normalno ali preveliko telesno težo. Moški pa se, kot sem že omenila, redkeje zatekajo k shujševalnim kuram; kar 87 odstotkov z ustrezno telesno maso jih nikoli ni hujšalo. Svojo postavo si običajno izboljšujejo le s športno rekreacijo.

Šport je družbena praksa, ki se v današnji kulturi neizogibno povezuje z zdravjem in vzdrževanjem oziroma oblikovanjem lepega in čvrstega telesa. Velika večina študentov je športno aktivnih, saj je anketa pokazala, da se jih le 10 odstotkov ne ukvarja s športom. Glavni razlogi za telesno aktivnost pa so predvsem dobro počutje, duševna sprostitev in dejstvo, da šport omogoča čvrsto telo. Ženskam je šport pomemben tudi kot sredstvo pri ohranjanju telesne teže.

Kot je znano iz številnih člankov v revijah, je šport v kombinaciji zdravega načina prehranjevanja, tista prava formula za vitkost. Glede na analizo lahko sklepam, da se tega študentje dobro zavedajo in sicer tisti, ki se zdravo prehranjujejo, se tudi pogosteje ukvarjajo s športom kot ostali, ki ne prehranjujejo zdravo.

Pri analizi kvantitativne raziskave so se pojavile številne omejitve. Neprimerno bi bilo zgoraj omenjene rezultate posplošiti na celotno slovensko študentsko populacijo, saj so anketo reševali le študentje petih družboslovnih fakultet. Prav tako vzorec predstavlja veliko več žensk kot moških in težko je posplošiti kakšni so načini discipliniranja telesa pri moškemu spolu.

Kljub temu, pa lahko na osnovi vseh teh podatkov zaključim, da so študentje dobro seznanjeni z zdravim prehranjevanjem in življenjski stil večine temelji na ukvarjanju s samim seboj, ki vključuje tako uživanje kakovostne in zdrave hrane kot telesno dejavnost. Strinjam se z mislijo Clauda Fischlerja (1988), ki pravi »če ne vemo, kaj jemo, potem tudi ne vemo, kdo smo«. Menim, tudi da se večina študentov prav tako zaveda tega in sicer, da so pri odločanju o tem, kaj, koliko in kdaj naj jedo, prepuščeni sami sebi, kar posledično vpliva na zadovoljstvo samim s sabo ter svojim telesnim izgledom. Predvidevam, da študentje verjamejo, da je discipliniranje telesa, kot ga priporočajo strokovnjaki, prava rešitev za uspešno kreiranje svoje usode.

VI LITERATURA

1. Aleksić, J. (2001). *Ideologija hrane*. Teorija in Praksa, let. 38, št. 2: str. 307 – 327.
2. Beardsworth, A. in Keil, T. (1997). *Sociology on the Menu*. London in New Yourk: Routledge.
3. Bohdjalian, N., Cinnirella, M. *Are men and women affected by images of the ideal body in the media*. Datum dostopa: 14.03.2004
(www.pc.rhbnc.ac.uk/schools/Marco/bodyimage.htm)
4. Corrigan, P. (1997). *The sociology of Consumption: Food and Drink*. London: Sage.
5. Ferligoj, A. (2003). *Vaje iz multivariatne analize*. Ljubljana: FDV.
6. Gnidovec, M., Kogovšek, T. in Petrič, G. (2003/2004). *Analiza podatkov z SPSS-om*. Vaje. Ljubljana: FDV.
7. Inness, A. (2001). *Kitchen Culture in America*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
8. Jančič, Z. 2003; predavanja pri predmetu Oglaševanje.
9. Južnič, S. (1993). *Identiteta*. FDV, Ljubljana.
10. Kotnik, V. (2001). *Utelešenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano*. Teorija in Praksa, let. 38, št. 5 : str. 861 – 880.
11. Kuhar, M. (2002). *O telesni samopodobi mladih*. Socialna pedagogika, let. 6, št. 3: str. 255 - 277.
12. Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: FDV.
13. Kuhar, M. in Ule, M. (2002). *Sodobna mladina: izziv sprememb*. V Mihelj (ur.) Mladina 2000, st. 39 - 77. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za mladino.
14. Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. London: Sage.
15. Mennell, S. (1993). *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London: Sage.
16. Mennell, S. (1993). *The Sociology of Food: The new manners of food..* London: Sage.

17. Mennell, S., Murcott, A. in van Otterloo, A. H. (1992). *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London: Sage.
18. Miller T. in McHoul A (1998). *Popular Culture and Everyday Life*. London: Sage.
19. Pirc, I. (2003). *Podoba moškega v moških revujah*. Diplomaska naloga. Ljubljana: FDV.
20. Pirc, T. (2002). *Vrednotenje telesa*. Diplomaska naloga. Ljubljana: FDV.
21. Rener, T. (1998). *Sociopatologije vsakdanjosti: anorexia nervosa*. DR, let. XIV, št. 27/28: str. 55 – 62.
22. Roininen, K., Tuorila, H., Zandstra, E.H., de Graaf, C., Vehkalahti, K., Stubenitski, K., and Mela, D.J. (2001). *Differences in health ant taste attitudes and reported behaviour among Finnish, Dutch and British consumers: a cross-national validation of the Health and Taste Attitude Scales (HTAS)*. *Appetite*, št. 37: str. 33 – 45.
23. Tivadar B. in Kos. D. (1999/2000). *Prehranjevalne navade v Sloveniji*. Vprašalnik. Ljubljana: FDV, Center za socialno psihologijo, Center za prostorsko sociologijo.
24. Tivadar, B. (2001). *Družbeno strukturiranje prehranskih vzorcev*. Doktorska disertacija. Ljubljana: FDV.
25. Tivadar, B. (2002). *Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji*. *Družboslovne razprave*, XVIII, št. 39: 151 – 178.
26. Tivadar, B. in Kamin, T. (2002). *Moram? Smem? Naj? Skrb za hrano*. *Socialna pedagogika*, vol. 6, št. 3: 279 – 307.
27. Toš in skupina (2001) *Raziskava o zdravju in zdravstvu IV: prehranske in druge navade*. *SJM* 2001/3.
28. Vodeb, R. (2001). *Koncept »mane« v športu – šport kot mana in zdravje kot mana*. *Teorija in Praksa*, let. 38, št. 2: str. 290 – 306.

+

VII PRILOGA

ANKETA

Sem absolventka na Fakulteti za družbene vede in pišem diplomsko nalogo o odnosu študentov do telesa. Vljudno te prosim, da rešiš anonimno anketo, ki ti bo vzela malo časa, in mi s tem pomagaš pri zbiranju podatkov za mojo nalogo. Rezultate bom objavila v sumarni obliki, tako da nihče ne bo mogel ugotoviti, kako je odgovarjal/-a študent/-ka iz določene fakultete.

Špela Teja Vrhunec

Ljudje imamo različne razloge za ukvarjanje s športom. Koliko so spodaj naštetih razlogi pomembni zate?

(V vsaki vrstici obkroži eno številko. Če se s športom ne ukvarjaš obkroži številko 99 pod tabelo)

| | S športom se ukvarjam ... | Sploh se ne strinjam | | | | Zelo se strinjam |
|----|-------------------------------------|----------------------|---|---|---|------------------|
| 1. | da bi shujšal/-a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | da bi ohranil/-a svojo telesno težo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | da bi imel/-a bolj čvrsto telo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | zaradi dobrega splošnega počutja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | za duševno sprostitvev | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

99) S športom se ne ukvarjam.

Odgovarjajo ženske! Kako bi ocenila svojo postavu na lestvici od 1 do 5? V vsaki vrstici obkroži eno številko.

| | | Zelo suha | | | | Zelo debela |
|-----|--|-----------|---|---|---|-------------|
| 6a. | Kakšna je tvoja sedanja postava? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7a. | Kakšno postavu bi rad/-a imel/-a? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8a. | Kakšna ženska postava misliš, da se zdi idealna moškimi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Odgovarjajo moški! Kako bi ocenil svojo postavu na lestvici od 1 do 5? V vsaki vrstici obkroži eno številko?

| | | Zelo malo mišic | | | | Zelo veliko mišic |
|-----|---|-----------------|---|---|---|-------------------|
| 6b. | Kakšna je tvoja sedanja postava? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7b. | Kakšno postavu bi rad imel? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8b. | Kakšna moška postava misliš, da se zdi idealna ženskam? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Spet odgovarjajo vsi!

9. **Kateri del tvojega telesa ti je najbolj všeč?** (Navedi en odgovor.) _____

10. Kateri del tvojega telesa ti je najmanj všeč? (Navedi en odgovor.) _____

11. Kolikokrat doslej si že bil/-a na shujševalni dieti? Če nisi bil/-a še nikoli, obkroži številko 99.

_____ krat
99) nikoli

12. Ali imaš v zadnjem letu predpisano dieto zaradi kakšne bolezni?*

- 1) Da
- 2) Ne

Ali prakticiraš katerega od naštetih prehranjevalnih režimov?

| | Prehranjevalni režim: | Da | Ne |
|-----|--|----|----|
| 13. | vegetarijanstvo | 1 | 2 |
| 14. | v obroku ne uživam istočasno beljakovin in ogljikovih hidratov | 1 | 2 |
| 15. | drugo, kaj? | | |

16. Kateri izmed navedenih izjav bi pritrnil/-a?*

- 1) hrano si privoščim in rad/-a se do sitega najem
- 2) v hrani uživam, a se ravnam po pravilu "zmernost ne škodi"
- 3) pri hrani se načrtno omejujem
- 4) drugo, kaj? _____

S številkami od 1 do 5 označi, koliko te spodaj navedeni razlogi vodijo v zdravo prehranjevanje? (Če se ne prehranjuješ zdravo, obkroži številko 99 pod tabelo.)

| | Zdravo se prehranjujem, | Sploh se ne strinjam | | | | | Zelo se strinjam |
|-----|----------------------------------|----------------------|---|---|---|---|------------------|
| 17. | zaradi strahu pred boleznijo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 18. | zaradi želje po dolgem življenju | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 19. | zaradi želje po vitkosti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 20. | zaradi želje po lepem videzu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

99) ne prehranjujem se zdravo

Kako pogosto med tednom uživaš naslednje obroke?*

| | Obrok | Nikoli | Enkrat | Dvakrat | Trikrat | Štirikrat | Vsak dan |
|-----|--------------------|--------|--------|---------|---------|-----------|----------|
| 21. | zajtrk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. | dopoldansko malico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. | kosilo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. | večerjo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

* Vprašanja označena z zvezdico so povzeta iz raziskave Slovensko javno mnenje 2001 (Toš in skupina, 2001)

25. Katere vrste maščob najpogosteje uživaš? (Obkroži en odgovor.)*

- 1) sončnično olje
- 2) olivno olje
- 3) margarino
- 4) maslo
- 5) mast
- 6) ne uživam maščob

26. Katero vrsto kruha najpogosteje ješ? (Obkroži en odgovor.)*

- 1) ne jem kruha
- 2) beli
- 3) polbeli
- 4) črni oz. graham
- 5) drugo, kaj? _____

27. Kakšne mlečne izdelke najpogosteje uživaš? Izdelke, ki vsebujejo....

- 1) več kot 3 % maščobe
- 2) od 2 do manj kot 3 % maščobe
- 3) od 1 do manj kot 2 % maščobe
- 4) manj kot 1 % maščobe
- 5) ne uživam mlečnih izdelkov

28. Kaj ponavadi ješ zvečer? (Obkroži en odgovor.)

- 1) nič
- 2) kaj lahkega
- 3) zvečer kar veliko pojem

Kako pogosto ješ naslednja živila? (V vsaki vrstici obkroži eno številko.)

| | | nikoli | redkeje kot 1x tedensko | 1x tedensko | 2 do 3 x tedensko | 1x na dan | večkrat na dan |
|-----|--|--------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|-------------------|
| 29. | zelenjavo* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. | sadje* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. | meso* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. | piščančje/puranje meso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. | svinjsko meso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. | goveje meso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. | ribe* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36. | piškote, napolitanke, tortice | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37. | čokolado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38. | burek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39. | sendviče | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40. | hrano iz McDonald's-a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41. | horseburger | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42. | hot dog | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43. | juho iz vrečke | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44. | ocvrta živila (pohano meso, pohano ribo, piščančje kroketi, ocvrto zelenjavo, ...) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

* Vprašanja označena z zvezdico so povzeta iz raziskave Slovensko javno mnenje 2001 (Toš in skupina, 2001)

Za analizo ankete bom potrebovala še nekaj splošnih podatkov o tebi.

| | |
|---|---|
| DEM1. Katerega spola si? | DEM5. V kakšnem okolju si živel/-a do 15. leta svoje starosti? |
| 1) moški | 1) v tipičnem okolju velikih slovenskih mest |
| 2) ženska | 2) v tipičnem okolju manjših slovenskih mest |
| | 3) v tipičnem podeželskem okolju |
| | |
| DEM2. Koliko si star/-a? let | DEM6. Kje stanuješ v času študija? |
| | 1) doma, pri starših |
| DEM3. Koliko si visok/-a? cm | 2) v študentskem domu |
| | 3) v najetem stanovanju |
| DEM4. Koliko tehtaš? kg | 4) drugje, kje? |
| | |
| | |
| | DEM7. Ali imaš zdaj stalno partnersko zvezo? |
| | 1) Da |
| | 2) Ne |
| | 3) Ne vem ali je stalna, a si želim, da bi bila |
| | 4) Ne vem ali je stalna, a si želim, da ne bi bila |

Za sodelovanje v raziskavi se ti najlepše zahvaljujem!