

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Ana Trnkoczy**

**Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2009**

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Ana Trnkoczy**

**Mentorica: red. prof. dr. Nevenka Černigoj-Sadar**

**Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2009**

*Hvala staršem za podporo in zaupanje.*

*Hvala mentorici red. prof. dr. Nevenki Černigoj-Sadar za strokovno pomoč in nasvete.*

## VPLIV ŠPORTNE REKREACIJE NA SAMOPODOBO ŽENSK

Osrednja tema diplomske naloge je, kako športna rekreacija vpliva na telesna samopodoba. Natančno opredeliti, kaj je pri športni rekreaciji tisto ključno, kar pripelje do končnega zadovoljstva s telesno podobo vadečih, je težko, nesporno pa je, da je teh dejavnikov več. S športom privzgamemo delovne navade, samospoštovanje, samozaupanje, red, disciplino, vztrajnost, samonadzor, odgovornost, občutek za skupinsko delo, spoštovanje do sebe in drugih, premagovanje individualnih slabosti. Empirična raziskava, na 40 mladih starih od 18 do 35 let, je potrdila mojo hipotezo, da sta glavna motiva žensk za odločitev za vadbo, uspešno nadzorovanje telesne teže in boljše splošno počutje ter posledično pozitivni »feedback« okolice. Glavni oviri, da ženske ne posvetijo več časa vadbi, sta skrb za družino in dom ter dolžina delovnika. Potrdim lahko tudi hipotezo, ki pravi, da športno aktivne ženske svoje telo ocenjujejo bolj pozitivno ter so z njim bolj zadovoljne kot nešportnice. Na tem mestu moramo omeniti tudi vpliv medijev, ki prezentirajo proizvode in storitve predvsem s sprejemanjem vizuelnih učinkov, s predstavami mladih in vitkih, modno oblečenih žensk, s čimer posredno vplivajo na podzavest žensk, da si želijo takšne postati. Telesna podoba ali celovita predstava, ki jo ima sleherni človek o svojem telesu - tako njegovem videzu, kot njegovih razsežnostih, zdravju in vsakokratnem stanju - je le eden od mnogih pomembnih vidikov povezave med telesnim in duševnim. Prav ta del samopodobe je za človekovo življenje lahko v marsičem usoden, vpliva na njegovo samospoštovanje in v marsičem uravnava njegovo vedenje.

**Ključne besede:** telesna samopodoba, športna rekreacija, mediji, zdravje, ženske

## INFLUENCE OF SPORT RECREATION ACTIVITY IN SELF-IMAGE OF WOMEN

Sport recreation activity and its influence of women's body self-image is the central subject of this work. It is difficult to exactly determine what in the sport activity is of key importance and what finally causes satisfaction with the body image of those who are active, nevertheless it is clear that there exist several important factors. By practicing sport we boost our working habits, self-esteem, self-confidence, sense for orderliness and discipline, endurance, self-control, responsibility, collective work, self-respect and respect to others and get better of once own deficiencies. Empirical research on 40 individuals aged from 1 to 100 has confirmed my hypothesis that the two main motives of a decision for physical activity are successful control of body weight and improved general mood and consequently a positive "feedback" of social environment. Two main reasons that women do not dedicate more time to sport activity are caring for their families and long working hours. I can also confirm a hypothesis that women who are active in sports have a better view on their bodies than those who do not practice sport. Here we have to mention also an important influence of mass information media, which advertise products and services via visual impact of presentations done by young, slim, fashionable dressed women. By this they influence sub consciousness of women, so they want to look the same. Body image or wholesome perception of body of any human being – so about its visual appearance, its size, health and current mood – is just one of many important aspects of a relation between body and soul. Exactly this part of self-image is in many senses crucial for human life. It influences women's self-esteem and controls their behavior in many senses.

**Key words:** body self-image, sport recreation activity, mass media, health, women

# Vsebina

<b>1 UVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>2 TEORETSKA IZHODIŠČA</b> .....	<b>8</b>
2.1 SAMOPODOBA .....	8
2.1.1 <i>Opredelitev samopodobe</i> .....	8
2.1.2 <i>Opredelitev telesne samopodobe</i> .....	9
2.1.3 <i>Vloga, funkcija in oblikovanje telesne samopodobe</i> .....	12
2.2 ŠPORTNA REKREACIJA .....	16
2.2.1 <i>Terminologija športne rekreacije</i> .....	16
2.2.2 <i>Zgodovina športne rekreacije žensk</i> .....	17
2.2.3 <i>Psihološke koristi športne rekreacije</i> .....	19
2.2.4 <i>Športnorekreativna dejavnost v Evropi in Sloveniji</i> .....	24
2.2.5 <i>Motivi in športna rekreacija</i> .....	35
2.2.6 <i>Povezanost športne rekreacije s spolom</i> .....	40
2.2.7 <i>Povezanost športne rekreacije s tipom družine</i> .....	42
2.3. VPLIV MNOŽIČNIH MEDIJEV NA VREDNOTENJE TELESNE SAMOPODOBE .....	44
2.3.1 <i>Telesni ideali skozi zgodovino</i> .....	44
<b>3 EMPIRIČNO PREVERJANJE ODNOSA MED ŠPORTNO REKREACIJO IN SAMOPODOBO</b> .....	<b>57</b>
3.1 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE .....	57
3.2 VZOREC IN NAČIN IZVEDBE EMPIRIČNE RAZISKAVE .....	58
3.3. REZULTATI RAZISKAVE .....	58
3.4 NAČIN PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA .....	61
3.5 MOTIVI IN OVIRE ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM .....	63
3.6 PREDSTAVA O TELESU IN MEDIJI .....	66
<b>4 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>67</b>
<b>5 LITERATURA</b> .....	<b>70</b>
<b>PRILOGA</b> .....	<b>73</b>
PRILOGA A: AKTIVNOSTI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE-DELOVNA SKUPINA ZA ŠPORT ŽENSK .....	73
PRILOGA B: ANKETA VPLIV ŠPORTNE REKREACIJE NA SAMOPODOBO ŽENSK.....	74

# 1 UVOD

Človek kot individuuum predstavlja kompleksen sistem, katerega elementi so medsebojno prepleteni, povezani in soodvisni. Človekovo notranje, psihično delovanje je eno izmed mnogih aspektov preučevanja psihologije, med katere sodi tudi osebnost človeka. Osebnost je edinstvena in sorazmerno stalna organizacija duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznega človeka. Zajema vse vidike človekovega delovanja: notranje oz. psihične in zunanje oz. telesne, organske in vedenjske vidike (Musek 1993). Poleg posameznikovega značilnega telesnega videza in obnašanja predstavljajo njegovo osebnost tudi doživljajski vidiki kot so čustva, motivacija, vrednost, misli ter samopodoba. Še posebej je pomembna individualna zaznava sebe.

Tekom življenja posameznik neprestano išče znanja o sebi, ocenjuje občutek sebe v odnosu do drugih in do okolja. Vprašanja, kot so »Kdo sem, kje sem, kakšen sem, kaj hočem, kaj čutim, kaj mislim, kaj mi daje edinstvenost...?«, se mu neprestano porajajo in odgovori nanje mu pomagajo pri razumevanju svoje podobe.

Našteta vprašanja so pogostejša in zahtevnejša v obdobju mladostništva. Posameznik se v obdobju mladostništva srečuje z vprašanji o iskanju sebe in lastne potrditve. Veliko odgovorov izvira iz tega, kakšno samopodobo ima posameznik o sebi ter kakšno stopnjo samozaupanja ima. Velik vpliv na posameznikove osebne lastnosti ima lahko tudi redna telesna aktivnost in posledično tudi večja samozavest, samoocena in samopodoba.

Zavest o koristih redne telesne aktivnosti je v sodobni družbi kljub vsemu čedalje bolj navzoča. Vse več ljudi je seznanjenih s pozitivnimi učinki le-te, kot so recimo znižanje krvnega pritiska, poraba odvečnih kalorij in s tem preprečevanje debelosti ter bolezni srca in ožilja, boljša pljučna kapaciteta, splošen mišični tonus, trdnost okostja, ipd.

Pomembno je poudariti, da redna telesna aktivnost nima učinkov samo na telesni razvoj in zdravstveno stanje, temveč tudi na druga področja razvoja, kot so kognitivni, socialni in čustveni razvoj. Telesna aktivnost tako poleg telesnega razvoja hkrati in enakovredno učinkuje tudi na razvoj gibalnih oziroma motoričnih, kognitivnih, čustvenih in socialnih sposobnosti ter veščin.

Veliko ljudi se prične ukvarjati s športom predvsem zato, da bi se sprostili od vsakdanjega, vsem dobro znanega stresa v službi, šoli in doma, ki se izraža kot povečana napetost v mišicah ter povišan krvni pritisk, če omenimo le dve najpogostejši posledici. Z zmerno telesno aktivnostjo se sproščajo mišične napetosti, kar posledično privede do psihične umirjenosti, saj sta um in telo neločljivo povezana.

V nadaljevanju bom poskušala prikazati, da nam redna telesna aktivnost doprinese še veliko več kot zgolj sproščanje.

V predstavljeni nalogi bom poskušala ugotoviti, kako redna telesna aktivnost oziroma rekreacija vpliva na samopodobo žensk, tu bom izpostavila predvsem telesno samopodobo. Zanimalo me bo ali imajo ženske, ki so redno telesno aktivne boljšo telesno samopodobo, kot ženske, ki so telesno neaktivne. Nadalje me bo zanimalo, kateri so motivi za pričetek ukvarjanja s telesno aktivnostjo. Sama namreč domnevam, da je nezadovoljstvo s telesno težo oz. obliko telesa poglaviti motiv oziroma razlog, ki ženske spodbudi k vadbi in ne izboljšanje zdravja.

Seveda se ne bom mogla izogniti obravnavi telesnih idealov skozi zgodovino in sedanjost. Preučila bom, kako spol in tip družine vplivata na športno aktivnost.

V Sloveniji se v zadnjih desetletjih kaže večje zanimanje stroke za vprašanja žensk v športu, zaslediti je moč tudi vse več »feminističnih posredovanj«, kakor tudi povečanje števila telesno aktivnih žensk, ki se vse bolj zavedajo pomena telesne vadbe. Vsako leto je na gozdnih stezah moč srečati več tekačev, na cestah več kolesarjev, v hribih več pohodnikov, v bazenih več plavalcev ipd. Prav tako je vedno večja ponudba organiziranih vadb, izletov, tekem in podobnih aktivnosti na področju rekreativne vadbe.

V svoji diplomski nalogi bom preverila hipotezo, da imajo množični mediji vpliv, s tem mislim na posreden vpliv proizvajalcev, ki s pomočjo medijev prezentirajo svojo ponudbo, na katero se ženske odzivajo glede na svojo samopodobo. Pri tem se bom osredotočila predvsem na tiskane medije oziroma revije za ženske.

Dejstvo je, da tudi samopodoba vpliva na izvedbo nastopa, ne samo v športu, temveč na vseh področjih življenja. Vseeno pa se vedno znova postavlja vprašanje ali redna telesna aktivnost vpliva na oblikovanje samopodobe in njeno spreminjanje ali pa morda v šport »vstopajo« in

tam ostajajo posamezniki z že določenimi dimenzijami samopodobe, ki se preko redne telesne aktivnosti le še utrdijo. V predstavljenem delu bom poskušala odgovoriti le na nekaj vprašanj oz. dodati nova spoznanja, ki nam bodo morda nekoč podala celosten odgovor.

Diplomska naloga je sestavljena iz teoretičnega in aplikativnega dela.

V teoretičnem delu opredelim pojme kot so samopodoba in športna rekreacija ter njuno medsebojno povezanost in vlogo medijev pri oblikovanju zaželjenih podob moških in ženskih teles. Podatke sem črpala iz literature, strokovnih člankov, revij in internetnih strani.

V empiričnem delu naloge sem preverjala odnos med športno rekreacijo in samopodobo na štirideset naključno izbranih moških in žensk z anketnim vprašalnikom.

Sama sem bila več let aktivna športnica, vse skupaj se je začelo s tekom, kolesarjenjem, gorništvom, kasneje pa sem se začela resneje ukvarjati s triatlonom. Leta 2003 sem postala državna prvakinja v triatlonu, isto leto sem v Celovcu opravila Ironman (3,8 kilometrov plavanja, 180 kilometrov kolesarjenja ter 42 kilometrov teka). Vse pridobljene izkušnje sem pri pisanju diplomske naloge s pridom uporabila.



## 2 TEORETSKA IZHODIŠČA

### 2.1 Samopodoba

#### 2.1.1 Opredelitev samopodobe

Samopodoba predstavlja način, kako sebe vidimo, kako sebe razumemo in kako se skladno s tem tudi obnašamo. Samopodoba posreduje in zaznamuje posameznikovo komunikacijo z ljudmi in svetom, njegove želje, pričakovanja, motive in na koncu tudi vrednote (Tušak in Faganel 2004).

Osebnost zajema notranje (duševne) in zunanje (organske, telesne, vedenjske) vidike človekovega delovanja. Notranji vidiki nam omogočajo, da doživljamo sami sebe kot enkratne, od drugih ločen individuum. Doživljanje samega sebe, samozavedanje in individualna zavest so najgloblji in najbolj izvirni vidiki posameznikove osebnosti (Musek 1993), zato predstavlja samopodoba jedrni del osebnosti.

Številni avtorji označujejo isti psihični konstrukt na več načinov. Nekateri mu pravijo sebstvo, drugi socialni jaz, tretji identiteta, pojavljajo se tudi izrazi, kot so jaz, self (James, Cooley, Mead, Jung, v Kobal 2000), samopredstava, samorazumevanje, podoba o sebi, self shema in drugi psihični konstrukti (Nastran Ule 1994). Tudi Kobal (2000) enači izraza samopodoba in identiteta. Vsem omenjenim avtorjem pa je skupna predpostavka, da gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe.

V svetovni literaturi se pojavljajo tudi izrazi, kot so self-esteem, self-worth, self-evaluation, ki jih označimo kot samospoštovanje (Kobal 2000). Gre za vrednostni vidik samopodobe, torej za pozitivno ali negativno stališče posameznika do sebe.

Za slovensko besedo samopodoba se skrivajo izrazi, povezani z ameriškim self-conceptom in tudi tisti z evropskim self-image. Pri nas ima ta izraz dvojni pomen. »Samo« obstaja kot »self« in »podoba« kot »koncept « in »image« hkrati. Terminološko nedoslednost lahko razjasnimo z naslednjim obrazcem:

samopodoba = sebstvo (concept + image)

(Tušak in Faganel 2004).

Po mnenju raziskovalke Kobal (2000) gre pri samopodobi torej za spoj zavednega in nezavednega, pri čemer velja upoštevati, da nezavedno prekriva plašč obrambnih mehanizmov, ki omogočajo jazu, da nadzoruje in s tem preprečuje vdor nezaželenih nagonskih impulzov. Ozaveščene so le tiste vsebine, ki jih posameznik lahko integrira v svojo samopodobo.

Kobal (2000) trdi, da je samopodoba organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno sledeče:

- da jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi;
- tvorijo referenčni okvir (Kobal 2000), s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje;
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja;
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz.

### **2.1.2 Opredelitev telesne samopodobe**

Telesna samopodoba je terminološka oznaka za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu (Thompson idr. v Kuhar 2004, 84). Telesna samopodoba je v jedru identitete. Največkrat jo obravnavajo kot del samopojmovanja (angl. *self-concept*). Ta notranji pogled oz. mentalna slika je v močni povezavi s posameznikovimi občutji in mislimi, ki pomembno vplivajo na vedenje. Če so takšna občutja in misli pozitivna, iz tega izvira pozitivna samopodoba, ki lahko zviša samospoštovanje in prispeva k uspešnim medosebnim ali poslovnim stikom. V nasprotnem primeru lahko negativni pogled na lastno telo do take mere oslabi samozavest, da se oseba lahko celo družbeno izolira (Kuhar 2004, 84).

Čeprav je postalo preučevanje telesne samopodobe skorajda sinonimno raziskovanju zadovoljstva z videzom, so korenine tega koncepta veliko bolj eklektične (Fisher v Kuhar 2004, 85). Zgodnje konceptualizacije telesne samopodobe so vključevale deviantne zaznave, občutja in prepričanja, povezana s telesom. Konstrukt je bil relevanten za psihopatologijo, zlasti s fizično privlačnostjo, seksualnimi disfunkcijami in fizičnimi boleznimi. Paul Schilder je bil eden prvih teoretikov, ki je pojem telesne samopodobe ločil od njegovega nevrološkega

izvora. Prvi je ponudil večdimenzionalno konceptualizacijo telesne samopodobe. Osredotočenosti na psihološko samozavedanje telesa je dodal teoretične prvine, ki se navezujejo na psihoanalizo in sociologijo. Po njegovi najpogosteje citirani definiciji je telesna samopodoba »slika lastnega telesa, ki jo oblikujemo v naših mislih..., način, na katerega se telo zdi nam« (Fisher v Kuhar 2004, 85). V nadaljevanju svoje razprave je Schilder nakazal, da je znaten del telesne samopodobe nezaveden, vendar pa ima pomemben vpliv. V konstrukt je vključil vse vrste telesnih občutkov in »zaznano enotnost«, ki je »več kot zaznava«. Poudaril je še, da telesna samopodoba ni samo kognitivni konstrukt, temveč tudi odsev želja, emocij, interakcij (Fisher v Kuhar 2004, 85).

Področje raziskovanja telesne samopodobe ne označuje zgolj zgodovina (patoloških) motenj, temveč gre za temeljno raziskovalno delo, v katerem bi opisali in izmerili »normalna« oz. osnovna stanja v njegovi fenomenologiji. Tandemski fokus na »motene« in »normalne« vidike telesne samopodobe v zvezi z videzom poraja veliko zanimanje. Vendar pa ni mogoče jasno določiti, na kateri stopnji postane normalna zaskrbljenost glede videza oz. nezadovoljstvo s telesom problematična motnja, katera vodi v klinično stanje, ki ga lahko diagnosticiramo.

Telesna samopodoba je koncept, katerega specifičen pomen je odvisen od definicije posameznega raziskovalca (Thompson idr. v Kuhar 2004, 85). Najboljši način za konceptualiziranje telesne samopodobe je model *kontinuum*a s stopnjami motenosti, ki se raztezajo od nične do ekstremne. Ljudje se večinoma uvrščajo v sredino lestvice, saj občutijo rahlo zmerno zaskrbljenost ali nezadovoljstvo. Na skrajni stopnji kontinuuma je telesna samopodoba tako motena, da to škodi socialnemu udejstvovanju, poklicnemu delu ali obojemu. Na tem mestu je tudi vedenje, ki kaže na motnje hranjenja, npr. stradanje, bruhanje, uporabo odvajal ipd.

Če je zaskrbljenost z videzom oz. s posameznimi vidiki videza ekstrema in posameznik omalovažujoče gleda na lastno telesno »hibo«, se motnjo pogosto označi kot t.i. motnjo telesne dismorfije (angl. *body dysmorphic disorder*). Ta motnja je povezana z znatnim poslabšanjem posameznikovih zmožnosti za učinkovito delovanje (Thompson idr. 1999 v Kuhar 2004, 85). Motnja telesne dismorfije je kot posebna kategorija motene telesne samopodobe evidentirana v Diagnostičnem in statističnem priročniku za mentalne motnje (angl. *agnostic and Statistic Manual of Mental Disorders* oz. krajše *DSM-IV*) Ameriškega

psihiatričnega združenja (1994), v katerem sta opisani tudi anoreksija (anorexia nervosa) in bulimija (bulimia nervosa) (Thompson idr. 1999 v Kuhar 2004, 85). Kuhar poudarja, da lahko določene stopnje neugodne telesne samopodobe na rahlo zmernem do zmernem delu lestvice vodijo v domnevno koristno in zdravo prehranjevanje in vadbo. Trdi, da nobeno izmed meril telesne samopodobe ne meri zgolj patologije, ter da je definiranje in merjenje telesne samopodobe vselej zelo polemično področje (ibid. 85).

Nekateri avtorji (npr. Thompson idr. 1999) uporabljajo oznako »motnja telesne samopodobe« (angl. *body image disturbance*), s katero opozarjajo na kompleksnost konstrukta. Specifična motnja ima lahko različne oblike: afektivne, kognitivne, vedenjske, perceptivne. Ko je nekdo vznemirjen ali anksiozen zaradi svojega videza, gre za afektivno razpoloženje. Kognitivna komponenta je lahko sestavljena iz neresničnih pričakovanj glede določene značilnosti zunanje podobe, npr. želje biti podobna oz. podoben modelom. Vedenjski vidik vključuje izogibanje določenim situacijam, ki spodbujajo preiskovanje svojega telesa oz. osredotočenost nanj, npr. plavanje ali vadba v fitness centru. Perceptivna komponenta je bila običajno definirana kot precejevanje svoje teže oz. obsega svojega telesa. Grogan, avtorica knjige *Telesna samopodoba (Body Image)*, predlaga naslednjo definicijo telesne samopodobe: »človekove percepcije, mišljenje ali občutja o njegovem ali njenem telesu« (Grogan v Kuhar 2004, 86). Kuhar (2004) torej strne, da se percepcije nanašajo na oceno velikosti telesa, mišljenje na vrednotenje telesne privlačnosti, občutja pa na čustva, povezana z obliko in velikostjo telesa.

Ugotovimo lahko, da je telesna samopodoba po eni strani subjektivna, zelo osebna, po drugi pa družbeno konstruirana izkušnja. Nanjo pomembno vplivajo tako družbeni kot tudi kulturni faktorji. Na tem mestu ne smemo pozabiti na vpliv drugih ljudi. Telesna samopodoba je tako pogosto definirana kot način, kako ljudje dojemajo svoje telo in kako presojujejo, da jih vidijo drugi. Na telesno samopodobo vplivajo v veliki meri kulturno omejene in veljavne definicije privlačnosti in zaželenosti. Pri tem posameznik sam zaznava kulturne standarde. Obenem presoja tudi, do kakšne mere se sam ujema s standardi ter kako pomembno je to ujemanje za ljudi, ki ga obkrožajo, in za njega samega.

V zadnjih dveh desetletjih so se zelo razširili različni postopki za ocenjevanje različnih vidikov telesne samopodobe, ki se nenehno izpopolnjujejo. Večina tehnik se je osredotočila na ocenjevanje posamezne komponente telesne samopodobe, npr. perceptivne komponente, ki

se najpogosteje nanaša na točnost zaznavanja postave (ocena telesne postave), in subjektivne komponente, ki vsebuje stališča do telesne postave/teže, drugih delov telesa ali splošnega telesnega videza (Thompson idr. 1990 v Kuhar 2004, 86). Večina instrumentov za merjenje subjektivnega področja se osredotoča na komponento (ne)zadovoljstva; mnogo jih pa meri tudi subjektivno zaskrbljenost, kognicije, anksioznost in izogibanje določenim situacijam. Večina pa jih meri kombinacijo naštetega. Velikokrat je težko oceniti, ali merimo kognitivno ali afektivno komponento. Najpogosteje se uporabljajo vprašalniki, intervjuji in fokusne skupine. Meritve perceptivnih in subjektivnih aspektov telesne samopodobe pogosto korelirajo z lestvicami, ki ocenjujejo konstrukte, teoretično povezane s telesno samopodobo. Najpogosteje gre za naslednje konstrukte: motnje hranjenja, samospoštovanje, depresija.

Kuhar (2004) meni, da je eden izmed najbolj natančno dodelanih in uveljavljenih vprašalnikov za merjenje telesne samopodobe t.i. večdimenzionalni vprašalnik odnosov med telesom in sebstvom (angl. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*, pogosto označen kot *MBSRQ*), ki obsega 10 lestvic z 69 postavkami (Cash 1997). Anketirani ocenjujejo strinjanje oz. nestrinjanje z njimi v razponu od 1 do 5. Rezultati dajejo informacije o naslednjih občutjih anketirane osebe: afektivnih (koliko je posamezniku/ici všeč lastno telo), kognitivnih (koliko pozornosti in pomembnosti pripisuje posameznemu vidiku telesne samopodobe) in vedenjskih (kaj vse bi storil/a za spremembe na telesu). Vprašalnik ocenjuje na vseh treh omenjenih področjih tri vidike telesne samopodobe: videz, čilost (fitness) in zdravje.

Vidno je, da so z definiranjem, merjenjem in ustvarjanjem teoretičnih modelov telesne samopodobe zaradi kompleksnosti neločljivo povezani številni problemi, čeprav je postal koncept omejen na definicijo, ki se nanaša na videz. Za nadaljnji razvoj področja so odločilnega pomena razlage, hipoteze in teorije o telesni samopodobi (Thompson idr. 1999 v Kuhar 2004, 87). V zadnjem desetletju skušajo raziskovalci s pomočjo sistematičnih študij preučiti dejavnike tveganja za razvoj motenj šibke samopodobe, poleg tega pa skušajo razumeti tudi množico vplivov na telesno samopodobo.

### **2.1.3 Vloga, funkcija in oblikovanje telesne samopodobe**

Telesna podoba je za vsakega zelo pomembna. Tudi če je prepričan, da mu ni mar, kaj si o njem mislijo drugi, se vendarle »vidi tudi z njihovimi očmi«, kar posredno vpliva tudi na

njegovo lastno mnenje o sebi. Predstava o lastni zunanji podobi vpliva na človekovo vedenje in samovrednotenje ter na doživljanje drugih in na odnose z njimi. Je pomemben sestavni del celotne samopodobe, v kateri se združuje in povezuje še z njegovimi drugimi lastnostmi, osebnostnimi potezami, zanimanji, motivi ter zadovoljstvom oziroma nezadovoljstvom s seboj.

Telesna samopodoba se neprestano spreminja. Na oblikovanje telesne samopodobe skozi ves življenjski cikel posameznika najbolj vplivajo številni dejavniki, naj naštejemo samo nekatere: prevladujoče socialne vrednote, socializacija, splošno mnenje posameznika o sebi, stigmatizacija, spreminjanje telesa v puberteti, nosečnosti, menopavzi, spolno ali rasno nadlegovanje, nasilje v obliki verbalne, fizične ali spolne zlorabe, dejansko stanje telesa (npr. bolezen ali invalidnost) ter sodbe in komentarji drugih ljudi. Vsi ti dejavniki v posamezniku zbujejo določena čustva, pozitivna oziroma negativna, ta pa lahko moteče vplivajo na zaznavo razsežnosti lastnega telesa. Tako lahko npr. pojasnimo fenomen, da veliko žensk meni, da so predebele, pa četudi se ostalim ljudem ne zdijo takšne. Človek, ki je npr. nezadovoljen s svojo telesno težo, si svoje telo ali njegove dele predstavlja še obsežnejše kot so v resnici.

V skladu s tem Tomori telesno samopodobo oz. telesno shemo, kot jo imenuje, definira:

*Telesna shema je razumska predstava, ki jo ima človek o svojem telesu. Sestavljajo jo predstave o posameznih telesnih delih, njihovih razsežnostih, delovanju, medsebojni razporeditvi in povezanosti. Vključuje zunanje in notranje dele telesa in njihovo razmerje do okolja. Telesna shema je rezultat učenja. Odvisna je od razumske zrelosti in spoznavne sposobnosti ter od znanja in poučenosti (Tomori 1990, 25).*

Predstava o lastnem telesu se tako z učenjem, zorenjem in pridobivanjem različnih izkušenj spreminja. Lahko bi rekli, da več kot vemo in bolj kot poznamo svoje telo, bolj pravilna je naša predstava o njem.

Tomori nadalje opaža, da je telesna samopodoba otroka drugačna od odraslega:

*Telesna shema otroka je precej preprostejša in vsebuje manj podrobnosti kot telesna shema odraslega, tudi njegova predstava o delovanju in povezavi med posameznimi*

*telesnimi deli je usklajena z njegovimi zmožnostmi razumevanja. Slika 'glavonožca', bitja, ki ga sestavlja le glava, iz katere rastejo noge in roke, v risbi triletnega otroka, ne kaže le stopnje njegovih risarskih sposobnosti, temveč govori tudi o dejstvu, da izvira njegova poenostavljena predstava o telesu iz lastnih, vsebinsko še pomanjkljivih izkušenj o akciji. Glavonožec je torej simbolična podoba otrokovega doživljanja ob vstopanju v svet (Tomori 1990, 25).*

Prvih nekaj mesecev otrok ne ločuje sebe od okolja, vendar svoje telo čuti, ga raziskuje in preskuša. »Ker je njegovo telo vse njegovo notranje in zunanje vesolje, doživlja kot del sebe in tega vesolja tudi vse zanj pomembne dele okolja« (ibid. 47).

Lingis pravi, da se

*/.../ dojenček ne zaveda svojega telesa, vendar pa v zrcalu vidi odsev podobe in se identificira z njo, kar pa ne pomeni, da svoje telo vidi kot predmet. Zanj je on sam le podoba/.../ Postopno se otrok nauči, da imajo vsakokrat, ko pokličejo njegovo ime, v mislih to podobo. Ko se identificira s podobo v zrcalu, se identificira tudi s svojim imenom /.../ Tako otrok vstopi v diskurz (1994, 115116).*

Šele po četrtem mesecu je otrokovo izkustveno znanje dovolj veliko, da je sposoben zaznati mejo med seboj (svojim telesom) in okolico, takrat pa se začnejo diferencirati tudi njegova čustva (občutek neugodja se diferencira npr. na bolečino). V drugem in tretjem letu starosti se nauči obvladovanja svojega telesa. Prilagajati se začne merilom in zahtevam okolja. Telo se prvič pojavi v otrokovi zavesti v četrtem in petem letu, predvsem tisti deli telesa, ki ga spolno označujejo, saj so zanimivost, povezana z omejitvami, prepovedmi in izzivom. Zanimanje za lastno telo je v prvih letih življenja spontano in sproščeno, uravnavajo pa ga izključno telesne in razvojne potrebe. V naslednjih letih dobijo večji pomen psihološki in socialni dejavniki. Pet, šest in sedemletnik proučuje oprijemljive podrobnosti svojega telesa, kar je odvisno od okolja in predvsem družine. Če opazi, da so starši sproščeni do vsega, kar je povezano s telesom, tudi otrok ne doživlja zavor in dvomov na tem področju (Tomori 1990, 47 –52). Sproščen in pozitiven odnos staršev do teles in telesnosti je predpogoj, da bo takšen tudi odnos njihovega otroka do lastnega telesa. Nekatere raziskave so pokazale, da so dekleta, katerih matere so bile same preobremenjene z lastnim izgledom, tudi same bolj podvržene različnim motnjam iz tega naslova. Seveda je potrebno poudariti, da otroci kljub vsemu stvari opazujejo na drugačen način kot odrasli. Zelo slikovito je to opisala Meredith Small:

*Med listanjem po modni reviji se ustavim ob fotografiji mladega moškega, oblečenega v jeans Calvina Kleina. Vidim lepo moško telo. Vizualni stimulus povzroči, da začnejo možgani pošiljati signale v druge dele telesa, vključno s centrom za govor, ki povzroči, da vprašam svojo devetletno nečakinjo, ki sedi poleg mene in gleda isto fotografijo: »Kaj misliš?« Odgovori mi: »Všeč mi je stol na sliki, obrni naslednjo stran« /.../ Moja preadolescentna nečakinja ni opazila lepih ramen in čvrste zadnjice tega mladega moškega, kot tudi jaz prav gotovo nisem opazila stola. Očitno nisva na isti valovni dolžini (1995, 55).*

Otroci se šele s časom 'naučijo' gledati na telesa s perspektive odraslih. Tudi to je del socializacije oz. inkulturacije, ki jo otroci doživljajo v stiku s socialnim okoljem.

Za oblikovanje pozitivne samopodobe je še posebej pomembno obdobje adolescence, saj se v tem obdobju spreminja tako telo kot tudi socialna vloga mladostnika. Spremenijo se razsežnosti njegovega telesa, oblikujejo se sekundarni spolni znaki. Pomemben sestavni del mladostnikove osebnosti je oblikovanje njegove lastne identitete, pri tem pa je še posebej pomembna njegova telesna samopodoba: »Od tega, kako mladostnik pozna, pojmuje, doživlja in vrednoti svoje telo, so v marsičem odvisni tudi njegovo vedenje, njegov odnos so drugih ljudi in njegova stališča do zanj najpomembnejših življenjskih tem » (Tomori 1990, 57). Telesna podoba je za mladostnika najpomembnejša stvar. Najprej je potrebno dobro izgledati, vse ostalo pa pride kasneje. Čeprav se mladostniki s svojimi sposobnostmi za abstraktno razmišljanje prav dobro zavedajo, kako različne in številne lastnosti sestavljajo njegovo samooceno, se kljub temu pogosto zatečejo v poenostavitev. Svojo zunanjo podobo enačijo s celotno predstavo o sebi, s tem pa prenesejo zadovoljstvo, še posebej pa nezadovoljstvo s svojim videzom, na samopodobo v celoti (ibid. 58).

Z leti se telo stara, izgubi svojo privlačnost in sposobnost, včasih postane vir težav in nadloga, vendar pa je zanimivo, da kljub temu s svojim telesom niso najbolj nezadovoljni starejši ljudje, ampak predvsem ženske med dvajsetim in petindvajsetim letom, »/.../ ki velja za obdobje največje lepote« (ibid. 68). Tudi v tem primeru je razvidno, da telesna samopodoba ne temelji na razumski osnovi, sicer bi morale biti ženske v tej starosti s svojim videzom najbolj zadovoljne. Del odgovora na vprašanje 'Zakaj je tako?', bi morda lahko poiskali v medijskih podobah telesa, saj le-ti predmet poželenja največkrat prikazujejo modele ali 'supermodele', ki so, ali vsaj izgledajo, stari od dvajset do trideset let. Ženske te starosti tako



nenehno dobivajo informacije o tem, kakšna je lepa ženska v teh letih in sebe primerjajo s podobami medijskih ženskih teles. Kaj kmalu ugotovijo, da same niso takšne kot lepotice v oglasih, ki ugajajo očem moških, in zaradi tega postanejo nezadovoljne s svojim izgledom. Seveda pa medijskim podobam niso podvržene le ženske, ampak vsebolj tudi moški.

## 2.2 Športna rekreacija

### 2.2.1 Terminologija športne rekreacije

*Če je bilo v viktorijanski dobi lepoto moč doseči s spiritualno čistostjo ter nedavno nazaj z dovolj spanja in zdravo prehrano, jo sedaj pridobimo bolj aktivno na stopnički za step ali pri uri aerobike.*

(Macdonald 1995 v Kuhar 2004, 109)

Sam pojem športna rekreacija nam pove, da gre za obliko športne dejavnosti, ki ima rekreativen značaj. Beseda rekreacija izhaja iz latinskega glagola *recreare*, ki pomeni na novo narediti, obnoviti, osvežiti, okrepiti. Termin športna rekreacija lahko opišemo kot razvedrilo, osvežitev in aktivni počitek z različnimi prostočasnimi dejavnostmi (Sila 2000).

Športna rekreacija je namenjena najširšim množicam prebivalstva ne glede na starost, spol, znanje in sposobnosti. Zaradi tega se imenuje tudi šport za vsakogar ali šport za vse. Pomeni predvsem tisto prijetno telesno aktivnost, ki človeku nudi možnost uživanja v gibanju, v naravi ali v športnih objektih in v prijetnih stikih z ljudmi, ki si tega prav tako želijo in so potrebni primerne gibalne dejavnosti. Redna športna aktivnost tako postaja vse bolj nepogrešljiva prvina kakovosti življenja.

Aktivnost, ki ji pravimo rekreacija, mora ustrezati naslednjim osnovnim pogojem (Sila 2000):

- da je izbrana po želji in človekovi lastni opredelitvi;
- da je izven poklicnega dela (torej dela, potrebnega za obstoj);
- da je usmerjena k bogatenju, plemenitenju človekovega bivanja v socialnem in naravnem okolju;
- da ustvarja pozitivna čustva in optimistično razpoloženje.

Dejstvo je, da je gibanje, ki je v jedru vsake športne dejavnosti, pomemben sopotnik človekovega življenja. Lahko bi rekli, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja

sodobnega človeka. Ta jasno izražena povezanost je bila do sedaj velikokrat teoretično in strokovno podprta. Šport je namreč pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi napori ter delovnimi obveznostmi. Pri gibanju in v športu gre tudi za sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udejstvovanju. Mnogi pa v tem vidijo še več; potrjevanje in izražanje svoje osebnosti in izživetje v športnorekreativnem udejstvovanju, še zlasti če gre za športnorekreativno tekmovanje. Če gre za tovrstno dejavnost, ta lahko plemeniti telo in duha ter veliko daje in bogati (Berčič 2001).

### **2.2.2 Zgodovina športne rekreacije žensk**

Šport je bil dolgo časa prioriteta in domena moškega spola. Predstavniki najvišjih družbenih razredov 19. stoletja, ki so se vključevali v športne dejavnosti, so bili večinoma moški. Športna aktivnost je predstavljala del njihovega načina življenja. Maloštevne ženske (predvsem iz aristokratskega razreda) so se udeleževale športnih dejavnosti predvsem zaradi socialnih nagibov in le redko zaradi tekmovanja samega. Lokostrelstvo je bila glavna športna panoga žensk. V najvišjih slojih je prevladoval lov s konji, ki pa, po mnenju moških, ni bil sprejemljiv niti za aristokratkinje. Ženski šport se je razvijal zelo počasi ter v skladu z družbenim razvojem. Nove in predvsem radikalnejše oblike športne vadbe za ženske so sprva zbudile zanimanje aristokratkinj, sledilo je neodobravanje javnosti vključevanju žensk v šport, kar pa je posledično pripomoglo, da so se ženske začele vključevati v širšo paleto športnih aktivnosti (Hargreaves 1994 v Doupona 2004, 31).

Srednjemu in delavskemu razredu je postal šport dostopen šele proti koncu 19. stoletja. »Pogum« za sodelovanje v športnih aktivnostih so imele le tiste ženske, ki so se uprle stereotipnemu mišljenju o ženski družinski vlogi.

Med institucionalizacijo športa so bile ženske sprva izločene iz športnih društev. Pojavile so se samo takrat, ko so bile pozvane, da sodelujejo pri narodnih prireditvah, svečanostih, glasbenih proslavah ipd. Bile so sodelavke po odredbah drugih. V klub so sprva vstopale le tiste, ki so bile v tesnem sorodstvu s člani kluba. A žensko članstvo je kljub strogim pravilom vztrajno raslo.

Množično vključevanje žensk v različne športne dejavnosti je moč zaslediti šele v prvih desetletjih 20. stoletja. Ideja o ženskem športu se je postopoma uveljavljala in spreminjala, še naprej pa se je ohranjalo drugačno pojmovanje žensk v športu v primerjavi z moškimi. Moški šport je imel etiketo moškosti in sicer moči, borbenosti, tekmovalnosti, agresivnosti in poguma, ženski pa etiketo ženskosti, kot skupinske vadbe, spoštovanje pravil »lepega vedenja«, neagresivnosti, miline in rekreacije.

Z vključevanjem žensk v športno dejavnost se je pojavilo mnogo moralnih in medicinskih mnenj glede ženske sposobnosti. Pozitivna mnenja so zagovarjala športno aktivnost v izboljšanje splošnega počutja, negativna pa so izhajala iz predpostavke o morebitnih dolgoročnih posledicah na žensko telo (nesposobnost zanositve ter maskulinizacija telesa).

Na koncu 19. stoletja in kasneje po prvi svetovni vojni, se je iluzija o občutljivi ženski podobi razblinila. Z vstopom žensk na področje izobraževanja in politike so se le te pričele množično ukvarjati s športom, kjer so pogosto pokazale visoko razvite sposobnosti in spretnosti.

Na začetku 20. stoletja je močno naraslo število deklet in žensk, ki so se vključevale v različne oblike športa. V tem času je nastala tudi delitev športnih aktivnosti na rekreacijske in profesionalne. Mnenje mnogih zdravnikov je stopilo na stran pozitivnega doprinosa športa na mentalno in telesno zdravje ljudi. V skladu s temi spremembami pa se je podoba ženske kot pasivne in občutljive postopoma izgubljala in zamenjala jo je nova podoba športne ženske.

Nov moralni imperativ »biti fit« se v Sloveniji pojavi v devetdesetih (v ZDA pa že sredi sedemdesetih). Telesna čilost tako postane glavni simbol zdravja, individualne produktivnosti in uspešnosti. V ospredje stopi zdrav življenjski stil, ki vključuje uravnoteženo prehranjevanje, skrb za fizično vadbo ter duhovno uravnovešenost. Debelost se začne povezovati z neobvladovanjem »sebe«, s pomanjkanjem volje in z lenobo. Rosalind Coward pravi: »Minili so dnevi, ko so ženske spodbujali k nasilnim, »muhastim« dietam, ki jim bodo čudežno spremenile zunanost. Umetnost vzdrževanja telesa se je resnično uveljavila. Čeprav je ideologija zdravja in čilosti očitno delovala tako na moške kot na ženske vseh starosti, je bila na poseben način namenjena ženskam...« (Coward 1989 v Kuhar 2004, 109)

### 2.2.3 Psihološke koristi športne rekreacije

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, desetisočletja se je razvijalo tako, da lahko čim hitreje spolnjuje potrebe okolja. Današnji način življenja pogosto ne vključuje dovolj telesne aktivnosti, kar je rezultat razvijajoče tehnologije na eni strani in napačne splošne miselnosti o udobju na drugi strani. Nedejaven način življenja se hitro začne odražati preko slabe telesne kondicije, zmanjšane imunske odpornosti, slabe prilagodljivosti na stresne situacije, porušenega ravnotežja vegetativnih funkcij pri delovanju srca, ožilja, prebavil in drugih organskih sistemov ter razvoju številnih bolezni našega časa. Takšen način življenja ni škodljiv le za telo, ampak pomeni nasilje tudi nad dinamiko človekove duševnosti.

Tako znanost, kot medicinska stroka, upoštevajoč celostno in obojesmerno povezanost telesnih in duševnih funkcij, vseskozi opozarjata na pomen ustrezne telesne dejavnosti za telesno in duševno zdravje.

Vsak stres sproži in zahteva prilagoditev telesnih in duševnih zmogljivosti. V slehernem stresu sta na preizkušnji obe razsežnosti človekovih sposobnosti in čim prej odpovejo ene, tem manj možnosti za smiselno in ustrezno obvladovanje stresa imajo druge.

Telo v stresu lahko odpoveduje na različne načine, odvisno pač od vrste, trajanja in intenzivnosti stresa ter značilnosti telesnega funkcioniranja posameznika. Tudi duševne dejavnosti se pod vplivom stresa močno spremenijo in lahko prestopijo mejo med zdravjem in boleznijo. Čustvena napetost, tesnoba, brezvoljnost, občutje nemoči, razburljivost, pobitost, neustrezni izrazi jeze in nezadovoljstva, so stalne značilnosti človeka, ki ne obvladuje stresa. Oboje je tesno povezano: boljša duševna »kondicija« je pogojena z ustreznim telesnim tonusom in zadostno telesno prilagodljivostjo. Eno povečuje drugo in eno drugo podpira. Z različnimi načini krepitev duševnih moči je povezano tudi jačanje telesnih zmogljivosti. Obvladovanje »pozitivnih«, prijetnih stresov – in telesna dejavnost v ustreznih pogojih je prav tak pozitiven stres – olajša človeku tudi premagovanje »negativnih« stresov, morda celo razdiralnih in ogrožujočih obremenitev, s katerimi ni danes prizanešeno nikomur. Dejavno razvijanje sposobnosti za usklajevanje duševnih in telesnih dejavnosti je smiselna naložba za učinkovito obvladovanje stresov vseh vrst.

Ljudje v nekaterih poklicih in posebnih življenjskih okoliščinah so še posebno obremenjeni s stresom. Za njih je pomembno, da so dovolj pripravljeni za premagovanje takih pritiskov.

Tisti, ki imajo poleg dobrih pogojev bivanja in splošne življenjske kulture tudi urejene in celo spodbujane možnosti za gojenje raznovrstnih telesnih dejavnosti kažejo manjšo obolevnost, krajše odsotnosti z dela, večjo delovno ustvarjalnost in boljše duševno počutje. Vse več podjetij omogoča svojim uslužbencem zastojno športno udejstvovanje, kot naprimer tenis, plavanje, fitness, squash ipd.

Najpogostejši pozitivni doprinosi športa:

- zaupanje vase,
- sposobnost zdrave uveljavitve,
- čustvena stabilnost,
- neodvisnost,
- samostojnost,
- usmerjanje intelektualnih funkcij,
- dobro razpoloženje,
- samoobvladovanje,
- samokontrola,
- delovna učinkovitost,
- sposobnost za obvladovanje stresa,
- usmeritev zdrave agresivnosti.

Telesna dejavnost zmanjšuje:

- obolevnost,
- škodljive razvade (alkohol, kajenje),
- tesnoba,
- depresivnost,
- napake pri delu,
- utrudljivost,
- pasivnost.

Rekreacija je zdravstveno preventivna dejavnost pred boleznimi v biološkem, psihološkem in socialnem smislu. Čim več pozornosti bomo namenjali množičnemu preventivnemu športu za vsa starostna življenjska obdobja, tem bolj bomo zdravi, s tem pa se bo povečal tudi potencial vsega naroda.

Šport je lahko izredno močno vzgojno sredstvo. Nauči nas, da moramo za doseg dobrega rezultata vztrajno, dosledno in redno delati, nauči nas premagovati napor, težave, krize, uspehe in neuspehe, stanja, ki so sestavni del športa in tudi življenja. Šport nas uči sodelovanja, skupinskega dela, dogovarjanja, pomoči znotraj skupine in tudi navzven.

S športom si privzgamemo delovne navade, samospoštovanje, samozaupanje, red, disciplino, vztrajnost, samonadzor, odgovornost, občutek za skupinsko delo, spoštovanje do sebe in drugih, premagovanje individualnih slabosti. Vse to so vrednote, na katere v današnjem pretirano materialnem in prehitrem življenjskem ritmu vedno bolj pozabljamo, šport pa jih še vedno goji in neguje, zato lahko trdimo in se popolnoma strinjamo s trditvijo, da je šport šola za življenje.

Šport je učinkovito psihoterapevtsko sredstvo. Včasih smo potrti, slabe volje, negativnih misli, depresivni, agresivni. S telesno aktivnostjo lahko poskusimo normalizirati stanje. Telesna vadba, živahna hoja, lahkoten tek ali teniška igra nas bodo postavili v nove dimenzije, v drug svet, osvobodili se bomo napetosti in negativne energije ter normalizirali našo »psih«.

Dokazano je, da ukvarjanje s telesno vadbo pomeni psihično relaksacijo, ki vrača življenjsko moč, zmanjšuje napetost in pomaga obvladovati stresne situacije. Med samo vadbo lahko rečemo, da se sprošča »negativna« energija, pridobiva pa se na »pozitivni« energiji, ki nam kasneje pomaga premagovati različne »ovire«, ki se pojavljajo tekom življenja. To dokazujejo tudi številne raziskave o psiholoških koristih vadbe, med katerimi so najpogosteje navedene zmanjšanje stresa, večja samozavest, zmanjšana stopnja rahle do zmerne depresivnosti, občutja nevroticizma, anksioznosti. Dokazano je, da ima redna in zmerno intenzivna vadba ugoden vpliv na srčno žilni sistem in ščiti pred osteoporozo. Poleg tega vodi do dobrega počutja in naraščanja ravni energije. Vadba prispeva tudi k vitkejšemu in bolj oblikovanemu telesu ter k ohranjanju zdrave telesne teže. Razumen vadbeni program zvišuje emocionalno in fizično zdravje, kar drži predvsem za ženske, ki nimajo prekomerno telesne teže. Ženskam s prekomerno telesno težo je vadba pogosto otežena že zaradi predsodkov, povezanih z vadbo »debelih« (Grogan 1999 v Kuhar 2004,110).

Kuhar (2004) opozarja, da rezultati nekaterih raziskav kažejo, da lahko vadba vodi k povečanemu nezadovoljstvu s telesom, ne pa k zmanjšanju tega nezadovoljstva. Razmerje

med pogosto vadbo in zadovoljstvom s telesom je vsekakor kompleksno in dinamično. Vadba lahko prispeva k večjemu nezadovoljstvu zaradi nerealno in prehitro zastavljenih pričakovanj ter nenazadnje zaradi primerjav z drugimi vadečimi. Na tem mestu lahko opozorimo tudi na pojav obsedenosti z vadbo in posledično tudi do nezadovoljstva s samim seboj ob izpustitvi vadbe oz. treninga.

Na žalost se večino žensk začne redno ukvarjati s telesno vadbo zaradi nezadovoljstva s telesnim videzom in ne zaradi izboljšanja zdravja samega. S pomočjo vadbe se skušajo »znebiti« zaužite hrane. Po vsakem obroku hrane so prepričane, da so pojedle preveč in nastopi občutek krivde. Ta občutek pa pogosto spremlja tudi občutek, da kar so naredile z vadbo so z obrokom hrane »podrle« in da so spet na isti stopnji, kot so bile na začetku težavne poti.

Samopodoba predstavlja osrednji del modelov uspešnosti v športu, saj ima pomemben motivacijski vpliv na športnikovo vedenje. Številne raziskave vodijo do zaključka, da se koncept pozitivno spreminja s športnim treningom (Folkins in Sime, 1981 po Goltnik-Urnaut 1999). Predvsem se raziskave osredotočajo na telesni vidik samopodobe, ki predstavlja eno pomembnejših komponent samopodobe (Sonstroem in Morgan 1989; Fox in Corbin 1989 po Zaletel-Černoš 2002).

Šport lahko v veliki meri vpliva na otrokovo percepcijo lastne vrednosti njegovega fizičnega in socialnega jaza. Osnovna determiniranost, ali bo šport zvišal ali poslabšal dobro mnenje o sebi, je vedenje odraslih, ki so otroku pomembni, predvsem staršev in trenerjev.

Mnoge raziskave kažejo na pozitiven vpliv, ki ga ima športna aktivnost na telesno samopodobo posameznikov. Gruber (1986 po Goltnik-Urnaut 1999) je na osnovi analize 27 študij potrdil pozitivne učinke telesne vadbe na samopodobo. Ugotovil je večji vpliv na samopodobo ljudi pri ukvarjanju s fitnessom kot pa pri specifičnih športnih dejavnostih.

Pri preučevanju vpliva 10-tedenskega programa dvigovanja uteži sta Carusi in Gill ugotovila, da se telesna samopodoba pri merjencih ni statistično izboljšala. Dočim pri preučevanju vpliva 8-tedenske aerobne vadbe (kolesarjenje) pa sta potrdila pozitivni vpliv na telesno samopodobo žensk.

Telesna samopodoba študentk se prav tako ni spremenila pri 8-tedenski vadbi plesa in aerobike po ugotovitvah Asçija, Kina in Kosarja (1998 po Húyla 2001).

Alfermann in Stoll (2000) omenjene raziskave izpodbijata z argumentom, da naj bi bili učinki telesne aktivnosti le kratkotrajni (Húyla 2001). Najbolj ju moti, da intenzivnost in trajanje vadbe, kot eni izmed spremenljivk, nista bili kontrolirani.

Po mnenju ameriške univerze za medicino športa (American College of Sports Medicine-ACSM 1998 po Húyla 2001) naj bi bil učinek telesne aktivnosti na telesne in psihične spremembe odvisen predvsem od intenzivnosti vadbe. Tako naj bi telesna aktivnost trajala približno od 20 do 30 minut, vsaj trikrat tedensko, intenzivnost pa bi bila od 60 do 90 odstotnem srčnem utripu. Edino pri takšnih pogojih pa bi potemtakem prišlo do zelenih psiholoških in tudi fizioloških vplivov na telesno samopodobo posameznika. Na osnovi ugotovitev ACSM-ja so oblikovali ustrezen raziskovalni načrt, kjer so raziskovali vpliv 10-tedenskega programa telesne vadbe na anksioznost in telesno samopodobo študentk v Turčiji. Ugotovili so, da je telesna aktivnost vplivala na zmanjšanje anksioznosti in na bolj pozitivno telesno samopodobo študentk (Húyla 2001).

Ho in Walker sta preučevala odnos do telesa med športnicami in nešportnicami ter ugotovila, da imajo športnice o svojih telesih znatno boljše mnenje (Ho in Walker v Loland 1998, 342). Rossi in Zoccolotti sta preučevala telesno samopodobo med študenti, ki se redno ukvarjajo s športom in tistimi, ki se s športom ukvarjajo le občasno ter ugotovila, da so redno aktivni študenti in študentke dosti bolj zadovoljni s svojim telesom (Rossi in Zoccolotti v ibid.). Tudi Lolandova je v raziskavi telesne samopodobe in športne aktivnosti med Norvežani ugotovila, da imajo aktivni moški in ženske o svojem telesu boljše mnenje od neaktivnih (1998, 353). Raziskovalci ta fenomen razlagajo na več načinov. Sonstroem pravi, da je ukvarjanje s športno aktivnostjo moč povezati z izboljšanjem posameznikovega občutja telesne kompetentnosti, s tem pa se izboljša tudi ocena in stopnja zadovoljnosti s telesom (Sonstroem v Loland 1998, 354). Podobno menita tudi Salusso-Denoier in Schwartzkopf, Tucker pa pripominja, da posamezniki s pomočjo telesne vadbe razvijejo telo, ki je bolj mišičasto, čvrsto in sposobno. Redno aktivni ljudje se zaradi tega čutijo bližje telesnemu idealu kot neredno aktivni in svoje telo tako ocenjujejo bolj pozitivno ter so z njim bolj zadovoljni. Če imaš čvrsto, mišičasto, vitko telo, ali če te vsaj drugi vidijo kot takšnega, dobivaš iz socialnega okolja pozitiven 'feedback', ki navadno izboljša telesno samopodobo posameznika. Tucker je



v raziskavi, izvedeni med 241 študenti ugotovil, da se je njihova telesna samopodoba po štirimesečnim rednem treningu z utežmi znatno izboljšala in je bila precej boljša od telesne samopodobe njihovih neaktivnih sovrstnikov (Tucker v Loland 1998, 335).

Če povzamem, šport je eno izmed mnogih področij, kjer lahko ženska pridobi občutek »moči«. Predvsem dve karakteristiki športa pripomoreta k ojačanju ženske socialne vloge. Ena je osredotočenost športa na plat športa in telesnost, ki pripomore, da se ženska zave lastnih telesnih potencialov in zmožnosti. Druga karakteristika pa je, da se šport odvija v tekmovalnem okolju, ki pripomore, da si ženska pridobi sposobnost (vztrajnost, tekmovalnost), ki poleg športnega področja pripomorejo k uspehu tudi v drugih življenjskih situacijah.

#### **2.2.4 Športnorekreativna dejavnost v Evropi in Sloveniji**

Z namenom, da bi se izognili številnim problemom neprimerljivosti podatkov o vrsti, načinih in oblikah športne aktivnosti, so nekatere evropske države leta 1999 oblikovale skupni mednarodni projekt. Poimenovala so ga COMPASS, pri čemer sam naslov projekta pomeni Co-Ordinated Monitoring of Participation in Sports in Europe, ki sta ga zasnovali Italija (Antonio Mussino) in Velika Britanija (Chris Gratton). Izhodišča predvidenega modela zbiranja podatkov o športni aktivnosti prebivalcev v evropskih državah izhajajo iz treh osnovnih komponent.

V raziskavo COMPASS projekt je bilo zajetih sedem evropskih držav. Pridobivanje statističnih podatkov je sledilo skupni metodologiji, čeprav so končni rezultati pokazali, da se vzorci med seboj nekoliko razlikujejo. Določena najnižja starostna meja anketirancev je bila šest let, meja med otroštvom in odraslostjo pa je bilo šestnajsto leto starosti. Teh starostnih omejitev so se držale vse sodelujoče države, razen Finske, ki je postavila spodnjo mejo devetnajst let. Zgornje omejitve starosti naj ne bi bilo, vseeno pa so si Irska in Švedska postavili zgornjo starostno mejo petinsedemdeset let ter Španija petinšestdeset let. Slovenski merjenci so bili starejši od osemnajst let.

Doupona (2004) ugotavlja, da ima Italija največ športno neaktivnega prebivalstva (85 odstotkov žensk in 65 odstotkov moških), sledi Španija (76 odstotkov žensk in 61 odstotkov moških), na tretjem mestu je Slovenija (64 odstotkov žensk in 46 odstotkov moških). Na

Finskem in Švedskem se ljudje ukvarjajo s športom v največji meri tekmovalno oziroma redno. Kar 70 odstotkov moških in 72 odstotkov žensk je na Finskem redno (tudi tekmovalno) športno aktivnih, na Švedskem pa 60 odstotkov. V Sloveniji je redno športno aktivnih 22 odstotkov žensk in 26 odstotkov moških. Občasno se s posamično športno aktivnostjo ukvarja le 10 odstotkov žensk in 17 odstotkov moških.

V družbi 21. stoletja naj bi veljale enake pravice za moške in ženske, pogosto pa smo še vedno priča neenakostim na številnih področjih. Eno izmed področij je tudi športna kultura, kjer se srečujemo s tremi ovirami in sicer z družbenimi, fizičnimi ter ovirami, ki izhajajo iz žensk samih.

Za premostitev teh ovir so na Finskem ženskam ponudili vrsto športnih programov po ugodnih ter sprejemljivih cenah za vse (Doupona 2004). Kako pa je v Sloveniji, nam je vsem dobro znano, saj povprečna cena mesečne karte za aerobiko (vadba organizirana dvakrat na teden po 60 minut) znaša okoli 35 evrou, kar pa ni sprejemljivo za vsak slovenski »žep«.

Evropska komisija je septembra 2006 predstavila izsledke javnega posvetovanja za spodbujanje zdravega načina prehranjevanja in povečanje fizične aktivnosti Evropejcev kot enega od načinov za preprečevanje debelosti. V Evropski uniji (v nadaljevanju EU) je predebelih kar 27 odstotkov moških in 38 odstotkov žensk, 14 milijonov otrok ima povečano telesno težo, tri milijone pa jih je predebelih. Prizadevanja za zmanjšanje debelosti in z njo povezanih kroničnih bolezni pa zahtevajo koordinirano ukrepanje, pri tem opozarja Bruselj. Posvetovanje je komisija sprožila decembra leta 2005 z objavo zelene knjige, s katero se je Bruselj odzval na zaskrbljujoče podatke o številu Evropejcev s prekomerno telesno težo. Debelost je rizični dejavnik za številne bolezni, kot so srčne bolezni, diabetes, povečan krvni pritisk, kap in določene oblike raka. Evropska komisija tako želi spremeniti trend širjenja epidemije debelosti v EU.

Za zdravljenje bolezni, povezanih z debelostjo, EU nameni približno sedem odstotkov izdatkov za zdravstvo. Posamezniki, ki imajo težave s prekomerno težo, pa za svoje zdravje letno odštejejo približno 37 odstotkov več denarja kot tisti, ki teh težav nimajo. Zaradi vsega naštetega je boj proti debelosti prednostna naloga komisije v prizadevanjih za uresničevanje iljev Lizbonske strategije, poudarjajo v Bruslju.

V okviru posvetovanja je komisija prejela več kot 260 odgovorov tako s strani vlad držav članic, kot tudi Islandije, Norveške in Švice, pa tudi zdravstvenih ustanov in prehrabene industrije. Večina v odgovorih poziva k celovitemu pristopu pri soočanju s to problematiko ter koordiniranim ukrepom tako na ravni EU kot v državah članicah.

Prispevki vlad, prehrabene industrije, zdravstva, univerz in splošne javnosti, ki jih je prejela Evropska komisija, potrjujejo, da bo za zmanjšanje debelosti in z njo povezanih kroničnih bolezni ključno koordiniranje različnih evropskih politik, posebno pozornost pa je potrebno posvetiti predvsem naraščanju debelosti med mladimi. Prav tako je pomembno, da imajo potrošniki kakovostne informacije o zdravi prehrani.

Torej, ena izmed rešitev omenjenega problema je priprava programov, ki bi povečevali vključevanje žensk v šport in ki bi preko športa opozarjali na vrednote in vrednosti športnega načina življenja. Programi bi vključevali preučitve krajevnih možnosti za določene športe, ugotovitve stopnje udeležbe deklet v športu ter pripravo novih programov.

Po mnenju Doupone (2004) Slovenija (pre)počasi vstopa v evropske tokove, ki sistematično vzpodbujajo vključevanje žensk v šport. »Brighton« je nekakšen mejnik v ženskem športu. Leta 1994 je bila namreč tam prva svetovna konferenca za ženske in šport, kjer je bila sprejeta t. i. Brightonska deklaracija za ženski šport. Med drugim je bila ustanovljena tudi Mednarodna delovna skupina za ženske in šport (IWS) ter podana strategija, ki omogoča rešitve problemov, s katerimi se ženske soočajo v športu. Rdeča nit konference so bile možnosti za pospeševanje ženskega sodelovanja in vključevanja v šport.

Največjo vlogo pri koordiniranju, sodelovanju in prilagajanju Brightonski deklaraciji sta imeli Mednarodna skupina za ženske in šport (IWG) ter Evropska skupina za ženske in šport (EWS). IWG ima podporo 200-tih organizacij, ki so sprejele omenjeno deklaracijo, EWS pa sodeluje s kontaktnimi osebami 48-ih držav Evrope, ki spremljajo probleme žensk v športu v svoji državi. Probleme in možnosti reševanja le teh obravnavajo na svetovnih (organizirane na vsake štiri leta) in evropskih konferencah (organizirane na vsake dve leti). Glavni nalogi omenjenih organizacij je izvedba in podpora sklepov, sklenjenih na konferencah ter spremljanje napredka v državah. Tu moramo omeniti še doprinos Mednarodnega Olimpijskega komiteja (v nadaljevanju MOK).

Tu nikakor ne smemo pozabiti omeniti pomen Olimpijskega komiteja Slovenije – združenje športnih zvez (v nadaljevanju OKS), Odbora za vse, delovne skupine za šport žensk, ki jo vodi že omenjena Mojca Doupona Topič. Program komisije za ženski šport je zasnovan na stališčih, ki jih podpira MOK in EWS... in temelji na prilagojenih principih “Brighton declaration” in “1998 Windhoek Call for Action” ter Berlinskega memoranduma (2002).

Bistvene smernice delovanja delovne skupine v letu 2003:

- omogočati, da bodo imele vse ženske in dekleta možnost sodelovanja ukvarjanja s športom v varnem in vzpodbujajočem okolju, ki ohranja pravice, dostojanstvo in spoštovanje posameznika;
- z različnimi akcijami vplivati na večje vključevanje žensk v šport na vseh ravneh in na vseh funkcijah;
- zagotoviti, da znanje, izkušnje in vrednote žensk pripomorejo k razvoju športa,
- promovira pri ženskah tiste vrednote športa, ki pripomorejo k osebnemu razvoju in zdravemu načinu življenja žensk;
- slediti športnim strategijam pri nas in v svetu in oblikovati primerne športne programe, ki bodo upoštevali različnost in raznolikost žensk in njihov osebni interes za šport;
- podpirati raziskovanje na področju odnosov med spoloma v športu in znanstven pristop, ki je usmerjen v dobrobit deklet in žensk. Le na ta način se lahko »izzove« socialne in kulturne stereotipe in prelomi psihološke mite o udeležbi žensk v športu.

Glavna ideja delovanja “delovne skupine za ženske in šport” je torej aktivno vzpodbujanje zanimanja deklet in žensk za šport ter ustvarjanje možnosti za njihovo vključevanje na različnih nivojih in področjih športa.

Glede na navedena izhodišča namerava skupina izpeljati različne aktivnosti, ki bodo potekale na treh različnih ravneh in sicer: akcije za večjo športno aktivnost žensk, strokovno delo in informativno dejavnost (glej Prilogo A).

Delovna komisija za ženske in šport bo v okviru OKS-a tesno sodelovala s komisijo za ženski šport. Nekatere akcije bo skušala speljati samostojno v okviru Odbora športa za vse, nekatere pa skupaj s Komisijo za ženski šport.

Posebno pozornost je treba nameniti akcijam različnih športnih klubov, zvez, fundacij, OKS in nenazadnje različnih ministrstev.

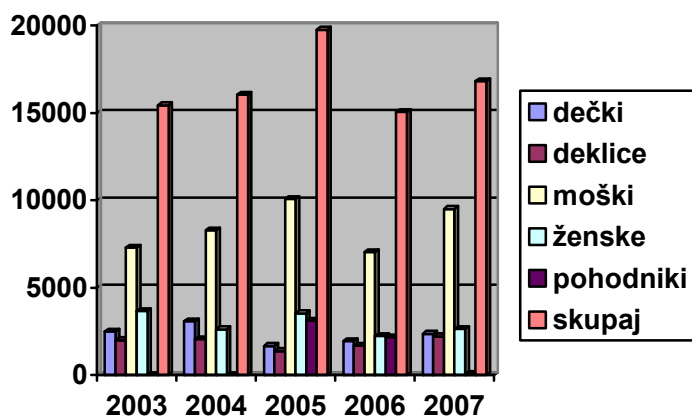
Akcija Slovenija teče pod okriljem OKS, Odbora športa za vse je namenjena vsem, ki si želijo nekaj storiti zase, za boljše počutje in zdravje. Cilj akcije je razširiti krog tistih, ki bodo več časa kot doslej namenili sebi in druženju ob sproščeni športni aktivnosti. Po podatkih OKS je bilo v akcijo leta 2003 vključenih 3661 žensk, vseh tekačev skupaj 15436. Leto kasneje 2621 žensk, vseh tekačev 16045. Leta 2005 so zabeležili 3535 žensk, vseh tekačev (+ pohodnikov) je bilo skupaj 19761. Leta 2006 je bilo 3125 tekačic, vseh tekačev in pohodnikov pa 19057.

**Slika 2.1:** Tekalci na duatlonski tekmi v Celju



Vir: Tomšič (2001).

**Graf 2.1:** Statistika udeležencev akcije »Slovenija teče«



Število udeleženk nam sicer ne poda realne slike povečevanja števila žensk v športni rekreaciji. Tu moramo še navesti število prireditev v okviru omenjene akcije. Tako je bilo leta

2003 61 prireditev, naslednje leto 73 prireditev, leta 2005 91 prireditev, leta 2006 68 prireditev ter leta 2007 91 prireditev.

V naslednji akciji »Slovenija kolesari« so skupne moči združili Olimpijski komite – Odbor športa za vse, Turistična zveza Slovenije in Kolesarska zveza Slovenije. Akcija poteka od leta 2000. Namen akcije je popularizirati kolesarjenje kot eno najprimernejših športnih dejavnosti za širok krog ljudi, omogočiti športnim in turističnim delavcem skupno načrtovanje in izvedbo prireditev, animirati lokalne skupnosti za načrtno izgradnjo kolesarskega omrežja in z športnim druženjem uveljavljati moto Slovenija dežela aktivnega oddiha. S tem akcija prispeva tudi k uveljavljanju kolesarjenja kot alternative človeku in naravi neprijaznim oblikam transporta ter kot možnost za razvoj novega turističnega produkta – kolesarskega turizma.

K sodelovanju so povabljeni organizatorji športno turističnih kolesarskih prireditev in vsi, ki si želijo dejavno preživljati svoj prosti čas v prijetni družbi in ob tem s kolesa spoznavati lepote naše dežele. V okviru omenjene akcije je bilo leta 2002 16 kolesarskih prireditev, leta 2009 pa že 60.

Da je rekreativno kolesarjenje tudi po zaslugi akcije v zadnjih letih postalo resnično priljubljeno, kaže število sodelujočih, ki iz leta v leto strmo narašča. Še pomembneje pa je, da lahko opazimo vse več kolesarjev, predvsem ob koncih tedna, tudi na naših cestah, zato je še toliko bolj pomembno in nujno se lotiti izgradnje kolesarskega nacionalnega in turističnega kolesarskega omrežja.

Če pogledamo statistiko udeležencev po letih, ugotovimo, da ne moremo potrditi hipoteze, da je vedno več ljudi telesno dejavnih. Lahko pa trdimo, da še vedno število moških presega število udeleženk, vseeno pa lahko omenimo, da je tudi deklet in žensk na takšnih prireditvah zelo veliko.

Posebno priznanje akcije (za pridobitev priznanja je obvezna udeležba na najmanj petih prireditvah) leta 2004 prejelo 18 družin in 350 posameznikov, vseh udeležencev pa je bilo 16493. Leto kasneje je bilo takih 317 posameznikov in 17 družin. Leto 2006 pa je pedala »pridno vrtelo« 76 posameznikov in 23 družin.

**Tabela 2.1: Število prejemnikov posebnega priznanja akcije »Slovenija kolesari«**

	2004	2005	2006	2007	2008
družine	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	/	<b>9</b>
posamezniki	<b>350</b>	<b>317</b>	<b>278</b>	<b>221</b>	<b>227</b>

Naslednja akcija, ki jo je vredno omeniti je akcija Slovenija plava v organizaciji Triatlon kluba Celeia iz Celja. Januarja 2007 je bila v Celju prva dolgoprogaška plavalna tekma iz serije Slovenija plava 2007. Udeležilo se je je okoli 80 tekmovalk in tekmovalcev iz slovenskih in hrvaških plavalnih in triatlonskih klubov. Mlajši so se pomerili na 400 metrov, ostali pa na 1500 metrov dolgi progi. Triatlon klub Celeia je organiziral še dve podobni tekmi. Prva je bila aprila 2007 v bazenu (400 metrov/1500 metrov), druga pa julija 2007 na Šmartinskem jezeru (400 metrov/1500 metrov in 5000 metrov).

V Društvu za zdravje srca in ožilja, ki šteje nekaj čez 6800 članov vsako leto organizirajo številne akcije in koncerte. Akcija pod geslom »Kako mlado je vaše srce« je namenjena osveščanju javnosti o nevarnostih bolezni srca in ožilja. Po besedah predsednika društva Josipa Turka poudarja, da s tem želijo svojim članom in vsem drugim bolnikom s srčnimi boleznimi ne samo svetovati in jih vzgajati zdravo, ampak jim tudi v okviru kulturnih dejavnosti ponuditi boljšo kvaliteto življenja.

**Slika 2.1: Ana Trnkoczy na triatlonski tekmi na Bledu**



**Vir: Tomšič (2000).**

Kdo še ni slišal za vseslovenski projekt »Slovenija v gibanju, z gibanjem do zdravja«, ki ga od leta 1999 organizira Športna unija Slovenije v sodelovanju s CINDI Slovenija (Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Center za preprečevanje kroničnih bolezni). Pripravljenost za sodelovanje pri projektu so izrazili Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije, Olimpijski komite Slovenije Zdrženje športnih zvez, Športna unija Slovenije, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, regijski Zavodi za zdravstveno varstvo, Študentska organizacije Univerze v Ljubljani, Zveza prijateljev mladine Slovenije in drugi slovenski partnerji.

Glavni cilj projekta je spodbujanje stalne telesne aktivnosti za zdravje pri neaktivnih in



telesno premalo aktivnih ljudi. Konkretno naj bi v obdobju petih let dosegli predvsem 10 odstotkov zvečanje deleža redno in zmerno telesno aktivnega prebivalstva v srednjem in kasnem življenjskem obdobju.

Eden ključnih elementov projekta »Slovenija v gibanju« (ki ga je mogoče obravnavati kot tipičen primer praktično pomembnega strokovnega stičišča zdravstvene in športne stroke) je izvajanje in vrednotenje preizkusa hoje na 2 kilometra, ki so ga razvili na finskem inštitutu UKK za telesno dejavnost.

Organizator omenjene akcije je Agencija za šport Ljubljana, plačnik pa Mestna občina Ljubljana, Mestna uprava, Oddelek za predšolsko vzgojo, izobraževanje in šport, Oddelek za šport. Na podlagi take hitre hoje, kot jo posamezen udeleženec zmore, da pri tem ne ogroža svojega zdravja, določijo njegovo telesno zmogljivost (z upoštevanjem spola, starosti, telesne teže in višine, časa hoje in srčnega utripa). Na osnovi ugotovljene telesne zmogljivosti svetujejo ustrezno telesno dejavnost in športno vadbo, ki bo izboljšala posameznikovo zdravje in dobro počutje. Test lahko udeleženec opravi večkrat (v polletnih presledkih) in tako sledi izboljšanju svoje telesne zmogljivosti (fitnes indeks). Test je brezplačen in namenjen odraslim posameznikom med 20. in 65. letom starosti, ki so telesno nedejavni ali zmerno dejavni.

Do konca leta 2001 je bilo v okviru tega projekta izvedenih 134 testov v 38 slovenskih krajih. Testiranih je bilo vsega skupaj približno 6300 ljudi. Povprečen indeks telesne zmogljivosti je bil 91 (moški 88, ženske 94). Posameznega testa hoje se je v povprečju udeležilo 47 ljudi (66 odstotkov žensk, 33 odstotkov moških). Večina udeležencev je bilo starih med 35 in 60 let.

V prihodnosti naj bi ta test postal tudi merilo za dokazovanje ne-rizičnega načina življenja in s tem pridobitve bonusov pri zdravstvenem zavarovanju. V letu 2000 je bilo izvedenih že okoli 200 testov po vsej Sloveniji (CINDI Slovenija).

Vsako leto se v Sloveniji organizira Slovenski kongres športne rekreacije v organizaciji OKS – ZŠZ, CINDI Slovenije, Sokolske zveze Slovenije, Fakultete za šport in Turistične zveze Slovenije.

Kongres je namenjen bogatenju teorije in prakse ter novih spoznanj športnih društev, občinskih zvez, nacionalnih panožnih zvez, izobraževalnih in znanstvenih institucijah različnih strok (kineziologija, medicina, sociologija, psihologija itd.) in vsem subjektom, ki se interesno povezujejo s področjem športne rekreacije oziroma športa za vse.

Omeniti je potrebno tudi to, da je leta 2005 Državni zbor Republike Slovenije sprejel Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike za obdobje od leta 2005 do 2010. Drugi strateški dokument, ki je bil sprejet dve leti pozneje je Strategija Vlade Republike Slovenije na področju spodbujanja telesne dejavnosti od leta 2007 do leta 2012. Oba omenjena dokumenta sta usmerjena v skupni cilj, to je zmanjševanje porasta kroničnih obolenj in izboljšanje kvalitete življenja preko zdravega in uravnoveženega načina prehranjevanja in redne, dnevne telesne dejavnosti pri vseh starostnih skupinah prebivalcev Slovenije.

Izsledki raziskave CINDI Slovenija iz leta 2002/2003 kažejo, da so nadpovprečno ogrožene naslednje populacijske podskupine med ženskami:

- stare od 25 do 49 let,
- z dokončano najmanj štiriletno srednjo šolo ali gimnazijo,
- aktivno zaposlene,
- iz spodnjega družbenega sloja na eni strani ter srednjega in višjega srednjega sloja na drugi strani,
- iz mestnega in primestnega bivalnega okolja in
- iz zahodnega in osrednjega dela Slovenije.

Kaj pa televizija kot najbolj učinkovit medij?

Vsako leto smo priča novim športnim oddajam, ki vzgajajo ljudi, da postanejo športno dejavni. Naj omenim le nekatere: Š ŠPORTNA ODDAJA, MIGAJ RAJE Z NAMI! ODDAJA ZA RAZGIBANO ŽIVLJENJE, UŽIVAJMO V ZDRAVJU<sup>1</sup>, ipd.

Herman Berčič iz Fakultete za šport je na 3. kongresu športne rekreacije leta 2003 na Otočcu podal splošno oceno, da država Slovenija s svojimi institucijami ne posveča dovolj pozornosti in ne daje potrebne podpore področju športne rekreacije (športu za vse), ki si jo v primerjavi z drugimi področji zasluži. Različna športna društva in civilna športna sfera, ki bi morala biti mnogo bolj vpeta v politiko razvoja športne rekreacije v Sloveniji in posledično bolj vključena v neposredno udejanjanje športne rekreacije v praksi.

Doupona (2004) je podobnega mnenja in sicer, da Slovenija spada med države, kjer se problematiko ženskega športa šele začenjajo ukvarjati. Vse prej omenjene deklaracije, organizacije so pri nas zaenkrat še sekundarnega pomena. Razvojne teze so bile že osnovane, a do njihove dejanske realizacije še ni prišlo, še poudarja Doupona.

---

<sup>1</sup> Š ŠPORTNA ODDAJA, ki je na sporedu vsako nedeljo, ob 21.50 na Televiziji Slovenija 2, ponovitev v ponedeljek ob 15. 45 na istem programu, dolžina oddaje je 45 minut. V oddaji je predstavljen pregled športnih dogodkov minulega tedna, razpravljajo o aktualnih temah ter gostijo goste.

Oddaja MIGAJ RAJE Z NAM! ODDAJA ZA RAZGIBANO ŽIVLJENJE je na sporedu vsak petek popoldne na Televiziji Slovenija 2, ponovitev v nedeljo na istem programu, dolžina 25 minut. Namen oddaje je spodbuditi čim več Slovencev k aktivnemu in zdravemu načinu življenja. O tem, kakšna je prava in koristna pot udeležencev na področju rekreacije, spregovorijo tudi strokovnjaki in zdravniki. Prva oddaja je bila 04.03. 2005.

Zdravstveno-izobraževalna polurna televizijska oddaja za mlade UŽIVAJMO V ZDRAVJU si lahko ogledamo vsako sredo od 18.10.2006 do 23.12. 2006 ob 18:30 na 2. programu Televizija Slovenija. Ponovitve oddaj so vsako soboto ob 13:10 na Televiziji Slovenija 1. Običajno lahko tudi podporno spletno stran projekta [www.uzivajmo.com](http://www.uzivajmo.com) .

Televizijski projekt UŽIVAJMO V ZDRAVJU je skupni projekt CINDI Slovenije in Ministrstva za zdravje Republike Slovenije v sodelovanju z regijskimi ZZV-ji in nekaterimi drugimi partnerji.

V okviru oddaje so podana s strani strokovnjaka ključna sporočila v zvezi z zdravim življenjskim slogom. Predstavljeni so različni projekti v zvezi z zdravo prehrano in/ali projekti v zvezi s spodbujanjem rednih gibalnih navad.

## 2.2.5 Motivi in športna rekreacija

Ogromno žensk zahodnega sveta je s svojim telesom nezadovoljnih že od rojstva naprej. S telesno samopodobo otrok in tudi adolescentov se je ukvarjalo veliko avtorjev. Več raziskav je potrdilo, da se otroci naučijo, kaj je privlačen in zaželen videz, še preden vstopijo v šolo. Želja po vitkem in atletskem telesu se razvije, še preden se naučijo brati in razumejo, kaj pomenita besedi dieta in hujšanje (Gowers idr. v Kuhar 2004, 88) in idealno telesno samopodobo povezujejo z vitkostjo (Pine v Kuhar 2004, 88). Sedemletni otroci želijo, da bi bili vitkejši in začenjajo s hujšanjem (O'Dea v Kuhar 2004, 88).

Grogan (1999) trdi, da je za ženske najbolj kritično obdobje glede telesne samopodobe adolescenca, ki velja za obdobje sprememb, samozavedanja in iskanja identitete, zlasti pri ženskah. Skrb za njihovo zunanjo podobo je posledica fizičnih sprememb, ki lahko dekleta dejansko oddaljijo od vitkega ideala. Raziskave kažejo, da je večina deklet med trinajstim in šestnajstim letom nezadovoljnih s telesno obliko in težo. Počutijo se debele in želijo shujšati (Grogan v Kuhar 2004, 88).

Tudi pozneje, med adolescenco in pozno starostjo, pa na zahodu le težka najdemo žensko, ki si ne želi spremeniti česa na svoji postavi (Cline v Kuhar 2004, 88). Grogan (Kuhar 2004, 88) na podlagi pregleda obstoječih ameriških, evropskih in avstralskih raziskav o telesni samopodobi ugotavlja, da je večina žensk v zahodnih kulturah nezadovoljnih s svojo težo in obliko telesa, posebej s trebuhom, boki in stegni. Ženske zaznavajo kot svoj ideal telo, ki je vitko, celo vitkejše kot je povprečna teža v populaciji. Po lastni presoji je njihovo telo težje od ideala. Tudi Hutchinsonova (Freedman 1990 v Kuhar 2004, 88) je s svojo raziskavo potrdila, da se nezadovoljstvo z lastnim telesom med ženskami širi. Ko je izbrala več kot sto udeleženk za projekt o telesni samopodobi, je skrbno pazila, da je izbrala ženske normalne teže, ki niso nikoli imele motenj hranjenja ali mentalne bolezni. Nobena izmed izbranih žensk ni bila predebela ali imela dieto in se aktivno borila proti tolšči.

Številne raziskave torej kažejo, da je znatno število ljudi nesrečnih zaradi svojega videza. Ena najpogosteje citiranih je raziskava telesne samopodobe, ki so jo v zadnjih 25 letih opravili pri reviji *Psychology Today*. Podatki, pridobljeni na vzorcu okrog 4000 bralcev in bralk, ki so se odzvali na anketo, kažejo na vedno večji pomen telesa v zadnjih treh desetletjih oz. na vedno večjo obremenjenost z videzom, tudi pri moških (Garner 1997 v Kuhar 2004, 89). Rezultati

izvirajo iz raziskav izvedenih v letih 1972, 1985 in 1996. Leta 1996 je bilo več nezadovoljstva s splošnim videzom in obliko telesa ter s posameznimi telesnimi ideali kot kdaj koli prej, torej lahko sklepamo, da se je pritisk na ljudi, da bi dobro izgledali, intenziviral v zadnjih treh desetletjih.

Leta 1972 je bilo 23 odstotkov ameriških žensk nezadovoljnih s postavo, leta 1996 pa se je številka povzpela na 56 odstotkov. Ženske so posebej nezadovoljne s srednjim in spodnjim delom trupa in s težo. V 25 letih je naraslo tudi nezadovoljstvo z mišičnim tonusom, ta znaša leta 1996 57 odstotkov, 34 odstotkov žensk je nezadovoljnih s prsmi, eden izmed najbolj presenetljivih podatkov v raziskavi leta 1996 pa je, da bi 15 odstotkov žensk žrtvovalo več kot pet let svojega življenja za to, da bi imele idealno težo (Cash 1997 v Kuhar 2004, 89).

S podobnim problemom se srečujejo na Kitajskem, točneje v Hongkongu. Zdravstvena študija je namreč pokazal, da imajo deklice popolnoma izkrivljeno sliko o svoji teži. Veliko prekomerno težkih deklet je namreč mislilo, da je presuhih, tista s premajhno težo pa so mislila, da so predebela. Popačena slika je bolj poudarjena pri slednjih, saj je kar 41 odstotkov deklet brez težav s težo menilo, da je predebelih, medtem ko je le 6 odstotkov tistih s prekomerno telesno težo menilo, da je presuhih. Izvajalci študije so samooceno sodelujočih primerjali z njihovim indeksom telesne mase. Rezultati analize pa so pokazali še, da ima kitajsko velemesto resnične težave z debelostjo, saj je kar 40 odstotkov od 7 milijonov prebivalcev predebelih. Problem je vse hujši predvsem med mladimi, ki se premalo gibajo in uživajo vse preveč hitre hrane na račun bolj zdrave kitajske prehrane. Pobude za osveščanje glede zdravega načina življenja med mladimi dekleti bi torej poleg splošnih nasvetov morale poudarjati tudi pomen realističnega pogleda na lastno telo.

Raziskovalko Kuhar (2004) je zanimalo kakšna je telesna samopodoba mladih v Sloveniji in tako je aprila 2002 izvedla anketo na petih slovenskih srednjih šolah in sicer na Gimnaziji Šentvid, Gimnaziji Murska Sobota, na Srednji tekstilni in srednji strojni šoli Murska Sobota ter na Gimnaziji Škofja Loka. Po ugotovitvah Kuharjeve je le slaba petina deklet nezadovoljnih s celotnim videzom; posebej če ta podatek primerjamo z nezadovoljstvom s posameznimi deli telesa. Skoraj polovica deklet ni zadovoljnih s težo, kar 53 odstotkov deklet bi bilo rado vitkejših. To seveda velja za vsa dekleta s previsokim indeksom telesne mase (v nadaljevanju ITM), ki pa jih je le 4,5 odstotkov celotnega vzorca. Nezadovoljstvo s težo je statistično značilno tudi za dekleta s prenizkim, kritičnim in normalnim ITM. Lepo se je

izrazil tudi vpliv ženskih revij na mladostnice. Tako je bilo 57 odstotkov nezadovoljnih z boki in stegni, 42 odstotkov s trebuhom, 44 odstotkov mladostnic pa moti celulit. Zanimiv podatek se mi zdi tudi, da je tretjina deklet nezadovoljnih s svojimi mišicami, prav isti delež nezadovoljstva pade na oprsje. Pri primerjanju z vrstnicami je 44 odstotkov deklet prepričanih, da imajo slabšo postavo kot one. Prav tako je visok delež obremenjenosti z občutkom krivde zaradi lastne teže (Kuhar 2004, 90).

Iz pravkar zapisanega, lahko trdimo, da je večina žensk s svojim telesom nezadovoljnih in da so prekomerno obremenjene z njim. Sramujejo se svojega celulita, starostnih sprememb telesa ipd., trpinčijo se z bojznimi v zvezi z videzom, skratka svoja telesa ocenjujejo kot nevredna lastne ljubezni. Problem ni samo v dosegu fizične lepote, temveč tudi v pridobitvi zaupanja v lastno privlačnost, čeprav sta omenjena procesa vzročno-posledično povezana. Kuhar (2004) navaja številne izraze za prej omenjene probleme, ki so široko razširjeni v sodobni popularni zavesti žensk: *normativna obremenjenost* (Brumberg 1996); *kulturna obsesija naše dobe* (Beardsworth idr. 1997); *vodilni kulturni simbol poznega dvajsetega stoletja* (Stearns 1997); *prezentacijska bolezen* (Turner 1996); *socialna manija* (Rodin 1992); *normalni del življenjskih izkušenj* (Thompson idr. 1999).

Motivacija ima zelo pomembno vlogo pri ukvarjanju s kakršno koli dejavnostjo in športna rekreacija pri tem ni nobena izjema. Vemo, da je vsak začetek težak in da potemtakem na začetku ukvarjanja s telesno vadbo potrebujemo največ motivacije. Redno ukvarjanje s telesno vadbo povzroči izboljšanje splošnega počutja, povečanje fizične kondicije, oblikovanje postave, odobravanja okolice, kar pozitivno vpliva na osebo, posledično pa povečuje motivacijo za nadaljnje ukvarjanje s telesno vadbo.

Sama sem športno aktivna že skoraj petnajst let, profesionalna športnica sem bila pet let, zadnji dve leti pa se rekreativno ukvarjam s športom. Glavni razlogi za rekreativno ukvarjanje s športom so mi predvsem ohranjanje fizične kondicije, kar posledično vpliva na boljše zdravje, počutje, samopodobo, samooceno itd. Dejstvo je, da se kot bivša profesionalna športnica bolje zavedam pomena telesne vadbe kot »običajna« ženska.

Kaj pa motivi za ukvarjanje s športnorekreativno dejavnostjo pri Slovenkah? Raziskava Berčiča in Petroviča, izvedena leta 1972, je kot glavne motive za ukvarjanje s športnorekreativno dejavnostjo navedla:

- izboljšanje zdravja,
- hujšanje,
- ohranjanje lepote,
- razvedritev,
- ohranitev stika s prijatelji,
- ohranitev telesne kondicije,
- pridobitev novih prijateljev,
- pridobitev telesne kondicije.

Kuhar (2004) ugotavlja, da se je veliko avtorjev podrobneje ukvarjalo z motivi za vadbo pri ženskah. Različne raziskave tovrstnih motivov razkrivajo štiri motivacije zanjo (Cash 1997, 184):

- želja po večji fizični privlačnosti (oblikovanje postave) ali po tem, da bi shujšale;
- izboljšanje fizične kompetentnosti (gre za to, kaj telo zmore: vitalnost, gibkost, moč, vzdržljivost, spretnost, urnost) in zdravja – to so pomembni razlogi za vadbo, če le niso privedeni do ekstrema (do kompulzivne vadbe);  
(op. David Pierce (v Dess 2000) govori o t.i. »activity anorexii«. Gre za problematični vedenjski vzorec: drastično zmanjševanje prehranjevanja ob povečani vadbi, kar še dodatno zmanjša prehranjevanje in vodi v začaran krog)
- izboljšanje razpoloženja in obvladovanja stresa;
- srečevanje, druženje in zabavanje.

Čeprav pri tem tvegamo veliko poenostavljanje, lahko govorimo o dveh obsežnih sklopih motivacijskih stanj. Nekatere ženske uporabljajo vadbo predvsem za nadzorovanje teže in poudarjajo motive, ki so povezani z videzom in privlačnostjo (bolj zunanja motivacija). Ti motivacijski sklopi se seveda medosebno ne izključujejo. Na primer: prekomerno težka ženska lahko vadi z namenom, da bi shujšala, to ji pomaga izboljšati tudi splošno zdravje in povečuje čilost.

Omenjene ugotovitve podkrepimo še z raziskavo Špele –Teje Vrhunec iz leta 2004. V svoji diplomski nalogi z naslovom Discipliniranje telesa pri študentih družboslovnih fakultet je ugotovila kakšna so stališa in prakse skrbi za telesno težo. Najbolj jo je zanimal osnovni namen ukvarjanja s športom, odnos do lastne telesne podobe ter odnos do zdravega prehranjevanja. Pri raziskovanju je avtorica uporabila kombinacijo kvalitativne in kvantitativne raziskave. Kvalitativna raziskava je vsebovala polstrukturirane osebne intervjuje o življenjskih stilih študentov, ki so jih opravili študentje pri predmetu »Potrošna družba in postmoderna potrošnik« v študijskem letu 2002/2003. Pri kvantitativni raziskavi pa je opravila anketo na vzorcu 110 študentov ljubljanske Univerze (77 žensk, 33 moških, starih od 19 do 26 let).

Del telesa, ki je študentom najmanj všeč so noge, tako je menilo kar 35 odstotkov žensk. Ženske so nezadovoljne še s svojo zadnjico (21 odstotkov), najbolj všeč pa so ženskam 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. Tako 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.

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 sprostitev 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).

Nekoliko več je šport študentom pomemben pri ohranjanju telesne teže; s tem se strinja 35 odstotkov vseh študentov, od tega kar 47 odstotkov žensk.

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. Ta odstotek je višji pri ženskah, ki sebe ocenjujejo kot normalne oz. debele; v povprečju jih približno polovica vadi zato, da bi shujšala. Ženskam se zdi pomembnejše to, da telesna aktivnost omogoča ohranjanje telesne teže. Okoli 40 odstotkov tako suhih, normalnih



kot debelih žensk športa s tem namenom. Še večjo vrednost pri športu pa pripisujejo dejstvu, da ta omogoča čvrsto telo.

Po ugotovitvah Metke Kuhar (2004) se dekleta s športom ukvarjajo predvsem zaradi počutja po vadbi in ne le iz razloga, da bi shujšale. Oblikovana postava ter rahlo poudarjene mišice sta glavna motivacijska dejavnika. Večina deklet se zaveda pomembnosti redne vadbe, razlog za neukvarjanje z njo pa je cenovna in prostorska nedostopnost vadbe ter čas potreben zanjo.

### **2.2.6 Povezanost športne rekreacije s spolom**

Odnos do ženskega športa je v zadnjih treh desetletjih doživel veliko sprememb v svetu, kakor tudi pri nas. Te spremembe so vidne predvsem v vedno večjem številu profesionalnih športnic ter žensk, ki se v prostem času rekreativno ukvarjajo z različnimi aktivnostmi. V Sloveniji je bilo v preteklih letih opazno naraščanje športne dejavnosti žensk, vendar se je ta močno zmanjšala v letu 2000 in dosegla najnižjo vrednost doslej. V letu 2000 je bilo namreč kar 64 odstotkov žensk popolnoma športno nedejavnih, medtem ko je bilo nedejavnih moških 45,8 odstotkov. Pri moških se je športna dejavnost od leta 1997 zmanjšala za 2,7 odstotka, in sicer predvsem na račun neorganizirane vadbe. Tako je pri moških kakor tudi pri ženskah največji padec moč zaznati pri neorganizirani vadbi. Neorganizirana, neredna rekreacija se je pri ženskah zmanjšala za 3,3 in organizirana rekreacija za 2,8 odstotka. Po ugotovitvah Petroviča (2001) kaže, da še bolj kot moški, so ženske tiste, ki potrebujejo organizirano vadbo, katera jim zagotavlja do neke mere možnost socialnih stikov, saj je šport posebno družaben, kadar poteka vadba v skupini.

Ob raznovrstni športno rekreativni ponudbi v Sloveniji je aerobika že pošteno razširjena. Vsaka se je vsaj enkrat v življenju že srečala z njo.

Raznovrstnost programov ponuja za vsakega nekaj<sup>2</sup>. V zadnjih dvajsetih letih se je razvilo in obdržalo več kot dvajset različic: step aerobika, slide, klasična, plesna, z elementi borilnih veščin, aerobika z utežmi, elastikami, velikimi žogami in drugimi pripomočki. Poleg tega se vadbe delijo na starostne skupine oz. posebne skupine – za otroke, nosečnice, starejše, osebe z osteoporozo, bolečinami v križu ...Gre za modno muho, ki to ni, saj je aerobika postala sodobna, nova in se stalno spreminja. Doseganje pozitivnih učinkov, tako na telesni kot na duševni ravni, je eden glavnih razlogov za razširjenost aerobike kot oblike rekreacije.

Dobro počutje, oblikovanje telesa, povečevanje mišičnega tonusa, ohranjanje srčno-žilne in dihalne sposobnosti, kurjenje kalorij in maščob – to je le nekaj prednosti, ki na vadbo pripelje veliko športnih navdušenk. Ja, navdušenk, saj fantje še vedno ostajajo v veliki manjšini. Vadi pa lahko vsakdo, če ima le rad gibanje, glasbo in druženje.

Naziv aerobika je prisoten zato, ker naj bi takšna vadba potekala v aerobnem območju delovanja organizma. To pomeni, da je za delovanje mišic, v mišičnih celicah zadosti kisika. To območje je primerno za krepitev srčno žilnih funkcij in dihalnega sistema. V tem območju, zlasti če je nekoliko nižja intenzivnost, se med vadbo kot glavni vir energije porabljajo tudi maščobe, ki so nakopičene v podkožnem tkivu.

Torej lahko tudi učinkovito hujšamo. Glasba nam narekuje ritem in tempo ter s tem intenzivnost vadbe. Ta je navadno nizko ali srednje intenzivna. Poleg tega pa nas poživi in dodatno motivira. Odvisna pa je tudi od zvrsti aerobike.

Pri vadbi aerobike, ki traja 60 minut, uporabljamo elemente naravnega gibanja, kot so hoja, tek in različice le-teh. Številne preproste korake povezujemo v kratke koreografije, ki jih ponavljamo toliko časa, da dosežemo aerobne učinke (do 20 minut).

---

<sup>2</sup> Pri plesni aerobiki na začetku postopno ogrejemo telo, da ga pripravimo za vadbo in s tem preprečimo poškodbe. Sledi aerobni del, ki je sestavljen iz različnih gibalnih struktur: hoje, teka, različnih kombinacij plesnih korakov. Te so lahko bolj ali manj koordinacijsko ali ritmično zahtevne. Tu je prisotnih veliko plesnih korakov, najbolj važno pa je, da uživamo v glasbi. Poznamo več vrst plesne aerobike: latino, jazz, hiphop, funk, street dance, orientalska itn.

Klasična aerobika je nizko visoko intenzivna vadba: splošnemu ogrevanju sledi aerobni del. Ta je sestavljen iz preprostih korakov, ki jih povežemo v kratke koreografije, s katerimi zaposlimo celotno telo. Aerobnemu delu sledijo krepilni del, kjer vaje za moč izvajamo z lahkimi utežmi ali lastno težo. Vadbo končamo s statičnim raztezanjem in različnimi tehnikami sproščanja.

Step aerobika je ravno tako zelo priljubljena med Slovenkami. To je tako imenovana vadba s 'pručko' pred seboj. Ta je nastavljive višine, stopanje in sestopanje z nje pa posnema hojo v hrib. Tako se poveča moč nog in zadnjice, zahteva dobro koordinacijo, veliko število ponovitev pa izboljšuje aerobno učinkovitost in vzdržljivost. Ker je bolj obremenjen spodnji del telesa, step aerobiko navadno dopolnjujemo z vadbo z utežmi za zgornji del telesa.

Poleti nas vedno bolj razveseljuje aerobika v vodi, ki pa se prileže tudi v zimskem času.

### 2.2.7 Povezanost športne rekreacije s tipom družine

Petrovič (1999) ugotavlja, da je v Sloveniji športno neaktivnih skoraj polovica ljudi, odstotek neaktivnih žensk in moških v zadnjih letih sicer upada, vendar pa se ohranja neskladje med spoloma glede športne neaktivnosti. Ženske z višjo izobrazbo so mnogo bolj športno aktivne od ljudi z nižjo stopnjo izobrazbe. Največja skupina neaktivnih ljudi vključuje ljudi med 30. in 50. letom starosti ter prebivalce vaških skupnosti. Doupona (1996 po Chogahara in Yamaguchi 1998) ugotavlja, da število otrok vpliva na športno aktivnost in sicer v smislu, več otrok, manj rekreacije. Prav tako vsaka življenjska prelomnica (izguba partnerja, upokojitev) vpliva na povečanje športne aktivnosti žensk.

78,8 odstotkov žensk, ki živijo v razširjenih družinah (extended) in le 33,3 odstotkov tistih iz nuclear 2 se nikoli ne ukvarja s športom (razpon je kar 45,5 odstotkov) (Doupona 2004, 96).

Družba prek dejavnikov socializacije (družina, šola, družbene institucije) prenaša na posameznico vzorce vedenja in sklope vrednosti, ki so družbeno sprejemljivi in zaželeni. To vpliva na preživljanje prostega časa, saj se od žensk pričakuje, da poleg poklicnih obveznosti opravljajo tudi svojo »primarno« vlogo. Tako so dvojno obremenjene (zaposlitev in delo doma) in dostikrat ne najdejo časa za športno aktivnost, čeprav so motivirane za tovrstno aktivnost.

73,3 odstotkov žensk, ki živijo same se nikoli ne ukvarja s športom. »Samske« ženske, ki se ukvarjajo s športom so športno aktivne najmanj dvakrat tedensko (15,5 odstotkov), le občasno pa se praktično ne ukvarjajo s športno dejavnostjo. Skoraj 25 odstotkov samskih žensk ima fakultetno izobrazbo, 20 odstotkov samskih žensk pa nima nikakršne izobrazbe. Zanimivo je, da je 75 odstotkov žensk, ki živijo same, starih nad 60 let.

S športno rekreacijo se redno ukvarja 21 odstotkov žensk, ki živijo v nuklear 1. Ta tip družine v največji meri dopušča ženskam redno ukvarjanje s športom. Ženske, ki imajo vsaj enega otroka v starosti do 6 let, so tudi najbolj izobražene, saj jih ima 43 odstotkov srednjo izobrazbo, 23 odstotkov pa fakultetno izobrazbo.

Občasno (54 odstotkov) ali redno (33 odstotkov) se ukvarja s športom 67 odstotkov žensk, ki imajo otroke stare od 6 do 18 let (nuclear 2). To so ženske, ki so glede na vseh šest tipov družin, ki jih obravnavamo, najbolj športno aktivne.

Zanimivo je, da se pri obravnavi tipa družine nuclear 2 srečamo na eni strani z najbolj športno aktivnimi ženskami in tudi najbolj izobraženimi, saj jih ima kar 37,5 odstotkov fakultetno izobrazbo. Sadarjeva (1991) ugotavlja, da ima veliko žensk občutek, da so pri svojem profesionalnem razvoju precej zamudile in svoje interese usmerijo iz družine (skrb za nego in vzgojo otrok v predšolskem obdobju otroka) v nadaljnje izobraževanje ter na športno področje (ko otrok vstopi v obdobje adolescence).

Ženske, ki pripadajo tipu družine nuclear 3, so popolnoma izključene iz redne športne dejavnosti. Ženske, ki imajo predšolske in šolske otroke, se prostemu času in športu pogosto odrekajo na račun vzgoje otrok.

Analiza nas privede do tega, da dostop posameznih socialnih kategorij ljudi do športa ni omejen le z izobrazbo in njihovim materialnim položajem, pač pa tudi z velikostjo oz. tipom družine, kateri pripadajo. Ljudje iz različnih tipov družin imajo tudi različne telesne navade in temu primerno tudi različno porabljajo prosti čas (in s tem tudi za šport), ki je usmerjen s samoekspresijo in osebni razvoj.

Sadar (1991) je mnenja, da šport omogoča razvoj identitet, ki so komplementarne družinskim. Pričakovanje vzajemne podpore v družini je odvisno od prostovoljnih odločitev, kot tudi od izpolnjevanja socialnih pričakovanj in legalnih zahtev. Če je šport prisoten v družinski interakciji, v razvoju intimnosti v različnih življenjskih obdobjih, potem ima pomembno mesto tudi pri ustvarjanju socialne kohezije družine.

Od vseh tipov gospodinjstev so ženske najmanj športno aktivne (78,8 odstotkov) v razširjenih družinah, na kar prav gotovo vpliva njihova nizka izobrazba. Več kot polovica žensk, ki živijo v razširjenih družinah, ima le osnovnošolsko izobrazbo oziroma so brez formalne izobrazbe.

Tako lahko zaključimo, da je predvsem izobrazba in z njo povezana pripadnost določenim družbenim skupinam izredno pomemben dejavnik za vključevanje posameznice v športne aktivnosti.

Izraba prostega časa in z njim povezano vključevanje v športne aktivnosti je skladna z življenjskim stilom, ki se oblikuje v okviru družine, tudi glede na spol (Doupona 2004, 100).

**Tabela 2.3: Udeleženosť žensk v športni rekreaciji glede na stopnjo izobrazbe in tip družine**

<b>Ženske</b>	<b>Single Samski</b>	<b>Nuclear 1 1 do 6 let</b>	<b>Nuclear 2 do 18 let</b>	<b>Nuclear 3 6 do 18 let</b>	<b>Kinship odrasli</b>	<b>Extended babice</b>
<b>Brez izobrazbe</b>	20,0%	0,9%	0%	3,7%	8,1%	9,1%
<b>Oš</b>	11,1%	17,4%	16,7%	22,2%	26,0%	43,3%
<b>Poklicna</b>	20,0%	14,7%	20,8%	18,5%	16,6%	13,6%
<b>Sš</b>	8,9%	43,1%	25,0%	51,8%	32,8%	22,7%
<b>fakulteta</b>	24,4%	23,3%	37,5%	3,7%	15,8%	9,1%

Vir: Ženske in šport (2004, 102).

## **2.3. Vpliv množičnih medijev na vrednotenje telesne samopodobe**

### **2.3.1 Telesni ideali skozi zgodovino**

Telesni ideali so podobe teles, ki v določenem obdobju predstavljajo ideal. Tak izgled si posamezniki želijo doseči, vendar pa se podobe idealnih teles nenehno spreminjajo. Kot pravi Rutar: »Vedno namreč obstaja neko idealno telo, za katerega je moč najti sofistiko, v katero bodo ljudje verjeli in si prizadevali, da bi ga dosegli« (1995, 26). Še posebej je to problematično v postmodernej družbi, ko se 'ideali' spreminjajo v obdobju nekaj let ali še manj. V antiki in srednjem veku so bile npr. idealne telesne podobe stabilne in so se odražale tudi več stoletij. Poudariti je potrebno tudi, da so se močno spreminjale predvsem podobe idealnega ženskega telesa, medtem ko idealno moško telo ni doživljalo kakšnih drastičnih sprememb in tudi, če so te spremembe bile, niso bile tako izpostavljene, ker je veljala patriarhalna ureditev in so moški sami presojali, kaj je lepo in kaj ne.

Turner pripominja, da se je človeška družba v zadnjih 2000 letih temeljito spremenila, človeško telo pa je v vseh pomembnih fizioloških pogledih ostalo statično (1996, 64). Generacije pred nami so bile povprečno res nižje in lažje od naše, vseeno pa dejanske zunanje

spremembe niso tako velike kot spremembe meril in standardov. Ali z besedami Tomorijeve: »Mnogo očitnejše kot dejanske zunanje spremembe pa so razlike v merilih in oceni telesne podobe. Razen od splošnih estetskih standardov so ta merila odvisna tudi od drugih norm, ki uravnavajo življenje v neki kulturi« (1990, 125).

V neolitiku je npr. za idealno žensko telo veljala ženska z velikimi zalogami podkožne tolšče na stegnih, bokih, trebuhu in z velikimi prsmi, na kar kažejo tudi najdbe različnih kamnitih figur. Živela je pod nenehnim prehrabenim stresom. Včasih je bilo hrane dovolj, drugič je hrane primanjkovalo, preživeli pa so le otroci tistih žensk, ki so imela toliko maščobnih rezerv, da so tudi v obdobju pomanjkanja svojemu zarodu zagotavljale osnovno hrano – mleko. Tomori meni:

*/.../ presežek hrane kot lastna rezerva in zaloga za taka obdobja je povečeval možnost preživetja in je dejansko pomenil eksistenčno prednost. Ta prednost je bila odločilnejša za ženske, saj jim je večja telesna teža med drugim zagotavljala tudi zanesljivo možnost materinstva in prehrane otroka v njegovem najobčutljivejšem obdobju. Ker je bilo materinstvo s stališča obstoja plemena eden najbolj cenjenih prispevkov skupnosti, je ženskam dajalo pomen in ugled vse, kar je omogočalo boljše prevzemanje in spolnjevanje njihove materinske vloge. Zato so imele zajetne ženske poleg biološke tudi večjo socialno prednost (1990, 2).*

V nasprotju z neolitskim pojmovanjem ženskega telesa so asketski standardi lepote v obdobju klasične Grčije ženski postavljali v podrejeni položaj, saj je v Grčiji kot lepo veljalo le moško telo (Turner 1996, 11). To je bil pogost pojav predvsem v družbah «/.../ ki bi jim na splošno lahko rekli patriarhalne » (Južnič 1998, 139). Ko so stari Heleni in Rimljani izoblikovali kip kakšne boginje, so ji prisodili moško telo » /.../ dojki pa se kažeta kot dve jabolki na sicer mišičasto izoblikovanem prsnem košu« (odid.). Laqueur pravi, da je človeško telo vse do osemnajstega stoletja bilo brezspolno, generično telo. Moško telo je bilo norma, žensko telo pa je imelo vse dele moškega telesa, le da so bili razporejeni v različnem podrejenem načinu (Laqueur, Duroche v Shilling 1997, 76).

V obdobju renesanse je prišlo do preobrata v percepciji ter reprezentaciji ženskega in moškega telesa. Model 'en spol/eno meso' v katerem je bilo žensko telo videno kot inverzija moškega telesa, se je počasi umikal modelu 'dveh spolov', ki je poudarjal fundamentalne razlike med moškimi in ženskimi telesi. Če je do tedaj veljal kanon lepega moškega telesa

antike, je začela renesančna kultura posvečati pozornost predvsem ženskemu telesu. Občudovanja vredna ženska je bila tista, ki je imela »/.../ široke boke, bogate obline, obilno oprsje« (Južnič 1998, 51). Suha ženska je veljala za nezdravo in grdo, predvsem pa je kazala znamenja revščine in pomanjkanja. Južnič o renesančnem ženskem telesu pravi: »Tak kanon lepote ostane v veljavi nekako do 18. stoletja. Zahteva se bela koža, na ceni so svetli lasje, usta naj bi se rdečila, obrvi naj bodo črne, vrat in roke pa dolgi, stopala majhna, prsi čvrste in okrogle, bele in z rožnatimi bradavicami. Morda je to kar dolgo veljalo, po renesansi kakih 300 let« (1998, 51).

V viktorijanskem obdobju je v krogih aristokracije prišlo do sprememb v pojmovanju idealne telesne podobe. Začel se je oblikovati bogat meščanski razred prvih industrijalcev in aristokrati so potrebovali spremembo telesnega ideala, saj so sedaj tudi posamezniki, ki niso bili modre krvi, posedovali adipozno, obilno telo. Začel se je preobrat, v katerem je tovrstno telo postajalo simbol nediscipliniranega jaza, zanemarjenosti in manjvrednosti, vendar pa so aristokratom sledili tudi buržujji in Walden tako ugotavlja: » V pozni viktorijanski dobi, prvič na zahodu, so tisti, ki so si lahko privoščili bogato prehrano, začeli sami sebi odrekati hrano v zasledovanju estetskega ideala« (Walden v Bordo 1997, 167). V poznem devetnajstem stoletju je prišlo do preskoka prezaposlenosti z lastnim telesom in prehrano z aristokratskega na srednji razred. Tovrstno razmišljanje se je sčasoma razširilo na vse pripadnike zahodne kulture, še posebej pa med ženske. V zadnjih stoletjih se je odnos do privlačnosti in idealne lepote drastično spremenil. V tem obdobju so se pojavili mnogi telesni trendi, ki so pripeljali do današnjega 'ultra vitkega' arhetipa ženske. V petdesetih letih devetnajstega stoletja so začele izhajati prve ženske revije, pojavile pa so se tudi prve manekenke, ki so s sprehajanjem po odru razkazovale najnovejšo modo. Že leta 1918 je tako Dr. Lulu Hunt Peters izdala bestseller z naslovom '*Diet and Health with a Key to Calories*'. Ženske so začele iskati načine, kako shujšati. Vse je šlo tako daleč, da so izdelovalci tobačnih izdelkov *Virginia Slims* in *Lucky Strike* začeli spodbujati ženske, naj kadijo in s tem nadzorujejo svojo telesno težo. Leta 1912 je bilo organizirano tudi prvo lepotno tekmovanje za Miss Amerike in idealna podoba telesa je kmalu postala znana množicam. Marilyn Monroe je pozornost od vitkosti prenesla na bujne prsi. V tem času je povprečna manekenka tehtala osem odstotkov manj kot povprečna ameriška ženska, s prihodom britanske manekenke Twiggy v sedemdesetih letih pa je telesna teža zopet postala glavna ženska skrb. Twiggy je namreč ob telesni višini 170 centimetrov tehtala le 41 kilogramov. Postala je ideal ženske podobe telesa in še dvajset let po njeni

uveljavitvi je povprečna manekenka tehtala 23 odstotkov manj kot povprečna ameriška ženska (ibid.).

Južnič opisuje spreminjanje kulturnih trendov lepega:

*Žensko telo, ki je prepoznano kot lepo, se vse bolj izpostavlja in razkazuje. Lepotna tekmovanja so namenjena prav nekakšni kodifikaciji (ženske) lepote /.../ Uveljavljajo se celo bolj ali manj natančni proporci, ki naj bi bili idealni: za žensko naj bi veljalo, da je lepa, če meri čez prsi okoli 90,1 centimetrov, okoli pasu med 60 in 70 centimetrov in čez boke približno toliko kot okoli prsnega koša. Ženska naj bi bila visoka pribl. cca 1.64 centimetrov in težka kakih 63 kilogramov. Tako merjenje in izmerjeni proporci so seveda prirejeni za kavkazoidno raso. Na lepotnih tekmovanjih pa zmagovalke (na primer za miss sveta ali kaj podobnega) niso imele vselej povsem idealnih proporcev. Nedra, prsi so ena od sredinskih točk (1998, 51).*

Ženske so tako pod nenehnim pritiskom, ko želijo ustrezati standardom ter na ta način ugajati moškimi. Od njenega izgleda je odvisno mnogo stvari, ocenjevalci pa so navadno moški.

Ženska spolnost, sestavljena iz pričakovanj o videzu in obnašanju, je tudi sestavni del športne vzgoje deklic. Opazovanja v šolah so pokazala poudarek na oblikovanju videza in obnašanja, 'primernega za dame'. Osnovni cilj športne vzgoje za dekleta je razvijanje telesa, ki bo videti lepo – torej razvijanje telesa predvsem za in zaradi moških (Scraton 1992 v Doupona 1994, 16).

### **2.3.2 Podobe teles v sodobni kulturi**

Vsaka kultura odločilno vpliva na to, kako njeni pripadniki doživljajo svoja telesa in telesa drugih ljudi, saj je eno od kulturnih meril tudi merilo o telesu in telesnosti. Tomorijeva nazorno opisuje vpliv kulture na telesno podobo njenih pripadnikov:

*Značilnosti kulturnih vrednot se ne kažejo le navzven v vedenju in navadah ali pa zgolj z zunanjimi sporočili, ki sestavljajo telesno izražanje (na primer z obleko, poudarjanjem in skrivanjem nekaterih delov telesa), temveč posredno tudi v najintimnejšim in osebem doživetju lastnega telesa, iz katerega izhaja človekova predstava o sebi in lastna vrednostna ocena. Ni človeka, ki sploh ne bi imel odnosa do*



*telesa. Kultura, iz katere izhaja, ga pri tem usmerja in vpliva na to, kako se tega odnosa tudi zaveda in kako ga zavestno in podzavestno vnaša v svoje vsakodnevne navade in življenjska izhodišča (1990, 77).*

Kultura je torej tista, ki nam projicira ideje o tem, kdo smo. Ne le tiste ideje, ki govorijo o tem, kateri skupini pripadamo, katerega spola smo, v kateri starostni skupini smo, ampak tudi tiste, ki govorijo o našem telesu – ali je 'normalno', vitko, debelo, lepo, privlačno itd. Vsaka kultura si je izoblikovala lastno predstavo o idealnem telesu, s katero se posamezniki primerjajo, ali z besedami Nietzscheja:

*Vsaka velika kulturna epoha, ni le epoha človeške vrste, ki kultivira naravo in transformira naravne vire v skladu z lastnimi idejami, ampak je tudi epoha v zgodovini človeške vrste, v kateri ta kultivira lastno naravo v skladu s svojim idealom. Vsaka velika kultura, ki so jo označevali značilni intelektualni, umetnostni in moralni produkti, je razvila tudi značilno ikono telesne popolnosti« (Nietzsche v Lingis 1994, 32).*

Na žalost pa je po Južničju idealno telo« /.../ slej ko prej telo, ki ga ni, ali pa so v njegovi posesti le redki izbranci« (1998, 53).

Raziskovalka Kuhar (2004) trdi, da sodobna zahodna kultura ne poudarja več telo kot materialno osnovo človeka, temveč videz telesa in pomene, ki so povezani z videzom. Prav tako nas oskrbuje z diskurzi o sodobnih telesnih idealih, ki so lepota, mladost, zdravje, čilost, močna volja, samonadzor, samodisciplina ter samoobvladanost. H kultu telesnega videza prispevajo številni zgodovinski dejavniki in trendi, predvsem pa dramatične spremembe zahodne družbe v dvajsetem stoletju. Sodobni telesni ideali so torej nekakšen »klobuk« pod katerim se skrivajo historični, družbeni, kulturni in ekonomski pomeni.

Kuhar (2004) trdi, da je paradoks zahodne družbe to, da je telo postalo nefunkcionalno, saj se vse manj »uporablja« za fizično delo in da je funkcionalno le v športu. Giddensu (2000 v Kuhar 2004, 11) se zdi, da je športno telo arhaizem, ki nas nostalgичno spominja na čase, ko je telo še koristilo človeku s svojo močjo in fizično spretnostjo. V dobi plastične seksualnosti od njega ne pričakujemo več niti rojevanja. Tako se sodobni ženski telesni ideali povsem odmikajo od identifikacije z materinskim telesom in simbolizirajo osvobojenost od

reproduktivne usode. Kuhar (2004) opozarja, da bi lahko ob modernizacijskih spremembah prišlo do degeneracije telesa, če ga ne bi začeli upravljati z različnimi telesnimi praksami. Nekatere teorije o »postmodernizmu« telesu napovedujejo »smrt« in njegovo nadomestitev s stroji. Dejstvo je, da telesne prakse izvajamo v imenu estetskih, moralnih in zdravstvenih razlogov, največji pomen pa se pripisuje estetski in seksualni plati telesa. Ženske (vse bolj tudi moški) torej verjamejo, da lahko telo preoblikujejo po lastni volji. Edino sprejemljivo in posledično zaželeno je tisto telo, ki teži k popolnosti. Avtorica ugotavlja, da ima telo poleg homogenizirajoče estetske moči tudi normalizirajočo etično moč. Telesne oblike so torej zunanja indikacija spiritualnega, emocionalnega in moralnega stanja človeka.

Estetska vrednost (lepota, spolna privlačnost, poželjivost) in etična konotacija (samonadzor, močna volja, moralna integriteta) se po ugotovitvah Kuharjeve prepletata (2004, 11). Dobro telo – dobra oseba, je po njenem mišljenju temeljni princip estetike v sodobni družbi, osnovna predpostavka pa: si tak, kot si videti.

Če povzamem glavno misel raziskovalke Kuhar, se ta glasi, da je skrb za zdravje v funkciji izboljšanja telesnega videza in moči, ki jo lepota prinaša. Istega mnenja je tudi Etcoffova (1999), kateri se zdi povsem razumljivo, da vlagajo ženske del svojih sredstev v skrb za telesni videz, saj so za privlačen videz nagrajene povsem drugače kot za svoje druge lastnosti. Biti vitka je postalo vprašanje moralne integritete, debelo telo pa velja za odraz notranjega propadanja in neuspeha. Telo je tako postalo projekt jaza, medij samopredstavljanja, samopromocije ter samooglaševanja, kakor tudi mesto družbene stigmatizacije, če odstopa od standardov sprejemljivosti.

Vsi lahko trdimo, da je sodobna družba močno 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 bombandirani 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.

Privlačno telo tako 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.

Oziroma s Kotnikovimi besedami, ki trdi, da je telo 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).

Večina psiholoških preučevanj in razlag izvorov negativne telesne samopodobe se osredotoča na širši družbeni kontekst, v katerem se razvije nezadovoljstvo z zunanjim videzom, posebej izrazito pri ženskah, v zadnjem času vse pogosteje tudi pri moških. Teoretske in empirične študije poleg telesnih idealov in pomena fizične privlačnosti v posamezni kulturi posebej izpostavljajo neposredno socialno okolje in osebne značilnosti (Cash 1997). Glavno vlogo pri definiranju podob in pomenov fizične privlačnosti in neprivlačnosti imajo kulturna sporočila, zlasti medijska. Družbeno-kulturno okolje vsakega posameznika je različno, a obenem presenetljivo podobno. Vsi smo izpostavljeni številnim podobam idealnih teles. Zlasti medijske podobe in družbeni predpisi (npr. stereotipi) oblikujejo splošno podlago za nezadovoljstvo s telesom; krepijo ga bolj neposredni družbeno-kulturni posredniki, kot so družina, vrstniki in primerjave z referenčnimi osebami. Edinstvene kombinacije (etničnost, družbenega razreda, seksualne orientacije, religije, genetike, izobrazbe, družine, starosti itd.) natančneje določajo vpliv na posameznika (po Kuhar 2004, 87 Bordo 1993, 62).

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.

Na razvoj telesne samopodobe pomembno vplivajo medosebne izkušnje, npr. druženje, vrednotenje, tudi navidezno milo komentiranje videza (Cash 1997). Osebe, ki so v otroštvu mladosti deležne pogostih kritik in draženja zaradi videza, razvijejo bolj negativno telesno samopodobo, kajti telesna samopodoba ne pozablja (ibid. 46). Toda če sodobna družba ne bi tako poudarjala zunanje podobe, pripombe ne bi bile tako pogoste in ne bi imele tako negativnega, celo travmatičnega učinka na telesno samopodobo. Levine pravi, da se morajo

predvsem fantje in moški naučiti, da »kromosom Y ne podeljuje lastniške pravice za javno draženje in kakršno koli kritiziranje hčera, sester, deklet, žen ali celo tujk glede teže in postave« (1994 v Thompson idr. 1999, 200).

Na negativno telesno samopodobo vplivajo tudi specifični dogodki in situacije, ki sprožajo določena občutja in razmišljanje o videzu. Če nekdo misli, da bi morali imeti kako telesno značilnost, katere nima, lahko doživlja v situacijah, ki ga spominjajo na »pomanjkljivost«, pravo gorje. Dogodki, ki osebo opominjajo na lasten fizični ideal in posledično na lastne pomanjkljivosti krepijo občutja manjvrednosti ter samozavedanja. Mučne emocije vodijo do obnašanja, kot je izogibanje določenim situacijam, pretirane diete, prevelika potrata časa, za telesne aktivnosti in lepoticenje (Cash 1997). Ljudje s stvarnimi in zmernimi ideali imajo bolj ugodno telesno samopodobo in bolj spremljajo sami sebe (Kuhar 2004, 87).

Omeniti velja tudi, da se telesna samopodoba skupaj s samopojmovanjem dramatično spreminja skozi različne življenjske dobe in telesna stanja. Pri ženskah se spreminja v puberteti, med nosečnostjo in menopavzo. Nosečnost za nekatere ženske reši probleme, povezane z videzom telesa. Daje jim namreč alibi, da za nekaj časa odrinejo vprašanja, povezana s stilom, vitkostjo in lepoto (Kuhar 2004, 87).

**Tabela 2.2: Povezanost med dejansko in idealno podobo pri ženskah**

		Idealna postava				SKUPAJ
			Suha	normalna	debela	
Dejanska postava	<b>Suha</b>	% v okviru dejanska postava žensk	95,5%		4,5%	100,0%
		% v okviru idealna postava žensk	38,2%		25,0%	28,6%
	<b>Normalna</b>	% 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%

	<b>Debela</b>	% 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%
<b>SKUPAJ</b>		% 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%

**Vir: Discipliniranje telesa pri študentih družboslovnih fakultet (2004, 25).**

S sheme razvoja negativne telesne samopodobe lahko razberemo pomankljivosti psiholoških razlag, ki se ukvarjajo z zunanjo podobo. Psihologija fizičnega videza obravnava telesno samopodobo kot individualni problem, družbenih pritiskov k privlačnosti ne preučujejo podrobneje (po Kuhar 2004, 88, Ridge Wolszon 1998). O lepotnih normah in stereotipih se govori kot o kontekstu za razumevanje individualnega vedenja. Ker se odgovornost za pretirano skrb za videz, pripisuje posameznicam oz. posameznikom, so podcenjene problematične dimenzije družbenih pritiskov. Družbeni vidiki telesne samopodobe so največkrat predstavljeni kot zunanji »vplivi« na telesno samopodobo, torej kot zunanje spremenljivke. Zaradi močne osredotočenosti na notranje procese je pomen kulturnega konteksta navidezno zmanjšan. Videti je, kot da je posameznik ločen od širšega konteksta, kateremu pripada. Individualistični poudarek pride še posebej do izraza v predlogih, naj posameznik najde osebne rešitve za to, kar so v prvi vrsti družbeni problemi. Psihološki pristop predpostavlja, da je vsakdo zmožen s trudom in z zrelostjo ponovno presoditi ponotranjene standarde in jih zamenjati z ustrežnejšimi (Kuhar 2004, 88).

Nataša Mrežar (2003) je v svoji diplomski nalogi z naslovom *Medijska lepota* svojim anketirancem zastavila vprašanje ali in če kako mediji vplivajo na posameznikovo dožemanje lepote. Vsi anketiranci se strinjajo, da obstaja povezanost med tem, kaj nam mediji posredujejo, saj so nenazadnje mediji sedaj del družbe in imajo pomembno vlogo pri sooblikovanju le-te.

Ana Ziherl iz Ženske posvetovalnice celo pravi, da bi medijske vsebine lahko zajele tudi ostale ženske. Potemtakem, tudi družba ne bi bila tako kritična do drugih ljudi:

*Seveda današnja kulturo zelo sooblikujejo mediji, ker jih res veliko gledamo, pa se nam potem slike vtisnejo v spomin in jih naša psiha povezuje po svoje z določenimi pojmi, kot je tudi lepota. Če bi bili ti predstavljeni ideali vsaj malo bolj različni po postavah, zunanosti, ne pa tako popolni, vitki, urejeni, bi si verjetno ljudje tudi sicer dali manj opravka z videzom, bolj bi si dovolili individualnost (Mrežar 2003, 73).*

Ziherl nadaljuje, da obstajajo nenehni pritiski na to, kakšna naj bo ženska: “Spol ima pomembno vlogo že zaradi razlik, punčke se vzgaja, da morajo bolj paziti na zunanost, da si oblikujejo samopodobo, predvsem glede na to, koliko so všečne drugim, da morajo biti vedno snažne in mične” (Mrežar 2003, 73).

Marta Stupica, socialna delavka pri Centru za socialno delo Vič –Rudnik v Ljubljani pravi, da medijske ikone nanizank ne ponujajo samo lepote vizualne podobe, ampak ponujajo mnogo več. Skozi medijske like se ustvarja podoba, ki je družbeno zaželena, cenjena:

*Tu ne gre samo za lepotni ideal, ampak gre za ustvarjeno neko podobo o ženski ali moškem, kakšen naj bi bil. Ne samo po zunanosti, to s seboj prinaša še kaj drugega...ne samo, da so lepega in skladnega telesa, so tudi vse uspešne, zadovoljne, polne energije, znajdejo se v različnih situacijah, imajo veliko prijateljev, so moderne, itd. Tu ne gre samo za doseg lepotnega ideala, ampak s seboj prinaša še vse druge stvari, to je bolj problematično, ker si človek napačno razlaga, da če ima pet kilogramov preveč potem ne more biti niti srečen, niti ne more imeti prijateljev...(Mrežar 2003, 73).*

Matjaž Medvešek svetovalec iz Mladinskega informativnega svetovalnega središča Slovenije v Ljubljani pa v povezavi medijsko posredovanimi podobami in idolih pravi, da je potrebno selektivno gledanje nanizank. Po njegovem mnenju je pomembno poznavanje ozadja produkcije medijskih vsebin: “Kritična distanca do produktov post industrijske, globalne družbe je zelo pomembna v socializaciji, predvsem do pritiskov iz zunanjega sveta” (Mrežar 2003, 73).

Pomembno je poudariti vpliv spola. V večini primerov govorimo o pritisku medijev in družbe na žensko.

Iz povedanega lahko zaključim, da je nenehen pritisk s strani družbe in medijev vsak dan večji. Vsekakor lahko potrdim hipotezo, da množični mediji oblikujejo splošno predstavo o idealnem ženskem telesu, ne smemo pa pozabiti izpostaviti, da so ti le eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na oblikovanje splošne predstave o idealnem ženskem telesu.

Opozoriti je potrebno tudi na to, da je vpliv medijskih vsebin večji pri rizičnih skupinah mladostnikov. To so mladostniki s slabo samopodobo, mladostniki, ki so utrpeli različne travme v preteklosti.

Televizijski svet kot tak po izkušnjah sogovornikov ne predstavlja posamezniku resničnosti.

Televizija ima po mnenju Marte Stupica bolj funkcijo bega v svet sanj, stran od problemov: "Mladostniki iz družin z veliko problemi, ki so osamljeni, ki doživljajo neuspehe kar naprej na šolskem področju, pri prijateljih, ali pa so že na robu, stigmatizirani ... so nesigurni sami vase... pri teh znajo imeti mediji večji vpliv na to, kako bodo določene stvari sprejeli" (Mrežar 2003, 74).

Vsi omenjeni sogovorniki pa se strinjajo, da so mediji pomembni dejavnik za družbo in da moramo preprosto ubrati neko srednjo pot. Res je, da nas mediji s svojimi vsebinami zavajajo, vendar pa tudi to ne vedno. Poleg tega nam po drugi strani dajejo dobro sredstvo za sprostitev.

Anketa Nataše Mrežar (2003) izvedena med slovenskimi mladostniki je nakazala vplive na mladostnikovo samopodobo, kot so družinsko okolje, pripadnost mladostnika vrstnikom. Rezultati ankete so nakazali povezanost med družbeno ranljivostjo posameznika in njegovo samopodobo. Bolj kot ima posameznik nejasno sliko o svoji samopodobi, bolj je negotov v svoja dejanja, prepričanja. Posamezniki, ki so negotovi in zadržani so tudi manj samozavestni in zato tudi bolj občutljivi za ravnanja svojih vrstnikov. Pomembna povezanost se kaže tudi med motnjami hranjenja in samopodobo mladostnika. Razlog za to gre po mnenju strokovnjakov iskati v različnih dejavnikih. Za nastanek motenj hranjenja mora na posameznika vplivati splet različnih dejavnikov. Motnje hranjenja se ne morejo razviti zaradi vpliva množičnih medijev. Po izkušnjah sogovornikov, imajo motnje hranjenja največkrat v ozadju spolno nasilje, agresivna vedenja, neurejeno družinsko življenje. Mediji mladostniku prej nudijo možnost za beg od resničnosti.

Mladostnik, ki izhaja iz takšnega okolja, je bolj dojemljiv za medijski vpliv. Medijski pritisk je tako lahko le kaplja čez rob vseh problemov mladostnika.

Prav tako lahko razložim povezavo med medijskimi liki in spremljanjem televizijskih nanizank. Posamezniku je v dobi odraščanja pomemben njegov idol. Večina današnjih mladostnikov ima svoje idole v televizijskih igralcih. Idoli dajejo mladostnikom smernice, s pomočjo katerih si oblikujejo svojo podobo in mesto v družbi.

Iz tega vidika je tudi razumljivo, da obstaja tudi povezanost spola z lepotnim idealom. Kulturno je pogojeno, da se deklicam pripisujejo povsem drugačna družbena delovanja kot fantom. V raziskavi se je tako pokazalo, da spol vpliva na doseganje lepotnega ideala.

Povezanosti, ki so se pokazale v omenjeni raziskavi so torej smiselne. Razumljiv je vpliv družbenih in psiholoških dejavnikov na mladostnika. Medijski vpliv je majhen oziroma ga skoraj ni. Vpliv medijev je možen le v skrajnem primeru in ob predhodnem nastopu drugih dejavnikov.

Iz povedanega lahko zaključim, da mediji s pomočjo tržne produkcije in seveda tudi nas samih ustvarjajo, kaj je družbeno zaželeno, sprejeto in kaj se stigmatizira.

Posebno pozornost sem namenila pojavu lepotnega ideala, ki je stalno prisoten v družbi. Gre za ideal lepega telesa, predvsem ženskega, sedaj pa vedno bolj tudi moškega. Ideal se nagiba k težko dosegljivim telesnim proporcem oziroma stanju, ki ga je težko obdržati. Govorim o trendu lepe ženske, ki mora zadovoljiti nekatere pogoje, da se jo lahko opiše kot lepo. Biti mora vitka, mlada, zanimiva, lepa ženska. Iz različnih medijev nas dnevno pozdravljajo mladenke, ki nam govorijo, kaj je lepo in kaj ne. Mladenke iz oglasov nam pripovedujejo zgodbo o uspešnosti, o priljubljenosti, za katero se skrivajo le visokopotezni načrti multinacionalnih trgovskih hiš.

Pri poglobljanju v medijske vplive na občinstva, v mojem primeru na slovenske mladostnike, sem uporabila Gerbnerjevo kultivacijsko teorijo (McQuail 2002). Njegovo tezo, ki jo je postavil na podlagi vplivov medijskega nasilja, sem aplicirala na pojav lepotnega ideala na mladostnike. Menim, da bolj kot se posameznik odmika v svet televizije, bolj bo pripravljen verjeti v to, da je lepotni ideal kot je prikazan, splošno sprejet v družbi. Iz tega sem nadaljevala, da negativna samopodoba mladostnika, ki je splet različnih dejavnikov, mladostnika vodi v začaran krog nenehnega tekmovanja samega s seboj.

Na podlagi raziskave, ki jo Nataša Mrežar izvedla med mladostniki v Sloveniji, je razvidno, da mladostniki vedo za lepotna načela naše družbe in da se tako kot vsi ostali tudi sami poskušajo približati temu idealu. Prav tako se je pokazalo, da napotke in orientacije dobijo iz medijskih oglasov in posredno preko svojih idolov, ki so v večji meri znane osebnosti.



Medijski vpliv je lahko tako močan le v primeru, ko ima posameznik za seboj že ogromno drugih frustracij. Medijske vsebine takšnemu mladostniku ponujajo beg od problemov vsakdana, o čemer govorijo tudi izkušnje ljudi, ki se srečujejo z ranljivimi mladostniki.

Strinjam se s trditvijo, da so mediji pomemben dejavnik pri konstruiranju vsakdana, da 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. Vendar ne smemo pozabiti omeniti, da 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 poglobljena 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.

### **3 EMPIRIČNO PREVERJANJE ODNOSA MED ŠPORTNO REKREACIJO IN SAMOPODOBO**

#### **3.1 Opredelitev problema in hipoteze**

V različni literaturi se vedno bolj poudarja pozitiven doprinos športa na človeka in posledično na percepcijo in ocenjevanje telesne podobe. Ohranjanje zdravja in izboljševanje izgleda s pomočjo telesnih praks postaja merilo discipliniranosti posameznika, tako si posameznik preko športne dejavnosti okrepi svoje telo, kakor tudi svoje moralo.

V empiričnem delu nas bo zanimalo, ali se samopodoba tekom ukvarjanja s športno rekreacijo oblikuje in spreminja ter kako se to odraža na/v ženski sami ter njeni okolici. Nadalje bomo preučili ključne motive žensk za pričetek/prenehanje ukvarjanja s športno rekreacijo. Domnevam, da je nezadovoljstvo s telesno težo oz. obliko telesa ključni motiv, ki ženske spodbudi k vadbi in ne izboljšanje zdravja.

Ugotovili bomo, zakaj je večina žensk s svojim telesom nezadovoljnih in prekomerno obremenjenih z njim. Ocenili bomo vpliv množičnih medijev na vrednotenje telesne samopodobe. Moja hipoteza je, da mediji s svojimi vsebinami dejansko vplivajo na ljudi in so posledično vplivajo na posameznikovo samopodobo.

V sedemdesetih in osemdesetih letih je bilo v Jugoslaviji organiziranih več gibalnih akcij, ena najbolj znanih je bila, Kaveljc in Korenina, katere namen je bil prepričati ljudi, da bi se začeli redno ukvarjali s športom. V devetdesetih so v slovenskem prostoru izstopale gibalne akcije, kot so Razgibajmo življenje, Mesec športa, Slovenija teče za zdravje. Kaj pa danes? Preučili bomo, katere gibalne akcije izstopajo v slovenskem prostoru oziroma ali je dovolj športne ponudbe za vse, ki si želijo športno preživeti prosti čas.

Problem negativne telesne samopodobe postaja vedno bolj pereč problem ženske populacije kakor tudi moške populacije, kar se mi zdi zaradi neposrednega vpliva na splošno samopodobo in samozavest vredno analiziranja in hkrati iskanja ustreznih rešitev oziroma programov.



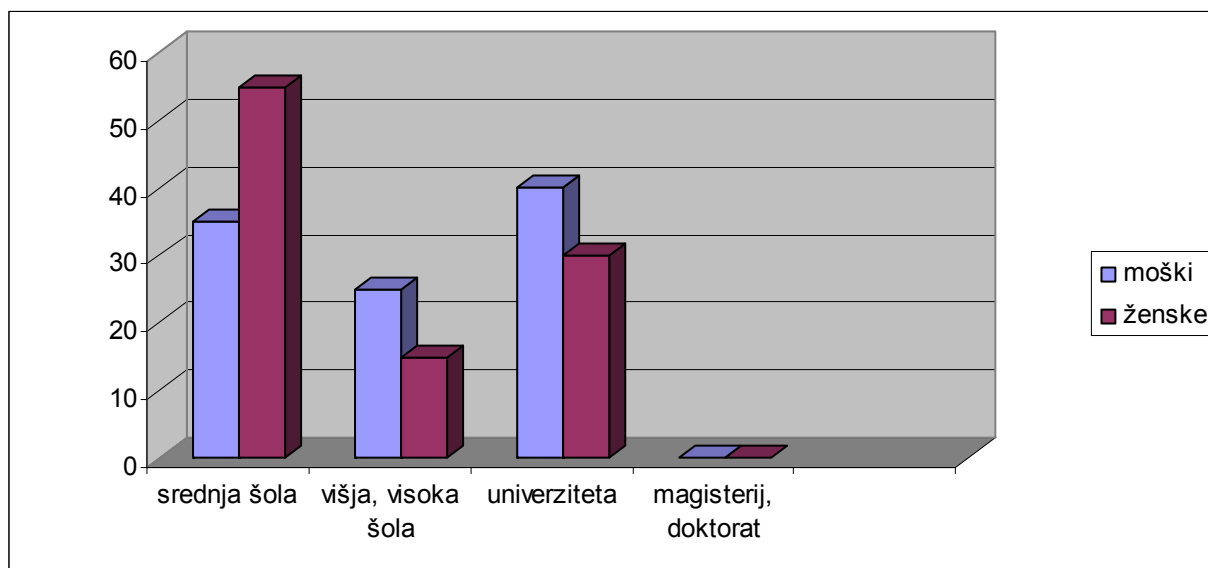
**Tabela 3.1: Klasifikacija debelosti po kriterijih svetovne zdravstvene organizacije (WHO)**

ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Klasifikacija	Tveganje za bolezensko stanje
< 18.5	podhranjenost	majhno (povečano tveganje za druge klinične težave)
18.5–24.9	normalna prehranjenost	povprečno
= 25.0	prekomerna prehranjenost	
25.0–29.9	pred-debelost	povečano
30.0–34.9	debelost – 1. st	zmerno povečano
35.0–39.9	debelost – 2. st	močno povečano
= 40	debelost – 3. st	zelo močno povečano

Vir: <http://www.aktivnadieta.si/itm.html>

Glede stopnje izobrazbe je slika sledeča in sicer največ žensk (55 odstotkov) ima srednjo šolo, višjo oziroma visoko ima 15 odstotkov, 30 odstotkov pa univerzitetno izobrazbo. 35 odstotkov moških ima srednjo, najmanj (25 odstotkov) jih ima višjo oziroma visoko, največji delež moških (40 odstotkov) pa ima univerzitetno izobrazbo.

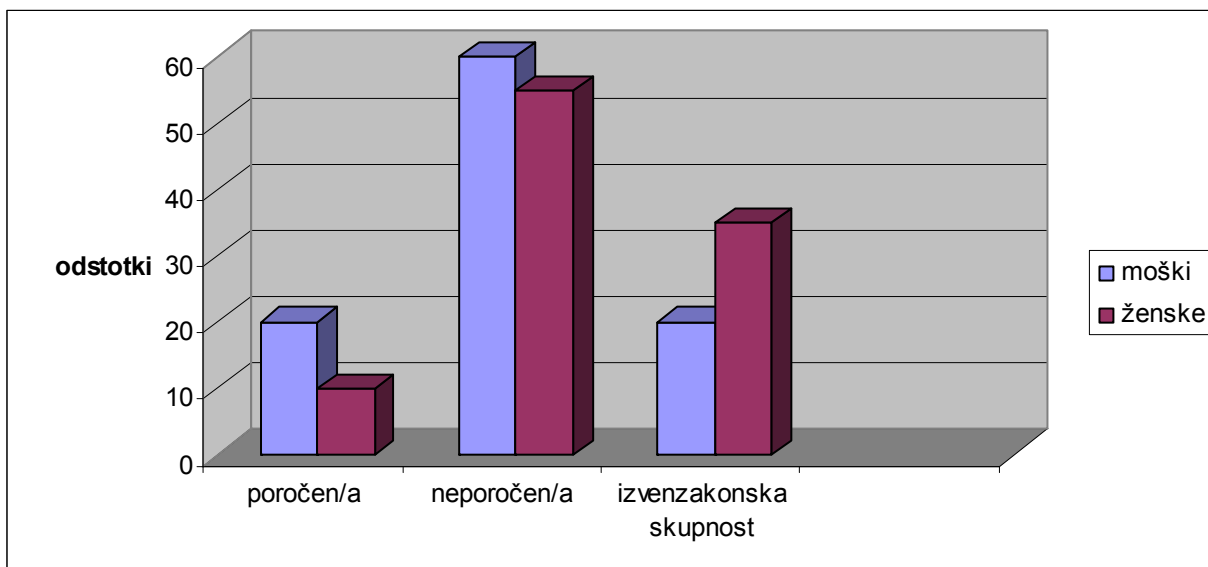
**Graf 3.2: Predstavitev vzorca glede na stopnjo izobrazbe**



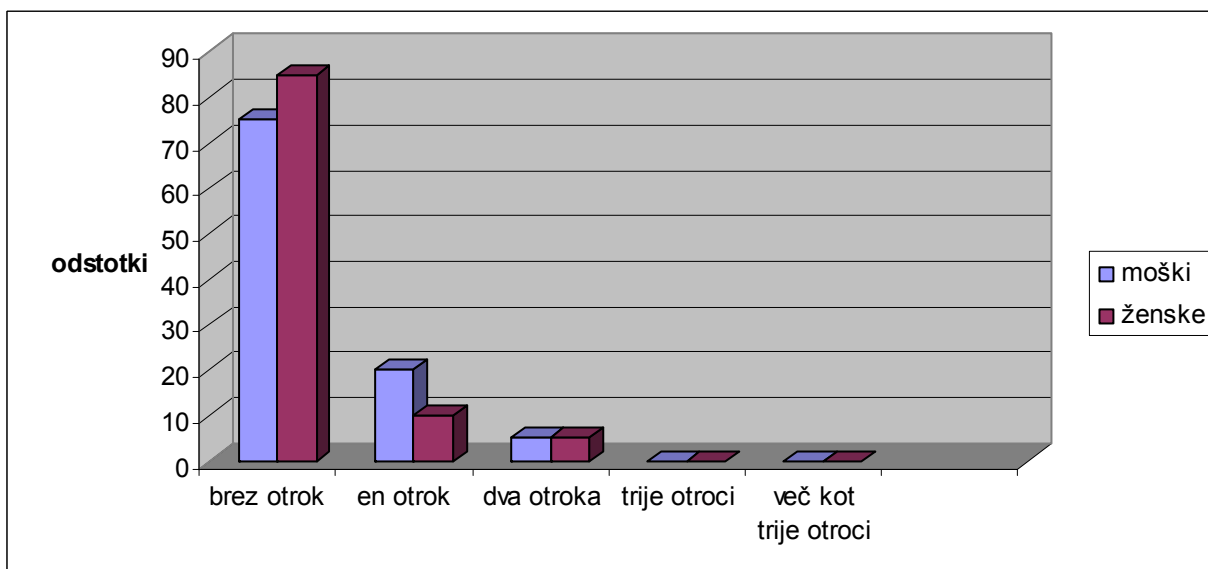
Če pogledamo zaposlitveni status, ugotovimo, da je od vseh anketiranih žensk le 30 odstotkov zaposlenih, med moškimi pa je takih 65 odstotkov.

Poročenih je 10 odstotkov žensk, 55 odstotkov je neporočenih, 35 odstotkov pa jih živi v izvenzakonski skupnosti. Med moškimi je situacija podobna in sicer, 20 odstotkov je poročenih, 60 neporočenih, živečih v izvenzakonski skupnosti pa je 20 odstotkov.

**Graf 3.3: Zakonski stan anketirancev**



**Graf 3.4: Število otrok**

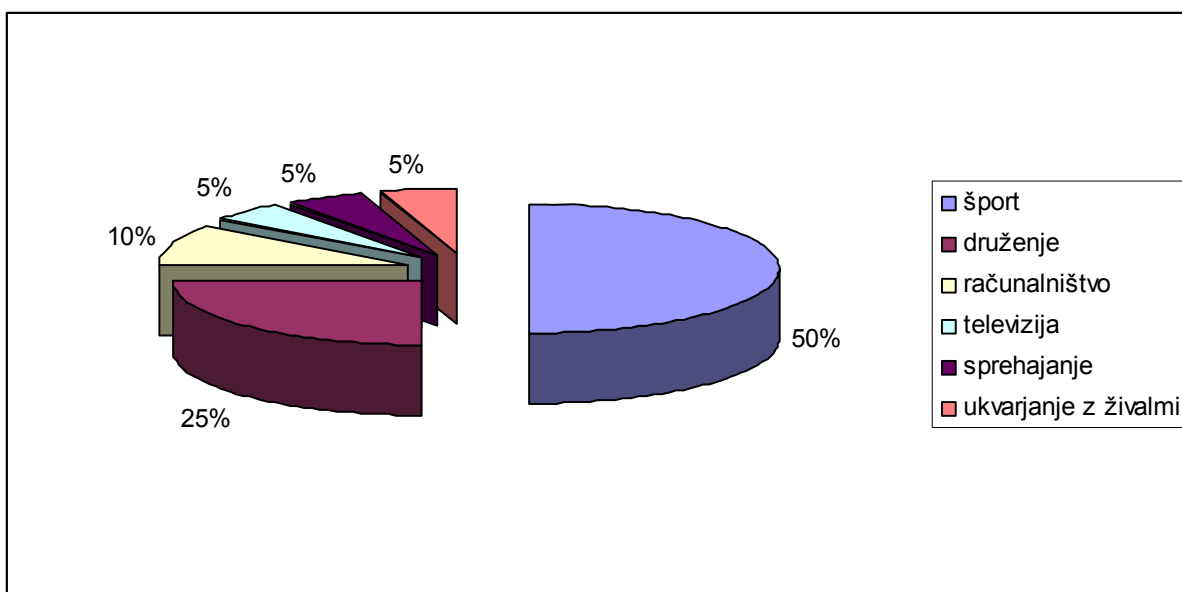


85 odstotkov žensk nima še otrok, takih moških je 75 odstotkov, 10 odstotkov žensk ima enega otroka, med moškimi je takih 20 odstotkov, samo 5 odstotkov žensk in moških pa ima dva otroka.

### 3.4 Način preživljanja prostega časa

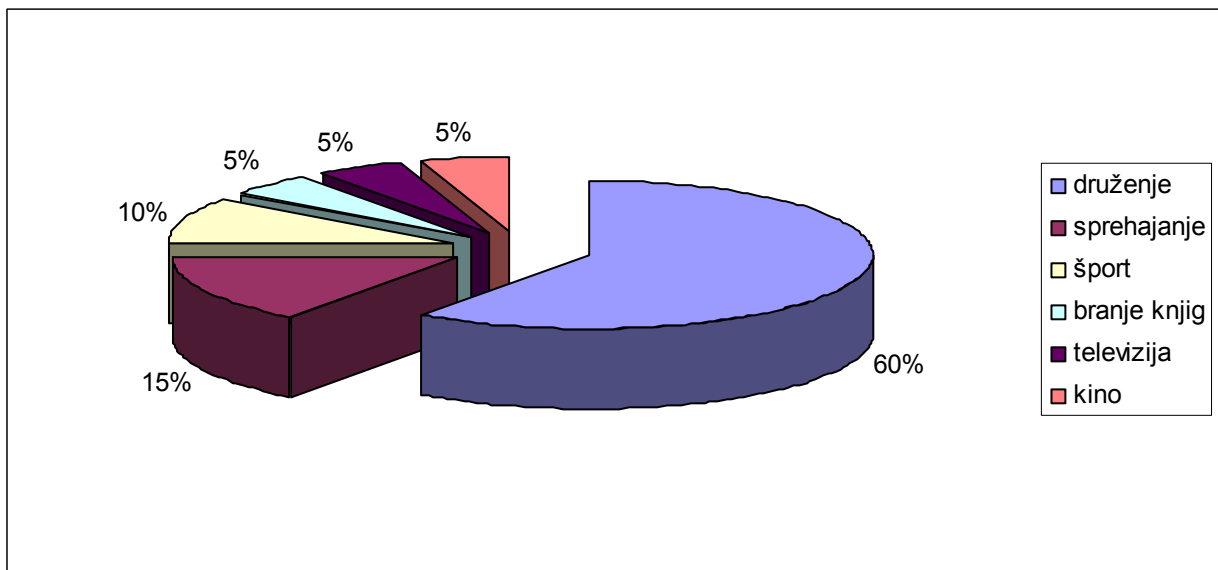
Moških, ki svoj prosti čas preživijo aktivno-športno, je 50 odstotkov, polovico manj (25 odstotkov) se jih druži s prijatelji, znanci, 10 odstotkov svoj prosti čas preživi pred računalnikom, ostali gledajo televizijo, filme, oziroma se sprehaja ali ukvarja z domačimi živalmi.

Graf 3.5: Način preživljanja prostega časa moških



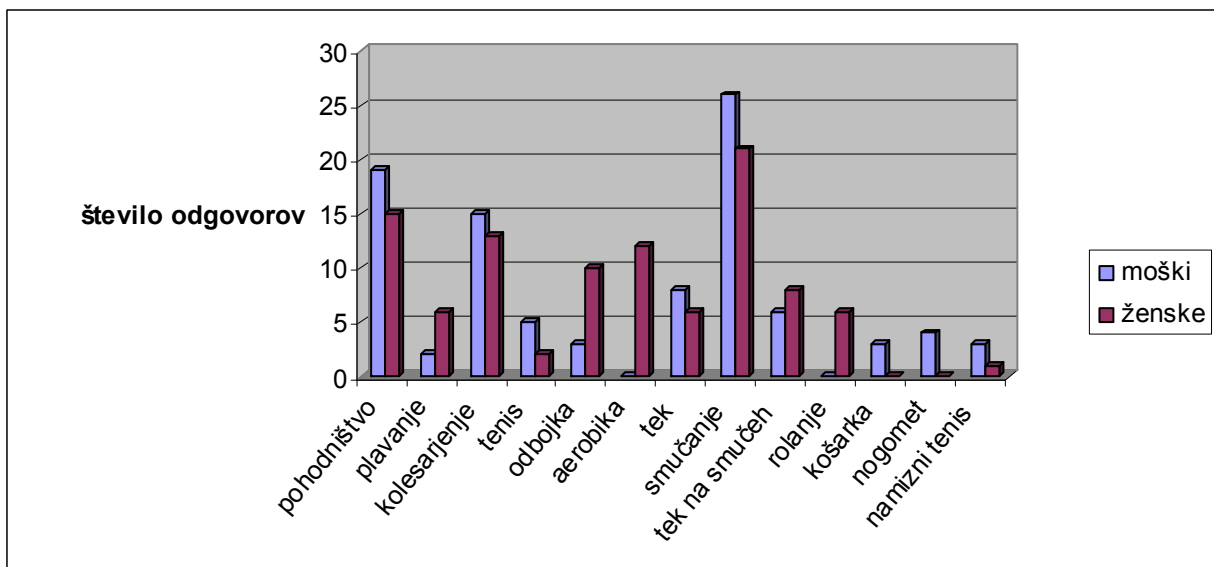
Največ žensk (60 odstotkov) se v svojem prostem času rado druži s prijatelji, znanci, 15 odstotkov se rado sprehaja, 10 odstotkov se ukvarja s športom, ostale pa si vzamejo čas za branje knjig, gledanje televizije oziroma se odpravi v kino.

**Graf 3.6: Način preživljanja prostega časa žensk**



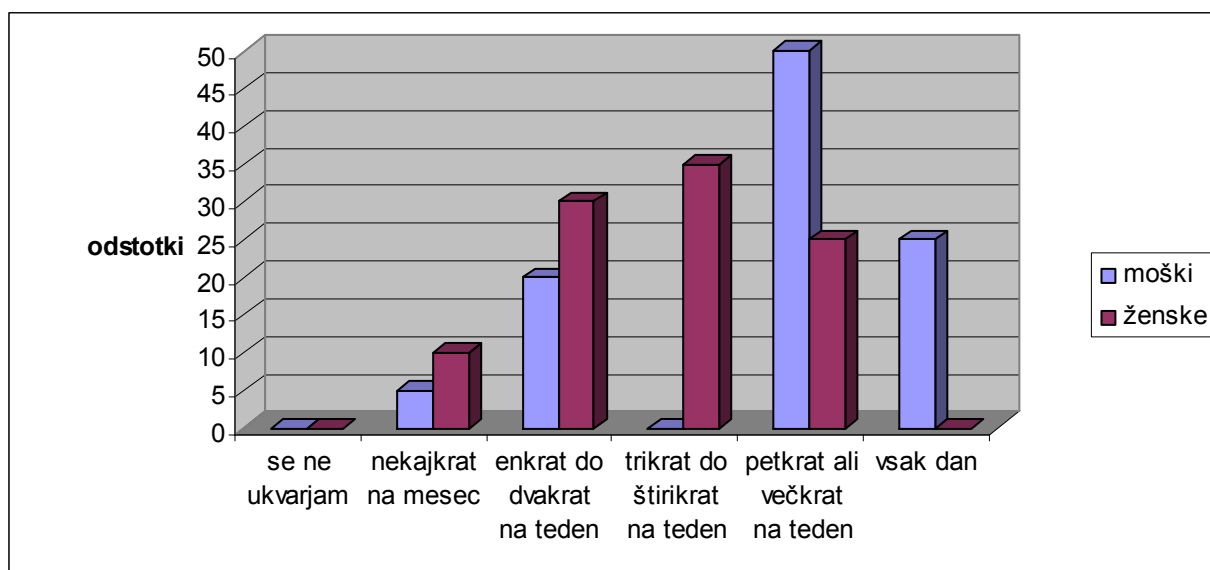
Če si podrobno pogledamo, s katerimi športi se anketiranci najraje ukvarjajo, pridemo do naslednjih ugotovitev. Smučanje je najbolj priljubljeno tako med moškimi (26 odstotkov), kot med ženskami (21 odstotkov). Pohodništvo množično privablja prav tako oba spola in sicer, moške (19 odstotkov) ter ženske (15 odstotkov). Kolesarjenju se prav tako ne more odreči 15 odstotkov moških in 13 odstotkov žensk. Med ženskami so priljubljeni še aerobika (12 odstotkov), odbojka (10 odstotkov), ter plavanje (6 odstotkov) in rolanje (6 odstotkov).

**Graf 3.7: Priljubljenost različnih športov**



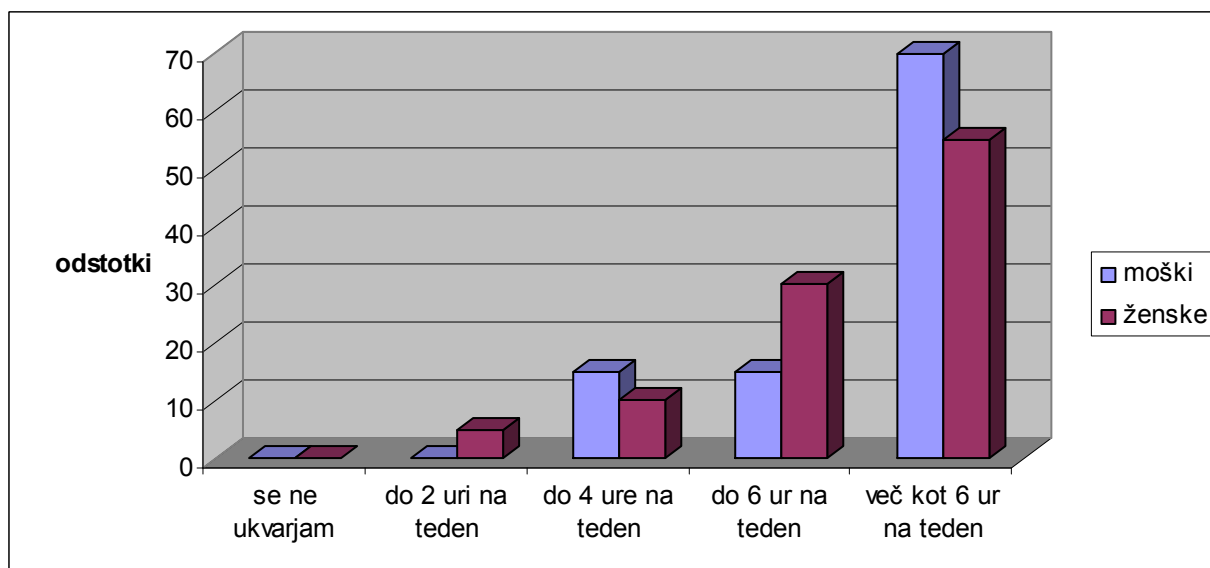
Pri vprašanju, kako pogosto se ukvarjate s športom, se polovica moških s športom ukvarja petkrat ali večkrat na teden, od teh 70 odstotkov aktivno preživi več kot 6 ur na teden. Največ žensk (35 odstotkov) se športu posveti trikrat do štirikrat na teden in to več kot šest ur na teden (55 odstotkov).

**Graf 3.8: Pogostost ukvarjanja s športom**



### 3.5 Motivi in ovire za ukvarjanje s športom

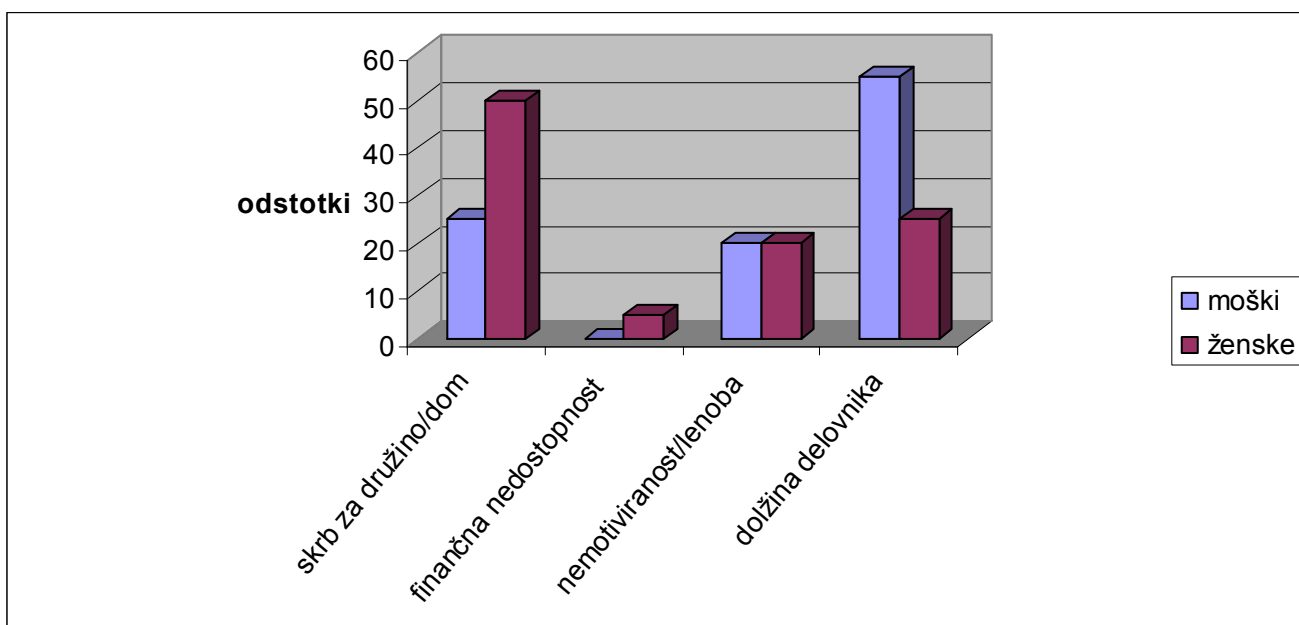
**Graf 3.9: Količina časa posvečenega športu na teden**



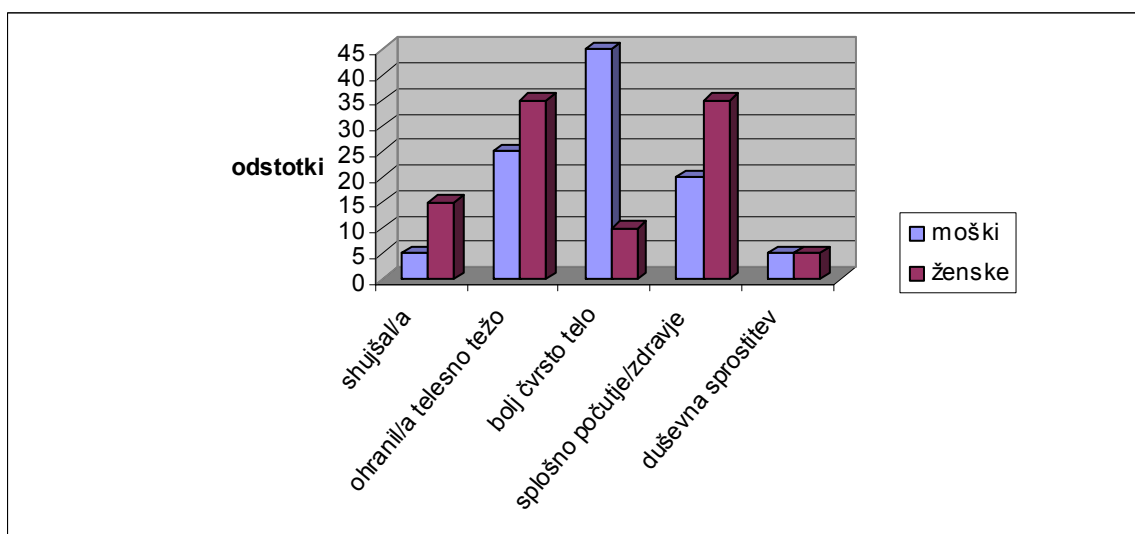


Najpogostejši vzroki žensk, zaradi katerih se pogosteje ne ukvarjajo s športom so skrb za družino (50 odstotkov), dolžina delovnika (25 odstotkov) ter nemotiviranost (20 odstotkov). Moškim predstavlja največji problem dolžina delovnika (55 odstotkov), sledi skrb za družino in dom (25 odstotkov) ter nemotiviranost (20 odstotkov).

**Graf 3.10: Najpogostejši vzrok, zaradi katerega ne posvetite več časa za vadbo oz. zaradi katerega izpustite vadbo**



**Graf 3.11: Razlogi za ukvarjanje s športom**



Na vprašanje, zakaj se posameznik ukvarja s športom, je največ žensk odgovorilo zaradi ohranitve telesne teže (35 odstotkov) in boljšega splošnega počutja (35 odstotkov), isti razlog se zdi samo 20 odstotkom moškim pomemben, le tem se zdi bolj pomembna čvrstost telesa (45 odstotkov). Zanimiv se mi zdi podatek, da je le 15 odstotkov žensk športno aktivnih z namenom hujšanja, moških je takih 5 odstotkov. Sklenemo lahko, da se ljudje začnejo ukvarjati s športom predvsem zaradi ohranitve telesne teže.

Pojem »idealno telo« si oba spola razlagata isto in sicer kot skladno telo.

Vsi anketiranci so tudi mnenja, da ukvarjanje s športom izboljša samopodobo.

Na vprašanje, kako bi ocenili sedanjo postavbo, je 80 odstotkov moških in 90 odstotkov žensk odgovorilo, da imajo normalno postavbo, 10 odstotkov moških in žensk meni, da je suhe postavbe, le 10 odstotkov moških pa je mnenja, da imajo debelo postavbo.

Pri vprašanju, kakšno postavbo si anketiranci želijo imeti, smo prišli do naslednjih ugotovitev. Večina anketirancev si želi imeti normalno postavbo in le 10 odstotkovi suho postavbo.

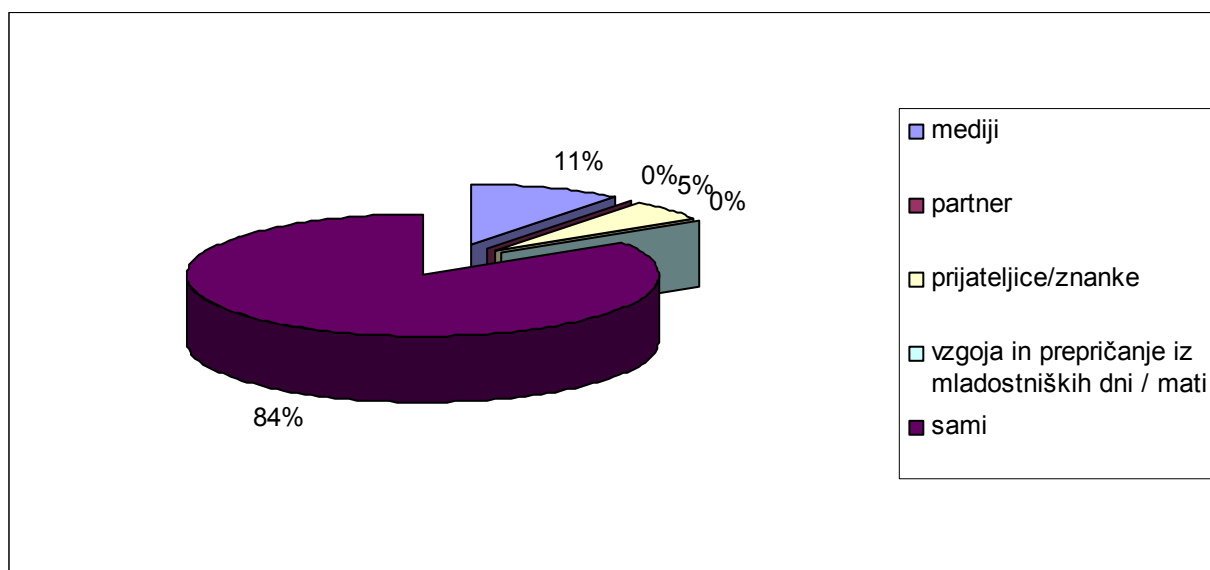
Vsi moški anketiranci so mnenja, da je normalna postavba idealna postavba žensk. Ženske so podobnega mnenja, 90 odstotkov jih meni, da je normalna ženska postavba, tista, ki se zdi moškim idealna, samo 10 odstotkov žensk pa je mnenja, da je idealna postavba suha postavba.

Polovica moških in le 15 odstotkov žensk se udeležuje rekreativnih tekmovanj, izstopajo predvsem kolesarske in tekaške prireditve.

Tako ženske in moški so mnenja, da je v slovenskem prostoru dovolj raznovrstne ponudbe rekreativne vadbe za ženske.

Najbolj priljubljene športne oddaje so Športna scena (12 moških in 9 žensk občasno gleda) , sledi ji oddaja ZDAJ!ODDAJA ZA RAZGIBANO ŽIVLJENJE (9 moških in 5 žensk občasno gleda) ter Š – Športna oddaja (8 moških in 3 ženske občasno gleda).

Graf 13: Prepričevalni dejavniki žensk za nakup izdelka



### 3.6 Predstava o telesu in mediji

Reklame, ki oglašujejo novosti za hujšanje, odpravljanje celulita, dekorativno kozmetiko, izdelke za pomlajevanje prepričajo le 10 odstotkov žensk, da se odločijo za nakup. Le 25 odstotkov žensk uporablja tovrstne izdelke, čeprav jih več kot polovica v učinkovanje omenjenih izdelkov ne verjame. Prav tako je večina žensk (80 odstotkov) mnenja, da mediji prikazujejo in določajo ideale lepote.

## 4 ZAKLJUČEK

V diplomski nalogi sem želela prikazati, kako športna rekreacija vpliva na samopodobo žensk. Tema je precej obsežna, zato sem nalogo razdelila v več sklopov. V teoretičnem sklopu sem obrazložila pojem samopodobe, športne rekreacije ter spoznavala vpliv množičnih medijev na vrednotenje telesne samopodobe, v empiričnem pa sem s pomočjo empirične raziskave potrdila oziroma ovrgla na začetku postavljene hipoteze.

Preučevanje termina samopodobe me pripelje do sklepa, da obstaja zelo veliko definicij ter razlag, kaj samopodoba je, ta je največkrat predstavljena kot zavestna in podzavestna podoba, ki jih posameznik razvija do svojega telesa, celota lastnosti, občutkov, mnenj, skratka, kot trdi Kobal jo sestavljata pojem self-concept, ki opredeljuje vse, kar je zavestno in logično ter pojem self-image, ki se nanaša na nezavedno, nagonsko in čustveno. Samopodoba potemtakem ni nekaj stalnega, ta se neprestano odziva na spremembe v človeku, kot tudi na spremembe v socialnem okolju. Ocena posameznikove telesne samopodobe pa nadalje močno vpliva na samozavest posameznika.

Množičnost medijev skoraj nima meja. V času informatizirane družbe in globalnega gospodarstva so oglasi vsepovsod. Sodobni problem medijskih strokovnjakov ni več, kje in kdaj oglaševati, ampak kako in zakaj. Ljudje smo nekako ujeti v trikotnik med oglaševalci, mediji in potrošniki.

Mediji imajo določen vpliv na vrednotenje samopodobe, ne morem pa trditi, imajo izrazito pozitiven oziroma izrazit negativen vpliv. Večina odgovorov iz anket se namreč uvršča v sredino, med 40 60 odstotkov, kar pomeni, da imajo mediji na ženske z vidika njihove samopodobe povprečen vpliv. Na takšen rezultat zagotovo vpliva povprečna starost žensk, ta je v naši raziskavi 26 let in njihova izobrazba, ki je v povprečju več kot srednješolska. Zaključim lahko, da imajo mediji vsekakor močan vpliv na samopodobo žensk, ne morem pa trditi, da so mediji ključni vplivni faktor, saj na samopodobo vpliva veliko drugih faktorjev kot naprimer podobe in merila okolja, družbene norme, privzgojeni vzorci in vplivi drugih ljudi.

Na osnovi odgovorov, pri katerih sem skušala preučiti vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk, ugotavljam, da imajo ženske, ki se pogosteje ukvarjajo s športno

rekreacijo višjo samopodobo kot nešportnice. Šport, kot oblika rekreacije, jim »vliva« več življenjske energije, ki jo potem v vsakdanjem hitrem tempu življenja še kako nujno potrebujejo. Večina športov ima posebno lastnost, z rezultatom posameznik dobi takojšnjo povratno informacijo o učinkovitosti. Igralec pikada s številom doseženih točk, biatlonec s časom itd.

Ker s športom usmerjamo pozornost le na bistvene dejavnike, na katere lahko vplivamo, postajamo čedalje bolj sposobni ohranjati koncentracijo, ki nam koristi tudi pri vsakdanjem delu.

Ob osvojitvi nekega cilja v športu, ki se nam je nekoč zdel bolj ali manj nedosegljiv, nas to prepriča in spodbudi, da si tudi v življenju zadamo cilje, ki pomenijo izziv in navsezadnje prinesejo veliko zadovoljstvo.

Podatki o gibalnošportni dejavnosti prebivalcev Slovenije nas opozarjajo, da smo, tako kot drugje v Evropi, premalo telesno dejavni. Splošno družbeno ozračje ni naklonjeno človekovi prvinski želji po gibanju. Današnji način življenja nas sili, da večino dneva preživimo sede, v avtomobilu, v službi, pred televizorjem in za računalnikom. Pozabljamo, da naše telo potrebuje tudi gibanje.

V bistvu gre za to, da gibalnošportna dejavnost postane vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske namere z jasnimi, operacionaliziranimi cilji: biti aktiven – biti pomemben in vreden biti zdrav v spiralnem modelu posameznikovega razvoja. Odsotnost te gibalnošportne aktivnosti v življenju Slovencev tako ne pomeni le grožnjo našemu zdravju, temveč tudi grožnjo naši ustvarjalnosti, znanju in uspešnosti.

V Sloveniji imamo veliko vrhunskih športnikov in ponosni smo nanje. Pravzaprav je bila Slovenija na olimpijskih igrah v Atenah peta najuspešnejša država, če upoštevamo število osvojenih medalj (1 zlata, 2 srebrni in 2 bronasti medalji) glede na število prebivalcev posamezne države. Po drugi strani pa zanemarjamo pomen kulture gibanja za vse. Telesno dejavni je vse manj ljudi. Po podatkih Fakultete za šport se v Sloveniji s športno rekreacijo ukvarja 56 odstotkov moških in 37 odstotkov žensk. Primerno telesno aktivnih za zaščito pred boleznimi srca in ožilja je le tretjina prebivalcev. Dejstvo je tudi, da s starostjo telesna dejavnost upada. Po 50. letu starosti zaznamo že kritičen upad. Včasih se vprašam, ali se ljudje sploh zavedajo, da je telesna nedejavnost tvegano početje za zdravje. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bilo pomanjkanje telesne dejavnosti vzrok za 1,9 milijona smrti na leto.

Za sklepno misel pozivam vse ljudi, naj se čimveč gibljejo, saj z vsakodnevno telesno dejavnostjo krepimo zdravje in kondicijo, zvečujemo odpornost organizma, gibljivost telesa in razpoloženje, vzdržujemo lepo oblikovano telo, uravnavamo telesno težo, krepimo mišice in kosti ter ohranjamo dobro telesno in duševno počutje.

## 5 LITERATURA

Agencija za šport Ljubljana. 2006. *Realizacija programa športne rekreacije*. Dostopno prek: <http://www.as-lj.si/upload/Realizacija%20programa%20%C5%A1portne%20rekreacije%202006.pdf> (24. januar 2007).

--2007. *Program športne rekreacije*. Dostopno prek: <http://www.as-lj.si/upload/Program%20%C5%A1portne%20rekreacije%202007.pdf> (24. januar 2007).

*Aktivna dieta*. Dostopno prek: <http://www.aktivnadieta.si/itm.html> (22. januar 2007).

Bandura, Albert. 1989. Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. V *Goal concepts in personality and social psychology*, ur. Lawrence A. Pervin, 19-85. New York: Lawrence Erlbaum, Hillsdale.

Beardsworth, Alan in Teresa Keil. 1997. *Sociology on the Menu*. London in New York: Routledge.

Berčič, Herman. 2001. *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bordo, Susan. 1997. Reading the slender body. V *Identity and difference*, ur. Kathryn Woodward, 167-181. London: SAGE Publications.

Cash, Thomas F. 1997. *The Body image Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

CINDI Slovenija. 2009. Programi. Telesna dejavnost. *Preizkus hoje na 2 km*. Dostopno prek: [http://cindi-slovenija.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=135&Itemid=68](http://cindi-slovenija.net/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=68) (25. maj 2009).

Čavničar, Katja. 2003. *Vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Černigoj – Sadar, Nevenka. 1991. *Moški in ženske v prostem času: socialne in psihološke dimenzije načinov preživljanja prostega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Doupona Topič, Mojca. 2004. *Ženske in šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Featherstone, Mike. 1991. The body in consumer culture. V *The body – social process and cultural theory*, ur. Mike Featherstone, Mike Hepworth in Bryan S. Turner, 36-102. London: SAGE Publications.

Grogan, Sarah. 1999. *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London in New York: Routledge.

Goltnik – Urnaut, Anita. 1999. *Vpliv ukvarjanja s športom na vrednote in samopodobo mladostnikov*. Magistersko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Hren, Barbara. 2003. *Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Južnič, Stane. 1993. *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Kandare, Matej. 2003. *Samopodoba športnikov in športnic v Sloveniji*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kobal, Darja. 2000. *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kotnik, Vlado. 2001. Utelesenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano. *Teorija in praksa* 38 (5): 861-880.

Kuhar, Metka. 2004. *V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.

Loland-Waaler, Nina. 1998. Body image and physical activity: A survey among Norwegianmen and women. *International journal of Sport Psychology* 29 (4): 339-365.

Masten, Robert. 1992. *Primerjava samopodobe študentov psihologije in športa*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

McQuail, Denis. 2002. *McQuail's Reader in Mass Communication Theory*. New Delhi: Sage Publications, Thousand Oaks.

Mrežar, Nataša. 2003. *Medijska »lepota«*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Musek, Janek. 1993. *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educey.

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. 2007. *Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012*. Dostopno prek: [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/Nacionalni\\_program\\_tesna\\_dejavnost\\_slo.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Nacionalni_program_tesna_dejavnost_slo.pdf) (22. avgust 2009).

Olimpijski komite Slovenije. 2004. *Poročilo Slovenija kolesari*. Dostopno prek: [http://www.oks-zsz.si/slo\\_kolesari/porocilo2004.asp](http://www.oks-zsz.si/slo_kolesari/porocilo2004.asp) (25. januar 2007).

--2005. *Poročilo Slovenija kolesari*. Dostopno prek: [http://www.oks-zsz.si/slo\\_kolesari/porocilo2005.asp](http://www.oks-zsz.si/slo_kolesari/porocilo2005.asp) (25. januar 2007).

-- 2006. *Poročilo Slovenija kolesari*. Dostopno prek: [http://www.oks-zsz.si/slo\\_kolesari/porocilo2006.asp](http://www.oks-zsz.si/slo_kolesari/porocilo2006.asp) (25. januar 2007).

Olimpijski komite Slovenije. 2003. *Udeležba Slovenija teče*. Dostopno prek: [http://www.oks-zsz.si/slo\\_tece/udelezba.asp?l=2003](http://www.oks-zsz.si/slo_tece/udelezba.asp?l=2003) (25. januar 2007).

-- 2004. *Udeležba Slovenija teče*. Dostopno prek: [http://www.oks-zsz.si/slo\\_tece/udelezba.asp?l=2004](http://www.oks-zsz.si/slo_tece/udelezba.asp?l=2004) (25. januar 2007).



--2005. *Udeležba Slovenija teče.* Dostopno prek: [http://www.okszsz.si/slo\\_tece/udelezba.asp?l=2005](http://www.okszsz.si/slo_tece/udelezba.asp?l=2005) (25. januar 2007).

--2006. *Udeležba Slovenija teče.* Dostopno prek: [http://www.okszsz.si/slo\\_tece/udelezba.asp?l=2006](http://www.okszsz.si/slo_tece/udelezba.asp?l=2006) (25. januar 2007).

--2006. *Zbornik 3. kongresa športne rekreacije.* Dostopno prek: [http://www.okszsz.si/kongres/ZBORNIK\\_3kongresSR.pdf](http://www.okszsz.si/kongres/ZBORNIK_3kongresSR.pdf) (24. januar 2007).

Petrović, Krešimir, Franci Ambrožič, Boris Sila in Mojca Doupona Topić. 2000. *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999: temeljni izsledki.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Perc, Špela. 2002. *Vrednotenje telesa v moderni družbi.* Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Rutar, Dušan. 1995. *Telo in oblast.* Ljubljana: Založba Dan.

Sila, Boris in Jernej Turk. 2000. *Lepota gibanja.* Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Shilling, Chris. 1997. The body and difference. V *Identity and difference*, ur. Kathryn Woodward, 65-107. London: SAGE Publications.

Tomori, Martina. 1990. *Psihologija telesa.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Vrhunec Špela-Teja. 2004. *Discipliniranje telesa pri študentih družboslovnih fakultet.* Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

## **PRILOGA**

### **Priloga A: Aktivnosti Olimpijskega komiteja Slovenije-delovna skupina za šport žensk**

#### **I. Akcije za večjo športno aktivnost žensk**

- I.1 Pripraviti akcijo z delovnim naslovom "Bivše športnice ponovno v igri" s katero se ponovno vzbudi zanimanje bivših športnic za športno aktivnost
- I.2 V okviru že obstoječe akcije "Slovenija teče" organizirati teke s poudarkom na čim večji udeležbi žensk (organizirati varstvo otrok, športne dejavnosti za otroke...).

#### **II. Strokovno delo**

- II.1 Nadaljevati z ugotavljanjem stanja na področju ženskega športa v Sloveniji v tistih segmentih, ki do sedaj še niso bili raziskani in zato ne razpolagamo z osnovnimi statističnimi podatki, na osnovi katerih se razvije strategija za izboljšanje položaja, v kolikor bo ugotovljeno, da le ta ni ustrezen. Predvsem skušati priti do naslednjih podatkov:

- II.1.1 Kako in na kakšen način mediji poročajo o rekreativnih dogodkih (kaj naredijo za promocijo ženskega športa, nagrade, število udeleženk itd.)

- II.1.2 Ugotoviti, kakšna je udeležba žensk na različnih rekreativnih tekmovanjih

- II.1.3 Ali se višina ali vrsta nagrad na rekreativnih tekmovanjih razlikuje za moške in ženske? itd

- II.2 Udeležba na »EWS (European women and sport) Open Meeting« v Dubrovniku (24. september 2004).

- II.3 Organizirati strokovni posvet na temo ženskega športa

Nekaj vsebinskih iztočnic:

- a. Nekatera izhodišča obravnave razlik med spoloma v športu
- b. Ženske v vlogi trenerja (kolektivni športi)
- c. Potek športne kariere Jolande Čeplak
- d. Potek aktivne pošportne kariere
- e. Zdravstveno stanje športnic
- f. Športna rekreacija
- g. Fundacija za šport
- h. Evropska nevladna športna organizacija (ENGSO)
- i. Strategija OKS (kvote, vključenost žensk IO)
- j. Mediji in ženski šport

#### **III. Informativna dejavnost**

- III.1 Izdelati propagandni material z vsebino o rekreativnem ženskem športu
- III.2 Spletne strani Odbora športa za vse dopolniti z predstavitevijo delovne skupine za ženske in šport
- III.3 Promocija ženskega športa preko medijev – radio (četrtkova oglašanja – olimpijska kartica), TV, časopis

## Priloga B: Anketa vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk

Sem absolventka na Fakulteti za družbene vede in pišem diplomsko nalogo z naslovom **Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk**.

Vljudno vas prosim, da rešite anonimno anketo. Z zbranimi podatki bom lahko predhodno postavljene hipoteze potrdila oziroma ovrgla.

Ana Trnkoczy

---

### 1. Spol

- a) ženski
- b) moški

### 2. Vaša starost, višina in telesna teža

\_\_\_ let, \_\_\_ cm, \_\_\_ kg

### 3. Stopnja izobrazbe

- a) srednja šola
- b) višja, visoka šola
- c) univerzitetna
- d) magisterij, doktorat

### 4. Zaposlitveni status

- a) zaposlen/a
- b) nezaposlen/a
- c) v pokojju

### 5. Zakonski stan

- a) poročen/a
- b) neporočen/a
- c) živim v izvenzakonski skupnosti,
- d) vdovel/a

### 6. Število otrok

- a) brez otrok
- b) en otrok
- c) dva otroka
- d) trije otroci
- e) več kot trije otroci

**7. Na kakšen način preživljate prosti čas?** Izberite **5** najpogostejših aktivnosti, s katerimi se ukvarjate ter jih razvrstite od najpomembnejše (označite z 1) do najmanj pomembne (označite s 5)!

- \_\_\_ gledam televizijo, filme
- \_\_\_ ukvarjam se s športom
- \_\_\_ berem knjige, časopise, revije, stripe,...
- \_\_\_ igram igrice na računalniku, uporabljam internet, delam z računalnikom
- \_\_\_ igram glasbeni inštrument
- \_\_\_ poslušam glasbo
- \_\_\_ hodim v kino
- \_\_\_ v disco, na koncerte, v gledališče,...
- \_\_\_ družim se s prijatelji, znanci, sodelavci,...
- \_\_\_ družim se s starši, z njimi hodim na izlete, obiske
- \_\_\_ ročna dela: modelarstvo, šivanje, slikanje, ...
- \_\_\_ lenarim, spim
- \_\_\_ sprehajam se po mestu/vasi

- \_\_\_ nakupujem
- \_\_\_ ukvarjam se z domačimi živalmi
- \_\_\_ hodim k tabornikom, skavtom
- \_\_\_ drugo: \_\_\_\_\_

**8. S katerim rekreativnim športom se najpogosteje ukvarjate?**

**Če se s športom ne ukvarjaš obkroži številko 9 pod tabelo)**

- a) pohodništvo
- b) plavanje
- c) kolesarjenje
- d) tenis
- e) odbojka
- f) aerobika
- g) tek
- h) smučanje
- i) tek na smučeh
- f) rolanje
- k) joga
- drugo: \_\_\_\_\_
- 9) S športom se ne ukvarjam.

**9. Kako pogosto se ukvarjate s športom?**

- a) se ne ukvarjam s športom
- b) nekajkrat na mesec
- c) enkrat do dvakrat na teden
- d) trikrat do štirikrat na teden
- e) petkrat ali večkrat na teden
- f) vsak dan
- g) drugo \_\_\_\_\_

**10. Koliko časa posvetite športu na teden?**

- a) se ne ukvarjam s športom
- b) do 2 uri na teden
- c) do 4 ure na teden
- d) do 6 ur na teden
- e) več kot 6 ur na teden
- f) drugo: \_\_\_\_\_

**11. Ljudje se ukvarjamo s športom iz različnih razlogov. Navedite koliko so spodaj naštetih razlogi za vas pomembni?**

**(V vsaki vrstici obkrožite eno številko.)**

	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 sprostitev	1	2	3	4	5

**12. Navedite nekaj ključnih motivov za pričetek ukvarjanja s športom.**

---



---

**13. Kako bi ocenili svojo sedanjo postavu na lestvici od 1 do 5? (V vsaki vrstici obkrožite eno številko.)**

		Zelo suha	Suha	Normalna	Debela	Zelo debela
1.	Kakšna je vaša sedanja postava?	1	2	3	4	5
2.	Kakšno postavo bi rad/a imel/a?	1	2	3	4	5
3.	Kakšna ženska postava misliš, da se zdi idealna moškimi?	1	2	3	4	5

**14. Navedite tri dele vasega telesa, na katerega ste najbolj ponosni in zakaj.**

**15. Navedite tri dele vasega telesa, na katerega ste najmanj ponosni in zakaj.**

**16. V parih besedah opišite kaj za vas pomeni imeti »idealno telo«?**

---



---

**17. Ali ste zadovoljni s svojo telesno težo?**

a) da

b) ne, če ne zakaj \_\_\_\_\_

**18. Kolikokrat ste že bili na shujševalni dieti in zakaj?**

Če niste bili še nikoli, obkrožite številko 9.

\_\_\_\_\_ krat

9) nikoli

Zakaj? \_\_\_\_\_

**19. Ali se udeležujete kakšnih rekreativnih tekmovanj in če katerih in kolikokrat na leto?**

---

**20. Katere zvrsti oddaj najraje gledate? (razvrstite od najpomembnejše (označite z 1) do najmanj pomembne (označite s 5)!**

\_\_\_ informativne

\_\_\_ izobraževalne

\_\_\_ kulturno umetniške

\_\_\_ otroške in mladinske

\_\_\_ razvedrilne

\_\_\_ športne

\_\_\_ verske

21. Naštejte katere športne TV oddaje poznate?

---

22. Kateri mediji vas najbolj pritegnejo oz. imajo največjo prepričevalno moč? Označite po pomembnosti od 1 naprej.

- a) TV (reklame)
- b) radio
- c) plakati
- d) revije

23. Katere ženske revije berete? In kako pogosto?

---

24. Spremljate reklame? Vas pritegnejo novosti za hujšanje, odpravljanje celulita, dekorativna kozmetika, izdelki za pomlajevanje...?

- a) da
- b) ne

25. Posegate po kakšnih izmed teh izdelkov?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

26. Kako vplivajo na vaše nakupe mediji?

- a) ne berem "ženskih" revij z modo oz. kozmetiko
- b) sicer občasno berem "ženske" revije, vendar se na reklame ne odzivam
- c) večinoma preberem le članke o modnih smernicah in dopolnim garderobo oz. kozmetiko z novostmi
- d) moji nakupi so zelo odvisni od medijev

27. Kdo vas v največji meri prepriča v to, da izdelek potrebujete, da vam bo pomagal priti do željenih lepotnih popravkov na vašem telesu?

- a) mediji \_\_\_\_\_%
- b) vaš partner \_\_\_\_\_%
- c) prijateljice/ znanke \_\_\_\_\_%
- d) vzgoja in prepričanje iz mladostniških dni / mati \_\_\_\_\_%
- e) vi sami \_\_\_\_\_%

28. V kolikšni meri imate zaupanje v to, kar reklame o kozmetiki "obljublajo"?

- a) do 50 %
- b) 50 do 80 %
- c) nad 80 %
- d) 100 %

29. Se vam zdi, da mediji vsiljujejo določene izdelke potrošnikom? Da oni sami prikazujejo in določajo ideal lepote vitkost, lepe obline, modo?

- a) da
- b) ne

30. Ali menite, da reklamni oglasi ali članki lahko pozitivno vplivajo na vašo samozavest?

- a) da
  - b) ne
  - c) odvisno od reklame, navedite kaj \_\_\_\_\_
-