

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

**ŠPORTNE NAVADE IN POZNAVANJE  
MOTENJ HRANJENJA UČENCEV  
9. RAZREDOV OSNOVNIH ŠOL**

ALENKA MUHVIČ

Ljubljana, 2007



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja  
Šport in mediji

# **ŠPORTNE NAVADE IN POZNAVANJE MOTENJ HRANJENJA UČENCEV 9. RAZREDOV OSNOVNIH ŠOL**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA  
prof. dr. Mojca Doupona Topič  
RECENZENTKA  
doc. dr. Marjeta Kovač  
KONZULTANTKA  
asist. dr. Tanja Kajtna

Avtorica dela  
ALENKA MUHVIČ

Ljubljana, 2007

Zahvaljujem se mentorici dr. Mojci Doupona Topič, recenzentki dr. Marjeti Kovač in konzultantki dr. Tanji Kajtna za pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

**Ključne besede:** *športne navade, rekreativni šport, motnje hranjenja, deveti razred, osnovna šola*

**NASLOV DIPLOMSKEGA DELA:**

*Športne navade in poznavanje motenj hranjenja učencev 9. razredov osnovnih šol*

**Alenka Muhvič**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 25. 7. 2007**

**Specialna športna vzgoja, Šport in mediji**

93 strani; 49 preglednic; 14 grafov; 30 virov, 1 priloga

## **IZVLEČEK**

Cilj diplomskega dela je bil spoznati, kakšne športne navade imajo učenci in učenke v devetih razredih. Zanimalo nas je tudi, kakšno znanje imajo o motnjah hranjenja, rezultate pa smo primerjali glede na spol in kraj bivanja. Namen diplomskega dela je pomoč pri seznanjanju športnih pedagogov s športno aktivnostjo učencev in učenk v prostem času ter spoznati znanje otrok o motnjah hranjenja.

V raziskavi je sodelovalo 177 učencev in učenk devetih razredov iz šest izbranih šol (2 osnovni šoli v Kočevju, 4 osnovne šole v Ljubljani). Obdelava podatkov je bila izvedena s programom SPSS 14.0 s testom enosmerna analiza variance in Hi-kvadrat testom. Rezultati so pokazali, da je 92 odstotkov učencev in učenk športno aktivnih. Učenke so najpogosteje aktivne 1 do 3 krat na teden, medtem ko so učenci najpogosteje aktivni vsak dan. Učenci in učenke v Kočevju so bolj športno aktivni kot v Ljubljani. Učenci se najpogosteje ukvarjajo z ekipnimi športi (nogomet in košarka), s športom pa se ukvarjajo predvsem zaradi zabave, učenke se najpogosteje ukvarjajo s plesom, kolesarjenjem in rolanjem, predvsem zaradi zdravega načina življenja in sprostitve. Podatki so pokazali, da je veliko staršev športno neaktivnih (37,3%), prav tako velik odstotek otrok (62,7%) pa se s športom ne ukvarja skupaj s starši. Učenci in učenke v Ljubljani imajo več znanja o motnjah hranjenja, kot kočevski osnovnošolci, prav tako pa imajo več znanja učenke kot učenci.

**Key words:** sports habits, recreative sport, dietary problems, ninth grade, primary school

**TITLE:** Sports habits and knowledge about dietary problems pupils in the ninth grade of primary school

**Alenka Muhvič**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 25th of July, 2007**

**Special sports education, Sport and media**

93 p., 49 tab., 14 fig., 30 ref., 1 ann

## **ABSTRACT**

The aim of this graduation thesis was to realise the sports habits of pupils in the ninth grade of primary school towards recreative sport. We wanted to know what is their knowledge about dietary problems. The results were compared according to the sex and place of living. The intention of this work is to help sports teachers to know about pupils' sports habits in free time and to know their knowledge about dietary problems. 177 pupils from six chosen primary schools (2 in Kočevje and 4 in Ljubljana) were questioned. Data analysis in SPSS 14.0 program with one-way analysis of variance and Chi test showed that 92 % of pupils are sports active, female one to three times per week and male every day. Pupils of both sex are more sports active in Kočevje than those in Ljubljana. Male pupils are more devoted to team sports (football and basketball), mostly for fun. Female pupils are mainly dancing, cycling and inline roller skating, mostly because of healthy way of living and relaxation. Many parents are not sports active (37,3 %) and many of pupils are not doing sport together with their parents (62,7 %). Pupils in Ljubljana have more knowledge about dietary problems than those in Kočevje, female pupils have more knowledge than male pupils.

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>9</b>
1.1	REKREATIVNI ŠPORT.....	10
1.2	MOTNJE HRANJENJA.....	16
1.2.1	<b>Anoreksija nervoza</b> .....	19
1.2.2	<b>Bulimija nervoza</b> .....	20
1.2.3	<b>Kompulzivno hranjenje</b> .....	21
1.3	POJASNJEVALNI MODELI NASTANKA MOTENJ HRANJENJA.....	22
1.3.1	<b>Sociološki vidik</b> .....	22
1.3.2	<b>Somatski (medicinski) vidik</b> .....	24
1.3.3	<b>Psihoanalitični vidik</b> .....	25
<b>2</b>	<b>PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA</b> .....	<b>27</b>
<b>3</b>	<b>CILJI PROUČEVANJA</b> .....	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>DELOVNE HIPOTEZE</b> .....	<b>31</b>
<b>5</b>	<b>METODE DELA</b> .....	<b>32</b>
5.1	VZOREC MERJENCEV.....	32
5.2	SPREMENLJIVKE.....	32
5.3	NAČIN ZBIRANJA PODATKOV.....	33
5.4	METODE OBDELAVE PODATKOV.....	34
<b>6</b>	<b>REZULTATI IN RAZPRAVA</b> .....	<b>35</b>
6.1	SOCIALNO DEMOGRAFSKA KARAKTERISTIKA.....	35
6.2	UKVARJANJE S ŠPORTOM.....	35
6.2.1	<b>Pogostost ukvarjanja s športom</b> .....	35
6.2.2	<b>Športna panoga</b> .....	38
6.2.3	<b>Vzroki za ukvarjanje s športom</b> .....	48
6.2.4	<b>Vzroki za neukvarjanje s športom</b> .....	51
6.2.5	<b>Zunajšolske dejavnosti</b> .....	55
6.2.6	<b>Ukvarjanje staršev s športom</b> .....	58
6.2.7	<b>Ukvarjanje s športom skupaj s starši</b> .....	60
6.3	PREHRANA IN MOTNJE HRANJENJA.....	63

6.3.1	Pozornost pri izbiri zdrave prehrane.....	63
6.3.2	Pozornost pri izbiri prehrane zaradi lepe postave.....	64
6.3.3	Poznavanje motenj hranjenja .....	66
6.3.4	Uporaba različnih sredstev za doseg lepše postave.....	73
6.3.5	Poznavanje osebe z motnjami hranjenja .....	77
7	SKLEP .....	81
8	LITERATURA .....	86
	PRILOGE .....	90



## 1 UVOD

Šport in športno aktivno življenje predstavljata način življenja, ki si ga posameznik izbere ter svoje življenje združi s športom in v tem uživa. Takšen način preživljanja prostega časa lahko posameznik prenese iz mladosti, tako da prevzame vzorce svojih staršev, sorodnikov ali prijateljev. Družina ima lahko na otroka pozitiven vpliv glede športne aktivnosti, saj se otroci zgledujejo in prevzemajo navade svojih staršev, zato je športna aktivnost staršev odločilnega pomena pri preživljanju prostega časa otrok. V nasprotnem primeru pa ima lahko nezainteresiranost staršev za športno aktivnost negativen vpliv glede otrokove športne dejavnosti, same motiviranosti in želje po športni aktivnosti. Šport predstavlja igro, zabavo, druženje in sproščeno preživljanje prostega časa. Tako ima veliko pozitivnih vplivov na otrokov razvoj in na psihofizične sposobnosti. Otroci ob športu spoznavajo samega sebe, svoje sposobnosti in meje dosežkov, dokazujejo se med prijatelji, sklepajo nova poznanstva, hkrati pa zdravo preživijo prosti čas. S športom trošijo odvečno energijo, negativne občutke in izražajo čustveno doživljanje.

Poglaviten cilj šolske športne vzgoje, je motivirati otroke za športno aktivnost in jih izobraziti o pomenu in pozitivnih učinkih športne dejavnosti na človeka in njegovo življenje. Športna vzgoja predstavlja protiutež napornim urnikom in sedenju pri knjigah za posamezne šolske predmete, saj so obremenitve, ki jih prestajajo osnovnošolski otroci vedno težje in so vsako šolsko leto zahtevnejše. Učenci in učenke so tako pred zaključkom osnovne šole izpostavljeni močnim pritiskom. To obdobje je še kako zahtevno in naporno, saj v teh letih otroci prihajajo ali pa so že v obdobju adolescence, kar pomeni, da imajo nasploh na življenje drugačen pogled. Značilno za obdobje odraščanja je počasno prevzemanje samostojnosti in odraslosti. Nekaterim pa težave, s katerimi se srečujejo predstavljajo »konec sveta«. Vsak posameznik se začne spreminjati tako vizualno, kot tudi čustveno, spreminjata se njegovo mišljenje in doživljanje. V tem obdobju so občutljivi, imajo nizko vrednost samospoštovanja, bolj občutljivo čustveno dojemljivost, iščejo samega sebe v družbi drugih, želijo si sprejetosti v družbi, predvsem pa pozornost nasprotnega spola. Deklice si to lažje zagotovijo s privlačnim videzom, lepo vitko postavo, dečki pa z mišičastim telesom.

Različne težave v tem obdobju, ki lahko izhajajo iz posameznika, okolja v katerem živi ali družinskega okolja pa lahko privedejo mladostnike, predvsem dekleta, do problemov, ki jih rešujejo na različne načine, med drugim tudi z motnjami hranjenja, kot so anoreksija, bulimija in kompulzivno hranjenje, vse to pa lahko privede do bolezenskega stanja. Reševanje problemov na takšne načine jim predstavlja kontrolo nad dogajanjem in samim seboj. Počutijo se močne, odgovorne in sposobne načrtovati ter kontrolirati. Vendar se največkrat mladostnice ne zavedajo bolezenskega stanja, zato je potrebna s strani staršev večja pozornost pri opazovanju in obnašanju svojih otrok. Menim, da bi se lahko več bolnih mladostnic odkrilo z bolj aktivnim opazovanjem šolskih pedagogov, saj otroke lahko spremljajo dnevno. Prav tako bi morali večjo pozornost temu nameniti športni pedagogi, saj učenke spremljajo v športni opremi in tako še lažje opazijo morebitne spremembe na telesu. K zajemanju splošnega znanja, ki ga otroci dobijo v osnovni šoli, bi morali dodati tudi motnje hranjenja, saj menim, da imajo otroci veliko pomanjkanje znanja o teh boleznih. Sama sem prepričana, da bi se odstotek obolelih znižal, če bi otroke pravočasno izobrazili o motnjah, njihovih značilnostih, njihovih vzrokih za nastanek in posledicah, saj bi dekleta bolj razmišljala o svojem življenju, preden bi se odločile za nezdrave prehranjevalne navade.

## 1.1 REKREATIVNI ŠPORT

Športno-rekreativna aktivnost posameznika je športno udejstvovanje, ki nima pozitivnih učinkov le na zdravstveno biološko stanje, temveč tudi pozitivno vpliva na psihosocialne razsežnosti – duševno zdravje. Športna aktivnost človeka čustveno sprosti, razvija samozavest in potrpežljivost ter vztrajnost, na ta način pa postaja bolj socialno prilagodljiv.

Šport se je v današnjem času vzpostavil predvsem kot kulturni tekst, ki ljudem govori, kako živeti na zdrav, koristen, kvaliteten, pa tudi zabaven in zanimiv način (Cesar, 2007).

Z rekreativnim športom se ukvarja vsak posameznik prostovoljno s svojim zadoščenjem, vendar iz različnih vzrokov. Ti vzroki se razlikujejo glede na starost in spol. Glavni razlog za ukvarjanje s športom starejših ljudi, je preventiva pred različnimi obolenji, saj zdrav način življenja za zdravje ne pomeni samo odsotnost bolezni in invalidnosti, temveč pomeni stanje čim boljše telesne in duševne kondicije ter socialno blaginjo, dosegljivo v danem okolju (Hajdinjak, M. in Hajdinjak, L., 1997).

Srednja populacija uporablja šport predvsem, kot sprostitveno dejavnost, kot protiutež napornim delovnikom ter za ohranjanje zdravega, lepega in vitalnega telesa. Mladostnikom pa šport predstavlja dejavnost za zapolnitev prostega časa, zabavo, druženje s prijatelji in užitek.

Vzroki za zmanjšanje športne aktivnosti pa so različni. Tako je raziskava Žerdonerjeve pokazala, da so dijaki in dijakinje manj športno aktivni zaradi pomanjkanje časa, več učenja, slabih pogojev za športno aktivnost in zaradi slabega uspeha v šoli (Žerdoner, 2000). Rezultati nam povedo, da so za zmanjšanje športne aktivnosti odgovorne šolske obveznosti, povečanje zahtevnosti v srednji šoli in pomembnost dobrega šolskega uspeha.

Raziskava izvedena na osnovnošolcih in srednješolcih je pokazala, da se 29,00 odstotkov učenk in učencev v osnovni šoli s športno aktivnostjo ne ukvarja, takšnih srednješolcev in srednješolk je 47,70 odstotkov. (Štrus in Potočnik, 2005). Podatki kažejo na to, da se športna aktivnost zmanjša s prehodom iz osnovne šole v srednjo šolo.

Vsaka športna aktivnost povzroča zavedno ali nezavedno, kontrolirano ali nekontrolirano, pričakovano ali nepričakovano biopsihosocialno transformacijo subjekta, ki je udeleženec tega procesa. Ta sprememba lahko koristi ali škodi športnikovemu zdravju, duševni in telesni integriteti (Doupona in Petrović, 2000).

Šport je pomoč človeku pri njegovem biopsihosocialnem razvoju in rast v vsestransko razvito osebnost, saj so mladi, ki se ukvarjajo s športom načeloma bolj zdravi, lepše vzgojeni, imajo mnoge pozitivne osebnostne vrline, so manj izpostavljeni kriminalu, narkomaniji in alkoholizmu (Ferenčak, 1998).

Velik del populacije uporablja šport kot metodo za preprečevanje debelosti, ohranjanje vitke, mišičaste postave. V študiji Kuharjeve so intervjuvanke obrazložile njihov pogled na idealno telo, ki so ga opisovale kot vitko, postavno, z opaznimi mišicami in poudarjenim oprsjem, zagorelo, brez celulita, z lepimi lasmi, kožo in zobmi (Kuhar, 2003). Pot za doseg takšnega telesa pa si predvsem adolescentke predstavljajo, da je dosegljivo s športno vadbo, dietami in drugimi tehnikami nadzorovanja teže. V preteklem obdobju je bilo v ospredju predvsem telo oz. telesnost, kjer se je posebej gojil »kult biceps« (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001), vendar je pri dekletih pomembna predvsem čvrsta postava, z rahlo poudarjenimi mišicami.

Lepo (športno) telo odraža telesno in duševno zdravje posameznika, hkrati pa je ohranjanje zdravja in izboljševanje videza s pomočjo telesnih praks športa postalo tudi merilo discipliniranosti posameznika. S športno dejavnostjo posamezniki ne krepijo samo svojega telesa, pač pa s pomočjo vadbene discipline krepijo tudi svojo moralno (Cesar, 2007).

»Šport za vse« izhaja iz ideje enakopravnosti in človekovih pravic in zahteva enake možnosti za vse, ne glede na starost, socialno-ekonomski status, spol, želje, sposobnosti, narodnost in vero (Hargreaves, 1994, v Doupona, 1996).

Kljub temu pa so še vedno razlike pri udejstvovanju moških in žensk v športu. Tako se ženske ukvarjajo največ s hojo, plavanjem in kolesarjenjem, prav tako je pri moških na prvem mestu hoja, nato plavanje, na tretjem mestu sta smučanje in kolesarjenje (Petrović, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998). Nova raziskava pa je podala malce drugačne podatke pri športnih zvrsteh, s katerimi se ukvarjajo moški. Na prvem mestu ostaja hoja, nato je kolesarjenje, na tretjem mestu je plavanje. Pri ženskah ostajajo najpopularnejši športi nespremenjeni (Doupona in Petrović, 2007).

Šport otrok in mladine pa je odvisen v veliki meri od okolja in družine iz katere prihaja posameznik. Otrok dobi svoje prve in osnovne izkušnje o telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem in duhovnem razvoju prav v družini. Toliko, kot mu daje družina, toliko bo otrok tudi sprejel in postopno oblikoval svoje navade in vzorce.

Pri oblikovanju vedenjskih vzorcev pa ima pomembno vlogo tudi šport, ki je odvisen od športne aktivnosti staršev in pogleda celotne družine na šport. Prav starši so tisti, ki morajo otroka spodbujati v motoričnem razvoju. Pomanjkanje športne aktivnosti in različnih športnih zvrsti je v obdobju mladostnika in adolescenta težko nadoknaditi. Redno športno-rekreativno udejstvovanje v družini pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega udejanjenja v življenju (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Doupona je v svoji raziskavi zbrala podatke o športni aktivnosti osnovnošolskih otrok in njihovih staršev ter tako ugotovila, da je 32,00 odstotkov staršev športno neaktivnih (Doupona, 1996).

Družine se v današnjem času vse kasneje odločajo za otroka, kar je posledica razmišljanja odraslih, da je potrebno najprej poskrbeti za materialne dobrine, ki jim omogočajo preživetje in vzgojo otroka. Vendar imajo poznejša leta negativen vpliv na športno aktivnost staršev. Motorične sposobnosti se z leti slabšajo in tako je tudi športna aktivnost staršev omejena, s tem pa otroku ne morajo nuditi vsesplošnega športnega razvoja in podajanja znanj različnih športnih vsebin.

Športna dejavnost otrok in mladine ima predvsem preventivni pomen, saj primerna aktivnost pozitivno vpliva na rast in razvoj otrokovega telesa. Aerobna vadba pomaga razvijati srce in ožilje ter dihalo, ki v osnovi predstavljajo funkcionalne sposobnosti posameznika. Športna dejavnost pa je lahko pomemben dejavnik pri vzpostavljanju in ohranjanju duševnega ravnovesja, posebno zaradi dejstva o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih in duševnih dejavnosti.

Učitelj športne vzgoje z ustreznimi pedagoškimi ravnanji pri oblikovanju medsebojnih odnosov v razredu, ustreznih motivacijskih strategij in drugih mehanizmov razredne klime, pri izbiri vsebin in njegovih vrednostnih orientacij poučevanja, zelo vpliva na stališča in motiviranost učencev do športne aktivnosti in tako tudi na njihovo dejansko športno aktivnost in njihov življenjski stil (Škof, Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2006).

Za športno dejavnost so znani različni vzroki kot del motivacije:

- storilnostna motivacija oziroma težnja po dosežkih,
- skupinska atmosfera (želja po skupni aktivnosti),
- poraba »odvečne« energije,
- razvoj sposobnosti, navezovanje prijateljskih stikov,
- zabava (Gill, 1983, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Večletna raziskava, ki vključuje učence in učenke med 11. in 14. letom je pokazala, da je 20,00 odstotkov otrok na teden aktivnih 3 ure, 32,00 odstotkov je aktivnih 4-5 ur na teden, 26,00 odstotkov se s športom ukvarja 6-8 ur na teden in 21,00 odstotkov je aktivnih več kot 9 ur (Strel, Kovač in Jurak, 2004). V tedensko športno aktivnost je vključena tudi športna vzgoja v šoli, kar pomeni, da je tisti delež otrok, ki se ukvarjajo s športom 3 ure na teden aktivnih le v šoli pri obvezni športni vzgoji.

Ista raziskava je pokazala, da je med počitnicami športno neaktivnih 10,00 odstotkov štirinajstletnih učencev in učenk, 32,00 odstotkov je aktivnih nekajkrat na teden, 30,00 odstotkov vsaj 2 krat na teden in 28,00 odstotkov je takšnih otrok, ki so aktivni vsak dan (Strel, Kovač in Jurak, 2004).

Raziskava opravljena na Gimnaziji Ravne na Koroškem je pokazala, da je bilo 11,00 odstotkov dijakov in dijakinj športno neaktivnih (Žerdoner, 2000), raziskava opravljena med člani ljubljanskih družin pa je pokazala, da je bilo 7,40 odstotkov otrok med 14 in 17 letom športno neaktivnih (Sila, 1997). Raziskava med osmošolci ene ljubljanske šole je pokazala, da je 12,00 odstotkov otrok, ki se s športom ne ukvarja (Videmšek, M., Videmšek, P., Štihec in Karpljuk, 2004). To pomeni, da je še vedno velik odstotek otrok, ki bi jih morali dodatno motivirati za športne dejavnosti v šoli, kot tudi v družinskem okolju. Poleg družine ima pomembno vlogo pri sprejemanju športa športni pedagog, ki lahko dodatno motivira nezainteresirane učence in učenke k aktivnem življenju.

Športna vzgoja je pedagoški proces in šport je nedvomno močno vzgojno sredstvo. V svojem bistvu vsebuje tudi moralno-etična, estetska, ekološka in druga načela.

“Šolska športna vzgoja predstavlja tisti del športa, hkrati pa tudi tisti del šolskega programa, kjer zelo načrtno, strokovno in celovito vplivamo na mlade generacije, jim razvijamo odnos do športa in zdravega življenja. Ob hkratnem spoštovanju posameznika nudi šolski šport tudi možnost za druženje, oblikovanje mesta posameznika v družbi, upoštevanje socialnih norm ter odvrača mlade od različnih zasvojenosti” (Strel in Kovač, 1999).

Naloga športnih pedagogov je, da otroka in mladostnika pripravijo, da uživa v uri športne vzgoje tako, da osvaja nova znanja in si razvija raznovrstne sposobnosti in s tem krepí svojo samopodobo in samozavest. Šport je pomemben za zdravje, za delovno učinkovitost, skratka je zelo koristen. Vendar ne smemo upoštevati le zunanjih vrednot, temveč predvsem notranje motive: uživanje v gibanju, tekmovanju, obvladanju spretnosti, v premagovanju samega sebe. Druga pomembna naloga športnih pedagogov pa je usmerjanje otrok in mladostnikov k rednemu ukvarjanju z rekreativnim športom ali usmerjanje v posamezno športno panogo, glede na njihove predispozicije (Masten, 2007).

Pri zdravju, športnih dejavnostih, skrbi za telo gre predvsem za nadzorovanje in discipliniranje telesa. Šport in vadbeni programi določajo žensko podobo v skladu z družbenimi ideali vitkega in čvrstega telesa; športna vadba, zdravje, fitness zapovedi kažejo in spodbujajo dominantne podobe ženskosti (Maguire in Mansfield, 1998, v Cesar, 2007).

Pri oblikovanju lastnega odnosa do športna, lastnega telesa in samopodobe pa imajo pomembno vlogo tudi mediji, saj z vsakodnevnim vdiranje v življenje otrok, prinašajo poglede na »idealno«  
telo, ki ga otroci ponotranjijo in se mu v adolescentnem obdobju želijo približati. Mediji reklamirajo predvsem različne diete in šport, kot so aerobika, joga, fitness,... le kot stransko športno aktivnost. Različni vzroki in želja po sprejetosti, lepem telesu, občudovanja drugih pa mlada dekleta pripeljejo v dosego cilja za vsako mero. Tako se poslužujejo različnih shujševalnih sredstev, diet, prekomerne športne aktivnosti in na koncu do motenj hranjenja.

Prikazi žensk v medijih, kateri poudarjajo vitkost kot atraktivnost, imajo poudarek na pomenu nadzora, svobode in uspešnosti vitkih žensk. Motnje hranjenja pa so se ravno zaradi poudarjanja idealnega telesa, ki naj bi bilo zelo suho, razširile med

mladostnicami in mladostniki, ki so najbolj dojemljivi za modne zapovedi (Grilč, 2005).

## 1.2 MOTNJE HRANJENJA

Idealno žensko telo na Zahodu predstavlja vitko, čvrsto, oblikovano telo, z rahlo poudarjenimi mišicami in relativno velikim oprsem. Vitko in privlačno telo velja za simbol zdravja, čilosti, uspešnosti, samonadzora in moralne integritete (Kuhar, 2003,a).

Takšen telesni videz žensk, ki v sodobnih zahodnih družbah velja za idealnega, je daleč od »naravnega«, čeprav se zaradi medijske vseprisotnosti navzočnost »normalizajočih« in »homogenizirajočih« podob zdi naraven (Bordo, 1993).

Vsak sodoben posameznik se z mediji srečuje redno vsak dan, tako da se mediji vključujejo v vsakdanje življenje, s tem pa dobijo vlogo socializatorja, ki sooblikuje človekovo identiteto, prav tako pa imajo velik vpliv pri oblikovanju posameznikovih stališč, norm, vrednot. Posameznikova samopodoba je tako rezultat družbenih in kulturnih vplivov direktno nanj.

Z vsakodnevnim spremljanjem nerealnih podob idealnega telesa, ženske ponotranjijo povsod prikazane telesne sprejemljivosti tako močno, da bi zavračanje telesnih idealov in lepotnih praks pomenilo zavračanje lastne identitete.

V letu 1996 je skupina slovenskih raziskovalcev izvedlo raziskavo na 92 srednjih šolah po Sloveniji, kjer so mladostnike vprašali o zadovoljstvu z lastnim telesom. Kar 16,00 odstotkov dijakov in 37,00 odstotkov dijakinj je odgovorilo, da so zelo nezadovoljni s svojim telesom (Tomori, Stergar, Pinter in drugi, 1998, v Štrus in Potočnik, 2005).

Raziskava Strela, Kovačeve in Juraka (2004) je pokazala, da ima velik delež deklet povišano telesno težo in povečano kožno gubo, kar kaže na večjo zamaščenost



deklet. To navajajo kot morebiten razlog za povečanje motenj hranjenja. Povečana telesna teža pa je posledica slabe prehrane. Današnji način hitrega življenja je pripeljal do tega, da družine nimajo skupnih kosil in toplih obrokov. Večinoma jedo hitro pripravljeno hrano, ki ni zdrava, zaradi dolgega delovnega časa pa jih veliko je pozno popoldan ali zvečer. Takšen način prehranjevanja otroke pripelje do povečane telesne teže, debelosti in zamaščenosti.

V zadnjem času se poudarja pozitivna vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesa. S primerno športno dejavnostjo lahko posamezniki vzdržujejo optimalno telesno težo oziroma jo aktivno zmanjšujejo. Lahko se uspešno 'borijo' proti debelosti, seveda, če je vadba dobro načrtovana in primerno intenzivna. Za to pa poskrbijo športni strokovnjaki (Cesar, 2007).

V zadnjih letnikih osnovne šole se vedno pogosteje pojavlja uporaba različnih oblik hujšanja. Zavedanje o suhem telesu je še zelo izrazito in za veliko deklic se že v zgodnji adolescenci, ko se pojavljajo poleg duševnih tudi telesne spremembe, začne boj za suho telo. Tako postanejo otroci aktivni potrošniki, vključujejo se v javni prehranjevalni režim, ki se predvaja preko medijev in narekuje ideal suhega manekenskega telesa. Posameznice se začno dobesedno igrati z različnimi dietami in zamisel o suhosti dobi vedno nove razsežnosti (Artnik, 2001).

Kuharjeva je z raziskavo ugotovila, da bi tretjina trinajst in štirinajstletnikov najraje spremenila svoj telesni videz (Kuhar, 2001).

Ena izmed raziskava Kuharjeve je pokazala, da je več kot polovica udeleženk izražala nezadovoljstvo s svojim videzom in da je bil njihov ideal vitka postava, zato bi bile rade bolj suhe. Udeleženke so kot pritisk opisovale poleg medijev tudi prijatelje, partnerje, v manjši meri starše, predvsem mame (Kuhar, 2003).

Ženske se oklepajo ritualov in praks izboljšanja videza tudi zaradi občutka telesne pomanjkljivosti (Kuhar, 2003).

Nadzorovanje teže je povezano z več telesnimi praksami, predvsem pa z dietami oziroma hujšanjem in telesno vadbo (Kuhar, 2003).

Dieta danes pomeni omejitvev in zanikanje hrane ter prehrabnenih navad in je dobila zelo negativen pomen (Ferenčak, 1998).

Vendar so vseeno ženske tiste, ki odločajo ali se bodo podvrgle dieti, se bodo naličile, se lepo oblekle in si uredile lase. Tako tudi vsaka ženska zase odloči ali bo poskušala svoje telo obvladati z motnjami hranjenja ali ne.

Težave s hranjenjem postanejo motnje hranjenja takrat, ko se okoli hrane začne vrteti večina misli, notranjih konfliktov, občutkov krivde. To je kompleksen problem, ki se kaže kot izguba nadzora nad lastnim prehranjevanjem, ali kot pretiran nadzor nad količino in vrsto hrane, ki jo zaužijemo in nadzor nad telesnim videzom. Pojavlja se pri vseh slojih prebivalstva, najpogosteje v mladosti in zgodnji odrasli dobi (Pandel Mikuš, 2001).

Porast motenj hranjenja se povezuje z idealom vitkega telesa, kot simbol uspešnosti, privlačnosti in moči. Sodobna prehranjevalna in modna industrija odlično izkoriščata sodobni estetski kanon in skupaj z mediji vzdržujejo nerealen ideal (Artnik, 2001).

Naraščanje motenj v zadnjih tridesetih letih je lahko posledica dejanskega naraščanja motenj v populaciji ali pa boljšega prepoznavanja motenj. Eden od razlogov je gotovo neizprosni in kontradiktoren pritisk družbe na žensko, ki naj bi bila uspešna, lepa in zadovoljna.

Raziskava Štrusove in Potočnikove je pokazala, da ima postavljeno diagnozo anoreksija 1 dekle, diagnozo bulimija 2 dekleti in 1 fant. Raziskava je vključevala 354 osmošolcev nekaterih devetletnih osnovnih šol iz Slovenije in 428 dijakov in dijakinj tretjega letnika izbranih srednjih šol v Sloveniji (Štrus in Potočnik, 2005).

Za nastanek motenj hranjenja obstajajo trije glavni dejavniki tveganja:

#### *1. kulturno-socialni*

mediji, ideal vitke ženske, vrednote srednjega socialnega razreda, pritisk na ženske

## *2. družinski*

privzdigovanje kulturnih vrednot, družina, obremenjevanje s hranjenjem, pozitivna družinska anamneza glede motenj hranjenja in učinkovitih motenj (depresija, socialno izogibanje, alkoholizem, utesnjenost)

## *3. individualni*

slabo avtonomno delovanje, motnje v samopercepciji, osebnostne poteze – socialna osamitev, psihiatrične bolezni, debelost v anamnezi, kronične somatske bolezni, začetek po stresni situaciji (Ferenčak, 1998).

### **1.2.1 Anoreksija nervoza**

Anoreksija nervoza je bolezen, kjer bolnik zaradi strahu pred debelostjo zavrača hrano, posledica tega je prekomerna izguba telesne teže. Dobila je tudi ime shujševalna bolezen, velikokrat pa pripelje celo do smrti. Najpogosteje se pojavi v obdobju med 16 in 17 letom.

Specialisti, ki se ukvarjajo z vzrokom in pojavom bolezni pravijo, da je najpogostejši vzrok bolezni konfliktno stanje v družini, s katerim se najstnik ne zna soočiti (Mrežar, 2003).

Prehranjevanje anoreksičnih bolnic je pravi obred, saj še tisto malo hrane, ki jo pojedjo, delijo na več majhnih porcij, ki jih pojedjo čez dan. Vsak košček hrane razrežejo na majhne koščke in hrano skrbno prežvečijo. Držijo se pravila, da mora nekaj hrane ostati na krožniku, saj si s tem dokazujejo samokontrolo. Pod strogo kontrolo in počasno zmanjšanje količine podležeta tudi pijača in celo spanec, ki jim predstavlja vegetativno stanje v katerem se energija ne porablja.

Poleg izogibanja hrani in stradanja je glavna značilnost anoreksičnih žensk in deklet prekomerna športna aktivnost v obliki načrtovane telovadbe.

Za anoreksična dekleta je značilna primarna (ko prva menstruacija zaradi prezgodnjega hujšanja sploh ne nastopi) ali sekundarna amenoreja (ko izgubi ciklus vzporedno z izgubo večje količine telesne teže), prekomerno uživanje odvajal ali diuretikov in intenzivna telesna aktivnost. Pogosto se pojavijo tudi hormonske in elektrolitske spremembe (Artnik, 2001).

Številne psihometrične študije so pokazale, da so za pacientke z anoreksijo nervozo značilne naslednje osebnostne poteze: obsesivnost, introvertiranost, čustvena hladnost, socialna negotovost, ekstremna ustrežljivost, nagnjenost k samoponiževanju, pomanjkanje avtonomije, rigidnost in stereotipno mišljenje (Bruch, 1978, v Pandel Mikuš, 2001).

### **1.2.2 Bulimija nervoza**

Bulimija nervoza je bolezen, pri kateri se bolnik poskuša z namenskim bruhanjem znebiti zaužite hrane. Bolnik ima obdobja, ko ga napade volčja lakota, za katero je značilno pretirano prenajedanje. Pri takšnem bolniku je značilno, da gre za manični strah pred debelostjo. Oseba v strahu, da se ne bi zredila, namensko sproža bruhanje (Matlin, 2000, v Mrežar, 2003).

Bulimično osebo je težje prepoznati kot anoreksično in tako lahko leta in leta prekriva svojo bolezen celo pred najbližjimi. V prisotnosti drugih ljudi se ne prenajeda, faze basanja izvaja na skrivaj. Faza prenajedanja pa se konča s samopovzročenim bruhanjem, ki si ga olajšajo tako, da na koncu čezmernega jedenja popijejo še večje količine tekočine. Bulimične faze (prenajedanje in bruhanje) se ponavljajo od 1 do 6 krat na dan.

Poleg bruhanja bolnik zaužije tudi mnogo odvajal, ki še pospešijo izločanje zaužite hrane, vendar z bruhanjem posameznik ne izloča samo hrane, ampak tudi življenjsko pomembne rudnine in vodo. Posledično prihaja do utrujenosti in neuravnovešenosti delovanja samega organizma. Bolniki pa si utrujenost razlagajo, kot posledico zaužite

hrane. Tako se vrtijo v začaranem krogu izmeničnega bruhanja in basanja s hrano, ki v končni fazi pripelje do uničenja telesa (Mrežar, 2003).

Nekatere bulimične bolnice doživljajo tudi globoko krivdo in se odrekajo vsakršnemu ugodju in vsemu, kar bi izboljšalo njihovo razpoloženje. Nenehno se žrtvujejo, skrbijo za druge, same pa ostajajo prazne in izčrpane. Prenajedanje lahko služi, kot mehanizem, da se končno posvetijo same sebi (Pandel Mikuš, 2001).

Bolnice nimajo nadzora nad svojim vedenjem, so požrešne in dezorganizirane, strah pred pridobivanjem telesne teže jih privede v kompenzacijsko vedenje, bruhanje ali druge oblike čiščenja (Pandel Mikuš, 2001).

Značilnosti bulimičnih pacientk so slaba samokontrola, težave v medsebojnih odnosih, nizko samospoštovanje, dihotomno mišljenje (»vse ali nič«), perfekcionalizem. Oseba je praviloma obsedena s svojim zunanjim izgledom in pretirano skrbi za vtis, ki ga naredi na druge.

### **1.2.3 Kompulzivno hranjenje**

To je oblika odvisnosti, pri kateri prihaja do obdobj prenejedanja. Zasvojeni pa poskušajo kontrolirati telesno težo z raznimi bolj ali manj drastičnimi dietami ali pa sploh ne (Rozman, 1998, v Mrežar, 2003).

Kompulzivno prenejedanje je bolezen pri kateri posameznik zaužije ogromne količine hrane, ampak je za razliko od bulimikov, ne izbruha. Posledica tega je prekomerna teža, zaradi svojega zunanjega videza pa imajo občutek sramu, gnusa in krivde.

Bolnik se pogosto loteva različnih shujševalnih diet, ki pa nikoli niso uspešne, teža je stalno prekomerna in precej niha. Kompulzivni jedci naj bi bile tiste ženske, ki kar naprej delajo načrte za diete, a se vedno znova prenejajo.

Preko hrane se spopadajo s stresom, konflikti in s problemi v vsakdanjem življenju. Zavedajo se, da je njihovo prekomerno vnašanje hrane v telo nezdravo in se zavedajo svoje bolezni (Mrežar, 2003).

### 1.3 POJASNJEVALNI MODELI NASTANKA MOTENJ HRANJENJA

#### 1.3.1 Sociološki vidik

Če hočemo motnje hranjenja razumeti s sociološkega in antropološkega vidika in jih opisati kot etnične motnje današnje dobe, vidimo, da bistvo anoreksije in bulimije ni posnemanje telesne bolezni, temveč gre za manipuliranje s hrano, preokupacijo s svojo telesnim videzom in težo. Te pacientke torej posnemajo, izkoriščajo in nadgrajujejo siceršnjo preokupacijo ljudi v določenem okolju (diete, vitkost, telesni trening in skrb za telo) in jih uporabljajo kot obrambe za rešitev svojih intimnih stisk, katerih skupni imenovalec je iskanje in oblikovanje svoje identitete. Gre torej za socialni vzorec, katerega bistvo je doseganje posebnosti in pozornosti pred odklonskostjo (Mravlje, 1995).

Za zmanjševanje telesne teže in dosego navidezno idealne linije nam je na voljo ogromno dejavnikov, kot so makrobiotska prehrana, homeopatsko zdravljenje, asketizem, posti, fitness, aerobika, različne masaže, moda, jogging, različne diete,...

V socialnem smislu se danes te motnje širijo iz višjih slojev v srednje in tudi v nižje. Dejstvo, da ostajajo anoreksične in bulimične motnje še vedno pretežno ženske bolezni, je zato potrebno razumeti tudi, kot odraz dramatično spremenjenih socialnih pričakovanj do žensk v zadnjih štirih desetletjih. Pritisk na ženske glede njihove uspešnosti, sposobnosti in tekmovalnosti, večje avtonomnosti in neodvisnosti so vse večji. Dekleta so še vedno vzgajana s ciljem, kako ugajati drugim, manj pa v smislu večje samoiniciativnosti in avtonomnosti, če to primerjamo z načeli vzgoje fantov (Sternad, 2000).

Na nastanek motenj imajo velik vpliv zunanji dejavniki kot so družina, skupina vrstnikov, prijatelji in partnerji, velik vpliv pa imajo tudi moda in mediji, ki pa v bistvu le ustvarjajo, zrcalijo in izrabljajo tisto, kar je prisotno med ljudmi v določeni kulturi, ti pa to ponotranjijo in začno sprejemati kot normo in vrednoto.

Tradicionalna družina vedno bolj izgublja svojo podobo, tako da je vse več družin, ki v vsaj eni točki ne izpolnjujejo norme tradicionalne družine. Vse več se pojavljajo tako imenovane polovične družine ali staršev samohranilcev, kjer samo eden od partnerjev vzgaja otroka.

Funkcija družine je, da daje otroku prave smernice za delovanje v življenju, z odraščanjem pa se pojavljajo okoli otroka vedno več različnih ljudi. Prav tako imajo na njegov razvoj pomemben vpliv njegovi vrstniki.

V skupini vrstnikov pride posameznik v stik z vrstniško kulturo, z določenimi vrednotami, ki jih nato posameznik ohranja skozi celotno življenje. V skupini gre predvsem za pravila, s katerimi se izraža pripadnost skupini enakih. Družba neprimernih vrstnikov, oziroma nesprejetost med vrstnike, pri posamezniku vzbudi občutek negotovosti v njega samega ( Mrežar, 2003).

Prijateljski odnos je nadgradnja odnosa z vrstniki in je pomemben predvsem zaradi občutka pripadnosti in sprejetosti. Odnos, ki ga posameznik ustvari s prijatelji, vpliva predvsem na potrjevanje in sprejemanje posameznikovih odločitev. Tudi partnerski odnos bi lahko označili kot prijateljski, oziroma kot njegovo nadgradnjo (Mrežar, 2003).

V zadnjih desetletjih se je stopnja motenj hranjenja močno dvignila in nekateri vzroki tega so naslednji:

- Vloga ženske, zlasti od petdeset let našega stoletja dalje, se bistveno spreminja. Ženska komaj lovi ravnotežje med ideali uspešnosti in tradicionalnimi pričakovanji, ki jih ima okolje do njih.

- Preokupacija ljudi z videzom in telesno podobo se stopnjuje in je povezana z zapovedmi modne industrije in potrošništva, kjer imajo mediji in komercializacija vse več segmentov našega življenja poseben pomen.
- Zunanji vidiki te obsedenosti z videzom se odražajo v kulturnih normah in vrednotah, pravih vedenja in pritiskih na neprestan nadzor telesne teže in vzpodbujanju strahu pred prekomerno telesno težo (Mravlje, 1995).

Razlika med spoloma se pozna tudi v ciljih vzgoje, saj so dekleta vzgojena s ciljem kako ugajati drugim, manj pa v smislu večje samoiniciativnosti in avtonomnosti, če to primerjamo z načeli vzgoje fantov. Vrednost ženske se še vedno določa s tem, kako in koliko pomaga in je na razpolago drugim. Takšna vzgoja in kasneje osebna orientacija na zunanje vplive in s ciljem biti vedno na razpolago, lahko pomeni, da je neka dejavnost (delo mladostnice v šoli) darilo drugim in ne pomeni lastne potrditve (Sternad, 2001).

Takšna vzgoja pripomore k mišljenju ugajati drugim, tako da se dekleta in ženske obremenjujejo z lastno telesno težo zaradi drugih in ne zaradi sebe.

### **1.3.2 Somatski (medicinski) vidik**

Spremenjeno telesno stanje in metabolni odkloni pri bolnicah z anoreksijo in bulimijo so posledica:

- fiziološkega prilagajanja na negativno energetska stanje – stradanje,
- nefizioloških manipulacij s prebavili – izzvana bruhanja in hiter vnos velikih količin energetska bogatih snovi,
- stranski učinki prekomerne in neustrezne uporabe zdravil – diuretiki in odvajala (Preželj, 1995, v Pandel Mikuš, 2001).

Posledice, ki se pojavljajo pri anoreksiji so še nižji krvni tlak, zmanjšana velikost srčnih votlin, stanjšana stena levega prekata, pogoste so srčne aritmije. Pri bulimiji pa opazamo povečanje obušesnih slinavk, erozije na zobnem tkivu in več zobne



gnilobe, raztrganje sluznice na prehodu iz požiralnika v želodec, pogosto je upočasnjeno praznjenje želodca. Pojavljajo se motnje ščitnice ter hipokaliemija in dehidracija, v obliki izsušenosti.

Pri debelosti je v ospredju psihoterapevtsko zdravljenje, ostali pristopi pa so le orodje za doseg cilja. Edina prava dieta je zdrava prehrana, prav tako je priporočljiva telesna aktivnost, vendar le kot fiziološki način sprostitve ob obremenitvah, ki jih nedvomno predstavlja resno zastavljeno zdravljenje debelosti z dolgoročnimi cilji (Pandel Mikuš, 2001).

Čezmerna telesna teža in debelost pomenita povečano tveganje za nastanek kroničnih bolezni kot so kardiovaskularne bolezni, rak dojke, diabetes tipa 2, žolčni kamni, hipertenzija ter težave s kostmi in sklepi.

### **1.3.3 Psihoanalitični vidik**

Ta vidik poudarja predvsem pomen zgodnjega življenjskega obdobja in kasnejših izkušenj za oblikovanje posameznikove osebnosti. Pomembno je, da oseba naleti na priložnost, da postane anoreksična ali bulimična in se je oklene. Možnost, da oseba prevzame simptome, je določena s socialnimi, kulturnimi, družinskimi, biološkimi in kognitivnimi procesi. Simptomi se lahko pojavijo le pri osebi, ki razvije ustrezne predispozicije za določeno motnjo (Dare in Crowther, 1985, v Pandel Mikuš, 2001).

Pacientke z anoreksijo nervozo doživljajo lakoto in seksualnost kot požrešno silo znotraj sebe, ki jo morajo nadzorovati, izguba nadzora pa povzroči anksioznost in občutke krivde (Pandel Mikuš, 2001).

Samodestruktivno vedenje, ki ga lahko srečamo pri bulimičnih pacientkah v obliki samopoškodb, je pogosto prežeto s sadističnimi fantazijami, posebno pri ženskah, ki so imele izkušnjo sadistične spolne zlorabe (Pandel Mikuš, 2001).

Cesarjeva je v svoji raziskavi izvedeni na 128. dijakinjah Gimnazije Šentvid ugotovila, da ima športna aktivnost in ukvarjanje s športom pozitiven vpliv na oblikovanje pozitivne telesne samopodobe (Cesar, 2007).

Negativna telesna samopodoba lahko privede do duševnih motenj, v najhujših primerih do samomora. Pri motnjah hranjenja je telesna podoba skrajno popačena. Pri posameznikih s temi motnjami zija med njihovo dejansko težo in tem, kako jo dojemajo, velikanski prepad. Takšne motnje zahtevajo zdravljenje (Sternad, 2001).

Rezultati raziskave Štrusove in Potočnikove so pokazali, da 4,00 odstotkov osnovnošolcev in 6,50 odstotkov srednješolcev išče pomoč zaradi odnosa do hrane, največkrat pa se obrnejo na zdravnika (Štrus in Potočnik, 2005).

## 2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Za današnji hitri načinu življenja je zelo pomembna nekaj urna tedenska športna aktivnost. Rekreativni šport je šport s katerim se posameznik ukvarja zase, z veseljem in za zdrav način življenja. Boljše telesno zdravje pomeni tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da gibalno aktivni otroci in mladostniki, ki del energije usmerjajo v telesno naprežanje, lažje prenašajo psihične obremenitve ter strese in ob takih stanjih tudi ustrezno ukrepajo.

Glede športne aktivnosti otrok je bilo izvedenih kar nekaj raziskav, med njimi tudi študija na eni izmed ljubljanskih šol, kjer je sodelovalo 87 učencev in učenk osmih razredov. Rezultati so pokazali, da se je s športom ukvarjalo 28,00% učencev in učenk več kot 4 x na teden, 47,00% 1-3 x na teden, 13,00% samo 3 x na mesec, medtem ko je bil delež neaktivnih otrok 12 odstotni (Videmšek, M., Videmšek, P., Štihec in Karpljuk, 2004).

Raziskava na Osnovni šoli Dobravlje je pokazala, da je bil delež športno aktivnih učenk v prostem času samo 26,10 odstotkov, s športom pa se ni ukvarjalo 7,60 odstotkov učenk (Pelicon, 1999).

Raziskava izvedena na Gimnaziji Ravne na Koroškem je dokazala, da se je 50,00% dijakov ukvarjalo s športom, medtem ko je bilo takšnih dijakinj le 22,50% (Žerdoner, 2000).

Pomembno se mi zdi, da pozitiven odnos do športa privzgojimo otrokom že v osnovni šoli, saj jih s tem spodbujamo k rekreativnemu športu v poznejših obdobjih njihovega življenja.

Vloga športnega pedagoga je zelo pomembna. Od njega je odvisno, ali bo otrokova športna izkušnja kakovostna, izpolnjena z veseljem in užitkom, ne nazadnje vseživljenjska.

Kljub vsemu pa odigrajo najpomembnejšo vlogo starši, ki že v zgodnji mladosti otroku odločilno vcepijo odnos do športa in odnos do ukvarjanja s športom. Starši naj bi

otroka pozitivno spodbujali, da bi v športu iskreno užival, da bi bil bolje telesno pripravljen, da bi pridobil občutek, da dosega pomembne stvari, da bi si o sebi izoblikoval pozitivno samopodobo in bil spretnejši v športnih in drugih aktivnostih.

Starši naj bi otroku:

- predstavili čim več različnih športnih aktivnosti
- spodbujali, ne silili k športu,
- vedeli, kdaj je otrok pripravljen na igro,
- spodbujali zdrave navade in življenjski slog,
- omogočili čim več iger na prostem, sprehodov v naravi,
- sodelovali pri različnih igrah v družini,
- podpirali in poučevali pošteno igro,
- otroku pomagali, da si ustvari uresničljive cilje,
- otroku pomagali pri odločanju,
- dajali zgled s športom,
- otroke peljali na ogled športnih tekmovanj (Mesten, 2007).

Prav tako pa je pomembna zdrava prehrana, ki sodi skupaj s športom. Pravilna športna aktivnost in pravilna prehrana sta glavna recepta za zdrav, uravnotežen razvoj otroka in njegovo življenje v kasnejšem obdobju. Zaradi vse večjega pojavljanja motenj hranjenja v vsakdanjem življenju in pojavljanja motenj pri mladih, me zanima, kakšno znanje imajo učenci in učenke o motnjah hranjenja ali vedo katere oblike poznamo, in kako je to razširjeno v različnih okoljih.

Različne študije so raziskovale odnos mladostnic in mladostnikov do lastnega telesa in teže. Tako je Kuharjeva izvedla raziskavo s 34 udeleženkami starih od 17 do 22 let. Rezultati so pokazali, da so si vse udeleženke želele biti vitke, polovico jih je bilo mnenja, da so predebele in bi rade shujšale (Kuhar, 2003).

Raziskava Cesarjeve je pokazala, da je bilo 3,10 odstotkov dijakinj popolnoma nezadovoljnih s svojo zunanostjo, 15,70 odstotkov je bilo nezadovoljnih, 69,30 odstotkov je bilo še kar zadovoljnih in 11,80 odstotkov je bilo zadovoljnih s svojim zunanjim videzom (Cesar, 2007).

Peliconova je v svoji raziskavi ugotovila, da je 44,00 odstotkov deklet menilo, da je predebelih, čeprav glede na meritve to ni bilo res (Pelicon, 1999).

Takšno mišljenje, slaba samopodoba in nizko samospoštovanje privede do različnih problemov in težav v obdobju odraščanja, ki ga otroci rešujejo na različne načine.

Namen mojega diplomskega dela je ugotoviti, kako je rekreativni šport razširjen med učenci in učenkami ob zaključku osnovnošolskega izobraževanja, katere so tiste športne panoge s katerimi se najpogosteje ukvarjajo in kateri so glavni razlogi za njihovo športno aktivnost. Glede na dobljene rezultate bi bilo delo športnih pedagogov lažje, saj bi vedeli, katere športne panoge so učencem in učenkam ljubše, s tem pa bi bila lažja organizacija interesnega programa športne vzgoje.

Rezultati bodo pokazali kakšen odnos do športa imajo učenci in učenke devetih razredov iz različnega okolja. Podatki naj bi pripomogli k povečanju motivacijskih dejavnikov za športno dejavnost otrok in lažjemu svetovanju športnih pedagogov pri izbiri športnih panog mladih v prostem času, ki bi pripomogle k zdravemu načinu življenja.

Med mladino se vedno pogosteje pojavljajo motnje hranjenja, zato menim, da bodo rezultati vzpodbudili pedagoške delavce k bolj pogostemu osveščanju učenk in učencev o teh težavah in posledicah. Z dnevnim opazovanjem lahko preprečijo resnejše posledice teh motenj, s pravočasnimi predavanji o tem pa bi lahko preprečili njihov nastanek pri marsikateri mladostnici ali mladostniku.

### **3 CILJI PROUČEVANJA**

1. Ugotoviti, kolikšen delež anketiranih se ukvarja z rekreativnim športom in kako pogosto, primerjava glede na spol.
2. Ugotoviti, kolikšen delež anketiranih se ukvarja z rekreativnim športom in kako pogosto, primerjava glede na kraj bivanja.
3. Ugotoviti, kateri so vzroki za ukvarjanje oz. neukvarjanje učencev in učenk z rekreativnim športom, primerjava glede na spol.
4. Ugotoviti, kakšne so razlike pri izbiri športne panoge med učenci in učenkami pri ukvarjanju z rekreativnim športom glede na spol.
5. Ugotoviti, ali ukvarjanje staršev z rekreativnim športom vpliva na ukvarjanje otrok s športom.
6. Ugotoviti, ali obstajajo razlike v poznavanju motenj hranjenja glede na kraj bivanja.
7. Ugotoviti, ali obstajajo razlike pri posluževanju različnih sredstev za doseganje lepše postave glede na spol.

#### 4 DELOVNE HIPOTEZE

H1: Učenci 9. razredov se pogosteje ukvarjajo z rekreativnim športom kot učenke.

H2: Učenci in učenke v Ljubljani se pogosteje ukvarjajo z rekreativnim športom kot učenci in učenke iz Kočevja.

H3: Učenci se ukvarjajo s športom zaradi družbe, učenke pa se ukvarjajo s športom zaradi skrbi za lepo telo.

H4: Učenci se največ ukvarjajo z ekipnimi športi, učenke pa z individualnimi športi.

H5: Tisti učenci, ki imajo športno aktivne starše, se tudi sami pogosteje ukvarjajo s športom.

H6: Učenci in učenke iz Ljubljane so bolj seznanjeni z motnjami hranjenja, kot učenci in učenke iz Kočevja.

H7: Učenke se v večji meri poslužujejo različnih sredstev za dosego lepše postave kot učenci.

## 5 METODE DELA

Za doseglo ciljev, ki sem jih določila za diplomsko delo sem morala izvesti raziskavo s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika, ki je zajemal 15 vprašanj.

### 5.1 VZOREC MERJENCEV

Vzorec zajema 177 anketirancev, 84 učencev in 93 učenk devetih razredov, trije so sodelovanje zavrnili. Sodelovale so štiri izbrane osnovne šole iz Ljubljane, to so OŠ Dravlje (en razred), OŠ Ledina (en razred), OŠ Bežigrad (en razred) in OŠ Ketteja in Murna (dva razreda) ter dve osnovni šoli v Kočevju, OŠ Ob Rinži (trije razredi) in OŠ Zbora odposlancev (dva razreda). Iz Ljubljane je 94 anketirancev, iz Kočevja 83.

Preglednica 1

Prikaz strukture vzorca glede na kraj in spol

<b>kraj / spol</b>	<b>moški</b>	<b>ženske</b>	<b>skupaj</b>
<b>Ljubljana</b>	38	45	94
<b>Kočevje</b>	46	48	83
skupaj	84	93	177

Izbrani vzorec ni enakomerno razporejen glede na kraj in spol, ker so dejanske možnosti za anketiranje v Kočevju omejene na dve osnovni šoli. V Ljubljani sem izbrala osnovne šole glede na različne predel Ljubljane in možnosti ter dovoljenja za anketiranje.

### 5.2 SPREMENLJIVKE

#### **Socialno demografske spremenljivke:**

- spol,
- kraj bivanja.



### **Ukvarjanje s športom:**

- pogostost ukvarjanja s športom,
- športna panoga,
- vzroki za ukvarjanje s športom,
- vzroki za neukvarjanje s športom,
- zunajšolske dejavnosti,
- ukvarjanje staršev s športom,
- ukvarjanje s športom skupaj s starši.

### **Prehrana in motnje hranjenja:**

- pozornost pri izbiri zdrave prehrane,
- pozornost pri izbiri hrane zaradi lepe postave,
- poznavanje motenj hranjenja,
- uporaba različnih sredstev za doseg lepe postave,
- poznavanje osebe z motnjami hranjenja.

## 5.3 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Postopek izdelave je bil razdeljen na naslednje faze:

1. Izdelava vprašalnika ter razmnoževanje.
2. Dogovor z ravnatelji ali profesorji športne vzgoje za termin za izvedbo anketiranja.
3. Informiranje učencev in učenk o namenu in načinu izpolnjevanja vprašalnika.
4. Izvedba anketiranja.
5. Obdelava podatkov.
6. Predstavitev dobljenih rezultatov.
7. Izdelava tabel in grafikonov.
8. Dokončno oblikovanje teksta v skladu z zahtevami Fakultete za šport v Ljubljani.

## 5.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Vsi zbrani podatki so bili obdelani s pomočjo računalniškega programa SPSS 14.0 za program Windows. Za vse spremenljivke so bile izračunane frekvence porazdelitve odgovorov, za numerične spremenljivke pa tudi osnovna statistike (aritmetična sredina, standardni odklon, minimalna vrednost, maksimalna vrednost). Za ugotavljanje razlik med spoloma in glede kraja bivanja sta bila uporabljena Hi-kvadrat test in enosmerna analiza variance.

Za statistično značilne smo šteli rezultate, ki so imeli vrednost statistične značilnosti pod 0,05%.

## **6 REZULTATI IN RAZPRAVA**

### **6.1 SOCIALNO DEMOGRAFSKA KARAKTERISTIKA**

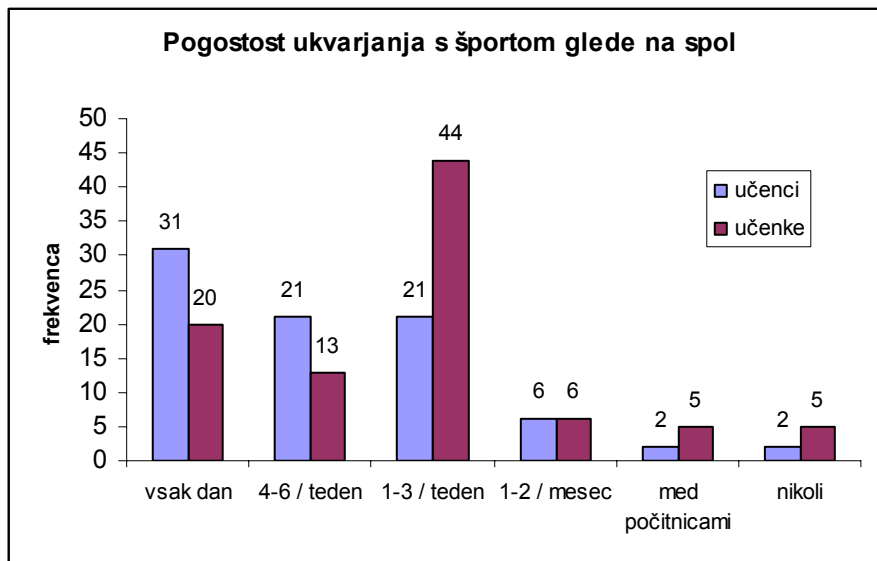
V raziskavo je bilo vključenih 177 devetošolcev, od tega 84 učencev in 93 učenk. V Ljubljani je bilo vključenih 94 učencev (53,10%), v Kočevju pa 83, kar predstavlja 46,90 odstotkov.

### **6.2 UKVARJANJE S ŠPORTOM**

#### **6.2.1 Pogostost ukvarjanja s športom**

Z rekreativnim športom se učenci in učenke najpogosteje ukvarjajo 1-3 krat na teden (36,70 odstotkov), visok odstotek pa predstavlja tudi vsakodnevno ukvarjanje s športom, 28,80 odstotkov. Z rekreativnim športom se ne ukvarja 7 učencev in učenk, prav toliko je športno aktivnih samo med počitnicami (4,00%).

Podobni rezultati so bili dobljeni v raziskavi, ki je bila izvedena med osmošolci osemletne osnovne šole v Ljubljani, v kateri je sodelovalo 87 učencev in učenk. 47,00% učencev se je s športom ukvarjalo 1-3 x na teden, 28,00% se jih je ukvarjalo več kot 4-krat na teden, 13,00% le do 3-krat na mesec in 12,00% se jih ni ukvarjalo s športom (Videmšek M., Videmšek P., Štihec in Karpljuk, 2004).



Slika 1 Prikaz pogostosti ukvarjanja s športom glede na spol

Preglednica 2

Statistična značilnost razlik pogostosti ukvarjanja s športom glede na spol

	Vrednost	Pomembnost
<b>Hi kvadrat</b>	15,55	0,02

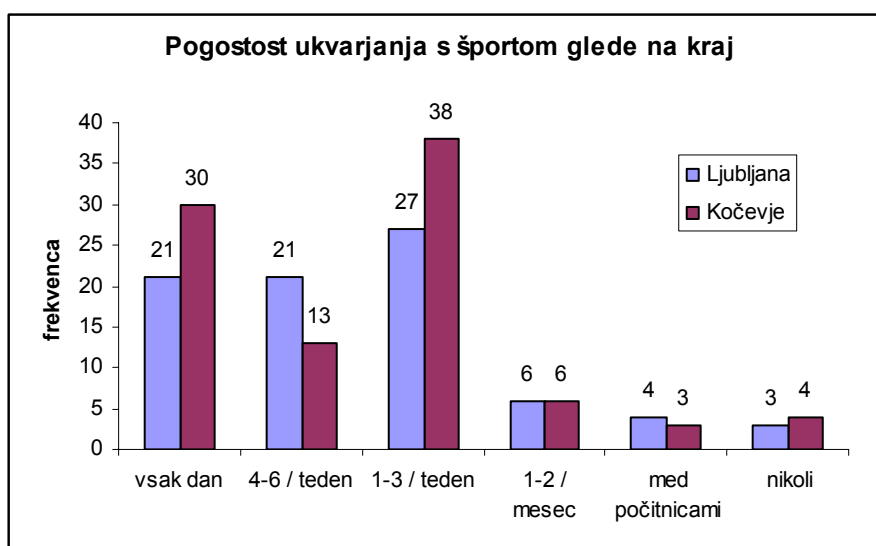
Dobljeni rezultati o pogostosti ukvarjanja s športom glede na spol so pokazali, da obstajajo razlike med učenci in učenkami glede pogostosti športne aktivnosti, saj se učenke najpogosteje ukvarjajo s športom 1-3 krat na teden (47,30%), učenci pa se ukvarjajo s športom najpogosteje vsak dan (36,90%). S športom se ne ukvarja majhen delež anketiranih, vendar je razlika med spoloma, saj je takšnih učencev 2,10% in učenk 5,40%.

Podatki raziskave, ki je bila izvedena na širši populaciji učencev in učenk od 8. do 14. leta je pokazala, da so učenci med poletnimi počitnicami bolj športno aktivni kot učenke (Strel, Kovač in Jurak, 2004).

Raziskava Cesarjeve je pokazala, da je 2,30 odstotkov dijakinj športno neaktivnih in se s športom ne ukvarja, 24,20 odstotkov se s športom ukvarja 1-x na mesec ali samo med počitnicami, prav toliko je športno aktivnih pogosto (vsaj 1-x na teden),

redno športno aktivnih je 49,20 odstotkov dijakinj, kar pomeni, da so aktivne več kot 2-x na teden (Cesar, 2007).

Žerdonerjeva je v svoji raziskavi primerjala pogostost športne aktivnosti glede na spol in je dobila naslednje podatke: dijaki in dijakinje so se ukvarjale s športom najpogosteje 2-4 x na teden (Žerdoner, 2000). Rezultati so precej primerljivi, kar lahko zaključimo, da se učenci in učenke kar pogosto ukvarjajo s športom, še vedno pa ostaja določen delež neaktivnih otrok, ki se s športom ne ukvarja zaradi različnih vzrokov. Podatkov ne moremo popolnoma primerjati, saj je ta raziskava izvedena na dijakih in dijakinjah gimnazije, moja raziskava pa vključuje učence in učenke devetih razredov.



Slika 2 Prikaz pogostosti ukvarjanja s športom glede na kraj bivanja

Preglednica 3

Statistična značilnost razlik pogostosti ukvarjanja s športom glede na kraj bivanja

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	5,96	0,43

Razlike glede na kraj niso statistično značilne, učenci in učenke se najpogosteje ukvarjajo s športom 1-3 krat na teden (Kočevje – 40,40%, Ljubljana – 32,50%), v

Kočevju sledi odgovor vsak dan (31,90%), nato 4-6 krat na teden (13,80%), medtem ko sta v Ljubljani odgovora vsak dan in 4-6 krat na teden izenačena s 25,30 odstotki. Rezultati so pokazali, da demografke razlike ne vplivajo na pogostost ukvarjanja s športom. Okolje ne vpliva na posameznikovo odločitev glede ukvarjanja z rekreativnim športom, različne navade in vrednote nimajo vpliva na aktivnost učencev in učenk, kljub temu, da je življenje v Ljubljani drugačno kot v Kočevju, saj v Ljubljani ni gozdov, travnikov in toliko naravnega okolja kot v Kočevju.

## 6.2.2 Športna panoga

### - PRVA IZBRANA ŠPORTNA PANOGA GLEDE NA SPOL

Kot najpogostejši šport s katerim se rekreativno ukvarjajo učenci in učenke je nogomet (19,20%), sledi ples (11,90%), na tretjem mestu je kolesarjenje (10,20%), nato rolanje (9,60%), sledi košarka (9,00%), šesto mesto si delita tek in rokomet s 6,80 odstotki. Od tega se jih organizirano ukvarja s športom 53,00 odstotkov.

Preglednica 4

Športne panoge glede na spol – prva izbrana športna panoga

ŠPORT 1	SPOL				
	učenci		ŠPORT 1	učenke	
	frekvenca	delež		frekvenca	delež
<i>nogomet</i>	31	37,30%	<i>ples</i>	21	22,60%
<i>košarka</i>	12	14,50%	<i>kolesarjenje</i>	9	9,70%
<i>kolesarjenje</i>	9	10,80%	<i>rolanje</i>	9	9,70%
<i>rolanje</i>	8	9,60%	<i>rokomet</i>	7	7,50%
<i>rokomet</i>	5	6,00%	<i>tek</i>	7	7,50%
<i>tek</i>	5	6,00%	<i>odbojka</i>	5	5,40%

	Vrednost	Statistična značilnost
Hi kvadrat	66,21	0,00

Razlike glede izbire športne panoge obstajajo in so statistično značilne, saj je vrednost Hi-kvadrata 0,00, kar je manj kot meja statistične značilnosti. Učenci se v veliki meri ukvarjajo z nogometom (37,30%), sledi košarka (14,50%) in kolesarjenje (10,80%). Učenci se ukvarjajo raje z ekipnimi športi, s tem poglobijo prijateljske odnose in čas, ki ga porabijo za ukvarjanjem s športom združijo z druženjem s prijatelji, saj pri učencih predstavljata zabava in druženje najpomembnejša vzroka za ukvarjanje s športom. Za učenke so značilne bolj umirjene športne panoge kot so ples (22,60%), kolesarjenje (9,70%) in rolanje (9,70%). Izbrane športne panoge so lahko individualne ali skupinske, tako da čas izkoristijo za druženje in sprostitvev.

Preglednica 5 Organizirano in neorganizirano ukvarjanje s športom glede na spol – prva izbrana športna panoga

ORGANIZIRANOST	SPOL				Statistična značilnost
	učenci		učenke		
	frekvenca	delež	frekvenca	delež	
<b>organizirano</b>	37	45,70%	52	59,80%	
<b>neorganizirano</b>	44	54,30%	35	40,20%	
<b>Hi-kvadrat</b>					0,07

Učenke se v večji meri ukvarjajo s športom organizirano, kar predstavlja 59,80 odstotkov, medtem ko se s športom na organiziran način ukvarja 45,70 odstotkov učencev, vendar to ne predstavlja statistično značilnih razlik, saj je pomembnost Hi-kvadrata 0,07, kar je več kot 0,05.

Podatke, ki jih je dobila Žerdonerjeva v svoji raziskavi, so pokazali, da so se dijakinje najpogosteje ukvarjale z odbojko, nato s kolesarjenjem, tako kot pri moji raziskavi, na tretjem mestu sta bila smučanje in hoja. Pri dijakih je bila na prvem mestu košarka, nato nogomet, na tretjem kolesarjenje in odbojka (Žerdoner, 2000).

Peliconova je izvedla raziskavo na OŠ Dobravlje in izvedela, da se je največ deklet v 8. razredu ukvarjalo z odbojko, sledilo je kolesarjenje in aerobika (Pelicon, 1999).

Raziskava Kuharjeve, ki je bila izvedena na srednješolkah je pokazala, da se jih večina ukvarja s plesom, aerobiko in plavanjem, njihovi vzroki za športno dejavnost pa so izboljšanje fizične pripravljenosti, vitkost, gibkost, moč in vzdržljivost ter zdravje, obvladanje stresa, druženje in zabava (Kuhar, 2004). Vzroki, ki so jih navedle anketiranke povedo, da je šport dejavnost za dosego cilja izboljšati postavo in način življenja. Te športne panoge pa lahko interpretiramo kot bolj žensvene aktivnosti, saj so povezane z milino in ženskostjo, z oblikovanjem telesa, izgubo telesne teže in s sodobno žensko atletske estetikom.

Raziskava Strela, Kovačeve in Juraka (2004) je podala podatke glede športnih panog s katerimi se ukvarjajo učenci in učenke med počitnicami. Učenci se ukvarjajo predvsem z ekipnimi športi, medtem ko se učenke ukvarjajo z individualnimi športi, ki imajo poudarek na kondiciji in manj s športi za katere je značilna večja fizična in mišična sposobnost. Panoge, ki so najpogostejše so plavanje (20,44%), nogomet (17,85%), kolesarjenje (15,91%), rolanje (8,60%), košarka (7,94%).

Najpogostejše športne panoge, s katerimi se ukvarjajo dijakinje je dobila Cesarjeva v svoji raziskavi, te pa so, aerobika, ples, kolesarjenje, rolanje, plavanje, tek in hoja (Cesar, 2007).

#### **- DRUGA IZBRANA ŠPORTNA PANOGA GLEDE NA SPOL**

Za drugi šport, s katerimi se rekreativno ukvarjajo so učenci in učenke izbrali naslednje: rolanje (14,70%), košarka (14,10%), nogomet (12,90%), kolesarjenje (11,00%), tek (10,40%), odbojka (9,80%). 14 učencev ni izbralo drugega športa, ker se rekreativno ne ukvarja z različnimi športi in to predstavlja 7,90 odstotkov. Kar 85,9 odstotkov učencev in učenk, kar predstavlja 140 vseh anketiranih se z drugim športom ukvarja neorganizirano.



ŠPORT 2	SPOL				
	učenci		ŠPORT 2	učenke	
	frekvenca	delež		frekvenca	delež
<i>nogomet</i>	20	26,00%	<i>rolanje</i>	21	24,40%
<i>košarka</i>	19	24,70%	<i>odbojka</i>	15	17,40%
<i>kolesarjenje</i>	10	13,00%	<i>tek</i>	13	15,10%
<i>tek</i>	4	5,20%	<i>kolesarjenje</i>	8	9,30%
<i>hoja v hrib</i>	4	5,20%	<i>košarka, badminton, ples</i>	4	4,70%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	66,90	0,00

Tudi pri izbiri drugega najpogostejšega športa s katerim se ukvarjajo so razlike glede na spol statistično značilne, vrednost Hi-kvadrata znaša 0,00. Pri učencih ostaja vrstni red prvih treh športov enak, pri učenkah pa je spremenjen, in sicer na prvem mestu je rolanje (24,40%), sledi odbojka (17,40%), nato tek (15,10%).

Preglednica 7 Organizirano in neorganizirano ukvarjanje s športom glede na spol – druga izbrana športna panoga

ORGANIZIRANOST	SPOL				Statistična značilnost
	učenci		učenke		
	frekvenca	delež	frekvenca	delež	
<b>organizirano</b>	10	13,00%	13	15,10%	0,70
<b>neorganizirano</b>	67	87,00%	73	84,90%	
<b>Hi-kvadrat</b>					

S športom se na organiziran način ukvarja 13,00 odstotkov učencev in 15,10 odstotkov učenk, kar pomeni, da razlika ni statistično značilna, saj je vrednost Hi-kvadrata večja od 0,05. Z organizirano vadbo se ukvarjajo tisti učenci, ki se aktivno ukvarjajo z dvema športoma ali športno disciplino v kateri so združeni različni športi, kot je na primer triatlon, ki je v Kočevju vse bolj priljubljen in se razvija.

### - TRETJA IZBRANA ŠPORTNA PANOGA GLEDE NA SPOL

Kot tretji najpogostejši šport za rekreativno ukvarjanje so učenci in učenke izbrali naslednje: kolesarjenje (14,80%), košarka (11,60%), tek (11,00%), plavanje (8,40%), odbojka (7,70%) in rolanje (7,10%). Prevladujejo predvsem športi s katerimi se učenci in učenke ukvarjajo v poletnem času in v času počitnic. Za tretji šport ni podalo podatkov 22 učencev in učenk, kar je 12,40 odstotkov. Od izbranih športov se jih 92,30 odstotkov ukvarja neorganizirano.

Preglednica 8 Športne panoge glede na spol – tretja izbrana športna panoga

ŠPORT 3	SPOL				
	učenci		ŠPORT 3	učenke	
	frekvenca	delež		frekvenca	delež
<i>košarka</i>	13	18,10%	<i>kolesarjenje</i>	11	13,30%
<i>kolesarjenje</i>	12	16,70%	<i>plavanje, tek</i>	9	10,80%
<i>tek</i>	8	11,10%	<i>rolanje, ples, odbojka</i>	8	9,60%
<i>nogomet</i>	7	9,70%	<i>hoja v hrib</i>	6	7,20%
<i>fitness, rokomet</i>	5	6,90%	<i>košarka</i>	5	6,00%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	21,76	0,08

Pri izbiri tretjega športa s katerim se ukvarjajo ne prihaja do statistično pomembnih razlik glede na spol, saj vrednost Hi-kvadrata presega mejo statistične značilnosti, 0 05. Velik delež odgovorov sta pri obeh spolih dobila kolesarjenje (učenci 16,70%, učenke 13,30%) in tek (učenci 11,10%, učenke 10,80%).

Preglednica 9 Organizirano in neorganizirano ukvarjanje s športom glede na spol – tretja izbrana športna panoga

ORGANIZIRANOST	SPOL				Statistična značilnost
	učenci		učenke		
	frekvenca	delež	frekvenca	delež	
<b>organizirano</b>	3	4,20%	9	10,80%	
<b>neorganizirano</b>	69	95,80%	73	89,20%	
<b>Hi-kvadrat</b>					0,12

S tretjim športom se organizirano ukvarja le 4,20 odstotkov, kar predstavlja 3 učence in 10,80 odstotkov učenk, kar predstavlja 9 učenk. Spol ne predstavlja statistično značilnih razlik pri izbiri tretje športne panoge, saj je vrednost Hi-kvadrata 0,12.

Raziskava na osnovni šoli v Ljubljani je pokazala, da se je 35,00% ljubljanskih osmošolcev ukvarjalo s športom neorganizirano, v športnih klubih se je s športom ukvarjalo 26,00% otrok, 20,00% pa jih je obiskovalo dodatne šolske športne aktivnosti (Videmšek M., Videmšek P., Štihec in Karpljuk, 2004).

Na izbiro športnih dejavnosti ima velik vpliv tudi okolje ter kraj od koder otrok prihaja. V večjih krajih je športna dejavnost bolj organizirana, večja izbira klubov, razvijajo se fitnes centri, medtem ko se v manjših krajih to počasneje razvija, ni tako poznano in se mladi ukvarjajo s športom bolj neorganizirano oziroma je možnost izbire športne panoge in kluba veliko manjša.

## - PRVA IZBRANA ŠPORTNA PANOGA GLEDE NA KRAJ BIVANJA

Preglednica 10

Športne panoge glede na kraj bivanja – prva izbrana športna panoga

ŠPORT 1	KRAJ BIVANJA				
	Ljubljana		ŠPORT 1	Kočevje	
	frekvenca	delež		frekvenca	delež
<i>košarka</i>	12	14,60%	<i>nogomet</i>	27	28,70%
<i>kolesarjenje</i>	10	12,20%	<i>ples</i>	14	14,90%
<i>ples</i>	7	8,50%	<i>rolanje</i>	10	10,60%
<i>rolanje</i>	7	8,50%	<i>kolesarjenje</i>	8	8,50%
<i>nogomet</i>	7	8,50%	<i>rokomet</i>	7	7,40%
<i>tek</i>	7	8,50%	<i>tek</i>	5	5,30%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	31,42	0,03

Kot najpogostejši šport v Kočevju prevladuje nogomet (28,00%), kar je posledica tega, da se nogometni klub razvija in vključuje veliko otrok. K temu poizkušajo navdušiti veliko učencev že v začetku osnovne šole. Na drugem mestu prevladuje ples (14,90%), kar je posledica uspešnega mažoretnega kluba, v katerem je vključenih veliko učenk v Kočevju. Rolanje zaseda v Kočevju in Ljubljani visok odstotek, saj se ta šport uveljavlja v zadnjih letih in je priljubljen med mladimi, ki ga uporabljajo kot prevozno sredstvo, kot tudi za rekreacijo in druženje s prijatelji. V Ljubljani ni neke posebno prevladujoče športne panoge, kar mislim, da je posledica raznolike ponudbe športnih klubov in rekreativnih centrov za različne športe, kot najpogostejši šport je označena košarka (14,60%), za njo pa je kolesarjenje (12,20%). Pri izbiri športne panoge obstajajo statistično značilne razlike, ki so pogojene z okoljem, razvojem in velikostjo mesta ter ponudbo športnih klubov.

Preglednica 11 Organizirano in neorganizirano ukvarjanje s športom glede na kraj bivanja – prva izbrana športna panoga

ORGANIZIRANOST	KRAJ BIVANJA				Statistična značilnost
	učenci		učenke		
	frekvenca	delež	frekvenca	delež	
<b>organizirano</b>	45	57,70%	44	48,90%	
<b>neorganizirano</b>	33	42,30%	46	51,10%	
<b>Hi-kvadrat</b>					0,25

Več kot polovica učencev in učenk (57,70%) se v Ljubljani ukvarja s športom organizirano, kar potrjuje dejstvo, da je v mestu velika ponudba športnih klubov, kjer iščejo mlade za športno udejstvovanje in morebitne talente za vrhunske športnike. Med kočevskimi učenci in učenkami je delež organizirane vadbe nekoliko manjši (48,90%). Ta delež predstavljajo predvsem nogometaši in učenke, ki se ukvarjajo s plesom, predvsem v mažoretne klubu.

Menim, da je precej visok delež otrok, ki se s športom ukvarjajo organizirano, v klubih, kar pomeni, da je ponudba športnih klubov zadostna in zanimanje zanje s strani otrok veliko. V manjših krajih niso razvite vse športne panoge, tako kot v večjih mestih in otroci nimajo na izbiro spoznavanja različnih športnih panog. Za vsako okolje je značilen drugačen tradicionalen šport, na katerem je večji poudarek pri pridobivanju mladih športnikov. V Kočevju so tako razviti klubi na področju nogometa, košarke, rokometu, odbojke in mažoretke, na drugih področjih pa je veliko pomanjkanje.

**- DRUGA IZBRANA ŠPORTNA PANOGA GLEDE NA KRAJ BIVANJA**

Preglednica 12 Športne panoge glede na kraj bivanja – druga izbrana športna panoga

ŠPORT 2	KRAJ BIVANJA				
	Ljubljana		ŠPORT 2	Kočevje	
	frekvenca	delež		frekvenca	delež
<i>rolanje</i>	13	17,10%	<i>košarko</i>	16	18,40%
<i>nogomet</i>	12	15,80%	<i>kolesarjenje</i>	13	14,90%
<i>odbojka</i>	9	11,80%	<i>rolanje</i>	11	12,60%
<i>tek</i>	7	11,80%	<i>nogomet</i>	9	10,30%
<i>košarka</i>	7	9,20%	<i>tek</i>	8	9,20%
<i>kolesarjenje</i>	5	6,60%	<i>odbojka</i>	7	8,00%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	16,13	0,52

Izbor druge najpogostejše športne panoge je pri obeh skupinah enak za prvih šest športov, vendar sta vrstna reda zamenjana, kar pomeni, da kljub temu ni statistično značilnih razlik, ker je vrednost Hi-kvadrata več kot 0,05.

Preglednica 13 Organizirano in neorganizirano ukvarjanje s športom glede na kraj bivanja – druga izbrana športna panoga

ORGANIZIRANOST	KRAJ BIVANJA				Statistična značilnost
	učenci		učenke		
	frekvenca	delež	frekvenca	delež	
<b>organizirano</b>	15	19,70%	8	9,20%	0,25
<b>neorganizirano</b>	61	80,30%	79	90,80%	
<b>Hi-kvadrat</b>					

Delež organiziranega ukvarjanja s športom je veliko manjši, kot pri prvem športu, saj v Ljubljani predstavlja 19,70 odstotkov in v Kočevju 9,20 odstotkov. V Ljubljani je

večja možnost ukvarjanja otrok z dvema športoma, saj so tu starši odločilni člen, ki otroka vzpodbujajo in želijo, da je uspešen na različnih in številnih področjih.

### **- TRETJA IZBRANA ŠPORTNA PANOGA GLEDE NA KRAJ BIVANJA**

Preglednica 14 Športne panoge glede na kraj bivanja – tretja izbrana športna panoga

ŠPORT 3	KRAJ BIVANJA				
	Ljubljana		ŠPORT 3	Kočevje	
	frekvenca	delež		frekvenca	delež
<i>kolesarjenje</i>	11	15,30%	<i>košarka, kolesarjenje</i>	12	18,40%
<i>plavanje</i>	9	12,50%	<i>tek</i>	9	14,90%
<i>tek</i>	8	11,10%	<i>rokomet, rolanje nogomet</i>	6	12,60%
<i>odbojka</i>	7	9,70%	<i>hoja v hrib, odbojka</i>	5	10,30%
<i>košarka</i>	6	8,30%	<i>badminton, ples, fitness, plavanje</i>	4	4,80%
<i>fitness, ples, rolanje</i>	5	6,90%	<i>tenis</i>	3	3,60%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	11,83	0,62

Rezultati pri izbiri tretjega športa se precej razlikujejo, razlike niso statistično značilne, kljub temu, da so nekatere športne panoge zasedle isto mesto; kolesarjenje prvo mesto (Ljubljana 15,30%, Kočevje 18,40%), odbojka četrto mesto (Ljubljana 9,70%, Kočevje 10,30%).

Preglednica 15 Organizirano in neorganizirano ukvarjanje s športom glede na kraj bivanja – druga izbrana športna panoga

ORGANIZIRANOST	KRAJ BIVANJA				Statistična značilnost
	učenci		učenke		
	frekvenca	delež	frekvenca	delež	
organizirano	7	9,70%	5	6,00%	
neorganizirano	65	90,30%	78	94,00%	
<b>Hi-kvadrat</b>					0,39

Z organiziranim športom za tretjo izbrano športno panogo se ukvarja še manjše število učencev in učenk; v Ljubljani 9,70 odstotkov, v Kočevju 6,00 odstotkov.

### 6.2.3 Vzroki za ukvarjanje s športom

Pri vprašanih o vzrokih za ukvarjanje, oziroma neukvarjanje s športom so bili naštetih različni vzrok. Učenci in učenke so morali označiti pomembnost vzroka z ocenami od 1 (najmanj pomembno) do 5 (najbolj pomembno).

Učenci in učenke so lahko odgovarjali na temo ukvarjanje ali neukvarjanje z rekreativnim športom. Tako se jih je 11 opredelilo za temo neukvarjanje s športom, 166 pa je odgovarjalo na temo ukvarjanje s športom.

Rezultati na vprašanja o vzrokih za ukvarjanje z rekreativnim športom so naslednji:

- *druženje*; 39,20 odstotkov učencev in učenk je odgovorilo z oceno 5, medtem, ko so 3,00 odstotki učencev in učenk odgovorili z oceno 1,
- *zabava*; kar 48,20 odstotkov se zaradi zabave ukvarja z rekreativnim športom, prav tako pa se s tem ne strinjajo 3,00 odstotki anketiranih,
- *zdrav način življenja in sprostitve*; za 44,60 odstotkov učencev je to eden izmed glavnih razlogov za šport, 3,60 odstotkov učencev ni takšnega mnenja in zanje je to najmanj pomemben razlog,



- *skrb za lepo telo*; največ odstotkov odgovorov, 27,70, je bilo za oceno 4, kar pomeni precej pomembno, sledi ocena 5 s 25,90 odstotki, nato pa ocena 1, najmanj pomembno z 20,50 odstotki,
- *popularnost športa*; 52,40 odstotkov učencev in učenk je odgovorilo z oceno 1 in samo 8,40 odstotkov z oceno 5,
- *ohranjanje kondicije*; 45,20 odstotkov meni, da je to zanje pomemben razlog za ukvarjanje s športom, ocenili so ga z oceno 5, sledi ocena 4 z 22,90 odstotki, medtem ko je 6,00 odstotkov prepričanih, da je to najmanj pomemben razlog za njihovo ukvarjanje s športom,
- *vpliv staršev*; največ jih je odgovorilo, da to sploh ni pomemben razlog za njihovo ukvarjanje s športom, kar 71,70 odstotkov, sledi ocena 2 s 13,90 odstotki, za oceno 5 je samo 0,60 odstotkov oziroma 1 sam učenec.

Preglednica 16

Vzroki za ukvarjanje s športom glede na spol

VZROK ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM	SPOL	
	učenci	učenke
	povprečna vrednost odgovorov	povprečna vrednost odgovorov
<i>druženje</i>	4,07	3,86
<i>zabava</i>	4,38	4,02
<i>zdrav način življenja in sprostitvev</i>	3,82	4,18
<i>za lepo telo</i>	2,85	3,77
<i>popularnost športa</i>	2,26	1,77
<i>ohranjanje kondicije</i>	3,84	4,02
<i>vpliv staršev</i>	1,50	1,43

Preglednica 17 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na spol

	Statistična značilnost
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,00

Rezultati so pokazali, da so glavni razlogi za ukvarjanje s športom učencev zabava (povprečje odgovorov 4,38), druženje s prijatelji (4,07), ohranjanje kondicije (3,84) in zdrav način življenja ter sprostitev (3,82), medtem ko se večina učenk ukvarja s športom zaradi zdravega načina življenja in sprostitve (4,18), za ohranjanje kondicije (4,02), zabavo (4,02) in skrb za lepo telo (3,77). Statistično se najbolj razlikuje odgovor za lepo telo, sledi vzrok popularnost športa, zabava ter zdrav način življenja in sprostitev.

Raziskava Strela, Kovačeve in Juraka (2004) je pokazala, da je glavni razlog za ukvarjanje učencev s športom zdrav način življenja, ohranjanje kondicije, razvijanje sposobnosti in zabavo. Pri učenkah so razlogi podobni, na prvem mestu je zdrav način življenja, ohranjanja kondicije, razvijanje sposobnosti, na četrtem mestu je razlog, poraba časa, da se z nečim ukvarjajo.

Kuharjeva je ugotovila, da je razlog deklet za ukvarjanje s športom predvsem izboljšanje fizične kompetentnosti, čilosti (vitalnosti, gibkosti, moči, vzdržljivosti, spretnosti, urnosti) in zdravja; izboljšanje razpoloženja in obvladovanje stresa, srečevanje, druženje in zabavanje (Kuhar, 2004).

Raziskava Cesarjeve je pokazala, da je glavni vzrok za športno aktivnost boljše počutje po vadbi, odgovor so ocenile s povprečno oceno 4,55 (od možnih 5). Sledijo odgovori za lepše oblikovano telo (4,48), za skrb za zdravje (4,44) in za užitek v športu (4,36).

Preglednica 18 Vzroki za ukvarjanje s športom glede na kraj bivanja

VZROK ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM	KRAJ BIVANJA	
	Ljubljana	Kočevje
	povprečna vrednost odgovorov	povprečna vrednost odgovorov
<i>druženje</i>	3,85	4,07
<i>zabava</i>	3,97	4,40
<i>zdrav način življenja in sprostitve</i>	3,95	4,05
<i>za lepo telo</i>	3,27	3,36
<i>popularnost športa</i>	1,88	2,13
<i>ohranjanje kondicije</i>	4,09	3,80
<i>vpliv staršev</i>	1,35	1,57

Preglednica 19 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na kraj bivanja

	Statistična značilnost
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,00

Ljubljanski učenci in učenke dajejo prednost ohranjanju kondicije (povprečje odgovorov 4,09), zabavi (3,97), zdravemu načinu življenja in sprostitvi (3,95) ter druženju (3,85), medtem ko v Kočevju dajejo prednost zabavi (4,40), druženju (4,07), zdravemu načinu življenja in sprostitve (4,05) ter ohranjanju kondicije (3,80). Do statistično značilnih razlik je prišlo le pri vzroku zabava. Menim, da je posledica takšnih vzrokov v Kočevju predvsem različno okolje, manjše mesto, kjer se lahko tudi sošolci in sošolke med seboj družijo v prostem času, se zabavajo med športno aktivnostjo.

#### 6.2.4 Vzroki za neukvarjanje s športom

Na vprašanje vzroki za neukvarjanje z rekreativnim športom je odgovarjalo 11 učencev, kar predstavlja 6,20 odstotkov anketiranih, od tega 2 učenca in 9 učenk.

Podatki so naslednji:

- *pomanjkanje motivacije*; 4 učenci so odgovorili z oceno 5, prav toliko jih je odgovorilo z oceno 4, 2 učenca menita, da zanju to ni poglobitni razlog, da se ne ukvarjata s športom,
- *ni primerne družbe*; največ učencev je odgovorilo z oceno 5, 45,50 odstotkov,
- *ni primernih športnih površin*; z oceno 5 jih je odgovorilo 27,30 odstotkov oziroma 3 učenci, prav toliko jih je odgovorilo z oceno 1,
- *pomanjkanje znanja*; 4 učenci so odgovorili z oceno 3, 3 z oceno 1,
- *pomanjkanje časa*; za oceno 5 so se odločili 4 učenci, prav tako za oceno 3,
- *pomanjkanje denarja*; največ jih je odgovorilo z oceno 1, 45,50 odstotkov (5 učencev), 4 učenci pa z oceno 5,
- *delo doma*; 5 učencev je na to vprašanje odgovorilo z oceno 5, 3 z oceno 4, za najmanj pomemben razlog so se odločili 3.

Raziskava na gimnaziji je pokazala, da se dijaki in dijakinje ne ukvarjajo s športom, oziroma se veliko manj zaradi pomanjkanja časa, več učenja, zaradi slabih pogojev za šport v kraju ter slabega uspeha v šoli (Žerdoner, 2000).

Rezultati naše raziskave so pokazali, da je za večino učencev glavnih razlogov za neukvarjanje s športom več, to so pomoč in prostovoljno delo, ni primerne družbe, pomanjkanje motivacije, časa in denarja ter pomanjkanje primernih športnih površin.

VZROK ZA NEUKVARJANJE S ŠPORTOM	SPOL	
	učenci	učenke
	povprečna vrednost odgovorov	povprečna vrednost odgovorov
<i>pomanjkanje motivacije</i>	5,00	3,44
<i>ni primerne družbe</i>	5,00	3,22
<i>ni primernih športnih površin</i>	5,00	2,44
<i>pomanjkanje znanja za določeno športno panogo</i>	5,00	2,56
<i>Pomanjkanje časa (obiskovanje drugih dejavnosti)</i>	5,00	3,00
<i>pomanjkanje denarja za športno opremo in vključitev delo doma</i>	5,00	2,11
	5,00	3,33

Preglednica 21 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na spol

	Statistična značilnost
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,00

Pri učenkah je glavni razlog, zakaj se ne ukvarjajo s športom pomanjkanje motivacije (povprečje odgovorov 3,44), sledi odgovor delo doma (3,33), ni primerne družbe (3,22) in pomanjkanje časa (3,00). Pri učencih težko interpretiram odgovore, saj so vsi odgovori označeni kot najbolj pomembni. Menim, da odgovori niso realni in učenca nista pokazala resnosti sodelovanja.

Veliko vlogo pri pomanjkanju motivacije imajo tako starši, kot tudi profesorji športne vzgoje, katerih glavni cilj je motivirati in navdušiti mlade za ukvarjanje s športom v prostem času, predvsem v obdobju adolescence, ko zaključujejo osnovno šolo in bi morali v srednjo šolo prenesti znanje različnih športnih disciplin. Danes športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces socializacije in motivacije za zdravo življenje. Vedno večja obremenitev deklet doma, kot so pomoč staršem, starim staršem, jih

ravno tako prikrajša za prosti čas, ki bi ga lahko izkoristile športno aktivno. Poleg šolskih obveznosti pa veliko učenk obiskuje dodatne tečaje, kot so glasbena šola, slikarski tečaji, jezikovni tečaji,...

Preglednica 22 Vzroki za neukvarjanje s športom glede na kraj bivanja

VZROK ZA NEUKVARJANJE S ŠPORTOM	KRAJ BIVANJA	
	Ljubljana	Kočevje
	povprečna vrednost odgovorov	povprečna vrednost odgovorov
<i>pomanjkanje motivacije</i>	3,20	4,17
<i>ni primerne družbe</i>	2,80	4,17
<i>ni primernih športnih površin</i>	2,20	3,50
<i>pomanjkanje znanja za določeno športno panogo</i>	2,20	3,50
<i>pomanjkanje časa (obiskovanje drugih dejavnosti)</i>	2,60	4,00
<i>pomanjkanje denarja za športno opremo in vključitev delo doma</i>	2,60	2,67
	3,00	4,17

Preglednica 23 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na kraj bivanja

	Statistična značilnost
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,00

O vzrokih za neukvarjanje s športom je odgovarjalo 5 učencev in učenk iz Ljubljane in 6 učencev in učenk iz Kočevja, saj so vsi ostali odgovarjali na temo ukvarjanje s športom. V Ljubljani označujejo kot glavni razlog pomanjkanje motivacije (povprečna ocena 3,20), delo doma (3,00) in neprimerno družbo (2,80) za ukvarjanje s športom. V Kočevju pa so kot glavni razlog označeni trije odgovori s povprečno oceno 4,17, in sicer pomanjkanje motivacije, delo doma in neprimerna družba. Odgovori so primerljivi, tako da ni statistično značilnih razlik in ne moremo trditi, da

sociodemografski dejavnik vpliva na posameznikovo odločitev glede športne aktivnosti.

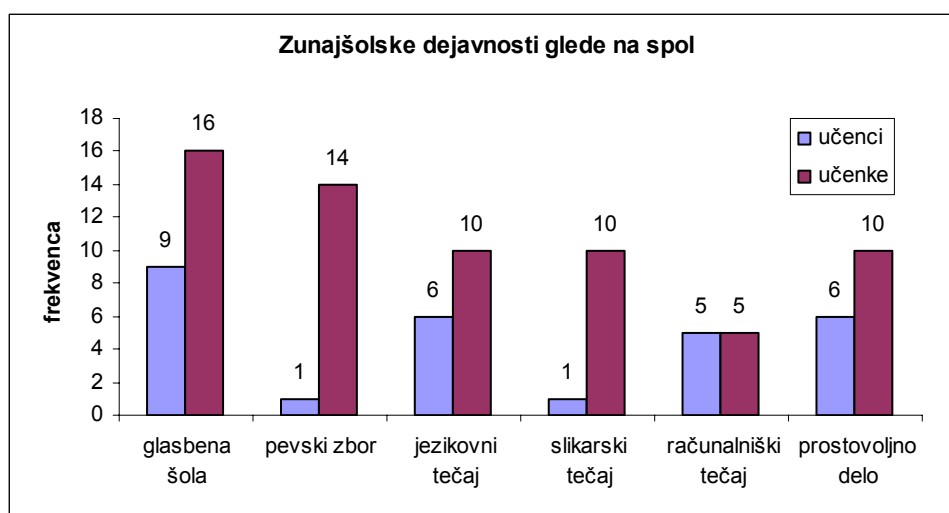
### 6.2.5 Zunajšolske dejavnosti

Za zunajšolske dejavnosti so morali dopisati število ur na teden, ki jih porabijo za udejstvovanje na različnih področjih. Rezultati so naslednji:

- *glasbeno šolo* obiskuje 25 učencev (14,10%), od tega 11 učencev (44,00%) porabi 4 ure na teden za to dejavnost, 5 jih porabi 3 ure na teden, 3 učenci potrebujejo samo 1 uro, 1 učenec pa 10 ur.
- *pevski zbor* obiskuje 15 učencev (8,50%), za to dejavnost jih največ porabi 1 ali 2 uri na teden, in sicer po 6 učencev (40,00%),
- *jezikovni tečaj* obiskuje 16 učencev (9,00%), na teden jih največ potrebuje 2 uri, kar 9 (56,30%), 4 jih porabi 1 uro na teden.
- *slikarski ali druge ustvarjalne tečaje* obiskuje 11 učencev (6,20%), 5 učencev za to dejavnost potrebuje 2 uri na teden,
- *računalniški tečaj* obiskuje 10 učencev, polovica jih porabi 1 uro na teden, druga polovica pa 2 uri na teden,
- *s prostovoljnimi deli* se ukvarja 16 učencev, največ jih potrebuje 2 ali 3 ure na teden, 5 učencev v vsaki skupini, 3 učenci potrebujejo 1 uro, 1 učenec pa potrebuje 15 ur na teden.

Kar velik delež otrok se ukvarja z različnimi zunajšolskimi dejavnostmi, zato bodo v prihodnosti vzgojne in izobraževalne ustanove izgubljale monopol nad vzgojo in izobraževanjem otrok in mladine, krepil pa se bo trg neformalnih izobraževalnih ponudb in zunajšolskih učnih dejavnosti, kot so glasbena šola, slikarske šole, računalniško izobraževanje, obiskovanje različnih tečajev in delavnic,... (Ule-Nastran in Mihelj, 1995).

DEJAVNOST	SPOL			
	učenci		učenke	
	frekvenca	povprečje ur	frekvenca	povprečje ur
<i>glasbena šola</i>	9	3,11	16	4,50
<i>pevski zbor</i>	1	2,00	14	2,00
<i>jezikovni tečaj</i>	6	2,50	10	2,00
<i>slikarski tečaj</i>	1	1,00	10	2,50
<i>računalniški tečaj</i>	5	1,60	5	1,40
<i>prostovoljno delo</i>	6	4,67	10	2,90
skupaj	28		65	



Slika 3 Prikaz zunajšolskih dejavnosti glede na spol

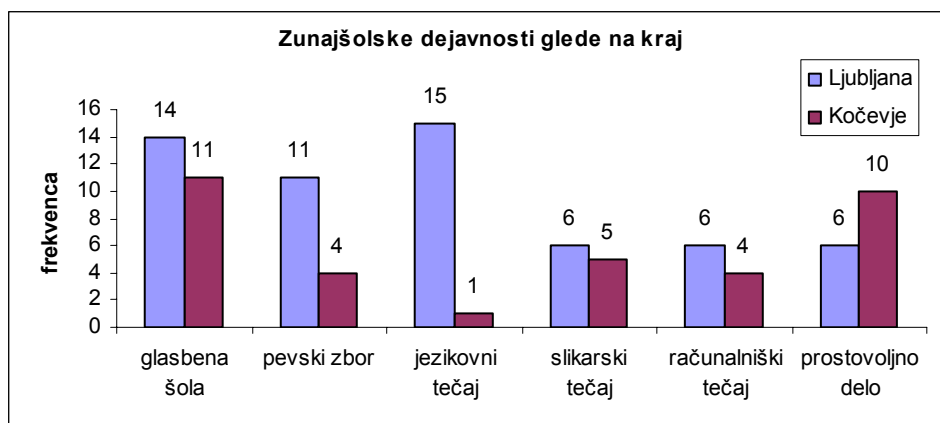
Takšnih učencev in učenk, ki se ukvarjajo z drugimi zunajšolskimi dejavnosti je 93, kar predstavlja 52,50 odstotkov. Učenci potrebujejo največ časa za prostovoljno delo (4,67 ur na teden), glasbeno šolo (3,11 ur), ter jezikovni tečaj (2,50 ur). Največ učenecv se ukvarja z glasbeno šolo, takšnih je 9, nato jih 6 obiskuje jezikovni tečaj in ravno toliko jih čas porabi za prostovoljno delo. 16 učenk največ časa nameni glasbeni šoli (4,50 ur), sledi prostovoljno delo (2,90 ur) in slikarski tečaj (2,50 ur). Veliko učenk se ukvarja tudi s pevskim zborom (14), medtem ko pevski zbor obiskuje le 1 učenec. 10 učenk se ukvarja z jezikovnim tečajem, slikarskim tečajem in prostovoljnimi delom.



Število učenk, ki se ukvarja z drugimi zunajšolskimi dejavnostmi je precej večje kot število učencev (65 učenk in 28 učencev). Učenke so bolj delavne, marljive in imajo več interesov kot učenci.

Preglednica 25 Povprečje ur na teden porabljenih za druge dejavnosti glede na kraj bivanja

DEJAVNOST	KRAJ BIVANJA			
	Ljubljana		Kočevje	
	frekvenca	povprečje ur	frekvenca	povprečje ur
<i>glasbena šola</i>	14	3,11	11	4,50
<i>pevski zbor</i>	11	2,00	4	2,00
<i>jezikovni tečaj</i>	15	2,50	1	2,00
<i>slikarski tečaj</i>	6	1,00	5	2,50
<i>računalniški tečaj</i>	6	1,60	4	1,40
<i>prostovoljno delo</i>	6	4,67	10	2,90
<i>skupaj</i>	58		35	



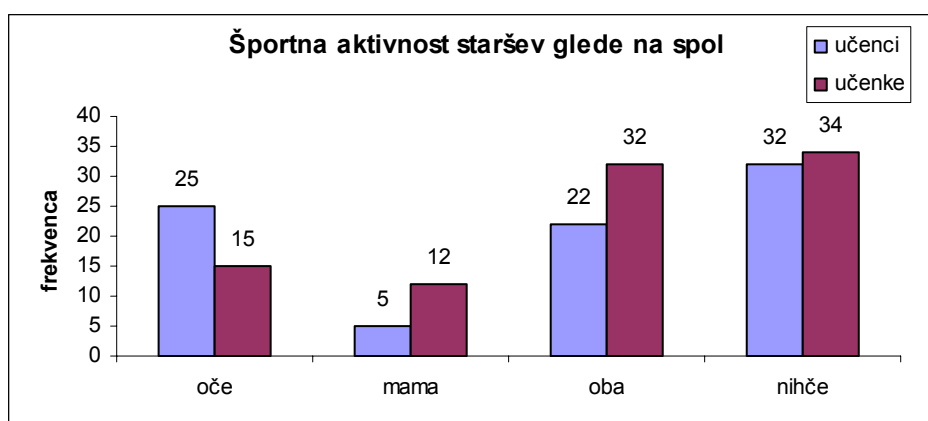
Slika 4 Prikaz zunajšolskih dejavnosti glede na kraj bivanja

V Ljubljani porabijo največ časa za prostovoljno delo (povprečno 4,67 ur), sledi glasbena šola (3,11 ur) in jezikovni tečaj (2,50 ur), največ učencev in učenk pa obiskuje ravno jezikovni tečaj (15), 14 učencev in učenk obiskuje glasbeno šolo, 11 jih obiskuje pevski zbor. V Kočevju pa največ časa potrebujejo za glasbeno šolo (4,50 ur), takšnih učencev in učenk je 11, sledi poraba časa desetih učencev in učenk s prostovoljnim delom (2,90), za slikarski tečaj pa potrebuje 5 učencev in učenk 2,50 ur.

V Ljubljani so učenci in učenke bolj aktivni na različnih področjih, takšnih je 58, medtem ko se jih z zunajšolskimi dejavnostmi v Kočevju ukvarja 35. V Ljubljani je ponudba različnih tečajev večja, prav tako pa so tudi starši bolj zavzeti za svoje otroke in jih motivirajo za različna ustvarjalna področja.

## 6.2.6 Ukvarjanje staršev s športom

Odgovori na naslednje vprašanje so pokazali, da je 66 staršev športno neaktivnih, to predstavlja 37,30 odstotkov, malo manj 54 učencev pa je odgovorilo, da sta aktivna oba starša, kar pomeni 30,50 odstotkov. Pri 22,60 odstotkih učencev in učenk se s športom ukvarja samo oče, pri 9,60 odstotkih pa samo mama.



Slika 5 Prikaz športne aktivnosti staršev glede na spol

Preglednica 26

Statistična značilnost razlik ukvarjanja staršev s športom glede na spol

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	6,86	0,08

Pri obeh spolih je na vprašanje športne aktivnosti staršev najpogostejši odgovor nihče od staršev se ne ukvarja s športom (38,10% učenci in 36,60% učenke). Pri

učencih se nato najpogosteje ukvarja s športom oče (29,80%), nato oba starša (26,20%) in mama se ukvarja s športom le v 6,00 odstotkih. Pri učenkah se najpogosteje ukvarjata s športom oba starša (34,40%), sledi oče (16,10%) in najmanj odgovorov je prejela mama (12,90%). Podatki se statistično značilno ne razlikujejo, statistična vrednost Hi-kvadrata znaša 0,08.

Doupona je prišla do podobnih rezultatov v svoji študiji Športna aktivnost staršev osnovnošolcev (1996), saj je ugotovila da je bilo 32,00 odstotkov staršev neaktivnih, rezultati ločeni glede na spol pa predstavljajo statistično značilne razlike, saj je bilo le 11,00 odstotkov mater športno aktivnih vsaj enkrat na teden in 21,00 odstotkov očetov. (Doupona, 1996).

Raziskava na Gimnaziji Ravne na Koroškem je pokazala naslednje podatke: 24,40% očetov in le 5,00% mater je bilo športno aktivnih (Žerdoner, 2000).

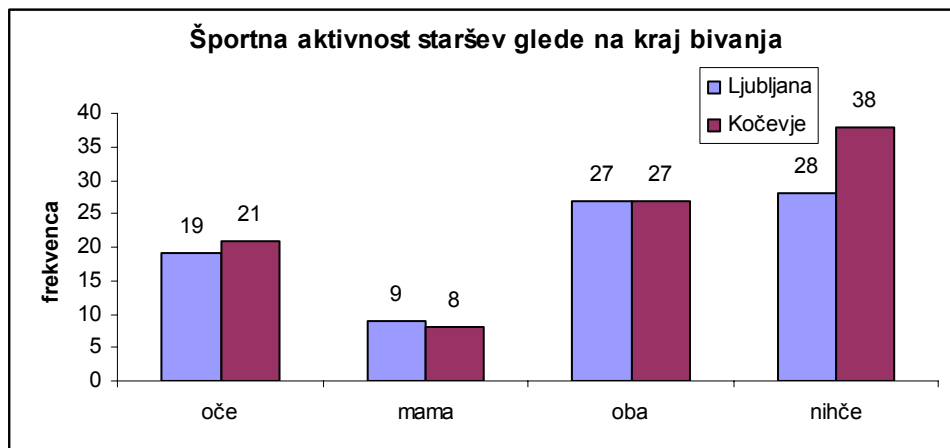
Veliko manjša športna aktivnost žensk v družini je posledica sodobnega življenja, saj so ženske bolj obremenjene kot moški. V današnjem času si ženske gradijo kariero na poslovnem področju, skrbijo za družino in gospodinjska opravila, zato jim velikokrat primanjkuje časa za športno udejstvovanje. Vseeno pa vadba nudi ženskam trenutke oddiha ter umika od delovnih in družinskih obveznosti, čas zase in ustvarjanje ženskega prostora (Kuhar, 2004).

Na drugi strani pa izobražene in napredne ženske skrbijo za svoje zdravje, sprostitvev in zunanjo podobo ter telo, saj si s tem zagotavljajo boljšo učinkovitost pri delu, uspešnost in privlačni videz, kar spodbuja njihovo samozavest in boljšo sprejetost v družbi (Kuhar, 2003).

Telesni videz je postal označevalec vrednosti sodobne posameznice in tudi posameznika (Kuhar, 2004).

V raziskavi Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji leta 2006 (Doupona in Petrović, 2007) je bilo ugotovljeno, da je bilo 39,00 odstotkov prebivalstva športno neaktivnih, občasno se je s športom ukvarjalo 34,90 odstotkov moškega dela prebivalstva in

31,60 odstotkov žensk, redno pa se je s športom ukvarjalo 34,80 odstotkov moških in 27,00 odstotkov žensk.



Slika 6 Prikaz športne aktivnosti staršev glede na kraj bivanja

Preglednica 27

Statistična značilnost razlik ukvarjanja staršev s športom glede na kraj bivanja

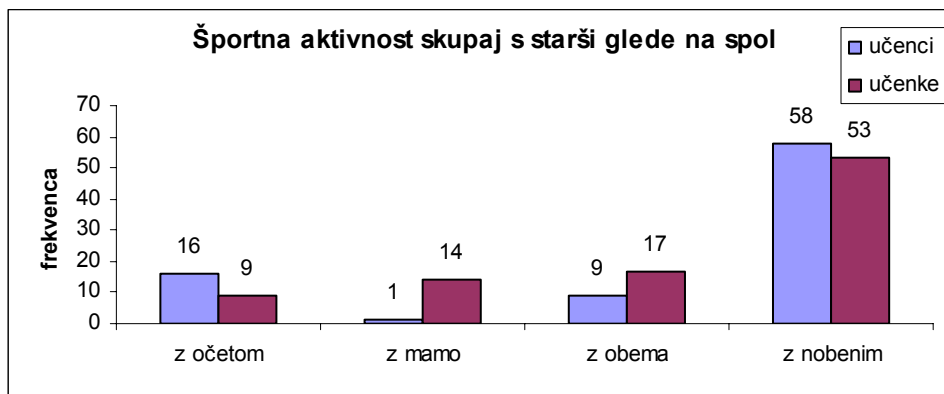
	Vrednost	Statistična značilnost
Hi kvadrat	0,994	0,803

Rezultati so primerljivi med seboj in razlike niso statistično značilne, najbolj izstopa odgovor nihče (Ljubljana 33,70%, Kočevje 40,40%), v Kočevju ima večjo vrednost, kar pomeni, da so kočevski starši še manj športno aktivni, najmanj odgovorov za športno aktivnost je zopet dobil odgovor mama (Ljubljana 10,80%, Kočevje 8,50%), kar pomeni, da so ženske na splošno manj športno aktivne, ne glede na kraj bivanja.

### 6.2.7 Ukvarjanje s športom skupaj s starši

Kar 62,70 odstotkov otrok se ne ukvarja s športom skupaj s starši, 14,70 odstotkov učencev in učenk pa z obema staršema. Večji odstotek ima odgovor, da se ukvarjajo

skupaj z očetom (14,10%), kot samo z mamo (8,50%), saj se veliko manjši delež mater ukvarja s športom, kot očetov.



Slika 7 Prikaz športne aktivnosti otrok skupaj s starši glede na spol

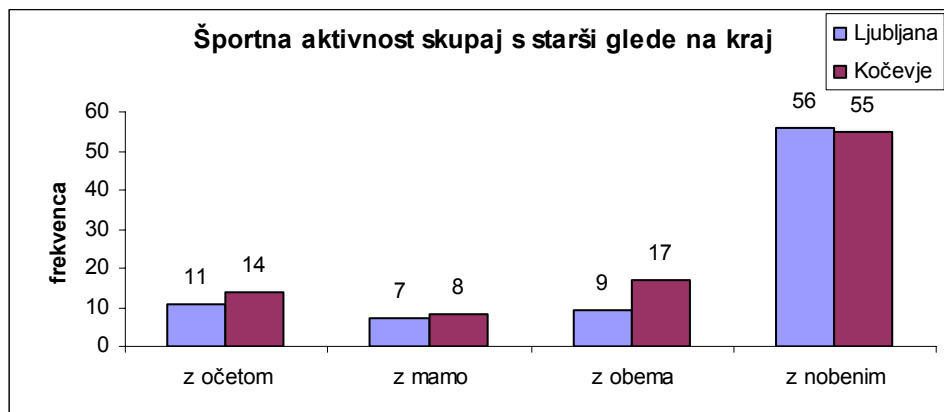
Preglednica 28 Statistična značilnost razlik ukvarjanja otrok s športom skupaj s starši glede na spol

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	15,496	0,001

Učenci se najpogosteje s športom ukvarjajo skupaj z očetom (19,00%) in skupaj z obema staršema (10,70%). Največ učencev pa se s športom ne ukvarja skupaj s starši, takšnih je kar 69,00 odstotkov. Pri učenkah je malo drugače, saj se največ učenk ukvarja s športom skupaj z obema (18,30%), nato se najpogosteje ukvarjajo skupaj z mamo (15,10%), prav tako kot učenci pa je največ takšnih učenk, ki se s športom ne ukvarja skupaj s starši (57,00%). Rezultati so pokazali, da se s športom skupaj s starši ukvarja več učenk kot učencev. Starši imajo pri učenkah večjo motivacijsko in vzpodbudno vlogo kot pri učencih. Spol statistično značilno vpliva na razlike ukvarjanja učencev in učenk s športom skupaj s starši.

Precej nizek odstotek učencev in učenk se ne ukvarja s športom skupaj s starši, kar priča o tem, da starši nimajo velikega vpliva na otrokovo športno aktivnost, medtem

ko je raziskava na OŠ Dobravlje pokazala, da 75,00% staršev vzpodbuja dekleta pri športnih dejavnostih (Pelicon, 1999).



Slika 8 Prikaz športne aktivnosti otrok skupaj s starši glede na kraj bivanja

Preglednica 29 Statistična značilnost razlik ukvarjanja otrok s športom skupaj s starši glede na kraj bivanja

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	2,222	0,528

Kraj bivanja ni statistično značilen glede razlik pri ukvarjanju otrok s športom skupaj s starši, podatki za ljubljanske otroke so naslednji: veliko otrok se ukvarja s športom skupaj z očetom (13,30%), nato z obema staršema (10,80%), največ pa se jih s športom ne ukvarja skupaj s starši (67,50%). V Kočevju je delež športne neaktivnosti skupaj s starši nekoliko manjši (52,50%), vendar ima vseeno največjo vrednost, sledi ukvarjanje s športom z obema staršema (18,20%), nato skupaj z očetom (14,90%) in najmanjšo vrednost ima ukvarjanje skupaj z mamo (8,50%). V Kočevju se več otrok ukvarja s športom skupaj z obema staršema, kar povezujem z različnim okoljem, saj je na kočevskem veliko možnosti za skupinske družinske izlete v naravo, tako pešpoti, kot tudi kolesarskih tur.

## 6.3 PREHRANA IN MOTNJE HRANJENJA

### 6.3.1 Pozornost pri izbiri zdrave prehrane

Veliko pozornost pri izbiri zdrave prehrane posveča samo 6,20 odstotkov učencev, največ jih je odgovorilo z oceno 3, kar pomeni, da dajejo pozornost samo občasno (34,50%), sledi ocena 2 (22,60%). Precej velik odstotek učencev in učenk, 15,30 nikoli ne posveča pozornosti zdravi prehrani. Z oceno 4, kar pomeni, da pogosto gledajo na zdravo prehrano, jih je odgovorilo 21,50 odstotkov.

Preglednica 30

Pomembnost izbire zdrave prehrane glede na spol

<b>SPOL</b>	<b>OCENA POMEMBNOСТИ</b>
<b>učenci</b>	2,43
<b>učenke</b>	3,15

Preglednica 31 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na spol

	<b>Statistična značilnost</b>
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,00

Spol predstavlja statistično značilen dejavnik za posvečanje pozornosti zdravi prehrani, saj učenkam zdrava prehrana pomeni več kot učencem, pomembnost so ocenile s povprečno vrednostjo 3,15, medtem ko učenci v povprečju menijo, da je zdrava prehrana pomembna za oceno 2,43.

<b>KRAJ BIVANJA</b>	<b>OCENA POMEMBNOСТИ</b>
<b>Ljubljana</b>	2,80
<b>Kočevje</b>	2,82

Preglednica 33 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na kraj bivanja

	<b>Statistična značilnost</b>
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,89

Rezultati so pokazali, da kraj bivanja ni statistično značilen dejavnik za izbiro zdrave prehrane, saj sta povprečni vrednosti ocene pomembnosti skoraj enaki (Ljubljana 2,80, Kočevje 2,82).

Raziskava v Ljubljani je pokazala, da se s hitro prehrano ne prehranjujejo pogosto, saj jih je 59% odgovorilo, da v restavracije s hitro prehrano (Mc'Donald's) zahajajo manj kot enkrat mesečno, 31%, to počne enkrat na mesec, 10% pa enkrat tedensko. Največ učencev in učenk se prehranjuje doma (85%), 12% se jih prehranjuje v šoli, 2% jih najpogosteje je pri starih starših in le 1% v restavracijah (Videmšek M., Videmšek P., Štihec in Karpljuk, 2004).

### **6.3.2 Pozornost pri izbiri prehrane zaradi lepe postave**

Zaradi lepe postave posveča pozornost prehrani samo 6,8 odstotkov, kar pomeni 12 učencev, največ jih meni, da to ni pomembno in prehrani ne posveča večje pozornosti zaradi postave (34,40%). 22,60 odstotkov gleda na prehrano občasno, ocena 3; sledi ocena 2 z 21,50 odstotki, nato je ocena 4 s 14,10 odstotki učencev in učenk.



Preglednica 34

Pomembnost izbire prehrane zaradi lepe postave glede na spol

<b>SPOL</b>	<b>OCENA POMEMBNOŠTI</b>
<b>učenci</b>	2,01
<b>učenke</b>	2,69

Preglednica 35

Stopnja statistične značilnosti razlik glede na spol

	<b>Statistična značilnost</b>
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,00

Učenke namenjajo hrani zaradi lepe postave več pozornosti kot učenci (učenke 2,69, učenci 2,01), kar predstavlja statistično značilen dejavnik razlike.

Zdrava prehrana in količina zaužite prehrane sta dejavnika za lepo in vitko postavo, z manj celulita in odvečnih kilogramov v obliki maščob. Veliko učenk je ob zaključku osnovne šole že v obdobju adolescence ali prihaja v to obdobje, za katero je značilno iskanje lastne identitete, potrebujejo dejavnike za dvig samospoštovanja in sprejetost v družbi, zato posvečajo svoji zunanosti veliko pozornosti.

Preglednica 36

Pomembnost izbire prehrane zaradi lepe postave glede na kraj bivanja

<b>KRAJ BIVANJA</b>	<b>OCENA POMEMBNOŠTI</b>
<b>Ljubljana</b>	2,37
<b>Kočevje</b>	2,37

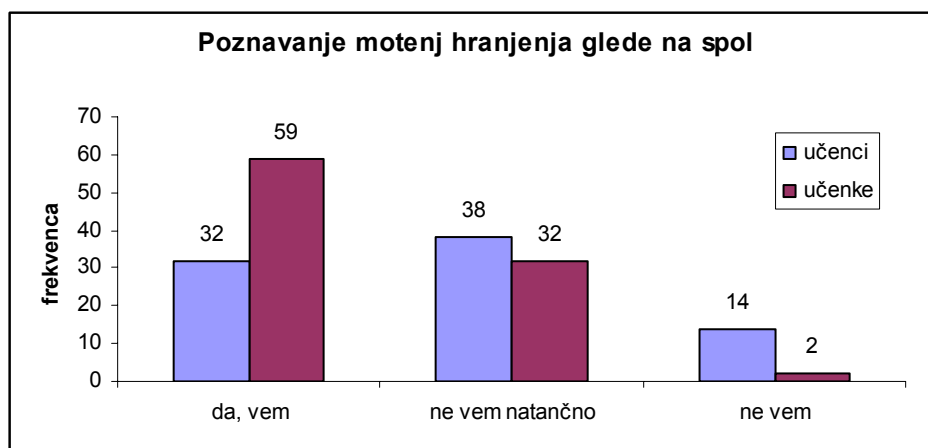
Preglednica 37 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na kraj bivanja

	<b>Statistična značilnost</b>
<b>ANALIZA VARIANCE</b>	0,97

Oceni pomembnosti izbire prehrane zaradi lepe postave ločeni na kraj bivanja sta identični (2,37), tako da kraj ne predstavlja statistično značilnih razlik, stopnja značilnosti znaša več kot je mejna vrednost. Učenci in učenke iz Ljubljane in Kočevja posvečajo prehrani zaradi lepe postave enako pozornost, to je lahko tudi posledica adolescence, ki kljub različnemu okolju nastopi ob približno enakem obdobju razvoja.

### 6.3.3 Poznavanje motenj hranjenja

Pri poznavanju motenj hranjenja 91 učencev in učenk misli, da ve kaj so motnje hranjenja, kar predstavlja 51,40 odstotkov, 39,50 odstotkov je že slišalo o tem, vendar ne ve natančno, le 19,00 odstotkov oziroma 16 učencev in učenk ne ve kaj so motnje hranjenja. Problem, ki se pojavi pri tem vprašanju je, da jih veliko meni, da imajo pravilno znanje, vendar je njihovo znanje napačno. V osnovnošolskem izobraževanju učenci in učenke premalo zvedo o motnjah hranjenja. 19,00 odstotkov učencev in učenk ne ve, kaj so to motnje hranjenja, kar je za 9. razred velik odstotek.

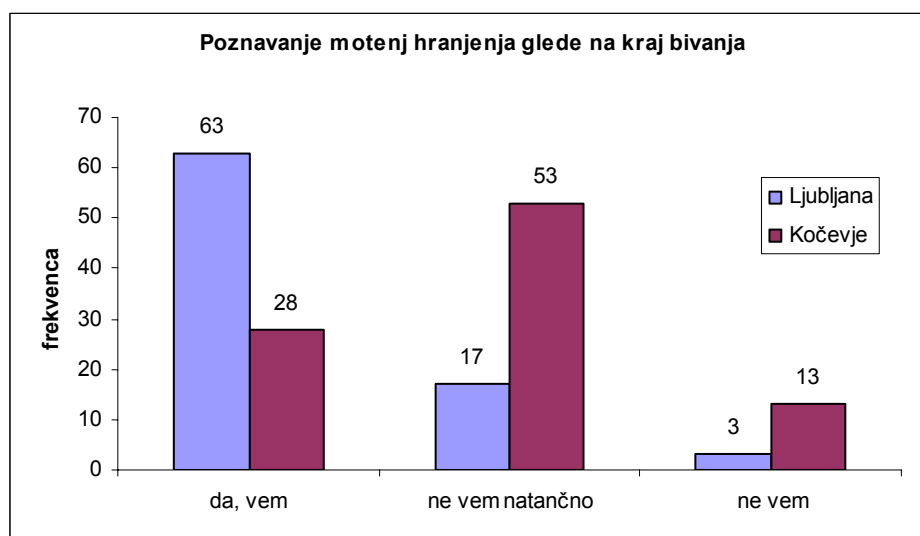


Slika 9 Prikaz poznavanja motenj hranjenja glede na spol

Preglednica 38 Statistična značilnost razlik poznavanja motenj hranjenja glede na spol

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	17,11	0,00

Na vprašanje ali vedo kaj so motnje hranjenja so učenke v večji meri odgovorile pritrdilno (63,40%), medtem ko je tako odgovorilo le 38,10 odstotkov učencev. Učenci so najpogosteje odgovorili, da ne ve natančno kaj so motnje hranjenja s 45,20 odstotki, 16,70 odstotkov učencev ne vedo kaj so motnje hranjenja. Takšnih učenk je le 2,20 odstotkov, kar priča, da so učenke bolj osveščene o motnjah hranjenja, o tem so se pozanimale same in imajo več znanja s tega področja. Spol je statistično značilen dejavnik razlik pri poznavanju motenj hranjenja.



Slika 10 Prikaz poznavanja motenj hranjenja glede na kraj bivanja

Preglednica 39 Statistična značilnost razlik poznavanja motenj hranjenja glede na kraj bivanja

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	37,69	0,00

Kraj bivanja predstavlja statistično značilen dejavnik razlik, saj so v Ljubljani najpogosteje odgovorili, da vedo kaj so motnje hranjenja (75, 90%), medtem ko je v Kočevju tako odgovorilo le 29,80 odstotkov učencev in učenk. V Kočevju prevladuje odgovor ne vem natančno, kar s 56,40 odstotki, v Ljubljani je tako odgovorilo 20,50 odstotkov anketirancev. Velik delež odgovora, ne vem v Kočevju (13,80%), je za razliko 2,20 odstotkov učencev in učenk v Ljubljani kar zaskrbljujoč podatek, saj menim, da bi ob zaključku osnovnošolskega programa morali vsi vedeti kaj so motnje hranjenja, njihove značilnosti, vzroke nastanka in posledice. V učnem programu bi moral biti večji poudarek na tem področju, da se mladi seznanijo z nevarnostmi teh bolezni. Menim, da bi bilo potrebno osveščati učence in učenke že pred devetimi razredom, saj obdobje adolescence nastopa v vse nižjih razredih.

Adolescenca je obdobje, ko je zaskrbljenost glede telesnega videza na vrhuncu, ki je posledica fizičnih sprememb na postavi, ki dekleta oddaljijo od njihovega cilja oziroma od ideala (Kuhar, 2003).

Grogan poroča o raziskovalnih podatkih, ki kažejo, da že predadolescentna dekleta poročajo o nezadovoljstvu s telesom. Večina deklet, starih med 13 in 16 let, se počuti predebelih in skušajo shujšati, obremenjenost s postavo pa je ena najpomembnejših skrbi v njihovem življenju (Grogan, 1999).

Zanimalo nas je, kolikšen delež učencev in učenk dejansko pozna značilnosti in koliko jih razlikuje motnje hranjenja med seboj. To smo ugotovili tako, da smo napisali tri trditve, opis posamezne motnje hranjenja, oni pa so morali pripisati pravi odgovor k vsaki trditvi.

77,90 odstotkov ali 127 učencev ve kaj je to anoreksija, vendar 21,50 odstotkov učencev zamenjuje anoreksijo z bulimijo, 1 učenec (0,60%) pa je zamenjal s prekomernim hranjenjem.

Za bulimijo je pravilno odgovorilo 68,70 odstotkov učencev, 21,50 odstotkov zamenjuje bulimijo z anoreksijo, 9,80 odstotkov pa za prekomerno jedenje.

Za prekomerno jedenje je pravilno odgovorilo 89,60 odstotkov učencev, 9,80 odstotkov je zamenjalo z bulimijo, 1 (0,60%) učenec pa z anoreksijo.

Rezultati odgovorov ločeni po spolu pa so naslednji:

Preglednica 40

Odgovori na zastavljeno prvo trditev glede na spol

ODGOVOR	SPOL			
	učenci		učenke	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>Anoreksija (pravilen odgovor)</i>	51	70,80%	76	83,50%
<i>Bulimija</i>	20	27,80%	15	16,50%
<i>Prekomerno jedenje</i>	1	1,40%	0	0,00%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	4,48	0,10

Učenke so pokazale več znanja o motnjah hranjenja in jih bolje razlikujejo med seboj, saj je pravilno odgovorilo 83,50 odstotkov učenk, za napačen odgovor bulimija se je odločilo 16,50 odstotkov učenk, nobena pa ni anoreksije zamenjala s prekomernim jedenjem. Pri učencih je bil delež pravih odgovorov malce nižji, 70,80 odstotkov, za nepravilni odgovor bulimija se je odločilo 27,80 odstotkov učencev, en učenec je anoreksijo zamenjal s prekomernim jedenjem. Spol ne predstavlja statistično značilen dejavnik razlik pri poznavanju značilnosti anoreksije.

ODGOVOR	SPOL			
	učenci		učenke	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>Anoreksija</i>	20	27,80%	15	16,50%
<i>Bulimija (pravilen odgovor)</i>	40	55,60%	72	79,10%
<i>Prekomerno jedenje</i>	12	16,70%	4	4,40%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	11,80	0,00

Na naslednjo trditev, ki je opisala bulimijo je pravilno odgovorilo 55,60 odstotkov učencev in 79,10 odstotkov učenk, kar predstavlja statistično značilno razliko glede poznavanja bulimije. 27,80 odstotkov učencev bulimijo zamenjuje z anoreksijo, 16,70 odstotkov pa s prekomernim jedenjem. Pri učenkah je delež nepravilnega odgovora anoreksija malce nižji, 16,50 odstotkov in tudi za nepravilen odgovor prekomerno jedenje se je odločilo le 4,40 odstotkov učenk.

ODGOVOR	SPOL			
	učenci		učenke	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>Anoreksija</i>	1	1,40%	0	0,00%
<i>Bulimija</i>	12	6,70%	4	4,40%
<i>Prekomerno jedenje (pravilen odgovor)</i>	59	81,90%	87	95,60%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	8,27	0,02

Pravilen odgovor na tretjo trditev je imel največji delež od vseh treh trditev, kar pomeni, da učenci in učenke najbolj poznajo značilnosti prekomernega jedenja. Za pravilen odgovor se je odločilo 81,90 odstotkov učencev in 95,6 odstotkov učenk. Vendar je spol vseeno statistično značilen dejavnik razlik pri poznavanju značilnosti prekomernega jedenja, saj je 6,70 odstotkov učencev napačnega mnenja, da gre za bulimijo in 1,40 odstotkov učencev, da gre za anoreksijo. Pri učenkah je napačno odgovorilo, da gre za bulimijo 4,40 odstotkov učenk.

Preglednica 43

Odgovori na zastavljeno prvo trditev glede na kraj bivanja

ODGOVOR	KRAJ BIVANJA			
	Ljubljana		Kočevje	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>Anoreksija (pravilen odgovor)</i>	72	90,00%	55	66,30%
<i>Bulimija</i>	8	10,00%	27	32,50%
<i>Prekomerno jedenje</i>	0	1,40%	1	1,20%

	Vrednost	Statistična značilnost
<b>Hi kvadrat</b>	13,54	0,01

Kraj predstavlja statistično značilen dejavnik razlik med učenci in učenkami, saj je pravilno odgovorilo kar 90,00 odstotkov učencev in učenk iz Ljubljane, medtem ko je bilo takšnih učencev in učenk v Kočevju 66,30 odstotkov. Za napačen odgovor bulimija je v Ljubljani odgovorilo samo 10,00 odstotkov učencev in učenk, za prekomerno jedenje se ni odločil nihče. V Kočevju je bilo 32,50 odstotkov nepravilnih odgovorov, da gre za bulimijo in 1,20 odstotkov za prekomerno jedenje.

Očitna razlika pri prepoznavanju motnje hranjenja anoreksija je zaskrbljujoča in menim, da je v veliki meri za takšno razliko odgovorna tudi šola oziroma interes učiteljev o tem, kakšno pozornost bodo namenili motnjam hranjenja.

ODGOVOR	KRAJ BIVANJA			
	Ljubljana		Kočevje	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>Anoreksija</i>	8	10,00%	27	32,50%
<i>Bulimija (pravilen odgovor)</i>	68	85,00%	44	53,00%
<i>Prekomerno jedenje</i>	4	5,00%	12	14,50%

	Vrednost	Statistična značilnost
Hi kvadrat	19,41	0,00

Pri prepoznavanju bulimije je prišlo še do večjega števila nepravilnih odgovorov, za anoreksijo je odgovorilo 10,00 odstotkov učencev in učenk v Ljubljani in 32,50 odstotkov učencev in učenk v Kočevju. Bulimijo je za prekomerno jedenje zamenjalo 5,00 odstotkov učencev in učenk v Ljubljani. Za pravilen odgovor se je v Kočevju odločilo 53,00 odstotkov, medtem ko je v Ljubljani ta delež 85,00 odstotni. Statistično značilne razlike obstajajo, saj vrednost statistične značilnosti Hi-kvadrata znaša 0,00, kar je manj kot 0,05.

ODGOVOR	KRAJ BIVANJA			
	Ljubljana		Kočevje	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>Anoreksija</i>	0	0,00%	1	1,20%
<i>Bulimija</i>	4	5,00%	12	14,50%
<i>Prekomerno jedenje (pravilen odgovor)</i>	76	95,00%	70	84,30%

	Vrednost	Statistična značilnost
Hi kvadrat	5,19	0,08



Prekomerno jedenje je najbolj prepoznavna motnja tako v Kočevju kot v Ljubljani, saj je delež pravih odgovorov v Kočevju 84,30 odstotni, v Ljubljani pa kar 95,00 odstotni. Napačnega mnenja, da gre za bulimijo je v Ljubljani 5,00 odstotkov učencev in učenk, v Kočevju pa je odstotek malo višji, 14,50. Za anoreksijo se je odločil samo en učenec v Kočevju, kar predstavlja 1,20 odstotkov vseh učencev in učenk. Kraj bivanja ni statistično značilen dejavnik razlik pri poznavanju motnje prekomerno jedenje.

#### **6.3.4 Uporaba različnih sredstev za doseg lepe postave**

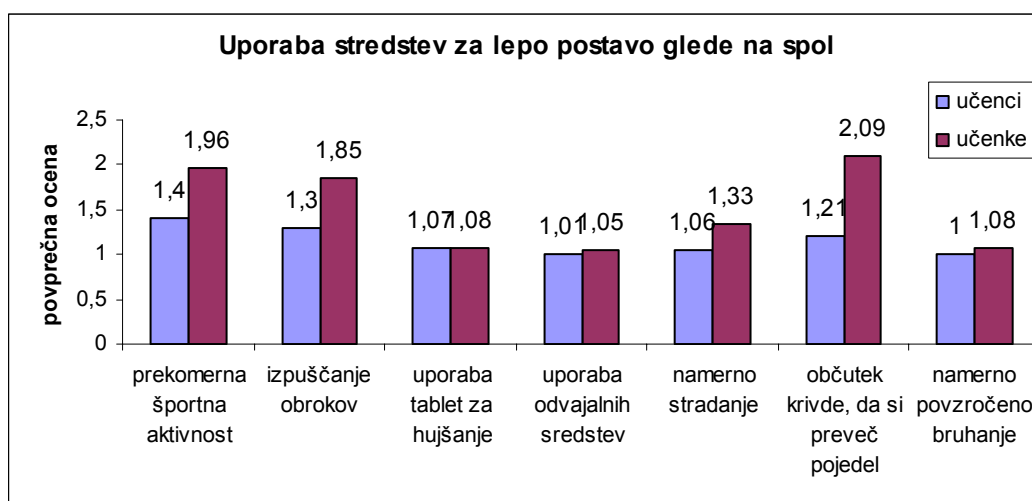
Z naslednjimi vprašanji sem želela izvedeti, kaj so učenci in učenke že poizkusili in naredili za doseg lepe, vitke postave.

Rezultati so bili naslednji:

- *prekomerna športna aktivnost*; 65,50 odstotkov (116) učencev tega ni nikoli naredilo, 13,00 odstotkov je odgovorilo z oceno 3, 12,40 odstotkov učencev je odgovorilo z oceno 2. 7 učencev je odgovorilo z oceno 5, kar pomeni, da to počnejo večkrat oziroma zelo pogosto, 9 učencev pa malo manjkrat, ocena 4.
- *izpuščanje obrokov*; največji odstotek učencev (67,00%) se tega nikoli ne poslužuje, 17,00 odstotkov (30) jih to redko počne, ocena 2, z oceno 3 jih je odgovorilo 16 (9,10%), večkrat izpušča obroke 4 odstotke, skoraj vedno pa to počne 2,80 odstotkov učencev.
- *uporaba tablet za hujšanje*; velik odstotek tega ni še nikoli poizkušalo (96,00%), 4 učenci so že poizkusili, ocena 2.
- *uporaba odvajalnih sredstev*; največ jih je odgovorilo z oceno 1, kar pomeni, da tega še niso storili (97,20%), 4 učenci so že poizkusili, ocena 2.
- *namerno stradanje*; 87,00 odstotkov se tega ne poslužuje, 8,50 odstotkov jih je že poizkusilo, kar pomeni 15 učencev, 2 učenca to počneta skoraj vedno, ocena 5.
- *občutek krivde, da si preveč pojedel*; takšnih občutkov nima 66,10 odstotek učencev, 15,80 odstotkov ima redko takšno mišljenje, ocena 2. Z oceno 3 je

odgovorilo 7,30 odstotkov učencev, z oceno 4 pa 6,20 odstotkov. Vedno ima takšne občutke 4,50 odstotkov oziroma 8 učencev.

- *namerno povzročeno bruhanje*; tega se nikoli ne poslužuje 97,70 odstotkov učencev, 2 učenca sta odgovorila z oceno 2, po en učenec z oceno 3 in 4.



Slika 11 Prikaz uporabe različnih sredstev za doseg lepe postave glede na spol

Preglednica 46 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na spol

ANALIZA VARIANCE	Statistična značilnost
prekomerna športna aktivnost	0,00
izpuščanje obrokov	0,00
uporaba tablet za hujšanje	0,95
uporaba odvajalnih sredstev	0,19
namerno stradanje	0,00
občutek krivde, da si preveč pojedel	0,00
namerno povzročeno bruhanje	0,08

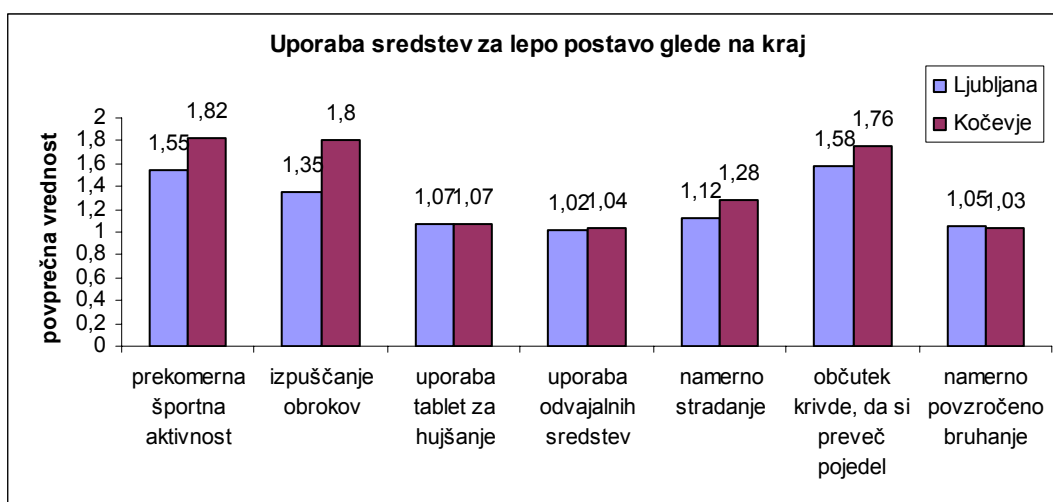
Vrednosti povprečnih ocen pomembnosti naštetih sredstev nam povedo, da obstajajo statistično značilne razlike pri naslednjih odgovorih: prekomerna športna aktivnost (povprečna ocena učencev 1,40; učenk 1,96), izpuščanje obrokov (učenci 1,30; učenke 1,85), namerno stradanje (učenci 1,06; učenke 1,33) in občutek, da si preveč pojedel (učenci 1,21; učenke 2,09). Pri ostalih odgovorih spol ne predstavlja dejavnika statistično značilnih razlik. Pri vseh odgovorih imajo učenke višjo povprečno oceno, iz tega lahko sklepamo, da so pripravljene storiti za lepšo postavo več kot učenci.

Podatki, ki sta jih dobili Štrusova in Potočnikova v svoji raziskavi so pokazali, da je 30,00 odstotkov osnovnošolcev in 35,00 odstotkov srednješolcev, ki so pretirano športno aktivni, 0,60 odstotkov osnovnošolcev in 1,40 odstotkov srednješolcev je uporabila odvajalna sredstva ter 1,10 odstotkov osnovnošolcev, 1,40 srednješolcev je uporabljala zavestno izzvano bruhanje kot način izgube kilogramov (Štrus in Potočnik, 2005).

Raziskava Metke Kuhar, v kateri je bilo zajetih 184 srednješolk je pokazala, da je petina hujšala enkrat v življenju, več kot četrtnina dva - do štirikrat, 14,00% celo pet - ali večkrat. Kar 14,00 odstotkov srednješolk je manj, kot bi želele jesti. Kar desetina deklet poroča o tem, da so že vzele tablete za hujšanje, odvajala ali da so bru hale, da so se počutile vitkejše (Kuhar, 2004).

Podatki niso primerljivi, saj se vzorca razlikujeta v starosti, podatki pa kažejo, da je veliko deklet, ki posveča svoji zunanosti in postavi veliko pozornost.

Po podatkih nacionalne raziskave v ZDA leta 2001 je bilo že 94,00% žensk vsaj enkrat na dieti, z namenom, da bi shujšale. Tudi če ne hujšajo, pa večina žensk nikoli ne zaužije toliko hrane, kot si želijo. Ker so diete ponavadi povezane s stradanjem in drugimi negativnimi izkušnjami, uporablja precej žensk mentalni trik: prepričujejo se, da ne hujšajo, temveč zgolj pazijo, kaj jedo. Dietna mentaliteta je lahko odziv na prejšnje jedenje, velikokrat imajo občutek, da so pojedle preveč. Pogoste so tudi kratkoročne diete, ki trajajo manj kot dva do tri tedne in se ponavljajo vsaj nekajkrat letno, prav tako pogoste so modne hitre diete (Kuhar, 2004).



Slika 12 Prikaz uporabe različnih sredstev za doseg lepe postave glede na kraj bivanja

Preglednica 47 Stopnja statistične značilnosti razlik glede na kraj bivanja

ANALIZA VARIANCE	Statistična značilnost
prekomerna športna aktivnost	0,12
izpuščanje obrokov	0,00
uporaba tablet za hujšanje	0,97
uporaba odvajalnih sredstev	0,56
namerno stradanje	0,10
občutek krivde, da si preveč pojedel	0,30
namerno povzročeno bruhanje	0,71

Kraj bivanja je statistično značilen dejavnik samo pri enem odgovoru, to je izpuščanje obrokov, v Ljubljani so ga ocenili s povprečno vrednostjo 1,35 v Kočevju pa z 1,80. Ostale vrednosti so precej podobne, večji poudarek odgovoru občutek, da si preveč pojedel, so namenili učenci in učenke v Kočevju (1,76; Ljubljana 1,58) ter odgovor namerno stradanje, 1,28 v Kočevju in 1,12 v Ljubljani.

Cesarjeva je v podobni raziskava spraševale dijakinje, kaj vse naredijo za doseg lepe postave. Na različne trditve je dobila naslednje odgovore:

- uporaba diet – 55,00% nikoli, 48,00% včasih, 2,00% pogosto;
- uporaba tablet za hujšanje – 99,00% nikoli, 1,00% včasih;
- postni dnevi – 75,00% nikoli, 20,00% včasih, 5,00% pogosto;
- jem manj kot bi želela – 55,00% nikoli, 35,00% včasih, 10,00% pogosto;
- namerno bruhanje – 97,00% nikoli, 2,00% včasih, 1,00% pogosto;
- športna vadba – 5,00% nikoli, 40,00% včasih, 55,00% pogosto;
- uporaba čajev za čiščenje – 72,00% nikoli, 20,00% včasih, 8,00% pogosto (Cesar, 2007).

### 6.3.5 Poznavanje osebe z motnjami hranjenja

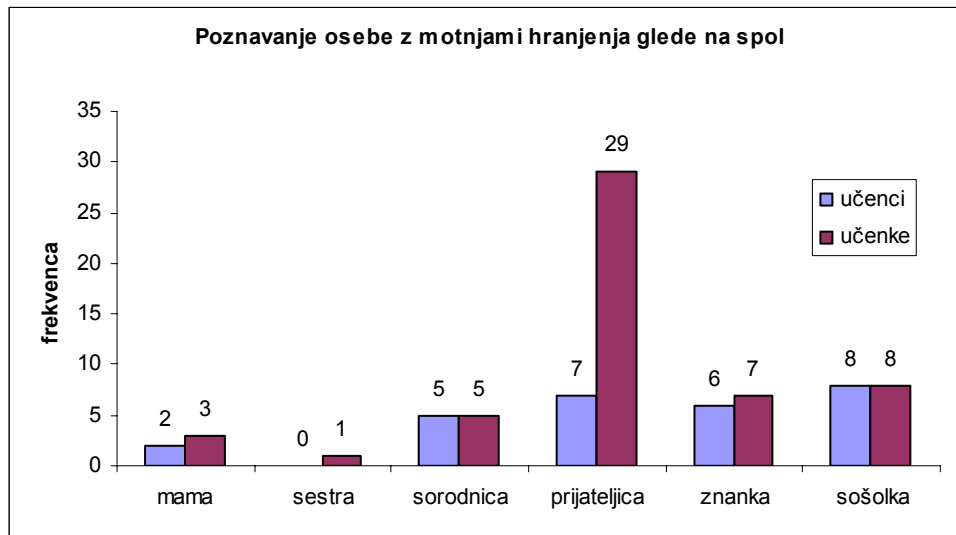
Motnje hranjenja so vedno bolj razširjene in prisotne v vsakdanjem življenju, to pa nam povedo tudi naslednji podatki: malo manj kot polovica anketiranih pozna vsaj eno osebo z motnjami hranjenja, 45,80 odstotkov (81) učencev. 10 učencev pa pozna 2 osebi z motnjami. Kot najpogosteje omenjena je bila prijateljica, s 44,40 odstotki (36 učencev), sledi sošolka z 19,80 odstotki, tretja najpogostejša oseba je omenjena znanka s 16,00 odstotki.

Preglednica 48

Poznavanje osebe z motnjami hranjenja glede na spol

OSEBA	SPOL			
	učenci		učenke	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>mama</i>	2	7,1 %	3	5,7 %
<i>sestra</i>	0	0 %	1	1,9 %
<i>sorodnica</i>	5	17,9 %	5	9,4 %
<i>prijateljica</i>	7	25,0 %	29	54,7 %
<i>znanka</i>	6	21,4 %	7	13,2 %
<i>sošolka</i>	8	28,6 %	8	15,1 %
skupaj	28		53	

	Vrednost	Statistična značilnost
Hi kvadrat	7,743	0,171

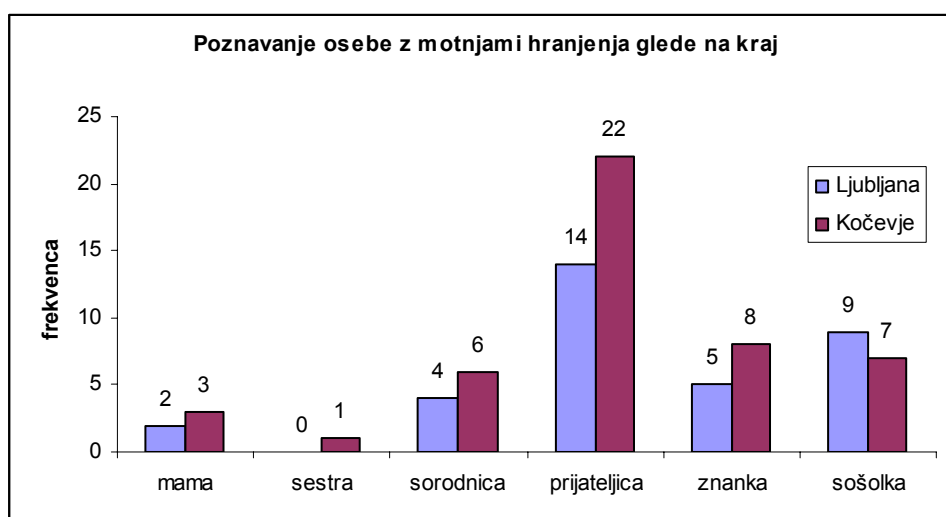


Slika 13 Prikaz poznavanja osebe z motnjami hranjenja glede na spol

Pri dekletih je največkrat podan odgovor prijateljica (54,70%), kar priča o tem, da med prijateljicami potekajo pogovori tudi o tej temi, ostali odgovori ne izstopajo, sošolka je označena s 15,10 odstotki odgovorov učenk in z 28,60 odstotki učencev, znanka s 13,20 odstotki odgovorov učenk in 21,40 odstotki odgovorov učencev, sledi odgovor sorodnica (17,90% učenci, 9,40% učenke). Odgovor mama je označilo 5,70 odstotkov učenk in 7,10 odstotkov učencev. Spol ne predstavlja statistično značilnih razlik pri poznavanju osebe z motnjami hranjenja.

OSEBA	KRAJ BIVANJA			
	Ljubljana		Kočevje	
	frekvenca	delež	frekvenca	delež
<i>mama</i>	2	5,9 %	3	5,7 %
<i>sestra</i>	0	0 %	1	1,9 %
<i>sorodnica</i>	4	11,8 %	6	9,4 %
<i>prijateljica</i>	14	41,2 %	22	54,7 %
<i>znanka</i>	5	14,7 %	8	13,2 %
<i>sošolka</i>	9	26,5 %	7	15,1 %
skupaj	34		47	

	Vrednost	Pomembnost
Hi kvadrat	2,293	0,807



Slika 14 Prikaz poznavanja osebe z motnjami hranjenja glede na kraj bivanja

Kot najpogostejši odgovor je pri obeh skupinah prijateljica, v Kočevju je tako ocenilo 54,70 odstotkov učencev in učenk, v Ljubljani 41,70 odstotkov. Naslednji najpogostejši odgovor je sošolka, v Ljubljani 26,50 odstotkov in v Kočevju 15,10 odstotkov, sledi odgovor znanka s 13,20 odstotki odgovorov v Kočevju in 14,70 odstotki odgovorov v Ljubljani. Sledi odgovor sorodnica, mama in sestra. Kraj ne

predstavlja statistično značilen dejavnik razlike pri poznavanju osebe z motnjami hranjenja, kar ne potrjuje razlik pri pojavljanju bolezni v Ljubljani in Kočevju.

Porast motenj hranjenja – anoreksije nervoze, bulimije nervoze in kompulzivnega (prekomernega) prenajedanja – se povezuje z idealom vitkega telesa, kot simbolom uspešnosti, privlačnosti in moči. Sodobna prehranjevalna in modna industrija odlično izkoriščata sodobni estetski kanon suhosti in skupaj z mediji vzdržujejo nerealni ideal (Artnik, 2001).



## 7 SKLEP

Športna aktivnost mladostnikov bi bila skoraj nuja glede na način življenja in način preživljanja prostega časa mladine, za katerega je značilno posedanje pred televizijo, ukvarjanje z računalnikom in pasivno preživljanje časa. Šport bi moral predstavljati vsakodnevno aktivnost za sproščanje negativnih vplivov s strani šolskih obveznosti, zunajšolskih dejavnosti in vplivov okolice, predvsem medijev na otrokovo odraščanje.

Glavni namen diplomske naloge je bil ugotoviti pogostost športne aktivnosti učencev in učenk devetih razredov, najpogostejše športne panoge za katere se odločajo in kako športna aktivnost staršev vpliva na njihovo športno aktivnost. Zanimalo me je, kakšno znanje imajo učenci in učenke o motnjah hranjenja in kako pogosto se v današnjem času nezdrave prehranjevalne navade pojavljajo med mladimi.

Za raziskavo sem izbrala 4 šole v Ljubljani in 2 šoli v Kočevju, vendar kljub temu ne moremo rezultatov posplošiti na celotno populacijo otrok devetih razredov osnovnih šol. Nekateri značilnosti okolja lahko poglobljeno vplivajo na rezultate, na določene komponente pa okolje nima vpliva. Tako lahko okolje vpliva na izbor športne panoge, saj ima vsak kraj tradicionalen, bolj razvit šport, na katerem je večji poudarek s strani prebivalstva.

Prav tako lahko trdim, da se učenci in učenke med seboj razlikujejo, ker je spol statično značilen dejavnik razlik, pri nekaterih trditvah pa to ni mogoče dokazati, saj se med seboj ne razlikujejo.

Tako lahko *prvo hipotezo*, ki trdi, da se učenke redkeje ukvarjajo s športom sprejmemo, saj porabijo učenci največ časa za športno aktivnost vsak dan, medtem ko se učenke najpogosteje ukvarjajo s športom 1 do 3 krat na teden. Na pogostost ukvarjanja s športom pa nima vpliva le spol, ampak tudi okolje iz katerega prihajajo otroci.

Razlika pogostosti ukvarjanja s športom je statistično značilna glede na kraj bivanja, tako da lahko *drugo hipotezo*, ki je zastavljena glede na kraj bivanja zavrnilo, saj se

večina otrok v Ljubljani najpogosteje s športom ukvarja 1 do 3 krat na teden, prav tako v Kočevju, vendar je odstotek teh otrok v Kočevju bistveno višji. Prav tako je višji odstotek ukvarjanja s športom vsak dan, medtem ko je odstotek ukvarjanja 4 do 6 krat na teden višji v Ljubljani.

Velik delež otrok (52,5%) se ukvarja tudi z drugimi zunajšolskimi dejavnostmi, kot so glasbena šola, pevski zbor, jezikovni tečaj, slikarske šole,... Zaposlenost in aktivnost otrok na različnih področjih je lahko tudi razlog za manjšo aktivnost na športnem področju.

Tretja hipoteza je bila postavljena glede na vzroke ukvarjanja s športom učencev in učenk, saj sem mnenja, da je spol pomemben dejavnik, ki vpliva na športno aktivnost. Tako je razlog učencev za športno aktivnost zabava, na drugem mestu je druženje, za učenke pa je najpomembnejši razlog za športno aktivnost zdrav način življenja in sprostitev, na drugem mestu sta zabava in ohranjanje kondicije. Glede na dobljene rezultate *tretjo hipotezo* zavrnemo.

Športno neaktivnih učencev in učenk v Kočevju je 6, v Ljubljani pa 5, tako da ni bistvene razlike pri odstotku športne neaktivnosti glede na kraj. Povprečne vrednosti odgovorov na zastavljene trditve glede vzrokov za športno neaktivnost so v Kočevju višje, vendar ne predstavljajo statistično značilnih razlik. Razlike glede spola (2 učenca, 11 učenk) ne morem definirati, saj so odgovori učencev nerealni, ker pri vsaki trditvi zavzema povprečno vrednost 5.

Vzroki ukvarjanja s športom neposredno vplivajo tudi na športno panogo s katero se učenci in učenke najpogosteje ukvarjajo. Pri učencih prevladuje ukvarjanje z nogometom in košarko, pri učenkah pa je največ odstotkov dobila športna panoga ples, nato sta kolesarjenje in rolanje. Športne panoge izbrane pri dekletih so individualnega tipa, vendar se jih zaradi zabave udeležujejo skupaj s prijatelji in prijateljicami. Dobljeni rezultati potrjujejo *četrti hipotezo*, ki trdi, da se učenci ukvarjajo predvsem z ekipnimi športi, učenke pa bolj z individualnimi športnimi panogami.

Zaskrbljujoč podatek, ki priča, da je 37,3 odstotke staršev športno neaktivnih, je lahko vzrok manjši športni aktivnosti otrok, saj otroci nimajo vzora pri starših, prav tako pa

jih ne motivirajo za šport. Visok odstotek (32%) športne neaktivnosti staršev otrok je v svoji raziskavi dobila Doupona (1996), kar priča, da se odstotek neaktivnih staršev samo viša.

Rezultati dobljeni pri vprašanju športna aktivnost skupaj s starši so pokazali, da se več kot polovica otrok ne ukvarja s športom skupaj s starši, medtem ko je delež otrok, ki so aktivni skupaj s starši precej majhen. Tukaj ne moremo pričakovati visok odstotek aktivnih otrok skupaj s starši, če je že odstotek aktivnih staršev nizek (30,5%). Dejanske korelacije med športno aktivnostjo staršev in aktivnostjo otrok ne moremo dokazati, saj nam zastavljena vprašanja tega ne omogočajo. Podatki pa nam povedo, da je delež aktivnih otrok skupaj s starši majhen, tako da starši nimajo neposrednega vpliva na športno dejavnost otrok. Nanje lahko vplivajo posredno z vzgojo o pozitivnih vplivih športa na posameznika in sprejemanje športne dejavnosti kot vsakodnevno dejavnost. Na podlagi teh podatkov *pete hipoteze* ne moremo potrditi niti zavrnuti.

Kot sem že poudarila, je okolje lahko poglavitni dejavnik razlik med učenci in učenkami in tako se je izkazalo tudi pri poznavanju motenj hranjenja, saj je veliko večji delež otrok v Ljubljani odgovorilo, da vedo kaj so motnje hranjenja, kot v Kočevju. Prav tako so imeli nižje odstotke nepravilnih odgovorov pri trditvah s katerimi smo dejansko ugotovili, kako poznajo motnje in njihove značilnosti. Ti podatki so pokazali, da bi moralo biti v kočevskih osnovnih šolah večji poudarek na poznavanju motenj hranjenja in njihovih značilnostih. Kraj bivanja igra značilno vlogo pri poznavanju motenj hranjenja, *šesto hipotezo* lahko sprejmemo.

V raziskavi sem želela izvedeti, kaj so učenci in učenke pripravljene storiti za lepšo in vitko postavo. Rezultati na predzadnje zastavljeno vprašanje so dali odgovor na zadnjo postavljeno hipotezo. Tako smo ugotovili, da so učenke za doseg cilja, shujšati in biti bolj vitek, pripravljene narediti več kot učenci. Razlike so statistično značilne pri štirih trditvah za doseg cilja (prekomerna športna aktivnost, spuščanje obrokov, namerno stradanje in občutek krivde, da si preveč pojedel), medtem ko pri treh ni statistično značilnih razlik. Tako *sedme* hipoteze ne moremo sprejeti, ker v vseh postavljenih trditvah ni statistično značilnih razlik.

Odgovori na zadnje vprašanje so pokazali, da je velik delež otrok, ki poznajo kakšno osebo z motnjami hranjenja, najpogosteje je bila označena prijateljica, tako pri učencih in učenkah v Kočevju, kot tudi v Ljubljani. Menim, da je posledica tega zaupanje med prijatelji, saj se pravi prijatelji pogovarjajo o problemih, ki jih imajo.

Z raziskavo smo ugotovili, da se veliko učencev in učenk v prostem času ukvarja s športom, vendar še vedno ostaja delež neaktivnih otrok, ki bi jih bilo potrebno motivirati za športno aktivnost. Razlog za športno aktivnost je predvsem zabava in druženje s prijatelji, ne zavedajo pa se športne dejavnosti kot pozitiven vpliv na zdravje in življenje samo.

Rezultati so pokazali precejšnje razlike med učenci in učenkami v Kočevju in v Ljubljani glede poznavanja motenj hranjenja, saj imajo v Ljubljani več znanja. Menim, da bi se ta problem lahko rešil na osnovi izobraževanja v osnovni šoli in priznavanja splošne problematike motenj med mladimi s strani okolja in družin.

Glede na rezultate, menim, da bi morali profesorji športne vzgoje motivirati otroke v smislu športa za zdravje in rekreativnega športa, prav tako bi morali tudi staršem predstaviti pozitivne učinke športa na telo in življenje posameznika ter jih spodbuditi k pozitivnemu odnosu do športa in športni aktivnosti. Pozitivne spremembe glede pogostosti športne aktivnosti bi morale spodbujati tudi medsebojno sodelovanje staršev in športnih pedagogov. Ti bi morali staršem predstaviti stopnjo razvoja njihovega otroka, jih seznaniti z doseženimi rezultati in jim predlagati športne aktivnosti, s katerimi naj se otroci ukvarjajo v prostem času in med počitnicami.

Zaradi porasta motenj hranjenja bi bilo potrebno ukrepanje na različnih področjih, ne samo na medicinskem področju. Sodelovanje šolskih pedagogov in staršev bi privedlo do uspešnejšega odkrivanja motenj hranjenja. Predvsem športni pedagogi imajo odkrit pogled na učenkino telo, tako da zlahka prepozna značilnosti shiranega telesa.

Z različnimi predavanji bi morali otroke osveščati o motnjah hranjenja že v začetku tretje triade devetletne šole. Menim, da bi se zaradi poznavanja vzrokov in posledic

motenj hranjenja zmanjšalo število obolelih, mladostnice pa bi rešitve svojih problemov reševale na drugačne načine, predvsem s pogovorom.

## 8 LITERATURA

Artnik, N. (2001): *Anoreksija kot epidemija novega tisočletja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2001): *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bordo, S. (1993): *Unbearable weight: Faminism Western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.

Cesar, P. (2007): *Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic*. Magistrska naloga, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Doupona, M. (1996): *Socialno demografska struktura mater in očetov šoloobveznih otrok in njihov odnos do športa*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona, M. in Petrovič, K. (2000): *Šport in družba*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona, M. in Petrovič, K. (2007): *Šport in družba*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ferenčak, M. (1998): *Motnje hranjenja in odnos do telesa v potrošniški družbi (s športom do samostojne osebnosti)*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Grilč, S. (2005): *Motnje hranjenja in pomen skupin za samopomoč*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Grogan, S. (1999): *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London & New York: Oxford University Press.

Hajdinjak, M. in Hajdinjak, L. (1997): *Kaj pa zdravje*. Maribor: Rotis.

Kuhar, M. (2001): *Družbena konstrukcija vitkosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Kuhar, M. (2003): *Odraščanje v kulturi vitkosti*. Teorija in praksa, št. 4, str. 860-873.

Kuhar, M. (2003,a): *Ženske, telesni ideali in športna rekreacija*. V Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 129-131). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Kuhar, M. (2004): *Skrb za telo – med dieto in gibanjem*. Šport, št. 1, str. 12-14.

Masten, I. (2007): *Športna vzgoja v šoli*. Pridobljeno 24.7.2007, iz [http://www.revija-vita.com/Vita\\_38/Sportna\\_vzgoja\\_v\\_soli/sportna\\_vzgoja\\_v\\_soli.html](http://www.revija-vita.com/Vita_38/Sportna_vzgoja_v_soli/sportna_vzgoja_v_soli.html).

Mravlje, G. (1995): *Sociološki vidik motenj hranjenja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za psihiatrijo, Plantprint, d.o.o.

Mrežar, N. (2003): *Medijska »lepota«*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Pandel Mikuš, R. (2001): *Sociološki, medicinski in psihosocialni vidik motenj hranjenja pri ženskah*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Pelicon, I. (1999): *Pomen gibalne dejavnosti in zdrave prehrane pri odraščajočih otrocih ter gibalno prehranjevalne navade učenk Osnovne šole Dobravlje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona, M. (1998): *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Sila, B. (1997): *Gibalna dejavnost članov ljubljanskih družin ter njihova mnenja in interesi na športne področju*. V *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije*. (uredil Sila B.). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Sternad, D. M. (2000): *Analiza motenj hranjenja skozi pripovedovanje življenjskih zgodb*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Sternad, D. M. (2001): *Motnje hranjenja – od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo*. samozaložba, Ljubljana.

Strel, J., Kovač, M. (1999): *Šolski šport – priložnosti in pričakovanja*. V Zbornik radova IV. konferencija o sportu ( str. 4-17). Zagreb, Fakultet za fizičku kulturo.

Strel, J., Kovač, M., in Jurak, G. (2004): *Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B., Cecić Erpič, S., Zabukovec, V. in Boben, D. (2006): *Vpliv športne vzgoje na aktivnost mladih v aerobnih športih*. V *Otrok v gibanju* (str. 185). Koper: Univerza na primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

Štrus, P. in Potočnik, D. (2005): *Dejavniki tveganja za motnje hranjenja pri slovenskih mladostnikih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta

Ule-Nastran, M. in Miheljak, V. (1995): *Prihodnost mladine*. DZS, Ljubljana.



Videmšek, M., Videmšek, P., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2004): *Sports activity and eating habits of 14 year-old male and female pupils*. Kinesiologija Slovenica, št. 2, str. 65-77.

Žerdoner, D. (2000): *Športna dejavnost dijakov in dijakinj Gimnazije Ravne na Koroškem*, Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

## **PRILOGE**

- anketni vprašalnik



**5.) Zakaj se ukvarjaš s športom? (1-splošni ni pomembno...5- zelo je pomembno)**

	1	2	3	4	5
druženje					
zabava					
zdrav način življenja in sprostitvev					
za lepo telo					
popularnost športa					
kondicija					
vpliv staršev					
drugo _____					

**6.) Zakaj se ne ukvarjaš s športom? (1-splošni ni pomembno...5- zelo je pomembno)**

	1	2	3	4	5
pomanjkanje motivacije					
ni primerne družbe					
ni primernih športnih površin					
pomanjkanje znanja za določeno športno panogo					
pomanjkanje časa (obiskovanje drugih dejavnosti)					
pomanjkanje denarja za športno opremo in vključitev					
delo doma					
drugo _____					

**7.) Ali v izven šolskem času obiskuješ kakšne druge dejavnosti in koliko ur na teden porabiš zanje?**

- glasbena šola \_\_\_\_\_
- pevski zbor \_\_\_\_\_
- jezikovni tečaj \_\_\_\_\_
- slikarski ali drugi ustvarjalni tečaji \_\_\_\_\_
- računalniški tečaj \_\_\_\_\_
- prostovoljno delo (pomoč starejšim,...) \_\_\_\_\_
- drugo \_\_\_\_\_

**8.) Ali se z rekreativnim športom ukvarjajo tvoji starši?**

- samo oče
- samo mama
- oba
- nihče

**9.) Ali se rekreativno (vsaj 2x/mesec) s športom ukvarjaš skupaj s starši?**

- z očetom
- z mamo
- z obema
- ne

10.) Ali posvečaš izbiri hrane večjo pozornost? (izbiraš zdravo prehrano, manj maščob, manj sladkarij, več sadja in zelenjave) (označi s križcem)

Nikoli -1	Redko - 2	Občasno - 3	Pogosto – 4	Vedno - 5

11.) Ali zaradi lepe postave gledaš kaj in koliko hrane poješ?

Nikoli -1	Redko - 2	Občasno - 3	Pogosto – 4	Vedno - 5

12.) Ali veš kaj so prehranjevalne motnje?

- da, vem
- sem že slišal-a, ampak ne vem natančno
- ne, ne vem

13.) Dopiši pravilen odgovor (možnosti: anoreksija, bulimija, prekomerno jedenje).

- Bolezen, za katero je značilno samopovzročeno stradanje, ki povzroči občutno izgubo teže, v skrajnem primeru povzroči smrt, se imenuje \_\_\_\_\_.
- Bolezen, za katero je značilno prekomerno zaužitje hrane, po katerem oseba namerno bruha, v skrajnem primeru povzroči smrt, se imenuje \_\_\_\_\_.
- Bolezen, za katero je značilno zaužitje velike količine hrane, povzroča zdravstvene težave, se imenuje \_\_\_\_\_.

14.) Ali si zaradi želje po lepem telesu počel-a katero od naštetih stvari?  
(1- nikoli, 2- zelo redko, 3- redko, 4- občasno, 5- večkrat)

	1	2	3	4	5
Prekomerna športna aktivnost					
Izpuščanje obrokov					
Uživanje tablet za hujšanje					
Uživanje odvajalnih sredstev (tablete, čaji,.)					
Namerno stradanje					
Občutek krivde, da si preveč pojedel-la					
Namerno povzročeno bruhanje					
drugo _____					

15.) Ali poznaš koga, ki ima (je imel) prehranjevalne težave?

- mama
- sestra
- sorodnica
- prijateljica
- znanka
- sošolka
- drugo \_\_\_\_\_

Hvala za sodelovanje.

Alenka Muhvič