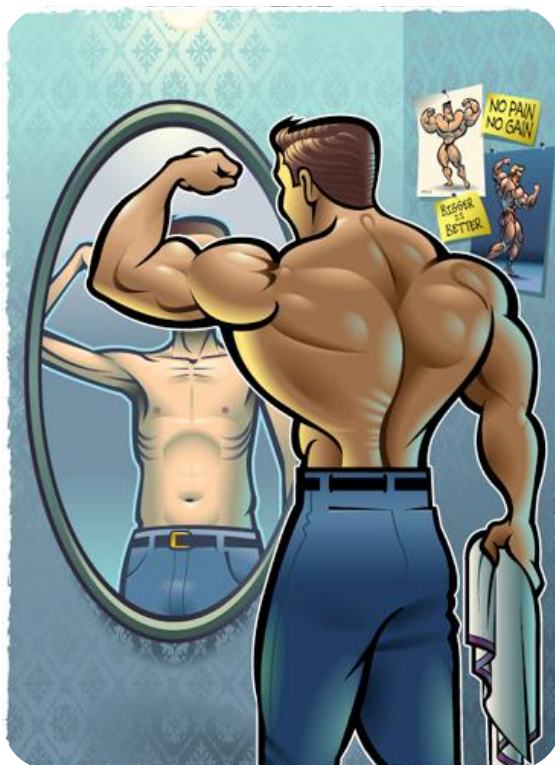




OSNOVNA ŠOLA LAVA CELJE

BIGOREKSIJA

Raziskovalna naloga



AVTORICI:

Maša Kebe, 9. a

Vita Viva Marolt, 9. a

MENTORICA:

Ksenija Koštomaj, učiteljica biologije in gospodinjstva

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2017

KAZALO:

1 UVODNI DEL	1
1.1 UVOD.....	1
1.2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE	1
1.3 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE	2
1.4 METODE DE LA	2
1.4.1 METODA DE LA Z VIRI IN LITERATURO	2
1.4.2 METODA ANKETIRANJA.....	2
1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV	2
1.4.4 METODA INTERVJUJA	3
1.4.5 METODA POSKUSA	3
2 TEORETIČNI DEL.....	4
2.1 KAJ JE BIGOREKSIJA?	4
2.2 KATERE SO ZNAČILNOSTI BIGOREKSIJE?.....	5
2.3 KAKO SE VSE SKUPAJ ZAČNE?.....	5
2.4 DVE FAZI BIGOREKSIJE.....	6
2.5 NEDOVOLJENA SREDSTVA?.....	7
2.6 VZROKI	7
2.7 POSLEDICE.....	8
2.8 KAKO ZDRAVIMO BIGOREKSIJO?.....	9
3 EMPIRIČNI DEL.....	10
3.1 VZOREC	10
3.2 ČAS RAZISKAVE	10
3.3 OBDELAVA PODATKOV	10
4 INTERVJU.....	18
5 ZAKLJUČNI DEL	20
5.1 UGOTOVITVE	20
5.2 ZAKLJUČEK	20
6 VIRI.....	22
6.1 INTERNETNI VIRI	22
6.2 VIRI SLIK	22
7 PRILOGE.....	23

KAZALO TABEL:

Tabela 1: Koliko je sodelujočih	11
Tabela 2: Ali poznaš motnjo hranjenja bigoreksijo?.....	12
Tabela 3: Ali pogosto obiskuješ fitness center?.....	13
Tabela 4: Če ga obiskuješ, ali jemlješ tudi prehranske dodatke (proteine, fat burnerje,...)?... 14	
Tabela 5: Ali načrtuješ obroke in si jih pripravljáš sam?	15
Tabela 6: Ali se obremenjuješ s svojim izgledom (bi bil/a bolj fit in imel/a poudarjene mišice)?	16
Tabela 7: Ali primerjaš svoj izgled z izgledom drugih ljudi (v vsakdanjem življenju ali na socialnih omrežjih)?	17

KAZALO GRAFOV:

Graf 1: Koliko anketirancev je sodelovalo.....	11
Graf 2: Ali poznaš motnjo hranjenja bigoreksijo?	12
Graf 3: Ali pogosto obiskuješ fitness center?	13
Graf 4: Če ga obiskuješ, ali jemlješ tudi prehranske dodatke (proteine, fat burnerje,...)?	14
Graf 5: Ali načrtuješ obroke in si jih pripravljáš sam?	15
Graf 6: Ali se obremenjuješ s svojim izgledom (bi bil/a bolj fit in imel/a poudarjene mišice)?	16
Graf 7: Ali primerjaš svoj izgled z izgledom drugih ljudi (v vsakdanjem življenju ali na socialnih omrežjih)?	17

KAZALO SLIK:

Slika 1: Metoda poskusa (13.2.2017).....	3
Slika 2: Obsedenost z izklesanim telesom	4
Slika 3: Jemanje steroidov.....	5
Slika 4: Moški z bigoreksijo je prepričan, da je preveč vitek in na pogled premalo možat.....	6
Slika 5: Nedovoljena sredstva	7
Slika 6: Slaba samopodoba	8
Slika 7: Aknavost	9
Slika 8: Intervju (13.2.2017)	19
Slika 9: Sodelovanje (13.2.2017)	21

POVZETEK

Z raziskovalno nalogo sva želeli osvestiti ljudi, da med mladimi obstaja veliko takih, ki se pretirano ukvarjajo z vadbo v fitnessih in s svojim izgledom, kar pa lahko pripelje tudi do bigoreksije, ki je med motnjami hranjenja najmanj znana.

V teoretičnem delu sva predstavili, kaj je bigoreksija, katere so njene značilnosti, vzroke in posledice bigoreksije ter kako jo zdraviti.

Drugi del naloge pa je bil namenjen raziskavi. Anketirali sva dijake različnih starosti na Srednji zdravstveni šoli Celje in njihove odgovore analizirali. Postavili sva si pet hipotez, ki sva jih na koncu potrdili oziroma ovrgli.

Opravili sva tudi intervju z osebnim trenerjem Maticem Galufom iz Bodifit fintesa. Želeli sva izvedeti, ali bigoreksijo sploh pozna, kakšno mnenje ima o ljudeh, ki se ukvarjajo s fitnessom, kdo pogosteje obiskuje fitnes (ženske ali moški) in kako zagovarja zdrav način življenja.

Pri raziskovanju sva uporabili več različnih metod. Različne oblike dela so naju pripeljale do zanimivih rezultatov in ugotovitev.

1 UVODNI DEL

1.1 UVOD

Zunanji videz nas v današnjem času v marsičem zaznamuje. Vpliva na naše sprejemanje sebe in drugih. Ljudem, ki jih zaznavamo kot lepe, radi pripisujemo različne pozitivne lastnosti, kot so komunikativnost, uspešnost, samostojnost. Stereotipi o lepem in grdem zunanjem videzu nastanejo že zgodaj v otroštvu in vplivajo na to, kako se bo posameznik kasneje razvijal. Videz tudi kasneje v življenju bistveno vpliva na našo uspešnost, tako v poslovnem kot privatnem življenju.

(<http://studio12.si/medsebojni-odnosi/pisan-svet-odnosov/pomen-zunanjega-videza/>, 12. 1. 2017)

V želji po izstopanju in po neki vrsti izkazovanja se mladi odločijo, da bodo stopili v fitness. Tu seveda ni nič spornega, ampak prav nasprotno, to je zelo pozitivno. Problem nastane, ko ti ljudje spoznajo, kako fitnesiranje funkcionira. V prvih nekaj mesecih se moč in mišična masa precej povečata, vendar pa se to zelo kmalu ustavi. Ampak seveda to za njih ni dovolj, ker so kolegi v fitnessu še trikrat širši. Za nadaljnji napredek je potrebna izredna disciplina in volja. Tu pa po navadi kot "idealna" rešitev po kratki poti nastopijo famozni steroidi. V tej fazi praktične zasvojenosti z izgledom in treniranjem to pogosto preide v motnjo hranjenja – bigoreksijo.

(<http://www.rtvsllo.si/blog/platonist/dejmo-vzet-steroide-da-bomo-mel-misice-kot-gorile/1056Z>, 12. 1. 2017)

Moški, ki trpijo zaradi te motnje, imajo občutek, da imajo vedno premalo mišic in so tako samokritični, da jim ni nikoli dovolj vadbe. Študije so pokazale, da fantje, ki trpijo zaradi te motnje, pet ur na dan razmišljajo o tem, kako bodo svoje mišičasto telo še dogradili in kako njihove mišice niso dovolj razvite.

(<http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/bigoreksija-ozroma-ko-moski-postane-obseden-z-misicami-241367?image=1>, 12. 1. 2017)

1.2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, koliko ljudi je seznanjenih, da je prekomerno treniranje v fitnessu lahko tudi zelo škodljivo in celo preide v bigoreksijo. Cilj raziskovalne naloge pa je, da čim več ljudi seznanimo o novi motnji hranjenja in da tudi pretirano ukvarjanje s fitnessom in izgledom vodi v obsedenost in s tem v Adonisov kompleks.

1.3 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE

Preden sva razdelili vprašalnik anketirancem, sva si postavili pet hipotez, ki sva jih analizirali ter v razpravi potrdili oz. ovrgli.

Najine hipoteze so naslednje:

1. hipoteza: Manj kot polovica vseh anketiranih dijakov SZŠC ne pozna bigoreksije.
2. hipoteza: Več kot polovica anketiranih dijakov SZŠC se ukvarja s svojim izgledom.
3. hipoteza: Fitness obiskuje več fantov kot deklet.
4. hipoteza: Zelo malo anketiranih dijakov SZŠC uživa prehranske dodatke.
5. hipoteza: Tretjina dijakov SZŠC, ki hodijo v fitness, si obroke načrtujejo v naprej.

1.4 METODE DELA

Pri raziskovalnem delu sva uporabili naslednje metode:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo obdelave podatkov,
- metodo intervjuja,
- metodo poskusa.

1.4.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Najpogostejši viri in literatura so bili spletni članki in članki iz knjig ter revij, ki so nama dali veliko informacij pri najinem raziskovalnem delu. Tudi slikovno gradivo sva poiskali na spletu.

1.4.2 METODA ANKETIRANJA

Del najine raziskovalne naloge je bilo tudi anketiranje. Želeli sva izvedeti, kakšne poglede imajo mladi na uporabo fitnesa. Sestavili sva kratek vprašalnik, ki sva ga razdelili med dijake Srednje zdravstvene šole Celje. Vprašalnik je obsegal 7 vprašanj zaprtega tipa. Tako sva dobili neposredne podatke.

1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV

Vse vprašalnike, ki so bili ustrezno rešeni, sva pregledali, odgovore analizirali, nato pa izdelali preglednice in grafe. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Excel in Word. Za boljšo preglednost rezultatov sva uporabili stolpčne diagrame.

1.4.4 METODA INTERVJUJA

Odločili sva se, da bova intervjuvali osebnega trenerja Matica Galufa, ki nama je predstavil svoj pogled v svet fitnesa. Na podlagi njegovih odgovorov sva želeli izvedeti, kakšne so njegove izkušnje z ljudmi, ki trenirajo in obiskujejo BODIFIT fitnes.

1.4.5 METODA POSKUSA

Po intervjuju naju je trener povabil v fitnes, kjer sva preizkusili nekaj naprav, ki pripomorejo k oblikovanju telesa.



Slika 1: Metoda poskusa (13.2.2017)



2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ JE BIGOREKSIJA?

Bigoreksija ali mišična dismorfija je pojem, ki se je v strokovnih krogih uveljavil v 90-ih letih in označuje preokupacijo z razvitostjo mišic ter s tem povezano motnjo telesne sheme.

(<http://siol.net/trendi/bigoreksija-ali-moska-anoreksija-249106>, 10. 12. 2016)

Bigoreksija je motnja, ki je značilna predvsem za moške. Posameznik z bigoreksijo je obseden z mišičastim telesom in je za izgrajevanje ter ohranjanje mišične mase pripravljen podrediti vse. Pretirano se posveča telesni vadbi, ogromno časa prebije v fitness centrih in pred ogledalom, trenira brez počitka ter razvije zelo strog prehranjevalni sistem, zaradi česar pride do motenj hranjenja.

(<http://www.aktivni.si/zdravje/bigoreksija-obsedenost-z-miscastim-telesom/>, 10. 12. 2016)

Praviloma si vso hrano pripravljajo sami, saj imajo le-tako lahko dober nadzor nad vnosom. Kadar si hrane ne morejo pripraviti sami, je to zanje velik stres. Tesnobo in nervozo čutijo tudi, če zaradi nekih zunanjih razlogov preskočijo vadbo.

Pojavlja se pri moških od poznih mladostniških let dalje, predvsem pri tistih, ki imajo slabo samopodobo. Drugo ime za motnjo je mišična dismorfija (popačena podoba lastnih mišic).

(<https://psihofiza.wordpress.com/2012/09/13/bigoreksija/>, 10. 12. 2016)

Motnjo nekateri imenujejo tudi Adonisev kompleks po prelepem mladeniču iz grške mitologije Adonisu, v katerega je bila zaljubljena Afrodita. Bigoreksija nervoza se navzven kaže z izrazito mišičastim, 'nabildanim' telesom. Je obsedenost z atletskim videzom in vse je temu podrejeno.

(http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/obseden-z-miscami.html, 10. 12. 2016)



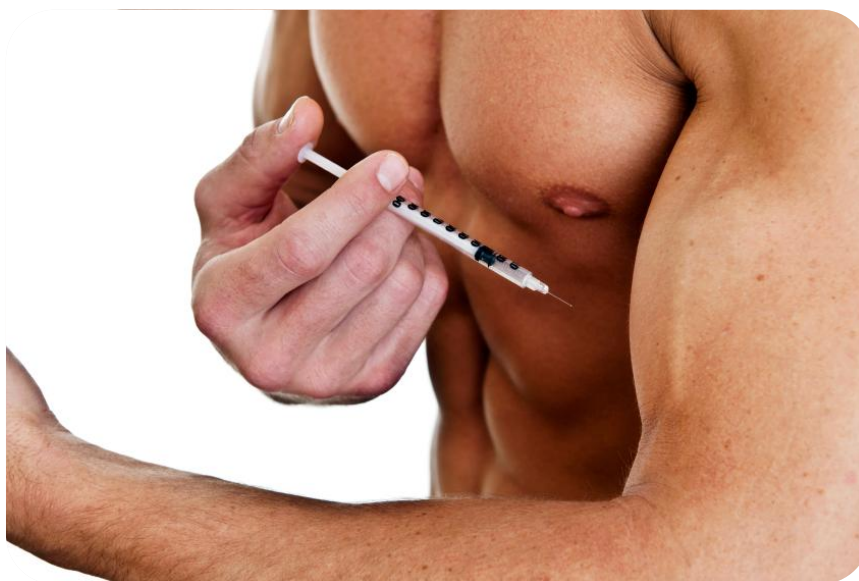
Slika 2: Obsedenost z izklesanim telesom

2.2 KATERE SO ZNAČILNOSTI BIGOREKSIJE?

Oseba po več ur na dan razmišlja, da telo ni dovolj razvito.

- Prekomerno izvaja treninge, da bi pridobila telesno maso.
- Pretirano preverja izgled svojega telesa in mišic v ogledalu.
- Močno zmanjša druženje z drugimi.
- Drži se strogih dietnih režimov, ki onemogočajo prehranjevanje na mestih, kjer ni mogoče kontrolirati sestavin obroka.
- Venomer primerja svoj telesni izgled in mišično maso z drugimi ljudmi.
- Pogosto uporablja in zlorablja steroidne anabolike, da bi si izboljšala mišično maso.

(<http://www.aktivni.si/zdravje/bigoreksija-obsedenost-z-misicastim-telesom/>, 10. 12. 2016))



Slika 3: Jemanje steroidov

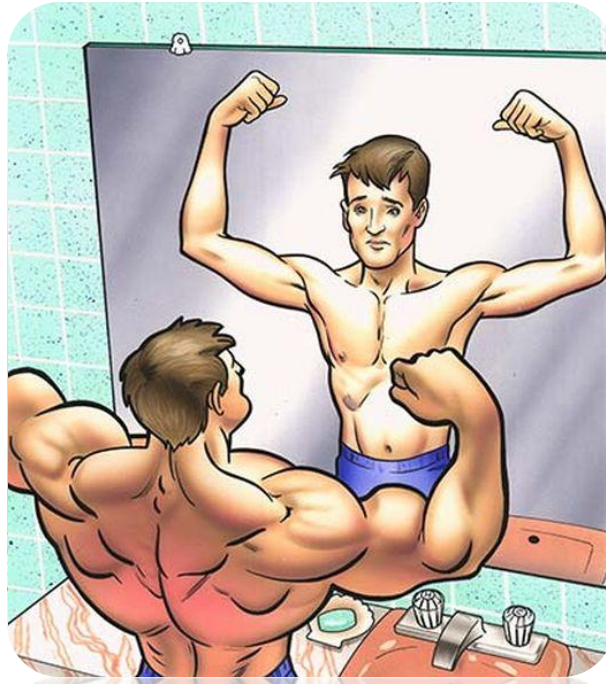
2.3 KAKO SE VSE SKUPAJ ZAČNE?

Moški z bigoreksijo je prepričan, da je preveč vitek in na pogled premalo možat. "Ko moški reče, da nima nobene postave, res tako čuti, ne išče potrditve drugih. V ozadju je izrazita slaba samopodoba, do katere lahko privedejo številni vzroki," pravi Karin Serbec, psihiatrinja in vodja Enote za motnje hranjenja na Psihiatrični kliniki Ljubljana.

(http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/obseden-z-misicami.html, 10. 12. 2016)

Sprva gre le za pogoste obiske fitnesa, nato sledi sprememba diete (močno povečajo proteinski vnos). Z redno vadbo pa lahko dosežejo le določeno količino mišične mase, zato začnejo jemati anabolne steroide. Ker preživijo toliko časa pri skrbi za telo in hrano, jim ne ostaja veliko časa za druženje ali druge hobije.

(<https://psihofiza.wordpress.com/2012/09/13/bigoreksija/>, 10. 12. 2016)



Slika 4: Moški z bigoreksijo je prepričan, da je preveč vitek in na pogled premalo možat

2.4 DVE FAZI BIGOREKSIJE

Vse motnje hranjenja potekajo v dveh fazah.

Ljudje z bigoreksijo so po navadi tisti, ki so navzven videti krasno, zelo uspešni, sploh v začetni fazi motnje, ko še obvladujejo svojo telesno aktivnost. Takrat je moški prepričan, da mu ta pretirana telesna aktivnost koristi. To je obdobje 'medenih mesecev'. Tudi odziv njegovih vrstnikov je v tem času pozitiven in tako misli, da je njegovo početje dobro. V resnici se vrstniki odzivajo na njegovo pozitivno energijo, ki jo v tem obdobju oddaja.

Pozitivno obdobje ne traja v nedogled, saj prej ali slej izgubi nadzor nad svojo motnjo.

(http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/obseden-z-misicami.html, 10. 12. 2016)

2.5 NEDOVOLJENA SREDSTVA?

"Tisti, za katere vem, da imajo resne težave z bigoreksijo, za ta namen zlorabljujejo farmacevtska sredstva. Po naravni poti enostavno 'ne morejo' postati dovolj ogromni. S še tako zahtevnim treningom po naravni poti ne morejo pridobiti želene količine mišic, zmeraj namreč obstaja želja po še več. Ta 'še več' pa je problem uresničiti na zdrav, naraven način. Telo bi potrebovalo resničen razlog za to količino mišic, da bi to 'zahtevo' bilo pripravljeno 'podpreti' po naravni poti ... V resnici pa ne obstaja niti šport niti nič tako ekstremnega, za kar lahko dejansko uporabiš tisto količino mišic. Lažje si, da to res potrebujejo, v tej laži pa ne morejo živeti brez farmacevtskih sredstev," pravi Lorencin.

(http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/obseden-z-misicami.html, 10. 12. 2016)



Slika 5: Nedovoljena sredstva

2.6 VZROKI

Vzroki za nastanek omenjene motnje hranjenja so tako kot pri anoreksiji predvsem v slabi samopodobi in samospoštovanju, velik vpliv na nastanek motnje pa imajo tudi sociokulturni vplivi. V zahodnem svetu je namreč ideal suha ženska in mišičast moški, oba brez kančka maščobnih celic. Tisti, ki imajo že v osnovi slabo samopodobo in nizko samospoštovanje, se hitro vdajo vplivom družbe, saj menijo, da bodo na ta način pozitivno sprejeti v družbi, ki obljublja uspeh in večno srečo. Vendar pa jim tudi prekomerna mišičnost ne daje tega zadovoljstva, ki ga obljublja družba, če bodo dosegli družbeni ideal, saj so globoko v sebi

negotovi in kljub prekomerno razvitim mišicam menijo, da telo še vedno ni dovolj razvito, zato se bodo svojega telesa sramovali in ga bodo skrivali.

(<http://svetovalnicakameleon.si/bigoreksija-nova-moska-oblika-motenj-hranjenja/>, 10. 12. 2016)



Slika 6: Slaba samopodoba

2.7 POSLEDICE

Vedno bolj se socialno izolirajo, so osamljeni v svojem načinu življenja, kar še dodatno okrepi njihovo napačno prepričanje in poveča napore za lepo telo. Zaradi pretirane samokritičnosti niso nikoli zadovoljni s seboj in se vedno bolj ženejo k vadbi. Več ur dnevno razmišljajo samo o režimu prehrane in aktivnosti, pogosto se opazujejo v ogledalu. Popolnoma so preokupirani s tem. Tako ne pridejo na praznovanje rojstnega dne, na prijateljevo poroko, ne potujejo ..., saj bi to zmotilo urnik vadbe. Celo bolezen jih ne ustavi, kar je seveda izredno nevarno, saj takrat zlahka pride do poškodb.

(<https://psihofiza.wordpress.com/2012/09/13/bigoreksija/>, 10. 12. 2016)

Posledice so agresivnost, aknavost, izpadanje las, povečanje prsi, impotenca v času pojavnosti motnje ... Tudi ko posameznik ozdravi, obstaja velika verjetnost doživljenjskih erektilnih motenj zaradi zlorabe steroidnih anabolikov.

(<http://svetovalnicakameleon.si/bigoreksija-nova-moska-oblika-motenj-hranjenja/>, 10. 12. 2016)



Slika 7: Aknavost

2.8 KAKO ZDRAVIMO BIGOREKSIJO?

Motnjo lahko zdravijo psihiatri, psihoterapevti, klinični psihologi. Najboljši rezultati zdravljenja so zaenkrat s kombinacijo edukacijskih in psihoterapevtskih metod. Za prepoznavanje slabih vedenjskih vzorcev in spremembo dnevnega ritma je zelo primerna kognitivno vedenjska terapija. Ker gre tudi za pomanjkanje uvida v lastne težave, je potrebno zraven tudi veliko motivacije.

(<https://psihofiza.wordpress.com/2012/09/13/bigoreksija/>, 10. 12. 2016)

Seveda je treba poudariti, da zdravljenje ni pomembno le zaradi same bigoreksije, ampak tudi zaradi drugih pridruženih motenj, ki nastanejo kot posledica ali predhodnica bigoreksije. Študije namreč kažejo, da ima skoraj tretjina ljudi z bigoreksijo tudi anksiozne motnje, skoraj dve tretjini pa eno od oblik razpoloženskih motenj (npr. depresijo).

(<http://siol.net/trendi/bigoreksija-ali-moska-anoreksija-249106>, 10. 12. 2016)

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bila 139 vprašalnikov, ki so jih izpolnili učenci različnih starosti in spola na Srednji zdravstveni šoli Celje.

ŽENSKE (107):

- 1. letnik: 21
- 2. letnik: 20
- 3. letnik: 36
- 4. letnik: 30

MOŠKI (32):

- 1. letnik: 8
- 2. letnik: 4
- 3. letnik: 3
- 4. letnik: 17

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketiranje ljudi različnega spola in starosti je potekalo na Srednji zdravstveni šoli Celje, 21. 12. 2016, v dopoldanskem času.

3.3 OBDELAVA PODATKOV

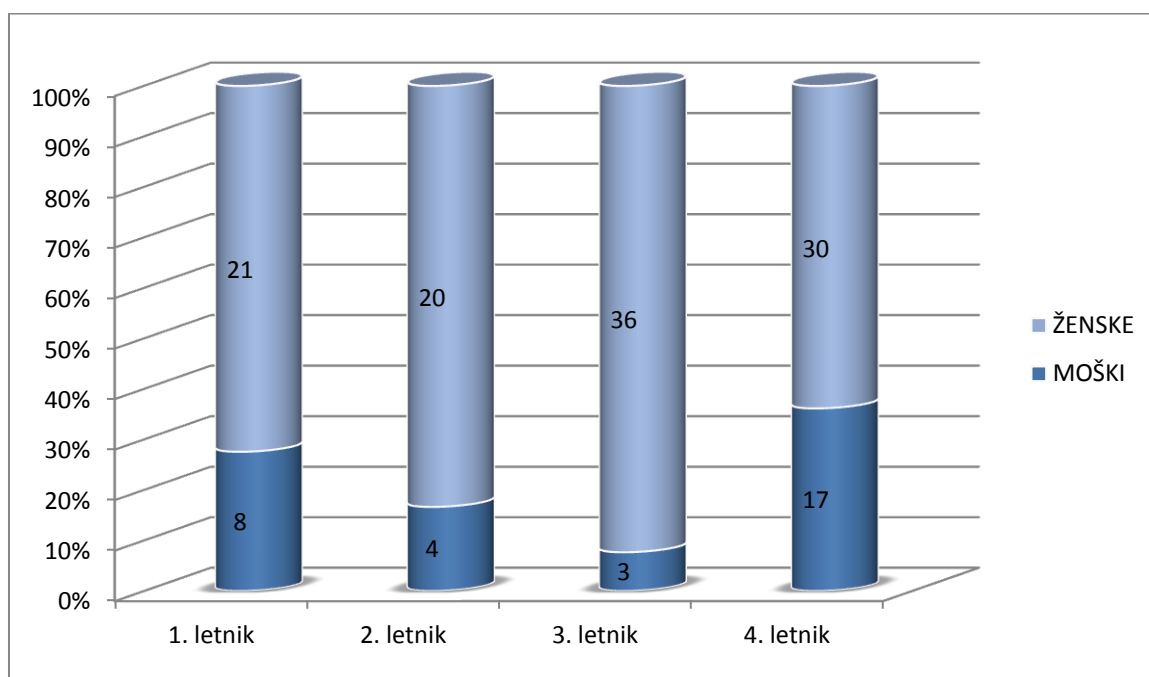
Izpolnjene vprašalnike sva razvrstili po spolu in starosti. Podatke sva predstavili v številkah in odstotkih ter jih prikazali v tabelah in grafih. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Office Word in Microsoft Office Excel.

1. KOLIKO JE SODELUJOČIH?

Tabela 1: Koliko je sodelujočih

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
LETNIK	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
Število	8	4	3	17	21	20	36	30	139

Graf 1: Koliko anketirancev je sodelovalo

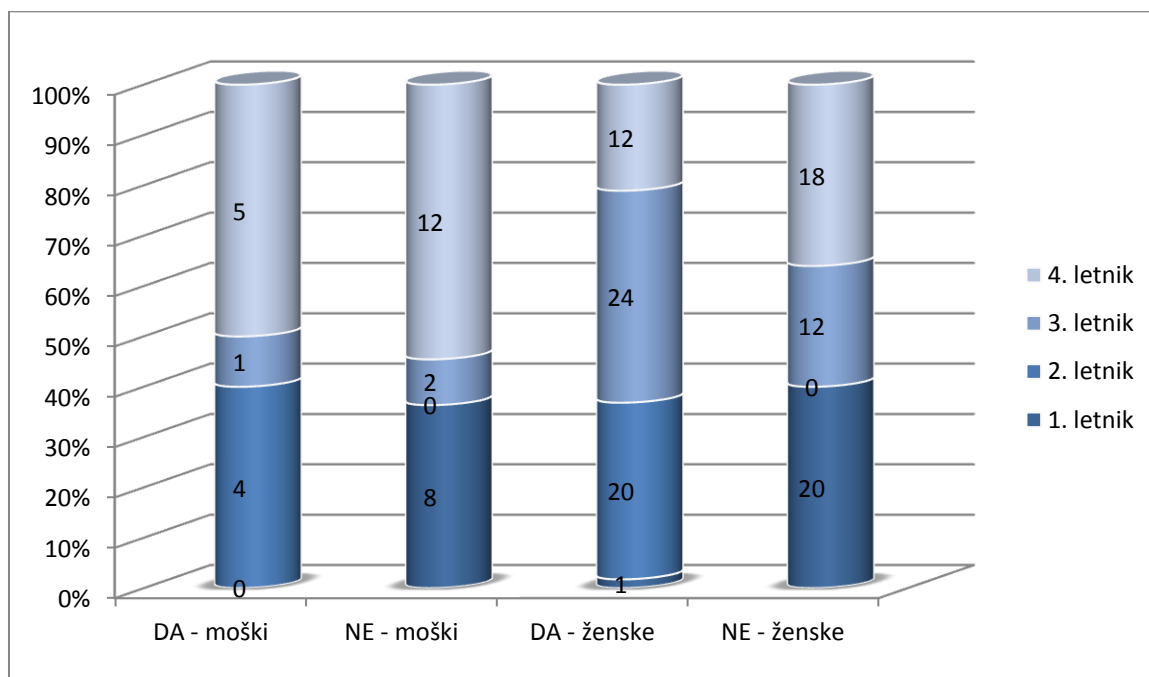


2. ALI POZNAŠ MOTNJO HRANJENJA BIGOREKSIJO?

Tabela 2: Ali poznaš motnjo hranjenja bigoreksijo?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
DA	0	4	1	5	1	20	24	12	67
NE	8	0	2	12	20	0	12	18	72
									139

Graf 2: Ali poznaš motnjo hranjenja bigoreksijo?



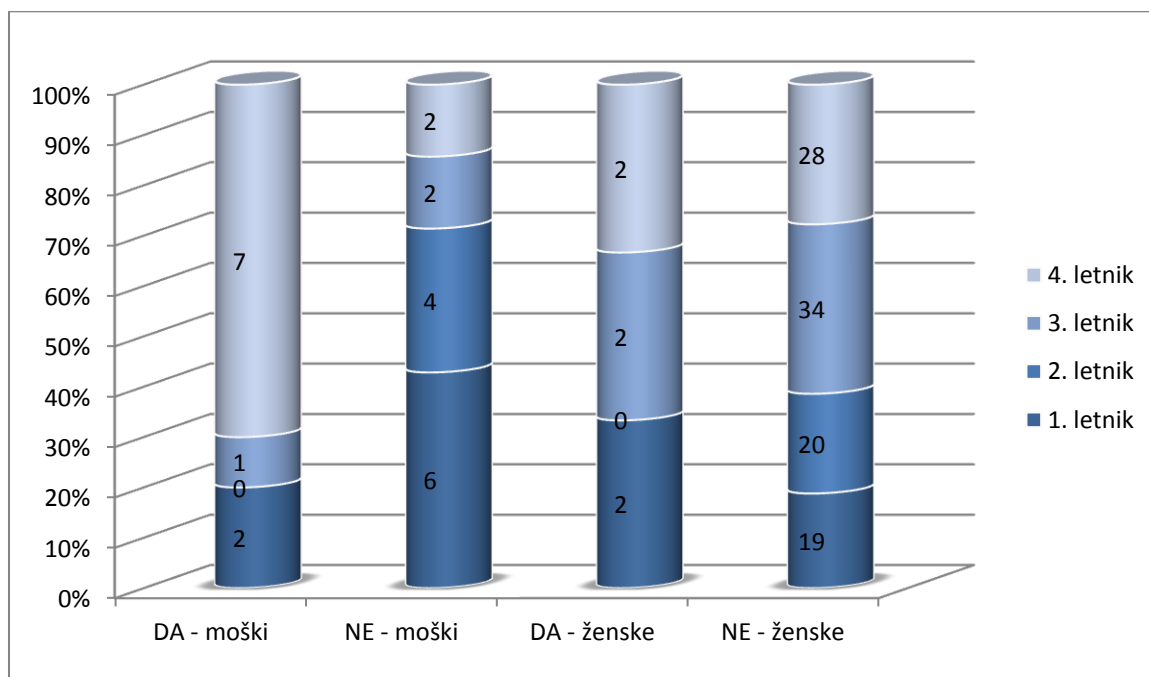
Iz grafa je razvidno, da več kot polovica dijakov in dijakinj ne pozna motnjo hranjenja bigoreksijo.

3. ALI POGOSTO OBISKUJEŠ FITNES CENTER?

Tabela 3: Ali pogosto obiskuješ fitness center?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
LETNIK	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
DA	2	0	1	7	2	0	2	2	16
NE	6	4	2	10	19	20	34	28	123
									139

Graf 3: Ali pogosto obiskuješ fitness center?



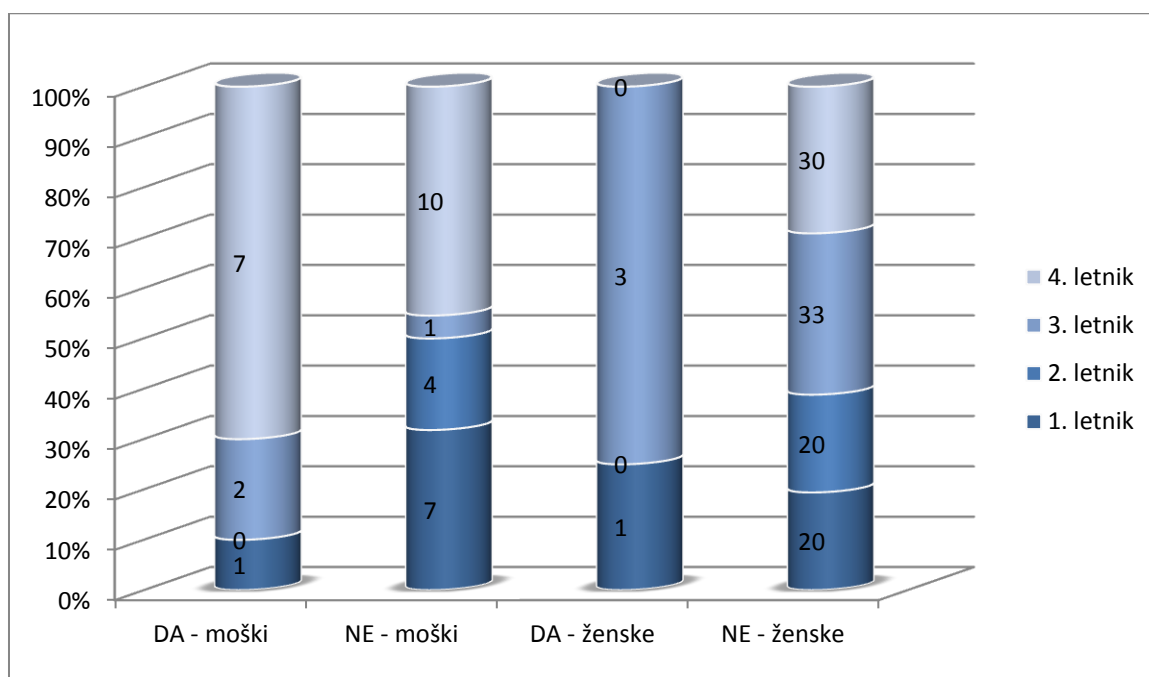
Iz grafa je razvidno, da je več dijakinj in dijakov iz 4. letnika, ki obiskujejo fitness.

4. ČE GA OBISKUJEŠ, ALI JEMLJEŠ TUDI PREHRANSKE DODATKE (PROTEINE, FAT BURNERJE ...)?

Tabela 4: Če ga obiskuješ, ali jemlješ tudi prehranske dodatke (proteine, fat burnerje,...)?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
LETNIK	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
DA	1	0	1	7	1	0	3	0	13
NE	7	4	2	10	20	20	33	30	126
									139

Graf 4: Če ga obiskuješ, ali jemlješ tudi prehranske dodatke (proteine, fat burnerje,...)?



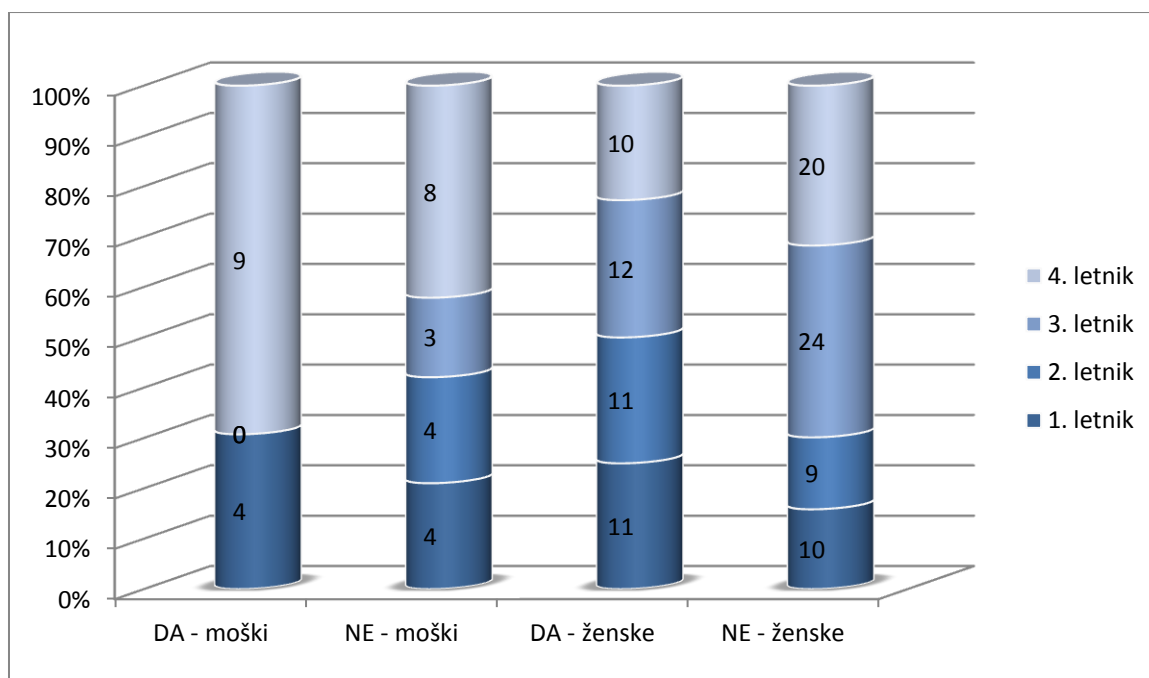
Iz grafa sva ugotovili, da le 10 % vseh, ki obiskujejo fitness center, jemljejo prehranske.

5. ALI NAČRTUJEŠ OBROKE IN SI JIH PRIPRAVLJAŠ SAM?

Tabela 5: Ali načrtuješ obroke in si jih pripravljaš sam?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
LETNIK									
DA	4	0	0	9	11	11	12	10	57
NE	4	4	3	8	10	9	24	20	82
									139

Graf 5: Ali načrtuješ obroke in si jih pripravljaš sam?



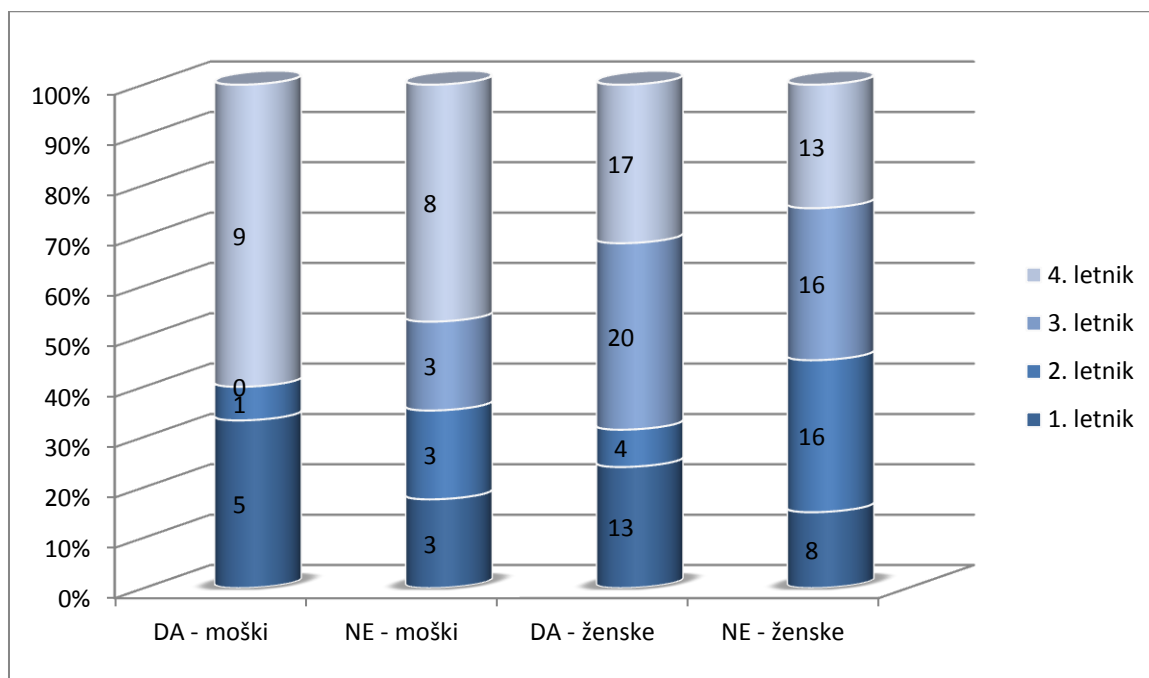
Manj kot polovica anketiranih dijakov, okoli 40 %, si obroke načrtujejo in pripravljajo sami, večina je iz višjih letnikov (3. ali 4.).

6. ALI SE OBREMENJUJEŠ S SVOJIM IZGLEDOM (BI BIL/A BOLJ FIT IN IMEL/A POUJARJENE MIŠICE)?

Tabela 6: Ali se obremenjuješ s svojim izgledom (bi bil/a bolj fit in imel/a poudarjene mišice)?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
LETNIK	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
DA	5	1	0	9	13	4	20	17	69
NE	3	3	3	8	8	16	16	13	70
									139

Graf 6: Ali se obremenjuješ s svojim izgledom (bi bil/a bolj fit in imel/a poudarjene mišice)?



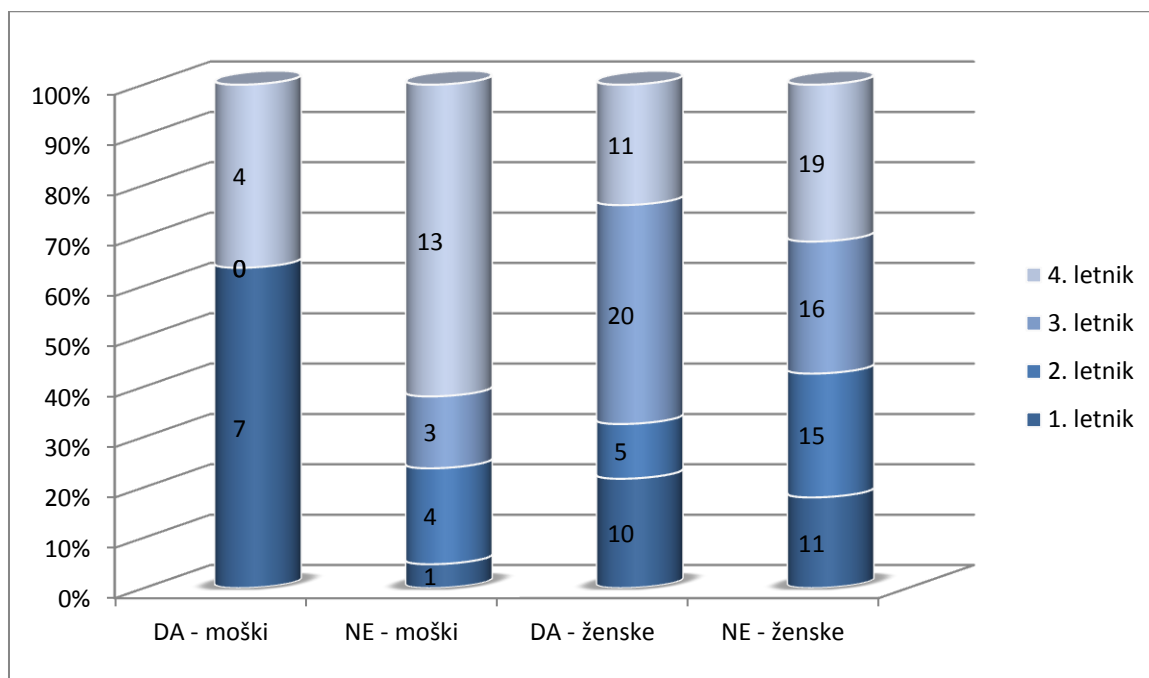
Iz grafa je razvidno, da se svojim izgledom obremenjuje polovica anketiranih in zopet večina iz višjih letnikov.

7. ALI PRIMERJAŠ SVOJ IZGLED Z IZGLEDOM DRUGIH LJUDI (V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU ALI NA SOCIALNIH OMREŽJIH)?

Tabela 7: Ali primerjaš svoj izgled z izgledom drugih ljudi (v vsakdanjem življenju ali na socialnih omrežjih)?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	
LETNIK									
DA	7	0	0	4	10	5	20	11	57
NE	1	4	3	13	11	15	16	19	82
									139

Graf 7: Ali primerjaš svoj izgled z izgledom drugih ljudi (v vsakdanjem življenju ali na socialnih omrežjih)?



Iz grafa je razvidno, da svoj izgled primerjajo z drugimi ljudmi dijaki višjih letnikov zlasti ženske.

4 INTERVJU

(Fitnes BODIFIT)

1. Prosim, če se nama lahko na kratko predstavite! (Ime, priimek, izobrazba, število let študija, zakaj ste se odločili za delo osebnega trenerja ...)

Sem Matic Galuf, prihajam iz Celja in sem po izobrazbi elektrotehnik. Za delo osebnega trenerja sem se odločil predvsem zaradi zanimanja za šport.

2. Ali tudi sami trenirate v fitnesu? Kako dolgo?

Da, okoli pet let.

3. Ali ste strogi sami do sebe in veliko trenirate?

Da sem strog do sebe, bi lahko odgovoril z da. Strog sem predvsem glede treninga in same izvedbe vaj, da je ta čim bolj pravilna. Treniram približno petkrat na teden.

4. Koliko so stari tisti, ki jih trenirate v vašem fitnesu in kolikokrat na teden povprečno trenirajo pri vas?

Starost ljudi, ki jih treniram, je zelo raznolika, nekje od sedemnajst let pa vse do šestdeset. Količina treningov je predvsem odvisna od želje vsakega posameznika, oziroma glede na njegovo zdravstveno stanje in predhodno fizično aktivnost.

5. Ali obiskuje fitnes več deklet ali fantov?

Glede samega fitnesa bi lahko rekel, da prevladujejo moški, vendar tudi ženske ne zaostajajo dosti za njimi.

6. Ali ste zasledili v fitnesu, da bi kdaj kdo užival steroide?

Zaenkrat ne, ker tudi kot fitnes stremimo k boljši ozaveščenosti ljudi o tem, kako pomembno je naše zdravje.

7. Je možno kupiti prehranske dodatke (fat burnerje, proteine ...) tudi pri vas v fitnesu?

Da.

8. Kaj menite o teh snoveh?

To so izključno dopolnila k prehrani in ne nadomestijo zdrave prehrane. Priporočajo se takrat, kadar primanjkuje telesu nekaj snovi, ki bi jih težko nadomestili z navadno hrano.

9. Ali veste, kaj je bigoreksija?

Da, sam si to razlagam kot napačna samopodoba posameznika, da je suh, čeprav je nadpovprečno atletsko razvit.

10. Ali se vam zdi, da je obiskovanje fitnesa v porastu med srednješolci?

Da.

11. Kaj menite o hitrem začetku mladih s treniranjem v fitnesu?

Sam mislim, da prehitro vseeno ni dobro, razen v nekaterih primerih je priporočljivo, vendar samo pod budnim očesom trenerja, ki mu prilagodi vadbo.

12. Ali se vam zdi, da so osebe, ki pri vas trenirajo, obsedene s svojim izgledom ?

Da je kdo obseden s svojim izgledom, tega ne morem reči. Res je, da marsikdo rad pogleda svoj napredek in s tem spremlja svojo formo.

13. Kako bi lahko preprečili obsedenost mladih, da ne bi postali pretirano mišičasti, ampak bi trenirali za zdravje in ne samo za izgled?

Da bomo to preprečili, je res zelo malo verjetno. Potrebno je predstaviti, da pretirano mišičasto telo ni vedno najmočnejše in funkcionalno in da je zdrav način življenja ključ do uspeha, le-tako bomo to lahko počeli dlje časa.

14. Mislite, da mediji – reklame, slike postav ljudi na internetu, mnenja zvezdnikov, vplivajo na samopodobo posameznika in željo po izboljšanju izgleda pri ljudeh? In če da, kako vplivajo?

Da, jaz mislim tako. Predvsem tisti, ki se s športom ukvarjajo profesionalno, so vzor mladim. Različni mediji, kot so instagram, facebook, snapchat stremijo k popolnosti telesa, zdravemu popolnemu načinu življenja in s tem ljudi ženejo v skrajnost, da pretiravajo.



Slika 8: Intervju (13.2.2017)

5 ZAKLJUČNI DEL

5.1 UGOTOVITVE

Hipoteza 1: Manj kot polovica vseh anketiranih dijakov SZŠC ne pozna bigoreksije.

Iz drugega vprašanja v vprašalniku je razvidno, da več kot polovica anketiranih dijakov bigoreksije ne pozna, zato sva prvo hipotezo **ovrgli**.

Hipoteza 2: Več kot polovica anketiranih dijakov SZŠC se ukvarja s svojim izgledom.

Iz šestega vprašanja v vprašalniku je razvidno, da se polovica anketiranih učencev ukvarja s svojim izgledom, zato sva drugo hipotezo **delno potrdili**.

Hipoteza 3: Fitnes obiskuje več fantov kot deklet.

Iz tretjega vprašanja v vprašalniku in petega vprašanja iz intervjuja je razvidno, da več fantov kot deklet obiskuje fitnes, zato sva tretjo hipotezo **potrdili**.

Hipoteza 4: Zelo malo anketiranih dijakov SZŠC, ki obiskujejo fitnes, uživa prehranske dodatke.

Iz četrtega vprašanja v vprašalniku in šestega vprašanja iz intervjuja je razvidno, da zelo malo anketiranih, ki obiskujejo fitnes, uživa prehranske dodatke, zato sva četrto hipotezo **potrdili**.

Hipoteza 5: Tretjina dijakov SZŠC si obroke načrtuje v naprej.

Iz petega vprašanja je razvidno, da si več kot tretjina (40 %) načrtuje obroke v naprej. To hipotezo sva lahko **ovrgli**.

5.2 ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete in intervjuja sva ugotovili, da ljudem bigoreksija, kot ena izmed motenj hranjenja, ni znana.

Med mladimi se čedalje bolj razširja obiskovanje fitnes centrov, kar je spodbudno in pripomore tudi k zdravemu načinu življenja.

Skrbi nas le, da bo marsikdo začel pretiravati z vadbami in posegati po skrajnih načinih, kot so nedovoljena sredstva ali prehranskih dodatkih, ki v prevelikih količinah niso zdravi.

Veliko mladih ni zadovoljnih s svojim izgledom, saj je v današnjih časih veliko socialnih omrežij, ki stremijo k popolnosti telesa. Popolnost pa je za njih med drugim tudi fit postava.

Na to nas vsak dan spominjajo televizijske in internetne reklame, jumbo plakati itd.

K pretirani vadbi se zatekajo mladi s slabo samopodobo, saj mislijo, da se bodo tako lažje vključili v družbo. Zavedajmo se, da nismo si enaki.



Slika 9: Sodelovanje (13.2.2017)

6 VIRI

6.1 INTERNETNI VIRI

- (<http://www.aktivni.si/zdravje/bigoreksija-obsedenost-z-misicastim-telesom/>)
- (<https://psihofiza.wordpress.com/2012/09/13/bigoreksija/>)
- (<http://svetovalnicakameleon.si/bigoreksija-nova-moska-oblika-motenj-hranjenja/>)
- (<http://siol.net/trendi/bigoreksija-ali-moska-anoreksija-249106>)
- (<https://psihofiza.wordpress.com/2012/09/13/bigoreksija/>)
- (http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/obseden-z-misicami.html)
- <https://www.youtube.com/watch?v=GRCBlkuOL>
- <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22061120PetrovcicTina.pdf>

6.2 VIRI SLIK

- NASLOVNICA:
<http://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=THr70wu%2f&id=F33B25532B7053E3BA66E006F6FF633481C4FAF7&q=bigorexix&simid=608020594263329767&selectedIndex=3&ajaxhist=0>
- Slika 1:
Metoda poskusa (13.2.2017)
- Slika 2:
<https://www.aktivni.si/zdravje/bigoreksija-obsedenost-z-misicastim-telesom/>
- Slika 3:
<http://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=7TwapJcZ&id=56EE6428B5598504DB6BD0D2F519D31527831916&q=bigorexix+and+anabolic+steroids&simid=608038714738935800&selectedIndex=6&ajaxhist=0>
- Slika 4:
http://body.ba/pictures/bigoreksija_528.jpg
- Slika 5:
<http://giornalelora.com/wp-content/uploads/2015/04/anabolizzanti.jpg>
- Slika 6:
<http://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=kiVw8u4b&id=63176BC6E9133A0FEFCBF90FFA0165E5607A2CFE&q=bigorexix&simid=608039681106313627&selectedIndex=7&ajaxhist=0>
- Slika 7:
<https://www.google.at/search?q=aknavost&biw=1412&bih=679&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiT9u->

- Slika 8:
Intervju (13.2.2017)
- Slika 9:
Sodelovanje (13.2.2017)

7 PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik

VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sva Maša Kebe in Vita Viva Marolt, učenki 9. A razreda, OŠ Lava. Delava raziskovalno nalogo o BIGOREKSIJI in vas prosiva, da izpolnite vprašalnik. Z vašo pomočjo bova lahko prišli do zanimivih ugotovitev.

Že vnaprej hvala za sodelovanje!

RAZRED:

- a) 1. letnik
- b) 2. letnik
- c) 3. letnik
- d) 4. letnik

Spol:

- a) ženski
- b) moški

- | | | |
|--|----|----|
| 1. Ali poznaš motnjo hranjenja BIGOREKSIJO? | DA | NE |
| 2. Ali pogosto obiskuješ fitness center? | DA | NE |
| 3. Če ga obiskuješ, ali jemlješ tudi prehranske dodatke (protein, fat burnerje ...)? | DA | NE |
| 4. Ali načrtuješ obroke in si jih pripravljaš sam? | DA | NE |
| 5. Ali se obremenjuješ s svojim izgledom (bi bil/a bolj fit in imel/a poudarjene mišice)? | DA | NE |
| 6. Ali primerjaš svoj izgled z izgledom drugih ljudi (v vsakdanjem življenju ali na socialnih omrežjih)? | DA | NE |