

Darko Pepevnik

Povezanost statusa telesne teže in športne aktivnosti s telesno samopodobo učencev 2. in 3. triletja

Kratki znanstveni članek

UDK 572.5-057.874(497.4Podčetrtek):159.923, 796.03

POVZETEK

V prispevku smo opredelili pojem telesne samopodobe, predstavili nekatere novejša raziskave s področja telesne samopodobe v povezavi s športno aktivnostjo mladostnikov in empirično raziskali povezanost statusa telesne teže in športne aktivnosti s telesno samopodobo otrok in mladostnikov. Empirična raziskava temelji na skupinskem slučajnostnem vzorcu učencev ($n = 161$), starih od 9 do 15 let ($AS = 11,87$, $SO = 1,90$), med katerimi je 86 dečkov in 75 deklic. Podatke smo zbrali z uporabo prevzetega vprašalnika (The Children and Youth Physical Self-Perception Profile), ki smo mu dodali še vprašanja o starosti, spolu, telesni teži, telesni višini in o športni aktivnosti ter jih obdelali na nivoju deskriptivne in inferenčne statistike. Preverjali smo povezanost statusa telesne teže učencev in njihove športne aktivnosti z ocenjevanjem posameznih razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe kot celote. Ugotovili smo, da je 76,4 % učencev primerno težkih, 21,1 % prekomerno težkih in 2,5 % debelih. Odkrivamo statistično značilne razlike v ocenjevanju nekaterih razsežnosti telesne samopodobe, kot so: vzdržljivost, telesni videz in globalna telesna samopodoba, pa tudi v ocenjevanju celotne telesne samopodobe med primerno in prekomerno težkimi ter med primerno težkimi in debelimi učenci. Športno aktivnih je 159 učencev, od tega 113 rekreativno in 46 rekreativno in tekmovalno. Uspeli smo dokazati obstoj statistično značilnih razlik med učenci, ki se s športom ukvarjajo rekreativno, in med učenci, ki se s športom ukvarjajo rekreativno in tekmovalno, v ocenjevanju športnih kompetenc, vzdržljivosti, moči in telesne samopodobe kot celote. Ugotavljamo, da imajo učenci, ki so primerno težki in se s športom ukvarjajo tekmovalno, višjo telesno samopodobo kot učenci, ki so prekomerno težki ali debeli in se s športom ukvarjajo samo rekreativno.

Ključne besede: telesna samopodoba, status telesne teže, rekreativna in tekmovalna športna aktivnost

Relationships Between Body Weight Status, Sport Activities and the Physical Self-Image of Pupils in the 2nd and 3rd Triads

ABSTRACT

In the research we defined the term physical self-concept and presented some recent research in the field of physical self-concept in relation to physical activities for adolescents. We empirically researched the connection of weight status and sport activities to the physical self-concept of adolescents. The empirical research is based on a random group of pupils ($n=161$), aged 9-15 ($M = 11, 87$, $SD = 1, 90$). The group consisted of 86 boys and 75 girls. The data was gathered using the *Children and Youth Physical Self-Perception Profile questionnaire*. We added additional questions concerning age, gender, weight, height, and sport activities. The statistical data was processed using descriptive and inferential statistics. We examined the influence that a pupil's weight and physical activity have on determining the degree of their physical self-concept in particular and in general. We found that 76.4 % of the pupils have ideal weight, 21.1% are overweight and 2.5% are obese. We encountered some statistically distinctive differences in estimating the extensions of physical self-concept, such as endurance, physical appearance and global self-esteem. There were also distinctive differences in estimating the entire physical self-concept of pupils from the three weight groups. 159 of the pupils surveyed are regularly active in sports: 113 do sports for recreation and 46 do sports for both recreation and competition. We managed to prove the existence of statistically distinctive differences among the pupils who are involved in sports for recreation and those who are involved for recreation and competition. These differences were found in the following categories: sport competence, endurance, strength and physical self-concept as a whole. We found that pupils with ideal weight and who are involved in competitive sports have a higher physical self-concept than pupils who are overweight or obese and are involved in sports only for recreation.

Key words: physical self-concept, weight status, sports as recreation, competitive sports

Uvod

Paul Ferdinand Schilder je eden prvih teoretikov, ki je pojem telesne samopodobe ločil od njegovega nevrološkega izvora (Kuhar, 2004). Pravi, da telesna samopodoba pomeni sliko lastnega telesa, ki jo oblikujemo v lastnih mislih. Kljub temu pa je bila v preteklosti telesna samopodoba v celoti zapostavljena. Šele v današnjem času jo pojmujejo kot pomembno sestavino splošne samopodobe (Planinšec in Čagran, 2004). Doživljanje lastnih telesnih značilnosti v veliki meri odločilno vpliva na človekovo splošno samopodobo (Tomori, 1990).

Planinšec in Čagran (2004) opozarjata, da mnogi napačno enačijo telesno samopodobo in telesni videz, ter ugotavljata, da so raziskovalci razvili »multidimenzio-

nalni konstrukt telesne samopodobe, ki jo sestavljajo različna področja» (Planinšec in Čagran, 2004, str. 170). Ta področja so: moč, telesna teža, telesna aktivnost, vzdržljivost, športna kompetenca, koordinacija, zdravje, telesni videz, gibljivost, globalna telesna samopodoba in samospoštovanje (Marsh, 1999; Marsh, Peart in Richards, 2005).

Zanimajo nas študije, ki raziskujejo vpliv otrokovih telesnih aktivnosti (redne ali občasne športne vadbe) na njegovo telesno samopodobo. Jiang, Prosser in Havkins (2004) so v svoji študiji Otrokova samopodoba in vključenost v izvenšolske športne aktivnosti ugotovili, da imajo otroci, ki so vključeni v izvenšolske športne aktivnosti, višjo samopodobo na vseh ravneh. Murcia, Hernández, Lacárcel in Pérez (2007) ugotavljajo, da imajo učenci, ki sodelujejo pri izvenšolskih športnih dejavnostih, še posebej tisti, ki to počnejo večkrat na teden, boljše telesno samopodobo in večje zaupanje vase kot tisti, ki v manjši meri sodelujejo v izvenšolskih dejavnostih. Vključenost v šport in tekmovanja pozitivno vpliva na splošno samopodobo otroka in s tem tudi na telesno samopodobo, ki je njen pomemben strukturni del. Tega odkritja še ne moremo posploševati na širšo populacijo, je pa odlično izhodišče za nadaljnje raziskovanje tega področja, pravijo Jiang, Prosser in Havkins (2004).

Planinšec in Fošnarič (2005) v svoji raziskavi o povezanosti telesne samopodobe s telesno aktivnostjo in spolom otrok, starih povprečno 6,4 leta, zaključujeta, da sta telesna aktivnost in telesna samopodoba povezani, le smer povezave ni jasna. Ali je visoka telesna samopodoba rezultat visoke telesne aktivnosti ali pa so otroci z visoko telesno samopodobo preprosto bolj telesno aktivni? Nemška raziskovalca Gerlach in Brettschneider (2004) sta raziskovala učinek telesne aktivnosti otrok, vključenih v športne klube, na njihovo samopodobo. Ugotovila sta, da imajo učenci, ki so vključeni v klubske dejavnosti, boljše predstavo o sebi in svojem telesu. Ne glede na izsledke (Seidell, 2002, v Gerlach in Brettschneider, 2004) pa obstaja »speča časovna bomba, imenovana epidemija debelosti« (angl. sleeping time bomb called obesity epidemic). Telesna aktivnost in šport lahko igrata pomembno vlogo pri preprečevanju dolgoročnih posledic »sedečega« življenjskega stila. V modelih recipročnega učinka odnosa med telesno samopodobo in telesnimi aktivnostmi, povezanimi z zdravjem, le-ta predstavlja glavno jedro preprečevanja posledic naraščajočega neaktivnega življenjskega sloga (Gerlach in Brettschneider, 2004). Španski raziskovalci Moreno, Cervello in Moreno, R. (2008) so v raziskavo o pomembnosti telesno-športne vadbe, spola in starosti za telesno samopodobo posameznika vključili mladostnike od devetega do triindvajsetega leta in ugotovili, da posameznikova telesna aktivnost pomembno izboljša njegovo splošno telesno samopodobo.

Z raziskavo želimo izvedeti, kako učenci drugega in tretjega triletnega devetletne osnovne šole ocenjujejo svojo telesno samopodobo. Pri vseh omenjenih vidikih raziskovalnega problema preverjamo obstoj razlik med učenci glede na status telesne teže in njihovo športno aktivnostjo, ki je lahko rekreativna, tekmovalna ali pa je sploh ni.

Metode

Raziskovalni vzorec

Raziskava temelji na skupinskem slučajnostnem vzorcu učencev ($n = 161$) Osnovne šole Podčetrtek, starih od 9 do 15 let, ki so v šolskem letu 2007/08 obiskovali 4., 5., 6., 7., 8., in 9. razred. Dečkov je bilo 86 (53,4 %), deklic 75 (46,6 %).

Postopki zbiranja podatkov

Uporabili smo Whiteheadov (Whitehead, 1995) vprašalnik The Children and Youth Physical Self-Perception Profile (CY-PSPP). Vprašalnik obsega 36 trditev, med katerimi jih je po 6 vezanih na posamezne razsežnosti telesne samopodobe: športne kompetence, telesna vzdržljivost, telesni videz, telesna moč, globalna telesna vrednost in splošna samopodoba. Vsaka trditev je sestavljena tako, da vsebuje dve nasprotujoči si trditvi. Prvi del vprašalnika smo oblikovali sami. Prinaša nam osnovne podatke o učencu (starost, spol, telesno težo in višino) in odgovore na dve vprašanji o športnih aktivnostih učencev. Izračun Cronbachovega koeficienta zanesljivosti α za drugi del vprašalnika CY-PSPP znaša 0,912, kar kaže na visoko zanesljivost tega dela vprašalnika. Učencem smo ob začetku anketiranja na poljuden način predstavili pojma splošna in telesna samopodoba. Potem smo jih stehali in izmerili višino. Izračunali smo indeks telesne mase in jih na podlagi meril za določanje prekomerne telesne teže in debelosti, ki jih je sprejela mednarodna organizacija IOTF (International Obesity TaskForce), ki se ukvarja s problematiko prekomerne telesne teže in debelosti otrok in mladine (Kovač, Strel, Starc in Jurak, 2008), razvrstili v tri kategorije: primerna telesna teža, prekomerna telesna teža in debelost. Mlajši učenci so za izpolnjevanje vprašalnika potrebovali približno 35 minut, starejši (7., 8. in 9. razred) pa okrog 20 minut.

Postopki obdelave podatkov

Podatki so tabelarično prikazani in obdelani na nivoju deskriptivne in inferenčne statistike. Pri tem smo uporabili postopke osnovne deskriptivne statistike numeričnih spremenljivk, Cronbachov koeficient α kot mero zanesljivosti vprašalnika, Leveneov preizkus homogenosti varianc (F-preizkus), t-test za neodvisne vzorce in analizo variance (ANOVA s testom Post Hoc (Tukey)).

Rezultati

Pri ocenjevanju trditev pri posameznih razsežnostih telesne samopodobe je bilo mogoče doseči maksimalno 24 in minimalno 6 točk. Iz tabele 1, stolpca MIN, vidimo, da je minimalno število točk (6) dosegla razsežnost telesna moč, maksimalno vrednost pa so v posameznih primerih reševanja dosegale vse razsežnosti razen telesne moči. Pri ocenjevanju celotne telesne samopodobe ni bila dosežena minimalna (36) niti maksimalna (144) vrednost ocene. Najvišja srednja vrednost ($AS =$

19,807) vrednotenja odgovorov je pri trditvah o splošni samopodobi, torej so učenci zadovoljni s seboj in svojim življenjem. Najmanjša srednja vrednost (AS = 15,348) pa je pri ocenjevanju trditev s področja telesne moči. Rezultati v tabeli 1 kažejo, da so vrednosti razsežnosti telesna vzdržljivost, telesni videz, globalna telesna samopodoba in splošna samopodoba porazdeljene rahlo asimetrično v levo, razen pri telesni moči in športnih kompetencah, kjer so vrednosti porazdeljene rahlo v desno. Pri vseh pa gre za sploščeno frekvenčno porazdelitev rezultatov.

Tabela 1: Deskriptivna statistika razsežnosti telesne samopodobe in celotne telesne samopodobe

SPREMENLJIVKE	n	MIN	MAX	AS	SO	KA	KS
športne kompetence	161	8	24	16,043	3,123	0,170	-0,150
telesna vzdržljivost	161	7	24	17,547	3,477	-0,467	0,191
telesni videz	161	8	24	16,963	3,562	-0,370	-0,372
telesna moč	161	6	23	15,348	3,005	0,017	-0,089
globalna telesna samopodoba	161	9	24	18,590	3,561	-0,247	-0,735
splošna samopodoba	161	11	24	19,807	3,592	-0,572	-0,862
celotna telesna samopodoba	161	63	141	104,298	15,447	-0,174	-0,315

n – število učencev, MIN – najmanjša vrednost, MAX – največja vrednost, AS – aritmetična sredina, SO – standardni odklon, KA – koeficient asimetrije, KS – koeficient sploščenosti

Izračunali smo, da je 76,4 % učencev primerno težkih, 21,1 % prekomerno težkih in 2,5 % debelih.

Kot kaže tabela 2, je razlika med aritmetičnimi sredinami glede na status telesne teže statistično značilna pri razsežnostih: športne kompetence ($P = 0,038$), vzdržljivost ($P = 0,000$), telesni videz ($P = 0,000$), globalna telesna samopodoba ($P = 0,001$), splošna samopodoba ($P = 0,049$) in celotna telesna samopodoba ($P = 0,001$), pri razsežnosti moč ($P = 0,989$) pa ni.

Tabela 2: Izid enofaktorske analize variance proučevanja razlik v ocenjevanju celotne telesne samopodobe glede na status telesne teže učencev

RAZSEŽNOSTI TELESNE SAMOPODOBE	STATUS TELESNE TEŽE	n	AS	SO	Preizkus homogenosti varianc	
					F	P
športne kompetence	PITT	123	16,309	3,186	0,974	0,380
	PETT	34	15,471	2,722		
	DEB	4	12,750	2,217		
vzdržljivost	PITT	123	18,106	3,246	1,165	0,315
	PETT	34	16,000	3,420		
	DEB	4	13,500	5,066		
telesni videz	PITT	123	17,683	3,349	0,103	0,903
	PETT	34	14,765	3,285		
	DEB	4	13,500	3,109		
moč	PITT	123	15,333	3,040	0,016	0,984
	PETT	34	15,411	2,986		
	DEB	4	15,250	2,754		
globalna telesna samopodoba	PITT	123	19,187	3,393	1,147	0,320
	PETT	34	16,676	3,590		
	DEB	4	16,500	2,081		
splošna samopodoba	PITT	123	20,170	3,614	0,396	0,320
	PETT	34	18,794	3,364		
	DEB	4	17,250	2,629		
celotna telesna samopodoba	PITT	123	106,789	14,902	0,322	0,725
	PETT	34	97,117	14,649		
	DEB	4	88,750	13,124		

PITT – primerna telesna teža, PETT – prekomerna telesna teža, DEB – debelost

Na podlagi testa Post Hoc ugotavljamo, da prihaja do statistično značilnih razlik med primerno in prekomerno težkimi učenci pri ocenjevanju vzdržljivosti ($P = 0,004$), telesnega videza ($P = 0,000$), globalne telesne samopodobe ($P = 0,001$) in celotne telesne samopodobe ($P = 0,003$). Ugotovili smo tudi statistično značilne razlike med primerno težkimi in debelimi učenci pri ocenjevanju vzdržljivosti ($P = 0,019$), telesnega videza ($P = 0,038$) in celotne telesne samopodobe ($P = 0,046$). Pri ostalih razsežnostih takšnih razlik nismo uspeli dokazati.

Rezultat t-preizkusa v tabeli 3 kaže, da je predpostavka o homogenosti varianc upravičena. Razlika med aritmetičnimi sredinami ocenjevanja razsežnosti in celotne telesne samopodobe učencev glede njihovega načina športne aktivnosti je statistično značilna v primeru športnih kompetenc ($P = 0,001$), vzdržljivosti ($P = 0,001$), moči ($P = 0,001$) in celotne telesne samopodobe ($P = 0,006$).

Tabela 3: Razlike v ocenjevanju celotne telesne samopodobe in njenih spremenljivk glede na način učenčeve športne aktivnosti

RAZSEŽNOSTI TELESNE SAMOPODOBE	UKVARJANJE S ŠPORTOM	n	AS	SO	Preizkus homogenosti varianc		Preizkus razlike aritmetičnih sredin	
					F	P	t	P
športne kompetence	rekreativno	113	15,557	3,064	0,160	0,898	-3,327	0,001
	rekreativno in tekmovalno	46	17,326	2,974				
vzdržljivost	rekreativno	113	16,956	3,493	0,629	0,429	-3,495	0,001
	rekreativno in tekmovalno	46	19,022	3,080				
telesni videz	rekreativno	113	16,956	3,587	0,026	0,872	-0,315	0,753
	rekreativno in tekmovalno	46	17,152	3,508				
moč	rekreativno	113	14,850	2,931	0,165	0,686	-3,378	0,001
	rekreativno in tekmovalno	46	16,565	2,833				
globalna telesna samopodoba	rekreativno	113	18,371	3,556	0,013	0,908	-1,469	0,144
	rekreativno in tekmovalno	46	19,283	3,519				
splošna samopodoba	rekreativno	113	19,619	3,687	2,717	0,101	-1,227	0,222
	rekreativno in tekmovalno	46	20,391	3,356				
celotna telesna samopodoba	rekreativno	113	102,310	15,361	0,731	0,394	-2,806	0,006
	rekreativno in tekmovalno	46	109,739	14,568				

Diskusija

Da bi poiskali odgovore na postavljena raziskovalna vprašanja, smo s pomočjo privzete ocenjevalne lestvice CY-PSPP (Whitehead, 1995) zbrali podatke na vzorcu učencev, starih od 9 do 15 let. Glede na oceno (Dietz, 1986; MMWR, 1997; Troiano, Flegal, Kuczmarski, Campbell in Johnson, 1995, v Kovač, Strel, Starc in Jurak, 2008), da je stopnja debelosti v državah razvitega sveta med 6 % in 30 %, smo lahko zadovoljni, da ne spadamo mednje. Zadovoljni smo lahko tudi z ugotovitvijo, da se več kot 98 % učencev v prostem času ukvarja s športnimi dejavnostmi, od tega več kot 70 % učencev rekreativno in več kot 28 % učencev tekmovalno oziroma oboje.

Ugotovili smo statistično značilne razlike v ocenjevanju vzdržljivosti med primerno težkimi učenci in med prekomerno težkimi in debelimi. Primerno težki učenci se telesne vadbe ne izogibajo, so bolj vzdržljivi in brez težav premagujejo telesne napore. Prav tako odkrivamo statistično značilne razlike med učenci glede na status telesne teže v ocenjevanju telesnega videza. Prekomerno težki in debeli učenci v nasprotju s primerno težkimi ocenjujejo svoje telo kot manj lepo v primerjavi z vrstniki in menijo, da ni lahko obdržati lepe postave. So manj zadovoljni s svojim telesnim videzom. Pri ocenjevanju globalne telesne samopodobe pa ugotavljamo statistično pomembne razlike med primerno in prekomerno težkimi učenci. Primerno težki učenci se dobro počutijo v svojem telesu, so zadovoljni s svojimi telesnimi zmogljivostmi, zaupajo telesu in so nanj ponosni. V ocenjevanju celotne telesne samopodobe prihaja do statistično značilnih razlik pri ocenah primerno in prekomerno težkih učencev in primerno težkih in debelih učencev. V obeh primerih imajo višjo telesno samopodobo primerno težki učenci. Samo pri ocenjevanju moči nismo ugotovili statistično značilnih razlik med njimi, kar ugotavljajo tudi kitajski raziskovalci (Sung, Yu, So, Lam in Hau, 2005). To pomeni, da vsi učenci, ne glede na težo, ocenjujejo, da so močnejši kot vrstniki, in verjamejo vase pri aktivnostih, kjer potrebujejo moč. Pri iskanju razlik med učenci v ocenjevanju razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe kot celote z vidika učenčeve gibalne športne aktivnosti lahko ugotavljamo, da imajo učenci, ki se s športom ukvarjajo tekmovalno (pa tudi rekreativno), višjo telesno samopodobo. Tudi študije nekaterih avtorjev (Jiang, Prosser in Havkins, 2004; Murcia, Hernández, Gerlach in Brettschneider, 2004; Planinšec in Fošnarič, 2005; Lacárcel in Pérez, 2007; Moreno, Cervello in Moreno, R., 2008) ugotavljajo, da imajo otroci in mladostniki, ki so telesno aktivni, višjo telesno samopodobo. V pričujoči raziskavi smo uspeli ugotoviti statistično značilne razlike med učenci v ocenjevanju športnih kompetenc, vzdržljivosti in moči. Učenci, ki se s športom ukvarjajo rekreativno in tekmovalno, so te tri razsežnosti ocenili višje. Prav tako so višje ocenili tudi celotno telesno samopodobo. Rezultati nedvomno kažejo na to, da tekmovalna športna aktivnost v veliki meri prispeva k višji telesni samopodobi učencev.

Sklep

Zaključimo lahko z dokaj zadovoljivo ugotovitvijo, da imamo populacijo učencev, ki so v glavnem primerno težki in se večinoma v prostem času ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, bodisi rekreativno, tekmovalno ali oboje. Telesna samopodoba učencev je dokaj visoka. Povezanost statusa telesne teže učencev z njihovo telesno samopodobo pa nas opozarja, da je potrebno problem prekomerne telesne teže in debelosti učencev jemati resno. Nedvomno je zelo pomembna povezanost telesne aktivnosti s posameznikovo telesno samopodobo. Ugotavljamo, da imajo učenci, ki se s športom ukvarjajo rekreativno in tekmovalno, višjo telesno samopodobo kot učenci, ki se s športom ukvarjajo le rekreativno.

Čas, v katerem živimo, ni naklonjen človeškemu telesu. Naša raziskava nas spodbuja k temu, da kot starši in učitelji poskrbimo za otrokovo načrtno in vsakodnevno telesno aktivnost in s tem posredno vplivamo na pozitivnejšo telesno samopodobo, ki je del splošne samopodobe slehernega posameznika. V prihodnje bi bilo smiselno raziskave usmerjati v koristi, ki jih otrokom prinašajo raznovrstne gibalne aktivnosti, in spremljati gibalno aktivnost slovenskih otrok. To je edini način sledenja trendov na tem področju, primerjave z drugimi in odkrivanja otrok, ki so premalo gibalno aktivni. Le na podlagi takšnih osnov lahko pripravimo dodatne programe gibalne aktivnosti, ki jih nekateri otroci potrebujejo (Planinšec, Pišot in Fošnarič, 2006).

LITERATURA

- Gerlach, E. in Brettschneider, W. D. (2004). *Effects of Physical Activity in Sports Clubs on Self-Concept and Health in Children*. Pridobljeno 8. 12. 2007, s http://self.uws.edu.au/Conferences/2-004_Gerlach_Brettschneider.pdf.
- Jiang, X., Prosser, L. in Hawkins, K. (2004). *Children's Self-Concept and Participation in Extra-Curricular Sport Activities*. Pridobljeno 8. 12. 2007, s http://self.uws.edu.au/Conferences/2004_Jiang_Prosser_Hawkins.pdf.
- Kovač, M., Strel, J., Starc, G. in Jurak, G. (2008). *Podatkovna zbirka športno vzgojni karton – izvedbena navodila za učitelje*. Pridobljeno 5. 3. 2008, s http://portal.mss.edus.si/portal/page?_pageid=33,1&_dad=portal&_schema=PORTAL.
- Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Marsh, H. W., Peart, N. D., Richards, G. E. (2005). *The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education*. Referat predstavljen leta 2005 na AARE Conference. Prispevek pridobljen 8. 1. 2008, s <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf>.
- Marsh, H. W. (1999). PSDQ – *Physical Self Description Questionnaire PACKAGE*. Pridobljeno 8. 1. 2008, s <http://self.uws.edu.au/Instruments/PSDQ%20PACKAGE/PSDQ.htm>.
- Moreno, J. A., Cervello, E. in Moreno, R. (2008). The importance of physical-sport practice and gender in physical self-concept from 9 up to 23 years. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 171–183.
- Murcia, J. A. M., Hernández, E. C. G. M., Lacárcel, J. A. V. in Pérez, L. M. R. (2007). Physical Self-Concept of Spanish Schoolchildren: Differences by Gender, Sport Practice and Levels of Sport Involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1 (2), 1–17.
- Planinšec, J. in Čagran, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 55 (3), 168–188.
- Planinšec, J. in Fošnarič, S. (2005). Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 349–353.
- Planinšec, J., Pišot, R. in Fošnarič, S. (2006). Gibalna aktivnost mlajših šolarjev v severozahodni Sloveniji. *Didactica Slovenica*, 21 (3–4), 3–14.
- Sung, RYT., Yu, CW., So, RCH., Lam, PKW. in Hau, KT. (2005). Self-perception of physical competences in preadolescent overweight Chinese children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59 (1), 101–106.
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Whitehead, J. R. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception questionnaire. *Pediatric Exercise Science*, 7, 132–151.

Elektronski naslov: darko.pepevnik@guest.arnes.si

Založniški odbor je prispevek prejel 3. 11. 2008.