



Tjaša Rojko,
Mateja Videmšek, Damir Karpljuk, Ana Šuštaršič

Telesna dejavnost in izzivi pri delu osebnih trenerk med nosečnostjo in po porodu

Izvleček

Namen dela je bil raziskati telesno dejavnost osebnih trenerk med nosečnostjo in po porodu ter ugotoviti, kako v teh obdobjih poteka njihovo delo.

Za pridobitev podatkov smo uporabili delno strukturirani intervju in netnografijo. V vzorcu za intervju je bilo 13 mater, ki se ukvarjajo z osebnim trenerstvom, v vzorcu netnografije pa 15 objav z različnih spletnih strani, ki so kakor koli povezane z našo temo, in 13 profilov na Instagramu – gre za matere, ki se ukvarjajo s trenerstvom in so svoje izkušnje javno delile. Podatke smo kodirali v računalniškem programu MAXQDA 2020.

Pogostost telesne dejavnosti se je pri večini trenerk med nosečnostjo ohranila, medtem ko se je intenzivnost zmanjšala. Takoj po porodu so poročale o lažjih oblikah vadbe, strukturirano vadbo pa so začele zelo različno. Številne so po porodu poročale o upadu telesne dejavnosti, spremenil se je tudi cilj vadbe. Pri osebnem trenerstvu med nosečnostjo so omenile naslednje izzive: hitenje med različnimi lokacijami, naporni urniki dela, utrujenost, bolečine in težave pri prikazu določenih vaj ter vodenju visoko intenzivnih vadb. Nekatere so imele do svojega poporodnega telesa izjemno pozitiven odnos, druge so se z videzom obremenjevale. Po porodniškem dopustu jih je motil urnik dela, ki ga je težko usklajevati z družino.

Ključne besede: telesna dejavnost, osebna trenerka, nosečnost, porod.



Vir: osebni arhiv

Physical activity and workplace challenges of personal trainers during pregnancy and after delivery

Abstract

The purpose of the research was to investigate the physical activity of personal trainers during pregnancy and after childbirth and to determine how their work takes place during these periods.

We used a partially structured interview and netnography to obtain data. There are 13 mothers in the interview sample who are personal trainers. The sample for netnography includes 15 posts from various websites that relate in any way to our topic and 13 Instagram profiles of mothers who are personal trainers and have shared their experiences publicly. Data were coded in the MAXQDA 2020 software program.

The frequency of physical activity was maintained in most trainers during pregnancy, while the intensity decreased. Immediately after giving birth, lighter forms of exercise were mentioned. They reported very differently about starting with some form of structured exercise. Many reported a decline in physical activity after giving birth, and that the purpose of exercise changed. In personal training during pregnancy, they mentioned the following challenges: rushing between different locations, busy work schedules, fatigue, pain and difficulty in showing certain exercises and leading high-intensity classes. Some had an extremely positive attitude towards their postpartum body, while others were burdened by the appearance. After maternity leave, they were bothered by the work schedule which is difficult to coordinate with family time.

Keywords: physical activity, personal trainer, pregnancy, childbirth.

■ Uvod

Zaradi vse večje promocije zdravega načina življenja se za obisk fitnesa in drugih vadb odloča vse več ljudi, kar povečuje povpraševanje po osebnih trenerjih. Med temi je mnogo žensk, ki v času svojega delovanja izkusijo nosečnost, porod, porodniški dopust in vrnitev na delo. Nosečnice, ki so po poklicu tudi osebne trenerke, morajo svojo telesno kondicijo ohranjati ne le zaradi svojega zdravja in zdravja svojega otroka, temveč tudi zaradi značilnosti dela, ki ga opravljajo vse do porodniškega dopusta. Nosečniške slabosti in utrujenost prinašajo dodatne izzive pri že tako napornem delu osebnih trenerjev. Osebne trenerke, ki niso zaposlene pri večjih zavodih, ampak so samostojne podjetnice, imajo lahko med porodniškim dopustom še težavo z izgubo rednih strank. V tako dolgem obdobju, kot navadno traja porodniški dopust, si stranke običajno poiščejo druge trenerje.

Delo osebne trenerke lahko obsega dolg delovnik in določene telesne obremenitve (npr. prestavljanje uteži, prikaz vaj, varovanje svojih vadečih pri delu z utežmi), ki so lahko za nosečnico velik izziv. Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja v Republiki Sloveniji nosečnicam sicer prepooveduje ročno dvigovanje bremen, težjih od 5 kilogramov (Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen – ZVZD-1, 2005, 7. člen), vendar Videmšek idr. (2015) navajajo, da lahko dobro trenirana ženska tudi v času nosečnosti pri nekaterih vajah dvigne bremena, težja od 5 kilogramov, pri tem pa mora poslušati svoje občutke in upoštevati telesno kondicijo. Od vsake posameznice je odvisno, kakšne obremenitve bodo še varne zanjo (ob upoštevanju njenega zdravja, telesne aktivnosti in stopnje nosečnosti). Ameriški nacionalni inštitut za varnost in zdravje pri delu (The National Institute for Occupational Safety and Health, b. d.) nosečnicam svetuje, naj se izogibajo ponavljajočemu se nagibanju, sklanjanju in počepanju, dviganju težkih predmetov s tal (oz. izpod sredine golenice), dviganju nad glavo in dolgemu stanju oz. naj vse naštetu zmanjšajo. Navajajo tudi, da so nosečnice zaradi sprememb v drži in ravnotežju ter nezmožnosti držanja predmetov tik ob svojem telesu bolj podvržene poškodbam pri dvigovanju. Nevarnost za poškodbe pri dvigovanju težkih predmetov povečajo tudi nosečniški hormoni, ki vplivajo na ligamente in sklepe v hrbtenici. Naštetu lahko postane ovira že v zgodnji

nosečnosti, še preden je ženska »videti noseča«.

Po porodu je vrnitev v prvotno kondicijo pomembna tudi z vidika nemotene in varne vrnitve na delovno mesto osebne trenerke. V tem obdobju so številne obremenjene s svojim videzom (morebitni odvečni kilogrami, izgled trebuha, strije), ki je do neke mere pomemben za njihovo uspešnost. Raziskovalci so namreč ugotovili, da je videz osebnega trenerja med najpomembnejšimi dejavniki, na podlagi katerih se posameznik odloči, da bo svoj trening zaupal določenemu trenerju (Melton idr., 2008; Berry, 2018; Boerner idr., 2021). Po drugi strani pa stranke želijo videti tudi človeško plat svoje trenerke, ki ni obsedena z zdravjem, ampak živi uravnoteženo življenje, pri čemer tudi izguba telesne mase in pridobitev kondicije potrebuje svoj čas (Berry, 2018).

Po končanem porodniškem dopustu se trenerke lahko srečajo še s težavnim usklajevanjem dela in družine, to v trenerskem poklicu ni tako redko. Urniki osebnih trenerjev so navadno netipični (največ zanimanja je za vadbne zgodaj zjutraj in popoldne, vse do poznega večera, lahko tudi med vikendi). Tak delovnik ni ravno idealen za matere z mlajšimi otroki. Številni trenerji imajo dolge urnike in težko usklajujejo delo z družino (Oglesby idr., 2020). Čeprav uživajo v vlogi starša in zaposlenega hkrati, poudarjajo, da zaradi tega trpita tako delo kot družina. Številne zahteve službe in družine lahko trenerjem povzročajo časovno stisko, kar vpliva na kakovost dela in tudi na pozornost, namenjeno družini (Kahanov idr., 2010). Stres, dolg delovnik, delo ob koncih tedna in izmensko delo lahko negativno vplivajo na družinske odnose (Losonczi in Bortolotto, 2009). Tako imenovani konflikt med delom in družino je pozitivno povezan z izgorelostjo in zamenjavo službe ter negativno z zadovoljstvom na delovnem mestu (Mazerolle idr., 2008).

Namen dela je bil raziskati telesno dejavnost osebnih trenerk med nosečnostjo in po porodu ter ugotoviti, kako v teh obdobjih poteka njihovo delo. Obdobja pred nosečnostjo in med njo ter med porodniškim dopustom in po vrnitvi na delo smo raziskali z vidika vadbe in dela. Zanimalo nas je, kako se spreminjajo vrsta, intenzivnost in pogostost telesne dejavnosti ter s kakšnimi izzivi so se trenerke srečevale na delovnem mestu.

■ Metode

Preizkušanci

V vzorec smo vključili 13 mater, ki se ukvarjajo z osebnim trenerstvom (ali pa so ga pred nedavnim opustile), imajo vsaj enega otroka, starega 6 let ali manj, in so se že vrstile z vsaj enega porodniškega dopusta. Za 6 intervjuvank je bilo osebno trenerstvo primarni vir prihodka, sedmim pa je služilo kot dodaten vir prihodka ob drugi službi. Stare so bile od 25 do 41 let, imele so 1 do 2 otroke in prihajale so z različnih koncev Slovenije.

Hkrati smo v vzorec vključili tudi vse uporabnike spletnih skupnosti, katerih prispevki so se nanašali na našo temo in so služili kot vir podatkov za netnografijo. O iskanih temi smo našli 26 objav z različnih blogov in forumov ter iz člankov v spletnih revijah – v raziskavo smo vključili 15 najprimernejših. Hkrati smo vključili tudi 13 profilov na Instagramu – gre za nosečnice oz. mamice, ki se ukvarjajo s trenerstvom, imajo otroke, stare 6 let ali manj, in so svoje izkušnje delile na svojem profilu na Instagramu.

Pripomočki

Podatke smo pridobili z delno strukturiranim intervjujem in netnografijo. Vprašanja za intervju smo sestavili na podlagi teoretičnega dela in raziskovalnih vprašanj, ki smo si jih pred tem postavili. Netnografija pa je raziskovalna metoda, ki kot vir podatkov uporablja računalniško posredovane informacije (Kozinets, 2010). Gre za nekačšno spletno etnografijo. Raziskovalec poišče in analizira javno dostopne podatke iz spletnih skupnosti (npr. spletni forumi, blogi, vlogi – videoblogi, podkasti, skupine na Facebooku, profili na Instagramu).

Postopek

Intervjuji so trajali od 40 do 75 minut. Dva intervjuja sta bila izvedena v živo, deset jih je potekalo po videoklicu prek Facebooka ali aplikacije Zoom, ena udeleženka pa je na pisno posredovana vprašanja odgovorila z zvočnimi posnetki. Osnova intervjuja je bila pri vseh enaka, vendar je z vsako posameznico diskusija potekala v rahlo drugačno smer, zato so sledila različna podvprašanja. Intervjuji so bili zvočno posneti, na koncu pa smo iz posnetkov izoblikovali transkript.

Pri metodi netnografije smo na internetu poiskali različne vire, ki govorijo o izkušnjah in problematikah osebnih trenerk na splo-

šno ter o njihovih izkušnjah med nosečnostjo in po njej. Viri so izhajali iz javno dostopnih podatkov na internetu. Z uporabo iskalnika Google smo prišli do različnih blogov, forumov in člankov. Primerne zadetke smo kopirali v program Microsoft Word. Na družbenem omrežju Instagram smo iskali prek ključnika (angl. hashtag) in pri najdenih objavah preverili profile v ozadju teh objav. Profil je bil primeren za raziskavo, če je bilo razvidno, da gre za osebo trenerko, ki ima otroka, starega 6 let ali manj. Pri izbranih profilih smo pregledali vse njihove objave in v Microsoft Word kopirali tiste, ki so se nanašali na nosečnost, materinstvo in delo osebne trenerke.

S podatki iz obeh metod (intervjuji in netnografija) smo opravili odprto kodiranje, pri čemer gre za prosto opisovanje pojmov z namenom kategoriziranja enot kvalitativnega gradiva. Ker je količina surovih podatkov (transkripti) prevelika, nam je kodiranje pospešilo analizo in nam omogočilo hitrejšo združevanje pomensko sorodnih podatkov (Kordeš in Smrdu, 2015). Kodiranje smo opravili v računalniškem programu MAXQDA 2020 (<https://www.maxqda.com/>), kamor smo uvozili Wordove dokumente.

■ Rezultati z razpravo

Telesna dejavnost osebnih trenerk pred in med nosečnostjo ter po njej

Pred nosečnostjo so bile vse intervjuvane trenerke telesno dejavne v povprečju od 4- do 5-krat na teden. Nekateri so hodile na vodene vadbe (predvsem višje intenzivne), druge so trenirale same (povečini v fitnesu), tretje so bile telesno aktivne v okviru službe ali izobraževalnega programa. Stopnja intenzivnosti je bila srednja do visoka. O redni telesni dejavnosti trenerk pred nosečnostjo smo večkrat naleteli tudi v netnografiji.

Med nosečnostjo se v telesu zgodijo številne spremembe, ki zahtevajo drugačen pristop k telesni dejavnosti. Ženske, ki so telesno dejavne že pred zanositvijo, lahko nadaljujejo dejavnosti, če so te varne za nosečnico in plod (Videmšek idr., 2015), česar se je držala tudi večina udeleženk raziskave. Telesno dejavnost v nosečnosti so trenerke označile za dobro pripravo na porod in poporodno obdobje. Če govorimo le o prvih nosečnostih, se je pogostost telesne dejavnosti med nosečnostjo v primerjavi z dejavnostjo pred nosečnostjo povečini

ohranila. Pri netnografiji smo zaznali, da je več trenerk visoko intenzivnost telesne dejavnosti in vadbo s težjimi utežmi ohranilo tudi v nosečnosti, medtem ko je pri intervjuvankah srednja do visoka intenzivnost pred nosečnostjo prešla v nizko do srednjo med nosečnostjo. Vadbo, namenjeno nosečnicam, so izmed 13 intervjuvank obiskovale le tri, hodile so na pilates za nosečnice. Preostale trenerke se za nosečniško vodeno vadbo niso odločile zaradi različnih razlogov: ena je omenila, da ji taka vadba še ni bila blizu, druga je iskreno pripomnila, da so ji bile vadbe za nosečnice občutno predrage, tretjo pa je motila prenizka intenzivnost. Nekateri trenerke so svoje vadbene vzorce ohranile, druge so vadile manj ali pa so se preusmerile v nove aktivnosti. Nekateri so na začetku nosečnosti še tekli, pozneje pa so tek zamenjale za sprehode ali hojo v hrib. Plesno aerobiko je nadomestila klasična aerobika, crossfit je zamenjal krožni trening z lažjimi utežmi. Trenerke so izključile poskoke in vaje za trebuh, uteži so zmanjšale (ali povsem odstranile). Ena izmed trenerk je poudarila, da se lahko pri vadbi utrušiš kljub prilagoditvam:

Spustila sem edino poskoke. Ravno tako sem lahko naredila trening tako, da sem se zadihala. (X7, 29 let, 2 otroka)

Nekateri so spremembe uvedle že na začetku nosečnosti, druge šele pozneje, ko so dejansko začutile, da jim ne ugaja več. Številne so med nosečnostjo poskusile z bolj umirjenimi vadbami. Poročale so, da so bolje spoznale svoje telo, se umirile in se naučile pravičnega dihanja, kar jim je pomagalo tudi pri porodu. Fitnes z utežmi je nadomestil fitnes z manjšimi utežmi ali z lastno telesno maso. Videmšek idr. (2015) navajajo, da lahko trenirana ženska v času nosečnosti pri določenih vajah uporabi bremena, težja od 5 kg, kar je prakticirala tudi večina naših udeleženk:

Nisem se držala tiste omejitve 5 kg, ampak pretiravala pa tudi nisem. Tam do ene 10 kg sem še dvigovala, več pa ne. (X1, 25 let, 1 otrok)

Dve trenerki sta bili vajeni treninga s težjimi utežmi, vendar sta težo postopno prilagodili, »da ne bi bilo kaj narobe«. Nekateri trenerke so uteži med nosečnostjo preprosto pospravile. Ena nosečnica je omenila skoraj neizogibno breme pri mamah z več otroki:

Vse, kar težkega dvigujem, je moj otrok, ki ima 13,5 kg. Ga dvignem. Pač to si ne morem po-

magat, njega dvignem. Drugače pa ne. Ne, zdaj res ne. (X12, 39 let, 1 otrok, noseča)

Nekateri so v prvem trimesečju poročale o upadu telesne dejavnosti zaradi utrujenosti, slabosti ali strahu pred spontanim splavom. Udeleženke raziskave z več otroki so večkrat omenjale razlike v telesni dejavnosti med prvo in drugo nosečnostjo. Največkrat omenjeni razlog za upad v telesni dejavnosti med nosečnostjo je bil starejši otrok; do podobnih zaključkov so prišli tudi Pereira idr. (2007):

Ko sem bila z drugo nosečo, me je potem že prva zahtevala in sem zmanjšala telesno dejavnost. (X2, 33 let, 2 otroka)

Po porodu se priporočajo raztezanje, dihalne vaje, sprehodi in vaje za mišice medeničnega dna (Mottola, 2002; American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2020). Intervjuvanka, ki so začele vaditi že v prvih dneh po porodu, so vaje opisovale s podobnimi besedami: »Keglove vaje«, »aktivacija mišic medeničnega dna«, »bolj umirjene vaje«, »terapevtske vaje«, »dihalne vaje«, »osnovne vaje«, »sprehod« in »meditacija«. O začetku strukturirane vadbe so poročale zelo različno, saj se stare vadbene navade ali nove dejavnosti po porodu vzpostavijo glede na zdravstveno stanje matere (ACOG, 2020). Prve so začele po 4 tednih, medtem ko zadnje šele po 6 mesecih. Vadbo, namenjeno poporodnicam, je obiskovala le 1 izmed 13 trenerk, in sicer poporodni pilates. Pri začetkih poporodne strukturirane vadbe jih je kar 8 poročalo o vadbi doma. Delale so raztege, vaje z lastno telesno maso, z elastikami, nekatere tudi z utežmi. Druge so obiskovale fitnes ali vodene vadbe. Nekateri udeleženke so zahtevnejšo vadbo začele nekoliko prehitro, zaradi česar so čutile posledice. Trenerka je omenila, da v poporodnem obdobju ni znala oceniti, kaj njeno telo v resnici zmore in česa ne, saj je bila vajena zahtevnih treningov in dobre fizične pripravljenosti:

Verjetno zaradi tega, kaj glava misli, da lahko, kaj pa telo dejansko zmore, je pa nekaj drugega. Sem si dejansko potem naredila več škode kot koristi. (X13, 38 let, 2 otroka)

Nekateri je bližajoča se vrnitev na delo spodbudila, da so telesno dejavnost stopnjevale, kar jim je omogočilo nemoteno in varno vrnitev na delovno mesto osebne trenerke:

Potem ko sem izvedla, da bom začela že malo prej delat, sem mogla vrnitev v formo malo

pospešit, zato, ker ko enkrat začneš delat, je to drugače, kot če bi jaz hodila na vadbe kot udeleženka. (X12, 39 let, 1 otrok, noseča)

Več udeleženk je poročalo o upadu telesne dejavnosti po porodu. Razlogi, ki so jih navedle, so bili pomanjkanje spanja, energije in časa, slaba organizacija časa in druge prioritete (raje so se posvetile otroku). Do podobnih razlogov za upad telesne dejavnosti po porodu so prišli v svojih raziskavah tudi Albright idr. (2006) ter Downs in Hausenblas (2004). Ena izmed intervjuvank je naporne prve mesece materinstva opisala tako:

Prvo leto po porodu se vadbi sploh nisem navedno posvečala. ... Ponoči smo vstajali na 1 uro, tako da je bilo res zelo težko obdobje. Pa tisti krči so bili 3 mesece. Pač takrat samo probaš preživet, pač res. (X1, 25 let, 1 otrok)

V zvezi z dojenjem in vadbo intervjuvanke niso poročale o težavah. Nekatere so dojile brez kakršnih koli skrbi, medtem ko so imele druge na začetku nekaj pomislekov, vendar se je izkazalo, da dojenje poteka brez težav. Več jih je namreč omenilo, da njihova vadba ni bila tako intenzivna, da bi telesna dejavnost sploh lahko vplivala na dojenje.

Veliko objav iz netnografije je bilo o tem, kako se po porodu spremeni namen vadbe – niso več trenirale za videz telesa ali težo, ki so jo želele dvigniti, temveč za funkcionalno telo, ki bo lahko vzdrževalo naporen ritem materinstva:

Moji cilji vključujejo pridobitev resnične funkcionalne moči. ... Da skrbim za svojega otroka ves dan in me nič ne boli. Da sem na nivoju telesne pripravljenosti, kjer lahko živim svoje življenje. Da lahko kampiram, hodim v hribe, skačem na trampolinu z otroki, se ukvarjam s športi, ki jih imam rada, deskam na valovih z možem. Saj veste, stvari, ki zares štejejo. Ko bomo stari 80 let in se bomo ozrli na svoje življenje, sem skoraj prepričana, da ne bomo rekli: »Želim si, da bi takrat izgubila teh zadnjih 10 kilogramov.« (Motzkus, 2019, 7. junij)

Odlašanje z nosečnostjo

Zanimalo nas je, ali so intervjuvanke zaradi narave dela osebnega trenerja (izzivi, ki jih pri delu s seboj prinese nosečnost, in neprimerni urniki dela) odlašale z nosečnostjo. Nekatere so o naši domnevi res poročale – ene so se bale, kako bodo uskladile vadbe z družino, druge zaradi ustanovitve lastnega podjetja, ki je od njih zahtevalo veliko časa:

Mogoče sem se ravno zaradi svoje kariere odločila malo kasneje ustvariti družino. Ker si iskreno nikoli nisem niti predstavljala, kako bom jaz shendlala svojo službo, ki sem jo imela res zelo rada. (X12, 39 let, 1 otrok, noseča)

Izzivi, s katerimi se osebnost trenerke srečujejo med nosečnostjo in po porodu

Udeleženke raziskave so omenile naslednje izzive pri delu osebnost trenerke med nosečnostjo: hitenje med različnimi lokacijami vadb, zgodnje jutranje ure vadb in posledična utrujenost, naporni urniki dela, težave pri prikazu določenih vaj, bolečine, ki so se pojavile v nosečnosti, in težave pri vodenju visoko intenzivnih vadb. Pri demonstraciji vaj so se znašle tako, da so potek vaje samo opisale, jo pokazale v drugi ravnini, prikazale lažjo različico, z lažjimi utežmi ali brez njih ali pa je vajo izvedel eden izmed vadečih. S prestavljanjem uteži niso imele težav, ker so to delale njihove stranke same. Nekaterim v nosečnosti ni več ustrezalo voditi visoko intenzivnih vadb, zato so jih prej ali pozneje opustile:

Vadeče so bile ful dobro pripravljene, tako da za njih sem morala dat težke vadb. Ne bi mogla lažje naredit, se pravi, da bi izključila poskoke ali pa kakšne težje vaje oziroma vaje s težkimi utežmi. Sem jih morala nekako vključit. Ampak mi pa ni bilo več to tok fajn. Sem bolj uživala v tistih vadbah, ki so bile manj intenzivne, sem se pač boljše počutila, bolj suverena. (X1, 25 let, 1 otrok)

Večinoma pa so imele udeleženke raziskave kar prijetne spomine na vodenje vadb v nosečnosti:

Jaz sem baje bila fenomen, tako se je govorilo. Dokler sem lahko, sem izvedla vajo. ... Itak me je tist adrenalin, pač sej pravim, mene je to res ful napolnilo z energijo. In tist adrenalin me je kar ponesel kdaj, da sem delala več, kakor bi lahko delala. (X2, 33 let, 2 otroka)

Samostojno podjetništvo

Samostojno podjetništvo je lahko v času nosečnosti – pa tudi sicer – velik izziv. Izmed 13 intervjuvank jih je (v času nosečnosti) 6 imelo osebno trenerstvo za primarno dejavnost. Od tega je vseh 6 delalo prek s. p. Več samostojnih podjetnic je zaradi strahu pred izgubo prihodka in strank porodniški dopust nastopilo zelo pozno:

Delala sem do zadnjega dneva. Tukaj nimaš trte mrte. Tukaj nimaš tako bi pa ne bi. To je

življenje trenerk in podjetnic. (X10, 40 let, 2 otroka)

Hkrati so se nekatere zelo hitro vrnile v telovadnico (prva že po enem mesecu, nekatere pa celo skupaj z dojenčkom):

Tako da ja, potem pač prideš z dojenčkom in delaš skupaj z njim. (X10, 40 let, 2 otroka)

Večkrat so omenjale, da pri samostojnem podjetništvu ni več 8-urnega delovnika, saj je poleg vadb, na katerih so prisotne kot trenerke, v ozadju še kup stvari, ki jih je treba urediti: načrtovanje vadb, iskanje rešitev za težave strank, montiranje videov za spletno osebno trenerstvo, urejanje financ, objavlanje na družbenih omrežjih, odgovarjanje na e-pošto itd. Poročale so tudi o težkih začetkih samostojnega podjetništva, ko so se borile za vsako stranko in so želele biti ves čas dosegljive, kar je vplivalo na njihov odnos z družino:

Na začetku, ko se boriš res za vsako stranko, ti res ni vseeno, pa hočeš na vse odgovoriti. Potem pa že malo vidiš, ko imaš že toliko enih strank pa en renome pa ugled pa tako, da pač tudi drugi znajo počakat, da pridejo do tebe, pa je potem malo lažje. (X6, 41 let, 2 otroka)

Kljub temu da so si pri samostojnem podjetništvu same urejale urnik dela, so se do neke mere morale prilagajati strankam. Zaradi tega se je več trenerk odločilo za ustanovitev spletnih programov vadbe, pri čemer so imele večji doseg (ko gre za število strank), ni se jim bilo treba časovno prilagajati strankam in niso izgubljale časa s prevozom na lokacijo:

V primerjavi s prej, moram rečt, da se je obrnilo kar zelo v pozitivno. Dopoldne dam na gas, naredim večino pomembnih stvari, poskušam čim več naredit. Popoldne tudi delam, seveda, ker itak ne morem vse v 3 urah naredit, ampak je lažje. Več sem z družino, to mi je pomembno. In hkrati furam svojo firmo. (X10, 40 let, 2 otroka)

Obremenjenost z vizualno podobo

Približno polovica intervjuvanih trenerk je do svojega poporodnega telesa imelo zelo pozitiven odnos, medtem ko se je druga polovica z videzom obremenjevala. Čeprav naj bi bil videz osebnost trenerja med najpomembnejšimi dejavniki, zaradi katerih se posameznik odloči, da bo svoj trening zaupal določenemu trenerju (Melton idr., 2008; Berry, 2018; Boerner idr., 2021), v naši raziskavi tega nismo zaznali. Od trenerk, ki so bile obremenjene s svojim poporodnim

videzom, ni namreč niti ena omenila, da bi jo to skrbelo zaradi strank. Motili so jih odvečna koža na trebuhu, strije, diastaza in dejstvo, da telo nikoli ne bo več isto:

Bolj me moti odvečna koža in pač to, da telo nikoli ne bo več isto. Ne pogrešam tistega telesa od prej, ampak se ga ne bi branila. (X8, 29 let, 1 otrok)

Berry (2018) je ugotovila, da si stranke želijo videti tudi človeško plat svoje trenerke, pri čemer poporodna izguba telesne mase in pridobitev kondicije potrebujejo svoj čas. Nekatere trenerke so poudarile, da je izguba posledic, ki jih na telesu pustita nosečnost in porod, proces, ki se ga ne da prehiteti:

Tako kot mora biti, mora biti po porodu. Ne moraš prehitet procesa. (X11, 31 let, 2 otroka)

V netnografiji je več trenerk izpostavilo, da je na družbenih omrežjih veliko pritiska zaradi videza poporodnega telesa:

Spomnim se, da sem po prvem otroku čutila veliko željo po vrnitvi v telovadnico in da bi izgledala, kot da sploh nisem bila noseča. Namesto da bi se osredotočila na povezovanje z otrokom, ugotovila, kako je z dojenjem, in si pustila, da si opomorem, sem že razmišljala o vseh vajah, ki bi jih naredila, da bi se čim hitreje vrnila. Toliko je pritiska, da bi bila videti tako, kot da nikoli nisi imela otroka. (Dalton, 2019, 6. november)

Vrnitev na delovno mesto po porodu

Trenerke so se največini vrnile na delovno mesto, na katerih so delale pred porodom, se je pa približno polovica intervjuvank vrnila še pred potekom porodniškega dopusta. Težav s kondicijo ob vrnitvi niso imele, je pa tudi res, da večina ni vodila visoko intenzivnih vadb.

Delo omogoča staršem, da imajo prijatelje in aktivnosti tudi zunaj doma, da se za nekaj ur spočijejo od otrok, zadovoljstvo na delovnem mestu pa lahko izboljša kakovost družinskega življenja (Losoncz in Bortolotto, 2009). Na delo so se trenerke vrnile s pozitivnimi občutki, več jih je omenilo, da jim je menjava okolja ugajala:

Mi je bilo lepo doma, vse lepo, ampak neka sem morala malo zamenjat okolje in mi je prav pasalo, da se nisem pogovarjala o otrocih, o plenica, o dojenčkih. ... Šla sem nekam drugam, napolnila sem se z drugo energijo. Sem komaj čakala, no. (X2, 33 let, 2 otroka)

Nekatere so še izrazile nezadovoljstvo z urniki osebnih trenerjev, zaradi katerih so s svojimi otroki preživele premalo časa:

Ta prvič sem imela malo več krize pri otroku, ko ga potem pustiš za tistih 8 ur v vrtcu, prideš domov, ga vzameš in potem ... Trenerstvo je pač taka dejavnost, ki jo kdaj delaš tudi popoldne. ... Ko otroka vidiš ravno tisto 1 uro v dnevu, ko prideš domov, že spi in je tako malo žalostno vse skupaj. (X13, 38 let, 2 otroka)

Izgorelost

V zvezi z izgorelostjo osebnih trenerjev so udeležene intervjujevalke poročale o različnih vedenjih, ki bi lahko vodila k izgorelosti: naporni urniki, nezmožnost prekinitve dela (sploh samostojne podjetnice) in dejstvo, da za stranke niso samo trenerke, temveč tudi nekdo, ki jih posluša in motivira. Ena izmed trenerk je omenila, kako dobro pozna svoje stranke in jih zna motivirati, zaradi česar potem izčrpa sebe. Podobne občutke so v svoji raziskavi opisali tudi Prochnow idr. (2020) – nenehna skrb za vadeče na psihični ravni na koncu pusti trenerja brez energije:

Res poslušam ljudi vedno in jih poznam v dno duše in njihove travme in izzive in vse. In v meni vidijo tako kot enega človeka, ki jih dvignem gor. In to pomeni, da tudi jaz en kup svoje energije porabim. (X10, 40 let, 2 otroka)

Z omenjenimi vedenji so se spopadale različno, nekaj pa jih je poročalo tudi o blažjih oblikah izgorelosti v preteklosti.

Usklajevanje dela z družino

Po vrnitvi na delo so se nekatere trenerke spopadale s težavnim usklajevanjem dela z družino. Losoncz in Bortolotto (2009) poročata, da stres, dolg delovnik, delo ob koncih tedna in izmensko delo negativno vplivajo na družinske odnose. Ena izmed trenerk je izpostavila, da ob urniku osebnega trenerstva trpi odnos z otrokom ali s partnerjem:

Problem pri poklicu osebnega trenerstva je ta, da se moraš izključno in samo strankam prilagajati. Kej malega lahko zamakneš sama, ampak večinoma je vse zaradi njih. Kar je lepo, ampak ko si mama je to ... Mislim, da te otrok več ne dobi, kot dobi. Razen, če ga imaš pač zjutraj doma, da ni v vrtcu, si z njim/z njo in potem popoldne prevzame tvoj mož. Ampak to pomeni pa, da bo zveza trpela. Pač, na žalost je tako. (X8, 29 let, 1 otrok)

Za lažje usklajevanje dela z družino si je več trenerk po porodu prilagodilo urnik dela.

Tega so se lotile po različnih poteh: sprostile so si kakšno popoldne, opustile delo med vikendi, zmanjšale so število trenerških ur, se preusmerile v spletne telovadnice ali pa so v delo vključile tudi svoje otroke. Tako so več časa lahko preživele z njimi, čeprav nekatere še vedno ne toliko, kot bi si želele. V netnografiji so poročale tudi o občutkih slabe vesti, ki so se pojavljali zaradi zapostavljanja družine ali dela:

Rada vodim svoje podjetje. Rada imam svojo družino. Rada imam oboje. Dolga leta sem se zaradi tega počutila krivo. Zdelo se mi je, kot da mi oboje ne uspeva, ker sem zanemarjala družino, ko sem preveč časa posvetila svojemu poslu. Ko sem ves svoj čas in energijo porabila za družino, pa sem zanemarjala svojo strast. Leta sem pustila, da mi krivda uničuje veselje. In potem sem se nekega dne odločila, da bom odlična mama in odlična poporodna fitnes trenerka. Konec. (Dalton, 2020, 9. junij)

Opustitev osebnega trenerstva

Trenerke, ki so osebno trenerstvo opustile, so to naredile zaradi naslednjih razlogov: različne lokacije dela, prenizko plačilo, pogoste odpovedi vadb zaradi bolezni svojih otrok in dejstvo, da jih to preprosto ni več zanimalo.

Kahanov in Eberman (2011) poročata, da je pri športnih trenerkah po 28. letu starosti zaznati velik upad na trgu dela, kar (med drugim) povezujejo s konfliktom med delom in družino. Ena izmed trenerk je imela resne pomisleke zaradi trenerskih urnikov in usklajevanja teh z družino:

Mogoče me malo odbija delo trenerstva. Predvsem zaradi tega, ker je tudi urnik tak, kot je. Če delaš kot trener, delaš lahko cel dan. Delaš zjutraj, delaš popoldne, delaš zvečer, delaš ves čas. Kako boš imel otroke? Mislim, ne bom rekla, da se ne da. Seveda se da. Ampak zdaj pač spet, a ti je to res toliko pomembno, da boš tvegala ene stvari? Ne vem. Nisem se tukaj še čisto odločila. (X3, 28 let, 1 otrok, noseča)

Nekaj pomislekov je bilo tudi zaradi upokojitve in osebnega trenerstva – nekatere intervjuvanke so se spraševale, do katerega leta starosti bodo lahko delale kot osebne trenerke:

Jaz bom naslednje leto 40 let stara. Si rečem: kaj, a bom pri 65-ih še vedno to delala? ... In sem si danes tudi rekla: zakaj se nisem šla jaz izobraževati še tko kej ekstra zraven, a veš, da bi imela nekaj. ... Mislim, kdo me bo pa hotel pri 60-ih recimo še? Da ga poučujem pa vohim, ne vem. (X12, 39 let, 1 otrok, noseča)

■ Zaključek

Raziskava je bila izvedena zaradi primanjkljaja informacij o populaciji osebnih trenerk v obdobju nosečnosti in materinstva ter z namenom, da se ženske, ki se odločajo za poklic osebne trenerke, seznanijo z vsemi prednostmi in slabostmi tega poklica.

Za nadaljnje raziskovanje tega problema bi bile potrebne nove raziskave na področju izzivov, s katerimi se spopadajo osebne trenerke na delovnem mestu med nosečnostjo in po porodu, saj člankov, ki bi raziskovali to temo, nismo našli. Večjo veljavnost študiji bi dalo tudi večje število raziskovalcev, s čimer bi odpravili pristranskost ene same raziskovalke pri interpretaciji rezultatov. Ko gre za telesno dejavnost osebnih trenerk, bi lahko v prihodnje oblikovali tudi kvantitativno raziskavo in jo posplošili na širšo populacijo. Posploševanje je bilo v našem primeru omejeno, saj je šlo za kvalitativno raziskovanje, vzorec preizkušancev pa ni bil izbran povsem naključno.

Udeleženke raziskave so bile pred nosečnostjo redno telesno dejavne s srednjo do visoko intenzivnostjo. Pogostost telesne dejavnosti se je med prvo nosečnostjo povečini ohranila, intenzivnost pa pri številnih zmanjšala. Po porodu so začele izvajati lažje oblike vadbe, o začetku strukturirane vadbe pa so poročale zelo različno (od 4 tednov do 6 mesecev po porodu). Pri dojenju niso poročale o težavah, povezanih z vadbo. Zaradi pomanjkanja spanja, energije in časa ter sprememb prioritete se je po porodu več intervjuvank spopadalo z upadom telesne dejavnosti.

Osebne trenerke, ki so hkrati tudi matere, se srečujejo z mnogo izzivi. Poleg napornih urnikov, težav pri prikazovanju vaj ter dvigovanju uteži med nosečnostjo je pogosto še težavno usklajevanje trenerskega dela z družino ter dejstvo, da za stranke niso samo trenerke, temveč tudi nekdo, ki jih posluša in motivira. Številne osebne trenerke delujejo kot samostojne podjetnice, kar jim vliva dodaten strah pred izgubo strank med porodniško odsotnostjo, zato se več podjetnic na porodniški dopust odpravi tik pred porodom (delajo do zadnjega dne) in se na delo vrnejo zelo hitro (prva med udeleženkami raziskave že po mesecu dni po porodu). Od trenerk se pričakuje določen izgled telesa (še posebno veliko pritiskov zaradi tega je na družbenih omrežjih) in kondicija za vodenje vadb, kar jih spodbuja, da se po porodu vrnejo v svojo prvotno kondicijo. Po drugi strani pa stranke želijo

videti tudi trenerkino ranljivost, pri čemer poporodna izguba telesne mase in pridobitev kondicije potrebujeta svoj čas. Po porodniškem dopustu si več trenerk prilagodi urnik dela, kar jim omogoči lažje usklajevanje dela z družino. Nekatere udeleženke raziskave so trenerstvo pred nedavnim opustile zaradi napornega menjavanja lokacij dela, prenizkega plačila, pogostih odpovedi vadb zaradi bolezni svojih otrok in nezanimanja za nadaljevanje tovrstnega dela. Pojavilo se je tudi vprašanje glede upokojitve osebnih trenerk – dve intervjuvanki sta se spraševali, do katerega leta starosti bosta lahko še opravljali to delo.

■ Literatura

- Albright, C. L., Maddock, J. E. in Nigg, C. R. (2006). Physical activity before pregnancy and following childbirth in a multiethnic sample of healthy women in Hawaii. *Women & health*, 42(3), 951-10. https://doi.org/10.1300/J013v42n03_06
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion No. 804. *Obstetrics and Gynecology*, 135(4), 178–188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Berry, E. P. (2018). "But you still have the same insecurities"—Navigating Personal Trainer and Client Body Image through Emotional and Aesthetic Labor [Magistrsko delo, James Madison University]. <https://commons.lib.jmu.edu/master201019/570>
- Boerner, P. R., Polasek, K. M., True, L., Lind, E. in Hendrick, J. L. (2021). Is What You See What You Get? Perceptions of Personal Trainers' Competence, Knowledge, and Preferred Sex of Personal Trainer Relative to Physique. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(7), 1949–1955. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003027>
- Dalton, J. (@jennadaltonfitness). (2019, 6. november). Have you ever found yourself apologizing for looking like you had a baby? You know, saying something like, "I'm going [fotografija]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/B4ik0avnCwe/>
- Dalton, J. (@jennadaltonfitness). (2020, 9. junij). I love running my business. I love my family. I love both things. For years I had guilt over both. [fotografija]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CBOOwvEjvQY/>
- Downs, D. S. in Hausenblas, H. A. (2004). Women's exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and postpartum. *Journal of midwifery & women's health*, 49(2), 138–144. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2003.11.009>
- Kahanov, L. in Eberman, L. E. (2011). Age, Sex, and Setting Factors and Labor Force in Athletic Training. *Journal of Athletic Training*, 46(4), 424–430. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-46.4.424>
- Kahanov, L., Loebbeck, A. R., Masucci, M. A. in Roberts, J. (2010). Perspectives on Parenthood and Working of Female Athletic Trainers in the Secondary School and Collegiate Settings. *Journal of Athletic Training*, 45(5), 459–466. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-45.5.459>
- Kordec, U. in Smrdur, M. (2015). Osnove kvalitativnega raziskovanja. Založba Univerze na Primorskem. <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-98-5.pdf>
- Kozinets, R. V. (2010). Netnography: Doing Ethnographic Research Online. SAGE Publications.
- Losoncz, I. in Bortolotto, N. (2009). Work-life balance: The experiences of Australian working mothers. *Journal of Family Studies*, 15(2), 122–138. <https://doi.org/10.5172/jfs.15.2.122>
- Mazerolle, S. M., Bruening, J. E., Casa, D. J. in Burton, L. J. (2008). Work-Family Conflict, Part II: Job and Life Satisfaction in National Collegiate Athletic Association Division I-A Certified Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training*, 43(5), 513–522. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.5.513>
- Melton, D. I., Katula, J. A. in Mustian, K. M. (2008). The current state of personal training: An industry perspective of personal trainers in a small southeast community. *Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association*, 22(3), 883–889. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181660dab>
- Mottola, M. F. (2002). Exercise in the Postpartum Period. *Current Sports Medicine Reports*, 1(6), 362–368. <https://doi.org/10.1249/00149619-200212000-00010>
- Motzkus, B. (@getfitwithbritm). (2019, 7. junij). My goals have changed. I no longer approach my workouts with a certain amount of calories I want to burn [video]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/BybFWogh-tuN/>
- Oglesby, L. W., Gallucci, A. R. in Wynveen, C. J. (2020). Athletic Trainer Burnout: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Athletic Training*, 55(4), 416–430. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43-19>
- Pereira, M. A., Rifas-Shiman, S. L., Kleinman, K. P., Rich-Edwards, J. W., Peterson, K. E. in Gillman, M. W. (2007). Predictors of Change in Physical Activity During and After Pregnancy: Project Viva. *American Journal of Preventive Medicine*, 32(4), 312–319. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.12.017>
- Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen – ZVZD-1, Uradni list RS, št. 73/05 z dne 8. 7.

2005. (2005). <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV6846>
20. Prochnow, T., Oglesby, L., Patterson, M. S. in Umstattd Meyer, M. R. (2020). Perceived burnout and coping strategies among fitness instructors: a mixed methods approach. *Managing Sport and Leisure*. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1825986>
21. The National Institute for Occupational Safety and Health. (b. d.). Physical Demands (lifting, standing, bending) – Reproductive Health. <https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/physicaldemands.html>
22. Videmšek, M., Bokal Vrtačnik, E., Ščepanović, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J. in Hadžić, V. (2015). *Priporočila za telesno dejavnost nosečnic*. *Zdravniški vestnik*, 84(2), 87–98. <http://vestnik.szd.si/index.php/ZdravVest/article/view/1220/1005>

Tjaša Rojko, mag. kin.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
rojko.tjasa@gmail.com