

Excessief sporten onder adolescenten en jongvolwassen mannen: Een review van de mogelijke sociologische en psychologische verklaringen

Stefan Vermeent

Psychologie

Abstract

Steeds meer mannelijke adolescenten en jongvolwassenen lijken een preoccupatie te hebben met krachtssport; in een mate waarin het gedefinieerd kan worden als excessief sporten. Verschillende mogelijke oorzaken zijn vanuit sociologisch en psychologisch oogpunt al aangedragen. Dit reviewartikel vergelijkt de resultaten van twee artikelen uit deze disciplines en de onderliggende wetenschapsfilosofische uitgangspunten. Goodwin, Haycraft en Meyer (2011) vonden een relatief kleine invloed van de media en een meer prominente invloed van de aansporingen van de vader. Halliwell, Dittmar en Orsborn (2007) bouwen vanuit psychologisch opzicht voort op de media-invloed en stellen dat excessief sporten, en dan met name met als doel om spieren te ontwikkelen, een beschermende factor is bij blootstelling aan het mannelijke lichaamsideaal in de media. Beide onderzoeken hanteren fundamenteel andere wetenschapsstijlen die een volledige integratie onmogelijk lijken te maken, maar elkaar wel complementeren. Ten slotte lijken de artikelen prooi te zijn gevallen aan bepaalde kwaliteitverlagende ontwikkelingen die zich sinds een paar decennia in de wetenschap voordoen.

Keywords: Excessief sporten, Mannen, Media, Cognitieve dissonantie, Wetenschapsstijlen, Wetenschappelijke kwaliteit

Introductie

Adolescenten en jongvolwassen mannen lijken meer dan ooit gepreoccupeerd te zijn met krachtssport (o.a. Guidi et al., 2009). Hun *social media*, zoals Facebook, staan vol met advertenties die hen verleiden met trainingsschema's en sportmiddelen om in tijd van weken een gespierd lichaam te ontwikkelen. Tegelijkertijd schieten de sportscholen als paddenstoelen uit de grond. Over het onrealistische lichaamsbeeld bij vrouwen en de negatieve consequenties daarvan zijn, in tegenstelling tot bij mannen, bibliotheken vol geschreven. Toch is het niet vergezocht om te veronderstellen dat dezelfde mechanismen in ieder geval deels ook voor mannen gelden. Dit reviewartikel beoogt te achterhalen wat de oorzaak is van de huidige verandering in het mannelijke lichaamsideaal die leidt tot het excessief sporten (Guidi et al., 2009). Dit wordt gedaan door een vergelijking te maken tussen twee artikelen die respectievelijk een sociologische en een psychologische verklaring hanteren. Om dit beter in perspectief te kunnen plaatsen wordt ook gekeken naar de wetenschapsfilosofische en praktische basis van de artikelen en in welke mate ze hiermee een product zijn van de hedendaagse wetenschapscultuur.

Verschillende perspectieven

Goodwin, Haycraft en Meyer (2011) leggen op sociologisch gebied een link tussen eetproblemen en compulsief sporten. Volgens hen zijn er duidelijke aanwijzingen dat deze twee fenomenen dezelfde culturele oorzaken hebben. Vanwege de grote kwantitatieve discrepantie tussen het onderzoek naar jongens en meisjes, zijn deze aannamen vooral gebaseerd op gevonden invloeden bij die tweede groep (Goodwin et al., 2011). Met behulp van vragenlijsten werd naar een verband gezocht tussen excessief sporten en drie soorten

socioculturele invloeden: de media, familie en leeftijdsgenoten. Zij vonden onder adolescentie jongens een relatief kleine invloed van de media en een aanzienlijk grotere invloed van aansporingen van de vader om gespierder te worden. Goodwin en collega's leggen geen onderling verband tussen deze twee invloeden, alhoewel het mogelijk is dat deze wel degelijk aanwezig is. Het is opvallend te noemen dat de druk vanuit de media blijkbaar minder sterk is dan die vanuit de onmiddellijke thuissituatie. Men kan zich echter afvragen of de aansporingen van de vader niet grotendeels een direct gevolg zijn van de berichten uit de media; zouden vaders deze druk ook leveren als ze vanuit de media geen gespierd lichaamsideaal gecommuniceerd zouden krijgen? Aansporingen die jongens van hun vader krijgen zijn waarschijnlijk explicieter en voelen persoonlijker aan, waardoor het niet moeilijk te verklaren zou zijn dat dit een grotere rol speelt in hun keuze om spieren te ontwikkelen.

Het feit dat alle socioculturele invloeden samen het excessieve sportgedrag voor 31% verklaren (Goodwin et al., 2011), impliceert dat er meer aan de hand is. Halliwell, Dittmar en Orsborn (2007) onderstrepen de invloed van de media (al lijkt dit niet de volledige verklaring te zijn), maar richten zich in hun onderzoek middels een gecontroleerd experiment op de psychologische factoren die jongeren aanzetten tot excessief sporten. Zij maken onderscheid tussen mannen die wekelijks naar de sportschool gaan en mannen die dit niet doen. Binnen die eerste groep maken zij een verder onderscheid tussen mannen die sporten om spieren te ontwikkelen en mannen die sporten om hun conditie te verbeteren. Deze mannen werden allemaal blootgesteld aan advertenties met daarin een gespierd mannelijk model, of aan een advertentie met een neutraal landschap. Zoals verwacht rapporteerden de proefpersonen die niet naar de sportschool gingen meer negatieve gevoelens over hun lichaam wanneer zij werden blootgesteld aan een advertentie met een mannelijk model. Bij de andere groep gebeurde iets interessants: het doel van het sporten leek te bepalen hoeveel negatieve gevoelens de mannen jegens hun lichaam hadden. De mannen die puur op kracht trinden hadden aanzienlijk minder negatieve gevoelens na blootstelling aan het mannelijke model dan de mannen die op conditie trinden. De sportschool is dus een belangrijke beschermende factor, maar alleen in combinatie met een actieve poging om het gespierde lichaamsideaal te bereiken.

Halliwell en collega's (2007) proberen deze bevindingen te verklaren in het licht van de sociale vergelijkingstheorie (Festinger, 1954). Deze theorie stelt dat mensen hun meningen en vaardigheden in een ambigue situatie proberen vast te stellen door een vergelijking met anderen te maken. Dit kan afhankelijk van de situatie een opwaartse vergelijking of een neerwaartse vergelijking zijn. Voor de mannen die naar de sportschool gaan lijkt dit een goede verklaring te zijn. Mannen die puur op kracht trainen vergelijken zich met de modellen uit de advertenties en zien maar een kleine en overbrugbare discrepantie. Mannen die op conditie trainen zijn weliswaar gezond, maar zien een grotere discrepantie als ze zichzelf vergelijken met de gespierde modellen, waardoor ze meer spanning voelen. Op het eerste gezicht lijkt deze theorie ook de sterke negatieve gevoelens van de niet-sportende groep mannen te verklaren, totdat we zien wat Festinger zelf met betrekking tot de theorie te zeggen had:

A person does not tend to evaluate his opinions or his abilities by comparison to others who are too divergent from himself. If some other person's ability is too far from his own, either above or below, it is not possible to evaluate his own ability accurately by comparison with this other person (Festinger, 1954, p. 120).

Volgens de sociale vergelijkingstheorie zijn de negatieve gevoelens over het eigen lichaam bij niet-sportende mannen dus op zijn minst opmerkelijk te noemen. Bij een dermate grote discrepantie gaat de theorie er vanuit dat mensen geen sociale vergelijking maken, waardoor

er dus ook geen of in ieder geval minder negatieve gevoelens zouden moeten zijn. De vraag die dit oproept is welk psychologisch fenomeen de resultaten dan wel kan verklaren.

Een theorie die in dit geval een grotere verklarende kracht lijkt te hebben is wederom van Leon Festinger: de cognitieve dissonantie theorie (Festinger, 1962). Volgens deze theorie zijn mensen sterk gedreven om een coherent en vooral positief zelfbeeld in stand te houden. Wanneer zij worden geconfronteerd met informatie of beelden die niet overeenkomen met dit geconstrueerde zelfbeeld, zullen zij er alles aan doen om deze nieuwe informatie in lijn te brengen met hun positieve zelfbeeld om de ervaren dissonantie te verminderen. Deze theorie lijkt in de context van excessief sporten een betere verklaring te zijn dan de sociale vergelijkingstheorie.

Ten eerste wordt het gevonden verschil verklaard tussen mannen die sporten om spieren te ontwikkelen en mannen die sporten om conditie op te bouwen; de eerste groep mannen ervaart de minste dissonantie en dus ook de minste negatieve gevoelens over het lichaam, terwijl de dissonantie voor de tweede groep mannen groter is. Ten tweede verklaart het de sterke negatieve gevoelens over het lichaam bij mannen die niet naar de sportschool gaan. Zij ervaren logischerwijs de meeste dissonantie als ze worden blootgesteld aan het mannelijke lichaamsideaal en hebben daarnaast de minste mogelijkheden om deze dissonantie te verminderen. Daarmee wordt ook meteen duidelijk hoe excessief sporten ontstaat. De cognitieve dissonantie theorie stelt dat dissonantie onder andere verminderd kan worden door het gedrag te veranderen. Dit is exact wat er gebeurt als mensen naar de sportschool gaan. Negatieve gevoelens lijken rechtevenredig af te nemen bij een sterkere motivatie om op spieren te trainen (Halliwell, et al., 2007), dus wordt het in het licht van deze theorie heel goed duidelijk hoe een poging om ervaren dissonantie te verminderen mogelijk kan leiden tot excessief sporten.

Onderliggende wetenschapsstijlen

Op het meest basale niveau hebben beide artikelen hun wortels duidelijk in de Popperiaanse wetenschapsfilosofie. Popper ging er vanuit dat wetenschappelijke hypothesen alleen maar te falsifiëren zijn; de natuur kan de wetenschapper als het ware alleen maar een negatief antwoord geven. Theorieën zijn vanuit dit oogpunt noodzakelijkerwijs van tijdelijke aard (Kwa, 2014). Het onderzoek van Goodwin en collega's blijft het dichtst bij de uitgangspunten van Popper. Binnen een hoofdzakelijk hypothetisch-analogue stijl proberen zij zo dicht mogelijk bij de sociale werkelijkheid van de proefpersonen te blijven. Doordat zij dit met behulp van vragenlijsten doen, zijn hun hypothesen bovendien makkelijk toetsbaar. Een relatief eenvoudige statistische procedure levert een verzameling uitkomsten op die deels verworpen en deels (tijdelijk) behouden kunnen worden. Op conceptueel niveau levert de sociologische invalshoek een aantal voor- en nadelen op. In lijn met Poppers voorschriften (Kwa, 2014) hebben de hypothesen een grote gelding; invloeden zoals de media bestrijken immers een groot gebied. Op deze manier wordt een globaal overzicht verkregen van de belangrijkste risicofactoren voor excessief sporten. Hier vloeit echter ook meteen een groot nadeel uit voort. Door het globale karakter van de hypothesen kan moeilijk worden vastgesteld op welke manier de media en de familie een rol spelen bij deze problematiek. De mate waarin naar concrete verklaringen kan worden gezocht gaat dus enigszins ten koste van het gemak tot falsificatie.

Zoals gezegd heeft het experimentele onderzoek van Halliwell en collega's (2007) ook een duidelijke basis in de conservatieve leer van Popper. Zij wijken hier echter – misschien onbedoeld – op een erg cruciaal punt van af. Op vier verschillende plekken in het artikel worden variaties op de zinsnede “*the difference in anxiety [among gym-users] approached statistical significance*” gebruikt (Halliwell et al., 2007, o.a. p. 282). Misschien nog belangrijker dan de wankele statistische basis die dit soort uitspraken hebben (Cumming,

2014) zijn de morele implicaties die eruit volgen. Hoewel Popper toegaf dat je de objectiviteit van een wetenschap niet in de objectiviteit van de wetenschapper zelf, maar meer in het wetenschappelijke systeem moet zoeken (Adorno, et al., 1967), impliceert dit niet dat de individuele wetenschapper zo losjes met zijn data om mag gaan. Dit roept wat betreft integriteit logischerwijs ook vragen op bij de andere resultaten en dat is zonde, aangezien er wel degelijk een verklarend verschijnsel gevonden lijkt te zijn. Dit probleem kan goed worden gekoppeld aan de meer praktische problemen van het wetenschappelijk bedrijf die verderop zullen worden besproken.

Het onderzoek van Halliwell en collega's (2007) heeft met zijn experimentele stijl een aantal assumpties die fundamenteel verschillen van het andere onderzoek in de hypothetisch-analogue stijl. De participanten begeven zich in een kunstmatige omgeving waarin ze worden blootgesteld aan culturele invloeden waarvan wordt verondersteld dat ze in de natuurlijke omgeving ook voorkomen. Dit roept twee vragen op: komen de invloeden daadwerkelijk op dezelfde manier voor als in het experiment? Als dit het geval is, reageren mannen er ook op dezelfde manier op als buiten de gecontroleerde labsetting? Uit de beschrijving van de werkwijze blijkt dat de onderzoekers twee mannelijke modellen hebben geselecteerd op basis van hun overeenkomst met het mannelijke lichaamsideaal. Verder werd de participanten gevraagd om de advertenties op een aantal punten te beoordelen. De vragen of de gebruikte modellen niet een te extreme weergave zijn van gebruikte modellen in de media (het waren de twee meest gespierde modellen uit een selectie van zes) en of de participanten de reclames op deze manier niet compleet anders verwerken dan ze normaal zouden doen, blijven boven het onderzoek hangen. In tegenstelling tot het onderzoek van Goodwin en collega's (2011), waar de beperkingen vooral te maken hadden met het globale karakter van de concepten, moeten bij dit onderzoek vooral vragen worden gesteld over de kunstmatige en enigszins opdringerige manier waarop de participanten worden blootgesteld aan de veronderstelde culturele invloeden.

Zoals hiervoor al duidelijk is geworden, gaan beide artikelen in zekere mate uit van een culturele invloed, al wordt dit bij Halliwell en collega's (2007) vooral gebruikt als basis voor hun psychologische verklaring. Dit wekt meteen de vraag op hoe zinnig de distinctie tussen een sociologische en psychologische verklaring is. Vanuit praktisch opzicht is dit evident: vooral de experimentele methode heeft er baat bij als het aantal variabelen en dus de reikwijdte van de verklaring klein gehouden wordt. In fundamenteel opzicht heeft het echter duidelijke tekortkomingen. Dit strikt gescheiden houden van verschillende verklaringsmodellen doet sterk denken aan het inmiddels grotendeels vervlogen *nature-nurture* debat; een polarisatie waar nooit iemand wijzer van is geworden en die pas verminderd kon worden nadat men inzag hoe intrinsiek genen en de omgeving in elkaar verwekt zijn. Een volledige integratie van de sociologie en de psychologie is uiteraard niet mogelijk; beiden richten hun pijlen op fundamenteel verschillende vragen. Wat dat betreft hanteren de artikelen van Goodwin en collega's (2011) en Halliwell en collega's (2007) in principe nog steeds dezelfde filosofische uitgangspunten als enkele decennia geleden, toen Popper stelde dat de sociologie als enige sociale wetenschap de sociale omgeving kan verklaren en dit onafhankelijk en volledig losstaand van de psychologie moet doen (Adorno, et al., 1967).

Alhoewel er in het artikel van Halliwell en collega's een verband wordt gelegd tussen sociologische en psychologische fenomenen, worden deze nog steeds strikt gescheiden gehouden. De negatieve sociologische invloed van gespierde modellen in tijdschriften wordt in feite als een vaststaand feit gezien; een autonoom gegeven van waaruit verdere psychologische kennis kan worden opgedaan. Of er ooit sprake zal zijn van volledige integratie (en of dit wenselijk zou zijn) is moeilijk te zeggen. Toch zijn er tegenwoordig aanwijzingen dat de verdeling tussen sociologie en psychologie niet zo eenduidig is als

Popper stelde. Dit wordt bijvoorbeeld duidelijk in relatief nieuwe onderzoeksonderwerpen zoals sociale cognities, die duidelijk maken dat de sociale omgeving ook best als een subjectieve, psychologische constructie gezien kan worden (Bless, Fiedler, & Strack, 2004).

Wetenschappelijke integriteit

Zo goed als elk onderzoek heeft zijn tekortkomingen. Dit is inherent aan het proces en hoeft, mits goed gerapporteerd, niet meteen problematisch te zijn. Goodwin en collega's (2011) en Halliwell en collega's (2007) trappen in hun artikelen echter in zulke sterke mate open deuren in, dat de lezer zich afvraagt waarom de onderzoeken überhaupt zijn uitgevoerd. Vooral in het geval van Goodwin en collega's valt dit sterk op. Ten eerste merken zij op dat de vaste volgorde van de vragenlijsten tot een 'volgorde-effect' kan hebben geleid. Er wordt echter niet concreet vermeld hoe dat in deze specifieke situatie precies een risico is en men kan zich afvragen waarom, als dit van tevoren bekend was, de vragenlijsten dan niet simpelweg gerandomiseerd waren. De tweede tekortkoming die wordt genoemd is het feit dat de vragenlijst over sporten zich richt op compulsieve cognities over sport in plaats van daadwerkelijk excessief sportgedrag. Hierdoor is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om te achterhalen of de proefpersonen ook daadwerkelijk in excessieve mate aan krachtsport deden. Ook dit lijkt een probleem dat makkelijk opgelost had kunnen worden door een kleine verandering in de gehanteerde methode van het onderzoek.

Beide problemen lijken op het eerste gezicht vooral het gevolg te zijn van een slordige onderzoeksopzet. De laatste benoemde tekortkoming is misschien wel de meest opvallende. Hier wordt in een paar zinnen het hele onderzoek praktisch onderuit gehaald door te stellen dat het cross-sectionele design niet de veronderstelde causaliteit vast kan stellen. Ze stellen dat hierdoor niet kan worden gezegd of de compulsieve cognities het gevolg zijn van de socioculturele druk, of dat iemand met een bestaande compulsiviteit om te beginnen al meer druk van deze bronnen ondervindt. Ze gaan hiermee voorbij aan het feit dat beide verklaringen nog steeds de socioculturele druk als verklarende factor gebruiken en dat de exacte causaliteit in dit geval dus niet eens zo heel cruciaal is om de waarde van het onderzoek vast te stellen.

De meest opvallende tekortkoming die Halliwell en collega's (2007) over hun onderzoek noemen is het feit dat ze een vrij grof onderscheid hebben gemaakt tussen hun groepen. In de groep van mannen die wekelijks naar de sportschool gaan bevonden zich ook mannen die dit minder dan drie keer per week doen; volgens de richtlijnen wordt dit niet gezien als regelmatig sporten, laat staan excessief sporten. Daarnaast noemen ze nog het feit dat ze niet precies weten wat voor type sport de mannen deden en dat het BMI geen geschikte methode is om lichaamsvet vast te stellen bij mannelijke *bodybuilders*. De genoemde tekortkomingen die beide artikelen naar voren brengen lijken in twee categorieën ingedeeld te kunnen worden: ze hadden ofwel vóór het uitvoeren van het onderzoek al evident moeten zijn en dus makkelijk voorkomen kunnen worden, of ze zijn zo triviaal dat ze vooral genoemd lijken te worden omdat dat 'hoort'. Een degelijke toegevoegde waarde lijken ze in ieder geval niet te hebben.

De auteurs bevinden zich hiermee in een tweestrijd. Aan de ene kant heeft het onderzoek in potentie de grote valoriserende waarde waar de huidige maatschappij om vraagt, maar aan de andere kant wordt deze grotendeels tenietgedaan door een ogenschijnlijk gehaaste en slordige werkwijze die bijna inherent is geworden aan de huidige wetenschapscultuur (Dijstelbloem et al., 2013). De onderzoekers van beide studies blijken zeer goed op de hoogte te zijn van de tekortkomingen die hun onderzoeken met zich meebrengen. Door bovenstaande factoren blijft het echter bij een uitgebreide alinea aan het einde van het artikel, waarin vooral constant de noodzaak tot vervolgonderzoek wordt aangestipt. Hierbij wordt een belangrijk punt over het hoofd gezien. Deze toekomstige

onderzoeken zullen waarschijnlijk in hetzelfde gehaaste klimaat worden uitgevoerd, waardoor er slechts nieuwe beperkingen worden gecreëerd zonder dat er echt sprake zal zijn van relevante wetenschappelijke doorbraken. Zoals eerder gesteld werkt een polarisatie van verklaringsmodellen de ontwikkeling van kennis niet in de hand en dat wordt vanuit dit oogpunt ook goed duidelijk: pas wanneer er een kwalitatief doordacht en gedegen onderzoek wordt neergezet dat in zijn verklaringskracht niet zo zeer afhankelijk is van verdere vervolgonderzoeken, kan er een coherent beeld worden gevormd van de risicofactoren die de basis vormen van excessief sporten bij mannen.

Conclusie

De veranderingen in het mannelijke lichaamsbeeld die ten grondslag liggen aan het excessieve sporten lijken in de eerste plaats veroorzaakt te worden door sterke media-invloeden en in sterkere mate door aansporingen vanuit de omgeving, vooral van de vader. Dit gebeurt echter niet in een psychologisch vacuüm; mannen lijken hier vooral kwetsbaar voor te worden als ze geen reële verwachting hebben om zelf het lichaamsideaal te behalen. Volgens de onderzoekers lijkt dit tot stand te komen door sociale vergelijking, alhoewel het volledig verklaard wordt door de cognitieve dissonantie theorie. Natuurlijk kan een gedragsverklaring niet volledig van twee artikelen afhangen. De hele dynamiek van de wetenschap stoelt op een stroom van op elkaar bouwende onderzoeken die samen een (tijdelijke) verklaring voor een bepaald fenomeen kunnen geven. Wat dat betreft zijn de onderzoeken van Goodwin en collega's (2011) en Halliwell en collega's (2007) slechts momentopnamen; stukjes van de uiteindelijke puzzel. Dat neemt niet weg dat het lijkt alsof bepaalde aspecten van deze onderzoeken ten prooi zijn gevallen aan kwaliteitverlagende ontwikkelingen binnen de wetenschap. Het gevaar bestaat dat de corrigerende werking van het wetenschapssysteem in ieder geval deels teniet wordt gedaan als een groot deel van de verwante onderzoeken hier ook door beïnvloed worden.

Referenties

- Adorno, T.W., Albert, H., Dahrendorf, R., Habermas, J., Pilot, H., & Popper, K.R. (1976). *The positivist dispute in German sociology*. Heinemann Educational Books: London.
- Bless, H., Fiedler, K., & Strack, F. (2004). *Social cognition: How individuals construct social reality*. New York: Taylor & Francis Inc.
- Cumming, G. (2014). The new statistics: Why and how. *Psychological Science*, 25(1), 7-29. doi: 10.1177/0956797613504966
- Dijstelbloem, H., Huisman, F., Miedema, F., & Mijnhardt, W. (2013). *Waarom de wetenschap niet werkt zoals het moet, en wat daaraan te doen is (versie 2)*. Verkregen van <http://www.scienceintransition.nl/over-science-in-transition/position-paper>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Festinger, L. (1962). Cognitive dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93-107. doi: <http://dx.doi.org/10.1038/scientificamerican1062-93>
- Goodwin, H., Haycraft, E., & Meyer, C. (2011). Sociocultural correlates of compulsive exercise: is the environment important in fostering a compulsivity towards exercise among adolescents? *Body image*, 8(4), 390-395. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.05.006
- Guidi, J., Pender, M., Hollon, S.D., Zisook, S., Schwartz, F.H., Pedrelli, P., Farabaugh, A., Fava, M., & Petersen, T.J. (2009). The prevalence of compulsive eating and exercise among college students: An exploratory study. *Psychiatry Research*, 165(1-2), 154-162. doi: 10.1016/j.psychres.2007.10.005
- Halliwell, H., Dittmar, H., & Orsborn, A. (2007). The effects of exposure to muscular male models among men: exploring the moderating role of gym use and exercise motivation. *Body Image*, 4(3), 278-287. doi: 10.1016/j.bodyim.2007.04.006

Kwa, C. (2014). *Kernthema's in de wetenschapsfilosofie*. Boom Lemma uitgevers: Den Haag.