

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

GREGOR KOZINC

LJUBLJANA 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Zdravstvena vzgoja

ŠPORTNE AKTIVNOSTI SLOVENSКИH VEGETARIJANCEV IN NJIHOVA STALIŠČA DO ŠPORTA V PRIMERJAVI Z NAKLJUČNO IZBRANO POPULACIJO

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Mirjam Lasan

RECENZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

izr. prof. dr. Matej Tušak

AVTOR DELA

Gregor Kozinc

Ljubljana 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici dr. Mirjam Lasan za strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela, očetu Borisu Kozincu za idejno zamisel dela, vzpodbujanje in podporo pri ustvarjanju le-tega, Igorju Justinu za računalniško obdelavo podatkov ter vsem, ki so mi tako ali drugače pomagali pri izdelavi diplomskega dela.

Ključne besede: vegetarijanstvo, prehrana, rekreacija, šport, stališča, primerjava, anketni vprašalnik.

ŠPORTNE AKTIVNOSTI SLOVENSКИH VEGETARIJANCEV IN NJIHOVA STALIŠČA DO ŠPORTA V PRIMERJAVI Z NAKLJUČNO IZBRANO POPULACIJO

Gregor Kozinc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, Zdravstvena vzgoja

Število strani: 76; število tabel: 41; število grafov: 40; število virov: 15; število prilog: 1.

IZVLEČEK

Zdrav način prehranjevanja postaja vse pomembnejši dejavnik kakovostnega življenja. Vegetarijanstvo, kot način prehrane in nenasilen ter nesebičen stil življenja, se hitro širi po vsem svetu.

Na anketni vprašalnik, ki je bil razdeljen oziroma poslan približno 160 posameznikom, od tega malo več kot polovici vegetarijancev, se je odzvalo 119 posameznikov, od tega 66 vegetarijancev in 53 nevegetarijancev. Namen anketnega vprašalnika je bil proučevanje razlik med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev v stališčih do športne vadbe in njenega načrtovanja ter prehrane. S pomočjo vprašalnika smo skušali dobiti vpogled v to, kako so načini prehranjevanja povezani s športno dejavnostjo, tako po količini kot vsebini, zanimalo pa nas je tudi mnenje vegetarijancev o športni aktivnosti.

V sklopu 28 trditvev je do statistično pomembnih razlik med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev prišlo pri osmih trditvah, ki se nanašajo na prehrano in zaupanje do zdravnikov klasične medicine, ni pa prišlo do statistično pomembnih razlik med skupinama pri trditvah, ki se nanašajo na koristnost športne vadbe za zdravje. Poleg tega smo dobili tudi vpogled v preventivno zdravstvene ukrepe, ki jih anketiranci uporabljajo, vpogled v njihovo ukvarjanje s športom, izbiro športnih aktivnosti, način pridobivanja športnih znanj, sredstva, ki jih namenijo za šport in motive za ukvarjanje s športom, pri vegetarijancih pa poleg tega še vpogled v dolžino vegetarijanskega staža, vzroke za spremembo prehrane in čas, ki je bil potreben za prehod na vegetarijansko prehrano.

Key words: vegetarianism, nutrition, recreation, sport, viewpoints, comparison, questionnaire.

SPORTS ACTIVITIES OF SLOVENE VEGETARIANS AND THEIR VIEWPOINTS ON SPORT IN COMPARISON WITH A RANDOMLY SELECTED POPULATION

Gregor Kozinc

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2010

Special Physical Education, Health Education

Number of pages: 76; number of tables: 41; number of graphs: 40; number of sources: 15; number of appendices: 1.

ABSTRACT

Healthy diet is becoming a factor of ever increasing importance in terms of quality of life. Vegetarian nutrition as a non-violent and unselfish lifestyle is rapidly spreading throughout the world.

A questionnaire was sent to approximately 160 individuals, amongst whom a little more than half were vegetarian. 119 people responded to the questionnaire, amongst whom 66 were vegetarian and 53 non-vegetarian. The subject of the study was to investigate the differences in opinion between vegetarians and non-vegetarians with regards to exercise, its planning and nutrition. We tried to gain an insight into the ways in which different types of nutrition are linked with keeping fit. We were interested in the quantity of exercise as well as variety. In addition, our aim was to find out what vegetarians thought of sport activity.

Statistically important differences between vegetarians and non-vegetarians arose in 8 out of 28 statements relating to nutrition and the trust in doctors of classical medicine. There were, however, no statistically important differences between the two groups in statements relating to the benefits of sport in order to keep healthy. Furthermore, we gained an insight into preventive health measures employed by the people who were involved in the study, what they do to keep fit, their choice of sports activities, ways of gaining knowledge of sport, money spent on various sports and motives for exercising. Vegetarians also revealed the length of time they had been devoted to vegetarianism, their reasons for changing diet and the period of time necessary for the transition to vegetarian nutrition.

KAZALO

1 UVOD	8
2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	10
2.1 Na splošno o vegetarijanstvu	10
2.2 Vegetarijanstvo in šport	13
2.3 Namen dela za prakso	14
3 CILJI	16
4 HIPOTEZE	17
5 METODE DELA	18
5.1 Vzorec merjencev	18
5.2 Vzorec spremenljivk	18
5.2.1 Anketa	18
5.2.2 Način zbiranja podatkov	18
5.3 Metode obdelave podatkov	19
6 REZULTATI Z RAZPRAVO	20
6.1 Splošni rezultati	20
6.1.1 Osnovne značilnosti anketirancev	20
6.1.2 Nekateri značilnosti vzorca vegetarijancev	21
6.1.3 Odnos anketirancev do nekaterih preventivnih zdravstvenih ukrepov	25
6.1.4 Odnos anketirancev do športa	26
6.2 Rezultati v zvezi s stališči	37
6.2.1 Stališča anketirancev do športa in zdravja v povezavi s prehrano	37
6.2.1.1 <i>Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je nepravilna prehrana</i>	37
6.2.1.2 <i>Vegetarijanci ne potrebujejo redne športne vadbe, ker so zdravi že zaradi prehrane</i>	38
6.2.1.3 <i>Tudi vrhunske tekmovalne dosežke v vseh športih je mogoče doseči z vegetarijansko prehrano</i>	39
6.2.1.4 <i>Pri intenzivni športni vadbi je meso nujni del prehrane vsaj dvakrat tedensko</i>	40
6.2.1.5 <i>Za uspešno športno udejstvovanje je nujna vsestranska (polnovredna) prehrana</i>	42
6.2.1.6 <i>Vegetarijanec ne potrebuje športne aktivnosti</i>	43
6.2.1.7 <i>Za hiter napredek v športih morajo otroci uživati tudi beljakovine živalskega izvora (meso, jajca, mleko)</i>	44
6.2.2 Stališča anketirancev do zdravja v povezavi s športno aktivnostjo	45
6.2.2.1 <i>Za ohranjanje zdravja so najprimernejše dolgotrajne ciklične obremenitve (tek, plavanje, kolesarjenje)</i>	45
6.2.2.2 <i>Športne aktivnosti morajo biti primerne starosti udeležencev</i>	47

6.2.2.3 Človek naj bi utrjeval zdravje z načrtno, vsakodnevno športno aktivnostjo	48
6.2.2.4 Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je neredna športna aktivnost	49
6.2.2.5 Redna športna vadba naj bi bila sestavni del v življenju vsakega človeka	50
6.2.2.6 Že ena športna zvrst lahko zadostuje za utrjevanje zdravja	51
6.2.2.7 Vzdržljivostna vadba ima velik pomen pri vzdrževanju vitalnosti	52
6.2.2.8 Človek si pridobi športna znanja tudi sam	53
6.2.2.9 Premalo gibanja privede do prekomerne telesne teže	54
6.2.2.10 Kdor se redno ne giblje, ne more biti popolnoma zdrav	56
6.2.2.11 Igre z žogo niso primerne za starejše ljudi	57
6.2.2.12 Redna športna aktivnost je koristna za zdravje	58
6.2.2.13 V življenju lahko shajam brez športa	59
6.2.2.14 Za ohranjanje zdravja so primerne športne aktivnosti z zmerno intenzivnostjo	60
6.2.2.15 Kdor se ne ukvarja s športom, naj ga spremlja vsaj po televiziji	61
6.2.3 Stališča anketirancev do posvetovanja z zdravnikom ali športnim delavcem	62
6.2.3.1 Pred spremembo prehrabnih navad se moramo posvetovati z zdravnikom	62
6.2.3.2 Pred začetkom izvajanja načrtne športne aktivnosti je nujen zdravniški pregled	64
6.2.3.3 Vrsto športne aktivnosti bi vsakomur moral predpisati zdravnik	65
6.2.3.4 Za ohranjanje zdravja je pomembna športna vadba, ki naj jo sestavi športni delavec ustreznega profila v sodelovanju z zdravnikom	66
6.2.3.5 Pred pričetkom povečanja količine in intenzivnosti vadbe je nujen zdravniški pregled	67
6.2.3.6 Dobro je, če se o svoji športni aktivnosti posvetuješ s športnim delavcem ustreznega profila	68
7 SKLEP	70
8 LITERATURA	72
9 PRILOGE	73

1. UVOD

Zdrav način prehranjevanja postaja vedno bolj pomemben dejavnik kakovostnega življenja. Nezdrave prehrabene navade so gotovo med najbolj problematičnimi vedenjskimi vzorci, ki se prenašajo tudi s staršev na otroke. V prejšnjem stoletju se je tudi pri nas ustalilo uživanje veliko mesa, bele moke in sladkorja, zelenjava in sadje sta zraven le za vzorec. Pri odraslih so posledice vidne v različnih boleznih sodobnega časa, pri otrocih pa v šibki imunski odpornosti, boleznih dihal, prebavil in kože.

Mnogi ljudje si dandanes zastavljajo vprašanje, kateri način prehranjevanja je najprimernejši. Je to tisti, ki ga je prevzel od okolja v katerem živi, je tisti, ki ga priporočajo prehrabeni strokovnjaki in je prepojen z vplivi gospodarskega, kulturnega, geografskega, ekonomskega, socialnega in političnega razvoja. Mnogi ne zaupajo več znanstvenim ugotovitvam, ki nam edino resnico posredujejo v obliki tabel vitaminov, mineralov, beljakovin, ogljikovih hidratov in drugih sestavin pravilne uravnotežene prehrane. Marsikdo, ki potem išče novo pot, se dokaj hitro lahko znajde v težavah, ker njegovo vedenje ni v skladu s splošno sprejetimi družbenimi normami.

Na vsakem koraku lahko opazujemo posledice današnje klasične prehrane, ki se kaže tudi v vse večjem številu ljudi s prekomerno telesno težo. Mnogi se v skrajni sili potem zatečejo k raznim farmacevtskim sredstvom za hujšanje in pri tem spregledajo, kako nevarna so ta sredstva za njihova ledvica in jetra. Vkolikor ne spremenijo tudi načina prehrane, se telesna teža po taki kuri zopet hitro dvigne.

Če bi prehrano sodobnega človeka vzeli nekoliko bolj pod drobnogled, bi se verjetno marsikdo zamislil nad tem kaj vse vsakodnevno vnaša v svoj organizem in kakšne so lahko dolgoročne posledice takšnega prehranjevanja. Zaradi današnjega tempa življenja in posledično pomanjkanja časa, sodobni človek velikokrat poseže po hitri hrani, ki je bila prvotno zamišljena tudi kot hrana, dosegljiva za vsak žep, saj je razmeroma poceni, kar pa za seboj potegne tudi najbolj ekonomično proizvodnjo in rejo živine s sodobnimi agrarnimi ukrepi in pitanjem, pri čemer uporabljajo velike količine dušičnih gnojil, pesticidov, anabolikov, antibiotikov in podobnega, iz istih razlogov pa se pogosto uporabljajo tudi poceni rafinirani izdelki kot so bela moka, rafinirano olje, bel sladkor in podobno (Boban Pejić in Pejić, 2004).

Ker živila danes prevažajo na velike razdalje in je donosneje kupovati večje količine ter jih uskladiščiti, so v industrijski proizvodnji uvedli različne načine čuvanja hrane, ki omogočajo, da živila trajajo v kolikor toliko sprejemljivi obliki tudi deset do dvajset let. Poleg tega so prehrabeni tehnologi izumili razne umetne barve in sladila, nakar so proizvajalci nove laboratorijske hrane vse malo po malem vpakirali v oblike marmelade, piškotov, želejev in podobnih izdelkov, ki na prehrabene izdelke spominjajo le še na videz, ne pa tudi s svojo vsebino. Podobno je tudi z zamrznjeno hrano. Živila iz zamrzovalne skrinje seveda trajajo dlje, zato pa so bolj siromašna s hranljivimi snovmi. Med industrijskim zamrzovanjem živilom dodajo umetne barve in izboljševalce okusa, nakar jih termično obdelajo in izpostavijo nizkim temperaturam. Tudi pri mleku in mlečnih izdelkih je problem v količini in kakovosti zaužitega. Vsakodnevna prevelika poraba

mlečnih izdelkov povzroča demineralizacijo kosti oziroma osteoporozo. Nepopolna prebava beljakovin iz mleka in mlečnih izdelkov ustvarja proces gnitja v črevesju, pri čemer nastajajo kisle snovi, ki povečujejo kislost krvi, zaradi katere se mobilizirajo minerali, na prvem mestu kalcij. Zaradi razvoja prometa in trgovine si danes lahko nabavimo različne vrste eksotičnega sadja, ki naj bi obogatilo našo prehrano, zlasti pozimi. Vsaka rastlina pa v sebi nosi lastnosti okolja, v katerem raste in tropski sadeži zaradi razmerja njihovih hranljivih sestavin hladijo organizem, znižujejo telesno temperaturo in zavirajo delovanje črevesja. Ker ne živimo v tropih in nismo celo leto izpostavljeni visokim temperaturam, je tropsko sadje za nas daleč od idealne hrane, zlasti pozimi, ko ga je na našem trgu največ (Boban Pejić in Pejić, 2004).

V svetu se je v zadnjih sto letih za štirikrat povečalo uživanje sladkorja, kar govori o nezmernosti in tudi o ustvarjanju odvisnosti od tega izdelka. Danes se sladkor skriva v mnogih izdelkih, na primer v gaziranih pijačah, ki v treh decilitrih tekočine vsebujejo od dvanajst do šestnajst žličk sladkorja. Te sladkobe pa med pitjem pijače sploh ne občutimo, saj so v njej ogljikov dioksid, aditivi in umetne arome. Po obroku pa velikokrat sledi še kava ali cigareta. Kajenje pregreva želodec, stiska notranje organe, slabi pljuča in slabo vpliva na delovanje kože, kava pa stimulira organizem, uničuje želodčno sluznico, slabi prebavo in spreminja kakovost krvi (Boban Pejić in Pejić, 2004). Žal pa je dejstvo, da današnji človek prihaja do spoznanj šele po negativnih izkušnjah, čeprav bi bilo marsikdaj lahko obratno.

V mladosti naj bi zdravje gradili, v srednjih letih vzdrževali, od rojstva do smrti pa v njem uživali. Lahko pa ga tudi v mladih letih uničimo, v srednjih krpamo in nato še v mukah čakamo na smrt. Nedvomno imata pri tem prehrana in športna aktivnost velik pomen.

V drugi polovici svojega študija sem se usmeril v zdravstveno smer in v teh zadnjih letih prišel do spoznanja, da razmeroma malo vem o prehranjevanju ljudi, med ostalim tudi o vegetarijanskem načinu prehrane. Predvsem me je zanimalo, kako so načini prehranjevanja povezani s športno dejavnostjo, tako po količini kot tudi vsebini, ter kako je z mnenjem vegetarijancev o ukvarjanju ljudi s športnimi aktivnostmi.

V diplomskem delu je zastavljen cilj, da dobimo predvsem vpogled v športno dejavnost vegetarijancev in da raziščemo njihova stališča do športne dejavnosti v povezavi z ohranjanjem zdravja ter načrtovanjem in izvajanjem športne aktivnosti v primerjavi z ostalo populacijo, saj o tem še nisem zasledil raziskav v slovenskem prostoru.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1. Na splošno o vegetarijanstvu

Vegetarijanstvo, kot način prehrane in nenasilen stil življenja, se hitro širi po vsem svetu, saj je vsak dan na zemlji vedno več vegetarijancev, za kar obstajajo etični, ekološki, ekonomski in zdravstveni razlogi. Zagovorniki vegetarijanske prehrane navajajo kar nekaj strokovno podprtih razlogov v prid tega načina. Vegetarijanci so avtomatično izključeni iz kroga reje in zakola živali za prehrano, na ta način pa pripomorejo tudi k zmanjšanju agresivnih posegov v okolje in naravo, saj porabijo manj vode in obdelovalne zemlje od ostalih. Kar 80 odstotkov kmetijskih površin obremenjujejo živinorejci, prav tako je množična živinoreja v Evropi povzročila kar 50 odstotkov onesnažene vode, živali, ki jih redijo za človeško prehrano, pa samo v ZDA proizvedejo 130-krat več iztrebkov kot vse svetovno prebivalstvo (Ne jejte mesa! Zakaj?, 2008). Za kilogram pridelave pšenice je na primer potrebnih približno sto litrov vode, za enako količino mesa pa skoraj deset tisoč ali stokrat več. Hkrati živinoreja z dušikom v gnoju onesnaži v Evropi toliko vode kot vsi ostali dejavniki skupaj, za proizvodnjo enega kilograma svinjskega mesa nastane približno 15 litrov gnojnice, v Nemčiji na primer 66 milijonov ton letno (Ne jejte mesa! Zakaj?, 2008).

Paulinova (2002) v uvodniku svojega članka navaja avtorico Nastjo Simonitti, ki razloge v prid vegetarijanstvu vidi predvsem v spoštovanju etičnega principa (karma), boljšem zdravju, boljši ekonomiki organizma, izboljšanju psihične funkcije, pospešenem duhovnem razvoju, dobrem okusu hrane, manjšemu znojenju, gospodarnosti pridelave rastlinske hrane in slabi higieni v mesnopredelovalni industriji.

Nekateri se preprosto ne morejo odreči mesni prehrani, ki jim nudi tudi določene kulinarične užitke, pogosto pa lahko od zagovornikov klasične prehrane pričakujemo tudi mišljenja, da človek, zlasti otroci, ne more shajati brez beljakovin živalskega izvora ter na primer, da v športu ni mogoče doseči vrhunskih rezultatov z vegetarijansko prehrano.

V vegetarijanski način prehrane mnoge privedejo zdravstveni razlogi, skupaj s spoznanjem, da je v mesu, jajcih, mleku in mesnih izdelkih največja koncentracija maščob, holesterola, pesticidov, hormonov in ostankov antibiotikov. Vzrok za večino današnjih bolezni je, poleg majhne količine gibanja, ravno v prehranjevanju z neustrezno hrano.

V sadju in zelenjavi, ki predstavljata vegetarijancem poglavitni del prehrane, je veliko antioskidantov (vitamini A, C in E) in drugih snovi, ki krepijo obrambni sistem, da se telo močneje brani pred okužbami in drugimi boleznimi, tudi rakom (Paulin, 2002).

V zadnjih nekaj desetletjih se je poraba mesa v vsakodnevni prehrani znatno povečala. Meso, ki ga danes prodajajo v mesnicah, pa je tudi daleč od mesa, ki so ga uživali včasih. Meso in mesni izdelki vsebujejo pesticide, ki so se nabrali v telesih živali prek njihove krme. Velikokrat pri vzreji živine dodatno uporabljajo steroide, hormone,

stimulanse, sedative in antibiotike. Salamam, hrenovkam in klobasam dodajajo aditive za izboljšanje okusa in barve ter za preprečevanje kvarjenja. Ti in podobni mesni izdelki vsebujejo več nasičenih maščob od nepredelanega mesa. Antibiotike uporabljajo za nadzor mikroorganizmov, ki negativno vplivajo na rast živine, razvijejo pa se zaradi nesnage in drugih patogenih dejavnikov. Prav te antibiotike potem najdemo v mesu, mleku in mlečnih izdelkih ter v jajcih. Zaradi pretirane uporabe antibiotikov ti mikroorganizmi postanejo odporni, nakar živalim dajejo še močnejše antibiotike. V mesu živine se med rastjo nabirajo tudi nitriti in nitrati, ki povzročajo resne zastrupitve in organske okvare, pa tudi raka. Večine teh kemikalij ni mogoče sprati ali odstraniti s kuhanjem ter preprosto prehajajo v naše telo, kjer se stalno kopičijo (Boban Pejić in Pejić, 2004).

Vse več ljudi opaža, da je sodoben način prehranjevanja tesno povezan z mnogimi boleznimi, zato se veliko ljudi preusmerja k manj mesni ali celo k vegetarijanski prehrani. Hkrati, ko se odločijo za vegeterijanstvo, mnogi vse večji poudarek dajejo živi hrani, ki ni bila uničena s termično obdelavo (Wandmaker, 1995).

Pojem polnovredne hrane se nanaša na hrano, ki ji med raznimi predelovalnimi postopki niso odstranjene hranljive sestavine (Boban Pejić in Pejić, 2004). Tako se na primer žitu odstrani samo zunanje luščine ali pleve, da zrna ohranijo vso svojo kakovost, edina nadaljnja obdelava pa je lahko mletje v zdrob ali moko, ne pa tudi odstranjevanje otrobov in kalčkov. Tudi pri drugih živilih je pomembno, da jih čimbolj pogosto uživamo v njihovi prvotni obliki, saj se lastnosti določenih hranljivih in zdravju koristnih snovi v veliki meri izničijo, če jih izločimo iz njihove prvotne celote.

Na širjenje vegetarijanstva vpliva tudi ponudba hrane na trgu in v restavracijah, poleg tega pa se tudi ljudje vedno bolj zavedajo, da jedo nezdravo in da hranjenje z mesom ni etično sprejemljivo (Danel, 2002).

Samo vegetarijanstvo lahko po Boban Pejić in Pejić (2004) razdelimo na več skupin. Veganska prehrana vključuje zgolj živila rastlinskega izvora, kar izključuje jajca in mlečne izdelke, lakto vegetarijanstvo pa ne izključuje mleka, temveč temelji ravno na mlečnih izdelkih. Oba sistema prehranjevanja imata pogosto etično motivacijo in velikokrat temeljita tudi na določenih duhovnih naukih. Obstajajo pa še druge smeri v vegetarijanstvu, katerih privrženci iz določenih prepričanj uživajo le sadje, zgolj surovo hrano ali pa samo tekočine (Boban Pejić in Pejić, 2004). Danes na zahodu obstajajo tudi oblike prehrane, ki bi jim lahko rekli semivegetarijanstvo, saj privrženci take prehrane jedo meso zelo redko, njihova motivacija pa temelji na želji po bolj ekološkem načinu življenja (Boban Pejić in Pejić, 2004).

Ostan (2007) navaja, da mora biti tudi vegetarijanska prehrana polnovredna, torej takšna, da zagotavlja človeku nujna hranila v razmerju, ki posamezniku omogoča ohranjanje zdravja. V bistvu je to hrana, ki vsebuje vsaj potrebni minimum za življenje bistvenih hranil. Kot primer navaja frutarijanstvo, ki je kot način presne prehrane sicer zelo čista in učinkovita metoda, ki pripomore k razstrupljanju organizma, je pa v daljšem časovnem obdobju pomanjkljiva, zlasti glede zadovoljevanja potreb po beljakovinah, in

prej ali slej večina frutarijancev opeša. Ostan (2007) vidi najresnejši problem veganstva prav v nizki vsebnosti beljakovin v rastlinski hrani, vendar pa je na kitajskem podežlju še danes prehrana skoraj samo veganska, kar dokazuje, da je tudi s tako prehrano mogoče preskrbeti organizem.

Rastlinska hrana ugodno vpliva na krvne maščobe, zato vegetarijanci manj obolevajo za boleznimi srca in ožilja, ki so glavni vzrok smrti v današnjem času. Vegetarijanci manj obolevajo za nekaterimi vrstami raka, imajo v povprečju nižjo telesno težo, kar ugodno vpliva na krvni pritisk, zmanjšuje težave z gibali in podobno (Likar, 2005). Nasprotniki vegetarijanstva trdijo, da pri tej prehrani pride do pomanjkanja določenih hranilnih snovi, vendar to seveda ni res, če je vegetarijanska hrana polnovredna in uravnotežena.

Harvey in Marilyn Diamond (1997) menita, da je poleg polnovredne prehrane zelo pomemben tudi dnevni ritem uživanja hrane. Glede na vrsto oziroma sestavo zaužite hrane naj bi bila pomembna predvsem dolžina premora med posameznimi obroki, kar utemeljujeta z naravnim fiziološkim ritmom in potrebnim časom za prebavo hrane.

Eden najpomembnejših vzgojnih dejavnikov pri otrocih so navade staršev in vseh v širšem okolju. Tudi prehrabene navade in razvade se tako prenašajo na otroke, saj se tudi za mizo otrok uči od starejših. Tako otroci vegetarijanskih staršev največkrat pristanejo pri prehrani brez mesa. Pri nas je vegetarijanstvo v vrtcih in osnovnih šolah še zelo redko. V Sloveniji je le nekaj vrtcev in šol, ki jih obiskuje več vegetarijanskih otrok. V večini teh zavodov vodstva zagotavljajo, da so sicer pripravljeni na prilagajanje takim otrokom, če bi starši izrazili željo po takem načinu prehrane, čeprav velikokrat prevladuje mnenje, da ni dolžnost vseh družbenih subjektov zagotavljati posebne prehrane posameznikom glede na njihove želje, prepričanje in podobne osebne okoliščine, saj naj bi starši v prvi vrsti morali upoštevati priporočila strokovnjakov o uravnoteženi prehrani, ki naj otrokom zagotovi ustrezen razvoj in rast otroka. Uravnotežena laktovegetarijanska prehrana, ki vsebuje tudi mleko in mlečne izdelke, pa odraščajočemu otroku zagotavlja vse, kar potrebuje za normalen razvoj. V Indiji na primer milijoni ljudi že tisočletja živijo laktovegetarijansko in so popolnoma zdravi in normalno razviti. Mnogi zdravniki pri nas morda niso najbolj naklonjeni do nosečnic, ki ne jedo mesa, češ, da je to nevarno. S podobnimi predsodki se vegetarijanski otroci nato srečujejo v vrtcu in šoli, saj strokovnjaki za prehrano pogosto navajajo nujne dnevne količine beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, vitaminov, vse do grama natančno, pri tem pa morda ne upoštevajo, da vsak otrok lahko prepozna svoje potrebe. Eden glavnih krivcev za mnoge njihove zdravstvene probleme in razvajenost pri mizi pa je velikokrat tudi sladkor.

Boban Pejić in Pejić (2004) v svoji knjigi navajata, da sladkor, ki se danes največ uporablja v prehrani, nastane ob večkratnem in dolgotrajnem procesiranju soka sladkorne pese ali sladkornega trsa in je največkrat v skrajno rafinirani obliki, kar pomeni, da je osiromašen celuloze, rudninskih in drugih hranljivih snovi ter vsebuje le saharozo. Ker je rafiniran izdelek, ga organizem ne prepozna kot polnovredno živilo ter ga med prebavo oplemeniti s kalcijem, B vitamini in drugimi minerali. Na ta način so kosti in živčevje oropani za sestavine neprecenljive vrednosti. Sladkor lahko preveč

stimulira prebavni trakt ter tako prepreči absorbcijo sestavin, ki zahtevajo daljše prebavljanje. Spodbuja tudi vnetne procese v jetrih ter vpliva na ravnotežje možganskih biokemičnih procesov. Ovira tudi delovanje vitalnih organov in ustvarja vrsto težav, kot so glavobol in povišana temperatura. Dokazano je, da lahko sladkor močno pretrese človekovo duševnost ter izzove nemir, vznemirjenost, nelagodje in hiperaktivnost. Mnogi menijo, da je sladkor svojevrsten narkotik, saj ustvarja odvisnost in tako negativno vpliva na človekovo duševnost (Boban Pejić in Pejić, 2004).

2.2. Vegetarijanstvo in šport

Kadar v razgovoru omenjamo vegetarijanstvo, se mnogi še kar strinjajo s tem načinom prehranjevanja, če pa omenimo vrhunski šport, je večina mnenja, da vrhunskih rezultatov ni mogoče doseči brez uživanja mesa in drugih beljakovin živalskega izvora, čeprav športna praksa kaže drugače.

Robbins (1995) v svoji knjigi navaja kar nekaj primerov vrhunskih športnikov vegetarijancev v različnih športih, ki so dosegli svetovne rekorde in zmagovali na različnih tekmovanjih.

Kalifornijec Dave Scott je šestkratni zmagovalec na znanem triatlonu Ironman, ki velja tudi kot zaključna prireditev triatlonov po svetu in se nanj uvrstijo le najboljši. Velja za eno najtežjih atletskih preizkušenj na svetu, saj tekmovalci najprej preplavajo 3,8 kilometrov, kolesarijo 180 kilometrov in pretečejo še 42,2 kilometra.

Junija leta 1985 je Sixto Linares v enodnevnem triatlonu postavil svetovni rekord, ko je preplaval 7,7 kilometrov, prekolesaril 298 kilometrov in pretekel 84,3 kilometre.

Robert Sweetgall iz Newarka je bil najboljši na svetu v teku na ultra dolge razdalje. V treh letih je pretekel razdaljo daljšo od Ekvatorja, več kot 40.000 kilometrov.

Le malokateri atlet je tako dolgo dominiral na svetovnih tekmovanjih kot Edwin Moses v teku na štiristo metrov z ovirami, dvakrat je bil celo olimpijski zmagovalec.

Leteči Finec Paavo Nurmi je bil nosilec dvajsetih svetovnih rekordov na dolge proge in ima devet olimpijskih medalj.

Bill Pickering iz Velike Britanije je svetovni prvak v neprekinjenem plavanju, ki ga je postavil star 48 let v Bristolskem kanalu.

Murray Rose je pri starosti 17 let osvojil tri zlate medalje na olimpijskih igrah v Melbournu leta 1956. Štiri leta kasneje je na olimpijskih igrah postal prvi plavalec, ki je dvakrat zapored zmagal v plavanju na štiristo metrov v prostem slogu.

Zanimivo je, da najdemo zmagovalce tudi v panogah, kjer takorekoč velja, da brez velikih količin beljakovin ne more biti uspeha in vrhunskih dosežkov. Tako je švedski

bodybilder Andreas Cahling leta 1980 zmagal v tekmovanju Mr. International, podobno je Roy Hilligan poleg številnih drugih naslovov osvojil laskavi naslov Mr. Amerika.

Vrhunske športnike vegetarijance najdemo tudi pri nas. Eden takih je Iztok Tomazin, ki je v Sloveniji poznan predvsem po svojih alpinističnih dosežkih, saj je med drugim preplezal že pet osemtisočakov, ob tem pa dela tudi v Službi nujne medicinske pomoči in v Gorski reševalni službi (Likar, 2005).

Prav tako najdemo vrhunske dosežke pri športnikih vegetarijancih v rokoborbi, pri dviganju uteži, smučanju, karateju, tenisu in številnih drugih športih. Mnogo vrhunskih športnikov vegetarijancev bi zagotovo našli še s sistematičnejšim iskanjem. Vse to dokazuje, da je kvalitetna, uravnotežena vegetarijanska prehrana primerna tudi za vrhunske športnike.

2.3 Namen dela za prakso

Predmet raziskovanja v prvem delu naloge so športne aktivnosti slovenskih vegetarijancev v primerjavi z naključno izbrano populacijo. Športne aktivnosti smo razčlenili z vidika števila dni v tednu, v katerih so bili anketiranci aktivni, dolžine trajanja aktivnosti in vrste aktivnosti. Pri vegetarijancih je bil predmet raziskovanja tudi to, kako dolgo so že vegetarijanci, način prehoda na to vrsto prehranjevanja in vzrok za tovrstno odločitev.

V drugem delu naloge pa so predmet raziskovanja razlike med stališči vegetarijancev in nevegetarijancev do prehrane, koristnosti športne aktivnosti za ohranjanje zdravja ter do načrtovanja in izvajanja športne vadbe.

Vegetarijanci so skupina, ki ima povsem specifičen način prehranjevanja, s tega vidika bi morda lahko rekli, da imajo tudi drugačen način življenja od ostalih, saj je prehrana del vsakdanjika vsakega posameznika. Prav zato nas je v nalogi zanimalo, ali so in če obstajajo, kje se pojavljajo določene razlike v stališčih med vegetarijanci in naključno izbrano populacijo. Seveda je že na začetku jasno, da razlike med obema skupinama zagotovo obstajajo v stališčih, ki so povezana s prehrano, bolj pa nas je zanimalo, kako je pri stališčih, ki se navezujejo na šport, v povezavi z ohranjanjem zdravja ter načrtovanjem in izvajanjem športne aktivnosti.

Stališče pomeni presojanje oziroma opredelitev do določenih pojavov ali objektov. Mnenje oziroma pogled je lahko pozitivno, negativno ali neopredeljeno. Stališča se spreminjajo predvsem na osnovi novih informacij in izkušenj v okolju. Oblikujejo se v obdobju odraščanja in se s kasnejšim zorenjem človeka sicer še spreminjajo, vendar so v določenem krajšem obdobju in situacijah dokaj enaka in vplivajo na stalen odnos do stvari in pojavov. Stališča določenih socialnih skupin so lahko podobna ali nasprotujoča si, lahko se razlikujejo ali pa so enaka.

Pri vsakem načrtovanju športnih aktivnosti je dobro poznati tudi stališča bodočih udeležencev. Veliko lažje je načrtovati določeno dejavnost, kadar imajo udeleženci pozitiven odnos do nje. V tej smeri je namen naloge omogočiti športnim delavcem boljše poznavanje stališč oziroma odnosa do športa pri vegetarijancih, ki kot že rečeno omogoča lažje načrtovanje športnih aktivnosti pri delu s takimi skupinami ali posamezniki.

Kjub temu, da mnogo argumentov govori v prid vegetarijanstva, se še vedno razmeroma malo ljudi odloča za takšen slog prehranjevanja. Likar (2005) navaja, da so med najpomembnejšimi razlogi za to pomanjkanje informacij in znanja o možnostih in prednostih vegetarijanske prehrane, vplivi lobijev živalorejcev in mesnopredelovalne industrije ter tudi slabša dosegljivost in višja cena kvalitetne vegetarijanske hrane.

Morda bo naloga koga spodbudila, da se bo podal na pot vegetarijanstva, morda tudi koga, ki je ali pa namerava postati vrhunski športnik, morda bodo mladi vadili, se pripravljali in dosegali vrhunske rezultate kot vegetarijanci bolj pogosto kot dosedaj, morda pa bo naloga koga vzpodbudila k nadaljnim raziskavam v tej smeri.

3. CILJI

3.1 Ugotoviti ali obstajajo razlike med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev v stališčih do koristnosti športne vadbe za zdravje.

3.2 Ugotoviti ali obstajajo razlike med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev v stališčih do načrtovanja in izvajanja športne vadbe.

3.3 Ugotoviti ali obstajajo razlike med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev v stališčih o pomembnosti prehrane.

4. HIPOTEZE

H1: V stališčih do koristnosti športne vadbe za zdravje obstajajo statistično pomembne razlike med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev.

H2: V stališčih do načrtovanja in izvajanja športne vadbe obstajajo določene statistično pomembne razlike med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev.

H3: V stališčih do prehrane obstajajo statistično pomembne razlike med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev.

5. METODE DELA

5.1 Vzorec merjencev

Vzorec merjencev so sestavljali vsi vegetarijanci in nevegetarijanci, ki so vrnilo izpolnjene anketne vprašalnike, ki smo jih razdelili tako v društvu Preporod, kot tudi prijateljem, znancem in nekaterim naključno izbranim osebam. Skupaj je bilo izpolnjenih 119 vprašalnikov, ki so bili vsi pravilno izpolnjeni in smo jih upoštevali pri obdelavi podatkov. Vzorec merjencev je tako sestavljalo 66 vegetarijancev in 53 nevegetarijancev (skupaj 119 merjencev), pri dveh vprašanjih, ki sta se navezovali na trajanje in izbor športne aktivnosti, pa je vzorec merjencev sestavljalo 55 vegetarijancev in 51 nevegetarijancev (skupaj 106 merjencev), saj so bili iz vzorca izvzeti tisti, ki se s športom niso ukvarjali (pri vegetarijancih 11 in pri nevegetarijancih 2 merjenca, skupaj torej 13 merjencev). Vzorec vegetarijancev je sestavljalo 22 moških in 44 žensk, katerih povprečna starost je bila nekaj več kot 35 let, vzorec nevegetarijancev pa je sestavljalo 20 moških in 33 žensk, katerih povprečna starost je bila nekaj več kot 39 let in pol.

5.2 Vzorec spremenljivk

5.2.1 Anketa

Uvodni del ankete je zajemal nagovor in povabilo k izpolnjevanju vprašalnika, o namenu izvajanja ankete, zahvalo za sodelovanje in navodilo za izpolnjevanje.

Vprašalnik je zajemal navedbo starosti, spola in najvišje dokončane izobrazbe anketiranca. Sestavljen je bil iz 12 vprašanj, kjer so se anketiranci pri prvem opredelili kot vegetarijanci ali nevegetarijanci, nadaljnja 3 vprašanja so se navezovala zgolj na vegetarijance, in sicer na njihov staž, na to, kako hitro so prešli na vegetarijansko prehrano in na vzroke, ki so botrovali odločitvi za spremembo prehrane, 8 vprašanj pa se je navezovalo na izvajanje preventivno zdravstvenih ukrepov, na količino ukvarjanja s športno aktivnostjo ter izbor in trajanje športne aktivnosti, na pridobivanje športnih znanj, na sredstva, ki jih anketiranci namenjajo športu ter na glavne motive in omejitvene dejavnike za pogostejše ukvarjanje s športom. Vprašalnik je sestavljalo tudi 28 trditev v zvezi s stališči do športne vadbe, njenega načrtovanja in prehrane, pri katerih so anketiranci svoje soglašanje ali nesoglašanje s trditvijo izražali s pomočjo pet-stopenjske lestvice, kjer je 1 pomenila popolno nestrinjanje, 2 delno nestrinjanje, 3 neopredeljenost, 4 delno strinjanje, 5 pa popolno strinjanje s trditvijo.

5.2.2 Način zbiranja podatkov

V marcu in aprilu leta 2006 smo razdelili približno 160 vprašalnikov in vsakemu priložili pisemsko ovojnico z naslovom in nalepljeno znamko ustrezne vrednosti. Tako so anketiranci lahko v miru izpolnili anketo in jo po pošti poslali nazaj. Anketa je bila

anonimna. Največji problem je bil dobiti zadostno število vegetarijancev za minimalni vzorec. Največ vprašalnikov smo tako razdelili v društvu Preporod iz Gorenje Trebuše, ki po vsej Sloveniji organizira in izvaja predavanja in izobraževanja o zdravem in naravnem načinu življenja, prav tako pa izdaja knjige in druge publikacije o zdravi prehrani, polnovredni prehrani in izkušnjah s postom in presno prehrano. Nekaj vprašalnikov smo razdelili tudi znancem in prijateljem, za katere smo vedeli ali izvedeli, da so vegetarijanci. Z namenom pridobiti vzorec nevegetarijancev, pa smo večino vprašalnikov razdelili prijateljem in znancem, nekaj pa tudi povsem naključno izbranim. Pri razdeljevanju vprašalnikov smo nekoliko pazili tudi, da je bila starost približno enaka v obeh skupinah. Zadnje ankete smo dobili vrnjene do konca meseca maja 2006, nakar smo pričeli z obdelavo podatkov.

5.3 Metode obdelave podatkov

Zbrani podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega paketa SPSS, za ugotavljanje statistično pomembnih razlik v stališčih med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev je bil uporabljen hi kvadrat test, pri čemer smo uporabili kriterij oziroma mejo 5 % ($p = 0,05$). Obdelani podatki so bili predstavljeni s pomočjo programa Microsoft Excel 2003, v tabelah in s pomočjo grafov.

6. REZULTATI Z RAZPRAVO

6.1 Splošni rezultati

6.1.1 Osnovne značilnosti anketirancev

Vzorec merjencev je sestavljalo 66 vegetarijancev (od tega 22 moških in 44 žensk) in 53 nevegetarijancev (od tega 20 moških in 33 žensk), skupaj torej 119 merjencev (od tega 42 moških in 77 žensk).

Tabela 1

Spol, število in povprečna starost anketirancev

	VEGETARIJANCI (N=66)		NEVEGETARIJANCI (N=53)	
	moški	ženske	moški	ženske
spol	22	44	20	33
število	37,41	34,05	38,85	39,91
povprečna starost (v letih)	35,17		39,51	

V Tabeli 1 sta prikazana oba vzorca merjencev glede na spol, število in povprečno starost. Pri vegetarijancih se je starost anketirancev gibala pri moških od 20 let do 58 let in pri ženskah od 15 let do 56 let, pri nevegetarijancih pa se je starost anketirancev gibala pri moških od 16 let do 62 let in pri ženskah od 16 let do 63 let.

Tabela 2

Najvišja dokončana izobrazba anketirancev

	VEGETARIJANCI (N=66)		NEVEGETARIJANCI (N=53)	
	število	odstotek	število	odstotek
A – nedokončana osnovna šola	0	0	0	0
B – dokončana osnovna šola	2	3,03	4	7,55
C – poklicna ali strokovna šola	7	10,61	8	15,09
D – srednja šola, gimnazija	25	37,88	12	22,64
E – višja ali visoka strokovna šola	11	16,67	13	24,53
F – visoka (univerzitetna) izobrazba	19	28,79	16	30,19
G – magisterij, doktorat	2	3,03	0	0

Iz Tabele 2 je razvidno, da po izobrazbi ni nikogar, ki ne bi imel dokončane vsaj osnovne šole, zelo malo je tudi takih, ki bi imeli najvišjo stopnjo izobrazbe ali samo dokončano osnovno šolo, pri nevegetarijancih ni nikogar z magisterijem ali doktoratom.

Večina, tako pri vegetarijancih kot pri nevegetarijancih, ima dokončano srednjo šolo ali gimnazijo, višjo ali visoko strokovno šolo ali pa imajo visoko (univerzitetno) izobrazbo,

manjši odstotek (pri vegetarijancih 10,61 odstotkov, pri nevegetarijancih 15,09 odstotkov) pa je tistih s poklicno ali strokovno šolo.

Razvidno je, da obvezno šolanje dokončajo večinoma vsi, treba pa je vedeti, da so med anketiranci tudi taki, ki se še vedno šolajo, saj je bila spodnja starostna meja pri vegetarijancih 15 let, pri nevegetarijancih pa 16 let.

6.1.2 Nekatere značilnosti vzorca vegetarijancev

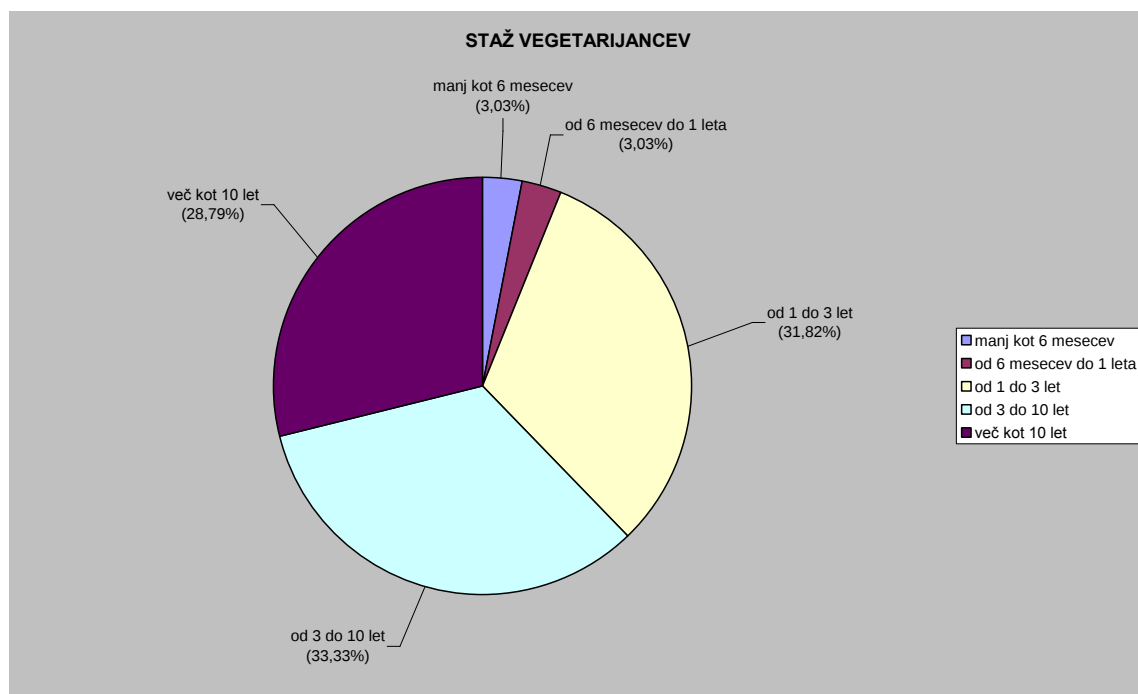
Odgovori na vprašanje, kako dolgo je nekdo vegetarijanec, so nam dali dokaj natančen vpogled v razdelitev vzorca populacije vegetarijancev glede na staž oziroma dobo vegetarijanstva.

Tabela 3
Staž vegetarijancev

Kako dolgo ste že vegetarijanec?	število vegetarijancev	odstotek
A – manj kot 6 mesecev	2	3,03
B – od 6 mesecev do 1 leta	2	3,03
C – od 1 do 3 let	21	31,82
D – od 3 do 10 let	22	33,33
E – več kot 10 let	19	28,79

V Tabeli 3 vidimo, da je največ tistih, ki so vegetarijanci že 3 do 10 let, zanimivo pa je, da je le dobrih 6 odstotkov takih, ki so vegetarijanci manj kot eno leto. Seveda sliko nekoliko popači dejstvo, da pri razdeljevanju anket večinoma nismo mogli vedeti za tiste, ki so se za to vrsto prehrane odločili pred kratkim in jih je dejansko v populaciji verjetno nekoliko več. Mogoče bi bilo celo bolj smiselno že v vprašalniku združiti prvi dve možnosti v eno, ki bi povezala "začetnike" v vegetarijanski prehrani do enega leta in nekoliko bolj razdelati obdobje od 3 do 10 let, kjer je kar tretjina vseh vegetarijancev.

Že na hitro lahko ugotovimo, da je velik delež tistih, ki so vegetarijanci že dolgo. To bi lahko hkrati pomenilo, da večina ljudi, ki se odloči za to vrsto prehrane, potem tudi vztraja pri njej. Skoraj 29 odstotkov je takih, ki ta način prehrane uporabljajo že preko 10 let. Diagram kaže tudi na to, da se vključujejo tudi novi in zanimiva bi bila raziskava čez kako desetletje.



Grafikon 1. Prikaz razdelitve vegetarijancev glede na dobo, staž vegetarijanstva.

Sam prehod na vegetarijansko prehrano po odločitvi za to je lahko zelo hiter ali pa je prehod izveden postopno v krajšem ali daljšem obdobju. Vzrok za hiter prehod bi lahko pomenil, da je nekdo nenadoma pridobil nove informacije o prehrani ali pa bi vzrok lahko bil pojav kakšne resnejše bolezni.

Tabela 4

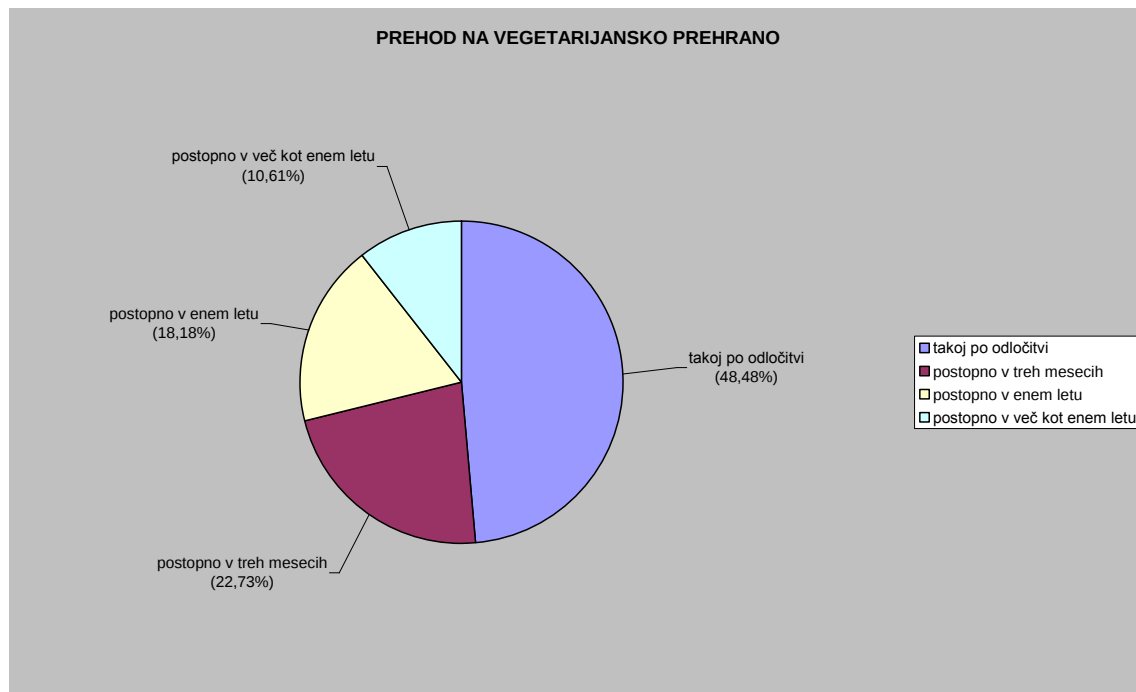
Trajanje prehoda na vegetarijansko prehrano po odločitvi za spremembo prehrane pri vegetarijancih

Kako hitro po odločitvi za spremembo prehrane ste prešli na vegetarijansko prehrano?	število vegetarijancev	odstotek
A – takoj po odločitvi	32	48,48
B – postopno v treh mesecih	15	22,73
C – postopno v enem letu	12	18,18
D – postopno v več kot enem letu	7	10,61

V Tabeli 4 vidimo, da je skoraj polovica anketiranih vegetarijancev prešla na vegetarijansko prehrano takoj po odločitvi za spremembo prehrane. Morda je to tudi eden od najbolj učinkovitih načinov prehoda, ki je morda učinkovit še pri nekaterih odvajanjih od raznih odvisnosti (mamil, alkohola, cigaret), v kolikor seveda ne gre za daljše in težje oblike teh odvisnosti. Pri tem je posebej delikatno, kadar nekdo trdi, da nečesa uživa malo, ne pa nič, saj so zadeve zelo subjektivne in postopno lahko preide nazaj k enaki prehrani, kot jo je imel prej.

Postopen prehod v daljšem obdobju (malo manj kot 11 odstotkov jih je prešlo na vegetarijansko prehrano v več kot enem letu) je morda koristen, kadar postopno

opuščamo določena živila. Ena od poti je, da najprej ukinemo z jedilnika rdeče meso, nato pa postopno še belo meso, ribe, jajca, sir in mlečne izdelke.



Grafikon 2. Prikaz razdelitve vegetarijancev glede na časovni prehod na vegetarijansko prehrano po njihovi odločitvi za spremembo prehrane.

Mnogo bivših bolnikov, z najrazličnejšimi težjimi boleznimi, je izjavilo, da so ozdraveli v obdobju treh do šestih mesecev po prehodu iz klasične na presno prehrano (Günter, 2000), kar je prav tako ena od smeri vegetarijanstva, kjer privrženci uživajo zgolj surovo hrano (Boban Pejić in Pejić, 2004).

Razloge, zakaj se mesu odpovedati, lahko razdelimo na zdravstvene, ekološke in moralne (Volčič, 2003). Med zdravstvene lahko uvrstimo manjše tveganje za rakava obolenja, bolezni srca in ožilja, osteoporozo, ledvične in žolčne kamne ter vnos strupenih snovi in bakterij v organizem. Ekološki razlogi so neracionalno kmetovanje z neučinkovito porabo vode, onesnaževanjem okolja in rušenjem naravnega ravnovesja. Med moralne razloge pa lahko uvrstimo predvsem prepogosto utesnjevanje in mučenje živali na farmah ter v končni fazi njihovo pobijanje.

Tabela 5

Vzroki za odločitev za spremembo prehrane pri vegetarijancih

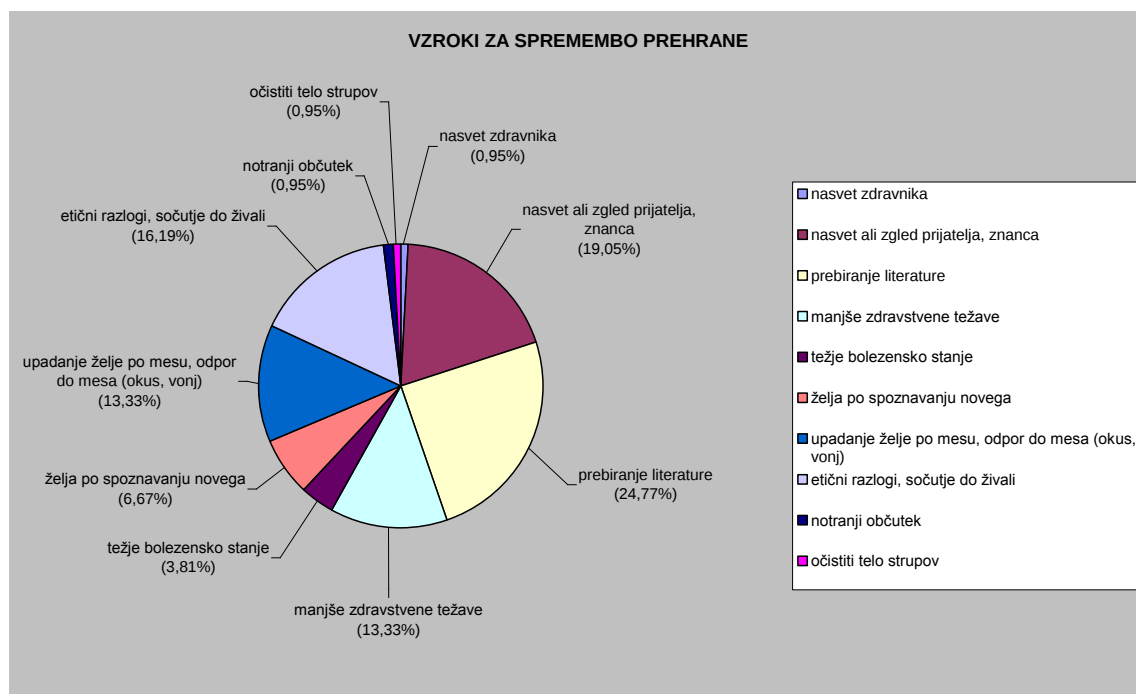
Kateri so bili vzroki za vašo odločitev za spremembo prehrane (možnih več odgovorov)?	število odgovorov	odstotek
A – nasvet zdravnika	1	0,95
B – nasvet ali zgled prijatelja, znanca	20	19,05
C – prebiranje literature	26	24,77
D – manjše zdravstvene težave	14	13,33
E – težje bolezensko stanje	4	3,81
F – želja po spoznavanju novega	7	6,67
G – drugo:		
upadanje želje po mesu, odpor do mesa (okus, vonj)	14	13,33
etični razlogi, sočutje do živali	17	16,19
notranji občutek	1	0,95
očistiti telo strupov	1	0,95

Iz Tabele 5 je razvidno, da so nove informacije, pridobljene preko literature in prijateljev, v skoraj 44 odstotkih ključna iskrica za prehod na vegetarijansko prehrano.

Na žalost ima nasvet zdravnika zelo majhen delež. Medicinska stroka, razen zelo redkih izjem, še vedno propagira uravnoteženo vsestransko prehrano, ki je sestavljena iz vseh vrst živil in temu primeren je tudi odstotek (0,95 odstotka).

Težje ali lažje bolezensko stanje navaja kot vzrok za prehod skupaj le nekaj več kot 17 odstotni delež, kar morda pomeni, da so se s preходом na ta način prehrane zadosti zgodaj izognili nepotrebnim zdravstvenim težavam, še bolj zanimivo pa je dejstvo, da se večina, kljub lažjim ali težjim zdravstvenim težavam, po nasvet pred spremembo prehrane ni zatekla k zdravniku.

Po deležu nikakor nista zanemarljiva vzroka upadanje želje po mesu z nekaj več kot 13 odstotki in etični razlogi z nekaj več kot 16 odstotki, še predvsem zaradi dejstva, da vzroka nista bila navedena kot možnost pri odgovorih, ampak so ju anketiranci lahko sami navedli pod rubriko drugo. Nekateri trdijo, da je edini pravi razlog za vegetarijanstvo sočutje do živali, saj ubijanje živih bitij iz etičnih razlogov ni dopustno, pa četudi je žival namenjena za hrano. Dandanes je problem tudi način usmrčitve. Če žival pri tem trpi, je prestrašena in izloča adrenalin, ki ga potem s hrano uživalci tudi konzumirajo, prav tako pa pri sodobni reji živine uporabljajo velike količine dušičnih gnojil, pesticidov, anabolikov, antibiotikov in podobnega (Boban Pejić in Pejić, 2004). Z vegetarijanstvom se temu preprosto izognemo.



Grafikon 3. Prikaz glavnih vzrokov za spremembo prehrane pri vegetarijancih.

6.1.3 Odnos anketirancev do nekaterih preventivnih zdravstvenih ukrepov

Postenje kot prostovoljno in popolno vzdržnost od vsakršne hrane, dokler je v telesu dovolj hranilnih zalog za normalno delovanje telesnih funkcij, je proces, navaja Videnšek (2005), ki lahko zelo koristi telesu in duhu.

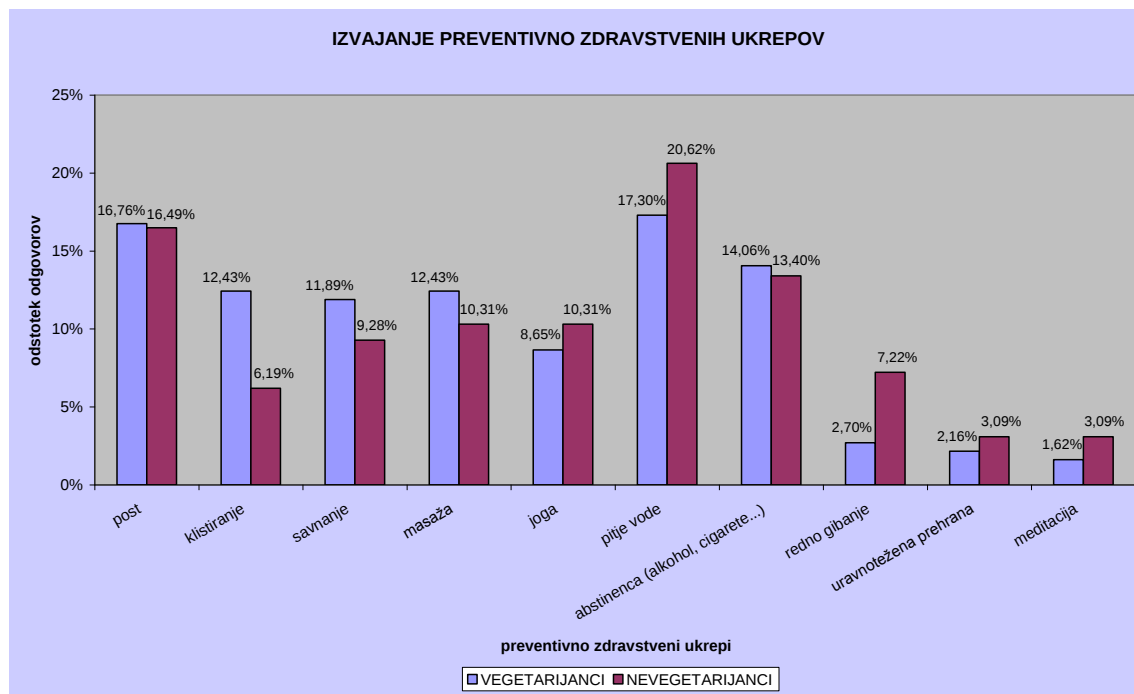
Tabela 6

Preventivni zdravstveni ukrepi anketirancev

Katere preventivno zdravstvene ukrepe izvajate (možnih je več odgovorov)?	VEGETARIJANCI (N = 66)		NEVEGETARIJANCI (N = 53)	
	število odgovorov	odstotek	število odgovorov	odstotek
A – post	31	16,76	16	16,49
B – klistiranje	23	12,43	6	6,19
C – savnanje	22	11,89	9	9,28
D – masaža	23	12,43	10	10,31
E – joga	16	8,65	10	10,31
F – načrtno pitje večjih količin vode	32	17,30	20	20,62
G – abstinenca od alkohola, cigaret, mamil	26	14,06	13	13,40
H – drugo:				
redno gibanje, rekreacija	5	2,70	7	7,22
uravnotežena prehrana	4	2,16	3	3,09
meditacija	3	1,62	3	3,09

Pri tem vprašanju smo dobili vpogled v izvajanje preventivnih zdravstvenih ukrepov, ki se jih poslužujejo vegetarijanci in nevegetarijanci.

Čeprav so manjša odstopanja med skupinama pri posameznih preventivnih zdravstvenih ukrepih, kar lahko vidimo v Tabeli 6, lahko ugotovimo dokaj enakomerno porazdelitev, saj med posameznimi ukrepi, s katerimi skrbijo vegetarijanci in naključno izbrani anketiranci za zdravje, ni kakšnega, ki bi posebej izstopal. V obeh skupinah se anketiranci najverjetneje zavedajo, da je skrb za zdravje večplastna in da ga zgolj z enim ukrepom ni možno vzdrževati.



Grafikon 4. Prikaz izvajanja glavnih preventivnih zdravstvenih ukrepov pri anketirancih.

6.1.4 Odnos anketirancev do športa

Vzorec merjencev je tu sestavljalo 66 vegetarijancev in 53 nevegetarijancev, skupaj torej 119 merjencev. Pri dveh vprašanjih, ki sta se navezovali na izbor športnih aktivnosti in trajanje športne aktivnosti anketirancev, pa je vzorec merjencev sestavljalo 55 vegetarijancev in 51 nevegetarijancev, skupaj torej 103 merjenci, saj so bili izvzeti tisti, ki se s športom nikoli ne ukvarjajo (pri vegetarijancih 11, pri nevegetarijancih 2, skupaj torej 13 merjencev).

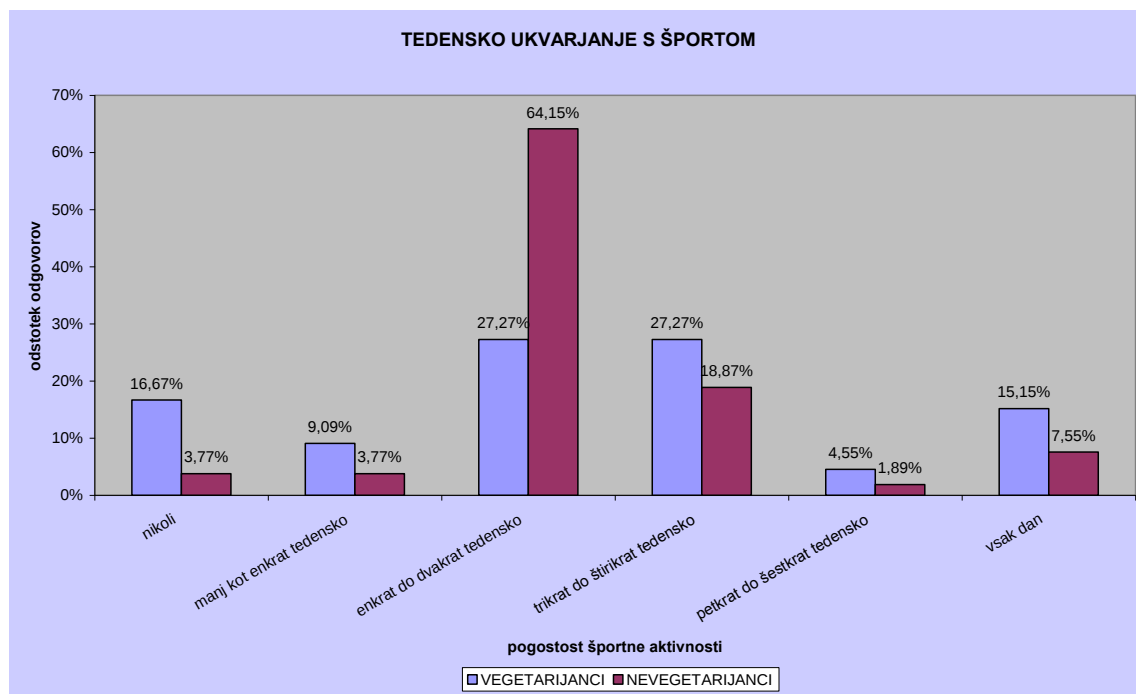
Ukvarjanje s športom ljudem koristi, kadar je redno, priložnostno ukvarjanje pa je pogostokrat lahko celo bolj škodljivo kot koristno.

Tabela 7

Športno udejstvovanje anketirancev glede na tedenski cikel

Kolikokrat tedensko se ukvarjate s športom?	VEGETARIJANCI (N = 66)		NEVEGETARIJANCI (N = 53)	
	število	odstotek	število	odstotek
A – nikoli	11	16,67	2	3,77
B – manj kot enkrat tedensko	6	9,09	2	3,77
C – enkrat do dvakrat tedensko	18	27,27	34	64,15
D – trikrat do štirikrat tedensko	18	27,27	10	18,87
E – petkrat do šestkrat tedensko	3	4,55	1	1,89
F – vsak dan	10	15,15	4	7,55

V Tabeli 7 se vidi, da je v obeh skupinah malo tistih, ki se s športom sploh ne ukvarjajo (pri vegetarijancih 11 oziroma 16,67 odstotkov, pri nevegetarijancih 2 oziroma 3,77 odstotke), čeprav jih je med vegetarijanci skoraj 4,5-krat več. Zanimivo pa je, da je pri vegetarijancih večji delež tistih, ki so redno ukvarjanje s športom vzeli veliko bolj zares.



Grafikon 5. Prikaz primerjave v ukvarjanju s športom med vegetarijanci in nevegetarijanci.

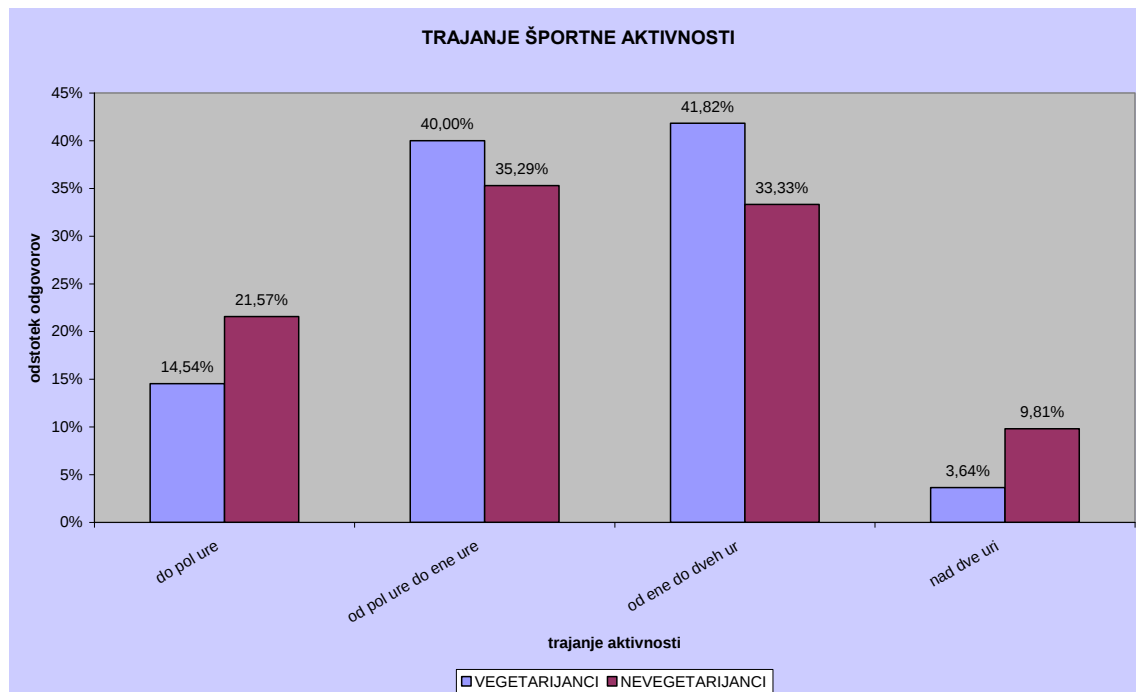
Pri vprašanju o trajanju športne aktivnosti so bili izvzeti tisti, ki se s športom ne ukvarjajo (pri vegetarijancih 11 in pri nevegetarijancih 2 anketiranci), kot je razvidno iz Tabele 7. Vzorec merjencev zato tu sestavlja 55 vegetarijancev in 51 nevegetarijancev.

Tabela 8

Povprečno trajanje dnevne športne aktivnosti pri anketirancih

Koliko časa v povprečju traja vaša dnevna športna aktivnost?	VEGETARIJANCI (N = 55)		NEVEGETARIJANCI (N = 51)	
	število	odstotek	število	odstotek
A – do pol ure	8	14,54	11	21,57
B – od pol ure do ene ure	22	40,00	18	35,29
C – od ene do dveh ur	23	41,82	17	33,33
D – nad dve uri	2	3,64	5	9,81

Resno ukvarjanje s športom terja ukvarjanje s športno aktivnostjo med pol ure in dvema urama, kar je izbrala večina anketirancev v obeh vzorcih, kot kaže Tabela 8. Povprečen način življenja nam dovoljuje do dve uri aktivnosti dnevno, kar je v bistvu tudi dovolj. Kar presega dve uri, bi lahko rekli, da je že bolj domena priprav vrhunskih športnikov in ne rekreacije, seveda pa so tudi tu, tako kot povsod, prisotne izjeme.



Grafikon 6. Trajanje športne aktivnosti pri vegetarijancih in nevegetarijancih.

Tudi pri vprašanju o izboru športnih aktivnosti so bili izvzeti tisti, ki se s športom ne ukvarjajo (Tabela 7), zato je tudi tukaj vzorec merjencev pri vegetarijancih 55, pri nevegetarijancih pa 51.

Dobili smo vpogled v strukturo športnih aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo vegetarijanci in nevegetarijanci.

Tabela 9

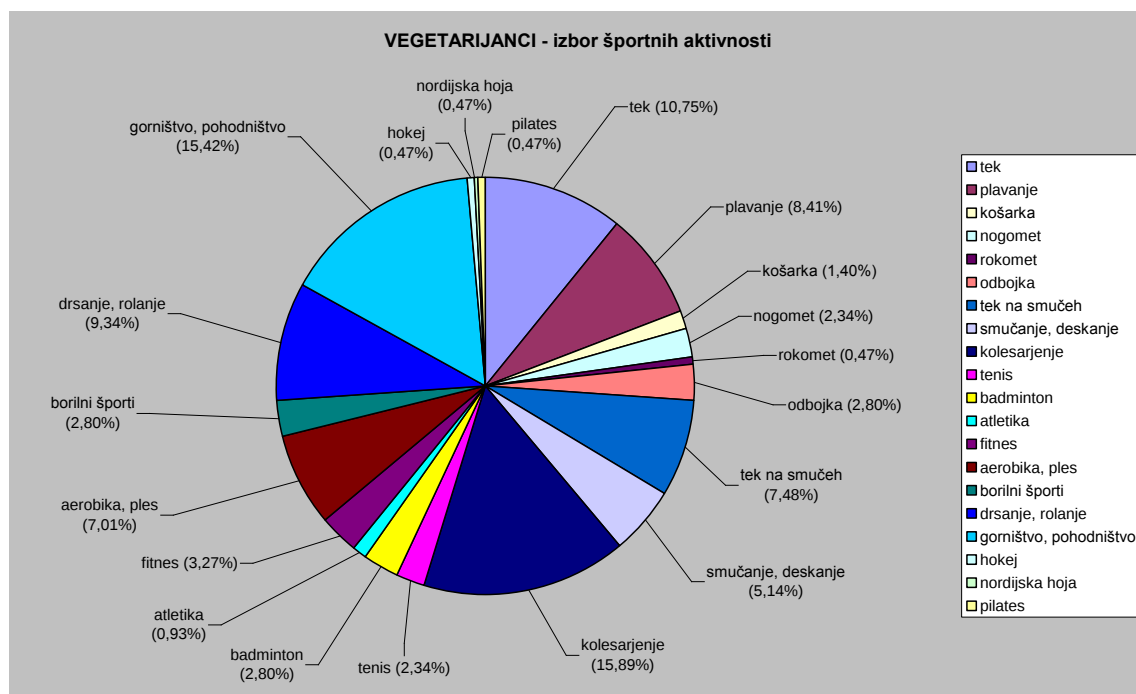
Razdelitev športnih aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo anketiranci

S katerimi športnimi aktivnostmi se ukvarjate (možnih je več odgovorov)?	VEGETARIJANCI (N = 55)		NEVEGETARIJANCI (N = 51)	
	število odgovorov	odstotek	število odgovorov	odstotek
A – tek	23	10,75	11	6,71
B – plavanje	18	8,41	15	9,15
C – košarka	3	1,40	2	1,22
D – nogomet	5	2,34	5	3,05
E – rokomet	1	0,47	0	-
F – odbojka	6	2,80	4	2,44
G – tek na smučeh	16	7,48	5	3,05
H – smučanje, deskanje	11	5,14	20	12,19
I – kolesarjenje	34	15,89	20	12,19
J – tenis	5	2,34	5	3,05
K – badminton	6	2,80	7	4,26
L – atletika	2	0,93	0	-
M – fitnes	7	3,27	2	1,22
N – aerobika, ples	15	7,01	10	6,10
O – borilni športi	6	2,80	1	0,61
P – drsanje, rolanje	20	9,34	15	9,15
R – gornišstvo, pohodništvo	33	15,42	40	24,39
S – drugo:				
namizni tenis			1	0,61
kegljanje			1	0,61
hokej	1	0,47		
nordijska hoja	1	0,47		
pilates	1	0,47		

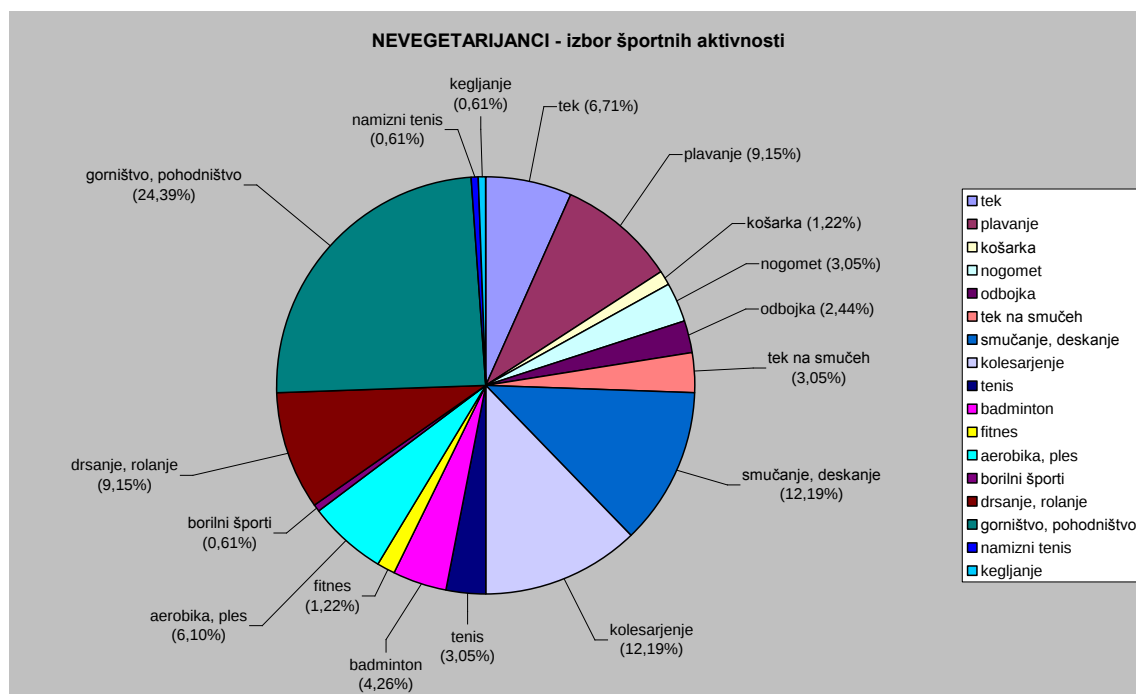
Kot je razvidno iz Tabele 9, so pri obeh skupinah bolj v ospredju aerobne športne aktivnosti (tek, plavanje, tek na smučeh, kolesarjenje, aerobika in ples, drsanje in rolanje, gornišstvo), saj je njihov skupni delež nekaj več kot 74 odstotkov pri vegetarijancih in nekaj manj kot 71 odstotkov pri nevegetarijancih.

V obeh skupinah je zelo priljubljeno gornišstvo, kar je razumljivo, saj hkrati z obliko rekreacije pomeni tudi umik pred vsakdanjimi tegobami in delom.

Poleg aerobnih športnih aktivnosti, ki prednjačijo, je priljubljeno tudi smučanje z nekaj več kot 5 odstotki pri vegetarijancih in nekaj več kot 12 odstotki pri nevegetarijancih. Manjši delež, a še vedno omembe vreden, pri obeh skupinah zavzemata tenis in badminton, od skupinskih iger z žogo pa nogomet in odbojka, ki ju je razmeroma lahko organizirati tudi v naključno izbranih skupinah.



Grafikon 7. Prikaz izbora športnih aktivnosti pri vegetarijancih.



Grafikon 8. Prikaz izbora športnih aktivnosti pri nevegetarijancih.

V obeh skupinah je pridobivanje športnih znanj zelo široko in raznoliko, če pa gledamo primerjalno pa tudi dokaj podobno.

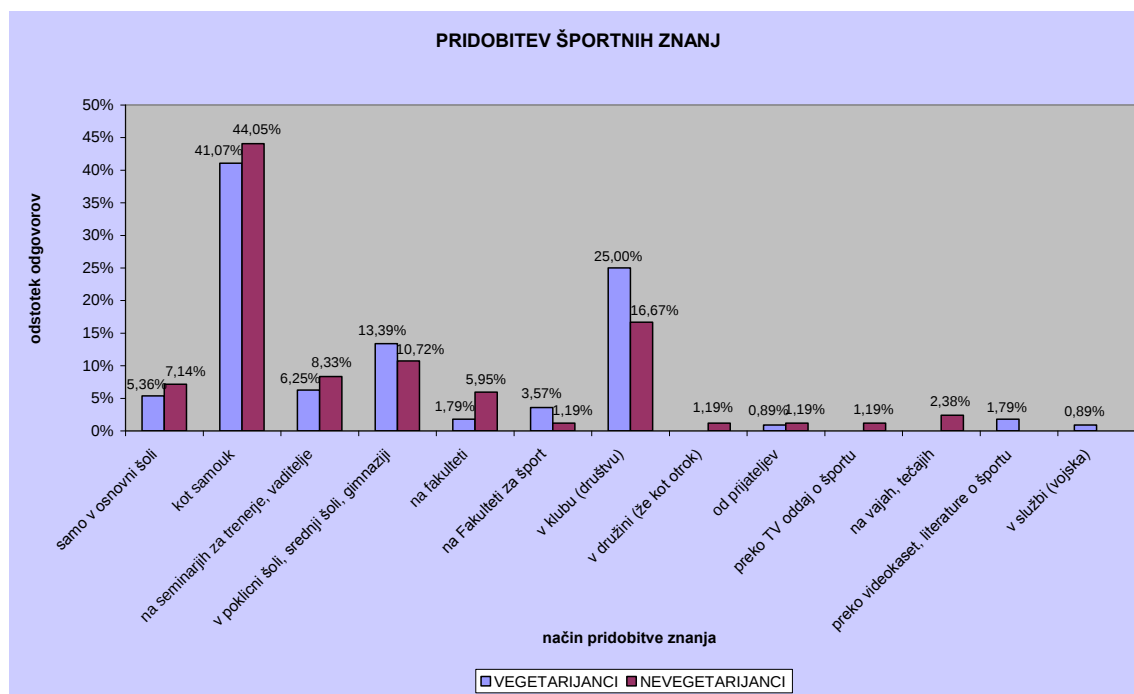
Tabela 10

Način pridobitve športnih znanj pri anketirancih

Kje ste pridobili znanje za ukvarjanje s športom (možnih je več odgovorov)?	VEGETARIJANCI (N = 66)		NEVEGETARIJANCI (N = 53)	
	število odgovorov	odstotek	število odgovorov	odstotek
A – samo v osnovni šoli	6	5,36	6	7,14
B – kot samouk	46	41,07	37	44,05
C – na seminarjih za trenerje, vaditelje	7	6,25	7	8,33
D – v poklicni šoli, srednji šoli, gimnaziji	15	13,39	9	10,72
E – na fakulteti	2	1,79	5	5,95
F – na Fakulteti za šport	4	3,57	1	1,19
G – v klubu (društvu)	28	25,00	14	16,67
H – drugo:				
v družini (že kot otrok)	-	-	1	1,19
od prijateljev	1	0,89	1	1,19
preko TV oddaj o športu	-	-	1	1,19
na vajah, tečajih	-	-	2	2,38
preko videokaset, literature o športu	2	1,79	-	-
v službi (vojaška)	1	0,89	-	-

Iz Tabele 10 je razvidno, da večina osnovnošolsko športno znanje še nadgradi, največkrat kar sami. Velik delež je samoukov, kar bi v bistvu lahko pomenilo, da za vztrajnostne panoge ne rabimo posebnega učenja, pomembnejši sta volja in prepričanje v koristnost dejavnosti.

Pomemben dejavnik v športnem izobraževanju so klubi, kjer posameznik lahko pridobi točno tisto znanje, ki ga zanima. Če ga na primer zanima nogomet, se bo vključil v nogometni klub. Iz tega vidika je dobro, če športni klubi izvajajo tudi rekreativno dejavnost in niso samo tekmovalno usmerjeni.



Grafikon 9. Prikaz načina pridobitve športnih znanj pri anketirancih.

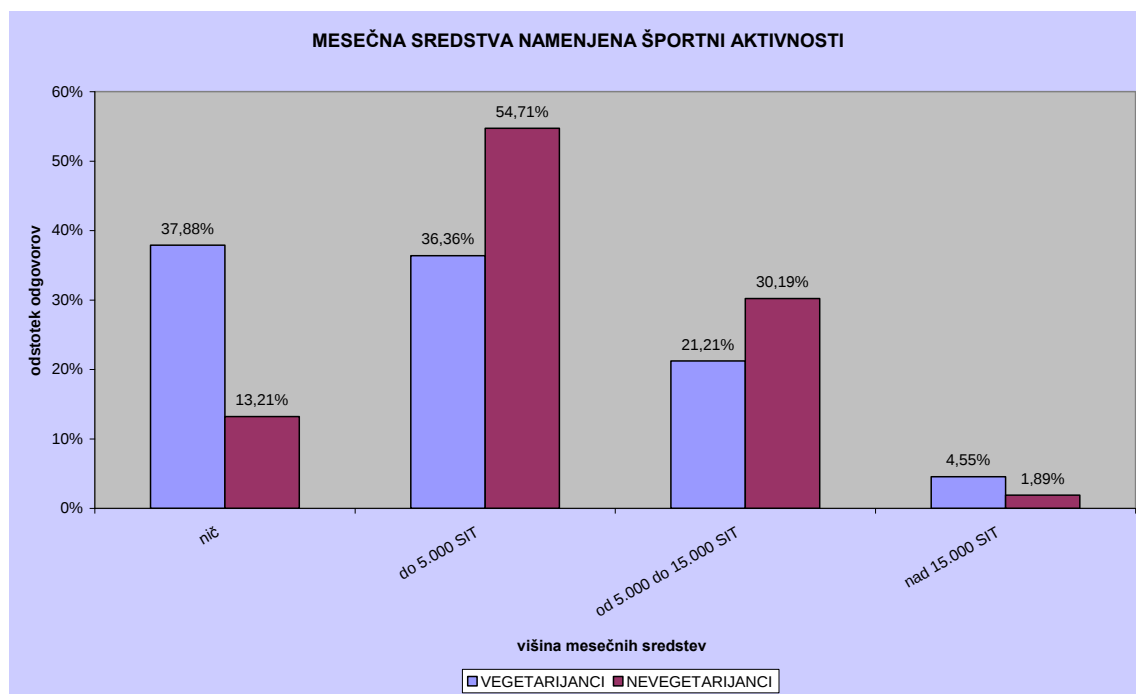
Večina anketirancev se ukvarja s športi, ki se večinoma izvajajo na prostem (v ospredju so gornišstvo, tek, kolesarjenje) in verjetno so tudi zaradi tega v večini primerov sredstva, ki jih porabijo mesečno za tovrstne dejavnosti, majhna.

Tabela 11

Višina mesečnih sredstev, ki jih anketiranci namenijo za športne aktivnosti

Koliko sredstev povprečno na mesec namenite za svojo športno aktivnost – oprema, članarine, vstopnine, idr.?	VEGETARIJANCI (N = 66)		NEVEGETARIJANCI (N = 53)	
	število	odstotek	število	odstotek
A – nič	25	37,88	7	13,21
B – do 5.000 SIT (do ca. 20 EUR)	24	36,36	29	54,71
C – od 5.000 do 15.000 SIT (od ca. 20 EUR do ca. 60 EUR)	14	21,21	16	30,19
D – nad 15.000 SIT (nad ca. 60 EUR)	3	4,55	1	1,89

V Tabeli 11 vidimo, da več kot tretjina vegetarijancev in skoraj trikrat več vegetarijancev kot nevegetarijancev za šport ne namenja sredstev, čeprav bi bilo bolje rečeno zanemarljivo malo. V grobem bi lahko tudi rekli, da skoraj tri četrtine vseh anketirancev nameni za šport manj kot 5000 SIT (približno 20 EUR) na mesec, saj sta skupini tu dokaj izenačeni (nekaj več kot 74 odstotkov vegetarijancev in nekaj manj kot 68 odstotkov nevegetarijancev).



Grafikon 10. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v višini mesečnih sredstev, namenjenih športnim aktivnostim.

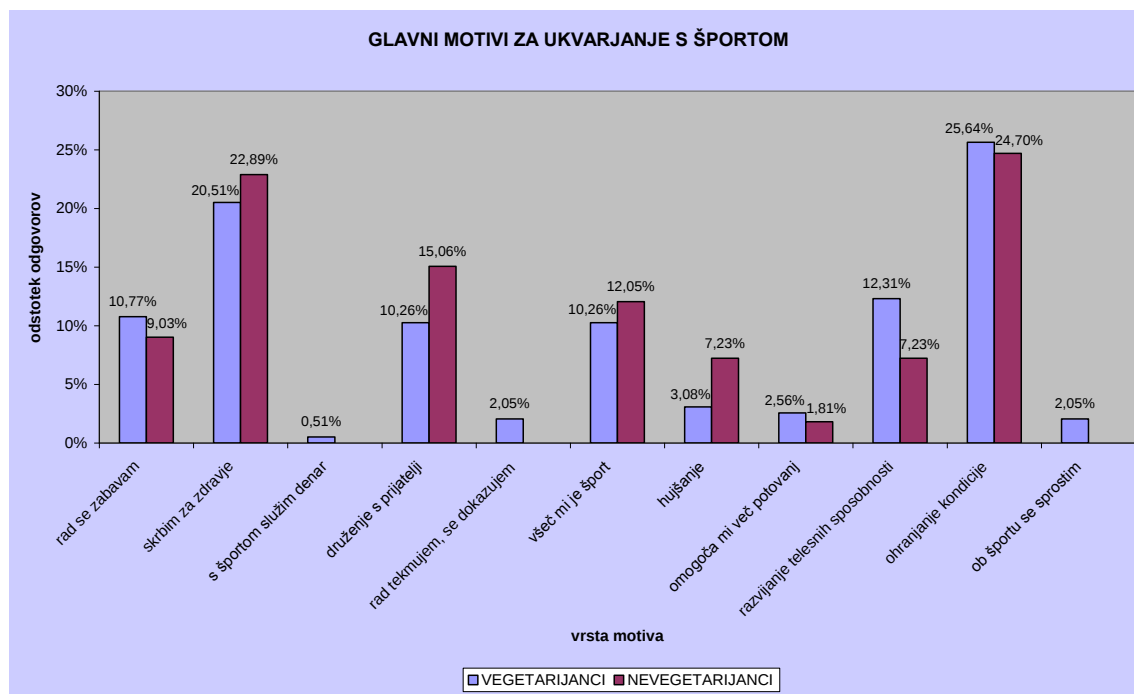
Tabela 12

Glavni motivi anketirancev za ukvarjanje s športom

Kateri so vaši glavni motivi za ukvarjanje s športom (možnih več odgovorov)?	VEGETARIJANCI (N = 66)		NEVEGETARIJANCI (N = 53)	
	število odgovorov	odstotek	število odgovorov	odstotek
A – rad se zabavam	21	10,77	15	9,03
B – skrbim za zdravje	40	20,51	38	22,89
C – s športom služim denar	1	0,51	0	-
D – druženje s prijatelji	20	10,26	25	15,06
E – rad tekmujem, se dokazujem	4	2,05	0	-
F – zaradi slave, uspeha	0	-	0	-
G – všeč mi je šport	20	10,26	20	12,05
H – rad sem priljubljen, popularen	0	-	0	-
I – hujšanje	6	3,08	12	7,23
J – omogoča mi več potovanj	5	2,56	3	1,81
K – razvijanje telesnih sposobnosti	24	12,31	12	7,23
L – ohranjanje kondicije	50	25,64	41	24,70
M – drugo:				
ob športu se sprostim	4	2,05	-	-

V Tabeli 12 lahko vidimo, da so si bili odgovori anketirancev obeh skupin zelo podobni tudi, kar se tiče motivov za ukvarjanje s športom.

Skrb za zdravje in ohranjanje kondicije sta glavna motiva, saj v obeh skupinah pokrivata skoraj 50 odstotkov motivacijskega prostora (pri vegetarijancih nekaj več kot 46 odstotkov in pri nevegetarijancih nekaj več kot 47,5 odstotkov), kar velik delež pa imata tudi zabava in druženje (pri vegetarijancih nekaj več kot 21 odstotkov in nekaj več kot 24 odstotkov pri nevegetarijancih).



Grafikon 11. Prikaz glavnih motivov za ukvarjanje s športom pri anketirancih.

Pri vprašanju, ki se je navezovalo na omejitvene dejavnike za ukvarjanje s športom, smo skušali dobiti vpogled v dejavnike, ki preprečujejo, da bi se anketiranci pogosteje ukvarjali s športom oziroma športno aktivnostjo.

Tabela 13

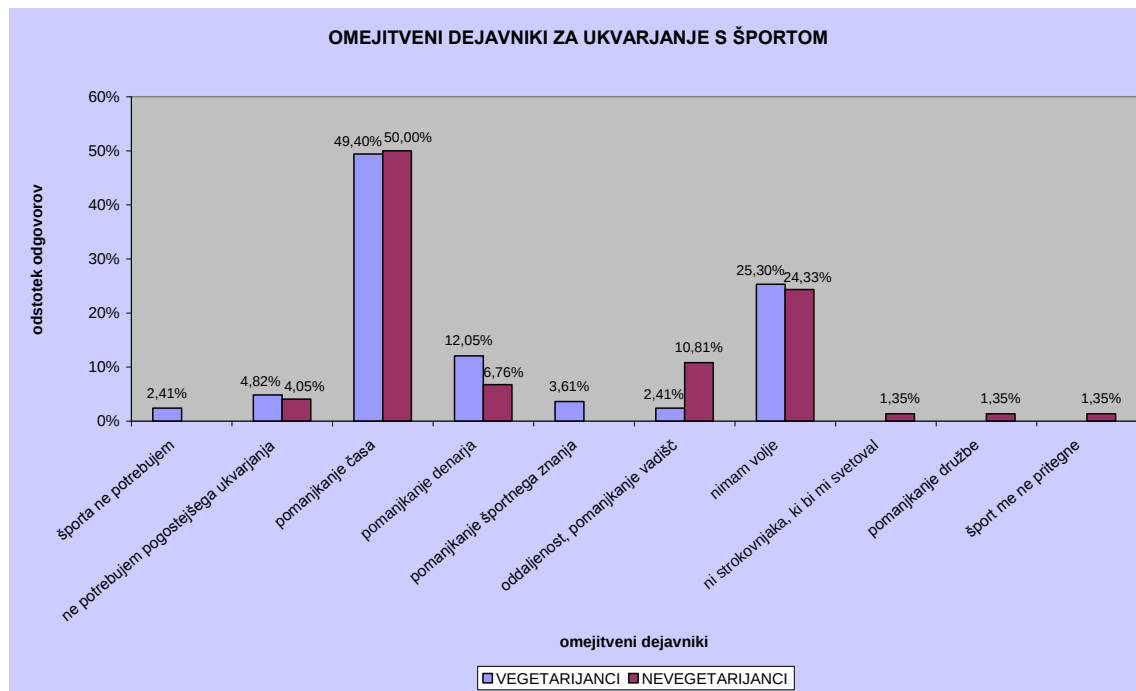
Glavni omejitveni dejavniki za pogostejše ukvarjanje s športom pri anketirancih

Kateri so najpomembnejši omejitveni dejavniki za vaše pogostejše ukvarjanje s športom (možnih več odgovorov)?	VEGETARIJANCI (N = 66)		NEVEGETARIJANCI (N = 53)	
	število odgovorov	odstotek	število odgovorov	odstotek
A – menim, da ukvarjanja s športom sploh ne potrebujem	2	2,41	-	-
B – menim, da pogostejšega ukvarjanja s športom ne potrebujem	4	4,82	3	4,05
C – pomanjkanje časa	41	49,40	37	50,00
D – pomanjkanje denarja	10	12,05	5	6,76
E – pomanjkanje športnega znanja	3	3,61	-	-
F – oddaljenost, pomanjkanje ali neprimernost vadišč	2	2,41	8	10,81
G – nimam volje	21	25,30	18	24,33
H – ne najdem strokovnjaka, ki bi mi svetoval	-	-	1	1,35
I – drugo				
Pomanjkanje družbe	-	-	1	1,35
šport me ne pritegne	-	-	1	1,35

V Tabeli 13 vidimo, da je glavni omejitveni dejavnik za pogostejše ukvarjanje s športom pomanjkanje časa in pri obeh skupinah zavzema delež okoli 50 odstotkov. Po eni strani je to povsem razumljivo, saj se anketiranci obeh skupin večinoma ukvarjajo z dolgotrajnejšimi aerobnimi aktivnostmi, za katere je potreben čas, po drugi strani pa gre tudi za sodoben način življenja, ko ljudje večinoma ves dan hitijo, s ciljem doseči čimboljši standard življenja, misleč da so to materialne dobrine, povezane z dohodkom.

Zanimivo je, da denar ni pomemben omejitveni dejavnik, mogoče tudi zato, ker so športi, s katerimi se anketiranci ukvarjajo, večinoma ceneni.

Še najbolj zaskrbljujoče je veliko število odgovorov, da anketiranci nimajo volje za pogostejše ukvarjanje s športom (pri vegetarijancih nekaj več kot 25 odstotkov, pri nevegetarijancih pa nekaj manj kot 25 odstotkov).



Grafikon 12. Prikaz najpomembnejših omejitvenih dejavnikov za pogostejše ukvarjanje s športom pri anketirancih.

6.2 Rezultati v zvezi s stališči

Poglavje obsega sklop 28 trditev, pri katerih so anketiranci izrazili svoje strinjanje ali nestrinjanje s posamezno trditvijo s pomočjo pet-stopenjske lestvice, kjer je 1 pomenila popolno nestrinjanje, 2 delno nestrinjanje, 3 neopredeljenost, 4 delno strinjanje, 5 pa popolno strinjanje s trditvijo.

Vzorec merjencev pri vseh trditvah je sestavljalo vseh 66 vegetarijancev in 53 nevegetarijancev, skupaj torej 119 merjencev.

Zbrani podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega paketa SPSS, za ugotavljanje statistično pomembnih razlik v stališčih med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev je bil uporabljen hi kvadrat test, pri čemer smo uporabili kriterij oziroma mejo 5 % ($p=0,05$).

Vseh 28 trditev je bilo razdeljenih v tri smiselne sklope, ki so se navezovali na stališča anketirancev do športa in zdravja v povezavi s prehrano (7 trditev), na stališča anketirancev do zdravja v povezavi s športno aktivnostjo (15 trditev) in na stališča anketirancev do posvetovanja z zdravnikom ali športnim delavcem (6 trditev).

6.2.1 Stališča anketirancev do športa in zdravja v povezavi s prehrano

6.2.1.1 Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je nepravilna prehrana.

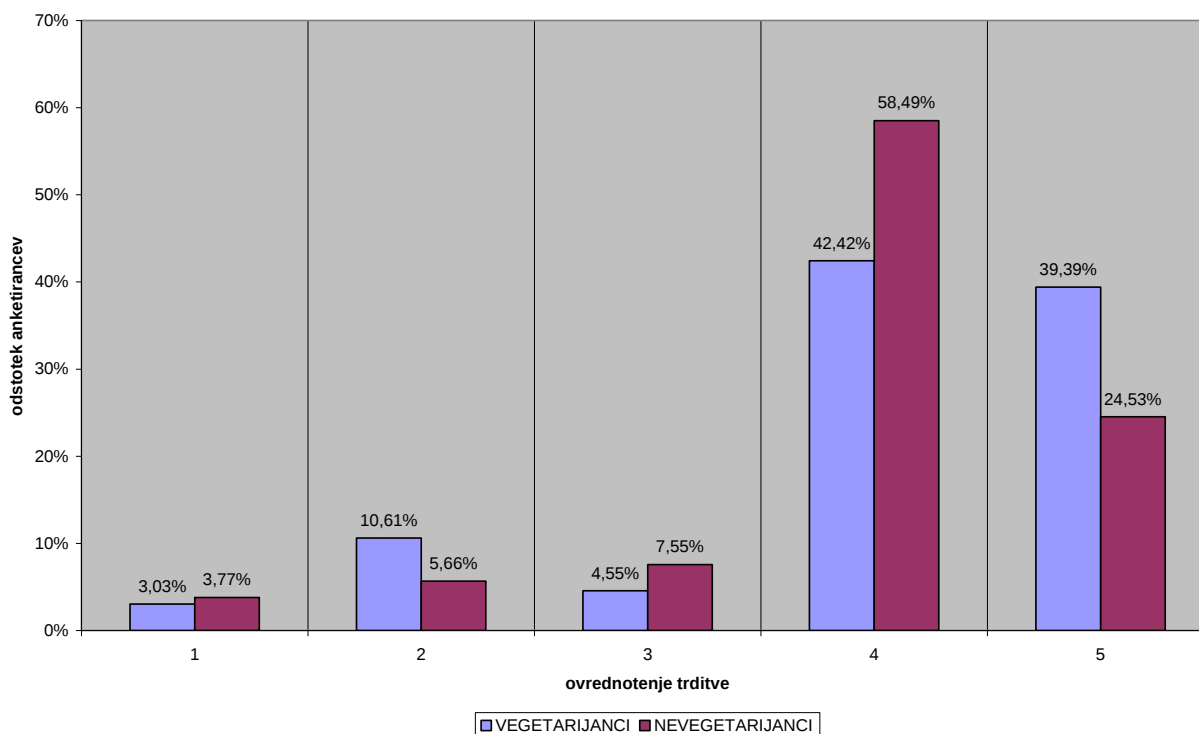
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,586$).

Tabela 14

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je nepravilna prehrana"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	2	3,03	2	3,77
2	7	10,61	3	5,66
3	3	4,55	4	7,55
4	28	42,42	31	58,49
5	26	39,39	13	24,53

Oboji prepoznavajo nepravilno prehrano kot najpogostejši vzrok za prekomerno telesno težo, saj je neopredeljenih in tistih, ki se s trditvijo ne strinjajo le nekaj več kot 18 odstotkov pri vegetarijancih in malo manj kot 17 odstotkov pri nevegetarijancih. Vegetarijanci se nekoliko bolj odločno strinjajo s trditvijo. Najverjetneje jih je večina po prehodu na hrano brez beljakovin živalskega izvora tudi shujšala in imajo tako tudi praktične izkušnje na tem področju.



Grafikon 13. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je nepravilna prehrana".

6.2.1.2 Vegetarijanci ne potrebujejo redne športne vadbe, ker so zdravi že zaradi prehrane.

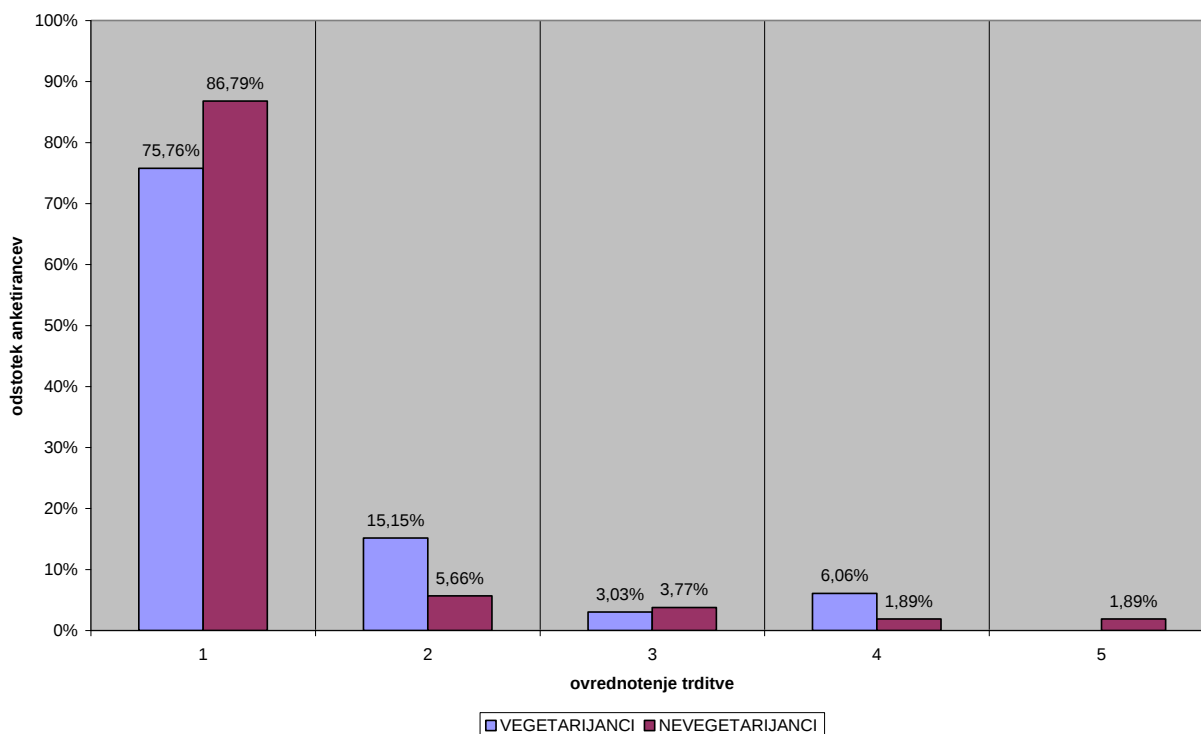
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,382$).

Tabela 15

Opredelevanje anketirancev pri trditvi "Vegetarijanci ne potrebujejo redne športne vadbe, ker so zdravi že zaradi prehrane"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	50	75,76	46	86,79
2	10	15,15	3	5,66
3	2	3,03	2	3,77
4	4	6,06	1	1,89
5	0	0	1	1,89

Velika večina anketirancev obeh skupin se ne strinja, da vegetarijanci ne potrebujejo redne športne vadbe za ohranjanje zdravja. Lahko ugotovimo, da se večina ljudi zaveda pomena redne športne vadbe za ohranjanje zdravja, ne glede na način prehranjevanja. Kljub temu, da se vegetarijanci zavedajo pomena redne športne vadbe, pa so verjetno mnenja, da se bolj zdravo prehranjujejo od nevegetarijancev.



Grafikon 14. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Vegetarijanci ne potrebujejo redne športne vadbe, ker so zdravi že zaradi prehrane".

6.2.1.3 Tudi vrhunske tekmovalne dosežke v vseh športih je mogoče doseči z vegetarijansko prehrano.

Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,000$).

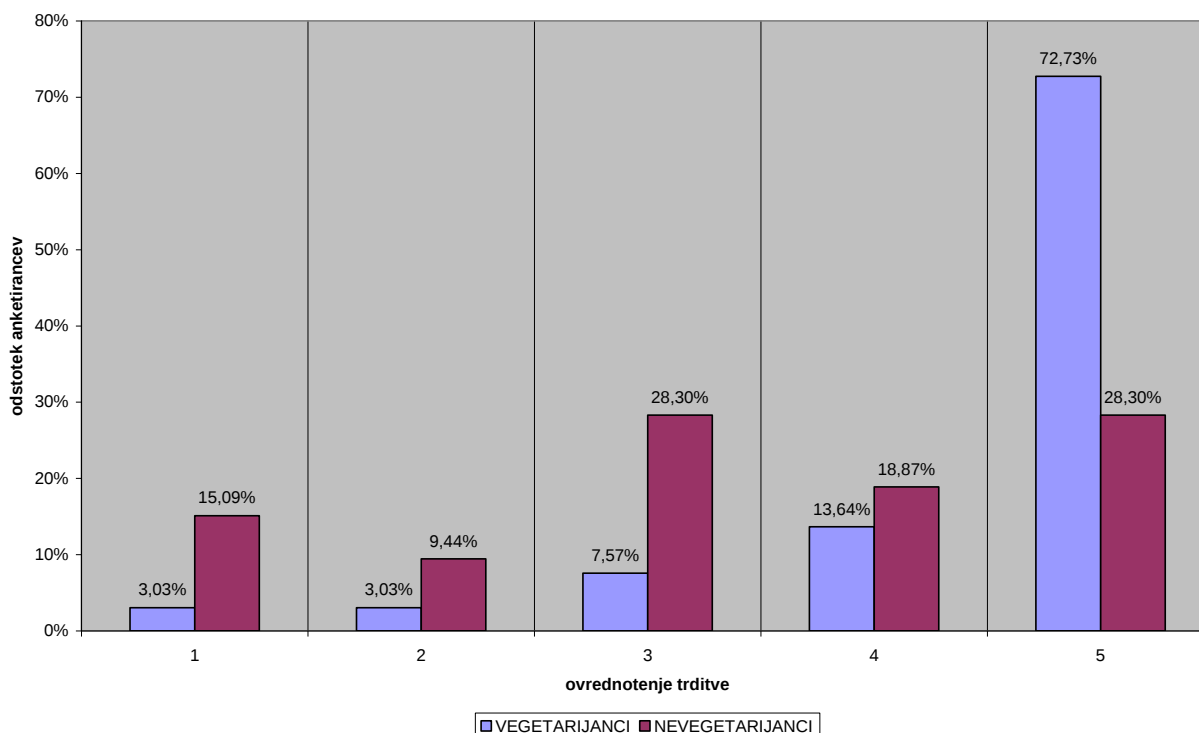
Tabela 16

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Tudi vrhunske tekmovalne dosežke v vseh športih je mogoče doseči z vegetarijansko prehrano"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	2	3,03	8	15,09
2	2	3,03	5	9,44
3	5	7,57	15	28,30
4	9	13,64	10	18,87
5	48	72,73	15	28,30

Vegetarijanci se bolj strinjajo s trditvijo kot nevegetarijanci, lahko bi rekli da pričakovano. Predvsem je veliko takih, ki se popolnoma strinjajo s trditvijo, da je vrhunske tekmovalne dosežke mogoče doseči z vegetarijansko prehrano (skoraj 73 odstotkov). Pri vzorcu nevegetarijancev so odgovori dokaj enakomerno porazdeljeni, razmeroma velik delež je neopredeljenih. Nenazadnje obstaja veliko športnikov, ki so dokazali v praksi, da je

vrhunske dosežke v različnih športih mogoče doseči samo z vegetarijansko prehrano (glej poglavje 2.2).



Grafikon 15. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi *"Tudi vrhunske tekmovalne dosežke v vseh športih je mogoče doseči z vegetarijansko prehrano"*.

6.2.1.4 Pri intenzivni športni vadbi je meso nujni del prehrane vsaj dvakrat tedensko.

Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,000$).

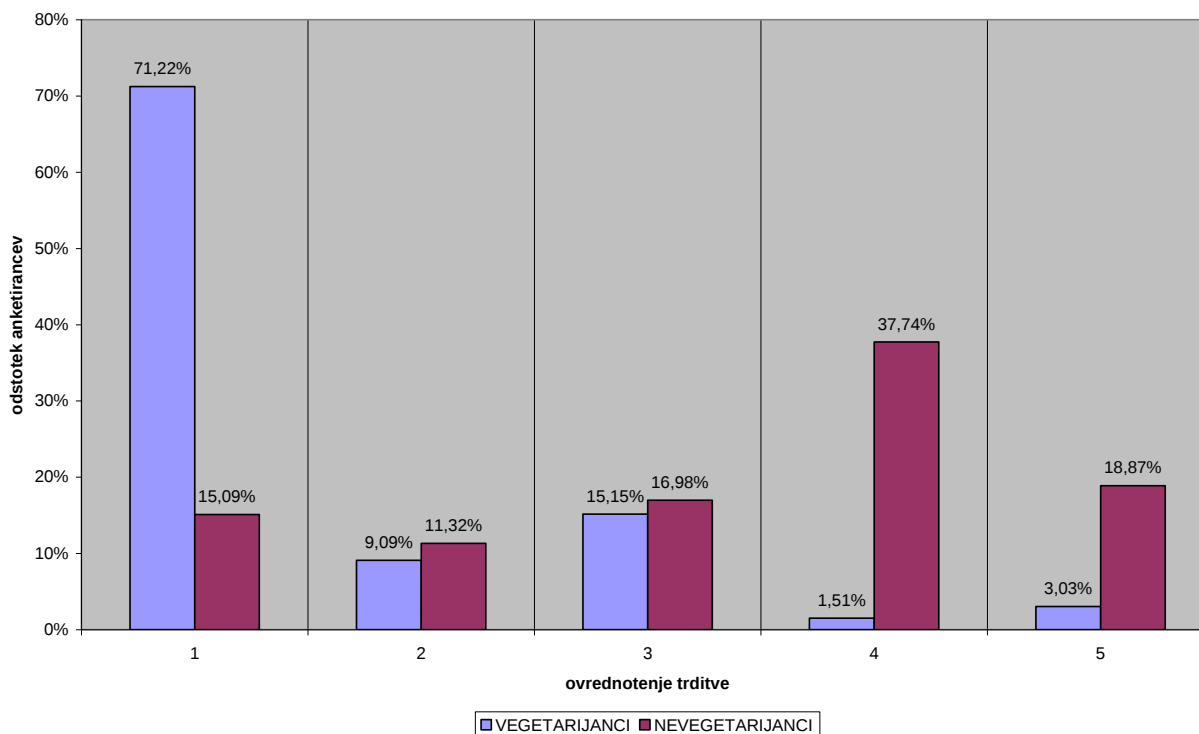
Tabela 17

Opredelevanje anketirancev pri trditvi *"Pri intenzivni športni vadbi je meso nujni del prehrane vsaj dvakrat tedensko"*

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	47	71,22	8	15,09
2	6	9,09	6	11,32
3	10	15,15	9	16,98
4	1	1,51	20	37,74
5	2	3,03	10	18,87

Medtem, ko se v skupini vegetarijancev več kot dve tretjini anketirancev (nekaj več kot 71 odstotkov) popolnoma ne strinja s trditvijo, so odgovori pri nevegetarijancih dokaj enakomerno porazdeljeni po vsej lestvici oziroma se jih s trditvijo celo več strinja.

Zanimivo bi bilo analizirati odgovore vrhunskih športnikov na to vprašanje. Iz bežnih pogovorov z nekaterimi športniki menim, da bi bila porazdelitev enaka kot pri nevegetarijancih. Večina športnikov zaenkrat uživa meso in ko dosežejo neko raven rezultatov, običajno ne razmišljajo o spremembi prehrane.



Grafikon 16. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi *"Pri intenzivni športni vadbi je meso nujni del prehrane vsaj dvakrat tedensko"*.

6.2.1.5 Za uspešno športno udejstvovanje je nujna vsestranska (polnovredna) prehrana.

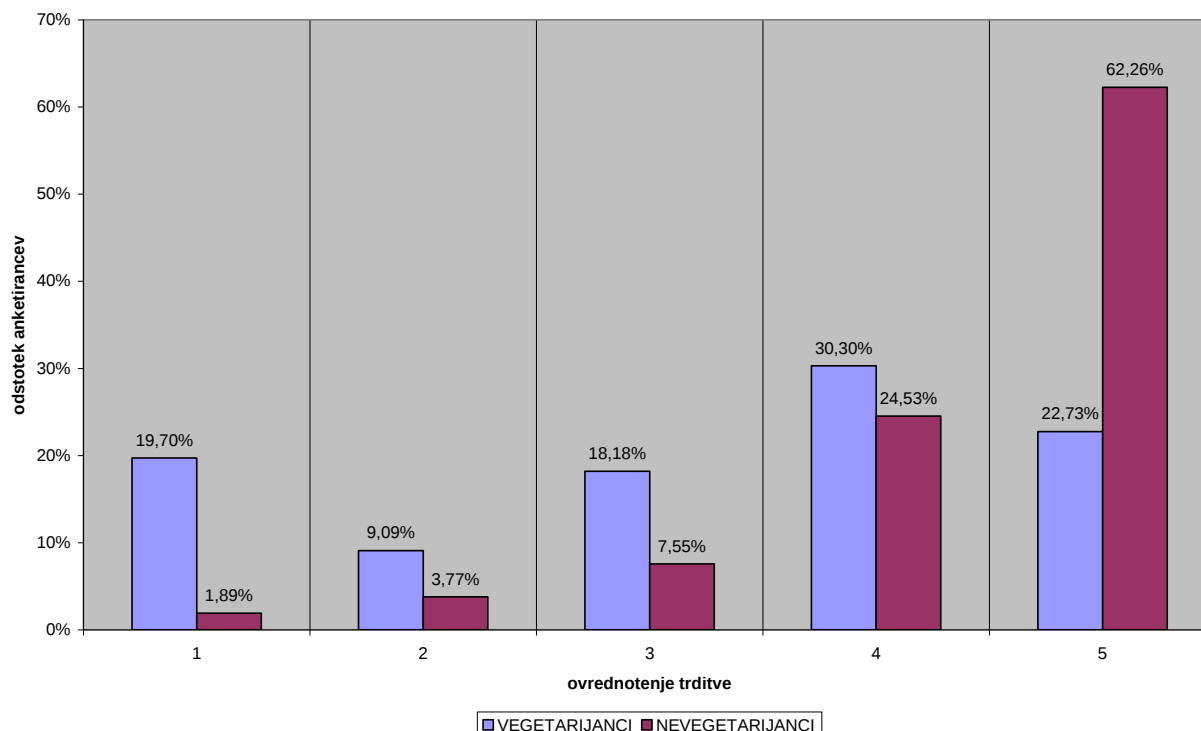
Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,000$).

Tabela 18

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Za uspešno športno udejstvovanje je nujna vsestranska (polnovredna) prehrana"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	13	19,70	1	1,89
2	6	9,09	2	3,77
3	12	18,18	4	7,55
4	20	30,30	13	24,53
5	15	22,73	33	62,26

Večji delež nevegetarijancev (skoraj 87 odstotkov) se deloma ali popolnoma strinja s trditvijo, da je za uspešno športno udejstvovanje nujna vsestranska (polnovredna) prehrana, jeziček na tehtnici se pomakne na isto stran tudi pri vegetarijancih (s trditvijo se jih delno ali popolnoma strinja nekaj več kot 53 odstotkov), le da so odgovori tu nekoliko bolj enakomerno porazdeljeni kot pri nevegetarijancih.



Grafikon 17. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Za uspešno športno udejstvovanje je nujna vsestranska (polnovredna) prehrana".

Podobna slika se je pokazala tudi pri trditvah pod poglavji 6.2.1.3 (Tabela 16, Grafikon 15) in 6.2.1.4 (Tabela 17, Grafikon 16), ki sta v povezavi s prehrano in športnim udejstvovanjem. Če je bila razlika v stališčih tam pričakovana pa pri tej trditvi celo nekoliko preseneča, saj je za samo uspešnost športnega udejstvovanja, pri čemer ne govorimo o vrhunskih rezultatih, pomembna predvsem prehrana, ki zagotavlja dovolj energije za aktivnost, tu pa bi načeloma morala povsem zadostovati tudi vegetarijanska prehrana.

6.2.1.6 Vegetarijanec ne potrebuje športne aktivnosti.

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,798$).

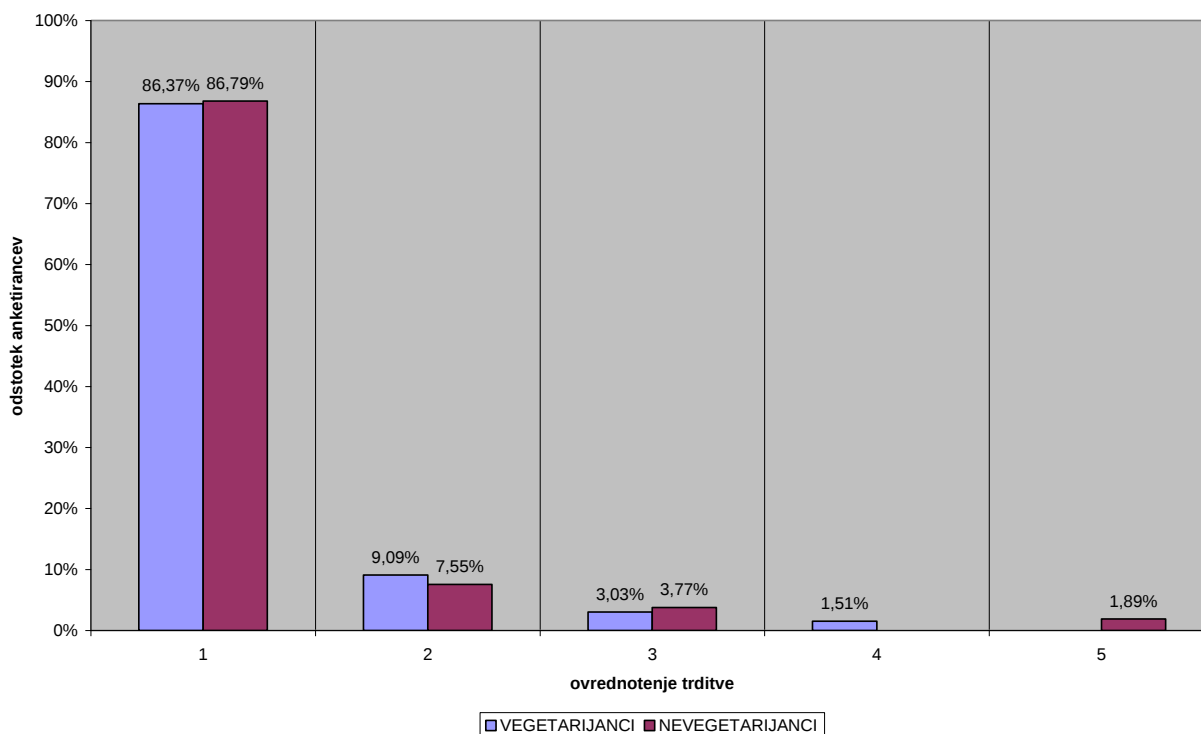
Tabela 19

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Vegetarijanec ne potrebuje športne aktivnosti"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	57	86,37	46	86,79
2	6	9,09	4	7,55
3	2	3,03	2	3,77
4	1	1,51	0	0
5	0	0	1	1,89

Zavest o koristnosti ukvarjanja s športom je v obeh skupinah tako visoka, da so anketiranci odločno zanimali trditve, da vegetarijanci ne potrebujejo športne aktivnosti. Le nekaj več kot 5,5 odstotkov nevegetarijancev in nekaj več kot 4,5 odstotkov vegetarijancev se ni opredelilo negativno pri tej trditvi.

Porazdelitev odgovorov pa je skoraj identična kot pri trditvi pod poglavjem 6.2.1.2 (Tabela 15, Grafikon 14), kjer se anketiranci niso strinjali s tem, da vegetarijanci ne potrebujejo redne športne vadbe, ker so zdravi že zaradi prehrane.



Grafikon 18. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Vegetarijanec ne potrebuje športne aktivnosti".

6.2.1.7 Za hiter napredek v športih morajo otroci uživati tudi beljakovine živalskega izvora (meso, jajca, mleko).

Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,000$).

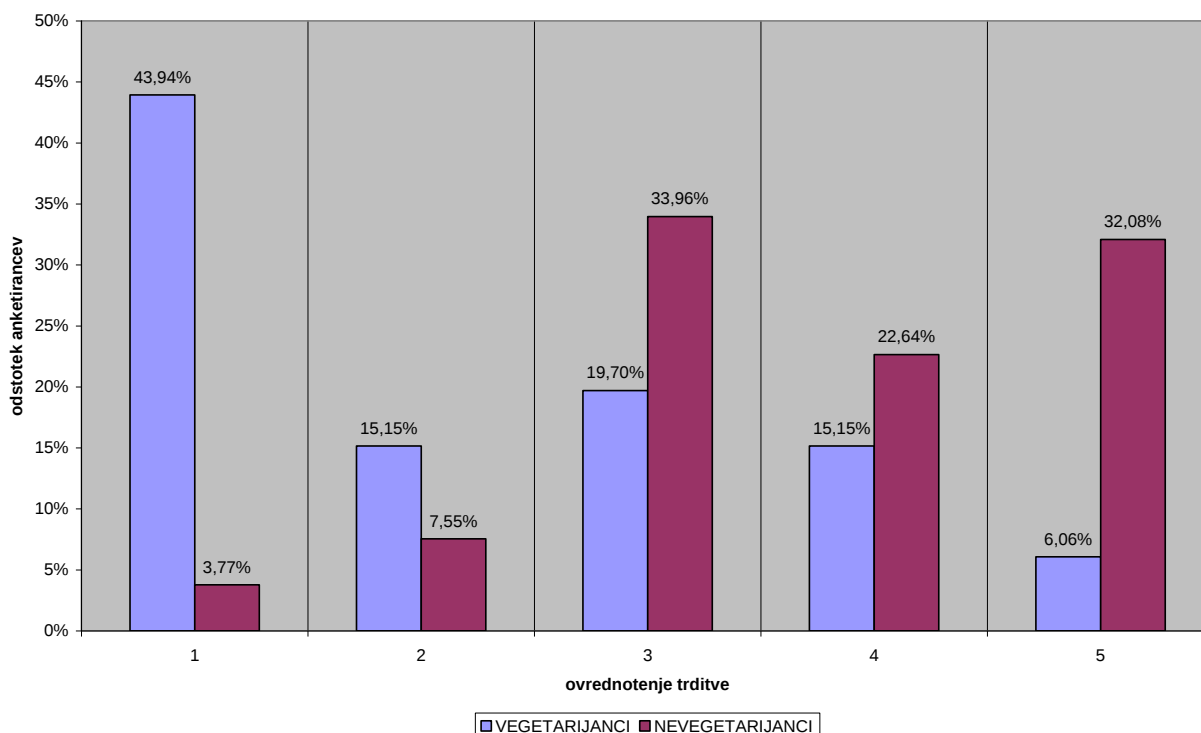
Tabela 20

Opredelevanje anketirancev pri trditvi "Za hiter napredek v športih morajo otroci uživati tudi beljakovine živalskega izvora (meso, jajca, mleko)"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	29	43,94	2	3,77
2	10	15,15	4	7,55
3	13	19,70	18	33,96
4	10	15,15	12	22,64
5	4	6,06	17	32,08

Vprašanje, ki ga v pogovoru zelo pogosto zastavijo vegetarijancem, je, kaj jedo njihovi otroci. Nepoučeni menijo, da vsaj otroci v obdobju rasti potrebujejo beljakovine živalskega izvora. Ker anketirani nevegetarijanci pretežno menijo tudi, da je pri intenzivni športni vadbi meso nujen del prehrane vsaj dvakrat tedensko (poglavje 6.2.1.4, Tabela 17, Grafikon 16) in da je za uspešno športno udejstvovanje nujna vsestranska

(polnovredna) prehrana (poglavje 6.2.1.5, Tabela 18, Grafikon 17), je povsem pričakovano, da je med skupinama statistično pomembna razlika.



Grafikon 19. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi *"Za hiter napredek v športih morajo otroci uživati tudi beljakovine živalskega izvora (meso, jajca, mleko)"*.

6.2.2 Stališča anketirancev do zdravja v povezavi s športno aktivnostjo

6.2.2.1 Za ohranjanje zdravja so najprimernejše dolgotrajne ciklične obremenitve (tek, plavanje, kolesarjenje).

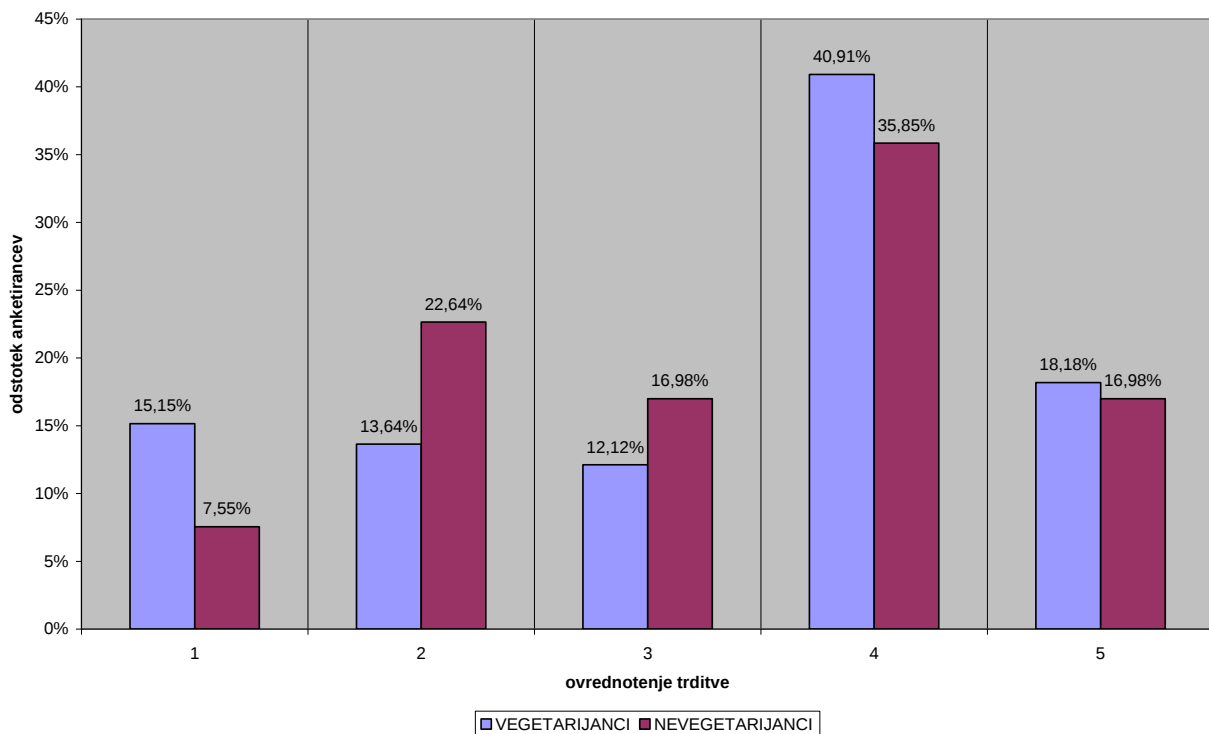
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,958$).

Tabela 21

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Za ohranjanje zdravja so najprimernejše dolgotrajne ciklične obremenitve (tek, plavanje, kolesarjenje)"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	10	15,15	4	7,55
2	9	13,64	12	22,64
3	8	12,12	9	16,98
4	27	40,91	19	35,85
5	12	18,18	9	16,98

Čeprav se večji del anketirancev delno ali popolnoma strinja s trditvijo, je kar dosti takih, ki so neopredeljeni, pa tudi takih, ki očitno menijo, da so še druge obremenitve, ki so glede na trajanje in vrsto obremenitve, primernejše za ohranjanje zdravja.



Grafikon 20. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Za ohranjanje zdravja so najprimernejše dolgotrajne ciklične obremenitve (tek, plavanje, kolesarjenje)".

6.2.2.2 Športne aktivnosti morajo biti primerne starosti udeležencev.

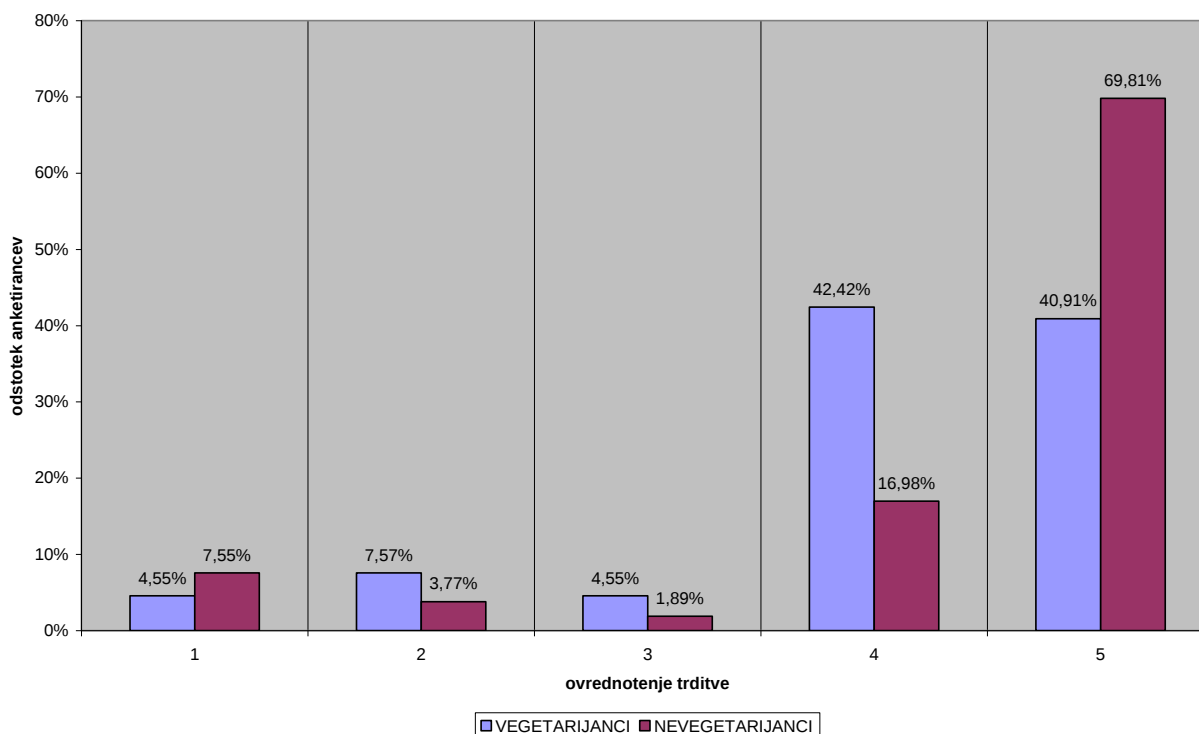
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,152$).

Tabela 22

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Športne aktivnosti morajo biti primerne starosti udeležencev"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	3	4,55	4	7,55
2	5	7,57	2	3,77
3	3	4,55	1	1,89
4	28	42,42	9	16,98
5	27	40,91	37	69,81

Večina anketirancev se strinja s to trditvijo, lahko bi rekli, da kar pričakovano, saj se večina najbrž tudi zaveda, da nekatere aktivnosti v starosti niso primerne. Med takojimenovane športe za vsa starostna obdobja ne moremo uvrstiti smučarskih skokov, atletskih skokov in metov, hokeja na ledu in podobnih športov, čeprav se lahko z modificiranimi oblikami nekaterih športov ukvarjamo tudi do pozne starosti. Obstajajo tudi ekstremneži, ki tega ne priznavajo, in verjetno je zato tudi nekaj takih, ki se s to trditvijo ne strinjajo.



Grafikon 21. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Športne aktivnosti morajo biti primerne starosti udeležencev".

6.2.2.3 Človek naj bi utrjeval zdravje z načrtno, vsakodnevno športno aktivnostjo.

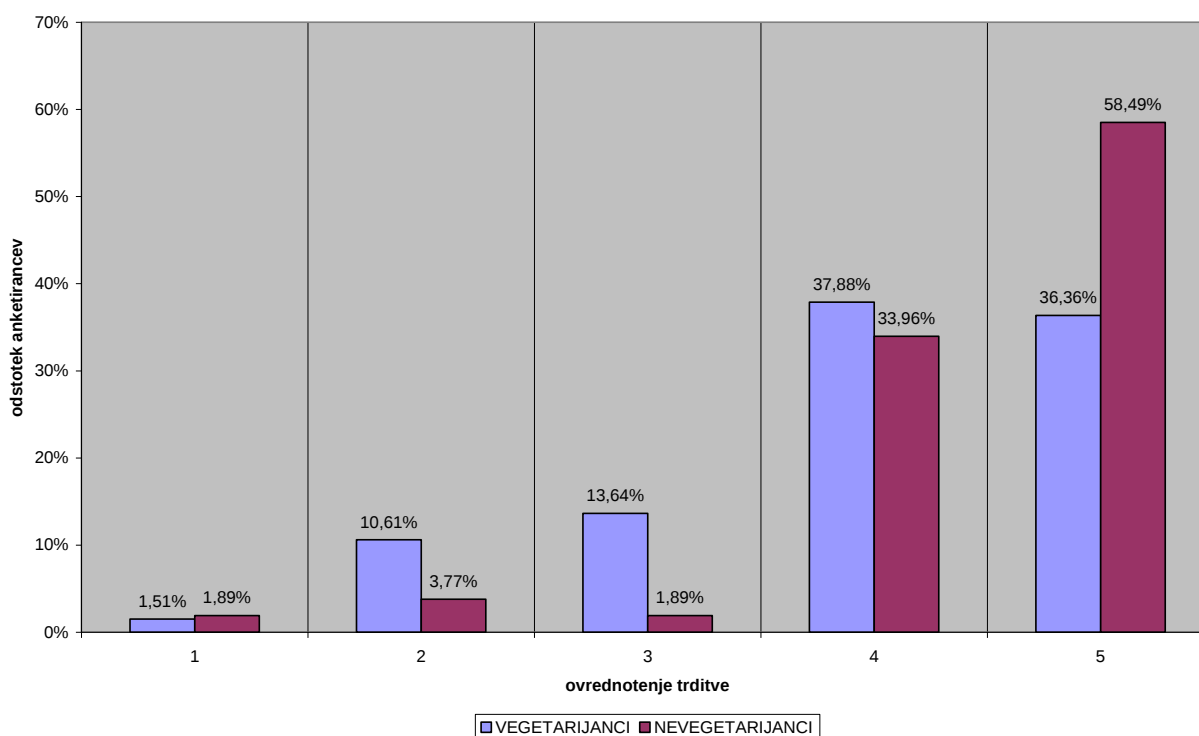
Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,011$).

Tabela 23

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Človek naj bi utrjeval zdravje z načrtno, vsakodnevno športno aktivnostjo"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	1	1,51	1	1,89
2	7	10,61	2	3,77
3	9	13,64	1	1,89
4	25	37,88	18	33,96
5	24	36,36	31	58,49

V skupini nevegetarijancev je več takih, ki se deloma ali popolnoma strinjajo s trditvijo. Razlika je najbrž posledica tega, da vegetarijanci dajejo večji pomen kateremu od ostalih faktorjev za utrjevanje zdravja, med katere vsekakor sodi tudi zdrava prehrana.



Grafikon 22. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Človek naj bi utrjeval zdravje z načrtno, vsakodnevno športno aktivnostjo".

6.2.2.4 Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je neredna športna aktivnost.

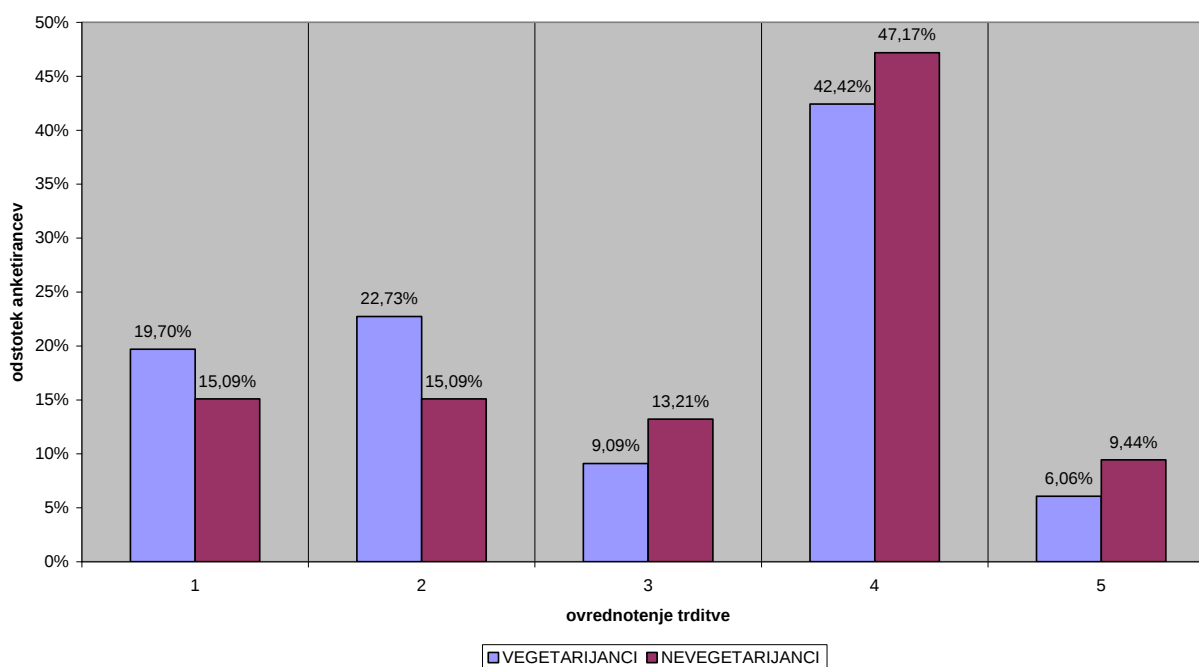
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,233$).

Tabela 24

Oprelitev anketirancev pri trditvi "Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je neredna športna aktivnost"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	13	19,70	8	15,09
2	15	22,73	8	15,09
3	6	9,09	7	13,21
4	28	42,42	25	47,17
5	4	6,06	5	9,44

Pri primerjavi opredelitev anketirancev pri tej trditvi in trditvi pod poglavjem 6.2.1.1 (Tabela 14, Grafikon 13) lahko opazimo, da je porazdelitev odgovorov nekoliko drugačna. Tu je več anketirancev, ki se deloma ali popolnoma ne strinjajo s trditvijo, kar bi lahko pomenilo, da jih je več mnenja, da je nepravilna prehrana pogostejši vzrok za prekomerno telesno težo, kot pa neredna športna aktivnost. To dobro vedo predvsem tisti, ki so že poizkusili shujšati s povečanim obsegom športne vadbe, niso pa spremenili načina prehranjevanja. Verjetno so prišli do spoznanja, da je uspeh pri tem običajno majhen, predvsem pa velikokrat zgolj začasen.



Grafikon 23. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je neredna športna aktivnost".

6.2.2.5 Redna športna vadba naj bi bila sestavni del v življenju vsakega človeka.

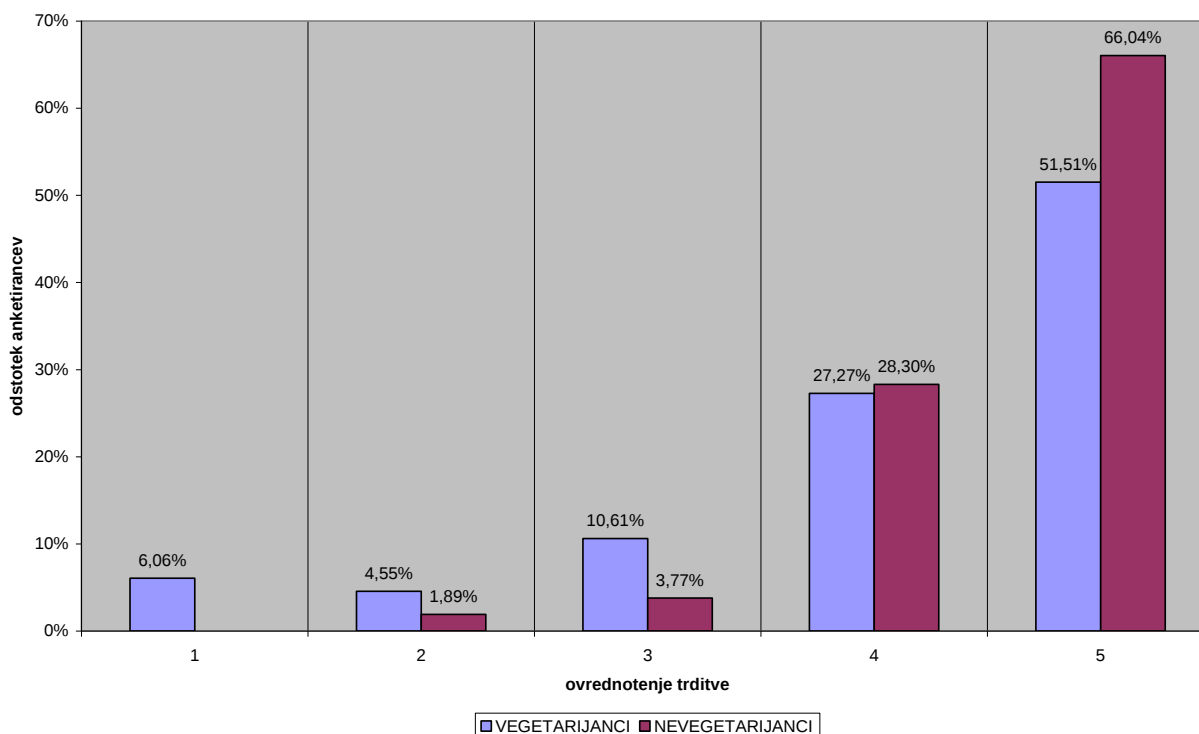
Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,014$).

Tabela 25

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Redna športna vadba naj bi bila sestavni del v življenju vsakega človeka"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	4	6,06	0	0
2	3	4,55	1	1,89
3	7	10,61	2	3,77
4	18	27,27	15	28,30
5	34	51,51	35	66,04

Podobno kot pri trditvi pod poglavjem 6.2.2.3 (Tabela 23, Grafikon 22), da naj bi ljudje utrjevali zdravje z načrtno, vsakodnevno športno aktivnostjo, je bila tudi tu ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama, razlog pa je verjetno enak oziroma podoben pri obeh trditvah.



Grafikon 24. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Redna športna vadba naj bi bila sestavni del v življenju vsakega človeka".

Vegetarijanci se v manjši meri strinjajo s to trditvijo kot nevegetarijanci. Razlika je pravzaprav kar nekoliko presenetljiva, saj je prav zdravje dobrina, ki jo vsakdo

potrebuje, torej potrebuje tudi redno športno aktivnost, ki kvečjemu pomaga ohranjati zdravje in ga krepi.

6.2.2.6 *Že ena športna zvrst lahko zadostuje za utrjevanje zdravja.*

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,199$).

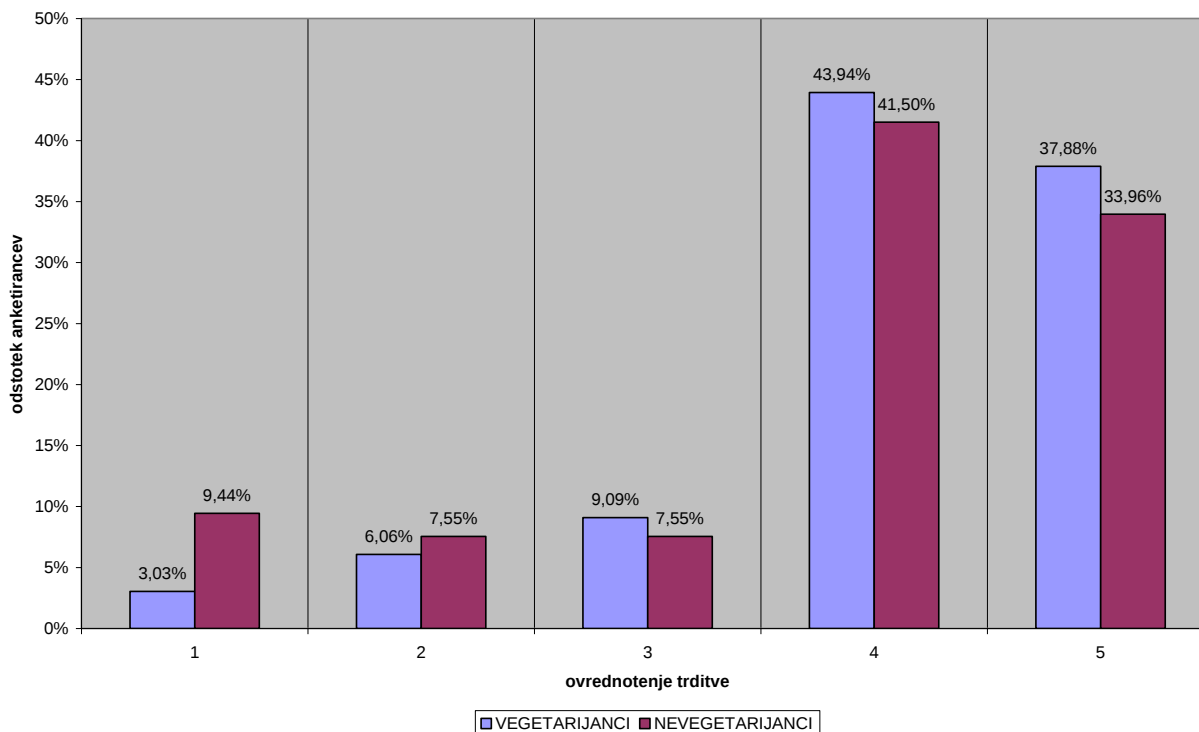
Tabela 26

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Že ena športna zvrst lahko zadostuje za utrjevanje zdravja"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	2	3,03	5	9,44
2	4	6,06	4	7,55
3	6	9,09	4	7,55
4	29	43,94	22	41,50
5	25	37,88	18	33,96

Ugotovimo lahko, da se večina anketirancev delno ali povsem strinja s to trditvijo. Čeprav imajo različne športne aktivnosti dokaj različne vplive na posamezne organske sisteme, pa anketiranci pretežno menijo, da so nekateri športi, ki imajo velik vpliv na utrjevanje zdravja. Med take športe bi na primer lahko uvrstili tek po razgibanem terenu v naravi, smučarski tek in nenazadnje pri nas tako priljubljeno gornišstvo.

Posebno za starejše ljudi so pomembne dolgotrajne aktivnosti aerobnega značaja, za utrjevanje zdravja bi lahko zadoščala že ena sama taka zvrst.



Grafikon 25. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Že ena športna zvrst lahko zadostuje za utrjevanje zdravja".

6.2.2.7 Vzdržljivostna vadba ima velik pomen pri vzdrževanju vitalnosti.

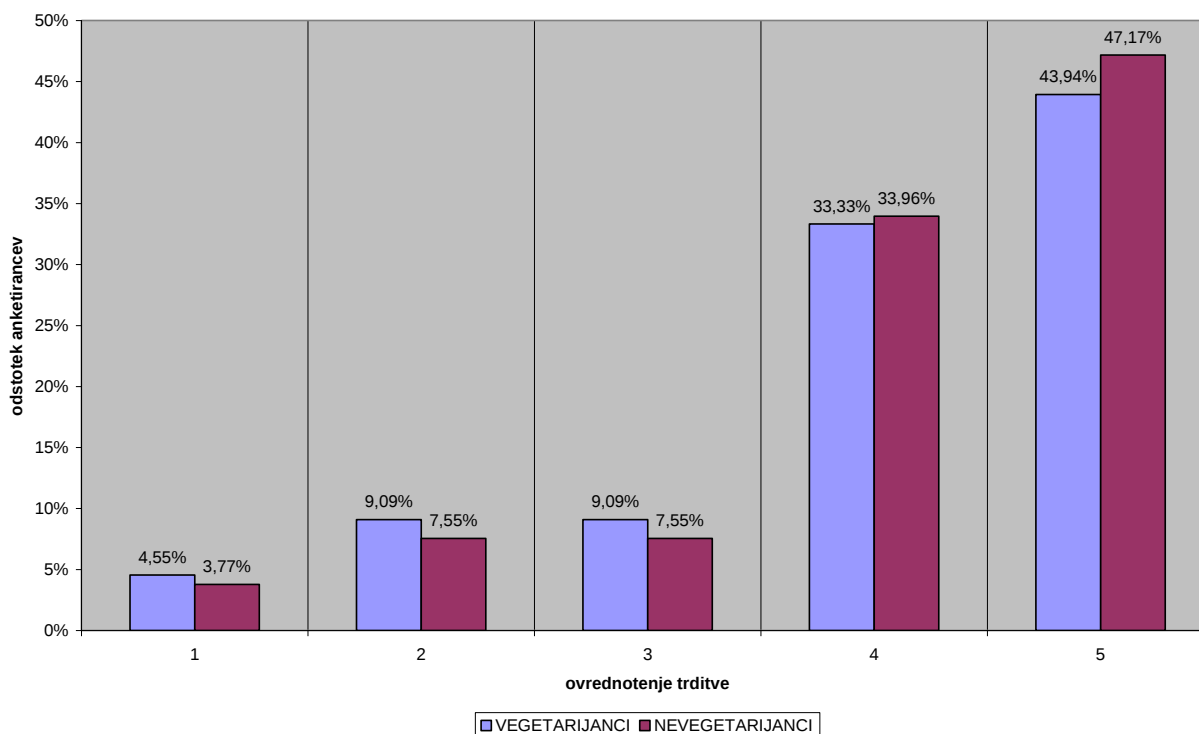
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,487$).

Tabela 27

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Vzdržljivostna vadba ima velik pomen pri vzdrževanju vitalnosti"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	3	4,55	2	3,77
2	6	9,09	4	7,55
3	6	9,09	4	7,55
4	22	33,33	18	33,96
5	29	43,94	25	47,17

Oboji se v večini strinjajo, da ima vzdržljivostna vadba velik pomen pri vzdrževanju vitalnosti. Izbor športov, s katerimi se anketiranci večinoma ukvarjajo, tudi dokazuje, da v to verjamejo (glej poglavje 6.1.4, Tabela 9, Grafikon 7, Grafikon 8).



Grafikon 26. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Vzdržljivostna vadba ima velik pomen pri vzdrževanju vitalnosti".

6.2.2.8 Človek si pridobi športna znanja tudi sam.

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,090$).

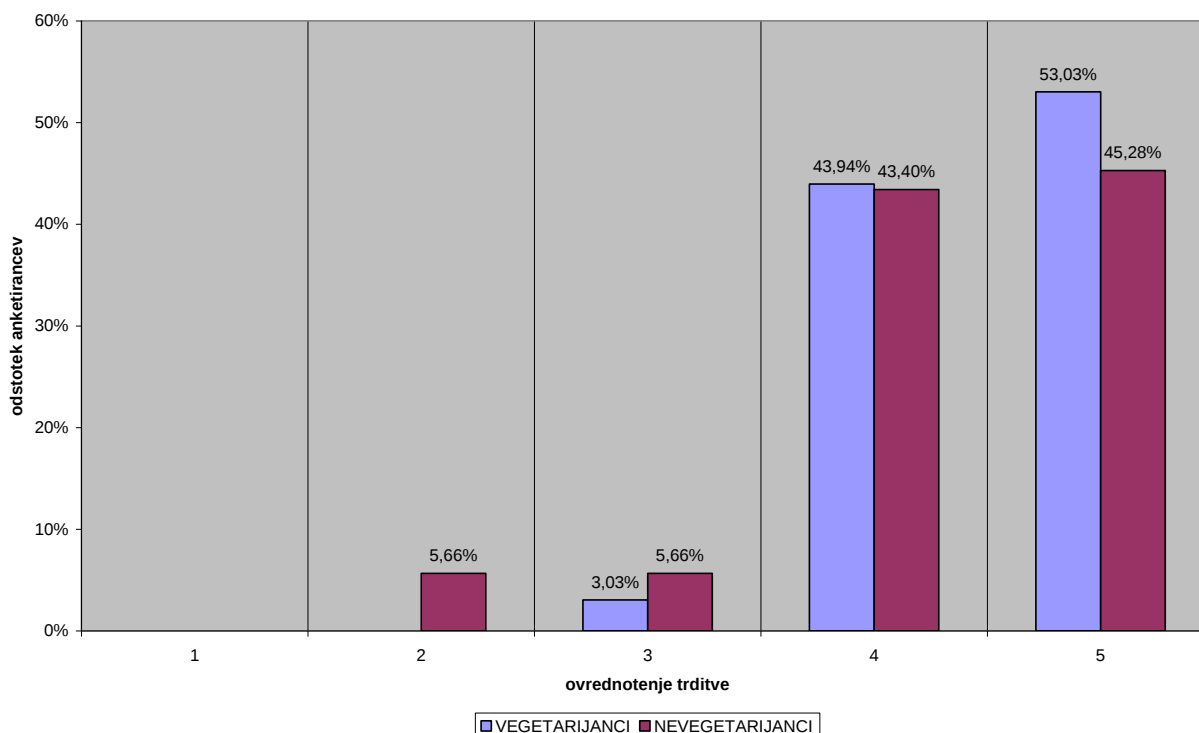
Tabela 28

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Človek si pridobi športna znanja tudi sam"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	0	0	0	0
2	0	0	3	5,66
3	2	3,03	3	5,66
4	29	43,94	23	43,40
5	35	53,03	24	45,28

Velika večina meni, da si lahko človek športna znanja pridobi kot samouk. Marsikdo se pri tem najbrž ne zaveda, da je napake v tehniki kasneje težko odpraviti, vendar pa v primeru, ko dajemo prednost vzdržljivostni vadbi in aerobnim učinkom na telo, kar naj bi bilo prvotnega pomena v rekreaciji, tehnika mogoče niti ni tako zelo pomembna, saj se je moramo naučiti le v tolikšni meri, da se z nekim športom lahko sproščeno ukvarjamo. Poleg usklajevanja po principu poizkusa in zmote, si lahko posameznik znanje pridobi tudi preko literature ali drugih razpoložljivih medijev in s tem zmanjša tveganje za

napačno vadbo. Napake se običajno dogajajo bolj pri vadbi različnih tipov moči, manj pa pri vzdržljivostni vadbi.



Grafikon 27. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Človek si pridobi športna znanja tudi sam".

6.2.2.9 Premalo gibanja privede do prekomerne telesne teže.

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,361$).

Tabela 29

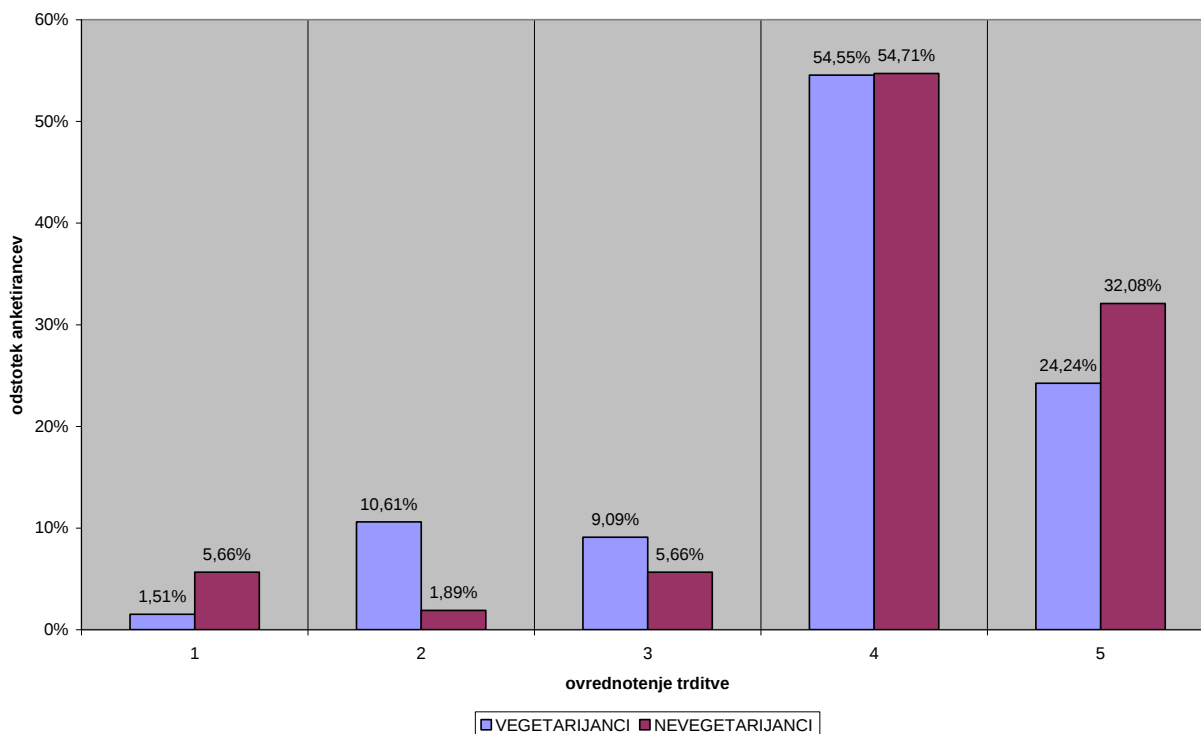
Opredelevanje anketirancev pri trditvi "Premalo gibanja privede do prekomerne telesne teže"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	1	1,51	3	5,66
2	7	10,61	1	1,89
3	6	9,09	3	5,66
4	36	54,55	29	54,71
5	16	24,24	17	32,08

Večina v obeh skupinah se popolnoma ali delno strinja s trditvijo. Primerjava rezultatov pri tej trditvi, s tistimi pri trditvah pod poglavji 6.2.1.1 (Tabela 14, Grafikon 13) in 6.2.2.4 (Tabela 24, Grafikon 23), pokaže, da se anketiranci obeh skupin v glavnem strinjajo s

trditvami in menijo, da nepravilna prehrana, poleg tega pa premalo gibanja, povzroča prekomerno telesno težo, čeprav jih za odtенок več meni, da je najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže nepravilna prehrana.

Vse pogosteje o prekomerni telesni teži govorimo kot o bolezni, vsekakor pa je ta velikokrat vzrok za nastanek nekaterih drugih obolenj in predstavlja akuten problem sodobnega človeka. Prekomerna telesna teža posledično zmanjšuje tudi željo po gibanju, saj je za neko aktivnost potrebno vložiti tudi veliko več energije.



Grafikon 28. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi *"Premalo gibanja privede do prekomerne telesne teže"*.

6.2.2.10 Kdor se redno ne giblje, ne more biti popolnoma zdrav.

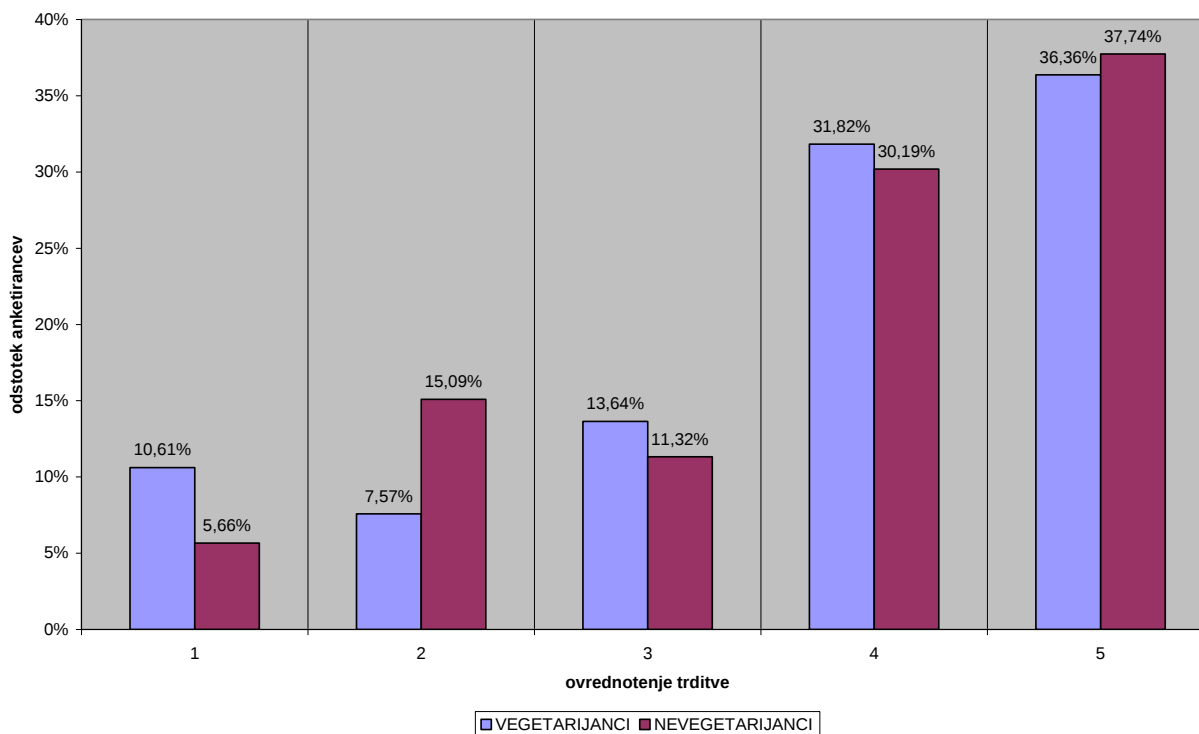
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,833$).

Tabela 30

Opredelevanje anketirancev pri trditvi "Kdor se redno ne giblje, ne more biti popolnoma zdrav"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	7	10,61	3	5,66
2	5	7,57	8	15,09
3	9	13,64	6	11,32
4	21	31,82	16	30,19
5	24	36,36	20	37,74

Še vedno se večina anketirancev strinja s trditvijo, da ne moreš biti popolnoma zdrav, če se redno ne giblješ (pri vegetarijancih nekaj več kot 68 odstotkov, pri nevegetarijancih pa nekaj manj kot 68 odstotkov), vendar pa je opaziti nekoliko manjše strinjanje kot pri prejšnji trditvi, da premalo gibanja privede do prekomerne telesne teže (pri vegetarijancih nekaj manj kot 79 odstotkov, pri nevegetarijancih nekaj manj kot 87 odstotkov). Če bi dojemali in obravnavali prekomerno telesno težo kot bolezen, bi bili odgovori pri obeh trditvah verjetno bolj enako porazdeljeni.



Grafikon 29. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Kdor se redno ne giblje, ne more biti popolnoma zdrav".

6.2.2.11 Igre z žogo niso primerne za starejše ljudi.

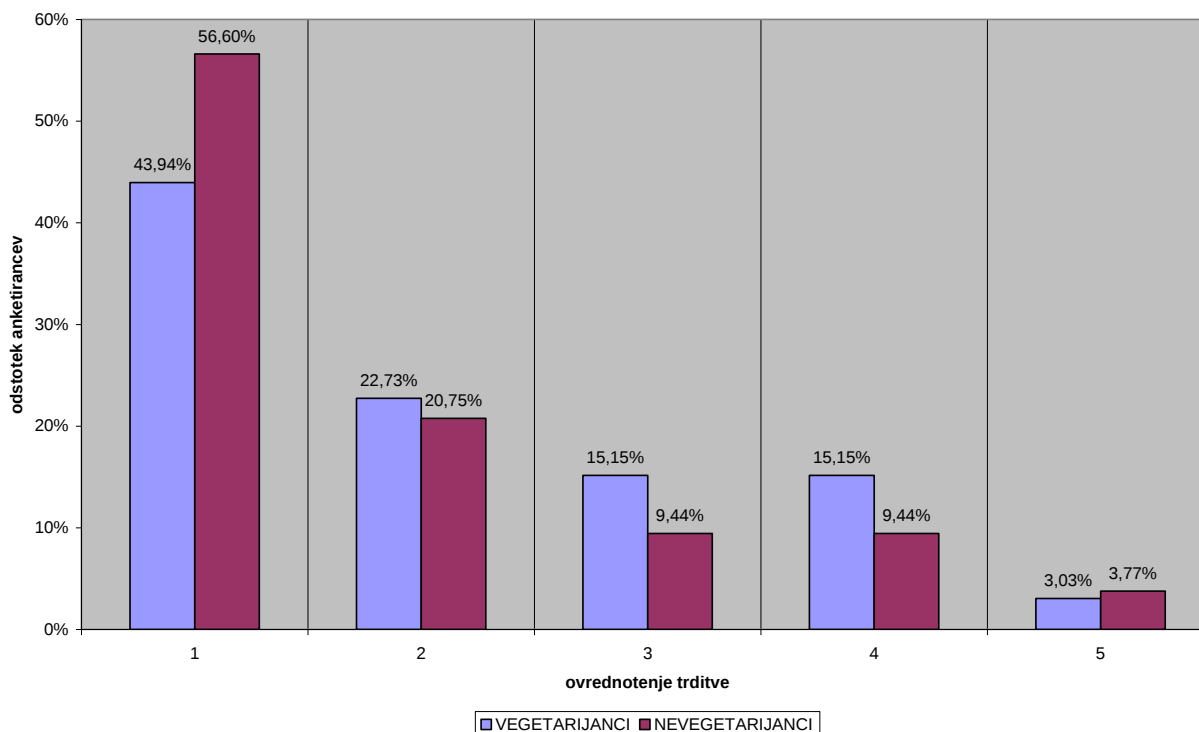
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,187$).

Tabela 31

Opredelitev anketirancev pri trditvi *"Igre z žogo niso primerne za starejše ljudi"*

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	29	43,94	30	56,60
2	15	22,73	11	20,75
3	10	15,15	5	9,44
4	10	15,15	5	9,44
5	2	3,03	2	3,77

Velika večina anketirancev v obeh skupinah se delno ali popolnoma ne strinja s trditvijo, da igre z žogo niso primerne za starejše ljudi. Kljub temu, da se pri trditvi pod poglavjem 6.2.2.2 (Tabela 22, Grafikon 21) večina anketirancev strinja s tem, da morajo biti športne aktivnosti primerne starosti udeležencev, pa to ne pomeni, da igre z žogo niso primerne za starejše ljudi. Očitno so še nekateri drugi športi, ki postajajo z naraščanjem let bolj neprimerni kot igre z žogo. Problem pri igrah z žogo predstavlja predvsem kontrola intenzivnosti ter določeni hitri gibi zaradi prevelike zavzetosti in motivacije, ki sta prisotni med igro, to pa lahko pri starejših hitreje vodi do morebitne poškodbe.



Grafikon 30. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi *"Igre z žogo niso primerne za starejše ljudi"*.

6.2.2.12 Redna športna aktivnost je koristna za zdravje.

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,323$).

Tabela 32

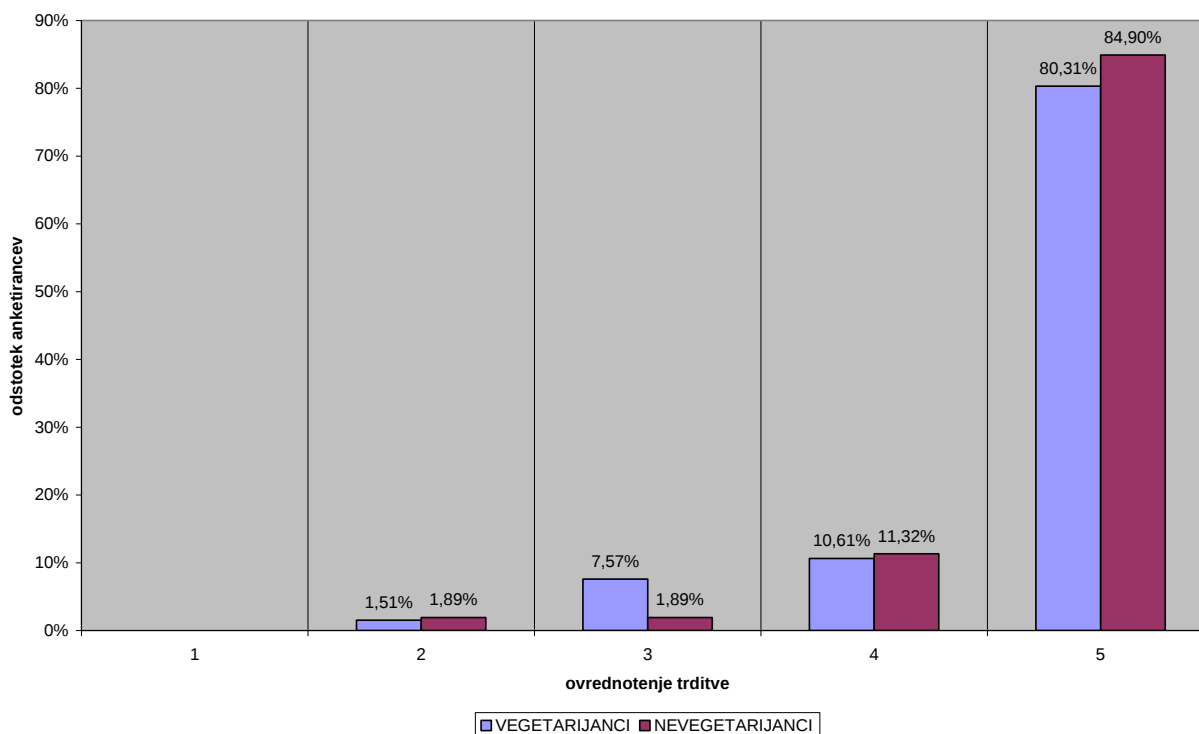
Opredelitev anketirancev pri trditvi "Redna športna aktivnost je koristna za zdravje"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	0	0	0	0
2	1	1,51	1	1,89
3	5	7,57	1	1,89
4	7	10,61	6	11,32
5	53	80,31	45	84,90

S trditvijo, da je redna športna aktivnost koristna za zdravje, se anketiranci v obeh skupinah skoraj popolnoma strinjajo, saj ni anketiranca, ki bi pri trditvi izrazil popolno nestrinjanje, takih, ki pa se s trditvijo popolnoma strinjajo pa je pri vegetarijancih nekaj več kot 80 odstotkov in skoraj 85 odstotkov pri nevegetarijancih.

Primerjalno gledano, opazimo zelo podobno sliko tudi pri trditvi pod poglavjem 6.2.1.2 (Tabela 15, Grafikon 14), kjer so anketiranci v večini mnenja, da samo način prehranjevanja ni dovolj za zdravje, ampak je potrebna tudi redna športna vadba. Enako lahko vzporednice potegnemo tudi pri trditvi pod poglavjem 6.2.2.10 (Tabela 30, Grafikon 29), da kdor se redno ne giblje, ne more biti popolnoma zdrav, kjer je slika prav tako podobna.

Dejansko je kontinuiteta vadbe tista, ki z najmanj stresnimi situacijami in tudi trajno koristi zdravju in tega se zaveda tudi večina anketirancev v obeh skupinah.



Grafikon 31. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Redna športna aktivnost je koristna za zdravje".

6.2.2.13 V življenju lahko shajam brez športa.

Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,021$).

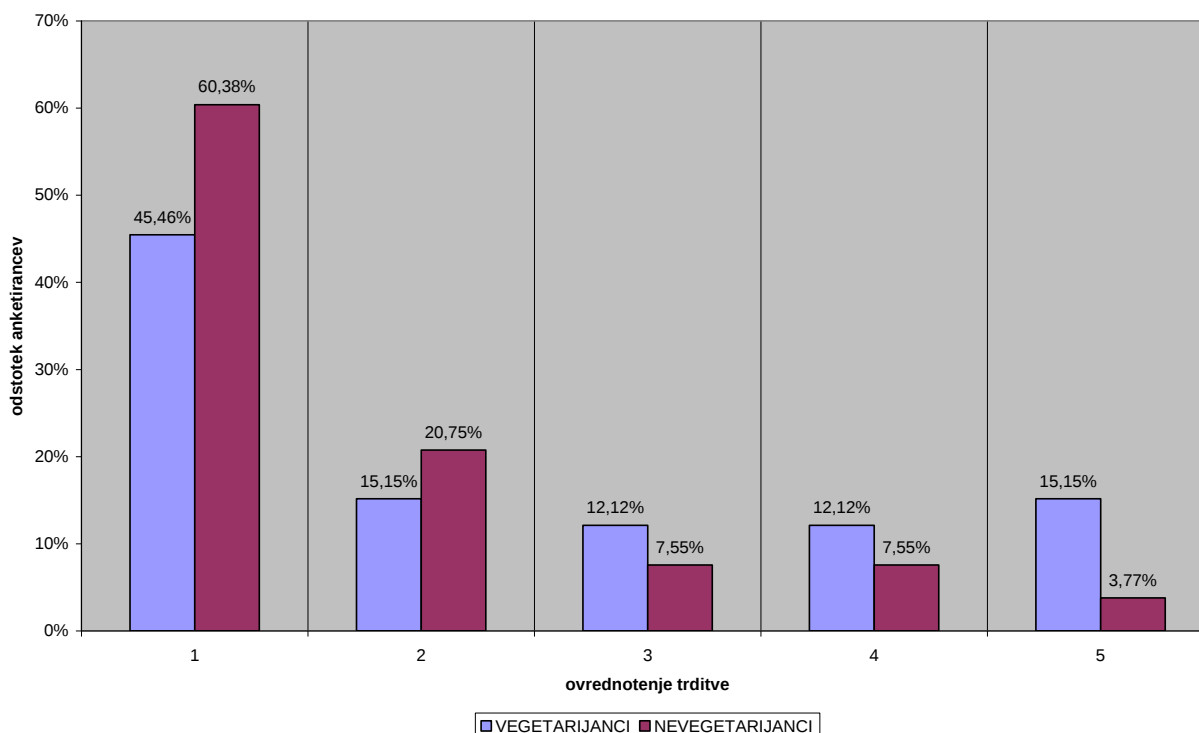
Tabela 33

Opredelitev anketirancev pri trditvi "V življenju lahko shajam brez športa"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	30	45,46	32	60,38
2	10	15,15	11	20,75
3	8	12,12	4	7,55
4	8	12,12	4	7,55
5	10	15,15	2	3,77

Nekaj večji delež vegetarijancev se strinja s trditvijo, da v življenju lahko shajajo brez športa. Zanimivo in mogoče tudi nekoliko presenetljivo pa je, da pri primerjavi rezultatov, s tistimi pri trditvi pod poglavjem 6.2.2.5 (Tabela 25, Grafikon 24), opazimo, da se s trditvijo, da naj bi bila redna športna vadba sestavni del v življenju vsakega človeka, delno ali popolnoma ne strinja le 10,61 odstotkov vegetarijancev in 1,89 odstotka nevegetarijancev, tu pa se s tem, da lahko shajajo brez športa, delno ali popolnoma

strinja veliko več anketirancev (27,27 odstotkov vegetarijancev in 11,32 odstotkov nevegetarijancev).



Grafikon 32. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "V življenju lahko shajam brez športa".

6.2.2.14 Za ohranjanje zdravja so primerne športne aktivnosti z zmerno intenzivnostjo.

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,126$).

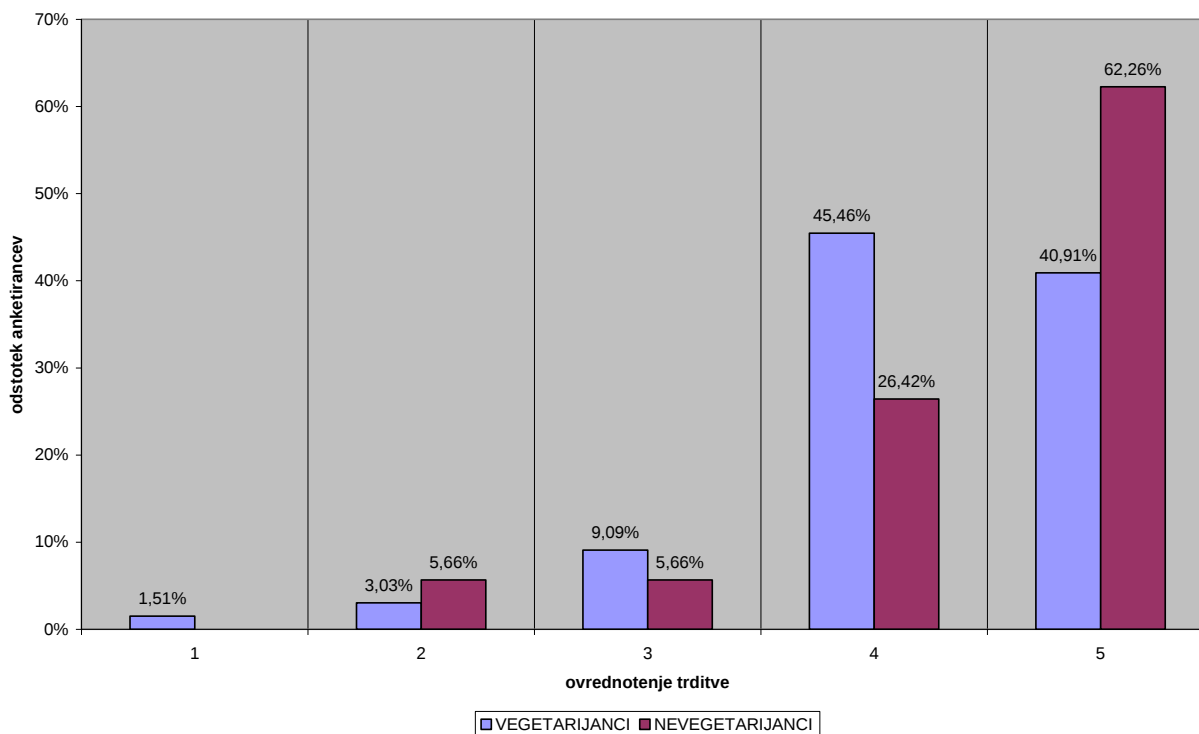
Tabela 34

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Za ohranjanje zdravja so primerne športne aktivnosti z zmerno intenzivnostjo"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	1	1,51	0	0
2	2	3,03	3	5,66
3	6	9,09	3	5,66
4	30	45,46	14	26,42
5	27	40,91	33	62,26

Splošno mnenje je, da so za ohranjanje zdravja primerne športne aktivnosti z zmerno intenzivnostjo, saj se velika večina anketirancev deloma ali popolnoma strinja s to trditvijo, pri takih aktivnostih pa je verjetno tudi manj poškodb in kar je morda še bolj

pomembno, organizem ni podvržen stresnemu stanju. Če pogledamo še odgovore pri trditvah pod poglavji 6.2.2.3 (Tabela 23, Grafikon 22), 6.2.2.7 (Tabela 27, Grafikon 26) in 6.2.2.12 (Tabela 32, Grafikon 31) opazimo, da je večina anketirancev tudi mnenja, da naj bi bila športna aktivnost za utrjevanje zdravja in ohranjanja vitalnosti tudi redna, vsakodnevna in vzdržljivostnega značaja.



Grafikon 33. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Za ohranjanje zdravja so primerne športne aktivnosti z zmerno intenzivnostjo".

6.2.2.15 Kdor se ne ukvarja s športom, naj ga spremlja vsaj po televiziji.

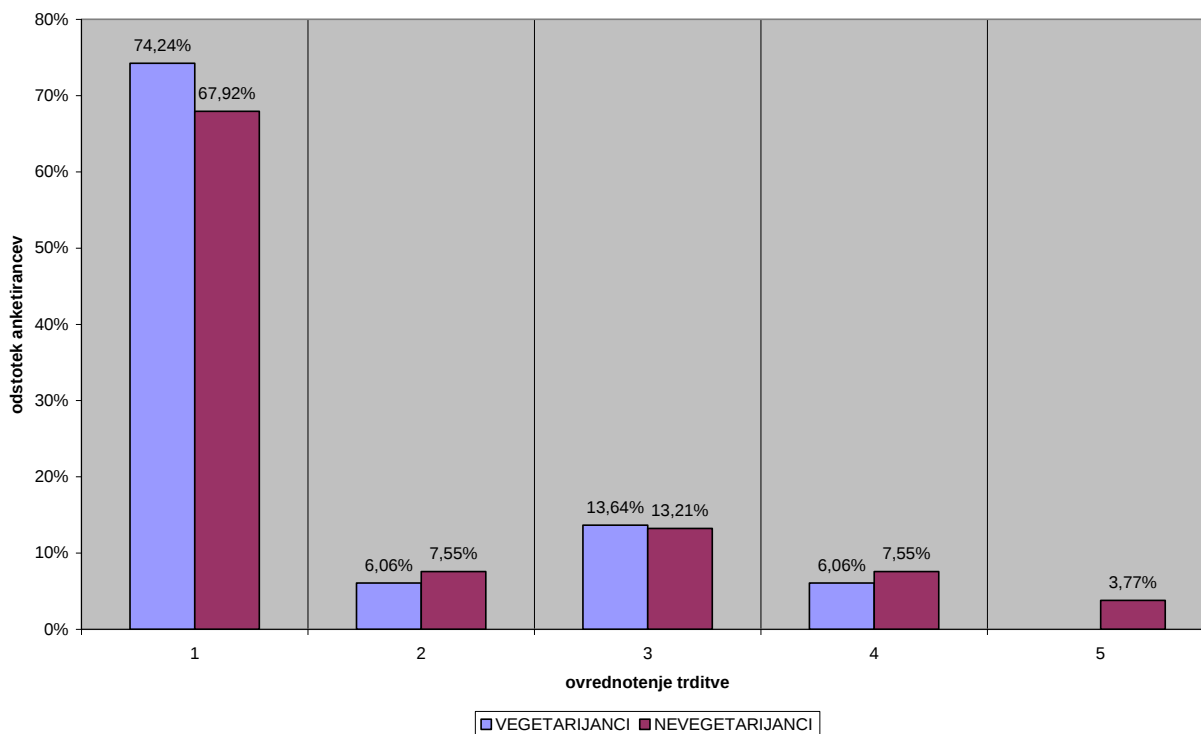
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,302$).

Tabela 35

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Kdor se ne ukvarja s športom, naj ga spremlja vsaj po televiziji"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	49	74,24	36	67,92
2	4	6,06	4	7,55
3	9	13,64	7	13,21
4	4	6,06	4	7,55
5	0	0	2	3,77

Skupini imata podobna stališča do ukvarjanja s športno aktivnostjo in o koristnosti športa za zdravje, zato je povsem logično, da je pri obeh skupinah skoraj enak delež anketirancev, ki so trditev ovrednotili z nestrinjanjem. Kdor šport spremlja zgolj po televiziji, ni naredil še nič koristnega za svoje zdravje, saj ima sedenje kvečjemu slabe posledice na telo in tega se anketiranci zavedajo.



Grafikon 34. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Kdor se ne ukvarja s športom, naj ga spremlja vsaj po televiziji".

6.2.3 Stališča anketirancev do posvetovanja z zdravnikom ali športnim delavcem

6.2.3.1 Pred spremembo prehrabnenih navad se moramo posvetovati z zdravnikom.

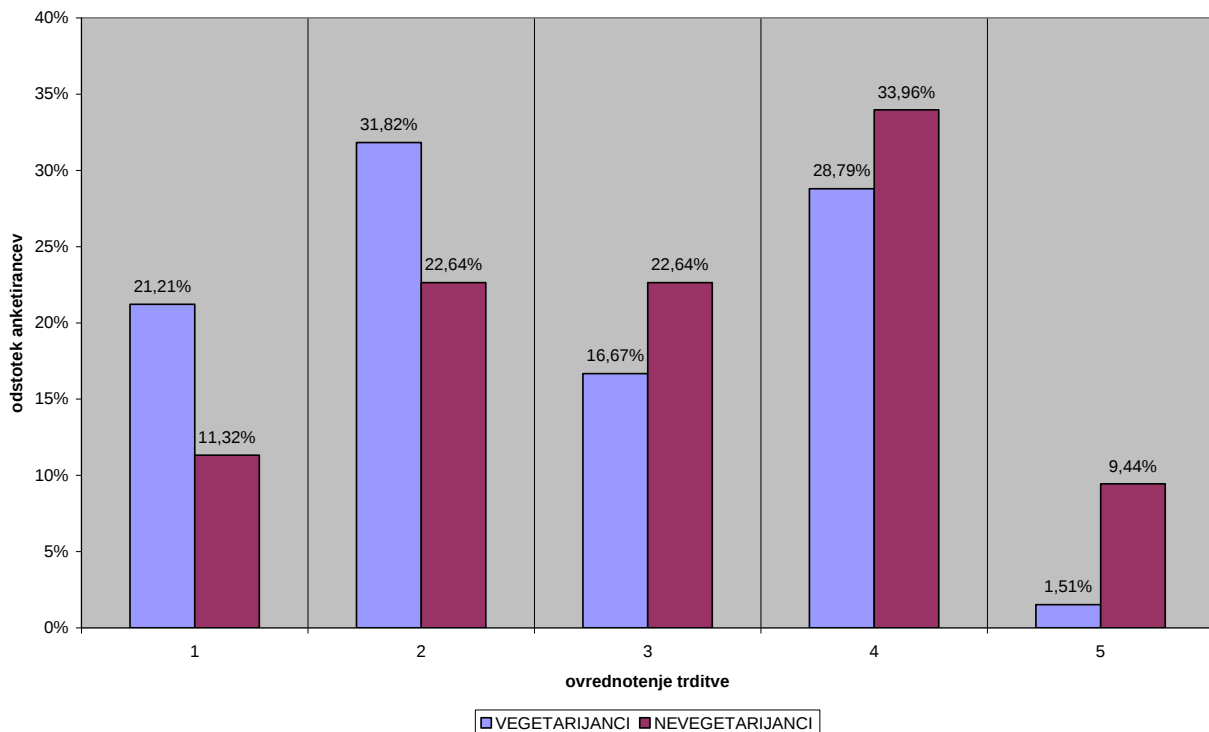
Pri tej trditvi je bila ugotovljena statistično pomembna razlika med skupinama ($p=0,024$).

Tabela 36

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Pred spremembo prehrabnih navad se moramo posvetovati z zdravnikom"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	14	21,21	6	11,32
2	21	31,82	12	22,64
3	11	16,67	12	22,64
4	19	28,79	18	33,96
5	1	1,51	5	9,44

Pri nevegetarijancih je izgleda več strahu ali pa dvoma, da bi se sami odločili za prehod na vegetarijansko prehrano, saj se bolj nagibajo k temu, da bi se pred prehodom na vegetarijansko prehrano morali posvetovati z zdravnikom. Vegetarijanci, ki so že opravili ta prehod, pa verjetno iz izkušenj vedo, da sam prehod ne predstavlja zdravstvenega tveganja in se bolj nagibajo k temu, da posvet z zdravnikom pred spremembo prehrabnih navad ni potreben. Večina zdravnikov svetuje uravnoteženo vsestransko prehrano, zato je tudi iz tega vidika logično, da jim vegetarijanci manj zaupajo oziroma smatrajo, da posvet pred prehodom na drug način prehranjevanja ni potreben. Najboljši pokazatelj pa bi bil za posameznika vsekakor njegovo počutje po spremembi prehrane.



Grafikon 35. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Pred spremembo prehrabnih navad se moramo posvetovati z zdravnikom".

6.2.3.2 Pred začetkom izvajanja načrtne športne aktivnosti je nujen zdravniški pregled.

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,082$).

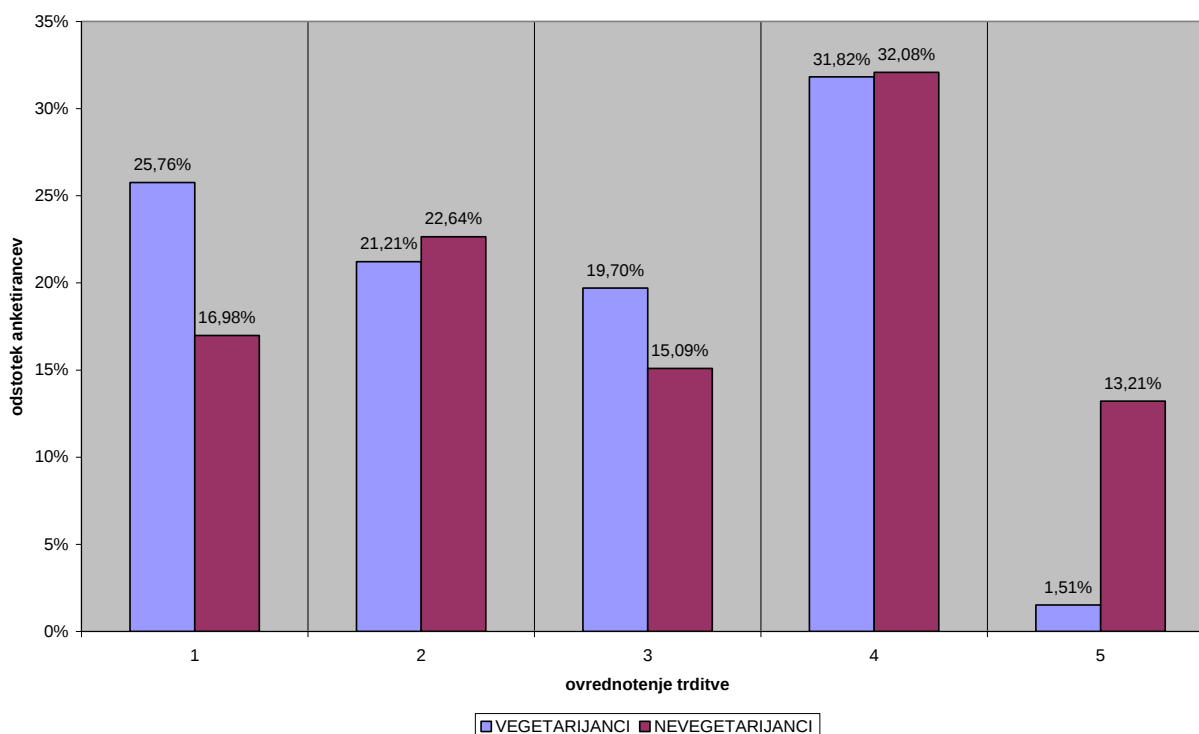
Tabela 37

Opredelelitev anketirancev pri trditvi "Pred začetkom izvajanja načrtne športne aktivnosti je nujen zdravniški pregled"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	17	25,76	9	16,98
2	14	21,21	12	22,64
3	13	19,70	8	15,09
4	21	31,82	17	32,08
5	1	1,51	7	13,21

Iz porazdelitve odgovorov je razvidno, da imajo anketiranci v obeh skupinah izredno neenotno mnenje glede tega, ali je pred začetkom izvajanja načrtne športne aktivnosti nujen zdravniški pregled.

Morda se premalo zavedamo, da nam telo samo pove, kdaj je nek napor prevelik in je treba omejiti bodisi intenzivnost ali obseg vadbe. Bolečina ob naporu nam včasih pove veliko več kot nasveti drugih.



Grafikon 36. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Pred začetkom izvajanja načrtne športne aktivnosti je nujen zdravniški pregled".

6.2.3.3 Vrsto športne aktivnosti bi vsakomur moral predpisati zdravnik.

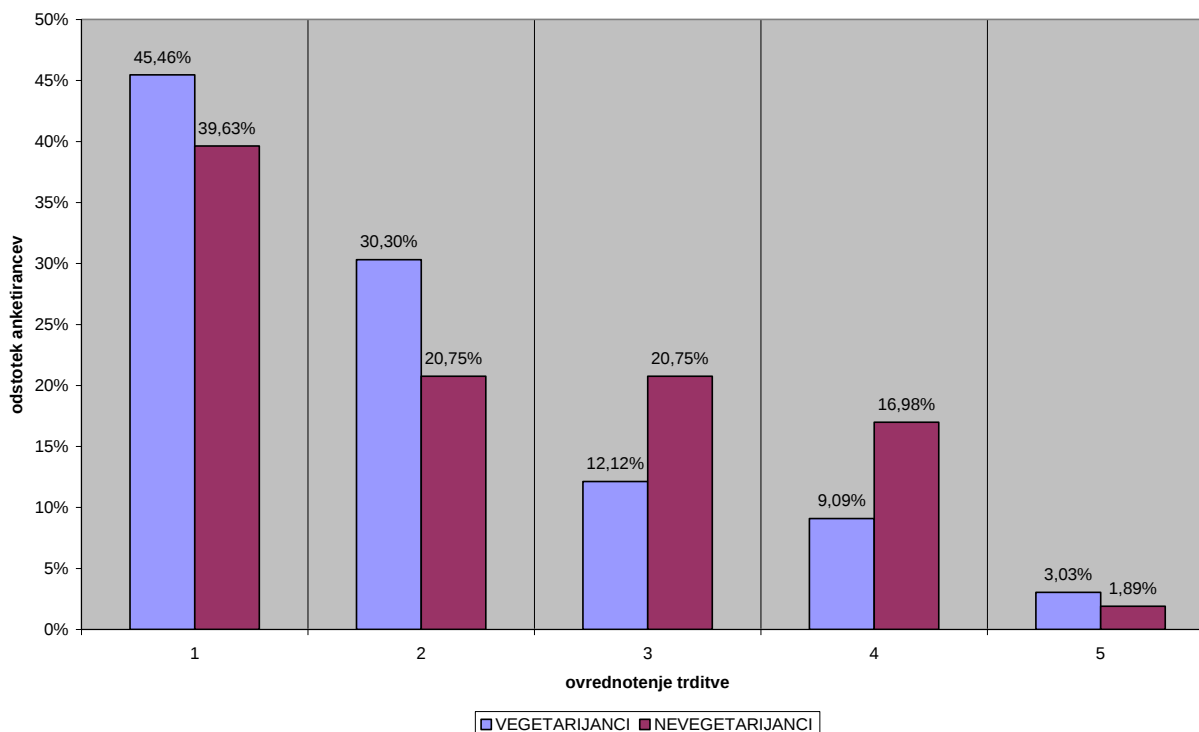
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,207$).

Tabela 38

Opredelitev anketirancev pri trditvi "Vrsto športne aktivnosti bi vsakomur moral predpisati zdravnik"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	30	45,46	21	39,63
2	20	30,30	11	20,75
3	8	12,12	11	20,75
4	6	9,09	9	16,98
5	2	3,03	1	1,89

Podobno kot pri trditvi pod poglavjem 6.2.3.2 (Tabela 37, Grafikon 36), da je pred začetkom izvajanja načrtne športne aktivnosti nujen zdravniški pregled, tudi tu ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama, so pa zato odgovori nekoliko drugače porazdeljeni. Mnenje anketirancev je tu veliko bolj enotno, saj se v večini ne strinjajo s trditvijo in menijo, da za vrsto športnega udejstvovanja ne potrebujejo zdravniškega predpisa. Vsekakor pa za vsakega posameznika velja, da na njegovo odločitev o vrsti športne dejavnosti, s katero se bo ukvarjal, vpliva vrsta motivov in faktorjev (veselje do posameznega športa, starost, športno znanje, dostopnost).



Grafikon 37. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Vrsto športne aktivnosti bi vsakomur moral predpisati zdravnik".

6.2.3.4 Za ohranjanje zdravja je pomembna športna vadba, ki naj jo sestavi športni delavec ustreznega profila v sodelovanju z zdravnikom.

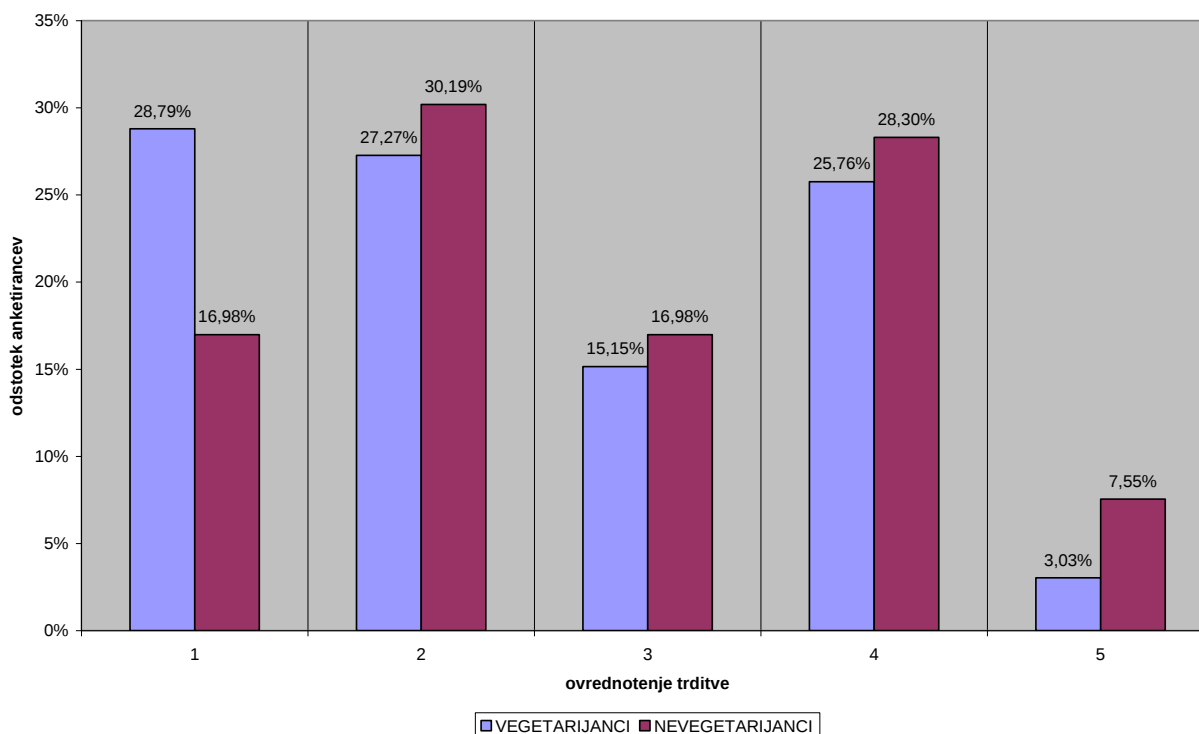
Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,161$).

Tabela 39

Opredelevanje anketirancev pri trditvi "Za ohranjanje zdravja je pomembna športna vadba, ki naj jo sestavi športni delavec ustreznega profila v sodelovanju z zdravnikom"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	19	28,79	9	16,98
2	18	27,27	16	30,19
3	10	15,15	9	16,98
4	17	25,76	15	28,30
5	2	3,03	4	7,55

V obeh skupinah je mnenje dokaj neenotno, podobno kot pri trditvi pod poglavjem 6.2.3.2 (Tabela 37, Grafikon 36), da je nujen zdravniški pregled pred začetkom izvajanja načrtne športne aktivnosti. Popolnega strinjanja s trditvijo, da naj bi športno vadbo za ohranjanje zdravja sestavil športni delavec ustreznega profila v sodelovanju z zdravnikom, je malo, pri ostalih ovrednotenjih so odgovori dokaj enakomerno razpršeni, kar bi lahko bila tudi posledica nepoznavanja problematike načrtovanja vadbe.



Grafikon 38. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi "Za ohranjanje zdravja je pomembna športna vadba, ki naj jo sestavi športni delavec ustreznega profila v sodelovanju z zdravnikom".

V primerjavi s trditvama pod poglavji 6.2.2.1 (Tabela 21, Grafikon 20) in 6.2.2.3 (Tabela 23, Grafikon 22) pa lahko vsekakor zaključimo, da je za anketirance bolj pomembna vsakodnevna, vzdržljiva vadba po občutku, kot pa načrt, ki bi ga sestavil strokovnjak. Ta praksa še ni dovolj uveljavljena, čeprav posamezniki že večkrat iščejo pomoč in nasvete strokovnjakov s področja športa.

6.2.3.5 *Pred pričetkom povečanja količine in intenzivnosti vadbe je nujen zdravniški pregled.*

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,173$).

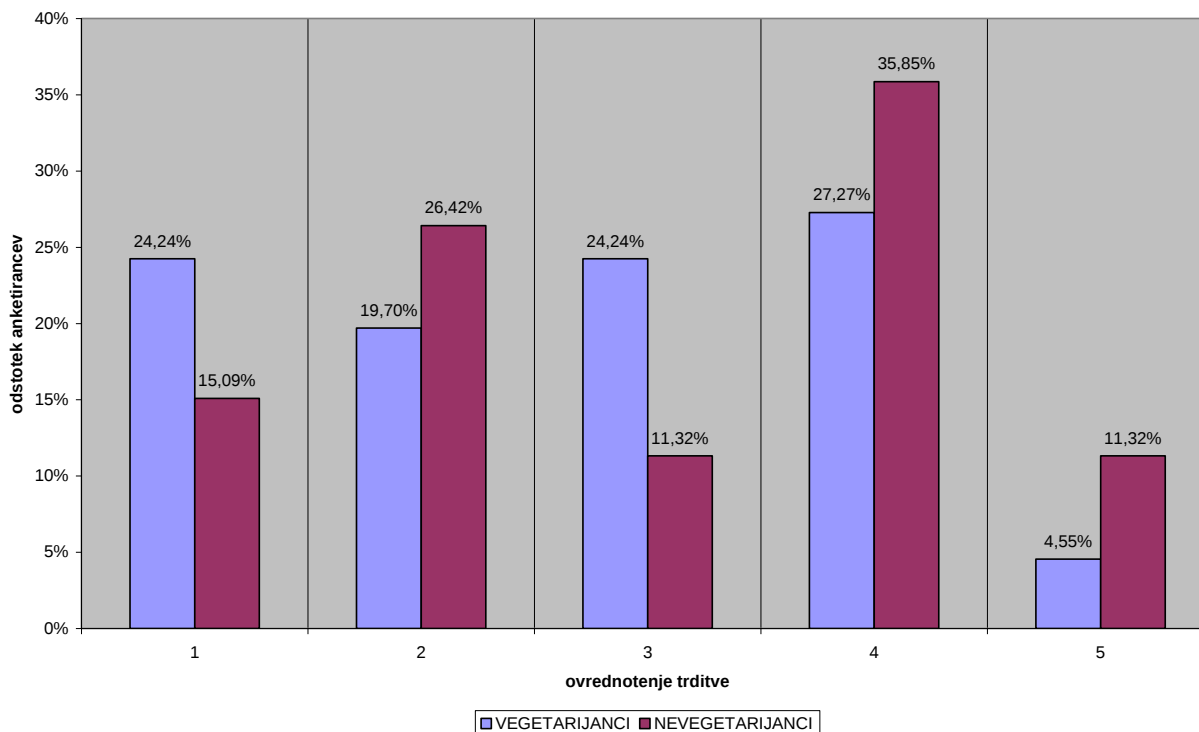
Tabela 40

Opredelitev anketirancev pri trditvi "*Pred pričetkom povečanja količine in intenzivnosti vadbe je nujen zdravniški pregled*"

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	16	24,24	8	15,09
2	13	19,70	14	26,42
3	16	24,24	6	11,32
4	18	27,27	19	35,85
5	3	4,55	6	11,32

Odgovori so pri obeh skupinah dokaj enakomerno porazdeljeni po celi lestvici. Veliko je neopredeljenih, kar še dodatno nakazuje, da enotnega mnenja o tej trditvi anketiranci nimajo.

Če je po eni strani dobro, da opravimo zdravniški pregled pred povečanjem intenzivnosti in obsega športne vadbe, pa je po drugi strani najprej treba poslušati svoje telo, ki nam bo povedalo, kdaj je dovolj ali celo preveč. Kdor ima težave že pri manjših obremenitvah, se vsaj s kančkom razumne presoje zagotovo ne bo odločil za povečanje obsega in intenzivnosti vadbe.



Grafikon 39. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi *"Pred pričetkom povečanja količine in intenzivnosti vadbe je nujen zdravniški pregled"*.

6.2.3.6 Dobro je, če se o svoji športni aktivnosti posvetuješ s športnim delavcem ustreznega profila.

Pri tej trditvi ni bilo ugotovljene statistično pomembne razlike med skupinama ($p=0,397$).

Tabela 41

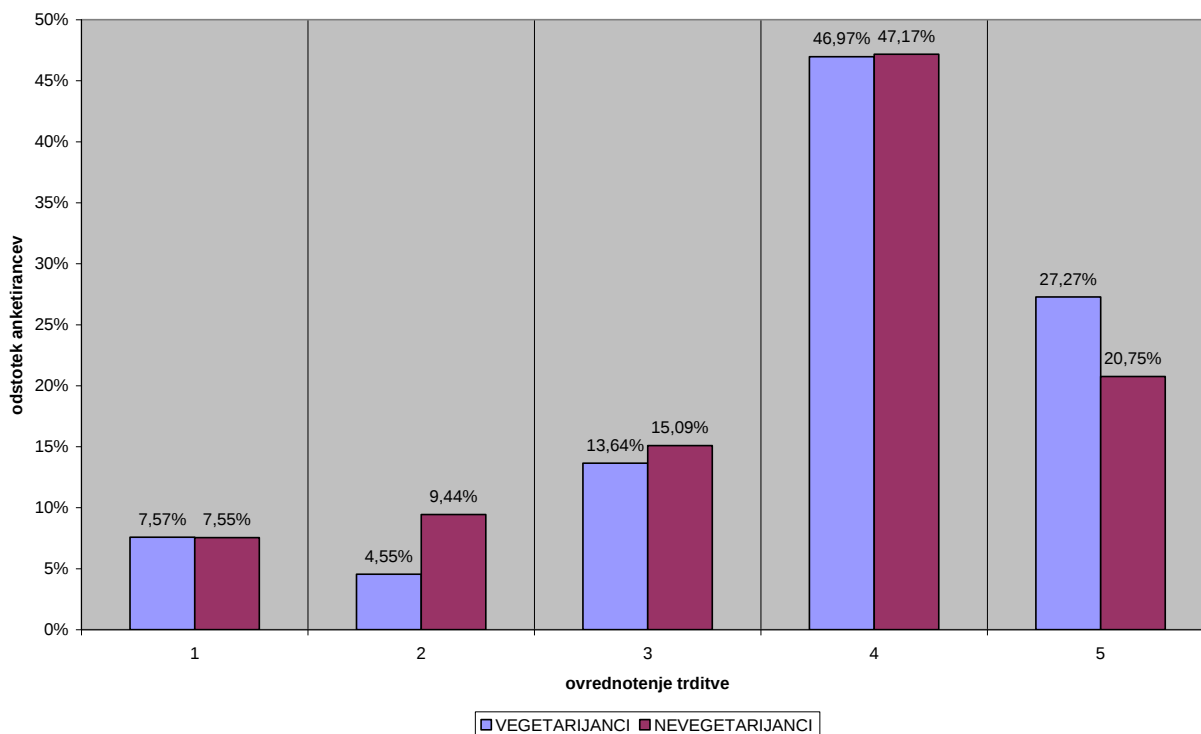
Opredelevanje anketirancev pri trditvi *"Dobro je, če se o svoji športni aktivnosti posvetuješ s športnim delavcem ustreznega profila"*

ovrednotenje trditve	VEGETARIJANCI		NEVEGETARIJANCI	
	število	odstotek	število	odstotek
1	5	7,57	4	7,55
2	3	4,55	5	9,44
3	9	13,64	8	15,09
4	31	46,97	25	47,17
5	18	27,27	11	20,75

Velika večina anketirancev obeh skupin se delno ali popolnoma strinja s trditvijo, da je dobro, če se o svoji športni aktivnosti posvetujejo s športnim delavcem ustreznega profila. Pri trditvi pod poglavjem 6.2.3.4 (Tabela 39, Grafikon 38), da je za ohranjanje zdravja pomembna športna vadba, ki naj jo sestavi športni delavec ustreznega profila v sodelovanju z zdravnikom, je porazdelitev precej bolj razpršena.

Ljudje bi se posvetovali, morda malo poklepetali o svoji aktivnosti, niso pa še pripravljeni, da bi jim strokovnjak sestavil program, za katerega bi seveda morali odšteti tudi nekaj denarja.

Logična je tudi povezava z odgovori pri trditvi pod poglavjem 6.2.2.8 (Tabela 28, Grafikon 27), da si športna znanja lahko človek pridobi tudi sam, kjer praktično ni nestrinjanja s trditvijo. Zaenkrat se šele uveljavlja praksa samostojnih športnih delavcev, ki bi načrtovali vadbo posameznikom.



Grafikon 40. Primerjava med vegetarijanci in nevegetarijanci v trditvi *"Dobro je, če se o svoji športni aktivnosti posvetuješ s športnim delavcem ustreznega profila"*.

7. SKLEP

V raziskavo diplomskega dela je bilo s pomočjo anketnega vprašalnika zajetih 119 posameznikov, od tega 66 vegetarijancev in 53 nevegetarijancev, namen pa je bil predvsem proučevanje razlik med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev v stališčih do koristnosti športne vadbe za zdravje, v stališčih do načrtovanja in izvajanja športne vadbe ter v stališčih o pomembnosti prehrane. Poleg tega je bil namen omogočiti boljše poznavanje stališč in odnosa do športa pri vegetarijancih tistim športnim delavcem, ki bi se pri svojem delu morebiti srečali z načrtovanjem športnih aktivnosti takih skupin ali posameznikov, saj je veliko lažje načrtovati določeno dejavnost, kadar dobro poznamo tudi stališča bodočih udeležencev.

V prvem sklopu diplomskega dela sem dobil vpogled v dolžino vegetarijanskega staža, trajanje oziroma hitrost prehoda iz klasične na vegetarijansko prehrano in vzroke za spremembo prehrane pri vegetarijancih. Prav tako sem dobil vpogled, tako pri vegetarijancih kot tudi pri nevegetarijancih, kakšne dodatne preventivno zdravstvene ukrepe uporabljajo, s kakšnimi športnimi aktivnostmi se ukvarjajo, koliko časa v povprečju trajajo njihove športne aktivnosti, kje so pridobili znanje za ukvarjanje s športom, kakšno količino sredstev športu namenjajo, dobil pa sem tudi vpogled v to, kakšni so njihovi glavni motivi za ukvarjanje s športom in kateri so tisti omejitveni dejavniki, ki jim preprečujejo, da bi se s športom ukvarjali še več oziroma večkrat.

V drugem sklopu, ki je bil nekoliko bolj zajeten in se je nanašal na proučevanje pomembnih statističnih razlik med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev v stališčih do športne vadbe, njenega načrtovanja in prehrane, lahko glede na postavljene hipoteze v začetku, prvo ovržemo, drugi dve pa potrdimo. V stališčih do koristnosti športne vadbe za zdravje ni prišlo do statistično pomembnih razlik med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev, prišlo pa je do statistično pomembnih razlik med skupinama vegetarijancev in nevegetarijancev v stališčih do načrtovanja in izvajanja športne vadbe ter v stališčih do prehrane.

Med skupinama ni bilo pomembnih statističnih razlik v trditvah, ki se nanašajo na koristnost športne vadbe za zdravje. Oboji se enako strinjajo, da naj bi ohranjali zdravje s športnimi aktivnostmi zmerne intenzivnosti, načrtno in vsak dan. Športne aktivnosti naj bi bile primerne starosti udeležencev in igre z žogo naj ne bi bile primerne za starejše ljudi, razen v modificiranih oziroma prilagojenih izvedbah. Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je po mnenju obojih nepravilna prehrana.

Zgolj pri osmih trditvah, od skupnih 28 trditev, je prišlo do statistično pomembnih razlik med skupinama, in sicer pri štirih od sedmih trditev, ki so se nanašale na stališča anketirancev do športa in zdravja v povezavi s prehrano, pri treh od petnajstih trditev, ki so se navezovala na stališča anketirancev do zdravja v povezavi s športno aktivnostjo in pri eni od šestih trditev, ki so se nanašale na stališča anketirancev do posvetovanja z zdravnikom ali športnim delavcem.

Nevegetarijanci so bolj poudarili, da naj bi človek utrjeval zdravje z načrtno, vsakodnevno športno aktivnostjo in da naj bi bila redna športna vadba sestavni del v življenju vsakega človeka, vegetarijanci pa bi v življenju nekoliko lažje shajali brez športa. Vegetarijanci se odločno manj nagibajo k temu, da se je potrebno pred spremembo prehrabnih navad posvetovati z zdravnikom, hkrati se mnogo bolj zavedajo dejstva, da je vrhunske tekmovalne dosežke v vseh športih mogoče doseči z vegetarijansko prehrano, da meso ni nujni del prehrane pri intenzivni športni vadbi in da otroci ne potrebujejo mesa ali drugih beljakovin živalskega izvora, da bi lahko enakovredno sledili in tekmovali z drugimi vrstniki pri športnih aktivnostih. Tudi praksa kaže, da za uspešno športno vadbo ni nujna mesna prehrana, dobro pa je, če je prehrana polnovredna, kar logično bolje poznajo in se s tem strinjajo vegetarijanci.

8. LITERATURA

Boban Pejić, J. in Pejić, Z. (2004). *Hrana za život – Uvod u makrobiotičku prehranu* [Hrana za življenje – uvod v makrobiotično prehrano]. Ljubljana: ARA Založba.

Danel, E. (2002). Vegetarijanstvo: spoštovanje zakona o nenasilju. *Aura*, 13(157), 7-7.

Diamond, H. in Diamond, M. (1997). *Fit for life* [Živeti zdravo]. Ljubljana: Gnosis-Quatro.

Günter, E. (2000). *Lebendige Nahrung* [Živeti brez bolezni: surova hrana zdravi raka – pričevanja: utemeljitev presnojedstva: 100 nenavadnih receptov]. Vojnik: samozal. M. Videnšek.

Likar, D. (2005). *Vegetarijanstvo je primerno tudi za vrhunske športnike*. Pridobljeno 15.02.2009, iz <http://www.pozitivke.net/article.php/20050324231149752>

Mazel, J. (1999). *The New Beverly Hills Diet* [Zdrava vitkost za vse življenje: najnovejša odkritja o premišljenem izbiranju hrane, načinu hujšanja in ohranjanju vitkosti]. Tržič: Učila.

Ne jejte mesa! Zakaj?. (2008). Univerzalno življenje. Pridobljeno 13.02.2009, iz <http://www.univerzalno-zivljenje.si/ul/NE%20JEJTE%20MESA%20internet.pdf>

Ostan, I. (2007). Meje veganstva. *Aura*, 17(214), 38-41.

Paulin, V. (2002). Vegetarijanstvo: nujnost na duhovni poti. *Aura*, 12(153), 44-45.

Robbins, J. (1995). *Diet for a New America* [Ernährung für ein neues jahrtausend]. Freiburg: Hans-Nietsch-Verlag.

Somrak, J. (1997). *Zdravje v živi hrani: izpovedi presnojedcev*. Ljubljana: samozal. J. Somrak.

Videnšek, M. (2005). Post za telesni, duševni in duhovni preporod. *Aura*, 15(186), 42-44.

Volčič, N. (2003). Zakaj se odpovedati mesu. *Aura*, 13(164), 48.

Wandmaker, H. (1995). *Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!* [Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem!]. Ljubljana: Aura.

Wolfe, D. (2001). *The Sunfood Diet Success System* [Die sonnen-diät: Ein vegetarisches Programm für Vitalität und Superfitness]. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Spoštovani!

Prosim Vas za sodelovanje v raziskavi, ki jo izvajam za potrebe diplomske naloge na Fakulteti za šport v Ljubljani, katere namen je strokovnim delavcem na področju športa olajšati delo in prispevati k izboljšanju sodelovanja in komunikacije z vegetarijanci na področju načrtovanja športnih aktivnosti in načina prehrane. Izpolnjevanje vprašalnika je anonimno, dobljeni podatki pa bodo uporabljeni izključno za potrebe diplomske naloge. Že vnaprej se Vam zahvaljujem za sodelovanje!

Športni pozdrav, Gregor Kozinc, absolvent Fakultete za šport

NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE VPRAŠALNIKA

Najprej vpišite vaše osnovne podatke. Pri vprašanjih obkrožite po eno črko pred odgovorom, razen tam, kjer je ob vprašanju v oklepaju navedeno drugače (možnih več odgovorov, preskočite na vprašanje št., idr.)!

VPRAŠALNIK

Starost: _____ let

Spol: M Ž

Najvišja dokončana izobrazba:

- A – nedokončana osnovna šola
- B – dokončana osnovna šola
- C – poklicna ali strokovna šola
- D – srednja šola, gimnazija
- E – višja ali visoka strokovna šola
- F – visoka (univerzitetna) izobrazba
- G – magisterij, doktorat

1. Ali ste vegetarijanec (če ste obkrožili odgovor B, preskočite na vprašanje št. 5)?

A – da B – ne

2. Kako dolgo ste že vegetarijanec?

A – manj kot 6 mesecev B – od 6 mesecev do 1 leta C – 1 do 3 leta
D – 3 do 10 let E – več kot 10 let

3. Kako hitro po odločitvi za spremembo prehrane ste prešli na vegetarijansko prehrano?

A – takoj po odločitvi B – postopno v treh mesecih
C – postopno v enem letu D – postopno v več kot enem letu

4. Kateri so bili vzroki za vašo odločitev za spremembo prehrane (možnih je več odgovorov)?

A – nasvet zdravnika B – nasvet ali zgled prijatelja, znanca
C – prebiranje literature D – manjše zdravstvene težave
E – težje bolezensko stanje F – želja po spoznavanju novega
G – drugo:

5. Katere preventivno zdravstvene ukrepe izvajate (možnih je več odgovorov)?

- | | | |
|--|-----------------|---------------------------------------|
| A – post | B – klistiranje | C – savnanje |
| D – masaža | E – joga | F – načrtno pitje večjih količin vode |
| G – abstinenca od alkohola, cigaret, mamil | | |
| H – drugo: | | |

6. Kolikokrat tedensko se ukvarjate s športom (če ste obkrožili odgovor A, preskočite na vprašanje št. 9)?

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| A – nikoli | B – manj kot enkrat tedensko |
| C – enkrat do dvakrat tedensko | D – trikrat do štirikrat tedensko |
| E – petkrat do šestkrat tedensko | F – vsak dan |

7. Koliko časa v povprečju traja vaša dnevna športna aktivnost?

- | | | | |
|----------------|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| A – do pol ure | B – od pol ure do ene ure | C – od ene do dveh ur | D – nad dve uri |
|----------------|---------------------------|-----------------------|-----------------|

8. S katerimi športnimi aktivnostmi se ukvarjate (možnih je več odgovorov)?

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| A – tek | B – plavanje | C – košarka | D – nogomet |
| E – rokomet | F – odbojka | G – tek na smučeh | H – smučanje, deskanje |
| I – kolesarjenje | J – tenis | K – badminton | L – atletika |
| M – fitnes | N – aerobika, ples | O – borilni športi | P – drsanje, rolanje |
| R – gornišтво, pohodništvo | | | |
| S – druge aktivnosti: | | | |

9. Kje ste pridobili znanje za ukvarjanje s športom (možnih je več odgovorov)?

- | | |
|--|--|
| A – samo v osnovni šoli | B – kot samouk |
| C – na seminarjih za trenerje, vaditelje | D – v poklicni šoli, srednji šoli, gimnaziji |
| E – na fakulteti | F – na Fakulteti za šport |
| G – v klubu (društvu) | |
| H – drugo: | |

10. Koliko sredstev povprečno na mesec namenite za svojo športno aktivnost – oprema, članarine, vstopnine, idr.?

- | | | | |
|---------|------------------|------------------------|--------------------|
| A – nič | B – do 5.000 SIT | C – 5.000 – 15.000 SIT | D – nad 15.000 SIT |
|---------|------------------|------------------------|--------------------|

11. Kateri so vaši glavni motivi za ukvarjanje s športom (možnih je več odgovorov)?

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| A – rad se zabavam | B – skrbim za zdravje | C – s športom služim denar |
| D – druženje s prijatelji | E – rad tekmujem, se dokazujem | F – zaradi slave, uspeha |
| G – všeč mi je šport | H – rad sem priljubljen, popularen | I – hujšanje |
| J – omogoča mi več potovanj | K – razvijanje telesnih sposobnosti | L – ohranjanje kondicije |
| M – drugo: | | |

12. Kateri so najpomembnejši omejitveni dejavniki za vaše pogostejše ukvarjanje s športom (možnih je več odgovorov)?

A – menim, da ukvarjanja s športom sploh ne potrebujem
B – menim, da pogostejšega ukvarjanja s športom ne potrebujem
C – pomanjkanje časa
D – pomanjkanje denarja
E – pomanjkanje športnega znanja
F – oddaljenost, pomanjkanje ali neprimernost vadišč
G – nimam volje
H – ne najdem strokovnjaka, ki bi mi svetoval
I – drugo:

V nadaljevanju obkrožite številko ob trditvi, ki odraža vaše strinjanje ali nestrinjanje s trditvijo na sledeči način:

*1 – S trditvijo se ne strinjam.
2 – S trditvijo se deloma ne strinjam.
3 – Ne morem se opredeliti.
4 – S trditvijo se deloma strinjam.
5 – S trditvijo se povsem strinjam.*

13. Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je nepravilna prehrana.

1 2 3 4 5

14. Za ohranjanje zdravja so najprimernejše dolgotrajne ciklične obremenitve (tek, plavanje, kolesarjenje).

1 2 3 4 5

15. Pred spremembo prehrabnih navad se moramo posvetovati z zdravnikom.

1 2 3 4 5

16. Športne aktivnosti morajo biti primerne starosti udeležencev.

1 2 3 4 5

17. Človek naj bi utrjeval zdravje z načrtno, vsakodnevno športno aktivnostjo.

1 2 3 4 5

18. Vegetarijanci ne potrebujejo redne športne vadbe, ker so zdravi že zaradi prehrane.

1 2 3 4 5

19. Najpogostejši vzrok prekomerne telesne teže je neredna športna aktivnost.

1 2 3 4 5

20. Redna športna vadba naj bi bila sestavni del v življenju vsakega človeka.

1 2 3 4 5

21. Že ena športna zvrst lahko zadostuje za utrjevanje zdravja.

1 2 3 4 5

22. Pred začetkom izvajanja načrtno športne aktivnosti je nujen zdravniški pregled.

1 2 3 4 5

23. Tudi vrhunske tekmovalne dosežke v vseh športih je mogoče doseči z vegetarijansko prehrano.

1 2 3 4 5

24. Vzdržljivostna vadba ima velik pomen pri vzdrževanju vitalnosti.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
25. Vrsto športne aktivnosti bi vsakomur moral predpisati zdravnik.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
26. Za ohranjanje zdravja je pomembna športna vadba, ki naj jo sestavi športni delavec ustreznega profila v sodelovanju z zdravnikom.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
27. Človek si pridobi športna znanja tudi sam.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
28. Premalo gibanja privede do prekomerne telesne teže.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
29. Kdor se redno ne giblje, ne more biti popolnoma zdrav.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
30. Pri intenzivni športni vadbi je meso nujen del prehrane vsaj dvakrat tedensko.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
31. Pred pričetkom povečanja količine in intenzivnosti vadbe je nujen zdravniški pregled.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
32. Igre z žogo niso primerne za starejše ljudi.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
33. Redna športna aktivnost je koristna za zdravje.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
34. Za uspešno športno udejstvovanje je nujna vsestranska (polnovredna) prehrana.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
35. V življenju lahko shajam brez športa.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
36. Za ohranjanje zdravja so primerne športne aktivnosti z zmerno intenzivnostjo.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
37. Vegetarijanec ne potrebuje športne aktivnosti.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
38. Za hiter napredek v športih morajo otroci uživati tudi beljakovine živalskega izvora (meso, jajca, mleko).
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
39. Kdor se ne ukvarja s športom, naj ga spremlja vsaj po televiziji.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
40. Dobro je, če se o svoji športni aktivnosti posvetuješ s športnim delavcem ustreznega profila.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|