

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

NINA AKSENTIĆ

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja
Fitnes

ŠPORTNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA ZAPOSLENIH ŽENSK

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

asist. dr. Samo Rauter, prof. šp. vzg.

Avtorica dela
NINA AKSENTIČ

Ljubljana, 2014

POSVETILO

Diplomsko delo posvečam staršema Bogoljubu in Stojanki, ki sta mi omogočila študij in verjela vame. Posvečam ga tudi sestri Nataši, ki mi je vedno pomagala po svojih najboljših močeh, mi svetovala in me podpirala tako v študiju, kot tudi v zasebnem življenju. Brez vsestranske podpore prijateljice Martine, ne bi bila to kar sem danes, zato diplomsko delo posvečam tudi njej.

Ključne besede: Prosti čas, ženske, športna rekreacija, zaposlitev, šport

ŠPORTNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA ZAPOSLENIH ŽENSK

Avtorica: Nina Aksentić

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014
Športno treniranje, Fitnes

Število strani: 66
Število virov: 45

Število tabel: 20
Število prilog: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil raziskati in analizirati vlogo športnega preživljanja prostega časa pri zaposlenih ženskah današnje družbe. Prav tako nas je zanimalo, kaj vse vpliva na njihovo odločitev, da bodo svoj prosti čas preživljale v športnem duhu in kaj jih pri tem omejuje oz. ovira. V raziskavi je sodelovalo 100 zaposlenih žensk, ki so v svojem prostem času športno aktivne.

Ugotovili smo, da se z leti športna dejavnost med ženskami veča in da se število redno športno aktivnih žensk približuje moškim. Vendar pa ženske pri preživljanju prostega časa, nikakor ne zapostavljajo svojih družinskih dolžnosti, ne kot gospodinja in ne kot mati.

Kljub raznim gospodinjskim nalogam in družinskim obveznostim, današnje ženske najdejo čas za aktivne dejavnosti, pri tem, pa ne pozabljajo na njihovo primarno vlogo, katero tudi uvrščajo visoko na lestvico prioritete. Kljub našim pričakovanjem, da število otrok oz. njihova starost lahko vplivajo na količino prostega časa zaposlenih žensk, se je takšno razmišljanje izkazalo za nepravilno, saj smo ugotovili, da sami otroci nimajo velikega vpliva na športno preživljanje prostega časa zaposlenih žensk.

Med raziskovanjem smo prišli tudi do ugotovitve, da kljub temu, da ženske vedno bolj sledijo moškim športnim trendom in postajajo vse bolj aktivne na omenjenem področju, ostajajo še naprej zveste določenim športnim zvestem, za katere bi lahko rekli, da so jim bolj pisane na kožo.

Ženske ženejo k športu različni motivi in cilji, vendar vse naletijo na številne ovire, ki jih omejujejo pri športnem preživljanju prostega časa. Zaradi vsakodnevnih stresorjev in raznih prisilnih drž na delovnem mestu, ženske čutijo potrebo po gibanju, s katero se lahko razbremenijo in sprostijo.

Key words: Leisure, women, sports recreation, employment, sports

SPORTS ACTIVITIES IN LEISURE TIME OF EMPLOYED WOMEN

Author: Nina Aksentić

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2014
Sports training, Fitness

Number of pages: 66
Number of sources: 45

Number of tables: 20
Number of appendixes: 1

ABSTRACT

The aim of the present thesis was to research and analyze the role of sports activities in leisure time of employed women in today's society. We also wanted to know what influences their decision to do sports activities in their leisure time and what enables it. 100 employed women who do sports activities in their leisure time participated to the survey.

We found out that sports activities among women has been increasing in the last few years and that the number of women who are regularly active in sports activities is reaching the number of men. Nevertheless, women do not neglect their family, neither in terms of household nor mother duties.

Despite several types of household work and family commitments, nowadays women find time for sport activities; even though they do not forget their main role and put it on a high level in their priority list. Our expectations saying that the number and age of children can influence the amount of employed women's spare time were rejected; we found out that children do not have influence of employed women's spare time.

In our research we found out that women follow men's decisions about sport activities but they still enjoy certain sport activities that are, as we could say, more suitable for them.

Different reasons and goals attract them to sports activities, but they face several obstacles. Women feel the necessity to move and exercise because of everyday stress and different body positions at work; with sport they can relax.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	10
1.1	OPREDELITEV PROSTEGA ČASA	12
1.1.1	FUNKCIJA PROSTEGA ČASA	13
1.1.2	RAZLIKE MED SPOLOMA V KOLIČINI IN KAKOVOSTI PROSTEGA ČASA	14
1.2	VLOGA IN POMEN ŠPORTNE REKREACIJE	18
1.2.1	OPREDELITEV ŠPORTA IN ŠPORTNE REKREACIJE	18
1.2.2	KORISTI ŠPORTNE REKREACIJE	20
1.2.2.1	INTELEKTUALNE ZMOGLJIVOSTI	21
1.2.2.2	TELESNA DEJAVNOST IN STRES	21
1.2.2.3	LAJŠANJE OBČUTIJ TESNOBE	22
1.2.2.4	ZMANJŠANJE DEPRESIVNOSTI	22
1.3	ŠPORTNOREKREATIVNA DEJAVNOST V SLOVENIJI.....	23
1.4	VLOGA IN POMEN ŠPORTNE REKREACIJE ZAPOSLENIH ŽENSK.....	27
1.4.1	ŠPORTNO REKREATIVNA DEJAVNOST ŽENSK V SLOVENIJI NEKOČ IN DANES	27
1.4.2	ŠPORTNO REKREATIVNA DEJAVNOST ŽENSK V EVROPI.....	30
1.4.3	NAJPOPULARNEJŠE ŠPORTNE ZVRSTI MED ŽENSKAMI V SLOVENIJI	31
1.4.4	ŽENSKESKE IN PLAČANO DELO (SLUŽBA).....	33
1.5	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE.....	35
2	METODE DELA.....	36
2.1	PREIZKUŠANCI	36
2.2	PRIPOMOČKI.....	41
2.3	POSTOPEK.....	41
3	REZULTATI.....	42
4	RAZPRAVA	50
5	SKLEP	57
6	VIRI.....	59
7	PRILOGE	62
7.1	PRILOGA 1- ANKETNI VPRAŠALNIK	62

KAZALO TABEL

Tabela 1	16
<i>Najbolj pomembne aktivnosti staršev, ki žive v mestu (Černigoj, Sadar in Boh, 1991)</i>	<i>16</i>
Tabela 2	17
Tabela 3	17
Tabela 4	24
<i>Oblike športne aktivnosti glede na spol (Doupona, Topič in Petrović, 2007)</i>	<i>24</i>
Tabela 5	26
<i>Najpopularnejše športne zvrsti v povezavi s spolom (Doupona, Topič in Petrović, 2007)</i>	<i>26</i>
Tabela 6	30
Tabela 7	32
<i>Najbolj priljubljene športno-rekreativne dejavnosti, razvrščene po deležih (%) aktivnih na spol v 2008 (Jakovljević, 2013)</i>	<i>32</i>
Tabela 8	37
<i>Prikaz vrednosti Pearsonovega koeficienta korelacije med (neodvisno spremenljivko) stopnjo izobrazbe in (odvisno spremenljivko) tedensko športno aktivnostjo anketirank</i>	<i>37</i>
Tabela 9	38
<i>Prikaz vrednosti koeficienta multiple korelacije (R) in determinacijskega koeficienta (R²) za spremenljivki izobrazba in tedenska športna aktivnost</i>	<i>38</i>
Tabela 10	38
<i>Prikaz vrednosti Pearsonovega koeficienta korelacije med (neodvisno spremenljivko) številom otrok in (odvisno spremenljivko) tedensko športno aktivnostjo anketirank</i>	<i>38</i>
Tabela 11	39
<i>Prikaz vrednosti koeficienta multiple korelacije (R) in determinacijskega koeficienta (R²) za spremenljivki število otrok in tedenska športna aktivnost anketirank</i>	<i>39</i>
Tabela 12	40
<i>Prikaz vrednosti Pearsonovega koeficienta korelacije med (neodvisno spremenljivko) povprečjem starostnih razredov otrok zaposlenih žensk, ki so sodelovale v anketi in (odvisno spremenljivko) dnevno porabljenemu prostemu času športnim aktivnostim udeleženk.</i>	<i>40</i>
Tabela 13	40
<i>Prikaz vrednosti koeficienta multiple korelacije (R) in determinacijskega koeficienta (R²) za spremenljivki povprečje starostnih razredov otrok in dnevno porabljenemu prostemu času za športne aktivnosti.</i>	<i>40</i>
Tabela 14	42
<i>Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne razrede trditvev na kakšen način anketiranke opravljajo svoje delo.</i>	<i>42</i>
Tabela 15	44
<i>Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditve glede zadovoljstva na delovnem mestu</i>	<i>44</i>
Tabela 16	45
<i>Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditvev na vprašanje: kaj v največji meri vpliva na to koliko časa na dan/teden ste športno aktivni.</i>	<i>45</i>
Tabela 17	47
<i>Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditvev zakaj so se anketiranke odločile za obiskovanje skupinske vadbe</i>	<i>47</i>
Tabela 18	47
<i>Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditvev vprašanja: Zakaj ste se odločili za samostojno rekreiranje doma ali v naravi</i>	<i>47</i>

Tabela 19	48
<i>Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditve, v kolikšni meri se anketiranke strinjajo, da naštetih dejavnikov vplivajo na njihovo odločitev o športnem preživljanju prostega časa?</i>	48
Tabela 20	49
<i>Prikaz vpliva cen in oddaljenosti skupinskih in individualnih vadb</i>	49

1 UVOD

Danes ni človeka, ki ne bi vedel, da bolj, kot je telesno aktiven, bolj je zdrav in bolje se počuti. Pa vendar, kako težko si je vzeti čas zase? Čemu vse se je potrebno odreči za svoje zdravje, da lahko začnemo izvajati nekaj, kar slišimo in o čemur se pogovarjamo vsak dan? Tudi, če vemo, da je telesna aktivnost za nas dobra, se vedno znova izgovarjamo in odlašamo. Dokler ne postane prepozno in smo prisiljeni početi nekaj, kar bi lahko že veliko prej in se s tem izognili nastalim težavam.

Macura, Doupona Topič in Mekinda (2010), ugotavljajo, da potreba po gibanju ni tako življenjskega pomena kot je npr. potreba po dihanju, a za normalno življenje in telesno ter psihično blagostanje je kljub temu zelo pomembna. Čeprav gre za zelo različni potrebi, imata nekaj skupnega: dokler ju normalno uresničujemo, za nas psihološko skoraj ne obstajata. A kakor hitro ju ne moremo več zadovoljiti, nam postaneta vse in zasenčita vse drugo.

Macura idr., (2010) poudarjajo, da je gibanje človek že od vedno povezoval z zdravjem, ne le telesnim, vendar tudi duševnim. O tem naj bi govoril že Hipokrat: latinski pregovor »mens sana in corpore sano« pozna že čisto vsak. Gibanje in telesna aktivnost sta temeljni sestavini našega življenja, mnogih poklicnih aktivnosti in ogromnega števila športnih dejavnosti. A zdi se, da je sedanji – moderni čas ponudil človeku toliko zdravih in tudi nezdravih alternativ za življenje, da se nevarno zmanjšuje prisotnost gibanja v našem vsakdanu, ki je potrebno za nas tako telesno, kot tudi duševno.

Kot navaja Jakovljević (2013) naj bi bila športna rekreacija del življenja. Predstavljala naj bi aktivnosti, ki posamezniku prinašajo zadovoljstvo ter številne druge pozitivne vplive, med katerimi tudi zdravje. Po njegovem mnenju, naj bi bili aktivni, zadovoljni in zdravi ljudje del vizije družbenega blagostanja. Jakovljević (2013) navaja tudi, da ima športna rekreacija v družbi pomembno vlogo in izrazito pozitivno podobo. Njen vpliv naj bi segal veliko dlje od vsakega posameznega rekreativca in naj bi prav zato predstavlja zelo vpliven in učinkovit komunikacijski kanal.

Kajtna in Tušak (2005) ugotavljata, da se v Evropi zanimanje za športno rekreacijo oziroma za redno in sistematično športno-rekreativno udejstvovanje prebivalstva povečuje. Rekreativni šport naj bi čedalje bolj posegal v vse pore družbenega življenja in tako postal svojevrsten fenomen današnjega časa. Ta preboj je zagotovo omogočila posebnost rekreacijskega športa, ki vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva.

Po mnenju Kajtne in Tuška (2005), je rekreacija svobodno izbrana prostočasna dejavnost, razen v primerih, ko gre za vključevanje rekreacijskih vsebin v procese dela. Sicer pa naj bi športno-rekreativno udejstvovanje bogatilo ljudem prosti čas in kot bi dejali danes, pomembno prispeva h kakovosti njihovega življenja.

Jovan (1973, v Kajtna in Tušak, 2005) definira rekreacijo kot svobodno in organizirano aktivnost, ki naj bi človeka fizično, psihično in socialno bogatila, ga sproščala in obnavljala ter mu pomagala oblikovanje v vsestransko razvito osebnost.

Kot navaja Mulej (1992) je zaradi načina življenja, ki je značilen za sodobnega človeka, iskanje ravnovesja med zasebnim in poklicnim zagotovo eden največjih problemov

današnjega časa. Zahteve na delovnem mestu postajajo vedno večje, v mnogih, zlasti ustvarjalnih poklicih je delovni čas gibljiv in zahteva vedno daljše delavnike. Zato si pogosto želimo več časa za zasebno življenje. Največja posledica napornega poklicnega dela je, da se stres iz delovnega okolja prenaša med domače zidove.

Doupona (2004) ugotavlja, da družba prek dejavnikov socializacije (družina, šola, družbene institucije), prenaša na posameznico/posameznika vzorec vedenja in sklope vrednot, ki so družbeno sprejemljivi in zaželeni. To vpliva tudi na preživljanje prostega časa, saj se od žensk pričakuje, da poleg poklicnih obveznosti opravljajo tudi svojo »primarno« vlogo. Tako so ženske dvojno obremenjene (zaposlitev in delo doma: gospodinjstva opravila, skrb za otroke, itd.). Zato ni presenetljivo, da se marsikatera ženska kljub možnostim, ne udeležuje športno rekreativnih dejavnosti.

Večina žensk, naj bi po mnenju Mulej (1992) že v otroštvu, ob zgledih iz tipične patriarhalne družine, pridobila mišljenje, da mora lastne želje in potrebe postaviti na drugo mesto, za moškimi in potrebami drugih avtoritet, ki so pomembne za njeno življenje. Ko pa pridejo še otroci, dajo na prioriteto mesto tudi njihove potrebe.

Športna dejavnost posameznika je lahko redna ali občasna oziroma neredna. Prav tako se lahko ukvarja s športom organizirano, v športnih organizacijah ali neorganizirano. V letu 1996 se kaže izrazito povečanje redne tako organizirane kot neorganizirane športne vadbe, medtem, ko je neredna in neorganizirana vadba med Slovenci verjetno, vsaj na osnovi dobljenih podatkov, dokončno postala preteklost. Povečanje redne vadbe je bolj izrazito pri ženskah kot pri moških. Tako organizirana kot tudi neorganizirana vadba se je od leta 1992 pri ženskah povečala za kar 100%, to pa gre pripisati predvsem fitnes centrom in različnim ponudnikom ženskih športnih programov, ki s pomočjo medijev prikazujejo športno vadbo kot učinkovito metodo za ohranjanje in izboljšanje zdravja, obljublajo pa tudi vitko in oblikovano telo (Petrović, Ambrožič, Sila in Doupona, 1996).

To pa sovpada tudi s prehodom v kapitalno orientirano družbo v kateri je »dobiti delo in zadržati delo« pogosto pogojeno ne le z zdravjem, temveč tudi s pojmovanjem ženske vloge na delovnem mestu in njeno privlačnostjo. Pridobiti in obdržati delovno mesto postaja iz dneva v dan pomembno vprašanje slehernega človeka, še posebej žensk. Seveda so poleg omenjenega prisotni tudi drugi vzroki. Za nekatere ženske pomenita šport in telesna aktivnost le način za uravnavanje telesne teže, pridobivanje samozaupanja in samopotrditve, za druge pa naj bi šport pomenil kvaliteto življenja (Petrović, Ambrožič, Sila in Doupona, 1996).

Doupona (2004) pravi, da je povezanost med stopnjo izobrazbe in pogostostjo ukvarjanja s športno rekreacijo bila do sedaj ugotovljena v vseh študijah o športni rekreativni dejavnosti v Sloveniji. Ker naj bi bila stopnja izobrazbe kompleksna socialna dimenzija, naj bi v marsičem vplivala tudi na druge kazalce socialno-demografskega statusa. Avtorica ugotavlja, da so najbolj redno ali občasno dejavni tisti, ki imajo višjo stopnjo izobrazbe, medtem ko naj bi bili najmanj športno dejavni tisti, ki imajo končano osnovno šolo ali poklicno srednjo šolo. Vzroke gre lahko iskati v manjši ozaveščenosti o pomembnosti športno-rekreativne dejavnosti in slabšem poznavanju njenih koristi za zdravje. Po njenem mnenju, naj bi z višjo stopnjo izobrazbe bila povezana tudi vsota mesečnega prihodka in posledično širši izbor »dražjih« športno-rekreativnih dejavnosti.

Ne glede na izobrazbo Slovenci najraje hodimo, plavamo in kolesarimo. Največja odstopanja zasledimo le pri športih, kjer je potrebno plačati članarino oz. vadmno, tam zanimanje upade.

Največje razlike v odstotkih različno izobraženih so vidne pri alpskem smučanju, aerobiki in tenisu. Alpsko smučanje zagotovo sodi med najdražje športno-rekreativne dejavnosti, saj je za takšno aktivnost potrebna oprema, prevoz in smučarska karta. Zato si ga najverjetneje lažje privoščijo ljudje višjega socialnega sloja oz. ljudje z višjim mesečnim prihodkom.

Zanimiva pa je tudi ugotovitev Černigoj Sadarjeve (1991), ki pojasnjuje manjše zanimanje za športne aktivnosti visoko izobraženih žensk z razlago, da ženske ne ekstremnih izobrazbene lestvice, dajejo prostemu času nižji pomen oz. ga spremenijo v aktivnosti za celotno družino in ne le zase.

Jakovljević (2013) ugotavlja, da si je v današnjem načinu življenja in dela, odgovorna, zaposlena ženska, pripravljena vzeti čas in ga porabiti za prijetno in ob enem koristno aktivno dejavnost. Športno - dejavna ženska (pa seveda tudi moški) je tako po njegovem mnenju vitalnejša, lepše postave, boljše volje in z boljšo samopodobo. V devetdesetih letih so se začele pojavljati in razvijati določene športno-rekreativne dejavnosti, ki so bile bolj vabljive za žensko populacijo. Tako se je začela najpopularnejša t.i. skupinska vadba tega časa - aerobika, pojavile so se različne oblike plesnih dejavnosti, razvile in razširile so se privlačne oblike skupinskih vadb. Pri tovrstnih dejavnostih je v ospredju estetika, lepota gibanja, gibalna izraznost, ki je mnogokrat povezana s primerno in motivacijsko glasbo. Gotovo pa ima za porast športne dejavnosti deklet in žensk veliko zaslugo tudi bogata ponudba športno-rekreativnih programov, ki je prav za ženski del populacije v zadnjih letih naredila izjemen napredek.

Ženske revije žensko največkrat prikazujejo kot delavko, gospodinjo, soprogo, mati, vzgojiteljico, manjkrat kot poslovno žensko, političarko, profesorico, menedžerko, podjetnico, uspešno in samsko karieristko. Ne glede na pestrost njenega zasebnega oziroma javnega življenja, pa jo brez izjeme razumejo kot estetski spol – kot privlačno žensko, ki mora nenehno skrbeti zase. Kot estetski spol je privlačna in mora poskrbeti, da tako tudi ostane (Drglin idr., 2002).

Gibanje je zdravo, gibanje je vodilo življenja, pa vendar ali si lahko vsak posameznik vzame nekaj prostega časa, da se lahko posveti telesnim dejavnostim in tako naredi korak proti zdravju, o katerem je moč slišati že vsak dan? Kako naj torej ženska, ki mora v prvi vrsti skrbeti za svojega partnerja in otroke in tako prevzeti vlogo partnerice in matere, nato pa še vlogo gospodinje in delavke, najde čas zase in za svoje dobro počutje?

1.1 OPREDELITEV PROSTEGA ČASA

Prosti čas kot produkt sodobne družbe in značilnosti civilizacije je najtesneje povezan z razvojem tehnologije in avtomatizacije. Danes lahko trdimo, da sta pojav prostega časa in njegov problem sestavni del številnih družbenih ved: filozofije, antropologije, pedagogike, psihologije, ekonomije, posebej pa sociologije in njenih vej (Kristančič, 2007).

Lešnik (1982) navaja, da so že v antiki klasično razumeli prosti čas kot možnost kontemplacije s prvinami razmišljanja o svetu in samoizobraževanju, seveda z vidika aristokratskega sloja. Za aristokrate je bil prosti čas tisto, kar ni bilo ne fizično delo in obenem ne muka; to je bil čas namenjen razmišljanju, vedoželjnosti, pogovoru, možnosti za

vzpostavljanje duševnega ravnotežja, posebno duševno stanje, povezano s samim bivanjem – v bistvu nekaj plemenitega.

Številni strokovnjaki so skušali definirati prosti čas in vsi prišli do že znanega dejstva, da prosti čas zajema številna področja človekovega življenja. Toda kljub številnim različnim mnenjem, jih večina označuje prosti čas kot čas izven poklicnih, družbenih in družinskih obveznosti in potreb. To naj bi bil čas, ko posameznik prosto razpolaga s preostalim časom in uporablja pozitivne vsebine za oddih, razvedrilo, izobraževanje, kulturno izpopolnjevanje in razvoj osebnosti (Kristančič, 2007).

Upoštevajoč vsa dosedanja razmišljanja strokovnjakov z raznih področij znanosti o človeku, lahko rečemo, da je prosti čas tisti čas, v katerem se ne opravljajo obveznosti iz področja dela, šole, družine in drugih družbenih obveznosti. To je čas, ko se vsak posameznik na osnovi lastne izbire in volje razvija in izraža (Kristančič, 2007).

Po mnenju Pori idr. (2013) naj bi bil prosti čas velikokrat definiran na podlagi različnih dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo. Z ekonomskega vidika naj bi šlo za neproduktivne dejavnosti, kot npr.: športna dejavnost, ustvarjanje glasbe, obisk gledališča, kina, potovanja, turizem, zabava, igra... Ista dejavnost naj bi imela za nekoga bolj značilnost dela, med tem ko lahko za drugega predstavlja le prostočasno dejavnost.

1.1.1 FUNKCIJA PROSTEGA ČASA

Prosti čas ima kot splošen družbeni pojav svoje socialne, zdravstvene, kulturne in pedagoške funkcije, ki se uresničujejo v različnih dejavnostih. Te dejavnosti delimo po vsebini, po obliki, po načinu manifestiranja in tudi po namenu. Klasificiramo jih prav tako glede na starost, spol, interese, kraj prebivanja itn (Hočevar in Mesec, 1981).

Kot navaja Kristančič (2007), se prosti čas pojavlja v treh osnovnih oblikah:

- počitku – oddihu,
- razvedrilu – zabavi,
- razvijanju osebnosti – učenju za življenje.

Vse te oblike preživljanja prostega časa so med seboj tesno povezane, se prepletajo in dopolnjujejo.

Hočevar in Mesec (1981) menita, da je počitek ena od osnovnih potreb človeka, ki se realizira že s prenehanjem dela. Počitek delita na dve obliki in sicer na aktivno obliko počitka in relaksacijo. Večji del počitka se izvaja doma ali v naravnem okolju oziroma v okolju, ki ni vedno organiziran. Pri počitku naj bi šlo za proces rekreacije oziroma obnavljanje fizičnih in psihičnih moči, ne glede na to, ali gre za aktivno ali pasivno obliko počitka.

Aktivni počitek so lahko krajše prekinitve dela, sprehodi, igre, lahka vadba, kovanje, smučanje, izleti, vožnja z avtomobilom, rolanje, kolesarjenje ipd.

Hočevar in Mesec (1981) navajata, da je drugo področje prostega časa zabava – razvedrilo, ki ima širši namen, zaradi raznovrstnih družbenih in kulturnih vsebin. Ta dejavnost postaja čedalje večja potreba v sodobnem svetu, kjer zaradi hitre dinamike življenja pod vplivom

urbanizacije okolja in pod pritiskom monotonije, katero prinašata tehnologija in digitalizacija, ne najdemo dovolj časa za razvedrilo in zabavo.

Kristančič (2007) poudarja, da zabava in razvedrilo ustvarjata prijetno razpoloženje ugodja in uživanje, stanja, ki bogatijo človekovo življenje, ga spodbujajo v njegovih dejavnostih, hkrati pa so pomembno sredstvo medsebojnih odnosov in komunikacije. Obe dejavnosti, sta pogosto povezani v skupnem terminu »rekreacija«. Pod tem pojmom razumemo aktivno počivanje, zdravo razvedrilo in zabavo.

V prostočasnih dejavnostih so vključena različna področja, namenjena razvoju osebnosti: zdravstvena, telesna, splošna in strokovna usposobljenost, morala, estetika, kultura, tehnologija, poljudnoznanstveno, informativno, digitalno itd.

Kristančič (2007) opozarja tudi, da se z družbenega, ekonomskega in političnega vidika poudarja, da lahko prost čas kot produkt razvoja in napredka družbe, prispeva k humanizaciji dela samega in obveznosti, ustvarjanju ravnovesja med dejavnostmi prostega časa in dejavnostmi dela ter drugimi življenjskimi obveznostmi.

Po mnenju Kristančič (2007), ima prosti čas številne pozitivne lastnosti, saj omogoča oblikovanje osebnosti in značaja, pozitivno vpliva na zdravje, telesni in psihični razvoj, na samo ustvarjalnost osebnosti in bogatenje vsebin življenja.

»Pravimo, da zaposleni, prav tako tudi učenci, dijaki in študentje potrebujejo dnevni, tedenski in letni oddih. Sodobno preživljanje oddiha temelji na dejavnostih, ki izhajajo iz človekovih (pridobljenih) notranjih potreb in želja, hkrati pa spodbujajo njegovo kreativnost in omogočajo potrjevanje njegove celovite osebnosti v povsem drugačnih razmerah kot to velja za delo, učenje, ali študij in življenje v bližnjem ali bolj oddaljenem šolskem oz. delovnem okolju« (Berčič, 2000, str. 216).

1.1.2 RAZLIKE MED SPOLOMA V KOLIČINI IN KAKOVOSTI PROSTEGA ČASA

Kot smo že ugotovili, je prosti čas pomemben vidik vsakdanjega življenja. Prosti čas nudi vsakemu posamezniku oddih in sprostitev po opravljanju raznih gospodinskih in delovnih nalog. V prostem času, ki je vsakemu posamezniku dan, lahko le-ta pobegne nekaterim bolj dolgotrajnim vidikom življenja in spozna priložnosti za osebno rast.

V študiji o delu in prostem času v londonski regiji sta Young in Willmont (1973, v Černigoj Sadar, 1999) ugotovila, da večina poročenih moških (78%) meni, da zahteve njihovih družin ne vplivajo na dejavnosti, s katerimi bi se želeli ukvarjati v prostem času. Stopnja neusklajenosti pa je odvisna od poklica; tisti v bolj zahtevnih poklicnih skupinah so bolj prizadeti (35%) kot nekvalificirani delavci (7%). Že konec šestdesetih let je bilo ugotovljeno tudi, da so ženske v svojem prostem času usmerjene predvsem na dom, ročna dela, branje, socialne aktivnosti, in da pomen, ki ga pripisujejo domačim ali družinskim aktivnostim, omejuje njihove prostočasne aktivnosti.

Kot navaja Černigoj Sadar (1999), so raziskave v Jugoslaviji v začetku sedemdesetih let pokazale značilne spolne razlike. V prostem času moški posvetijo bistveno več časa kot

ženske počitku, dodatnemu izobraževanju, dopolnilnemu delu, športnim aktivnostim in sodelovanju v družbenopolitičnih organizacijah; edina kategorija, kjer ženske porabijo več časa kot moški, je gospodinjstvo. Analiza aktivnosti neporočenih moških in žensk kaže iste razlike, kot so se pojavile pri drugih kategorijah zakonskega stana. Ta podatek potrjuje predpostavko, da razlike med spoloma ne nastopijo zaradi situacije, v kateri je zaposlena ženska (situacija nezaposlene ženske se ne razlikuje bistveno od zaposlene), ampak je to posledica procesov primarne in delno sekundarne socializacije.

Deem (1984, v Černigoj Sadar 1999) ugotavlja, da imajo ženske drugačna stališča do prostega časa kot moški. Ženske namreč ne morejo pokazati na določeno časovno obdobje ali redne aktivnosti, ki so nedvoumno prijetne in nepovezane z delom. Avtorica prav tako meni, da ni nujno, da je plačano delo tisto, ki vpliva na količino prostega časa, ampak predvsem neplačano delo in številne druge obveznosti. Prosti čas ženske je vedno prekinjen ali pa prepleten z drugimi obveznostmi, zato so teoretično ženske deležne prostega časa, v praksi pa to ne drži, saj so meje prostega časa za njih neustrezne.

Černigoj Sadar (1989, v Černigoj Sadar 1991) je za izhodišče vzela 8-urni delovni dan in ugotovila, da porabijo zaposleni moški s predšolskimi in šoloobveznimi otroki za gospodinjstva opravila in ukvarjanje z otroki v povprečju približno 0,42 do 0,52 rednega delovnika, pri zaposlenih ženskah v istih družinskih obdobjih pa je to razmerje od 0,92 do 1,2. Mladi moški brez otrok ter večina starejših moških se nikoli ne ukvarjajo redno z gospodinjstvi opravili. Primerjava deležev simetrične delitve dela za opravila, kot so kuhanje, čiščenje stanovanja in pomivanje posode, pokaže najboljše rezultate v skandinavskih deželah (29% do 37%), najslabše pa v Sloveniji (13%) in Sovjetski zvezi (14%).

Boh in Černigoj Sadar (v Sadar, 1991), sta pri analizi namenskega vzorca, z naslovom »Družina in delo«, prišli do pomembnih ugotovitev. Obravnavali sta številne elemente organizacije življenja v družini in eden izmed teh, je bil delitev dela v družini. Rezultati ankete so pokazali, da so z obstoječo delitvijo dela v družini najmanj zadovoljne ženske, saj je bil delež le-teh pet-krat večji od deleža nezadovoljnih moških (razmerje 16,4% : 3,4%). Več žensk kot moških ima aspiracijo po novih aktivnostih, ki posegajo tudi v tipično moška področja, kot je na primer šport.

Černigoj Sadar in Boh (1991) sta pri vprašanju pomembnosti posameznih področij življenja, prišli do naslednjih ugotovitev. Več žensk kot moških uvršča družino na prvo mesto. Na drugem mestu je delo. Za moške ima delo bolj pogosto kot za ženske prednost pred družino, oziroma ga uvrstijo na isto mesto. Prosti čas je za ženske na tretjem mestu, med moškimi pa ga je kar nekaj vprašanih postavilo na drugo mesto. Za ženske so predvsem pomembne aktivnosti za družino, praktične dejavnosti, omenjajo pa tudi prostoročne dejavnosti, kot so šport, gledanje televizije in potovanja, toda manj pogosto. Moški omenjajo predvsem aktivnosti, ki so namenjene njim samim, manj pogosto pa aktivnosti za družino; tako je gospodinjstvo izven okvirov njihovega razmišljanja o pomembnih aktivnostih.

Tabela 1

Najbolj pomembne aktivnosti staršev, ki žive v mestu (Černigoj, Sadar in Boh, 1991)

	Ženske	Moški	Razlike
	N=202	N=162	
Aktivnosti	%	%	
Otroci	39,6	16,0	23,1
Hobiji, ročna dela	34,7	19,1	10,1
Gospodinjska opravila	30,2	4,3	37,9
Izleti, potovanja	22,3	16,0	1,8
Športne aktivnosti	18,3	29,6	5,8
Gledanje televizije	17,3	25,3	3,0
Vrtnarjenje	14,9	8,6	2,7

Tabela 1 prikazuje najbolj pomembne aktivnosti staršev, ki živijo v mestu glede na spol.

Iz dobljenih rezultatov, ki so prikazani v tabeli 1, sta avtorici prišli do številnih zaključkov. Večina parov (77% do 90%) deli predvsem realnost ustvarjanja materialnih virov za življenje, prosti čas pred televizorjem ali branje časopisov, druženje s prijatelji in izlete ali odsotnost le-teh. Pri izletih in gledanju televizije je par običajno skladen tudi pri pripisovanju pomembnosti temu. Vse ostale dejavnosti, ki dajejo prostemu času pestrost in specifično vsebino, so pri skoraj polovici zaposlenih parov domena le enega. To se jasno odraža tudi pri označevanju najbolj pomembnih aktivnosti, pri čemur so v slabšem položaju ženske, saj je večina prikrajšana za tiste dejavnosti, ki spodbujajo razvoj psihofizičnih potencialov in vzpostavljanje socialnih odnosov izven družinskega kroga in ožjih prijateljev (Sadar, 1991).

Inštitut za raziskovanje trga in medijev Mediana je v svoji raziskavi ugotovil, da skoraj ena tretjina slovenskih žensk nameni v povprečju tri ure dnevno samo skrbi za otroke, medtem, ko naj bi bil delež moške populacije prepolovljen. Gospodinjskim opravilom v povprečju manj kot četrtnina žensk nameni od dve do tri ure na dan, medtem ko je več kot polovica moških istemu opravilu pripravljena nameniti največ eno uro na dan. Rezultati časa, namenjenega izključno pospravljanju kažejo, da ženske prav tako na splošno namenijo več časa pospravljanju kot moški, saj jih več kot polovica pospravljanju dnevno nameni eno do dve uri, medtem ko večina moških v povprečju nameni pospravljanju pol ure ali manj (»Ženske imajo zaradi različnih opravil manj časa za zabavo in rekreacijo«, 2009).

V omenjeni študiji (»Ženske imajo zaradi različnih opravil manj časa za zabavo in rekreacijo«, 2009) so ugotovili tudi, da glede na to, da ženske v Sloveniji skrbijo za otroka in gospodinjska opravila, v povprečju namenijo več časa kot moški, imajo tudi manj časa za zabavo, rekreacijo in osebne odnose. Večina vprašanih žensk (nekaj manj kot tretjina) navaja, da v ta namen dnevno porabijo eno uro, 25 % vprašanih žensk pa pol ure ali manj.

Inštitut Mediana je tudi raziskal, kolikšen delež prebivalcev se v Sloveniji, na Hrvaškem in v Srbiji strinja s stališčem »mesto ženske je doma« in prišli do zanimivih ugotovitev. V Srbiji se s to trditvijo strinja 14 % vprašanih, v Sloveniji nekaj več kot 6%, na Hrvaškem pa približno 10% anketiranih. Po pričakovanjih se je z omenjenim stališčem v vseh treh državah strinjal večji delež moških kot žensk (»Ženske imajo zaradi različnih opravil manj časa za zabavo in rekreacijo«, 2009).

Urad za uradne publikacije evropske skupnosti je na podlagi statističnih analiz v letu 2004 izdal publikacijo z naslovom *How Europeans spend their time -Everyday life of women and men*, v kateri so statistično prikazali, kako ženske in moški, v desetih različnih evropskih državah, organizirajo svoje vsakdanje življenje. Vire za publikacijo so pridobili iz številnih raziskav po Evropi, ki so temeljile na razlikah med moškimi in ženskami v izobrazbi, na trgu dela, v kulturnem delovanju in drugih življenjskih sferah (Eurostat, 2004).

Zanimiv je podatek o količini prostega časa med moškimi in ženskami, kjer so se glede na vključene evropske države pojavile znatne razlike, tako med samim spolom, kot tudi med državami.

Tabela 2

Prostočasne dejavnosti žensk, starih od 20 do 74 (Eurostat, 2004)

ŽENSKES	Belgija	Nemčija	Estonija	Francija	Madžarska	Slovenija	Finska	Švica	Anglija	Norveška
	URE IN MINUTE NA DAN									
Televizija in video igrice	2:09	1:41	2:11	1:55	2:37	1:44	2:02	1:40	2:09	1:39
Socializiranje	0:50	1:09	0:37	0:44	0:40	0:57	0:54	1:07	1:00	2:04
Branje	0:26	0:38	0:38	0:23	0:22	0:23	0:47	0:35	0:25	0:39
Športne aktivnosti	0:15	0:28	0:17	0:23	0:13	0:26	0:28	0:25	0:11	0:28
Počitek	0:28	0:20	0:18	0:06	0:22	0:30	0:20	0:25	0:23	0:12
Konjički in igre	0:14	0:25	0:06	0:11	0:08	0:07	0:13	0:19	0:15	0:15
Volonterska dela	0:10	0:15	0:13	0:14	0:08	0:06	0:16	0:12	0:14	0:10
Zabava in kultura (pisanje, zbirateljstvo, ustvarjanje, raba računalnika...)	0:09	0:14	0:05	0:05	0:03	0:04	0:05	0:06	0:06	0:06
Drugo	0:09	0:09	0:10	0:05	0:07	0:10	0:11	0:09	0:10	0:14
Skupaj	4:50	5:19	4:35	4:06	4:40	4:27	5:16	4:57	4:53	5:47

V tabeli 2 je prikazana količina dnevnega časa, katerega ženske namenijo različnim prostočasnim aktivnostim. Največ prostega časa, porabijo ženske za gledanje televizije in igranje raznih video iger. Največ časa temu namenijo Madžarke, najmanj pa Norvežanke. Zanimivo je, glede na rezultate drugih žensk, Slovenke ne preživijo prav veliko časa pred televizijo.

Najbolj športno aktivne so Nemke, Finke in Norvežanke, saj namenijo športnim aktivnostim v povprečju 28 minut. Na drugem mestu so Slovenke, katere so v povprečju dnevno športno dejavne 26 minut. Najmanj športno dejavne so Angležinje.

Tabela 3

Prostočasne dejavnosti moških, starih od 20 do 74 let (Eurostat, 2004)

MOŠKI	Belgija	Nemčija	Estonija	Francija	Madžarska	Slovenija	Finska	Švica	Anglija	Norveška
	URE IN MINUTE NA DAN									
Televizija in video igrice	2:23	1:59	2:39	2:08	2:49	2:12	2:25	1:58	2:37	2:06
Socializiranje	0:42	1:03	0:36	0:43	0:49	0:59	0:50	0:57	0:50	1:39
Branje	0:31	0:37	0:39	0:23	0:27	0:23	0:44	0:30	0:26	0:33
Športne aktivnosti	0:22	0:29	0:28	0:36	0:21	0:36	0:37	0:32	0:18	0:33
Počitek	0:26	0:17	0:22	0:06	0:25	0:38	0:24	0:22	0:17	0:11
Konjički in igre	0:25	0:41	0:09	0:18	0:14	0:16	0:20	0:30	0:24	0:25
Volonterska dela	0:11	0:17	0:17	0:18	0:13	0:11	0:16	0:12	0:10	0:10
Zabava in kultura (pisanje, zbirateljstvo, ustvarjanje, raba računalnika...)	0:11	0:14	0:06	0:05	0:04	0:05	0:06	0:05	0:07	0:07
Drugo	0:12	0:09	0:13	0:07	0:08	0:12	0:13	0:11	0:11	0:15
Skupaj	5:23	5:46	5:29	4:44	5:30	5:32	5:55	5:17	5:20	5:59

Tabela 3 prikazuje prostočasne dejavnosti moških, med katerimi tako kot pri ženskah najbolj izstopa gledanje televizije in igranje video iger. Le temu namenijo največ časa zopet Madžari in najmanj Švicarji. Slovenci so glede na količino časa pred televizorjem uvrstili na šesto mesto.

Največ časa za športne aktivnosti porabijo Finci, sledijo pa jim Slovenci in Francozi. Najmanj športno aktivni so prebivalci Anglije.

Ženske imajo torej v povprečju dobre 4 ure prostega časa na dan (izjema so le Nemke in Finke, ki imajo več kot 5 ur dnevno prostega časa. Med tem, ko imajo moški različnih Evropskih držav več kot 5 ur.

1.2 VLOGA IN POMEN ŠPORTNE REKREACIJE

1.2.1 OPREDELITEV ŠPORTA IN ŠPORTNE REKREACIJE

Po mnenju Sila (2000) uvrščamo šport med kulturne vrednote. Športna kultura je del splošne kulture, predstavlja pa tudi dobrine na področju športne dejavnosti kot so npr. športni objekti, strokovni kadri, organiziranost, ponudba športnih programov, športna literatura. Raven športne kulture je odvisna predvsem od kakovosti športne vzgoje v šolah, sredstev, ki se namenjajo športnim aktivnostim, in od deleža športno aktivnega prebivalstva. Šport je danes, v razvitem svetu, v samem vrhu človekovih pristočasnih aktivnosti, saj je prijetna, zanimiva in koristna telesna dejavnost, ki je v človekovem vsakdanjiku vse bolj primanjkuje.

Sila (2000) deli področje športa in športnih aktivnosti v tri osnovne skupine:

- športna vzgoja,
- selektivni in vrhunski šport (šport za dosežek, tekmovalni šport) in
- športna rekreacija.

Športna vzgoja se začne že v najmlajši otroški dobi v družini in se nadaljuje v šolah vseh stopenj. Otroci se največ gibljejo saj je gibanje sestavni del večine njihovih iger. Z gibanjem vplivamo na pravilno rast in razvoj, pridobivanje moči, hitrost, spretnost, ravnotežje in preciznost. Poleg omenjenega pa z gibanjem zvišujemo tudi vzdržljivost, predvsem funkcionalne sposobnosti dihalnega in srčno-žilnega sistema. Cilj športne vzgoje so po Sili torej pravilni telesni in gibalni razvoj mladega človeka, učenje posameznih športnih aktivnosti in prisvojitve navad redne športne aktivnosti v celotnem življenjskem obdobju (Sila, 2000).

Drugo področje športa Sila (2000) povezuje s sistematičnim treningom in tekmovanji. Po njegovem mnenju, naj bi bila dolgoletna naporna športna vadba namenjena doseganju čim boljših in vrhunskih rezultatov na različnih tekmovanjih od najmanjših in nepomembnih do največjih, kot so svetovna prvenstva in olimpijske igre.

Zadnje področje, pa vendar ne najmanj pomembno, je prav športna rekreacija, ki je namenjena najširšim množicam prebivalstva glede na starost, spol, znanje in sposobnosti. Zaradi tega se imenuje tudi šport za vsakogar ali šport za vse. Pomeni predvsem tisto prijetno telesno aktivnost, ki človeku nudi možnost uživanja v gibanju, v naravi ali na športnih objektih in v prijetnih stikih z ljudmi, ki si tega prav tako želijo in so potrebni primerne gibalne dejavnosti. Športno-rekreativna aktivnost naj bi se oblikovala v rani mladosti in naj bi spodbujala željo po gibanju in po različnih športnih aktivnostih, ki s časom vzljubimo, ob njih uživamo in tako postanejo sestavni del življenjskega sloga. Redna športna aktivnost, naj bi bila po Silinem mnenju nepogrešljiva prvina kakovostnega življenja.

Sam pojem športna rekreacija nam pove, da gre za obliko športne dejavnosti z rekreativnim značajem. Beseda rekreacija izhaja iz latinskega glagola »recreare«, ki pomeni na novo narediti, obnoviti, osvežiti, okrepiti. Pri nas razumemo pod pojmom rekreacija razvedrilo, osvežitev in aktivni počitek z različnimi prostočasnimi dejavnostmi.

Izhajajoč iz prvotnega latinskega pomena besede, naj bi bila rekreacija neko početje, človekova aktivnost in ne pasivno stanje. S psihološkega, zdravstvenega, biološkega, sociološkega, kineziološkega in ostalih vidikov, lahko trdimo, da je aktivno preživljanje prostega časa vrednejše in učinkovitejše od pasivnega, pri čemer bi ob mnogih koristnih prijetnih učinkih posebej poudarila sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in uživanje v izbranih interesnih dejavnostih, za kar je v današnjem načinu življenja in delu vse več možnosti. Že samo ime športna rekreacija pove, da gre za rekreacijo z različnimi športnimi aktivnostmi (Sila, 2000).

Številni avtorji so skozi leta skušali opredeliti pojem »športne rekreacije« oziroma »športno-rekreativne dejavnosti« in tako so nastale različne definicije, ki so ali morda niso zadele jedra obravnavane tematike.

S širšega vidika je rekreacijo opredelil Pediček (1970, v Kajtna in Tušak, 2005), ko pravi »Rekreacija je tista dejavnost, ki prinaša človeku neposredno zadoščenje pri udeležbi v vsaki svobodno izbrani razvedrilni aktivnosti« (str. 20).

Ber (1963, v Kajtna in Tušak, 2005) je športno rekreacijo opredelil kot »fizično oziroma telesno rekreacijo in kot igro odraslih ljudi ter svobodno izbrano zabavo v prostem času« (str. 19).

V enakem obdobju kot je športno rekreacijo opredelil Ber, zasledimo tudi definicijo Miljanića (1963, v Kajtna in Tušak, 2005). O športni rekreaciji je zapisal: » Rekreacija je tista dejavnost, ki obnavlja in v določeni meri vrača človeku izgubljeno energijo« (str. 19).

Termin oziroma pojem »športna rekreacija« se je že dodobra uveljavil v slovenskem prostoru. Tako ljudje to področje vse bolj prepoznajo in tudi poznajo. V zvezi z definiranjem področja športne rekreacije moramo naglasiti, da navedena definicije niso vse obsegajoče in dokončne. Pojemovno opredeljevanje športne rekreacije pri nas se zaradi tega še ni končalo in verjetno bo tudi razvoj v prihodnje prinesel nove opredelitve (Kajtna in Tušak, 2005).

Po Turku (2000), morajo aktivnosti, ki jim pravimo rekreacija, ustrezati tem osnovnim pojmom:

- izbor po želji in človekovi lastni opredelitvi,
- biti morajo izven poklicnega dela (torej dela, potrebnega za obstoj),
- usmerjene morajo biti k bogatenju in plemenitenju človekovega bivanja v socialnem in naravnem okolju,
- ustvarjati morajo pozitivna čustva in optimistično razpoloženje.

Bistveni razlog, zakaj obravnavamo športno rekreacijo, so njeni pozitivni učinki. V našem diplomskem delu, pa se ne bomo osredotočili na blagodejne učinke športa oz. športne rekreacije na izboljšanje telesnega stanja, temveč na pozitivne učinke, ki jih športna aktivnost ima na naše intelektualne in duševne sposobnosti. To predstavljam v poglavju v nadaljevanju.

1.2.2 KORISTI ŠPORTNE REKREACIJE

Tomori (1990) omenja, da je človeško telo prilagojeno gibanju. Desettisočletja se je razvijalo in oblikovalo tako, da lahko čim ustrežneje izpolnjuje potrebe dejavnega vstopanja v prostor in smiselnega funkcioniranja v danem okolju. Zaskrbljujoče je dejstvo, da je način življenja, ki ne vključuje dovolj telesnih aktivnosti, v zadnjih sto letih vse pogostejši pri večini ljudi. Kar je rezultat razvijajoče se tehnologije na eni strani in zgrešene miselnosti o udobju na drugi. Takšen način življenja pa ni škodljiv le za telesno zdravje, ampak neugodno vpliva tudi na duševno počutje. Ure sedenja pri delu, katerim sledijo še ure posedanja in poležavanja pred televizijo, se hkrati z neustreznimi prehranjevalnimi navadami in drugimi škodljivimi razvadami kaj hitro odrazijo na splošni slabi telesni kondiciji, zmanjšani odpornosti proti boleznim in slabi odzivnosti na stres, porušenem ravnotežju vegetativnih funkcij pri delovanju srca, ožilja, prebavil in drugih organskih sistemov ter razvoju številnih bolezni sodobnega časa.

Kot pravi Sila (2000), so vrednost in prednost športne rekreacije v odnosu do ostalih rekreativnih dejavnosti v tem, da so prav tu združeni elementi kot:

- sproščeno gibanje in primerni telesni napor, ki človeku v sedanjih pogojih pomanjkanja gibanja hudo manjka,
- beg iz urbaniziranega okolja in zaprtih prostorov,
- kratek umik od vsakdanjih obveznosti in skrbi,
- druženje s tistim(i), ki pri tej aktivnosti najbolj ustreza(jo),
- sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in pozitivnih čustev, in
- uživanje v brezmejni gibalni izraznosti, v estetiki gibanja in v lastnem občutku uspešnosti tehnike in taktike določene športne panoge.

Udejstvovanje le na enem področju, po njegovem mnenju ne pomeni le monotonosti in zmanjšanje sposobnosti za osnovno, poklicno delo v fizičnem in psihičnem pogledu, ampak vodi tudi proč od veselja do življenja.

Športna rekreacija ljudem ustvarja in ohranja harmonijo med različnimi napor, s katerimi se srečujejo vsak dan, ter številnimi delovnimi obveznostmi. Dobro zdravstveno stanje ljudi se kot posledica športno-rekreativnega udejstvovanja kaže na njihovem dobrem telesnem stanju, psihičnem počutju, na njihovi duševnosti in duhovnem ustroju. Poleg omenjenega, pa športna aktivnost učinkuje tudi na imunski oz. obrambni sistem, na uravnavanje telesne teže, na vse motorične in funkcionalne sposobnosti, sproža pozitivne emocije in bogati prijateljske vezi.

Tako delo uslužbenca, računovodje kot npr. direktorja zahteva marsikdaj napor, težke odločitve, nihanje na robu konflikta. Tudi pisanje članka, izpit za študij ob delu, magisterij, doktorat pomenijo ure in dneve sedenja, psihično izčrpanost, ki se izraža v splošni utrujenosti. Moči se bodo vrnile, če bomo naše delo uro prej prekinili in odšli na sprehod ali teči. Saj tudi minimalen oddih v naravi lahko prepreči kopičenje utrujenosti (Turk, 2000).

Tomorijeva (2000) ne dvomi, da je najprimernejša tista telesna dejavnost, ki je prilagojena človekovim sposobnostim, telesnim značilnostim, kondiciji in telesni gradnji, ki je usklajena z duševnimi lastnostmi in družabnimi navadami, saj ne posega pretirano v življenjske navade in način življenja in je v sozvočju z vrednotami in življenjskimi stališči.

Tisti, ki povedo, da so redno telesno dejavni zato, ker se zaradi tega boljše počutijo, imajo motiv, ki je najboljše vodilo. Telesno dejavnost imajo v rokah oni, ne pa ona njih, pomeni jim dobrodošel in prijeten dodatek k ostalim dejavnostim in obveznostim, ne pa nadomestek za nekaj, neizpolnjenega, kar nezavedno pogrešajo. Zanje je športna aktivnost spodbuda, ne pa dolžnost ali dodatno breme.

Tomori (2000) je prav tako ugotovila, da ljudje, ki so se navadili svojo energijo usmerjati tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob njih tudi ustrezneje ukrepajo oz. reagirajo. Po njenem mnenju je sam telesni napor lahko stres. Če hočemo, da je pozitiven, moramo zanj zbrati sile in jih primerno razporediti tako časovno kot energetske. Opravljen telesni napor daje občutek zadoščanja in zadovoljstva, poleg tega pa daje telesna dejavnost občutek, da smo nekaj opravili z lastnim trudom in prizadevanjem. Taka izkušnja je lahko vir zaupanja vase tudi pri kasnejših stresnih situacijah in obremenitvah.

Ob vse bolj rastočem znanju kako telesne dejavnosti pozitivno vplivajo na različne funkcionalne sposobnosti človeškega telesa in na telesno zdravje v celoti, pa so ugotovitve številnih raziskav v zadnjih desetletjih veliko prispevale tudi k boljšemu razumevanju ugodnih in dolgoročnih učinkov gibanja na duševnost. Te pomembne ugotovitve o pozitivnih vplivih na človekovo duševnost, pa se vedno bolj širijo med ljudmi, ki športne aktivnosti vključujejo v svoj način življenja, sprostitve in druženja.

1.2.2.1 INTELEKTUALNE ZMOGLJIVOSTI

Tomori (2000) razlaga večanje splošne storilnosti in pospešitev intelektualne dejavnosti ob zadostni telesni razgibanosti z boljšo preskrbo možganov s kisikom. Človeški možgani porabijo kar dvajset odstotkov vsega kisika, ki ga kri prenaša po telesu, pa čeprav zavzemajo le 2-3% celotne telesne teže. Preživljanje prostega časa na svežem zraku in povečanje krvnega pretoka po vsem telesu med telesno dejavnostjo povzročita pospešeno oskrbo osrednjega živčevja s kisikom in s tem povečano učinkovitost.

Mnogi zavzeti tekači povejo, da med samim tekom lažje razmišljajo. Prej nerešljivi problemi se med telesno dejavnostjo nekako razpletejo, brez naporenega razmišljanja in premlevanja se jim prikažejo jasni odgovori na vprašanja, s katerimi so se prej mučili brez uspeha. Lažje in učinkovitejše razmišljanje med aerobno dejavnostjo si lahko razlagamo s spletom več vzporednih ugodnih dejavnikov, povezanih z gibanjem. Med samo aktivnostjo spodbudno delujeta tudi telesna in duševna sprostitev, občutje bližine s samim seboj in zadovoljstvo ob premagovanju telesnega napora. Vsak, ki se rekreira v prostem času dobo ve, kako med prijetno telesno dejavnostjo, ki jo obvlada, izginejo vse negativne in nadležne misli, ki ga sicer mučijo in utesnjujejo (Tomori, 2000).

1.2.2.2 TELESNA DEJAVNOST IN STRES

Tudi Tomori (2000) trdi, da stres povzroči v človeku celosten odziv in zahteva prilagoditev njegovih telesnih in duševnih zmogljivosti. V vsaki stresni situaciji sta na preizkušnji obe razsežnosti človekovih sposobnosti in kolikor prej odpovejo ene, tem manj zmožnosti za smiselno in učinkovito obvladovanje stresa imajo druge.

Tudi duševne dejavnosti se pod vplivom stresa močno spremenijo in lahko prestopijo mejo med zdravjem in boleznijo. Čustvena napetost, tesnoba, brežvoljnost, povečana razburljivost, nesposobnost osredotočanja misli, občutje pobitosti, nespečnost in kronične izčrpanosti so lahko posledica stresa, ki nas dnevno obremenjujejo. Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno. Ena povečuje drugo in eno drugo podpira. Zato je športna dejavnost koristna naložba za učinkovito obvladovanje stresov vseh vrst.

Ob telesni dejavnosti se človek nauči prave sprostitve. Ta naj bi bila namreč pogoj za duševno sprostitvev. Sposobnost dejavne sprostitve telesa z gibanjem olajšuje aktivacijo duševnih zmogljivosti in kdor se zna aktivno razbremeniti duševnih napetosti, lahko svojo energijo bolj učinkovito usmerja v ustvarjalne dejavnosti (Tomori, 2000).

1.2.2.3 LAJŠANJE OBČUTIJ TESNOBE

Tomori (2000) meni, da je občutje tesnobe (živčne napetosti) znano prav vsakemu posamezniku. Notranja napetost, za katero največkrat ne poznamo vzroka, doživljanje utesnjenosti, povezane z strahom pred nekakšno nerazpoznavno ogroženostjo, negotovo pričakovanje neprijetnosti, ki jih ne znamo preprečiti, vse to se seštevava v tesnobo, ki slabša človekovo počutje, omejuje njegovo sproščenost in zmanjšuje njegove ustvarjalne moči.

Tesnobo po navadi spremljajo tudi posebna telesna dogajanja in občutja, podobna tistim pri strahu ali hudi zaskrbljenosti: napetost mišic, znojenje, občutek notranjega trepetaja, pospešeno utripanje srca, hitro in površno dihanje, stiskanje v prsih in grlu. Številne raziskave so prepričljivo pokazale, da ustrezna telesna dejavnost zmanjšuje občutje tesnobe in povečuje sposobnost za odpravljanje neprijetnih tesnobnih doživetij (Tomori, 2000).

1.2.2.4 ZMANJŠANJE DEPRESIVNOSTI

Antidepresivni učinek je eden od najbolj preučevanih in poznanih vplivov telesne aktivnosti na področju duševnega stanja. Predpisovanje rednega gibanja in različnih aerobnih dejavnosti vključujejo v zdravljenje depresivnih bolnikov tudi psihoterapevti. Gibanje, ki prinaša zavesten stik s samim seboj, daje človeku občutek, da je zase storil nekaj dobrega; telo mu postane prijatelj, vir zadoščanja, ugodja in moči (Tomori, 2000).

Izbira telesne dejavnosti glede na posameznikove osebnostne lastnosti je izredno velikega pomena, saj odloča o tem ali bo v njej vztrajal ali pa jo po krajšem času brez upanja opustil. Če si izberemo takšno dejavnost, ki odgovarja našim telesnim in duševnim značilnostim, in ki izpolnjuje naše določene potrebe, jo bomo z veseljem izvajali in v njej izjemno hitro napredovali, tako telesno kot tudi duševno.

Jeromen (2013) pravi, da nekateri ljudje ne znajo odgovoriti na vprašanje, zakaj se ukvarjajo s športno rekreacijo, saj to počnejo od vedno in bodo to tudi nadaljevali. Izbrali so svojo panogo in ji namenijo nekaj ur na teden. Niso obremenjeni z rezultati in ne čutijo potrebe po tekmovalnosti. Obstaja pa tudi del populacije, ki poskuša skozi svoj šport nenehno napredovati, tako, da se udeležuje tekmovanj, išče osebne trenerje in vadi v skupinah. Spet

drugi bodo povedali, da vadijo, da bi shujšali, da bi razvili mišice ali ostali zdravi. Nekateri preprosto priznavajo, da brez svojega športa oz. panoge ne bi znali živeti, da je občutek po dobrem treningu nenadomestljiv, da si življenja brez redne, vsakodnevne vadbe ne morejo niti zamisliti.

Zdravje je vrednota, ki jo ljudje v javnomnenjskih raziskavah vedno dajejo na prvo mesto. Je prvi pogoj za kakovostno življenje in blaginjo vsakega posameznika. Zdravje ljudi odločilno vpliva na delovne sposobnosti in voljo do samega dela. Zato je zadovoljivo zdravje posameznikov javni interes (Karpljuk in Videmšek, 2010).

Značilnosti in učinki športne rekreacije se lahko po lokaciji zelo razlikujejo, zato navajamo v nadaljevanju nekaj ugotovitev za področje Evrope in Slovenije. Ker so v raziskavi, ki bo predstavljena v nadaljevanju, sodelovale zaposlene ženske z območja Slovenije, smo predstavili nekatere značilnosti športno rekreativnega udejstvovanja Slovenk in Slovencev in s tem podali nekoliko podatkov s katerimi bomo primerjali dobljene rezultate našega anketnega vprašalnika.

1.3 ŠPORTNOREKREATIVNA DEJAVNOST V SLOVENIJI

Pišot (2008) pravi, da je sodobna družba v svojem hitrem razvoju z željo, da bi posamezniku olajšala napore, zmanjšala razdalje in naredila življenje prijetnejše. Vendar je s ciljem, da bi izboljšala dejavnike kakovosti življenja morda nehote ali nevede človeku odtujila zanj zelo pomembno, lahko bi rekli vitalno vsebino. Gibalna aktivnost, ki že od nekdaj pomeni veliko več kot zgolj transportno gibanje in se je v človekovi kompetenci razvijala s potrebo po preživetju, komunikaciji, kreativnosti in izraznosti, vse do vsebin športa kot socializacijske in integracijske vsebine, je danes v sodobnem in razvitem svetu zgubila svoje pomembno mesto. Pišot meni, da se na žalost ljudje premalokrat zavemo, da naš organizem, ki se je tisočletja prilagajal na gibalno aktiven način življenja, današnjemu utripu ne more slediti. Prilagoditvene spremembe, današnjemu načinu življenja, ki se v zadnjih letih zelo hitro vrstijo v naši okolici in sicer narekujejo način preživetja, zahtevajo prilagoditev tudi našega organizma, psihosomatskega statusa kot sistema v celoti. Po njegovem, naj bi bila nova potreba torej sedeči človek, sposoben hitrega razmišljanja in sedenja v zaprtih prostorih pred ekrani in z miško v roki.

Berčič (1997) navaja, da ko se je v sedemdesetih letih pojavilo trimsko gibanje, so na temelju posameznih študij v takratnem obdobju in tudi kasneje ugotovili, da je bil to zagotovo eden pomembnih mejnikov v razvoju rekreativnega športa v Sloveniji. Takratno razmerje med moškimi in ženskimi udeleženci trimskih akcij oz. športno-rekreativnih dejavnosti je bilo 4:1, udeleženke oz. udeleženci pa so bili v večini stari od 30 do 40 let. To naj bi bili pretežno uslužbenci oz. zaposleni v nematerialni proizvodnji.

Po njegovem mnenju naj bi se prebivalci ukvarjali s trimskimi aktivnostmi predvsem zato, da bi ohranjali in izboljšali telesno kondicijo, se razvedrili, izboljšali zdravstveno stanje, itd. Vendar so bile glede tega med moškimi in ženskami razlike.

Berčič (1997) je v svoji študiji, glede na športno dejavnost, anketirance razdelil v štiri skupine oz. segmente: NIKOLI (prebivalci, ki se s športno rekreacijo nikoli ne ukvarjajo – ne glede na to ali mislijo, da to ni zanje, ali govorijo, da nimajo prostega časa, ali pa njihov sistem vrednot

tega preprosto ne vključuje. Večina teh meni, da to ni njihov življenjski slog), OBČASNO (tisti posamezniki in skupine, ki se s športno-rekreativnimi dejavnostmi ukvarjajo bolj poredko, npr. 1-krat na mesec, ali pa le na letnem oddihu). POGOSTO (neredno dejavni posamezniki ali skupine prebivalcev, ki se 1-krat na teden ukvarjajo z rekreativnim športom) in REDNO (najmanj 2-krat na teden se udeležujejo organizirane športno-rekreativne vadbe oz. treninga ali pa se tako pogosto rekreirajo individualno).

Na temelju izsledkov navedenih študij je ugotovil, da je bilo v preteklem obdobju mogoče ugotavljati trende v športno-rekreativni dejavnosti moških in žensk. Tako je bilo leta 1973 razmerje med rekreativnimi športniki in rekreativnimi športnicami 2:1, deset let kasneje pa 1,5:1.

Berčič (1997) prav tako ugotavlja, da naj bi na podlagi dobljenih rezultatov prihajalo do vidnega napredka v športnem oz. športno-rekreativnem udejstvovanju žensk, ki pa ni bil v vseh obdobjih enako velik. Ker so iz obdobja v obdobje beležili število tistih žensk, ki so se ukvarjale z rekreativnim športom oz. s športom nasploh, so na posameznih razvojnih stopnjah ugotavljali, da se je postopno dvigovala raven ozaveščenosti žensk na področju športa.

Po rezultatih njegove raziskave naj bi razmerje med nedejavnimi, občasno dejavnimi in redno dejavnimi bilo leta 1973 6:3:1, danes pa približno 4:3:3, kar govori o velikem zmanjšanju deleža nedejavnih in velikem povečanju redno dejavnih.

V dinamiki človekovega razvoja je 35 letno obdobje izjemno kratko, za posamezno generacijo pa pomeni razmeroma dolgo obdobje. Zadnjih 35 let je bilo v Sloveniji zelo dinamičnih, saj smo preživeli velike družbene spremembe. Navedene spremembe se odražajo na vseh področjih družbenega življenja in življenja posameznika, tako tudi na področju športne rekreacije. Vse več je ljudi, ki se športno udeležujejo, se aktivno udeležujejo različnih športnih prireditev, kupujejo športna oblačila in rekvizite. Dejansko je v prepričanju vse večjega števila ljudi športna rekreacija postala pomembna kategorija kakovostnega življenja in aktivnega, zdravega, življenjskega sloga.

V zadnjih 15-ih letih smo priča velikim kvalitativnim in kvantitativnim premikom v smislu redne in organizirane vadbe. To pa je posebna kvaliteta ne zgolj aktivnosti, temveč predvsem vsebine življenja v Sloveniji.

Tabela 4

Oblike športne aktivnosti glede na spol (Doupona, Topič in Petrović, 2007)

aktivnosti	MOŠKI IN ŽENSKÉ - PRIMERJAVA 1992-2006							
	moški %				ženske %			
	1992	1997	1998	2006	1992	1997	1998	2006
Redna	28,2	32,8	34,3	34,8	14,5	26,4	29	27
Občasna, neredna	36,8	24,2	29,6	34,9	16,8	17,6	18,1	31,6

V tabeli 4 so prikazane vrednosti redne in občasne oz. neredne športne aktivnosti glede na spol v obdobju od leta 1992-2006.

Primerjava med leti, v tabeli 2 kaže, da se tako moški kot ženski šport v okviru športne rekreacije še naprej razvija v dveh smereh. 34,8% moških in 27% ženske se redno ukvarja s kakršno koli športno dejavnostjo. Zanimiv podatek je ta, da se je del neaktivne ženske populacije po zadnjih podatkih javnega mnenja pridružil tistemu delu ženske populacije, ki se s športno rekreacijo ukvarja zgolj občasno. Avtorji študije sicer ugotavljajo, da je bila redna vadba med ženskami tudi že višja kot kažejo najnovejši statistični podatki (Sila, Doupona Topič in Strel, 2007, v Doupona Topič in Petrović, 2007).

V zadnjih desetih letih se je delež Slovencev, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo izrazito povečal. Rezultat je verjetno posledica večje ozaveščenosti o pomembnosti redne športno rekreativne dejavnosti in pozitivnega odnosa ljudi do športnih aktivnosti. Zadnji podatki iz leta 2008 kažejo, da se 59% odraslih Slovencev občasno ali redno ukvarja s ŠR, med tem ko je 41% nedejavnih (Pori, Pori in Sila, 2013).

Tabela 5

Najpopularnejše športne zvrsti v povezavi s spolom (Doupona, Topič in Petrović, 2007)

	ŽENSKE				MOŠKI			
	1997	%	2006	%	1997	%	2006	%
1.	hoja	37	hoja	67	hoja	33	hoja	58
2.	plavanje	26	plavanje	33	plavanje	27	kolesarjenje	28
3.	kolesarjenje	20	kolesarjenje	26	smučanje	21	plavanje	27
4.	jutranja gimnastika	13	jutranja gimnastika	17	kolesarjenje	21	nogomet	24
5.	planinarjenje	13	planinarjenje	15	nogomet	20	smučanje	22
6.	smučanje	14	ples	14	košarka	20	košarka	18
7.	tek, trim	10	smučanje	13	planinarjenje	16	planinarjenje	15
8.	ples	10	aerobika	11	namizni tenis	13	tek (v naravi)	14
9.	aerobika	9	badminton	11	tenis	12	fitnes	13
10.	tenis	9	tek (v naravi)	11	tek, trim	11	namizni tenis	10

Tabela 5 prikazuje najpopularnejše športne zvrsti v povezavi s spolom za leto 1997 in 2006.

Doupona Topič in Petrović (2007) ugotavljata, da odnosi med spoloma ter ženska in moška kulturna identiteta igrata v procesu vključevanja žensk v posamezne športne panoge pomembno vlogo. Pri športni aktivnosti moških in žensk naj bi se po njunem mnenju čutilo počasno spreminjanje »mita« o ženski kulturni identiteti le v okviru plesa in jutranje gimnastike. Kljub temu pa se obe športni panogi pri moških nista uvrstili niti med prvih deset najpopularnejših športnih zvrsti, vendar imata pa dokaj visok odstotek (ples 9%, jutranja gimnastika in vadba doma 8%).

Hoja, kolesarjenje in plavanje ostajajo najpopularnejši športi Slovencev. Prevladujejo športi, ki so relativno cenejši in se jih lahko ljudje do neke mere hitro naučijo ter potekajo pretežno v naravi. Ekipni športi se že od leta 1992 niso uvrstili med deset najpopularnejših športnih aktivnosti pri ženskah, prav tako pa ne zasledimo športa pri katerem prihaja do telesnega kontakta.

Pori idr. (2013) opozarjajo, da zadnji podatki kažejo, da je hoja še vedno najbolj popularna oblika športne rekreacije, saj se kar 58% odraslih Slovencev se najraje ukvarja s hojo. Hoji na prvem mestu sledita plavanje in kolesarjenje, kar v primerjavi z rezultati preteklih let ne preseneča, saj so se te športne panoge usidrale na prvih treh mestih.

Po mnenju Pori idr. (2013), naj bi med Slovenci prevladoval danes bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, saj so bolj seznanjeni s pozitivnimi učinki telesne dejavnosti in se lažje odločajo zanjo. Omenjeno potrjujejo podatki raziskave o športno-rekreativnih navadah Slovencev, ki kažejo, da je med Slovenci vse več takšnih, ki jim je športna rekreacija postala pomembna kategorija kakovostnega preživljanja prostega časa. Majhen odstotek nedejavnih (36% v letu 2008) potrjuje, da se ljudje zavedajo pomena telesne dejavnosti za svoje zdravje.

Propaganda za telesno dejaven način življenja je del našega vsakdana. Živimo v visoko industrializirani družbi, ki ne vrednosti več telesnega dela kot nekoč, zaradi vse hitrejše in boljše mehanizacije ter avtomatizacije. Telesna nedejavnost prebivalstva je postala značilen dejavnik tveganja za razvoj številnih boleznih današnjega časa. Vrhunski tehnološki napredek

današnje družbe na eni strani omogoča opravljanje vsakodnevnih obveznosti z minimalnim telesnim naporom, na drugi pa številni mediji vabijo k čim bolj dejavnemu načinu življenja, katerega glavni namen je zmanjšanje neželenih učinkov vsakodnevne telesne nedejavnosti. Velika vrednost gibanja je namreč na učinkovanju na zdravje ljudi. Redne in zmerna telesna dejavnost ima številne neposredne in posredne pozitivne učinke na vse zdravstvene vidike. Zato aktiven (zdrav) življenjski slog ne pomeni le manjše možnosti za obolenost in umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja.

Po Jakovljeviću (2013) naj bi ljudje zaradi vesplošnega življenjskega razvoja in dviga življenjske ravni, živeli vse dlje in tudi delali vedno več časa. Jakovljević je mnenja, da je v Sloveniji opazno upadanje športnorekreativne dejavnosti s starostjo, predvsem na račun upadanja občasne, neredne dejavnosti.

V številnih študijah, kjer so analizirali povezanosti med športno-rekreativnom udeleževanjem in starostjo, ugotavljajo, da, s starostjo zanimanje za športno udeleževanje pada.

1.4 VLOGA IN POMEN ŠPORTNE REKREACIJE ZAPOSLENIH ŽENSK

V naslednjih poglavjih diplomskega dela smo obravnavali športno rekreativno dejavnost žensk v Evropi in v Sloveniji, ker smo želeli pokazati kakšne so razlike pri športni ozaveščenosti žensk v raznih evropskih deželah in pri nas ter kako se čedalje več Slovenk z leti odloča za športno preživljanje prostega časa. Da so vplivi primarne in sekundarne socializacije pomemben dejavnik za oblikovanje »mita« o ženski podobi in njenih nalogah ni dvoma, vendar pa nas vseeno zanima, ali to še vedno drži? Ali so ženske kljub emancipiranosti in današnjim trendom še naprej pripravljene živeti v senci moških v vseh življenjskih sferah?

1.4.1 ŠPORTNO REKREATIVNA DEJAVNOST ŽENSK V SLOVENIJI NEKOČ IN DANES

Tomori (1990) razlaga, da so razlike v odnosu do telesne dejavnosti pri moških in ženskah, splet osebne psiho-dinamike, konkretnih izkušenj s svojim telesom in posrednih ter neposrednih vzgojnih sporočil in socialnih norm, ki spodbujajo drugačno doživljanje in vrednotenje sebe glede na spol, vpliva na razlike v odnosu do telesne dejavnosti pri moških in ženskah. Moški pogosteje kot ženske vidijo v rekreaciji možnost za sodelovanje z drugimi, za tekmovalnost in obvladovanje nasprotnika ter merjenje svoje moči z njim. Moški bolj uživajo v boju kot ženske, privlačita jih napetost in vzburjenje, vseč jim je premagovanje ovir. Ženskam ti vidiki telesnih dejavnosti ne dajejo takšnega zadoščenja. Teh možnosti tudi ne naštevajo med privlačnostmi telesnih dejavnosti ali pa jih celo odkrito odklanjajo. Ne glede na lastno naravo in usmerjenost vsake ženske, lastnosti kot so borbenost, prizadevnost pri premagovanju ovir in prilagajanje različnim napetostim, nihče ne pričakuje. Tudi če jih imajo in kažejo, za to v naših razmerah, vsaj večinoma, niso deležne priznanja, kaj šele občudovanja in naklonjenosti tako kot moški.

Po mnenju Doupone Topič (2004) naj bi bil šport že od nekdaj močan vir moške podobe, katero naj bi idealiziralo močno, agresivno in mišičasto moško telo. Glede na te moške simbole, so bile ženske vedno označene kot relativno brezmočne in inferiorne. Avtorica navaja, da je bila na začetku »telovadba« domena moških, namenjena le fantom, vodili pa so jo telovadni učitelji (moški). Šele ob koncu 19. Stoletja naj bi »telovadba« tudi pri nas bila omogočena deklicam.

Vendar se je kljub vsem oviram ženska telovadba hitro širila in tako so na začetku 20. stoletja že ustanovili prvo žensko telovadno društvo. Članki o ženski telovadbi so razbijali predsodke o tem, kaj je za žensko primerno in kaj ni.

Mihunko Poniž (2009) je zapisala, da je v *Slovenki*, prvi slovenski ženski časopis, ki je začel izhajati v Trstu leta 1897, izšlo kar nekaj prispevkov o športnem udejstvovanju žensk. Avtorji številnih člankov naj bi začeli poudarjati, da je telovadba za ženske enako pomembna kot za moške, in da je zdravo telo zagotovilo za zdravo psiho.

Lepota je bila v zgodovini človeštva pogosto povezana z ženskim telesom in je bila za ženske kapital, saj je obetala na ženitnem trgu dobre možnosti za sklenitev »ugodne partije«. Lepa, zdrava in negovana zunanjost, ki je bila tudi zagotovilo, da bo ženska rodila zdrave potomce, je bila zato v času iskanja bodočega soproga zelo pomembna (Mihunko Poniž, 2009).

Berčič (1997) je po podrobni analizi podatkov iz leta 1987, prišel do pomembnih ugotovitev v razlikah med moškimi in ženskami glede načina oz. pogostosti športno rekreativnega udejstvovanja. Ugotovil je, da se moški, ki se nikoli ne ukvarjajo s športno rekreacijo, dajejo prav tej najnižjo vrednost. Odločno so trdili, da ta dejavnost ni zanje. Za to skupino je bil značilen tudi najmanj izražen športno tekmovalni duh. V njihovem sistemu vrednot ni bilo prostora za športno rekreacijo, pa tudi sicer je njihovo življenje teklo na povsem drugih potek kot so tekli športno-rekreativni tokovi.

Tudi za športno neaktivne ženske je leta 1987 Berčič (1997) s sodelavci ugotovil, da niso imele oblikovanega odnosa do športne rekreacije. Ta dejavnost jim in bila blizu in o njej niso razmišljale. V njihovem načinu življenja ni bilo prostora za športno-rekreativno dejavnost in zato je njihov športno tekmovalni duh bil povsem neizražen.

Primerjani rezultati v obravnavanem desetletnem obdobju (od 1987-1996) so razkrili nekoliko povečan delež gibalno nedejavnih žensk leta 1987, in kasnejši preobrat v rednem ukvarjanju s športno-rekreativnimi dejavnostmi žensk v letu 1996. V letu 1987 je glede na pogostost športno-rekreativnega udejstvovanja žensk v Sloveniji skupino NIKOLI (prebivalci, ki se s športno rekreacijo nikoli ne ukvarjajo – ne glede na to ali mislijo, da to ni zanje, ali govorijo, da nimajo prostega časa, ali pa njihov sistem vrednot tega preprosto ne vključuje. Večina teh meni, da to ni njihov življenjski slog) predstavljalo kar 60,3% Slovenk. V skupini OBČASNO (tisti posamezniki in skupine, ki se s športno-rekreativnimi dejavnostmi ukvarjajo bolj poredko, npr. 1-krat na mesec, ali pa le na letnem oddihu) se je znašlo 50,7% slovenskih žensk, 50,9% v skupini POGOSTO (neredno dejavni posamezniki ali skupine prebivalcev, ki se 1-krat na teden ukvarjajo z rekreativnim športom) in najmanjši odstotek žensk, 37,9% je predstavljal skupino REDNO (najmanj 2-krat na teden se udeležujejo organizirane športno-rekreativne vadbe oz. treninga ali pa se tako pogosto rekreirajo individualno).

V letu 1996 je prišlo do še večjega upada pri skupini NEREDNIH rekreativk, saj se je ta skupina predstavljala kar 61,6% Slovenskih žensk. Prav tako je upadlo zanimanje za

OBČASNO športno rekreacijo (50,7%), POGOSTO (50,9%), vendar pa se je izjemno povečal odstotek skupine REDNO športno aktivnih žensk za 8,9% in tako znašal 46,8% celotnega ženskega prebivalstva.

Na podlagi zbranih podatkov je bilo leta 1987 izračunano razmerje med redno športno aktivnimi moškimi in ženskami 1,9:1 v korist moških. Sedanji rezultati pa kažejo, da je razmerje med redno športno aktivnimi moškimi in ženskami 1,3:1.

Doupona Topič (2004) s svojim povzetkom študije Športno-rekreativna dejavnost v Sloveniji iz leta 1997, v kateri je bil zajet vzorec odraslih oseb nad dvajset let, opaža med najbolj popularnimi športi predvsem nogomet, košarko, namizni tenis, pri ženskah pa jutranjo gimnastiko in vadbo doma, ples in aerobiko.

Po njenem mnenju je še daleč čas, ko bodo ženske dobile zaupanje v športno vadbo in se bodo bolj kot do sedaj uprle stereotipom, ki izražajo miselnost, da so določeni športni preprosto stvar, s katerimi se ukvarjajo le moški (nogomet). Avtorica meni, da je del te miselnosti gotovo tudi posledica izkušenj, ki jih posameznice lahko dobijo v šolski športni vzgoji.

Podatki iz leta 1998 kažejo na povečano redno vadbo žensk v primerjavi s preteklimi obdobji, kar kaže na interes za šport, kot sredstvo za zdravje, negovano telo, razvedrilo in boljšo kakovost življenja. Doupona je prepričana, da bi morali z različnimi športno-rekreativnimi programi ženske spodbujati k vadbi, ne pa jih na podlagi dragih uslug odvracati od športnega udejstvovanja.

Od osamosvojitve Slovenije pa do danes se je zmanjšalo število neaktivnih tako moških, kot tudi žensk. Del neaktivne ženske populacije se je po zadnjih podatkih javnega mnenja pridružil tistemu delu ženske populacije, ki se s športno rekreacijo ukvarjajo zgolj občasno (Doupona Topič in Petrovič, 2000).

V Sloveniji je športno neaktivnih skoraj polovica ljudi, odstotek neaktivnih moških in žensk v zadnjih letih sicer upada, vendar pa se razlike med spoloma glede športne aktivnosti ohranjajo. Ljudje z višjo stopnjo izobrazbe so bolj aktivni od ljudi z nižjo stopnjo izobrazbe. Najmanj športno aktivni so med 30. in 50. letom ter prebivalci vaških krajevnih skupnosti (Petrovič idr., 1999 v Doupona, 2004).

Podobno ugotavljajo tudi Pori idr. (2013), ki se pri svojih ugotovitvah naslanjajo na rezultate raziskave Eurobarometer, ki prikazuje podatke o telesni dejavnosti prebivalcev držav evropske unije (EU). Med glavnimi ugotovitvami je v našem primeru zagotovo zanimiva ta, da je 65% prebivalcev Evrope vsaj 1x tedensko športno aktivnih, med katerimi je več dejavnih moških, kot pa žensk, še posebej v skupini med 15 in 24 leti. Kljub temu, pa naj bi bili Slovenci v povprečju bolj športno dejavni v primerjavi z ostalimi. 39% Slovencev, naj bi se rekreiralo kar 1 do 4 krat tedensko, sledijo jim rekreativci, ki se športom ukvarjajo 1 do 3 krat mesečno (26%). Medtem, ko naj bi bili najmanj aktivni, tisti, ki se športno udeležujejo manj kot 1 krat na mesec in predstavljajo 22% Slovenske populacije. Zagotovo pa je razveseljiv podatek ta, da se veliko Slovencev športno udeležuje tudi več kot 5 krat na teden, čeprav odstotek ni ravno najbolj visok (22%).

1.4.2 ŠPORTNO REKREATIVNA DEJAVNOST ŽENSK V EVROPI

Doupona (2004) v svoji primerjavi statističnih podatkov sedmih evropskih držav, med katerimi je bila vključena tudi Slovenija. Izmed vseh naj bi bila Italija tista država, ki ima največ neaktivnega prebivalstva, ki sestavlja kar 85% žensk. Sledi ji Španija z 76% nedejavnih žensk in na tretjem mestu Slovenija z 64% nedejavnih žensk. Na Finskem in Švedskem se ljudje ukvarjajo z športom v največji meri. Velik odstotek, 72% žensk na Finskem je redno športno aktivnih, na Švedskem pa prav tako ne zaostajajo, saj se jih športno udeležuje 60%, kar je velika razlika v primerjavi z našimi 22% aktivnih žensk.

Poleg podatkov, ki smo jih že omenili iz raziskave *How Europeans spend their time - Everyday life of women and men* (Urad za uradne publikacije Evropske skupnosti, 2004). Je za našo raziskavo zanimiv podatek, koliko časa posvetijo dnevno ženske med 20 in 74 letom starosti športnim aktivnostim oz. dejavnostim v povezavi z športom.

Tabela 6

Šport in vadbo med osebami v starosti 20 do 74 let (Urad za uradne publikacije Evropskih skupnosti, 2004)

	Belgija	Nemčija	Estonija	Francija	Madžarska	Slovenija	Finska	Švica	Anglija	Norveška
	URE IN MINUTE NA DAN									
Hoja, pohodništvo	0:09	0:16	0:12	0:17	0:10	0:18	0:13	0:13	0:03	0:11
Sprehajanje psa	0:03	0:04	0:05	ni na voljo	0:02	0:03	0:07	0:07	0:06	0:03
Aktivno gibanje (tek, igre z žogo, fitness, skupinske vadbe, ...)	0:05	0:12	0:04	0:05	0:02	0:07	0:11	0:09	0:07	0:12
Produktivno gibanje (nabarjenje, nabiranje gob, nabiranje zelišč,...)	0:00	0:00	0:01	0:01	0:00	0:01	0:03	0:01	0:00	0:01
Dejavnosti povezane s športom (vključuje dejavnosti, ki so povezane s športom oz. rekreacijo, vendar niso dejansko izvrševanje le-te, npr.: montaža športne opreme ali preoblačenje v športnih centri)	0:00	0:00	0:00	ni na voljo	0:00	0:00	0:01	0:02	0:00	0:02
Skupaj	0:18	0:32	0:22	0:23	0:14	0:29	0:35	0:33	0:17	0:31

Tabela 6 prikazuje dnevno porabljen čas, za šport in dejavnosti povezane s športom med Evropejkami desetih različnih držav. Najbolj so športno dejavne Finke, sledijo jim Švicarke, nato Nemke in Norvežanke. Slovenke so se glede na dnevno porabljen čas za športne aktivnosti in dejavnosti povezane z športom uvrstile na 5 mesto. Zanimiv podatek pa je ta, da so Slovenke glede na porabljen prosti čas za pohodništvo oz. hojo na prvem mestu.

1.4.3 NAJPOPULARNEJŠE ŠPORTNE ZVRSTI MED ŽENSKAMI V SLOVENIJI

Izbiro posameznih športnih dejavnosti poleg osebne priljubljenosti verjetno pogojuje tudi sodoben hiter tempo življenja in razpoložljiva finančna sredstva. Ljudje najraje izbiramo dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo vse leto in tudi do pozne starosti. Seznam športno-rekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli Slovenci je dolg in raznolik. Že vrsto let so hoja (sprehodi), plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje in planinarjenje na vodilnih mestih po priljubljenosti. Gre pretežno za dejavnosti, ki se odvijajo v naravi, kar očitno Slovenci izredno cenimo. Najnovejši podatki kažejo, da je hoja še vedno najbolj popularna oblika športno-rekreativne dejavnosti. Kar 58% odraslih Slovencev se najraje ukvarja s hojo. Podatek ni presenetljiv, saj gre za osnovno, človeku lastno gibanje. Hoji na prvem mestu sledita plavanje in cestno kolesarjenje, kar v primerjavi z rezultati raziskav preteklih let ni nič novega. Kot zanimivost navajamo, da je vadba doma izgubila na priljubljenosti, saj se po zadnjih podatkih uvršča na 12. mesto, v predhodnih študijah pa je bila na 6. mestu. Vzrok temu je lahko porast organiziranih vadbe v katere se Slovenci zelo radi vključujejo in tako manj vadijo sami doma (Jakovljević, 2013).

Po pregledu vrstnega reda najbolj priljubljenih športno-rekreativnih zvrsti ugotavljamo, da so hoja, plavanje in kolesarjenje na prvih treh mestih po priljubljenosti tako pri ženskah kot tudi moških, vendar se s hojo ukvarja večji odstotek žensk. Vzrok temu je verjetno tudi dostopnost do te dejavnosti, saj se v bistvu lahko »začne« že pred domačim pragom. Ženska – mati ne izgubi veliko časa zaradi logističnih zahtev, značilnih pri drugih oblikah vadbe, in se lahko hitro »vrne v družinsko življenje« .

Največje razlike med spoloma v priljubljenosti športno-rekreativnih dejavnosti so vidne v dejavnostih, ki so energetske bolj naporene in zahtevajo več športnega znanja. Ženske namreč dajejo veliko večji poudarek aerobiki in vadbi doma (Jakovljević, 2013).

Tabela 7

Najbolj priljubljene športno-rekreativne dejavnosti, razvrščene po deležih (%) aktivnih na spol v 2008 (Jakovljevič, 2013)

Športno-rekreativna dejavnost (ženske)	%
Hoja, sprehodi	65,1
Plavanje	37,1
Kolesarstvo-cestno	26,2
Planinstvo, gornišтво	14,8
Aerobika	13,2
Smučanje alpsko	13,0
Ples	12,9
Jutranja gimnastika	11,7
Tek (v naravi)	10,9
Badminton	9,0
Rolanje (na rolerjih)	8,1
Fitnes	7,7
Odbojka	6,2
Joga	4,2
Drsanje	3,6
Kegljanje	3,2
Tenis	3,2
Kolesarstvo-gorsko	2,6
Košarka	2,5
Namizni tenis	2,3
Nogomet	2,2
Druge športne aktivnosti	2,2
Smučarski tek	2,0
Fitnes-skupinska vadba	1,7
Balinanje	1,6
Alpinizem	1,4
Jadranje	1,4
Obiskovanje trimskih stez	1,4
Atletika	1,3
Deskanje na snegu	1,3
Konjeniški šport	1,3
Golf	1,2
Kajak, kanu	1,2
Ribolov	1,2
Borilni šport	0,7
Podvodni športi	0,7
Strelstvo	0,7
Športno plezanje	0,7
Rokomet	0,6
Športna gimnastika	0,6
Avto-moto šport	0,4
Orientacijski šport	0,4
Smučanje turno	0,4
Hokej na ledu	0,3
Jadranje na deski	0,3
Lokostrelstvo	0,3
Rafting	0,3
Squash	0,3
Lov	0,1

Tabela 7 prikazuje najbolj priljubljene športno-rekreativne dejavnosti, razvrščene glede po deležih (%) aktivnih na spol v letu 2008. Kot je iz rezultatov razvidno je hoja oz. sprehodi

najljubši aktivnosti med žensko populacijo, medtem, ko je lov na lestvici priljubljenih športnih aktivnosti na zadnjem mestu in tako najmanj popularen med ženskami.

Ženskam v naši kulturi so bolj po meri dejavnosti, ki niso tako tekmovalne in tvegane, a v večji meri omogočajo prijetno občutenje lastnega telesa. Všeč so jim tiste oblike telesne vadbe, ki so povezane z glasbo in estetiko, naravo in načinom druženja, ki je ženskam bližje. Povezujejo jih s skrbjo za videz in tonus telesa, z razpoloženji, ki so jim bližji kot boj in napetost. Ženske tudi rajši izbirajo tiste dejavnosti, ki jih lažje prilagajajo razporeditvi prostega časa – tega pa sploh bolj kot moški podrejujejo drugim obveznostim in pravilom. Če so za moške običajne popoldanske partije tenisa in nogometa ali košarke, se največ žensk zbere ob večernih urah telovadbe ali aerobike. Morda kaže to tudi na še vedno pristno resnico, da je telesna dejavnost sestavni del vzdrževanja duševnega in telesnega ravnotežja za moške, za ženske pa skoraj razkošje, ki si ga privoščijo šele potem, ko si ga prislužijo z vsemi drugimi, prek vsega dneva razporejenimi prizadevanji. Preučevanja teh vprašanj kažejo, da je med ženskami, ki se redno in z veseljem ukvarjajo z rekreativnimi dejavnostmi, več sproščenih, vase gotovih in tudi sicer dejavnih osebnosti (Tomori, 1990).

Med desetimi najpopularnejšimi športni pri ženskah ni že od leta 1992 niti enega ekipnega športa, pa tudi ne športa, kjer prihaja do telesnega kontakta. Moški se za razliko od žensk nagibajo k športom, ki temeljijo na tekmovanju, zmagovanju in premagovanju nasprotnika (nogomet, košarka, namizni tenis, tenis), ženske pa se vse bolj nagibajo k »estetskim športom« (aerobika, ples, jutranja gimnastika) in k aktivnostim, ki potekajo v naravi (hoja, planinarjenje, kolesarjenje, plavanje, smučanje, trim).

1.4.4 ŽENSKÉ IN PLAČANO DELO (SLUŽBA)

Po mnenju Jogan (1986), naj bi družina v naši, tako imenovani industrijski civilizaciji izgubila pomen in položaj, ki ga je imela v preteklosti. Svojim članom danes, namreč ne more več zagotoviti materialnega obstoja in družbenega položaja. Avtorica navaja, da si je to vsak odrasel posameznik, moški in ženska, dolžan ustvariti sam s svojim delom. Saj se samo z delom lahko osamosvoji in osvobodi ter tako kroji privatno življenje.

Joganova (1990) ugotavlja, da se je od leta 1950 do 1985 delež žensk znotraj delovne sile na celém svetu povečal z 31,3% na 34,6%. Na posameznih območjih so v letu 1985 nastale precejšnje razlike: najnižji je delež žensk med zaposlenimi v Latinski Ameriki (24,4%), najvišji pa v Sovjetski zvezi (47,7%), takoj pod najvišjimi so (real)socialistične države v Evropi (43,7%), sledi severna Amerika (38,4%), Azija (33,8%), kapitalistične razvite države Evrope (33,7%), Oceanija (33%) in Afrika (32%). V razvitih kapitalističnih družbah naj bi se v tem desetletju delež zaposlenih žensk povečal hitreje kot delež moških. Nadaljevala se je stara tendenca: ženske so bolj skoncentrirane na delovnih mestih, ki zahtevajo nizko kvalifikacijo, z nižjim statusom in nižjimi dohodki. V vseh teh družbah se je tudi povečal delež zaposlenih žensk, ki so poročene in teh, ki imajo nepreskrbljene otroke.

Jogan (1986) prav tako ugotavlja, da moramo kljub temu, da zaposlene ženske, predstavljajo kar 30–50% delovne sile, upoštevati, da je njihov položaj v sistemu dela ševedno negotov in v povprečju nižji od položaja moškega. Ženske, ki so v izobrazbi dolga stoletja močno zaostajale za moškimi, so jih danes dohitele oz. na določenih področjih celo prehitele. Saj je vedno več žensk, ki pridobivajo več kot osnovno izobrazbo in se usposabljujejo za

najzahtevnejše poklice. Kljub temu pa opažamo, da so ženske še vedno zaposlene v manj zahtevnih panogah, da opravljajo manj kvalificirana dela in imajo zato nižji delovni položaj ter manjše dohodke.

Pascall (1991) meni, da ženske doživljajo izkušnje neenakosti tako v sferi plačanega dela kot v družini. Zaposlitev pomeni za mnoge, da se njihova odvisnost od drugih ljudi (staršev, moža, partnerja) zmanjša, in mnogo se jih zaposli samo zato, da bi se jim položaj v družini izboljšal. Nekatere ostanejo tudi po prevzemu plačanega dela ekonomsko odvisne, saj njihov dohodek ne zadostuje za preživetje. Primerjave med zahodnimi državami razkrivajo, da dobijo ženske okoli 70% celotnega plačila, ki ga dobijo za isto delo moški.

Zaposlenim ženskam, pa se kljub temu, da opravljajo enako plačano delo kot moški, ne zmanjšajo njihove gospodinjske obveznosti ter skrbstveno delo v sferi doma. Ženske tako opravljajo tudi skrbstveno delo, kar ponovno vpliva na sfero plačanega dela (Zaviršek, 1994).

Kot navaja Zaviršek (1994), se ženske kljub veliki možnosti za izbiro med številnimi poklici, še vedno v največji meri odločajo za poklic socialne delavke, medicinske sestre, negovalke ali vzgojiteljice. To naj bi bila posledica vzgajanja žensk v prepričanju, da je skrb za druge ljudi njihova prioriteta in temelj oz. njihovo najpomembnejše opravilo v življenju. To je bil tudi razlog, da jim ni bilo dovoljeno opravljanje poklicev, ki so veljali za racionalna in intelektualno zahtevna. Ženskam so ostala le tista področja, ki so zahtevala skrb, nego in pomoč, torej prav tista opravila, ki so jih opravljale že v družini.

1.5 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Glavni **cilj** tega diplomskega dela je preučiti različne dejavnike in njihov vpliv, na odločitve zaposlenih žensk, o športnem preživljanju prostega časa. Torej, glavni cilj se deli na podcilje, ki so predstavljeni s hipotezami v nadaljevanju.

Za diplomsko delo z naslovom Športno preživljanje prostega časa zaposlenih žensk, smo se odločili z namenom, da bi ugotovili, kakšno vlogo ima športno preživljanje prostega časa pri zaposlenih ženskah današnje družbe.

Cilje in odgovore na zastavljena vprašanja smo dosegli s pomočjo raznovrstne tuje in domače literature ter analize vzorca anketiranih/vprašanih žensk in s pomočjo statistične obdelave podatkov.

Na osnovi zastavljenih ciljev, smo oblikovali naslednje **hipoteze**:

H1: Največ anketirank, ki se športno udeležuje v prostem času, opravlja svoje delo v sedečem položaju.

H2: Večina zaposlenih žensk, se raje udeležuje skupinskih aktivnosti.

H3: Zaposlene ženske, ki imajo otroke, so manj športno aktivne od tistih, ki otrok nimajo.

H4: Zaposlene ženske, s starejšimi otroci v povprečju namenijo več časa dnevnim športnim aktivnostim.

H5: Najbolj športno aktivne so tiste zaposlene ženske, ki imajo najvišjo izobrazbo.

H6: Več je športno dejavnih žensk, ki so na delovnem mestu deležne samo intelektualnega napora.

H7: Na tedensko športno dejavnost v največji meri vpliva dejavnik delo.

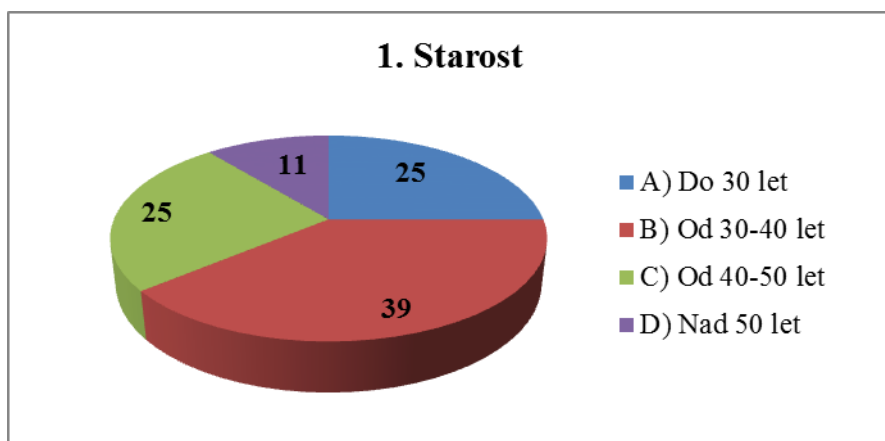
2 METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

V vzorec smo vključili 100 zaposlenih žensk, ki se v svojem prostem času ukvarjajo z različnimi športnimi aktivnostmi oz. so športno aktivne. Število anketirank je takšno zaradi lažjega obdelovanja podatkov in pravil statistike. Anketiranke smo izbrali naključno in preverili ali izpolnjujejo pogoje za sodelovanje v anketnem vprašalniku: redna zaposlitev in športno udejstvovanje v prostem času.

SOCIALNO DEMOGRAFSKI PODATKI (starost, zakonski stan, stopnja izobrazbe in število otrok ter njihova starost)

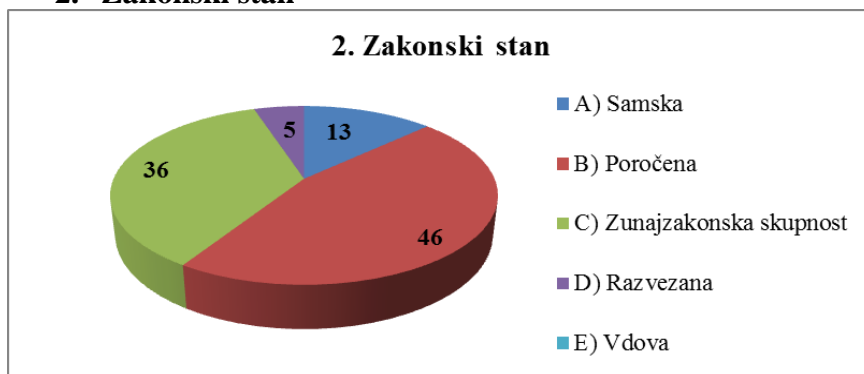
1. Starost



Slika 1. Starost anketirank.

V anketnem vprašalniku je sodelovalo 25 žensk starih do 30 let, 39 žensk starih od 30 do 40 let, 25 starih od 40 do 50 let in samo 11 žensk nad petdesetim letom.

2. Zakonski stan

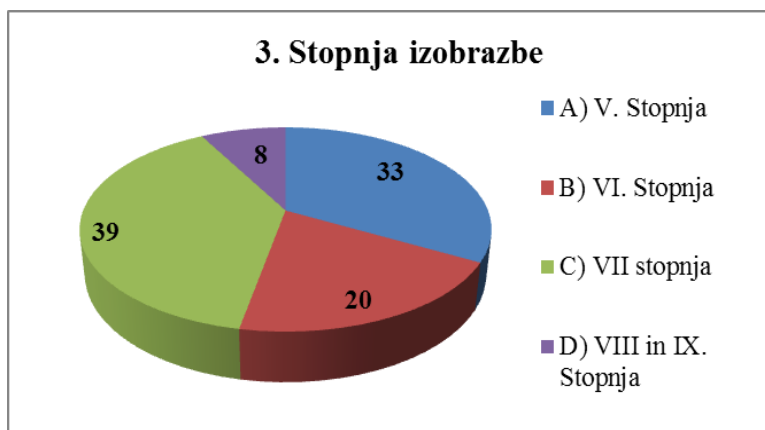


Slika 2. Zakonski stan anketirank.

Prehod iz samskega v zakonski stan pomeni v življenju veliko prelomnico in terja ogromno sprememb že ustaljenih navad, da se morajo tudi osebne vrednote in motivacijski sistemi skoraj nujno prilagoditi spremenjenemu življenjskemu stilu (Petkovšek, 1997 v Sila, 1997).

Na sliki 2 vidimo, da je kar 46 zaposlenih žensk, ki športno preživljajo svoj prosti čas, poročenih. 36 žensk živi v zunajzakonski skupnosti, veliko manj jih je samskih in samo 5 jih je razvezanih. V našem vprašalniku ni sodelovala nobena vdova.

3. Stopnja izobrazbe



Slika 3. Prikaz stopnje izobrazbe anketirank.

Kot je razvidno iz slike 3 ima največ anketirank VII. stopnjo izobrazbe, takoj za njimi so zaposlene ženske s V. stopnjo in sicer 33 anketirank. VI. stopnjo izobrazbe ima 20 vprašanih in le 8 anketirank VIII. ali IX. stopnjo izobrazbe.

Tabela 8

Prikaz vrednosti Pearsonovega koeficienta korelacije med (neodvisno spremenljivko) stopnjo izobrazbe in (odvisno spremenljivko) tedensko športno aktivnostjo anketirank

Korelacija

		Tedenska aktivnost	Stopnja izobrazbe
Pearsonov koeficient	tedenska_aktivnost	1,000	-,071
	stopnja_izobrazbe	-,071	1,000
	tedenska_aktivnost	.	,240
	stopnja_izobrazbe	,240	.
N	tedenska_aktivnost	100	100
	stopnja_izobrazbe	100	100

Kot je razvidno iz tabele 8, znaša Pearsonov koeficient korelacije -0,071, pri stopnji tveganja 0,240, kar pomeni, da povezanosti ni.

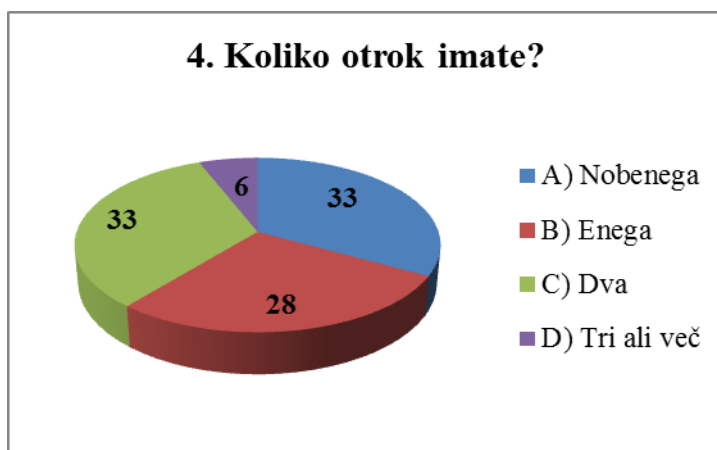
Tabela 9

Prikaz vrednosti koeficienta multiple korelacije (R) in determinacijskega koeficienta (R^2) za spremenljivki izobrazba in tedenska športna aktivnost

Model	R	R ²	Popravljeni R ²	Standardna deviacija
1	,071 ^a	,005	-,005	1,059

Tabela 9 prikazuje pozitivno, vendar neznatno povezanost med spremenljivkama, saj znaša korelacijski koeficient 0,071. Determinacijski koeficient ima vrednost 0,005, popravljeni determinacijski koeficient pa -0,005. Tako lahko ugotovimo, da je 0,5% variance tedenske športne aktivnosti pojasnjene z linearnim vplivom izobrazbe anketirank. Torej lahko sklepamo, da izobrazba v manjši meri vpliva na odločitev koliko krat tedensko se bodo zaposlene v ženske v svojem prostem času rekreirale.

4. Koliko otrok imate?



Slika 4. Prikaz števila otrok zaposlenih žensk, ki so sodelovale v anketnem vprašalniku.

Na sliki 4 vidimo, da je med anketirankami isto število žensk, ki imajo dva otroka in tistih, ki otrok nimajo. Medtem, ko ima 28 anketirank enega otroka in le 6 vprašank tri otroke ali več.

Tabela 10

Prikaz vrednosti Pearsonovega koeficienta korelacije med (neodvisno spremenljivko) številom otrok in (odvisno spremenljivko) tedensko športno aktivnostjo anketirank

Korelacija

		Tedenska aktivnost	število_otrok
Pearsonov koeficien	tedenska_aktivnost	1,000	-,142
	število_otrok	-,142	1,000
	tedenska_aktivnost	.	,079
	število_otrok	,079	.
N	tedenska_aktivnost	100	100
	število_otrok	100	100

Kot je iz tabele 10 razvidno, znaša Pearsonov koeficient korelacijo -0,142, pri stopnji tveganja 0,079, kar pomeni, da povezanosti ni.

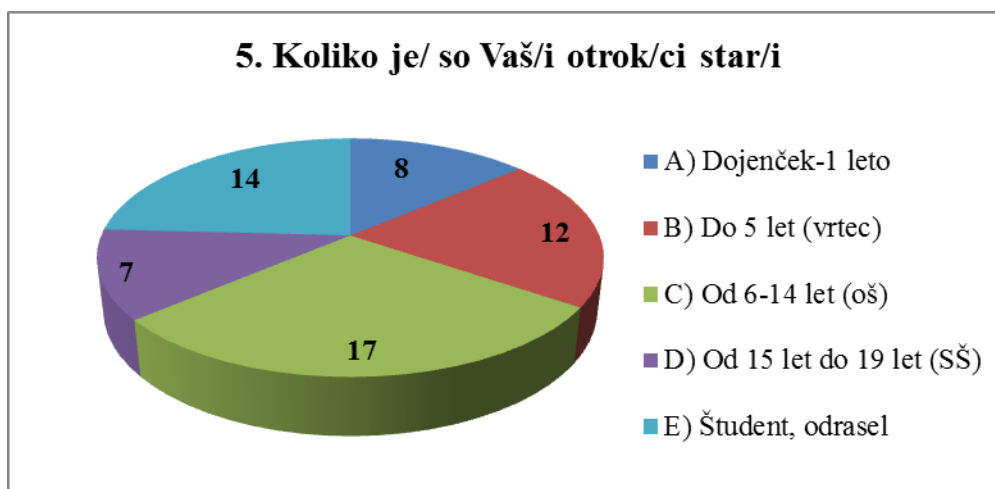
Tabela 11

Prikaz vrednosti koeficienta multiple korelacije (R) in determinacijskega koeficienta (R^2) za spremenljivki število otrok in tedenska športna aktivnost anketirank

Model	R	R^2	Popravljeni R^2	Standardna deviacija
1	,142 ³	,020	,010	1,051

Tabela 11 prikazuje pozitivno, vendar neznatno povezanost med spremenljivkama, saj znaša koeficient multiple korelacije 0,142, determinacijski koeficient pa ima vrednost 0,020. Tako lahko ugotovimo, da sta le 2% variance tedenske športne aktivnosti pojasnjena z linearnim vplivom števila otrok anketirank. Torej koliko krat se anketiranke športno udeležujejo v enem tednu v najmanjši meri (2%) vpliva število otrok, ki jih anketiranke imajo, v največji meri, pa so za njihovo odločitev, koliko krat se bodo tedensko športno udeleževale, krivi drugi dejavniki (98%).

5. Koliko je/so vaši/i otrok/ci star/i?



Slika 5. Prikaz starosti otrok anketirank.

Kot prikazuje zgornja slika 5, ima največ anketirank otroke stare od 6 do 14 let, sledijo jim vprašanke, ki imajo otroke študente oz. so že samostojne odrasle osebe. Izmed vseh vprašanih je 12 anketirank, ki ima otroke stare do 5 let, nekoliko manj je tistih, ki imajo doma dojenčke stare do enega leta. Kot najmanj številčne so matere, ki imajo otroke med petnajstim in devetnajstim letom starosti.

Tabela 12

Prikaz vrednosti Pearsonovega koeficienta korelacije med (neodvisno spremenljivko) povprečjem starostnih razredov otrok zaposlenih žensk, ki so sodelovale v anketi in (odvisno spremenljivko) dnevno porabljenemu prostemu času športnim aktivnostim udeleženk.

Korelacija		Dnevno porabljen prosti čas za športno udejstvovanje	Povprečje starostnih razredov
Pearsonov koeficient	dnevno_porabljen_prosti_čas_za_športno_udejstvovanje	1,000	,127
	povprečje_starostnih_razredov	,127	1,000
N	dnevno_porabljen_prosti_čas_za_športno_udejstvovanje	.	,153
	povprečje_starostnih_razredov	,153	.
N	dnevno_porabljen_prosti_čas_za_športno_udejstvovanje	,67	,67
	povprečje_starostnih_razredov	,67	,67

Kot prikazuje tabela 12, vidimo, da je Pearsonov koeficient korelacije 0,127. Zaradi previsoke stopnje tveganja (0,153), ne moremo trditi, da obstaja med spremenljivkama povezanost.

Tabela 13

Prikaz vrednosti koeficienta multiple korelacije (R) in determinacijskega koeficienta (R^2) za spremenljivki povprečje starostnih razredov otrok in dnevno porabljenemu prostemu času za športne aktivnosti.

Model	R	R^2	Popravljeni R^2	Standardna deviacija
1	,127 ^a	,016	,001	,784

Tabela 13 prikazuje pozitivno, vendar neznatno povezanost med spremenljivkama, saj znaša koeficient korelacije 0,127, determinacijski koeficient pa ima vrednost 0,016. Tako lahko ugotovimo, da je le 1,6 % variance dnevne količine prostega časa namenjenega športnemu udejstvovanju pojasnjene z vplivom povprečja starostnih razredov otrok anketirank.

2.2 PRIPOMOČKI

Podatke za raziskavo smo pridobil s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketiranke so bile zaposlene ženske, različne starosti, poklica in zakonskega stanu, ki svoj prost čas preživljajo v športnem duhu. Vprašalnik vsebuje 15 vprašanj zaprtega tipa in 2 pol odprti vprašanji. V anketnem vprašalniku smo uporabili tudi Likertovo lestvico, s katero smo preučevali stališča oz. ocenjevanje strinjanja sklopa določenih trditev s pomočjo 5-stopenjske merske lestvice in tako ocenili trditve z ocenami od 1 do 5.

2.3 POSTOPEK

Za zbiranje podatkov smo uporabili metodo spraševanja – anketiranja. Med 100 pravilno izpolnjenimi anketami smo zbrali vse pridobljene podatke in jih nato uredili, analizirali in jih grafično prikazali. Pomagali smo si s statističnim programom SPSS (Statistical Package for the social Sciences), s katerim smo na podlagi odvisnih in neodvisnih spremenljivk ugotavljali, kako npr. število otrok (neodvisna spremenljivka) vpliva na količino tedenske športne aktivnosti vprašank (odvisna spremenljivka). Izračunali smo torej Pearsonov koeficient korelacije, ki nam je predstavil velikost linearne povezanosti odvisne in neodvisne spremenljivke. Prav tako smo poiskali tudi aritmetične sredine in standardne odklone pri tistih vprašanjih, kjer smo uporabili Likertovo lestvico.

3 REZULTATI

Na podlagi zastavljenih ciljev in anketnih vprašalnikov, ki jih je izpolnilo 100 športno aktivnih zaposlenih žensk, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

V nadaljevanju so predstavljene analize rezultatov po posameznih vprašanjih.

PODATKI O KAKOVOSTI ŽIVLJENJA ANKETIRANK

5. Na kakšen način opravljate Vaše delo?

Tabela 14

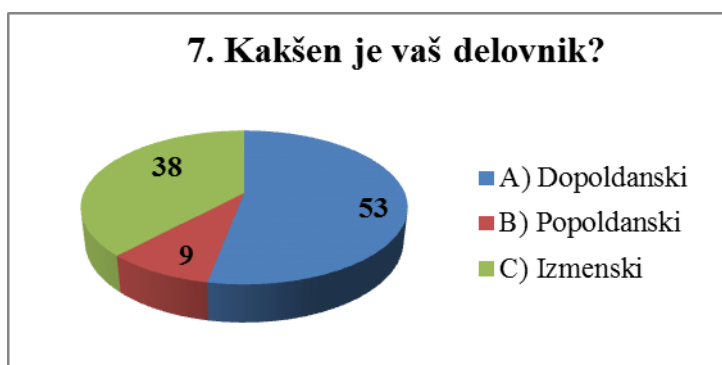
Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne razrede trditev na kakšen način anketiranke opravljajo svoje delo.

			Delo opravljam večinoma sede	Delo opravljam večinoma stoje	Delo zahteva veliko hoje	Delo zahteva pogosto prisilno držo
	št.					
N	anketirank	100				
Povprečje			2,96	2,98	2,68	3,23
Standardni odklon			1,65132	1,60793	1,52342	1,54302

V tabeli 14 so prikazani dobljeni podatki na 6. vprašanje, kjer so anketiranke morale odgovoriti, v kolikšni meri se strinjajo z dano trditvijo, glede načina opravljanja dela na njihovem delovnem mestu. Za vsako trditev so lahko izbrale enega od štirih ponujenih odgovorov, katere smo točkovali z vrednostmi od 1-5 (poponoma se strinjam = 5, v večji meri se strinjam = 4, strinjam se = 3, delno se strinjam = 2, nikakor se ne strinjam = 1). Tako smo dobili povprečno oceno za dane trditve.

Največje število anketirank je na svojem delovnem mestu pod pogosto prisilno držo, kar je razvidno iz tabele 14, kjer je dana trditev dosegla najvišjo povprečno oceno in sicer 3,23. Drugo največjo povprečno oceno je dosegla trditev: Delo opravljam večinoma stoje, sledi ji trditev: Delo opravljam večinoma sede. Najmanjšo povprečno oceno ima trditev: Delo zahteva veliko hoje.

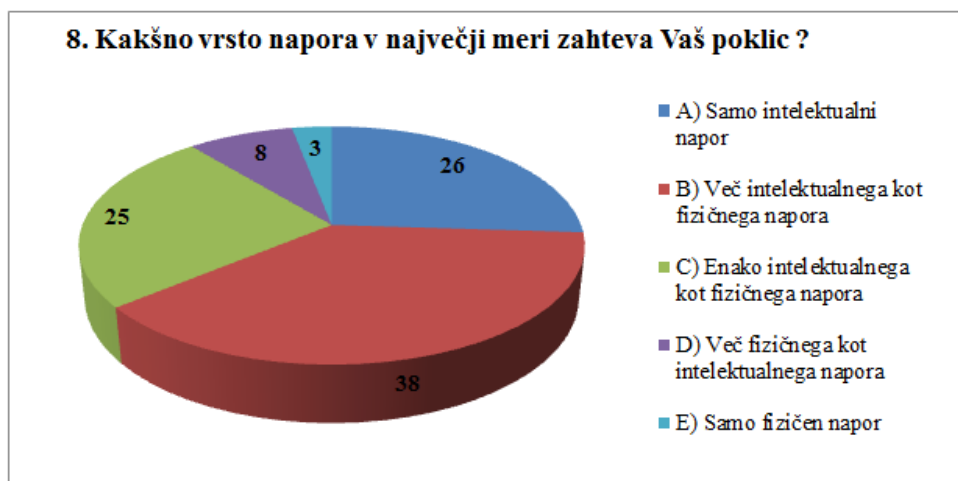
6. Kakšen je Vaš delavnik?



Slika 6. Prikaz delovnika vprašank.

Iz slike 6 je razvidno, da ima največ žensk dopoldanski urnik, sledijo jim delavke z izmenskimi urnikom, kjer se torej izmenjujeta dopoldanska in popoldanska izmena, najmanj številčne so pa zaposlene ženske, ki svoje delo opravljajo v popoldanskem času.

7. Kakšno vrsto napora v največji meri zahteva Vaš poklic?



Slika 7. Zahtevan napor pri opravljanju posameznih poklicev.

Analiza slike 7 jasno kaže, da se največ zaposlenih žensk, ki športno preživlja svoj prosti čas, na delovnem mestu, srečuje v večji meri z intelektualnim naporom kot s fizičnim. Torej je fizičen napor je prav tako prisoten v njihovem delovnem vsakdanu, vendar v manjši meri. Medtem, ko je 26 anketirank deležnih izključno intelektualnega napora in skoraj isto število zaposlenih žensk, je odgovorilo, da so na svojem delovnem mestu pod enakim pritiskom tako intelektualnega, kot tudi fizičnega napora. Morda je razlog za majhno število žensk, ki najdejo čas in energijo za rekreacijo prav v njihovem načinu dela, saj je 8 anketirank več fizično kot pa intelektualno obremenjenih in le 3 anketiranke, se vsak dan v službi srečujejo samo s fizičnim naporom.

8. V kolikšni meri se strinjate s trditvami glede vašega delovnega mesta?

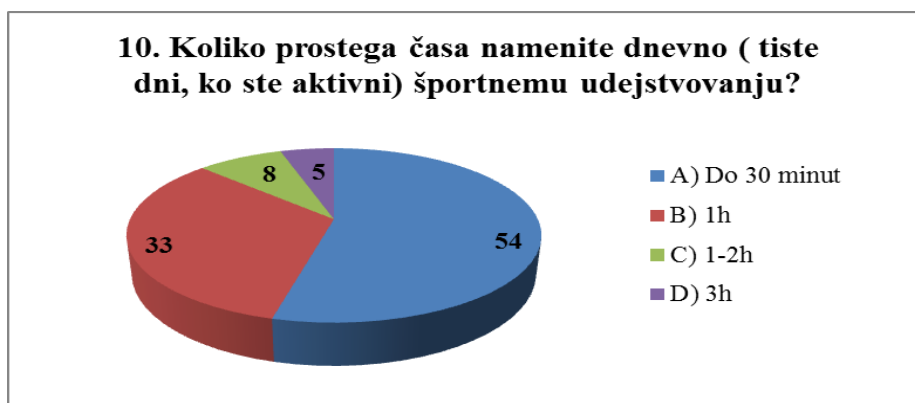
Tabela 15

Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditve glede zadovoljstva na delovnem mestu

		Na svojem delovnem mestu sem pogosto pod stresom	Z vsemi sodelavci se dobro razumem	V službo odhajam vsak dan z veseljem	Na delovnem mestu imam pogoste težave z bolečinami, zaradi dolgotrajne enolične drže telesa ali premagovanja različnih fizičnih naporov
N	Št. anketirank	100	100	100	100
Povprečje		3,67	<u>3,90</u>	<u>3,50</u>	<u>2,79</u>
Standardni odklon		1,26375	1,02986	1,09637	1,22512

Iz tabele 15 je razvidno, da je trditev: Z vsemi sodelavci se dobro razumem dosegla najvišjo povprečno vrednost. Po velikosti povprečne ocene, ji sledi trditev: Na svojem delovnem mestu sem pogosto pod stresom, nato: V službo odhajam vsak dan z veseljem in nazadnje trditev: Na delovnem mestu imam pogoste težave z bolečinami, zaradi dolgotrajne enolične drže telesa in premagovanja različnih fizičnih naporov.

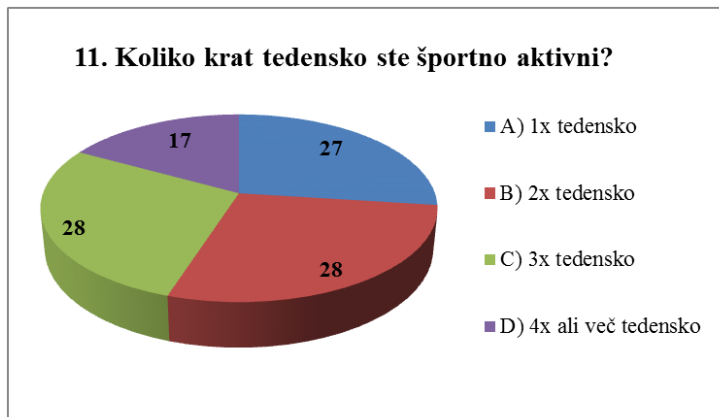
9. Koliko prostega časa namenite dnevno (tiste dni, ko ste športno aktivni) športnemu udejstvanju?



Slika 8. Količina prostega časa namenjenega športnim dejavnostim.

Na sliki 8 vidimo, da največje število anketirank, nameni dnevno športnim aktivnostim do 30 minut svojega prostega časa, medtem, ko se je 33 anketirank rekreira eno uro dnevno tiste dni, ko se odločijo preživeti prosti čas v športnem duhu. Ena do dve uri dnevno rekreaciji nameni 8 anketirank, tri ure ali več, pa samo 5 udeleženk ankete.

10. Koliko krat tedensko ste športno aktivni? (11. vprašanje)



Slika 9. Število športno aktivnih dni v tednu.

Kot prikazuje slika 9, se največ anketirank za športno preživljanje prostega časa odloči dvakrat ali celo trikrat tedensko, sledijo jim ženske, ki se rekreirajo le enkrat tedensko. Najmanj žensk, pa preživlja svoj prosti čas v športnem duhu štiri ali več krat na teden.

11. Kaj v največji meri vpliva na to koliko časa na dan/ teden ste športno aktivni?

Tabela 16

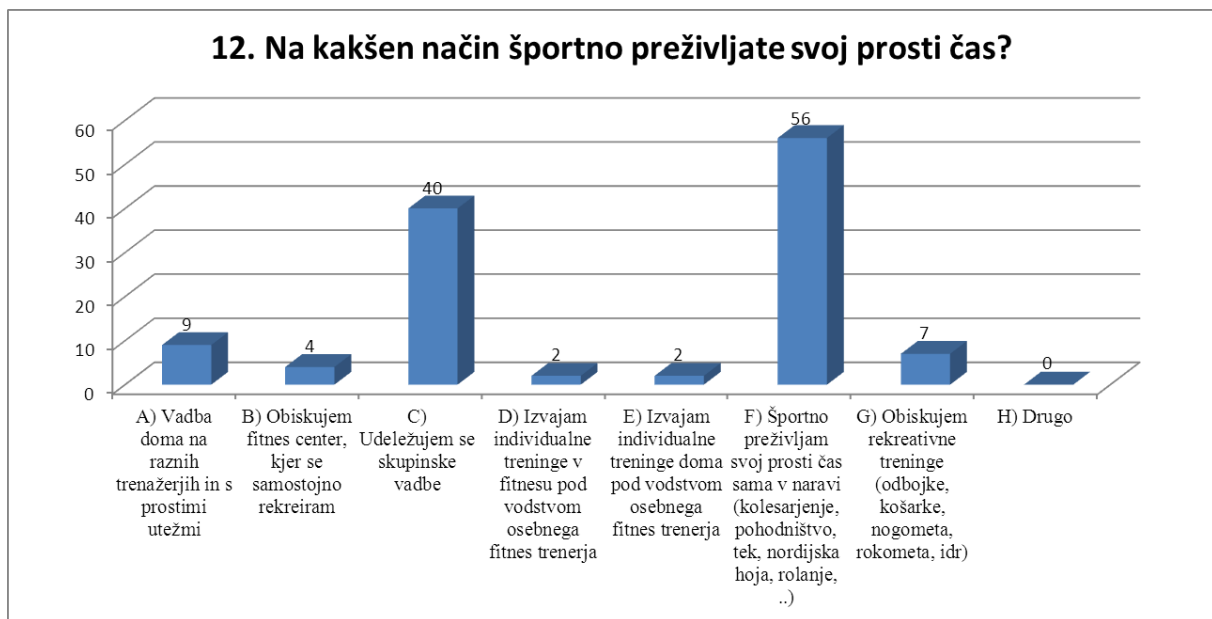
Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditve na vprašanje: kaj v največji meri vpliva na to koliko časa na dan/ teden ste športno aktivni.

					Telesne zmogljivosti in počutje	Motivacija	Finance
	št.		Družina	Delo			
N	anketirank	100					
Povprečje			3,05	3,56	2,99	3,45	2,19
Standardni odklon			1,36608	1,23354	1,3521	1,34371	1,15203

V tabeli 16 so prikazani rezultati dvanajstega vprašanja, kjer so anketiranke morale izraziti v kolikšni meri se strinjajo, da določen dejavnik vpliva na količino prostega časa, ki ga bodo namenile dnevno oz. tedensko športni aktivnosti.

Da je v največji meri zaposlitev kriva, za njihovo omejitev športno preživetega časa, kaže najvišja dobljena povprečna vrednost 3,56. Motivacija, kot glavni razlog za omejitev telesnih aktivnosti anketirank, se je uvrstila na drugo mesto s povprečno oceno 3,45. Sledi ji družina, nato telesne zmogljivosti in počutje ter finance, kot dejavnik, ki naj bi po mnenju vprašank, v najmanjši meri vplival na njihovo odločitev, koliko bodo na dan/ teden športno aktivne.

12. Na kakšen način športno preživljate svoj prosti čas?



Slika 10. Način športnega preživljanja prostega časa zaposlenih žensk.

Na sliki 10 vidimo, da izmed 100 anketiranih zaposlenih žensk in občasnih do rednih rekreativk, kar 56 najraje športno preživlja svoj prosti čas same v naravi, kjer izvajajo razne športne discipline. Naslednji najljubši način za športno rekreiranje, so skupinske vadbe, ki se jih udeležuje 40 vprašanih. Za ostale ponujene načine športne rekreacije niso pokazale veliko zanimanja, saj jih le 9 rado vadi doma na raznih fitness napravah in s prostimi utežmi, 7 jih obiskuje redne rekreativne treninge različnih športov z žogo, medtem ko 4 anketiranke najraje zahajajo v fitness center, kjer se samostojno rekreirajo brez vodstva. Za osebnega trenerja tako doma, kot tudi v fitness centru so se odločile le 4 anketiranke, dve imata vodene treninge doma, ostali dve, opravljata vadbo pod vodstvom fitness inštruktorja oz. trenerja v fitness centru.

Iz tabele 4 je razvidno, da so leta 2008 ženske v največji meri navajale pohodništvo (65,1%) kot najljubšo telesno dejavnost. Na naslednjih devetih mestih pa so se znašle dejavnosti kot: plavanje (37,1), cestno kolesarjenje (26,2), planinstvo in gornišstvo (14,8), aerobika (13,2), ples (12,9), jutranja gimnastika (11,7), tek (10,9) in badminton (9,0). Torej ostajajo aktivnosti v naravi še naprej priljubljene med žensko populacijo, tako danes, kot 6 let nazaj in več.

Velik upad je pri zanimanju za organizirane treninge raznih iger z žogo, saj se jih le 7 anketirank izmed 100 udeležuje. Leta nazaj je bila zagotovo med ženskami zelo igrana odbojka v prostem času in uveljavljala se je med petnajst najbolj priljubljenih športnih dejavnosti. Glede na pridobljene rezultate pa lahko sklepamo, da so odbojka in druge igre z žogo izgubile svoj čar, saj je na športnem trgu vse več novosti in ponudb, da ljudje mogoče spregledajo preproste športe, ki so nekoč veljali za najbolj priljubljene.

13. Zakaj ste izbrali takšen način vadbe (skupinsko vadbo)?

Tabela 17

Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditve zakaj so se anketiranke odločile za obiskovanje skupinske vadbe

		Ker sama nimam dovolj motivacije da bi se samostojno rekreirala	Ker postanem bolj vztrajna, ko vidim da tudi drugi okrog mene ne odnehajo	Ker mi vzdušje na skupinskih vadbah da dodatno energijo	Ker rada tekmujem in se primerjam z ostalimi	Všeč so mi skupinske vadbe, saj menim, da so učinkovitejše kot druge športne zvrsti
N	Št. anketirank	40	40	40	40	40
	Povprečje	3,23	3,30	4,10	1,78	3,63
	Standardni odklon	1,42302	1,32433	1,05733	1,09749	1,23387

Tabela 17 prikazuje odgovore anketirank na štirinajsto vprašanje, kjer smo iskali odgovor, kaj v največji meri vpliva, da se posameznice odločajo za obiskovanje skupinskih vadb.

Da so se anketiranke odločile za obiskovanje vodene skupinske vadbe, je glede na dobljene povprečne ocene posameznih trditev krivo prav to, da jim vzdušje na samih vadbah da dodatno energijo za rekreiranje. Drugo največjo povprečno oceno je dobila trditev: Všeč so mi skupinske vadbe, saj menim, da so učinkovitejše kot druge športne aktivnosti, sledi ji trditev: Ker postanem veliko bolj vztrajna, ko vidim, da tudi drugi okrog mene ne odnehajo. Da je nekoliko manjši razlog, zakaj se udeležujejo skupinske vadbe, pomanjkanje motivacije kaže povprečna ocena 3,23 in kot najmanjši motivator obiskovanja skupinske vadbe je tekmovalnost oz. primerjanje med vadečimi.

14. Zakaj ste se odločili za to športno dejavnost?

Tabela 18

Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditve vprašanja: Zakaj ste se odločili za samostojno rekreiranje doma ali v naravi

		Ker se rada rekreiram v naravi	Ker menim, da je izbrana dejavnost veliko bolj intenzivna od raznih skupinskih vadb, iger z žogo, idr.	Rada tekmujem in se primerjam z ostalimi	Cenovno ugodna
N	Št. anketirank	56	56	56	56
	Povprečje	3,39	3,34	2,30	3,23
	Standardni odklon	1,37085	1,03180	1,04307	1,32103

Na zgornji tabeli 18 vidimo, da se anketiranke v največji meri odločajo za rekreiranje v naravi, saj ima prav ta trditev najvišjo povprečno oceno. Da je izbrana dejavnost veliko bolj intenzivna od raznih skupinskih vadb, iger z žogo, idr. prikazuje druga najvišja povprečna vrednost (3,34). S povprečno oceno 3,23, se je vpliv cenovne ugodnosti vadbe doma ali v naravi uvrstil na tretje mesto, glede na moč vpliva na njihovo odločitev o športnem udejstvovanju. Najmanjšo povprečno oceno, pa je dosegla trditev: Rada tekmujem in se primerjam z ostalimi.

15. V kolikšni meri se strinjate, da naštetih dejavniki vplivajo na Vašo odločitev o športnem preživljanju prostega časa?

Tabela 19

Prikaz izračunanih statističnih vrednosti (povprečje in standardni odklon) za posamezne trditve, v kolikšni meri se anketiranke strinjajo, da naštetih dejavniki vplivajo na njihovo odločitev o športnem preživljanju prostega časa?

		Zdravstvene težave	Želja po druženju/ spoznavanju novih ljudi	Želja po izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa	Nezadovoljstvo s svojim duševnim stanjem	Želja po povečanju telesne vzdržljivosti	Pogostejše oglaševanje v medijih o pozitivnih vplivih športa
N	St. anketirank	100	100	100	100	100	100
	Povprečje	2,78	2,78	3,32	2,88	3,82	1,96
	Standardni odklon	1,36759	1,16844	1,25433	1,38739	1,17534	1,08171

Kot prikazuje tabela 19, ima v največji meri vpliv na odločitev anketirank, ali se bodo športno udeleževale, želja po povečanju telesne zmogljivosti. Drugo največjo povprečno oceno smo izračunali za dejavnik: Želja po izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa, sledi nezadovoljstvo s svojim duševnim stanjem in z enako povprečno oceno, sta se znašla kar dva razloga zakaj se anketiranke odločajo za športne aktivnosti: Zdravstvene težave in želja po druženju ter spoznavanju novih ljudi. Mediji nimajo prav velikega vpliva na odločitev vprašank glede športne dejavnosti, saj je pogostejše oglaševanje v medijih o pozitivnih vplivih športa, doseglo najmanjšo povprečno oceno.

16. Ali cena ter oddaljenost skupinskih in individualnih vadb vpliva na vašo odločitev o športnem preživljanju prostega časa?

Tabela 20

Prikaz vpliva cen in oddaljenosti skupinskih in individualnih vadb

	Če je vadba, katero želim obiskovati dražja, od ostalih vadb se je ne bom udeležila	Če je vadba draga, bom zmanjšala št. obiskov in tako plačala nižjo mesečno članarino	Če bi imela več prostega časa, bi se (še) večkrat tedensko rekreirala	Če bi bile vodene (skupinske) vadbe brezplačne, bi se jih (pogosteje) udeležila	Če bi bila individualna vadba z osebnim fitnes trenerjem/ inštruktorjem cenejša, bi se je takoj udeležila	Raje se rekreiram doma/na odprtem, ker je najcenejša oblika vdb in najbolj dostopna	Za športno preživljanje prostega časa sem se pripravljena peljati tudi več kot 10km od doma
N	100	100	100	100	100	100	100
Povprečj	2,89	2,80	4,04	3,28	2,90	3,36	2,53
Standard	1,39186	1,27920	1,09101	1,41478	1,35959	1,44614	1,50726

V tabeli 20 so prikazani rezultati sedemnajstega vprašanja s katerim smo skušali ugotoviti v kolikšni meri vplivata cena ter oddaljenost skupinskih oz. individualnih vadb, na odločitev anketirank o obiskovanju le-te. V največji meri vpliva prosti čas, kot naslednji najbolj vpliven dejavnik se je uvrstila želja po vadbi doma, kot najcenejša in najbolj dostopna oblika vadbe. Če bi bile skupinske vadbe brezplačne, bi se jih anketiranke zagotovo udeležile, kar kaže tretja največja povprečna ocena, saj so številne anketiranke mnenja, da tudi cena vadb v veliki meri vpliva na njihovo odločitev o športnem udejstvovanju v prostem času. S povprečno vrednostjo 2,90 smo ugotovili, da bi se anketiranke takoj udeležile individualne vadbe z osebnim fitnes trenerjem, če bi le-ta bila cenejša. Povprečna ocena 2,89 kaže, da so se vprašanke pripravljene odpovedati obiskovanju vadbe, če ima ta previsoko ceno. Zaradi podobnega razloga, so tudi pripravljene zmanjšati število obiskov in tako plačati manjšo članarino, kot je pokazala šesta najvišja povprečna vrednost. V najmanjši meri vpliva na njihovo odločitev o športnem udejstvovanju prav oddaljenost, saj je omenjeni vpliv dosegel najmanjšo povprečno oceno.

4 RAZPRAVA

Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da postajajo ženske čedalje bolj ozaveščene o pozitivnih vplivih športne rekreacije in so si za le-to pripravljene vzeti čas, kljub vsakdanjim obveznostim in opraviлом. Čeprav se določene stvari skozi leta niso spremenile in večinoma ostaja družina na prvem mestu ženskih prioritet, so današnje ženske spremenile mišljenje in se zavedajo, kako pomembno je imeti prosti čas in ga tudi primerno izkoriščati.

Kot ugotavlja Dupona (1996, v Doupona 2004), na vzorcu staršev Slovenskih osnovnošolcev, se tiste matere, ki imajo več otrok, tudi manj ukvarjajo s športom.

Rezultati Douponine (2004) raziskave kažejo, da obstajajo precejšnje razlike med pogostostjo športne aktivnosti žensk in moških, glede na njihove družinske razmere oz. tip gospodinjstva. Ženske, ki živijo same ali pa v razširjeni družini, so mnogo manj športno aktivne od drugih žensk, pa tudi moških, ki živijo v podobnih gospodinjstvih. Nikoli se redno s športnom ne ukvarjajo tiste ženske, ki imajo vsaj dva otroka in sicer predšolskega in šolskega.

Podobnega mnenja je tudi Černigoj Sadar (1991), ko pravi, da podaljševanje obdobja odraslega življenja brez prisotnosti otrok ponuja večje možnosti za prosti čas, ki je usmerjen v izražanje samega sebe in osebi razvoj.

Zanimivo je, da se rekreira skoraj isto število anketiranih žensk z dvema otroci, kot tistih brez. Kajti glede na navedeno literaturo in opravljene raziskave, bi moralo biti večje odstopnaje med rekreativkami z enim ali več otroci in tistimi, ki otrok nimajo. Prav tako je razvidno iz dobljenih rezultatov korelacije, da število otrok na dnevno/ tedensko količino športno preživetega prostega časa minimalno vpliva.

Mogoče so pa razlike tako majhne prav zaradi velike obremenjenosti z družino in zato vse več žensk išče sprostitev v športnih dejavnostih in kljub vsemu nekako najde prosti čas, ki ga lahko posveti sebi in svojemu boljšemu počutju. Pa čeprav je tega čedalje manj.

Med najpogostejšimi razlogi za nizko športno dejavnost je zagotovo pomanjkanje prostega časa kot kompleksen razlog. Izvira iz celodnevne zaposlitve, s katero se želi doseči dvig življenjske ravni, pri čemer za ukvarjanje s športno rekreacijo ni niti časovnih niti materialnih možnosti (Berčič, idr. 2007).

Kljub temu, da je glede na odgovore anketirank, največji omejitveni dejavnik za rekreiranje delo, ostaja še naprej skrb za družino primarna skrb žensk.

Kot smo že ugotovili, dajejo ženske v večji meri kot moški prioriteto svoji družini in njenim potrebam. Kot navaja Leskošek (2002) je gospodinjstvo bilo eno najpomembnejših tem vse od druge svetovne vojne. Materinstvo je bilo sveto, nadnaravno, najgloblje bistvo ženske, gospodinjstvo pa je bilo najbolj naraven poklic, ki je ženski imanenten. Prav na tema dvema naj bi namreč temeljila celotna ideologija in ekonomija podreditve. Okrog 19. stoletja je veljalo celo prepričanje, da če je gospodinjstvo vznemirjeno, se mož začne odvracati od doma in od žene.

Tiste dejavnosti, ki dajejo prostemu času specifično obeležje in potencial spreminjanja, so pri približno polovici zaposlenih parov domena enega, običajno moškega (Černigoj Sadar, 1991).

Čeprav je današnje razmišljanje o ženski vlogi doma in na delovnem mestu drugačno, ostajajo vzorci, ki jim ženske morajo ustrezati. Skrb za dom in družino so še vedno na prvem mestu ali pa vsaj visoko na lestvici prioritet, čeprav prihaja danes do delitve gospodinjskega dela med otroci in možmi, kar moderni ženski zagotovo olajša delo in omogoči nekoliko več prostega časa. Skrb za otroke ostaja v večji meri naloga ženske.

Kljub temu, da ostajata delo in družina dva najpomembnejša dejavnika, ki vplivata na odločitev anketirank glede športnega udejstvovanja. Je dosegel tudi pomen telesnih zmogljivosti in počutja, visoko povprečje. Odgovori glede vpliva telesne zmogljivosti so najverjetneje takšni, ker je velika večina anketirank šele pričela s športnim preživljanjem prostega časa in zato nižje ocenjuje svojo telesno pripravljenost. Prav tako, pa velikokrat menimo, da smo fizično izčrpani in zato ne zmožni kakršne koli športne aktivnosti, čeprav pravi razlog za naše odklanjanje rekreacije ne tiči v telesu, ampak v »glavi«. Kar poudarja Carnegie (2000), saj v svojem delu navaja, da je dobro znano, da ima z utrujenostjo veliko več opraviti naše čustveno stanje kot telesni napor. Tako naj bi bili umski delavci redko utrujeni zaradi opravljenega količine dela. Tisto kar naj bi jih utrudilo, naj bi bilo razmišljanje o količini dela, ki ga še niso opravili.

Potrebno se je zavedati, da je vsak začetek težak, kar velja tudi na športnem področju. Več kot bomo športno dejavni, lažje bomo premagovali tako fizični kot psihični napor. Zato mora kondicijska dejavnost, kot navaja Škof (2010), na začetku biti prilagojena trenutnim sposobnostim vadečega, obseg in/ali intenzivnost pa morata biti tolikšna, da sprožita fiziološke, biokemijske, mentalne in druge prilagoditvene mehanizme in s tem premakneta mejo psihofizičnih sposobnosti vadečega na višjo raven. Povečan psihološki napor ob premagovanju zadane naloge zato zahteva veliko samodisciplino vadečega.

Tako naj bi torej s časom dosegli višjo stopnjo telesne zmogljivosti in prosti čas, ki ga lahko posameznik nameni športnemu rekreiranju ni več odvisen od telesnih zmogljivosti, temveč od številnih drugih dejavnikov.

Da vse več ljudi išče sprostitev v športu, ni nikakršna skrivnost. Saj so v našem vsakdanu neprestano prisotni razni fizični, psihični in socialni stresorji, ki vplivajo na naše duševno počutje. Količina le-teh je zagotovo odvisna od vrste poklica in življenjskih okoliščin.

Kot navaja Rot (1983, v Selič, 1999) ima nesporno, poklicno življenje veliko vlogo pri socializaciji odraslih. Le-ta naj bi namreč vplivala na osebno rast, učinkovitost in na prizadevanja za ohranjanje zdravja. Ob tem lahko moteče delujejo prenasičenost z delom kakor tudi preveliko ali premajhno število delovnih nalog, saj povzročajo stresna stanja.

Selič (1999) pojasnjuje stres kot univerzalni fenomen, ki ga opredeljuje množica definicij, v vseh pa je možno najti dva temeljna poudarka:

- Stres v večini primerov povzroča nekdo/ nekaj zunaj človekovega organizma.
- Posledice stresa so notranje, psihološke in fiziološke narave, navadno so opisane kot napetost, napor.

Po mnenju Selič (1994, v Selič, 1999) stres najlažje opredelimo kot doživetje psihosocialne narave, ki ima za posledico psihično trpljenje in neprijetne, za organizem ogrožajoče fiziološke procese.

Sarafino (1990, v Selič, 1999) navaja, da je stresor karkoli, kar predstavlja človeku določeno zahtevo, obremenitev in/ ali izziv. Stresorji naj bi po njegovem bili dogodki ali pogoji, ki jih človek zazna kot ogrožajoče ali škodljive, kar povzroči stanje napetosti.

Glede na zgoraj navedeno lahko rečemo, da je prisotnost stresa dokazana tudi med anketirankami in to v zelo veliki meri. Takšni rezultati so pravzaprav bili pričakovani in so popolnoma razumljivi.

Vendar stres še zdaleč ni edini problem s katerimi se srečujejo zaposleni. Kot navaja Trojnar (2002), se vse pogosteje dogaja, da se med zaposlenimi v nekem podjetju ustvarjajo napetosti zaradi neskladja v mnenjih, željah in pričakovanjih zaposlenih. Tu je še želja po napredovanju, ljubosumje, konkurenčnost in številni drugi dejavniki, ki lahko vplivajo na slabe odnose na delovnem mestu in s tem nezadovoljstvo vsakega posameznika.

Grün (2011) navaja, da podjetje ni sestavljeno zgolj iz nadrejenih in podrejenih. Za vzdušje v nekem podjetju naj bi bila odločilna prav skupnost sodelavcev, ki pa ni odvisna le od najvišjega šefa – vsak jo lahko sooblikuje. Le-to lahko namreč skupaj oblikujeta kolegialnost in lojalnost.

V številnih podjetjih se izgublja zelo veliko energije, ker sodelavci ne delajo drug z drugim, pač pa drug proti drugemu, kar pripelje do izčrpanja tako enega kot tudi drugega. Tu skuša eden izigrati drugega, mu naprtiti krivdo za napake, da bi pred drugimi izpadel boljši. Kolegialnost je dobra meščanska krepost, ki jo v naših podjetjih ravno danes znova iščejo (Grün, 2011).

Na nezadovoljstvo na delovnem mestu na žalost ne vpliva samo odnos s sodelavci in ostalimi. Tu so še številni dejavniki, ki zaposlenemu lahko popolnoma odvzamejo veselje do svojega dela in ga pripravijo do tega, da je vsak odhod v službo iz dneva v dan težji, dokler je nekega dne celo ne zasovražijo.

Kot pravi Grün (2011) lahko poklic napolnimo z ljubeznijo le tedaj, če se z njim ne poistovetimo, pač pa najdemo izpolnitev tudi na zasebnem področju. Avtor navaja, da je lepo delovati v nekem podjetju, če pa smo s poklicem poročeni, na dolgi rok ne bomo srečni. Številni naj bi bili tisti, ki hrepenijo po idealnem poklicu, vendar idealno delovno mesto komaj kdaj obstaja.

»Če uživam že v procesu dela, potem tudi uspeh ne bo izostal« (Medved, 2005, str. 76).

Torej lahko sklepamo, da so ženske, ki so sodelovale v anketnem vprašalniku, zadovoljne na svojem delovnem mestu in jim poklic, ki ga opravljajo, daje dodaten razlog za zadovoljstvo v življenju.

Odpor do dela, pa lahko nastopi tudi zaradi raznih fizičnih obremenitev, ki nas nato omejujejo pri domačih opravilih ali nam povzročijo dolgotrajne zdravstvene težave. Marsikdo mora vsakodnevno premagovati večja fizična bremena in posledice le-teh se čedalje bolj čutijo.

Pori idr. (2013) so ob povzetku številnih raziskav prišli do zaključka, da več kot polovica Slovencev ocenjuje svoje zdravje kot povprečno, na kar se v največji meri nanaša pomanjkljivo telesno zdravje. Najpogostejše fizične težave med prebivalci Slovenije naj bi bile bolečine v križu, takoj za njimi pa bolečine v vratu/ramenih. Preglavice naj bi ljudem

delale tudi razne bolečine v sklepih, glavoboli, težave z nespečnostjo in nazadnje, vendar ne najmanj pomembno, depresivno stanje. Poleg navedenih zdravstvenih težav, pa naj bi predstavljal stres enega ključnih negativnih dejavnikov zdravja. Podatki naj bi kazali, da se kar tri četrtine Slovencev občasno sooča s stresom. Kar pa naj bi bilo za današnji tempo življenja popolnoma razumljivo. Po mnenju avtorjev, naj bi vzroki za stres v največji meri izhajali prav iz vsakodnevnih obremenitev na delovnem mestu.

Cohen (1998) navaja, da ko dvigujemo breme z upognjenim hrbtom in iztegnjenim nogami, ali ko sunkovito zasukamo telo, pri tem pa ne premaknemo medenice, izvajamo pravo nasilje nad hrbtenico. Dolgotrajno vztrajanje v istem, največkrat stoječem položaju, na primer med likanjem, je večkrat naporno, predvsem pa škodljivo.

Cohen (1998) tudi opozarja, da nas poklicno življenje večkrat sili v prisilno držo, ki je vezana na težke delovne pogoje ali na neprilagojeno delovno okolje. Tajnica, ki mora ves dan tipkati, pri čemer je glava nagnjena naprej, hrbet pa usločen, se prav lahko sooči s trajnimi bolečinami. Tako smo torej ves čas pod vplivom raznih degenerativnih vplivov, vendar se tega ne zavedamo ali pa ni v naši moči, da bi lahko situacijo spremenili. Po njegovem mnenju, naj bi nekateri poklici zahtevali dolgotrajno sedenje v prisiljeni drži, kar vpliva na bolečine v vratnem, prsnem ali ledvenem predelu hrbtenice.

Do pomembne ugotovitve je prišel Berčič (1997, v Sila, 1997), ko je zapisal, da so neugodne posledice številnih motečih dejavnikov, ki izhajajo iz sodobne proizvodnje krive za negativni učinek na delavčevo notranje bio-psiho-socialno ravnovesje. Pogostost športnega udeleževanja prebivalcev Slovenije in njihova tovrstna dejavnost, naj bi bila v določeni meri povezana tudi z načinom opravljanja njihovega dela oz. neposredno z naravo dela.

Tomori (1990) navaja, da je izbira telesne dejavnosti glede na posameznikove poteze zelo pomembna, saj odloča tudi o tem ali bo nekdo vztrajal pri njej in bo od nje nekaj imel ali pa se bo z njo mučil in razočaran opustil.

Prav tako je Tomori (1990) zapisala, da si lahko izberemo takšno športno dejavnost, ki dopolnjuje nekatere naše osebne pomanjkljivosti in nam pomaga razvijati lastnosti, ki so pri nas premalo izražene, a nam lahko v življenju prav pridejo. Takšna izbira, naj bi nam ponujala tudi možnost za osebno rast. Tomori (1990) meni tudi, da če je določena dejavnost v splošnem cenjena, spoštovana ali celo občudovana, človeka še bolj privlači in je njegovo zadovoljstvo še večje.

Kot je iz tabele 4 razvidno, je nekoč veljalo pohodništvo kot najljubša telesna dejavnost in tudi anketiranke so se v največji meri odločile za priložnostne športne dejavnosti v naravi (pohodništvo, kolesarjenje, tek, nordijska hoja, rolanje, ...).

Hosta meni, da ostaja pohodništvo med najbolj priljubljenimi športnimi disciplinami zato, ker je dostopno vsakomur. Vsak si lahko izbere primerno obremenitev. Starost pri tem ni pomembna. Po njegovem naj pri gorništvu, oziroma planinskih pohodih ipd. ne gre za tekmovalnost, temveč za druženje s prijatelji, samim seboj in naravo.

Hoja, naj bi bila po mnenju Rotovnik Kozjak (2004) bližnjica do teka oz. tek naj bi bil njena hitrejša različica. Hojo lahko treniramo po enakih vadbenih načelih kot vsak drug vzdržljivostni šport. Vadbeni učinki na srčno žilni sistem so sicer manjši kot pri teku, vendar

pa je hoja enako koristna zdravju kot tek ali druge športne aktivnosti. Po njenem mnenju, naj bi bila hoja vsekakor boljši začetek boja s kilogrami in začetek športne poti kot tek.

Danes je zagotovo veliko več tekačic kot jih je bilo nekoč, kar je razvidno tudi iz rezultatov, da so ženske leta 2008 postavile tek šele na sedmo mesto in to za aerobiko, ki velja za eno prvih skupinskih vadb. Da je postal tek prava evforija v zadnjih desetih letih pričajo tudi številne tekaške prireditve in množične vzdržljivostne prireditve. Zanimivi so Škofovi (2010) podatki, da imamo danes v Sloveniji prek 450 rekreativnih tekaških prireditev, in da je celo leta 2009 na ljubljanskem maratonu teklo 20.000 tekačev, kar je 1% slovenske populacije. Zanimiv podatek, ki ga Škof (2010) navaja, je tudi ta, da je število nastopajočih od prve izvedbe pred 14 leti povečalo s 500 na 20.000.

Razlog zakaj je recimo kolesarjenje tako priljubljeno tako med ženskami, kot tudi moškimi in celo otroci je Smith (2010) našel v tem, da je kolesarjenje šport enakosti. Poleg tega naj ne bi bilo nujno drago in ob zdravniškem svetovanju, naj ne bi bilo potrebe, da so izvzeti starejši, invalidi in šibkejši.

Smith (2010) je mnenja, da se kolesarjenje zdi mnogim prijeten način za izboljšanje telesne vzdržljivosti in zdravja brez tveganja poškodb, povezanih z dejavnostmi, po katerih obremenitev zagotovi lastna teža, npr. pri teku.

Zanimivo je, da je drugi najpogostejši izbor, kako športno preživljajo svoj prosti čas, obiskovanje skupinskih vadb.

Aerobika je med vsemi rekreativnimi oblikami telesne vadbe zasedla posebno mesto, saj s svojo množičnostjo in načinom vadbe ob glasbeni spremljavi, privablja vedno večje množice ljudi.

Razvijati so se začeli »novi« programi vadbe. Spretni poslovneži so klasične telovadne programe pogosto zgolj zavili v novo, navzven lepšo in privlačnejšo embalažo. Že v petdesetih letih 20. stoletja so se razvili različni fitness programi, ki so vključevali aerobiko, vodno aerobiko in vadbo moči na vadbenih napravah (trenažerjih) (Dalleck in Kravitz, 2006; Welch, 1996, v Škof, 2010). Vadba na trenažerjih, aerobika in druge sodobne oblike telesne vadbe so se iz ZDA izjemno hitro prenesle in se še prenašajo v preostali razviti svet in tudi k nam (Škof, 2010).

Slovenska športna javnost namenja aerobiki veliko manj pozornosti, kot si jo je ta šport, zlasti v rekreativni obliki glede na razsežnosti in priljubljenost med vadečimi »izborik«. Raziskave slovenskega javnega mnenja 1992, še posebej 1996, kažejo na njen nenehen vzpon na lestvici najbolj priljubljenih športnih panog. V športno – rekreacijski akciji Mesec športa programi aerobike izpolnjujejo preko 40 celotne športne ponudbe v slovenskem prostoru.

Zagorc, Zaletel Černoš in Ipavec (2000) opozarjajo, da se sistem aerobike in njenih številnih pojavnih oblik nenehno prilagaja zahtevam tržišča. Tako poleg rednih programov za rekreativce (klasična –hi-lo impact aerobika, step, slide aerobika, new body, body sculpting, pump, body attack, pace, tae bo, kick-boxing, ipd.) že nekaj let poteka tudi vrsta programov za posebne populacije (aerobika za starejše, za nosečnice, za otroke, za ljudi z zdravstvenimi težavami, ipd.).

Avtorice navajajo tudi, da se danes, poleg zgoraj navedenih zvrsti, aerobiki pridružujejo številne nove oblike skupinskih vadb (Crossfit, Boot camp, visoko intenzivni intervalni treningi, ipd.), ki postajajo vse bolj popularne tako pri ženskah, kot tudi pri moških.

Če se je še pred desetletji z vadbo na trenažerju ukvarjala le manjša skupina ljudi, je v zadnjih letih priljubljenost tovrstnega udejstvovanja znatno porastla. Določen vzpon je viden tudi pri aerobiki. Ta razvedrilna rekreativna dejavnost je v zadnjih desetih letih napredovala z dvaindvajsetega na štirinajsto mesto, čeprav se je število udeleženk tovrstne vadbe povečalo le za približno 3% (Berčič idr., 2007).

Vsi si želimo biti zdravi in srečni, vendar veliko ne naredimo dovolj, da bi dosegli naše želje in cilje.

Ipavec (1999) navaja, da so želje tesno povezane s človekom, in da jih imamo dokler smo živi. Prav te naj bi nas držale pokonci, nam dale moč, upanje, vedrino in prožnost. Najbolj izražena želja je po njegovem mnenju zdravje, vendar na žalost na njo kaj hitro pozabimo. Sami smo krivi, da se nam želje ne izpolnijo, saj jih s pozabljanjem nanje hitro odvržemo.

Tukaj pa so tudi mediji, ki nas vsakodnevno opominjajo, da se ne smemo zapostavljati in na kakšne načine vse, lahko naredimo nekaj danes, za lepši jutri. Prikazujejo nam postavna telesa, reklamirajo različne prehranska dopolnila, zdrav življenjski slog, športne pripomočke in prebujajo v nas nezadovoljstvo s samim seboj in nas opominjajo, da je še čas za spremembo.

Oglaševanje je stalnica današnjega časa. Povsod je prisotno in nenehno se spreminja – zdaj na nemoteč način, drugič napadalno in neposredno. Zjutraj nas prebudi radio z reklamnimi poročili, na poti v šolo ali službo nas oblegajo plakati in letaki, v poštnem nabiralniku izdelki direktnega marketinga, v časopisju in na televiziji oglasi in sponzorji, na prireditvi donatorji,... (Retar, 1996).

Tudi Šugman, Bednarik in Kolarič (2002) navajajo, da imajo pri razvoju športa izjemno pomembno vlogo mediji. Po njihovem mnenju, naj bi svetovni komunikacijski sistemi omogočili hiter prenos vseh informacij, o katerih pred dvajsetimi leti še nihče ni sanjal.

Vendar po mnenju anketirank, sami mediji nimajo takšnega vpliva na njihovo odločitev o športnem preživljanju prostega časa, kot ga ima npr. želja po povečanju vzdržljivosti ali želja po izgubi odvečnih kilogramov. Torej lahko sklepamo, da niso bili mediji tisti, ki so anketirankam vzbudili željo po športnem udejstvovanju v prostem času. Zagotovo pa jih opominjajo na vsakem koraku, da je šport koristen in definitivno lahko pripomore k doseganju zelenih ciljev.

Tako smo na podlagi predelane literature, raziskav in dobljenih rezultatov našega anketnega vprašalnika, prišli do naslednjih zaključkov, glede prej postavljenih hipotez:

H1 zavračamo, na podlagi rezultatov, dobljenih z računanjem povprečja posameznih razredov danih trditev.

S primerjavo dobljenih vrednosti, ki so prikazane v tabeli 19, smo prišli do ugotovitve, da je vzrok, ki v največji meri žene anketiranke k športni dejavnosti v prostem času, želja po pridobitvi vzdržljivosti, saj je ta trditev imela največjo povprečno vrednost in ne želja po

izgubi odvečnih kilogramov in preoblikovanju telesa, kot smo pričakovali ob postavitvi naše hipoteze, čeprav je to drugi najmočnejši motivator za športno udejstvovanje zaposlenih žensk v prostem času.

Iz slike 10 je razvidno, da se največ zaposlenih žensk odloča za samostojno športno preživljanje svojega prostega časa v naravi, saj je ta odgovor izbralo 56 vprašank. Nekoliko manj žensk (40), se jih v svojem prostem času udeležuje raznih skupinskih vadb.

S tem lahko drugo hipotezo zavrremo, da se večina zaposlenih žensk raje udeležuje skupinskih aktivnosti.

Glede na dobljene rezultate s pomočjo računanja povprečja in standardnega odklona, posameznih razredov trditev vprašanja 6, H3: »Največ anketirank, ki se športno udejavljajo v prostem času, opravlja svoje delo v sedečem položaju«, zavrremo.

Kot prikazuje tabela 14, smo izračunali največje povprečje (3,23) za trditev: Delo zahteva pogosto prisilno držo.

Iz tabel 10 in 11 je razvidno, da smo H4: Zaposlene ženske, ki imajo otroke so manj športno aktivne od tistih, ki otrok nimajo, zavrnil, saj je bil ugotovljen minimalen, skoraj zanemarljiv vpliv števila otrok, na tedensko športno aktivnost anketirank.

Torej ne moremo trditi, da na njihovo količino prostega časa, katerega namenijo športnemu udejstvovanju v veliki meri vpliva število otrok, ampak je za to kriv drug, ne raziskan dejavnik.

Za preverjanje H5 smo uporabili samo vprašanke, ki imajo otroke (67 vprašank). Ker so nekatere izmed anketirank imele otroke, različnih starosti, smo oblikovali 5 starostnih skupin, ki smo jih ovrednotili od 0 do 4 tako, da smo pričeli z najmlajšim starostnim razredom (do 1 leta=0, do 5 let=1, od 6 do 14 let=2, od 15 do 19 let=3 in študentje/odrasli=4). Na takšen način smo v primerih, kjer so bili otroci iz različnih razredov, dobili povprečni starostni razred in ga uporabili v naši analizi kot neodvisno spremenljivko.

Glede na rezultate v tabelah 12 in 13, H5: Zaposlene ženske, s starejšimi otroci v povprečju namenijo več časa dnevnim športnim aktivnostim, zavrremo, saj je bil ugotovljen minimalen vpliv starostnega razreda na količino dnevno porabljenega prostega časa za športno udejstvovanje.

H6, smo potrdili, saj so rezultati vprašalnika pokazali, da je največje število anketirank (38) takšnih, ki so na svojem delovnem mestu pod večjim vplivom intelektualnega kot pa fizičnega napora. Kot prikazuje slika 7.

H7, smo potrdili, saj so rezultati povprečja posameznih trditev vprašanja 12 anketnega vprašalnika pokazali, da v največji meri na odločitev koliko krat tedensko se bodo zaposlene ženske športno udejavljale, vpliva delo (povprečje 3,56).

5 SKLEP

Z diplomskim delom smo želeli ugotoviti, koliko časa namenijo športno dejavne ženske rekreaciji, kaj jih pri tem omejuje in za kaj so se sploh odločile, da bodo svoj prosti čas preživljale v športnem duhu. Tako smo med pisanjem diplomskega dela prišli do številnih ugotovitev, med katerimi so nas določene nekoliko presenetile, druge pa so bile popolnoma pričakovane. Najpomembnejša ugotovitev je zagotovo ta, da se z leti športna dejavnost med ženskami veča in da se število redno športno aktivnih žensk približuje številu redno športno aktivnih moških. Kot pričakovano, smo ugotovili, da ženske še naprej postavljajo na prvo mesto skrb za družino in otroke ter temu tudi popolnoma prilagajajo svoj prosti čas. Kljub temu pa ugotovimo, da jih družina pri odločitvi koliko krat na teden/mesec bodo športno dejavne, še vedno ne omejuje v tolikšni meri, kot služba. Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da je družina kot omejitveni dejavnik, šele na tretjem mestu in da na odločitev o količini tedenskega oz. mesečnega časa namenjenega rekreaciji, veliko bolj vplivata delo in motivacija.

Najpopularnejši športi med žensko populacijo se skozi leta niso preveč spremenili, saj na prvih petih mestih ostajajo hoja, plavanje, kolesarjenje, jutranja gimnastika in planinarjenje. Do večje spremembe je prišlo le pri priljubljenosti aerobike, katero v primerjavi z rezultati anket iz leta 1997, 2006 in 2008 obiskuje vse več žensk.

Ugotovili smo tudi, da je poglaviti razlog, zakaj se zaposlene ženske športno udeležujejo v prostem času, želja po pridobitvi vzdržljivosti in ne želja po izgubi odvečnih kilogramov in preoblikovanju telesa, kot smo domnevali ob postavitvi hipoteze. Prav tako je presenetljiva ugotovitev, da je kljub veliki porasti zanimanja za skupinske vadbe, samostojna vadba v naravi (kolesarjenje, tek, planinarjenje, idr.) čedalje bolj priljubljena med anketirankami.

Sklepali smo, da se ženske odločajo za športne aktivnosti v prostem času, predvsem zato, ker večino svojega delavnika preživijo v sedečem položaju, kar pa se je izkazalo za napačno. Rezultati anketnega vprašalnika so namreč pokazali, da večina anketirank svoje delo opravlja pod prisilno držo in se najverjetneje tudi iz tega razloga odločajo, da svoj prosti čas koristijo v športnem duhu. Anketiranke so potrdile, da so v večini vsakodnevno bolj pod vplivom intelektualnega kot fizičnega pritiska in je zato zanje izvajanje športne dejavnosti v prostem času kot nekakšno zdravilo.

Zanimiva je tudi ugotovitev, da je večje število aktivnih žensk, ki ima otroke, kot tistih, ki jih nimajo. Pričakovali smo tudi, da imajo ženske s starejšimi otroci več prostega časa, kot na primer tiste, ki imajo mlajše otroke, kateri potrebujejo konstantno skrb in nadzor. Vendar ugotovimo, da starost otrok nima večjega vpliva na količino prostega časa zaposlenih mater.

Področje ženske rekreacije postaja vse bolj zanimivo in raziskovano. V prihodnjih raziskavah bi bilo v vzorec dobro vključiti večje število zaposlenih žensk iz celotne Slovenije, tako bi lahko z večjo gotovostjo trdili, da rezultati držijo za celotno populacijo športno aktivnih zaposlenih žensk.

Zanimivo bi bilo vključiti Slovenke iz različnih regij, ki športno preživljajo svoj prosti čas in primerjati dobljene odgovore tistih, ki živijo v mestu ali na vasi oz. odgovore žensk iz različnih regij Slovenije. Tako bi lahko raziskovali npr. ali ima podnebje kakšen vpliv na

količino športne dejavnosti in vrsto le te. Ali obstajajo razlike v načinu športne dejavnosti med zaposlenimi ženskami iz različnih regij in zakaj.

S tem diplomskim delom smo želeli raziskati ali se je stanje na področju športne rekreacije med zaposlenimi ženskami spremenilo in kje tičijo vzroki za spremembe. Zanimalo nas je koliko časa so si pripravljene vzeti zase in za svoje dobro počutje in kaj vse jih poleg zaposlitve ovira pri športnem preživljanju prostega časa. Ugotovili smo, da so si ženske pripravljene vzeti čas za športne dejavnosti, kljub vsem obveznostim in pritiskom iz okolja.

Z diplomskim delom, želimo pokazati, da je rekreacija postala del vsakdanjika skoraj vsakega izmed nas. Z njo se razbremenimo, krepimo in sprostimo. Poudariti je treba, da se je žensko razmišljanje v odnosu do športa zelo spremenilo v zadnjih 20 letih. Čedalje več žensk se zaveda potrebe po gibanju in to v tako veliki meri, da je se je potreba po športu spreobrnila v željo. Ne gibamo se več zaradi »dela« ampak zaradi užitka in zadovoljstva katerega občutimo pri tem.

Ni važen socialni status, izobrazba ali velikost družine, prav tako ne spol in tradicija. Vsi imamo pravico do gibanja in zdravja, potrebno si je le vzeti čas in ga prijetno izkoristiti.

6 VIRI

- Berčič, H. (2000). *Šport in gibanje naj bogatita počitnice in dopust*. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja – tudi za zdravje* (str. 216). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Berčič, H. (1997). Povezanost različnih načinov športno-rekreativnega udejstvovanja odraslih občanov s socialno-demografskimi značilnostmi in drugimi dejavniki. V B. Sila (ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije* (str. 54-80). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Carnegie, D. (2000). *Kako uživamo v življenju in poklicu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Černigoj Sadar, N. (1991). *Moški in ženske v prostem času: Socialne in psihološke dimenzije preživljanja prostega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Doupona Topič, M. (2004). *Ženske in šport*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Doupona Topič, M., Petrovič, K. (2000). *Športi in družba-sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Drglin, Z., Hrženjak, M., Legan, J., Vendramin, V., Vidmar, K. in Skumavc, U. (2002). *Njena (re)kreacija. Ženske revije v Sloveniji*. Ljubljana; Mirovni inštitut.
- Eurostat (2004). *How Europeans spend their time Everyday life of woman and men*. Pridobljeno dne 3.9.2014 iz http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-58-04-998/EN/KS-58-04-998-EN.PDF
- Grün, A. (2011). *Življenje in poklic: Duhovni izziv*. Koper: Ognjišče.
- Hočevar, M., Mesec, B. (1981). *Prosti čas*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- Hosta, M. (2000). *Figure športa*. Ljubljana: Samozal.
- Ipavec, D. (1999). *Človek: tako raz-mišljam*. Ljubljana: Založba SPESS.
- Jakovljevič, M. (ur.). (2013). *Osnove športne rekreacije*. Ljubljana, Športa unija Slovenije.
- Jogan, M. (ur.). (1986). *Ženske in diskriminacija*. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Jogan, M. (1990). *Družbena konstrukcija hierarhije med spoloma*. Ljubljana: Fakulteta za sociologijo, politične vede in novinarstvo.
- Kajtna, T., Tušak, M. (ur.). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire. Moj prosti čas*. Ljubljana: A.A. Inserco d.o.o. svetovalna družba.
- Leskošek, V. (2002). *Zavrnjena tradicija*. Ljubljana: Založba *cf.

- Lešnik, R. (1982). *Prosti čas*. Maribor: Založba Obzorja Maribor.
- Macura, D., Doupona Topič, M. in Mekinda, B. (ur.). (2010). *Statusna vprašanja slovenskega športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Zavod enajsta akademija.
- Medved, J. (2005). *Pot do sreče*. Blagovica: Samozaal. J. Medved.
- Mihunko Poniž, K. (2009). *Evine hčere: konstruiranje ženskosti v slovenskem javnem diskurzu 1848-1902*. Nova Gorica: Univerza v Novi Gorici.
- Mulej, N. (1992). *Ženske na poti k sebi*. Tangram Ljubljana.
- Petkovšek, M. (1997). Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost. V V. Sila (ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije* (str. 118). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pečjak, V. (1988). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: Samozaložba in Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1996). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1996*. Ljubljana; Inštitut za kineziologijo Fakulteta za šport.
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I., idr. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, M., Pori, P., Sila, B. (2013). Športno rekreativne navade Slovencev. V M. Jakovljević (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 20-34). Ljubljana, Športa unija Slovenije.
- Pišot, R. (2008). *Gibalna/športna aktivnost otrok in mladostnikov*. 5. kongres športne rekreacije, Ptuj.
- Retar, I. (1996). *Trženje športa za vse: priročnik o trženju športa za vse*. Ljubljana: športna unija Slovenije.
- Rotovnik Kozjek, Nada. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.
- Selič, P. (1991). *Psihologija bolezni današnjega časa*. Znanstveno in publicistično središče.
- Sila, B. (1997). *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije*. Ljubljana: fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Sila, B. (2000). Šport – rekreacija – osnovni pojmi. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja – tudi za zdravje* (str. 22-24). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Smith, Dave. (2005). *Kolesarjenje*. Tržič: Učila international.
- STA. (februar, 2009). *Ženske zaradi različnih opravil manj časa za zabavo in rekreacijo*. Planet Siol.net, Pridobljeno 23.4.2014 iz http://www.siol.net/novice/zanimivosti/2009/02/zenske_zaradi_razlicnih_opravil_manj_ca_sa_za_zabavo_in_rekreacijo.aspx.

- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za Šport, Inštitut za šport.
- Šugman, R., Bednarik J., Kolarič, B. (2002). *Športni menedžment*. Ljubljana: fakulteta za šport.
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V V. Turk (ur.), *Lepota gibanja – tudi za zdravje* (str. 60-64). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Trojnar F. (2002). *Moč osebne rasti: sezite po uspehu, v osebni, družinski in poslovnem življenju*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Turk, J. (ur.). (2000). *Lepota gibanja-Tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Zagorc, M., Zaletel Černoš, P., Ipavec, N. *Step in slide aerobika*. (2000). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zaviršek, D. (1994). *Ženske in duševno zdravje: o novih kulturah skrbi*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

7 PRILOGE

7.1 PRILOGA 1- ANKETNI VPRAŠALNIK

Moje ime je Nina Aksentić in sem študentka Fakulteta za šport v Ljubljani. Zbiram podatke za mojo diplomsko nalogo z naslovom: **ŠPORTNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA ZAPOSLENIH ŽENSK** in vas lepo prosim za pomoč. Sodelovanje v anketnem vprašalniku je anonimno, pridobljeni rezultati bodo uporabljeni izključno samo za namen omenjene naloge. Za vaše sodelovanje se vam zahvaljujem!

I. SOCIALNO DEMOGRAFSKI PODATKI

1. STAROST

- a. do 30 let
- b. 30 do 40 let
- c. 40 do 50 let
- d. nad 50 let

2. ZAKONSKI STAN:

- a. Samska
- b. Poročena
- c. Zunajzakonska skupnost
- d. Razvezana
- e. Vdova

3. STOPNJA IZOBRAZBE:

- a. V. stopnja
- b. VI. stopnja
- c. VII. stopnja
- d. VIII in IX. stopnja
- d. drugo _____

4. KOLIKO OTROK IMATE?

- a. Nobenega
- b. Enega
- c. Dva
- d. Tri ali več

5. KOLIKO JE/SO VAŠ/VAŠI OTROK/OTROCI STAR/I ?

(če ste na prejšnje vprašanje odgovorili »nobenega« to vprašanje izpustite.)

- a. Dojenček-1 leto
- b. Do 5 let (vrtec)
- c. Od 6 let do 14 let (osnovnošolec)
- d. Od 15let do 19 let (srednješolec)
- e. Študent, odrasel

II. KAKOVOST ŽIVLJENJA

6. KAKO OPRAVLJATE VAŠE DELO ?

Pred seboj imate nekaj trditev. Prosim Vas, da na 5 stopenjski lestvici ocenite v kolikšni meri se s temi trditvami strinjate. Številka **5** pomeni, da se s trditvijo **popolnoma strinjate**, **1** pa, da se s trditvijo **nikakor ne strinjate**.

a) Delo opravljam večinoma sede.	1	2	3	4	5
b) Delo opravljam večinoma stoje.	1	2	3	4	5
c) Delo zahteva veliko hoje.	1	2	3	4	5
d) Delo zahteva pogosto prisilno držo.	1	2	3	4	5

7. KAKŠEN JE VAŠ DELOVNIK ?

- a. Dopoldan
- b. Popoldan
- c. Izmenski

8. KAKŠNO VRSTO NAPORA ZAHTEVA VAŠ POKLIC ?

- a. Samo intelektualni napor
- b. Več intelektualnega kot fizičnega napora
- c. Enako intelektualnega kot fizičnega napora
- d. Več fizičnega kot intelektualnega napora
- e. Samo fizični napor

9. V KOLIKŠNI MERI SE STRINJATE S TRDITVAMI GLEDE VAŠEGA DELOVNEGA MESTA?

Pred seboj imate trditve. Prosim Vas, da na 5 stopenjski lestvici ocenite v kolikšni meri se s posamezno trditvijo strinjate. Številka **5** pomeni, da se s trditvijo **popolnoma strinjate**, **1** pa, da se s trditvijo **nikakor ne strinjate**.

a) Na svojem delovnem mestu sem pogosto pod stresom	1	2	3	4	5
b) Z vsemi sodelavci se dobro razumem	1	2	3	4	5
c) V službo odhajam vsak dan z veseljem	1	2	3	4	5
d) Na delovnem mestu imam pogosto težave z bolečinami zaradi dolgotrajne enolične drže telesa ali premagovanja raznih fizičnih naporov	1	2	3	4	5

10. KOLIKO PROSTEGA ČASA NAMENITE DNEVNO ŠPORTNEMU UDEJSTVOVANJU?

- a. Do 30min
- b. 1h
- c. 1-2h
- d. 3h

11. KOLIKO KRAT TEDENSKO STE ŠPORTNO AKTIVNI?

- a. 1 x tedensko
- b. 2 x tedensko
- c. 3 x tedensko
- d. 4 x ali več tedensko

12. KAJ V NAJVEČJI MERI VPLIVA NA TO KOLIKO ČASA NA DAN/TEDEN STE ŠPORTNO AKTIVNI?

Pred seboj imate trditve. Prosim Vas, da na 5 stopenjski lestvici ocenite v kolikšni meri se s posamezno trditvijo strinjate. Številka **5** pomeni, da se s trditvijo **popolnoma strinjate**, **1** pa, da se s trditvijo **nikakor ne strinjate**.

a) Družina	1	2	3	4	5
b) Delo	1	2	3	4	5
c) Telesna zmogljivost in počutje	1	2	3	4	5
d) Motivacija	1	2	3	4	5
e) Finance	1	2	3	4	5

13. NA KAKŠEN NAČIN ŠPORTNO PREŽIVLJATE SVOJ PROSTI ČAS?

- a. Vadba doma na raznih trenažerjih in s prostimi utežmi
- b. Obiskujem fitness center, kjer se samostojno rekreiram
- c. Udeležujem se skupinske vadbe
- d. Izvajam individualne treninge v fitnessu pod vodstvom osebnega fitness trenerja
- e. Izvajam individualne treninge doma pod vodstvom osebnega fitness trenerja
- f. Športno preživljam svoj prosti čas sama v naravi (kolesarjenje, pohodništvo, tek, nordijska hoja, rolanje, ..)
- g. Obiskujem rekreativne treninge (odbojke, košarke, nogometa, rokometa, idr)
- h. Drugo: _____

13. ZAKAJ STE IZBRALI TAKŠEN NAČIN VADBE (SKUPINSKO VADBO)?

(na vprašanje odgovarjate le če ste na **13. Vprašanje** odgovorila **C :udeležujem se skupinske vadbe!**)

Pred seboj imate trditve. Prosim Vas, da na 5 stopenjski lestvici ocenite v kolikšni meri se s posamezno trditvijo strinjate. Številka **5** pomeni, da se s trditvijo **popolnoma strinjate**, **1** pa, da se s trditvijo **nikakor ne strinjate**.

a) Ker sama nimam dovolj motivacije da bi se samostojno rekreirala.	1	2	3	4	5
b) Ker postanem bolj vztrajna, ko vidim da tudi drugi okrog mene med vadbo ne odnehajo.	1	2	3	4	5
c) Ker mi vzdušje na skupinskih vadbah da dodatno energijo.	1	2	3	4	5
d) Ker rada tekmujem in se primerjam z ostalimi.	1	2	3	4	5
e) Všeč so mi skupinske vadbe, saj menim, da so učinkovitejše kot druge športne dejavnosti.	1	2	3	4	5

15. ZAKAJ STE SE ODLOČILI ZA SAMOSTOJNO REKREIRANJE DOMA ALI V NARAVI (na vprašanje odgovarjate le če ste na **13. Vprašanje** odgovorila **A: Vadba doma na raznih trenažerjih in s prostimi utežmi**, ali **F: Športno preživljam svoj prosti čas sama v naravi (kolesarjenje, pohodništvo, tek, nordijska hoja, rolanje, ..)**)

Pred seboj imate nekaj trditev. Prosim Vas, da na 5 stopenjski lestvici ocenite v kolikšni meri se s temi trditvami strinjate. Številka **5** pomeni, da se s trditvijo **popolnoma strinjate**, **1** pa, da se s trditvijo **nikakor ne strinjate**.

a) Ker se rada rekreiram v naravi.	1	2	3	4	5
b) Ker menim, da je izbrana dejavnost veliko bolj intenzivna od raznih skupinskih vadb, iger z žogo, idr.	1	2	3	4	5
c) Rada tekmujem in se primerjam z ostalimi.	1	2	3	4	5
d) Cenovno ugodna.	1	2	3	4	5

16. V KOLIKŠNI MERI SE STRINJATE DA NAŠTETI DEJAVNIKI VPLIVAJO NA VAŠO ODLOČITEV O ŠPORTNEM PREŽIVLJANJU VAŠEGA PROSTEGA ČASA:

Pred seboj imate nekaj trditev. Prosim Vas, da na 5 stopenjski lestvici ocenite v kolikšni meri se s temi trditvami strinjate. Številka **5** pomeni, da se s trditvijo **popolnoma strinjate**, **1** pa, da se s trditvijo **nikakor ne strinjate**.

a) Zdravstvene težave.	1	2	3	4	5
b) Želja po druženju/ spoznavanju novih ljudi.	1	2	3	4	5
c) Želja po izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa.	1	2	3	4	5
d) Nezadovoljstvo s svojim duševnim stanjem.	1	2	3	4	5
e) Želja po izboljšanju telesne vzdržljivosti.	1	2	3	4	5
f) Pogostejše oglaševanje v medijih o pozitivnih vplivih.	1	2	3	4	5

**17. ALI NA TER ODDALJENOST SKUPISNKIH IN INDIVIDUALNIH VADB
VPLIVA NA VAŠO ODOČITEV O ŠPORTNEM PREŽIVLJANJU PROSTEGA
ČASA?**

Pred seboj imate nekaj trditev. Prosim Vas, da na 5 stopenjski lestvici ocenite v kolikšni meri se s temi trditvami strinjate. Številka **5** pomeni, da se s trditvijo **popolnoma strinjate**, **1** pa, da se s trditvijo **nikakor ne strinjate**.

a) Če je vadba, katero si želim obiskovati dražja od ostalih vadb, se je ne bom udeležila.	1	2	3	4	5
b) Če je vadba draga, bom zmanjšala število obiskov in tako plačala nižjo mesečno članarino.	1	2	3	4	5
c) Če bi imela več prostega časa, bi se (še) več krat tedensko rekreirala.	1	2	3	4	5
d) Če bi bile vodene (skupinske) vadbe brezplačne, bi se jih (pogosteje) udeležila.	1	2	3	4	5
e) Če bi bila individualna vadba z osebnim fitnes trenerjem/inštruktorjem cenejša, bi se je takoj udeležila.	1	2	3	4	5
f) Raje se rekreiram doma/na odprtem, ker je najcenejša oblika vadbe in najbolj dostopna.	1	2	3	4	5
g) Za športno preživljanje prostega časa sem se pripravljena peljati tudi več kot 10km od doma.	1	2	3	4	5