

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

DIANA HUDOLIN

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

Šport in mediji

**POZNAVANJE VSEBIN ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA
NA NAKLJUČNEM VZORCU ODRASLIH ŠPANCEV**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA
izr.prof.dr. Maja Pori
RECENZENT
doc.dr. Matej Majerič
KONZULTANT
prof. dr. Stojan Burnik

Avtorica dela
DIANA HUDOLIN

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr Maji Pori za strokovno pomoč in svetovanje pri pisanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi mami Gordani Hudolin za pomoč pri urejanju diplomske naloge ter ostalim članom družine za spodbudne besede in podporo ob nastajanju diplomske naloge.

Ključne besede: zdrav življenjski slog, športna dejavnost, odrasli Španci, anketa.

Naslov: POZNAVANJE VSEBIN ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA NAKLJUČNEM VZORCU ODRASLIH ŠPANCEV

Diana Hudolin

IZVLEČEK

Kakovost posameznikovega življenja se odraža v njegovem zdravju, ki ga v največji meri določa življenjski slog. Namen diplomske naloge je bil ugotoviti kakšen je življenjski slog odraslih Špancev ter razlike v le-tem glede na njihov spol, starost in izobrazbo. Vzorec preizkušancev je zajemal 200 odraslih ljudi, prebivalcev mesta Alicante. Podatke o njihovem življenjskem slogu smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketiranje je bil naključno, uporabili smo osebni pristop. S prvim delom vprašalnika smo ugotavljali spol, starost, izobrazbo in telesne značilnosti. Drugi del anketnega vprašalnika je vseboval 18 vprašanj o različnih vsebinah življenjskega sloga. Ugotovili smo, da večina Špancev daje velik pomen telesni dejavnosti in da so relativno zadovoljni s svojim življenjem. Odgovori se zelo razlikujejo glede na njihov spol in starost, nekoliko manj pa glede na izobrazbo. Največje razlike med spoloma, smo opazili pri uživanju alkoholnih pijač, pri čemer prevladujejo moški. Opazna so velika odstopanja pri odgovorih glede števila dnevnih obrokov, kjer so bolj ranljive ženske. Zelo vidne razlike so tudi pri vrsti športne rekreaciji, pri katerih se ženske najraje ukvarjajo s plavanjem in fitnessom, moški pa hkrati s plavanjem, kolesarjenjem, tekom in nogometom. Pri starosti so razlike zelo očitno na vseh področjih telesne dejavnosti, tako na vrsti kot na pogostosti in intenzivnosti. Najbolj telesno nedejavna je starostna skupina stara od 45-55 let. Večja intenzivnost in večji izbor različnih vadb je bolj značilen za mlajše starostne skupine in se s starostjo zmanjšuje. Glede na izobrazbo razlike niso tako očitne, vendar kljub temu lahko vidimo, da se višje izobraženi ljudje več gibljejo in dajejo več poudarka na telesno dejavnost kakor nižje izobraženi. Poleg tega se vidijo tudi razlike pri izboru posamične dejavnosti, kjer se nižje izobraženi ukvarjajo z aktivnostmi, ki spadajo med cenejše in se lahko z njimi ukvarjajo v naravi.

Keywords: wellness, body activity, adult Spanish people, questionnaire.

Title: THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF HEALTHY LIFESTYLE MEASURED ON A RANDOM SAMPLE OF ADULT SPANIARDS

Diana Hudolin

SUMMARY

TITLE:

The quality of life of an individual is reflected in their good health, which is largely based on the person's lifestyle. The purpose of this diploma work was to find out what the lifestyle of the adult Spanish people is like and how this depends on their sex, age and their level of education. The sample of the questionnaire included 200 adults, all the inhabitants of the city of Alicante, Spain. The questionnaire was carried out in order to collect the data about healthy lifestyle of the people. We used a random sample with an individual approach to respondents. The first part of the questionnaire was aimed at gathering information about sex, age, level of education and body characteristics of the respondents. The second part included 18 questions with the last question consisting of seven-interval scale. It was found out that the majority of Spanish people consider the body activity as being very important and are relatively satisfied with their lives. Their answers vary greatly according to sex and age, but a bit less according to the respondents' education level. The biggest differences between the male and female sex were found regarding the consumption of alcoholic drinks, where men prevail over women. Bigger deviations are also noticeable with regards to the number of daily meals, where women are more vulnerable. Further differences are detected regarding sport activities, with women choosing mostly between swimming and practicing fitness and men combining swimming, cycling, running and playing football. In sport activities most differences are noticed regarding the age groups. The differences appear in the type of activities, as well as their frequency and intensity. The least physically active group is aged between 45 and 55. A wider range of body activities with greater intensity is typical for younger people and falls with age. These differences are not so evident regarding the level of education, although we may say that better educated people exercise more and take better care of their body activities than their less educated counterparts. Education also plays part in the choice of sport activities, with less educated people opting for cheaper activities which can be done outside in nature.

KAZALO

1. UVOD	7
1.1. PREDMET IN PROBLEM	9
1.1.1. Opredelitev zdravja	Napaka! Zaznamek ni definiran.
1.1.2. Modeli zdravja	10
1.2. KAJ JE ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	12
1.2.1. Pojem – zdrav življenjski slog	12
1.2.2. Vsebine zdravega življenjskega sloga	15
1.3. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	25
1.3.1. Problem	25
1.3.2. Cilji	25
1.3.3. Hipoteze	28
2. METODE DE LA	29
2.1. Preizkušanci	29
2.2. Pripomočki	29
2.3. Postopek	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3. REZULTATI IN RAZPRAVA	30
3.1. Življenjski slog Špancev in Slovencev	30
3.1.1. Življenjski slog Špancev glede na spol	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.1.2. Življenjski slog Špancev glede na starost	61
3.1.3. Življenjski slog Špancev glede na izobrazbo	80
4. SKLEP	99
5. VIRI	101

1. UVOD

Vsebine zdravega življenjskega sloga so po mnenju strokovnjakov telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, protistresna dejavnost, vzpostavljanje in ohranjanje primernih medsebojnih odnosov, ravnovesje med delom in počitkom (Berčič idr., 2007). Te dejavnosti močno vplivajo na naše zdravje in počutje. Mnogi izmed nas se ne zavedajo dejanskega pomena besede zdravje ali dobro počutje. Večina se zave šele takrat, ko zares zboli. Svetovna organizacija WHO (World Health Organisation) definira zdravje kot stanje popolne telesne, duševne in družbene blaginje in ne samo stanje brez bolezni ali invalidnosti.

Danes je življenjski slog prebivalstva zelo spremenjen. *»Izraz zdrav življenjski slog (ang. »wellness«) je novejši in manjkrat uporabljen v vsakdanjem življenju. V literaturi se največkrat zasledi opredelitev izraza kot načina življenja, ki je usmerjen k doseganju optimalnega zdravja v vseh njegovih vidikih. Pojem wellness se je sicer v Sloveniji »prijel«, izhaja pa iz kombinacije angleških besed »well-being« (slov. dobro počutje) in »fitness« (slov. gibalna učinkovitost). V slovenščini vsebino wellnessa še najbolj opisujeta izraz zdrav življenjski slog ali zdravje in dobro počutje«* (Pori idr., 2013, str. 14-15). Zdravje je stanje, v katerem smo v določenem trenutku. To stanje dosežemo s samim življenjskim slogom, zato dajemo toliko pobude na sam zdrav življenjski slog.

»Strokovnjaki predvidevajo obstoj sedmih komponent (vsebin) zdravega življenjskega sloga: telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in dimenzije okolja. Med temi komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni vpliva na ravnovesje ostalih komponent« (Pori idr., 2013, str. 15).

V Sloveniji je velik problem, da ljudje ne umeščajo vseh vsebin v svoj življenjski slog, kar pomeni, da npr. veliko dajo na telesno komponento, medtem ko samo zaposlitveno, socialno in intelektualno komponento ne razvijajo dovolj. Na to temo je bila narejena tudi raziskava, s katero so želeli ugotoviti motive za obiskovanje wellness centrov. Ugotovili so, da ljudje ne poznajo vseh vsebin wellnessa prav zaradi turistične ponudbe, saj so pri wellness turizmu ponudniki izpostavili le nekatere komponente wellnessa, ne pa vseh. Tako so glavni motivi za obiskovanje centra v prvi vrsti sprostitvene masaže in kopeli, obiskovanje savn in fitnes centra. Ljudje se v wellness center večinoma pridejo sprostiti in pozabiti na vsakdanji stres. Ne zdi se jim pomembno, da bi v tem času mogoče navezali kake nove stike, izpopolnjevali svoje znanje, se sproščali ob branju knjig. V ta namen so leta 2001 predlagali okvirne standarde za hotele z najmanj štirimi zvezdicami, ki določajo, da morajo poleg sprostitev dejavnosti vsebovati tudi področja, ki so pomembna za ostale vsebine: telesna dejavnost, zdrava prehrana, intelektualne aktivnosti ter osebna sprostitve (Oberstar & Pori, 2010).

Analize raziskav CINDI 2000, 2004 in 2008 potrjujejo, da izobrazba, zaposlenost in družbeno-ekonomski položaj zelo vplivajo na življenjski slog posameznika. Ljudje, ki imajo najbolj nezdrave prehranske navade, so večinoma predebeli in manj telesno dejavni; gre za ljudi z nizko izobrazbo ter nizkim samoocenjenim družbenim slojem. Prav tako je njihov delež glede kajenja in opijanja zelo visok, svoje zdravje ocenjujejo kot slabo ter pogosteje zbolevajo zaradi kronično nenalezljivih bolezni (IVZ, 2012).

Iz raziskav je razvidno tudi, da prihaja do pozitivnih premikov na področju kajenja tobaka in pitja alkohola. Iz leta 2004 do 2008 se je povečal delež redno rekreativno telesno dejavnih, pri čemer višji delež pripada moškim. Zanimivo je tudi, da narašča delež ljudi, ki svoje zdravstveno stanje ocenjuje kot dobro. Žal pa so prehranjevalne navade ljudi tiste, ki bodo še delale preglavice. Porast debelosti je velika, ljudje se prehranjujejo nezdravo, predvsem v svoj jedilnik ne vključujejo zelenjave in sadja, ne zajtrkujejo ter dnevno zaužijejo premalo obrokov. Povečal se je tudi delež stresa med katerim prevladuje stres na delovnem mestu.

Namen diplomske naloge je ugotoviti, kakšne so vsebine življenjskega sloga pri odraslih Špancih in njihove razlike glede na spol, starost in izobrazbo anketiranih. Predmet preučevanja so torej naključno izbrani odrasli prebivalci Španije, problem pa se navezuje na ugotavljanje vsebin zdravega življenjskega sloga. Želimo ugotoviti, kakšen življenjski slog živijo in kakšno vlogo pripisujejo telesni dejavnosti. V Španiji je namreč kar 42 % prebivalcev telesno nedejavnih (Eurobarometer, 2010), kar jih uvršča v zadnjo tretjino evropskih držav glede na delež telesno dejavnega prebivalstva.

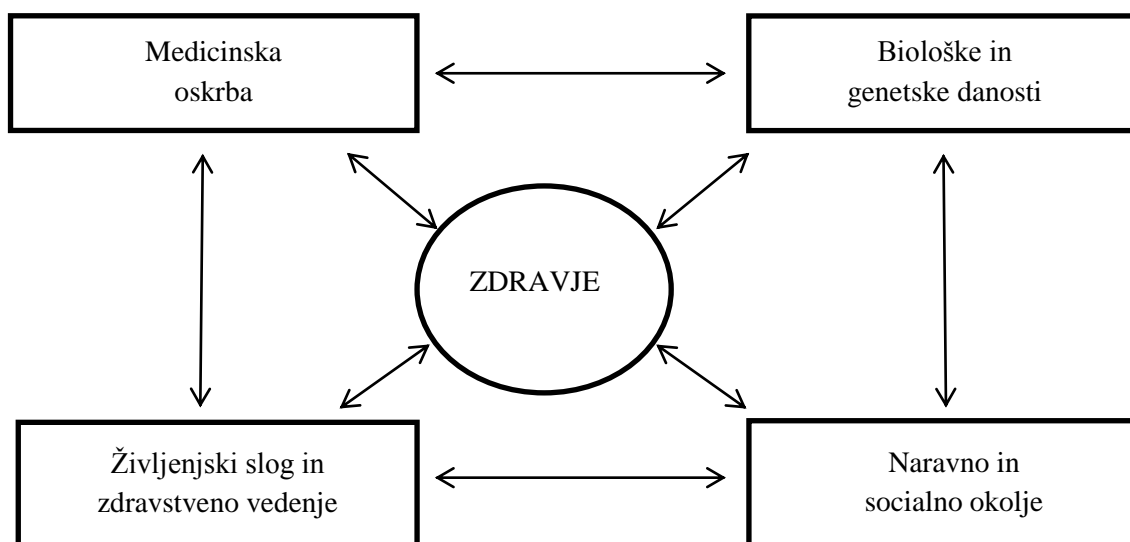
1.1. PREDMET IN PROBLEM

1.1.1. Opredelitev zdravja

Leta 1948 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) postavila definicijo, ki velja še danes in so jo sprejeli številni strokovnjaki iz področja medicine oziroma zdravja. WHO je zdravje definirala kot stanje popolne telesne, duševne in duhovne blaginje in ne le odsotnost bolezni (Salud, 2013). Merljak in Koman (2008) sta definirali zdravje kot stanje, v katerem smo mladostni, lepi, veseli, čustveno stabilni, vitalni, vzdržljivi, odporni proti boleznim, poleg tega pa nas obdaja močna energija. Definicij je veliko, kar kaže, da se je skozi čas pogled na človeka in njegovo zdravje zelo spreminjal. Merljak in Koman (2008) sta izpostavili nekaj ključnih dogodkov, ki zaznamujejo razumevanje zdravja skozi čas. Zapisali sta, da so že naši daljni predniki imeli zdravje za nekaj, na kar nimajo vpliva. »Oče znanstvene medicine«, znan kot grški antični zdravnik Hipokrat, je zdravje utemeljil z zakonitostmi, ki so se ohranile do danes. Kasneje je Paracelsus razjasnil, da je za ozdravljanje človeka najprej potrebno razumeti simptome bolezni in poiskati njene vzroke. V 17. in 18. stoletju so človekovo telo označili kot mehanski stroj, ki je sestavljen iz mnogih delov. Če se ti deli pokvarijo, jih je potrebno popraviti ali odstraniti.

Louis Pasteur je na zdravljenje gledal drugače, saj je dokazal, da lahko bolezen ozdravimo tudi z medicinskimi nadomestki v obliki tablet ali injekcij. Človeškega telesa ne obravnava več kot mehanski stroj, ampak kot zelo zapleten in kompliciran sistem. Mnoge raziskave so pripomogle k večjemu poznavanju bolezni in zdravja nasploh. Številne bolezni, ki so nas v preteklosti ogrožale, nas sedaj ne ogrožajo več, saj je medicina zelo napredovala. So pa tu nove nastale bolezni (aids, alergije, sindrom prepustnega črevesja, depresija itd.), ki so posledica današnjega nezdravega in nepravilnega življenjskega sloga (Merljak in Koman, 2008).

Gojčič (2005) opisuje zdravje kot proces, ki je zelo dinamičen. V njem vsak posameznik išče ravnovesje s svojim okoljem in želi doseči čim boljše počutje. Na zdravje naj bi vplivali štirje pomembni dejavniki: biološko-genetske danosti, medicinsko-tehnične možnosti zdravstvene stroke, življenjski slog in okolje (Slika 1).



Slika 1. Dejavniki, ki vplivajo na zdravje (Gojčič, 2005).

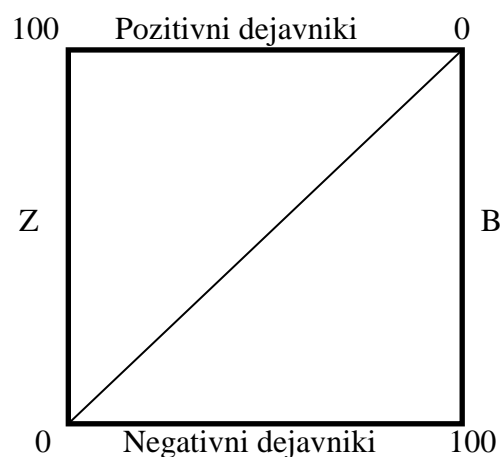
Zdravje je eno od najbolj pomembnih elementov za razvoj kakovostnega in dolgega življenja. V tem pomenu nam zdravje telesa omogoča, da lahko izvajamo različne aktivnosti, ki so del naše dnevne rutine. Da pa je oseba zdrava, mora tako tudi živeti. Košiček (1998; Berčič idr., 2007) je zapisal, da skrbeti za svoje zdravje pomeni zdravo živeti. Zdravo pa živimo takrat, kadar se čim manj izpostavljammo dejavnikom tveganja, ki negativno vplivajo na naše zdravje in pripomorejo k razvoju kroničnih degenerativnih bolezni.

Osnovni dejavnik tveganja je prav nezdrav in neustrezen življenjski slog. Bolj podrobno pa bi ga lahko imenovali nezdrav način prehranjevanja, telesna nedejavnost, uživanje drog in alkohola, kajenje, stresni način življenja in še bi lahko naštevali.

1.1.2. Modeli zdravja

Modeli zdravja so se skozi čas spreminjali. Dojemanje zdravja je bilo na eni strani odvisno od stopnje razvoja medicinske stroke, na drugi strani od naravnih okoliščin, v katerih se je človek moral prilagoditi, da bi v njih obstal. Razvili so se različni modeli zdravja (Kragelj, 2007; Ivartnik, 2011).

Kot je znano je Štuka (1985, v Berčič idr., 2007) utemeljitelj dinamičnega modela zdravja, v katerem poudarja prehajanje posameznika iz enega zdravstvenega stanja v drugo. Na njegovo uravnavanje vplivajo dejavniki iz notranjega (endogenega) in zunanjega (eksogenega) sveta. Sam model je ponazoril s kvadratom, na katerem desna stran predstavlja stopnjo bolezni, leva pa označuje zdravje. Slika 2 prikazuje diagonalni kvadrat, ki predstavlja naš odnos med zdravjem in boleznijo ob vplivanju negativnih in pozitivnih dejavnikov. Želel si je, da bi bilo mesto na naši »diagonali« kvadrata čim bližje zdravju (Berčič idr., 2007).

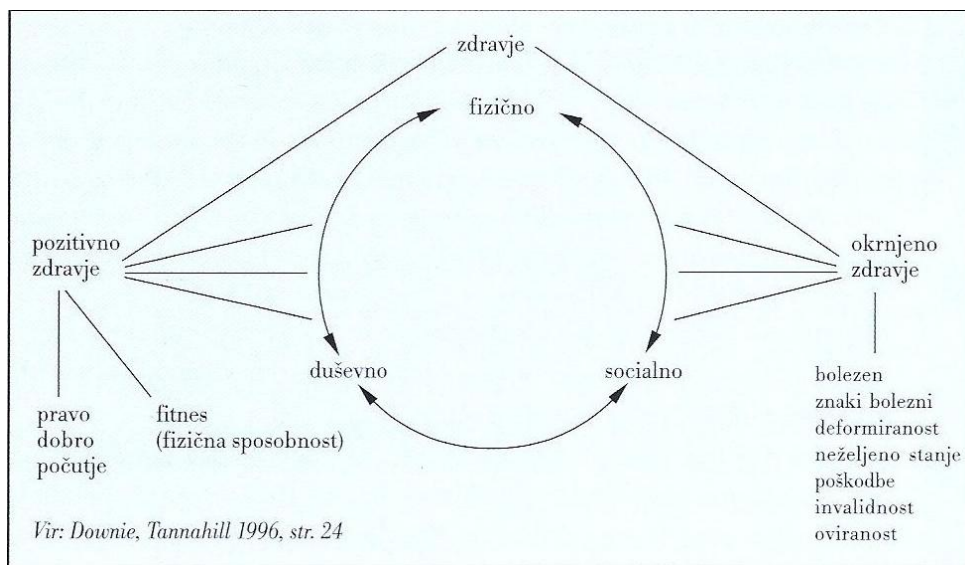


Slika 2. Dinamični model zdravja (Štuka, 1985, v Berčič idr., 2007).

Med pozitivne (sanogene) dejavnike spadajo: zdrava prehrana, uspešnost v ljubezni, kakovost v socialnem življenju, uspešnost na delovnem mestu idr., medtem ko med negativne (morbogene)

spada hipokinezija (premalo gibanja), velika psihična obremenitev in prevelika telesna teža. V današnjem času je vse več negativnih dejavnikov, ki pa so posledica našega življenjskega sloga. Če želimo imeti kakovostno življenje, moramo stremeti k pozitivnim dejavnikom in tudi živeti v tej smeri.

Downie in Tannahill (1996, v Gojčič, 2005) menita, da je zdravje relativen pojem, ki predstavlja »kompletno – popolno stanje«. S tem sta želela nadgraditi definicijo zdravja WHO. Promocija zdravja naj bi težila k temu, da ljudje pridejo do boljšega počutja, ne pa do iskanja neke določene stopnje zdravja. V svojem modelu, ki je prikazan na Sliki 3, predstavljata povezanost in soodvisnost fizične, duševne in socialne sestavine, ki morajo biti v pravilnem ravnovesju, saj lahko prevelika usmerjenost v eno zdravju škoduje (Gojčič, 2005).



Slika 3. Model zdravja (Downie in Tannahil, 1996, v Gojčič, 2005).

Berčič idr. (2007) navajajo, da podobno kot Travis, ki je v svojem modelu wellnesa vključil dvanajst življenjskih področij, med katerimi zaseda športna dejavnost pomembno mesto tudi Antonovsky je predstavil svoje poglede na zdravje v modelu s pozitivnim in negativnim polom. Negativni pol označuje vsakodnevne obremenitve, ki nam povzročajo tako fizične, biokemične kot psihosocialne strese. S tem se naše stanje napetosti poveča in privede do določenih obolenj. S pozitivnim polom, ki ga predstavlja ukvarjanje z rekreativnim športom, želi preprečiti ta obolenja oziroma išče neko zdravo ravnovesje med tema dvema poloma.

Modelov je še veliko več, vendar je bistvo vseh, da bi posameznik uravnesil stanje med pozitivnimi in negativnimi dejavniki. Dejstvo je, da moramo sami narediti nekaj, da bomo zdravje dosegli. Številne študije in raziskave so potrdile, da nanj lahko vplivamo. Vse slabe navade (alkohol, hitenje, stres, slaba prehrana idr.), ki so v večini povzročitelji sodobnih bolezni, je potrebno zamenjati s tistimi, ki zadovoljujejo naše fiziološke potrebe in pripomorejo k zdravju – to so vse dejavnosti, ki jih vključujemo v zdrav življenjski slog. Kot npr. jutranja aktivnost, dovolj spanca in počitka, sprostilne vaje, ustrezno prehranjevanje, dobri medosebni odnosi itd. Vse to nam omogoča boljše počutje in preprečuje tako imenovane bolezni. Če želimo spremeniti

svoje navade, ne potrebujemo zdravnika, temveč se lahko sami bolj poglobimo in poučimo o pomenu zdravega življenjskega sloga. Ta namreč ni del institucije, ampak je sam način življenja.

1.2. KAJ JE ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

1.1.2. Pojem – zdrav življenjski slog

Pori, Pori, Pistotnik idr. (2013) zdrav življenjski slog opisujejo kot dejavnost, ki jo človek opravlja, da bi bil deležen boljšega vsesplošnega počutja oz. boljše kvalitete življenja. Besedna zveza kvaliteta življenja ima prav tako velik pomen, saj prikazuje posameznikovo lastno zaznavanje zdravja in življenjskega sloga. Izraz zdrav življenjski slog je pri nas novejši, zato nam je nekoliko manj znan kot beseda wellness, ki je kombinacija prvega in zadnjega zloga angleških besed »well being« (slov. dobro počutje) in »fitness (slov. gibalna učinkovitost).

Dobro počutje: V azijski celostni filozofiji pravijo, da je dobro počutje posledica ravnotežja med duhom, umom in telesom ter med samo notranjostjo človeka, njegovih čustev in vsem tistim kar se dogaja zunaj njega. Vse to naj bi tvorilo neko celoto (Wellness, dobro počutje). Gojčič (2005) dobro počutje opisuje kot človekovo zaznavanje razpoloženja oz. sreče v danih okoliščinah, katerega lahko dosežemo z našimi vsakdanjimi izkušnjami, s samostojnostjo ali s sistemom spodbujanja, ki mu pravi »empowerment«. Igra pomembno vlogo v dobrem počutju ljudi ne glede na spreminjanje okoliščin v življenju. Dobro počutje je dinamičen proces, ki ljudem daje občutek, kako gredo skozi življenje v različnih okoliščinah, dejavnostih in psiholoških stanjih. Zaradi te dinamike raven dobrega počutja pomeni, da smo se sposobni bolje odzvati v težkih razmerah, konstruktivno sodelovati drug z drugim in v svetu okoli nas. Dobro počutje lahko smatramo tudi kot prijetno stanje telesnega, duševnega in socialnega duha.

Fitness: Beseda fitness pomeni sposobnost, telesno pripravljenost, zdravje in je izpeljana iz angleške besede fit, ki pomeni biti sposoben, zmožen in zdrav. Ta pojem predstavlja sposobnost organizma za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti tako doma kot na delu. Odras fitnessa je dobra telesna pripravljenost, zdravje in premagovanje raznoraznih ovir ter naporov. Poleg tega fitness vsebuje vadbo, s katero ohranjamo in izboljšujemo zdravje in kakovost življenja (Berčič idr. 2007).

Zdrav življenjski slog je holističen koncept, katerega namen je uskladitev telesa, duha in duše. Je stanje optimalnega dobrega počutja ali bolje rečeno življenjski proces približevanja in izboljševanja naše fizične, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitve blaginje. Lahko bi ga označili tudi kot nekakšen boj za ohranitev vseh vidikov zdravja po naših najboljših močeh. Na splošno pomeni biti zdrav, vendar ne samo psihično in fizično ampak tudi čustveno, socialno itd.

Tak koncept in stil življenja se je rodil leta 1950 v ZDA, ko je takratni splošni zdravnik prvič govoril o zdravem življenjskem slogu kot o stanju. Gojčič (2005) razlaga, da je dr. Halbert Dunn, ki mu lahko pravimo tudi oče wellnessa, prvi predaval o tem, kako spodbujati zdravje. Napisal je članke, v katerih je pripovedoval kot je sam izrekel, o »visoki stopnji wellnessa«. V njih je izpostavljala tesno povezavo med telesom, mislijo in duhom. Nedolgo za tem so njegovih 29 predavanj združili skupaj in objavili knjigo z naslovom High Level Wellness (Visoka stopnja wellnessa). »Dunn je zdrav življenjski slog definiriral kot celovito metodo delovanja posameznika,

usmerjeno na sposobnosti samozdravljenja v okviru pogojev, ki mu jih nudi njegovo življenjsko okolje» (Rumbak, 2010, str. 6). Od sredine sedemdesetih let in pa vse do danes je rast o zdravem življenjskem slogu močno napredovala. Glavni krivci za to množično gibanje so bili zdravniki John Travis, Donald Ardel in William Hetter (Gojčič, 2005). Izraz »wellness« je pozival državljane, da prevzamejo odgovornost nad svojim življenjem in začnejo skrbeti zase.

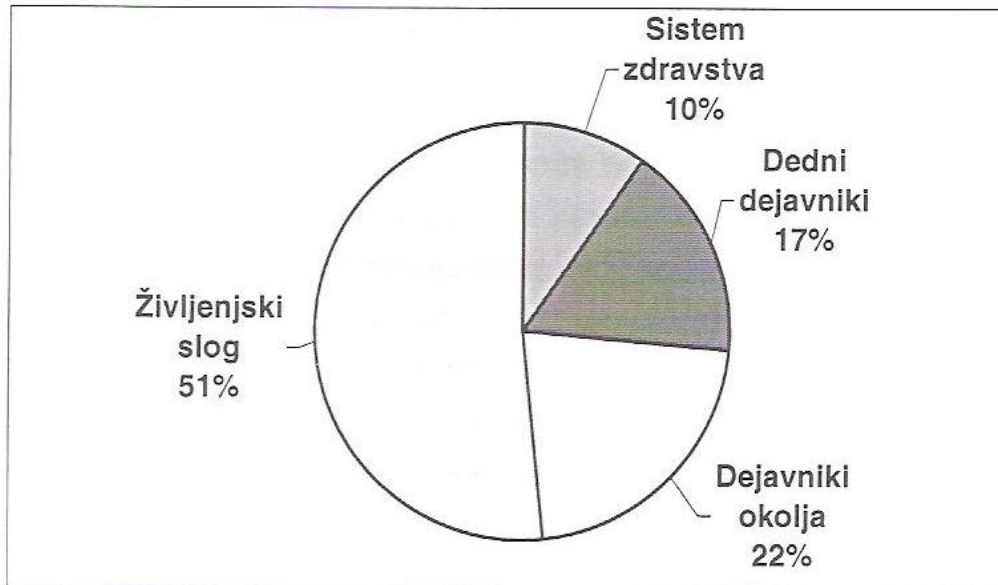
V evropski prostor se je pojem wellness prvič pojavi ob koncu osemdesetih let in sicer v Nemčiji. Lanz in Müller sta ugotavljala, da se je wellness najprej pojavil v povezavi z zdraviliščem, bolj kot turizem, medtem ko se je v ZDA le-ta nanašal predvsem na vsakodnevno življenje. Kljub temu je očitno, da sam zdrav način življenja vedno bolj osvaja tudi Evropo, saj je na tržišču vse več člankov, revij, knjig na to temo, številnih fitness centrov, savn, kopališč in lepotnih centrov (Gojčič, 2005).

V Sloveniji se je pojem wellness prav tako prvič pojavil najprej v povezavi z zdravilišči, in sicer konec devetdesetih let, ko so leta 1999 v Skupnosti slovenskih naravnih zdravilišč, skupaj s španskim podjetjem THR iz Barcelone, pripravili Analizo poslovanja slovenskih naravnih zdravilišč za njihovo možnost razvoja (Gojčič, 2005). To potrjuje, da se je tudi v Sloveniji prav tako wellness najprej pojavil v povezavi s turizmom in ne kot samim življenjskim slogom.

Gojčič (2005) je v svoji knjigi zapisala definicijo wellnessa, ki je aktualna še danes: » *wellness je celostni življenjski slog. Je proces ohranjanja in krepitev telesnega, duševnega in duhovnega zdravja, ki ga človek dosega z zavestnim prizadevanjem na področjih telesnih aktivnosti, zdrave prehrane, duševnih aktivnosti in osebne sprostitve ter v sozvočju z drugimi ljudmi in naravo*« (str. 38).

Vse od začetka pa do danes pomen zdravega življenjskega sloga močno narašča. V Sloveniji skušamo vedno bolj ozaveščati o samem zdravem življenjskem slogu, saj njegovi elementi, kot so zdrava prehrana, telesna dejavnost, obvladovanja stresa itd., močno vplivajo na naše zdravje. Naš življenjski slog se pod vplivom vsakdanjih razmer in izkušenj oblikuje že od samega otroštva dalje.

Odras nezdravega življenjskega sloga so številna obolenja, ki žal pripeljejo tudi do prezgodnje smrti. Spodaj prikazan shematični prikaz na Sliki 4 nam ponazarja deleže dejavnikov, ki so vzrok prezgodnjih smrti. Iz njega je razvidno, da kar 51 % odstotkov pripada samemu življenjskemu slogu, z 22 % mu sledijo dejavniki okolja, dedni dejavniki predstavljajo 17 % in sistem zdravstva 10 % (Berčič idr., 2007).



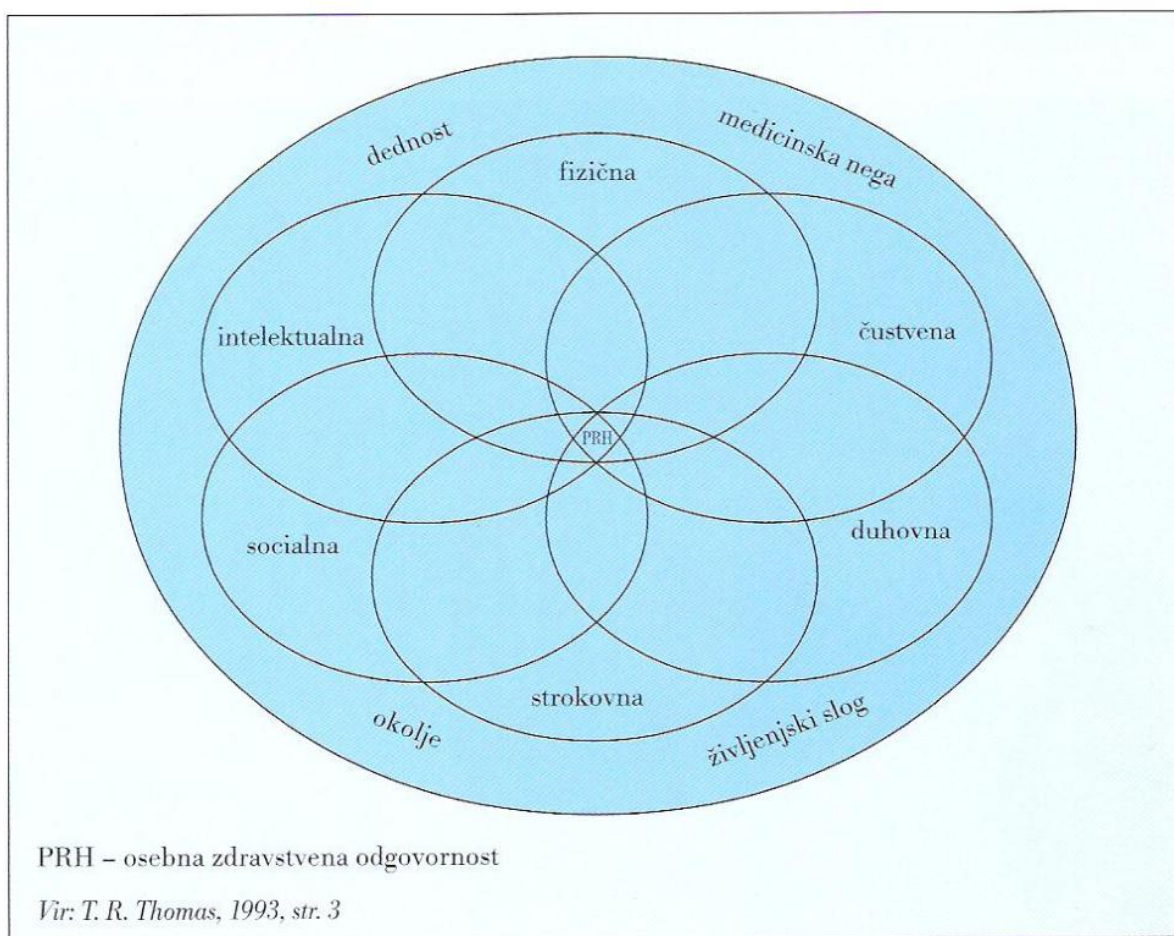
Slika 4. Delež udeležbe štirih osnovnih dejavnikov pri vzrokih za prezgodnjo smrt v odstotkih po podatkih servisa za nacionalno zdravje v ZDA (Berčič idr., 2007).

Mnoge raziskave kažejo, da nezdrav način življenja predstavlja velik del slovenskega prebivalstva. Berčič idr. (2007) razkrivajo pomanjkanje skrbi za osebno zdravje, za lastno telo in njegove organske funkcije, opozarjajo na nezdravo prehranjevanje, kažejo na duševno neravnovesje, na socialno neskladje, na pogosto porušene medsebojne odnose, na duhovno siromaštvo, na ohromela čustva in velikokrat brezcilnost bivanja.

Kar četrtnina Slovencev umre prezgodaj, kar pomeni pred 65 letom starosti. Vzrok njihove smrti so številne kronično nenalezljive bolezni, kar 50 % le-teh so bolezni srca in ožilja, 26 % pa predstavlja rak, s katerim se sooča čedalje večje število bolnikov. Glavni pomagatelj za njihov nastanek pa je sam »nezdrav« življenjski slog (Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013).

1.2.2. Vsebine zdravega življenjskega sloga

Vsebine zdravega življenja so se od začetka pa do danes nekoliko spremenile oziroma se dopolnjujejo, saj so različni raziskovalci oblikovali vsak svoj model, v katerih so želeli opredeliti celostni koncept wellnessa. Gojčič (2005) je izpostavila Thomasov model wellnessa, katerem je želel poudariti kompleksnost, razsežnost in odprtost wellness modela v primerjavi z zdravjem. Njegov model (Slika 5), sestavlja šest vsebin, ki so si med seboj enakovredne, vendar vsaka posamično ne more predstavljati wellnessa. S tem je skušal poudariti, da so si med seboj odvisne in samo vse skupaj lahko tvorijo celoto. Ne moremo se npr. samo zdravo prehranjevati ali samo ukvarjati s športnimi dejavnosti in hkrati misliti, da zadovoljujemo koncept zdravega življenjskega sloga. Ta nam more predstavljati veliko več kot le ukvarjanje z določeno posamezno vsebino. Pomembno je, da smo uravnovešeni in usklajeni na vseh vidikih, tako telesno, čustveno, miselno kot tudi duhovno.



Slika 5. Shema modela wellnessa Zdravje za človekovo celovitost (Gojčič, 2005).

Pori, Pori, Pistotnik idr. (2013) so zapisali, da strokovnjaki predvidevajo obstoj sedmih komponent (vsebin) zdravega življenjskega sloga, ki so prikazane na Sliki 6: telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in dimenzije okolja. Med temi komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni vpliva na ravnovesje ostalih komponent.



Slika 6. Komponente življenjskega sloga (Pori., idr. 2013).

1.2.2.1. Telesna komponenta (vsebina)

Telesna komponenta vsebuje predvsem telesne lastnosti, ki so potrebne, da je posameznik v svoji najboljši kondiciji (oblika in velikost telesa, dovzetnost za bolezni in motnje, telesne funkcije). Kar pomeni, da mora biti telesno aktiven, skrbeti za svojo telesno težo oziroma telo, ter zdravo prehrano, poleg tega pa se izogibati pitju alkohola, kajenju in uživanju drog. Telesna vsebina se razvija ob kombinaciji telesne dejavnosti in pa zdravih prehranjevalnih navad. Elementi te vsebine so pridobivanje mišične moči in vzdržljivosti, kardiovaskularnih moči in vzdržljivosti ter fleksibilnosti. Poleg tega razvija tudi odgovornost do svojega zdravja, kot so skrb za manjše bolezni, prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje in vedenje, kdaj potrebujemo strokovno zdravniško pomoč. Pozitivna stran dobrega vizualnega izgleda in počutja nas pogosto privede do psihološke vsebine, saj si s tem povečujemo našo samozavest, samonadzor in samopodobo.

Zdravo prehranjevanje

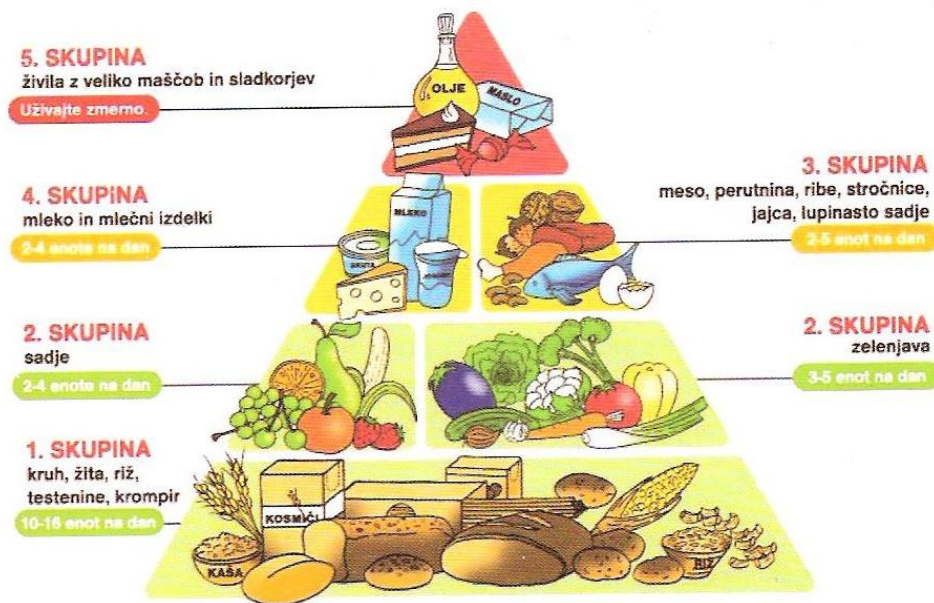
Raziskave o prehranjevalnih navadah Slovencev so v zadnjih 10 letih pokazale, da živimo nezdrav življenjski slog in se temu primerno tudi prehranjemo. Imamo premalo obrokov, energijsko pregoste obroke, poleg tega zaužijemo premalo sadja in zelenjave ter preveč maščob in soli. Moški, socialno šibki, nižji družbeni sloji, prav tako manj izobraženo prebivalstvo se bolj nezdravo prehranjuje kot ostala populacija. Revščina in neizobraženost sta dokazano največja sovražnika zdravja, kar opazamo tudi pri slovenski populaciji (Priporočila za cenovno dostopen, 2011).

Inštitut za varovanje zdravja RS pravi, da je dokazano, da so mnoge bolezni, ki se pojavijo zaradi neustrezne prehrane in nezdravega življenjskega sloga, povezane s socialnimi in ekonomskimi dejavniki, med katere spadajo nizka stopnja izobrazbe in nizek dohodek (Priporočila za cenovno dostopen, 2011). Iz tega je razvidno, da si ljudje, ki nimajo denarja ali pa imajo slabšo izobrazbo skorajda ne morejo privoščiti zdravega obroka. O tem se lahko prepričamo tudi sami, saj nam že sam obisk v trgovini lahko omogoči malo boljšo predstavo. Dejstvo je, da je hrana, ki je bolj zdrava, domača ali »bio proizvod« veliko dražja od manj kakovostnih izdelkov. Cene živil z višjo kakovostjo in višjo biološko vrednostjo kot so ribe, zelenjava, sadje, sveže meso in so nujno potrebne v našem vsakdanu, se višajo, medtem ko so vedno cenejša živila z manjšo biološko vrednostjo (slana in mastna hrana) (Priporočila za cenovno dostopen, 2011).

Zelo pomembno je tudi zajtrkovati, vendar so raziskave pokazale, da je ljudi, ki zjutraj zajtrkujejo vedno manj, vedno več pa je tistih, ki imajo premalo dnevnih obrokov. Inštitut za varovanje zdravja RS je izdal publikacijo Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije in prišel do ugotovitve, da v letu 2001 ni zajtrkovalo 12,7 odstotkov vprašanih, v sedmih letih pa se je ta odstotek povečal na 18,4. Odstotek vprašanih, ki je na dan užilo le dva obroka ali celo manj pa je v obdobju med 2001 in 2008 ostal nespremenjen. Kar pomeni, da se še vedno velik delež prebivalstva prehranjuje zelo neredno, to pa nas vodi v prekomerno prehranjenost in debelost (STA, 2013).

Zdravo prehranjevanje in razprave o samem vplivu prehrane na zdravje so zelo živahne. Veliko je člankov, oglasov, objav, revij, v katerih imamo polno nasvetov, kaj pomeni zdravo se prehranjevati. Kar nas konec koncev lahko tudi zbega, saj imamo kot povsod tudi pri prehrani modne »muhe«. Ravno ta trenutek veliko beremo o presnem prehranjevanju in odrekanju številnih izdelkov iz jedilnika. Toda načela zdrave prehrane so v bistvu zelo preprosta. Ključno je uživanje pestre, uravnotežene prehrane, ki vključuje veliko sadja in zelenjave in pa, da se redno prehranjemo, kar pomeni od 3 do 5 obrokov dnevno (Carroll in Smith, 1994, v Dervišević in Vidmar, 2011).

Dervišević in Vidmar (2011) navajata, da so raznolikost oziroma prisotnost nujnih živil v uravnoteženih količinah, ki so še vedno primerne za naš organizem, zdravstvena neoporečnost hrane in pa varovalni učinek pred nastankom in razvojem bolezni glavne značilnosti, ki označujejo zdravo prehrano. Za načrtovanje ustrezne prehrane velja tudi tako imenovan model prehranske piramide (Slika 7), ki temelji na uravnoteženem vključevanju šestih skupin živil: zelenjava, sadje, žita in žitni izdelki, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki ter maščobe.



Slika 7. Uravnotežena prehranska piramida (Dervišević in Vidmar, 2011).

Iz piramide ja razvidno, katerih živil naj bi zaužili največ in katerih najmanj. Najmanjši delež je seveda namenjen živilom z veliko maščob in sladkorja, ki nam škodujejo in so velikokrat povezana s tveganjem debelosti. Sem spadajo tudi sladke/gazirane pijače, ki jih moramo nadomestiti z vodo. Priporočeno je, da naj bi naš obrok vseboval vsaj tri različna živila iz vsake skupine, s čimer dosežemo, da organizem dobi uravnoteženo hrano z vsemi hranljivimi snovmi, ki nam dajejo energijo. Največji pomen je na žitih in žitnih izdelkih ter na sadju in zelenjavi. Letih bi morali dnevno uživati čim več.

Telesna dejavnost:

Pori, Pori, Jakovljević in Ščepanović (2013) so zapisali da je redna športna dejavnost sestavni del telesne dejavnosti, ki lahko vpliva na naše zdravje in poviša kakovost življenja. To so pokazale številne raziskave na področju tako telesnega kot tudi drugih oblik zdravja. Telesna dejavnost je ena izmed najpomembnejših sestavin zdravega življenjskega sloga in nam prinaša aktivno, zadovoljno in zdravo življenje.

Gibanje je lahko človekov vsakdanji izziv ne glede na to ali se z njim ukvarja rekreativno ali tekmovalno. To pa zato, ker je le v športu možno doseči nekaj več in na drugačen način kakor pri drugih dejavnosti v življenju in nam pri tem omogoča doseči cilje, ki se nam spreminjajo skozi vsa starostna obdobja (Berčič idr., 2007).

Posameznik, ki se ukvarja s športno dejavnostjo oziroma rekreativni športnik, se razlikuje v mnogih sposobnostih, lastnostih in značilnostih od posameznika, ki se s športno dejavnostjo ne ukvarja. Rekreativni športnik je tako:

- Močnejši;
- Bolj gibljiv;

- Bolj spreten;
- Z boljšo koordinacijo;
- Bolj vzdržljiv;
- Ima več energije;
- Je bolj vitalen;
- Je boljšega razpoloženja;
- Je bolj prilagodljiv;
- Si hitreje odpočije;
- Hitreje nadoknadi energijo;
- Ima lepše oblikovano telo;
- Ima lepšo in boljšo telesno držo;
- Ima boljši apetit;
- Bolje spi;
- Manj obiskuje zdravnike (Berčič idr., 2007).

Redna telesna dejavnost torej zelo vpliva na počutje posameznika, pa vendar pri mnogih od nas ni sestavni del življenjskega sloga. Dandanes se srečujemo predvsem s sedečim načinom življenja, ki pa je močno povezan s telesno neaktivnostjo in nas privede do številnih bolezni in hitrejšega staranja. Preden smo bili deležni vse te sodobne tehnologije kot so računalniki, telefoni, avtomobili, televizorji, pralni stroji..., so bili ljudje v bistveno boljši fizični kondiciji že zaradi preprostih vsakdanjih gospodinjstvih opravil, hoje do šol/sluzb in tako dalje. Danes je življenje precej bolj udobno, hkrati pa veliko bolj škodljivo, saj smo s samo telesno nedejavnostjo veliko bolj podvrženi boleznim srca in ožilja, raka, debelega črevesa, sladkornim boleznim in konec koncev tudi smrti. Sedeči način življenja nas praktično spremlja ob vsakem koraku, saj večino dneva preživimo sede; v avtomobilu na vožnjah v šolo ali na delo, pri službenih in študijskih opravilih, na delovnem mestu ter zopet ob pasivnem preživljanju prostega časa, kot je poležavanje pred televizorjem ali ob računalniku in ob prebiranju knjig. Prav zato si moramo vzeti čas in dati samemu gibanju večji pomen, saj nas bo drugače naše sodobno življenje po domače povedano »pokopalo«.

Podatki o športni dejavnosti Slovencev kažejo, da smo tako kot drugje v Evropi premalo telesno aktivni, in sicer v vseh starostnih kategorijah (Vidmar, 2013). Zato je pomembno, da se tega čim prej zavemo in ne pozabimo, da ima naše telo potrebo po gibanju. Da smo telesno aktivni ni pomembno v kateri starostni kategoriji smo, saj se s športom lahko ukvarja vsakdo, kjerkoli in kadarkoli. Večji pomen moramo dati na izbiro same dejavnosti, saj je logično, da se izbira mladostnikove rekreacije nekoliko razlikuje od starostnikove. Vsaka telesna dejavnost naj po sposobnostih posameznika, da torej ni preveč zahtevna in da z njo ne izzovemo kakšne poškodbe.

Med izvedbo telesne dejavnosti je potrebno upoštevati štiri pravila vadbe, ki jih navaja Mišigoj Durakovičeva (2003) in se enačijo s kratico FITT v angleščini:

- Frequency (pogostost),
- Intensity (intenzivnost),
- Type (vrsta dejavnosti),
- Time (trajanje dejavnosti).

Ljudje, ki so telesno dejavni, izboljšujejo tako telesno kot duševno zdravje ter zmanjšujejo dejavnike tveganja, kot so prekomerna telesna teža, visok krvni tlak in visok holesterol v krvi. Poleg tega se bo življenjska doba povečala, ne glede na vse škodljive dedne dejavnike. Telesna dejavnost pri katerikoli starosti, ščiti pred množico kroničnih zdravstvenih težav in bolezni ter izboljša funkcionalne sposobnosti telesa in poveča njegovo vzdržljivost. Poleg tega smo zmogljivejši, krepimo naše mišice in kosti, poveča se gibljivost sklepov, izboljša funkcija dihal, srca in ožilja ter prekrvavitev telesa. Ne samo, da smo fizično zmogljivejši in upočasnimo proces starosti ampak z izboljšanjem počutja pridobivamo na samozavesti ter se lažje spopademo s stresom.

Da bi naše zdravje ohranjali, je priporočeno vsaj 150 min/teden zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 min/teden visoko intenzivne telesne dejavnosti, če pa želimo zdravje krepiti bi se morali poslužiti 300 min/teden zmerne ali 150 min/teden visoko intenzivne telesne dejavnosti (Pori, Pori, Jakovljević idr., 2013). Pori, Pori, Pistotnik idr. (2013) so povzeli nekatere izsledke raziskav, kjer so bili ugotovljeni vplivi telesne dejavnosti tako na telesno kot duševno zdravje.

Dejstvo je, da sodoben človek živi dlje kot njegovi predniki brez uživanja pomlajevalnih pripravkov in lepotnih posegov, vendar ne brez pomembnega dejavnika takoimenovanega gibanja. Le-ta je pomemben sopotnik našega vsakdanjega življenja. S telesno dejavnostjo izboljšamo telesno pripravljenost, mišično moč in kakovost življenja (Pedersen in Saltin, 2006; Pori idr., 2013). Pri tem ne gre samo za šport ampak za vsako gibanje, pri katerem pospešeno porabljamo energijo, od športa in različnih vadb do drugih dejavnosti, kot so igranje z otroki na prostem, sprehajanje, opravljanje gospodinjskih opravil, ples, vrtnarjenje itd.

Poleg telesne pripravljenosti izboljšujemo tudi funkcionalne sposobnosti ter preprečujemo debelost, ki predstavlja pomemben dejavnik tveganja za nastanek sodobnih bolezni (Ribič, 2003, v Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013). Debelost je kronična presnovna bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu. Povzročajo jo psihološki, socialni in genetski dejavniki. Debel je vsak, ki ima indeks telesne mase (ITM) nad 30. Primerne telesno težo in indeks telesne mase prav tako ohranjamo z vsakodnevno telesno dejavnostjo (Nielsen in Andersen, 2003, v Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013).

Paavola, Vartiainen in Haukkala idr. (2004, v Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013) menijo, da tisti, ki so bolj dejavni manj kadijo in uživajo manj alkoholnih pijač. Kar je nekako logično, saj je v skladu z osebnimi načeli. Gibajo se tisti, ki bi radi naredili nekaj za svoje zdravje, kajenje in uživanje ostalih substanc pa je ravno nasprotje temu. Znanstveno je dokazano, da se po prenehanju kajenja znatno zmanjša tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, v petnajstih letih pa naj bi bilo spet enako tveganju, kakršno je pri nekadilcu.

Zelo je pomembno, da si vzamemo čas, ki ga bomo preživel aktivno, saj tako pospešimo presnovni metabolizem, vnesemo v telo več svežega zraka, ki sodeluje pri razgradnji maščob. Izbira športne aktivnosti je odvisna od posameznika. Strokovnjaki pa za krepitev obrambne sposobnosti najbolj priporočajo učinkovite dejavnosti, kot so hitra hoja, hoja, plavanje, tek na smučeh, itd. Aktivnost na prostem prav tako zmanjšuje duševno napetost, ki je dandanes preveč prisotna pri vsakem posamezniku. Premalo gibanja pomeni pravo katastrofo za sive celice, saj samo gibanje spodbuja duševno aktivnost.

Kot smo že omenili, telesna dejavnost ne vpliva samo na naše telesno zdravje, temveč tudi na duševno. Berger (1994, v Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013) meni, da se nam poveča odpornost na stresne situacije kot so: glavobol, telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, anksioznost, zaskrbljenost, živčnost, napetost, razdražljivost, težave s komunikacijo, zmanjšana produktivnost in kakovost dela. Poleg tega nas napolni z novo energijo ter prežene vse negativne misli. Pomembno je, da med samo aktivnostjo najdemo čas zase, kjer se lahko odklopimo od vsakodnevnega vrveža. Se posvetimo le sebi in svojemu duhu. Ljudje, ki so telesno dejavni, so tudi bolj zadovoljni in srečni, saj se pri gibanju sprošča takoimenovani hormon sreče (endorfin). Že polurni sprehod na prostem lahko zelo poveča oziroma utrjuje našo odpornost in nas polni s pozitivno energijo in dobro voljo. Hassman, Koivula in Utela (2000, v Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013) pravijo, da se s pomočjo telesne dejavnosti zmanjšuje pogostost pojavljanja znakov depresije in stresa ter dviguje splošno zadovoljnost z življenjem. To je še posebej pomembno v kratkih zimskih dneh, saj se zaradi pomankanja sonca in svetlobe zmanjša izločanje endorfinov, kar lahko vodi do najrazličnejših oblik anksioznosti, depresij, slabega razpoloženja. Telesna dejavnost je zato v takšnih trenutkih najboljše zdravilo za vse. Aktivni ljudje imajo tudi višjo samozavest, boljšo samopodobo ter so bolj optimistični (Long in Van Stavel, 1995, v Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013).

Danes smo zasuti z informacijami o zdravem življenju, metodah in tehnikah sprostitve, o vseh možnih oblikah rekreacije in predvsem o zdravi prehrani, zato smo zmedeni, v stresu in zakrčeni. Kaj naj jemo? Kako naj se rekreiramo? Kako naj najdemo notranje ravnovesje?

1.2.2.2. Intelektualna komponenta

Intelektualna vsebina je vključevanje posameznika v ustvarjalne in miselne dejavnosti za razširitev njegovega znanja in spretnosti. Pomeni sposobnost za učenje, sposobnost za rast izkušenj ter osebni razvoj na miselni stopnji. To dosežemo z ustvarjalnostjo, učenjem, uresničevanjem osebnih interesov, vključno z branjem knjig, revij, časopisov, strokovne literature ter učenjem tujih jezikov. Sprejemanje odločitev v življenju je tudi ena izmed glavnih sestavin mentalnega zdravja.

1.2.2.3. Čustvena komponenta

Čustvena komponenta se nanaša na naše počutje, ki je lahko negativno ali pozitivno. Predstavlja sposobnost prepoznavanja negativnih čustev, prikaz čustev in spodbujanje pozitivnih čustev (veselje, sreča). Da je določena oseba pozitivno čustvena, ne pomeni samo obvladovati oziroma nadzorovati stres, ampak mora biti pozorna na svoje misli, čustva in vedenje. Možgani in telo so zelo povezana, zato stres, ki je dandanes tako prisoten v našem življenju, lahko terja davek na naše telesno zdravje, prav tako pa tudi fizični izzivi prinesejo nov dodaten stres v našem življenju. Če razumemo, kako stres vpliva na naše zdravje in katere korake moramo narediti, da ostanemo čustveno stabilni in da ta stres spremenimo v pozitivnega, nam bo veliko lažje iti skozi življenje. Kljub vsemu moramo ohraniti trezno glavo in stvari gledati s pozitivne strani, saj je ne nazadnje sreča in veselje tisto, kar si vsak želi najti. Navadno so veseli ljudje bolj srečni in živijo bolj kakovostno življenje.

Stres

Looker in Greson (1993) pravita, da je prav stres po podatkih svetovne zdravstvene organizacije ena izmed večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja. S simptomi stresa naj bi se spopadala že vsaka tretja oseba. Po neki oceni pa je kar od 7590 % bolezni, zaradi katerih se posameznik zateče k zdravniku ali specialistu, povezanih s stresom. Stresna reakcija ne prizanaša nobenemu človeku, zato lahko prevelika stopnja škodljivega stresa povzroči splošno izčrpanost, težave z zdravjem, v najhujših primerih pa lahko privede tudi do smrtnega izida.

Besedo stres navadno uporabljamo, kadar menimo, da je vsega preveč in se sprašujemo, če bomo zmogli zdržati vse pritiske, ki pretijo na nas. Vse, kar nam predstavlja nekakšen izziv ali nekaj, kar bi lahko ogrozilo naše dobro počutje, enačimo s stresom. Stres lahko povežemo s čustveno, telesno in miselno reakcijo na vsakdanje spremembe. Za ta odziv na spremembe, ni nujno, da je vedno slab, včasih je lahko tudi dober. Mnogi namreč pravijo, da bi bilo življenje brez stresa dolgočasno in bi se verjetno počutili nesmiselno, saj bi bil vsak dan isti, z le nekaj vzponi in padci. Vendar pa je razlika, kakšen stres v našem življenju prevladuje. Ločimo dve vrsti stresa, in sicer pozitivni in negativni stres. Dandanes prevladuje negativni stres, saj smo močno preobremenjeni in prezaposleni.

Pozitivni stres ali kratkotrajni stres je dobrodošel v našem življenju, saj za nas ni škodljiv in z njim pridobivamo na motivaciji, večji učinkovitosti, mentalni budnosti, večji storilnosti. Nekatere življenjske spremembe kot so pridobitev nove službe, rojstvo otroka, nov življenjski partner ali zaključek študija na splošno veljajo za pozitivne spremembe v življenju, ki pa so kljub temu stresne. S pozitivnim stresom dobimo dodaten adrenalin, ki nam pomaga izpolnjevati nove cilje, želimo si novih izzivov in zanimivih nalog. Poleg tega z njim lahko povečamo našo samozavest. Brez dodatnega adrenalina bi težko dosegli cilj, kakršnega dosežemo s pozitivnim stresom. Npr. pevec, igralec, plavalec ali kateri koli drugi človek, bi bil na »odru« brez pozitivnega stresa povprečno uspešen, če pa svoj strah dobro izkoristi, lahko izstopa iz množice in ga izkoristi v zmagovalni boj.

Medtem ko je pozitivni stres dobrodošel v našem življenju, pa je negativni ali dolgotrajni stres nezaželen, saj povzroča upad učinkovitosti, zmogljivosti, razdražljivost, nespečnost, kronično utrujenost in je mnogokrat tudi povzročitelj bolezni. Poleg tega nam negativni stres povzroči glavobole, spremembe prehranjevalnih navad, prebavne motnje, pogoste prehlade, bolečine v vratu in hrbtu (Looker in Greson, 1993). Vodi pa tudi v depresijo, panične napade, alkoholizem ter druge zdravstvene težave, h katerim smo nagnjeni, pa do sedaj niso prišle na površje. Lahko navedem primer kot bolezen psoriasis ali luskavica, ki je lahko prisotna v našem dednem zapisu, pa pride na dan šele, ko smo močno podvrženi stresu. Spremembe v življenju kot so izguba zaposlitve, partnerja, smrt v družini, ločitev in ostali veliki dogodki, so zelo stresni in nas lahko v življenju zelo zaznamujejo.

Pori, Pori, Pistotnik idr. (2013) so zapisali, da se kar tri četrtine Slovencev običajno sooča s stresom, ki je eden ključnih negativnih dejavnikov za zdravje. Najpogostejši vzroki za stres pa so vsakdanje obremenitve na delovnem mestu. Da bi se stresu in stresnim situacijam čim bolj izognili, je pomembno, da znamo stres nadzorovati oziroma obvladovati. Poskušamo se ne sekirati ob vsaki spremembi in se izogibati stvarim, katere nam v življenju predstavljajo stres.

Potrebno je odpraviti sam vir težav, znati določene stvari ali delo zavrniti in si s tem priporiti čas, ki je namenjen samo nam in sprostitvi.

1.2.2.4. Socialna komponenta

Socialna komponenta predstavlja sposobnost interakcije z ljudmi okoli nas. Kar pomeni, da ima posameznik pristne družinske odnose, da ima prijatelje, da zna spoštovati sebe in druge, je pripravljen pomagati in se vključuje v raznorazne družbene dogodke (obiskovanje športnih dogodkov, zabav, kina...). Veliko bolje je živeti v sožitju z drugimi kot pa v nasprotju z njimi. Prijatelji nam dajo pozitivni učinek na telesno in duševno zdravje, saj je naša potreba po njih v življenju bistvenega pomena prav tako kot druge vrednote. Brez njih sicer lahko preživimo, vendar pa ne tako dobro in dolgo kot bi sicer lahko. Socialna izolacija znižuje funkcijo našega imunskega sistema in je pomemben dejavnik pri poslabšanju našega duševnega zdravja, ki lahko izzove tudi depresijo. Da živimo socialno, ne pomeni, da smo ves čas aktivni v spletnih socialnih omrežjih, ampak da imamo s temi osebami redni osebni stik. Menimo, da sta nova tehnologija ter življenje virtualnega sveta močno poslabšala naše socialno življenje.

Vzpostavljanje in ohranjanje primernih medsebojnih odnosov

Prišli smo v čas, ko se srečujemo s tako imenovano »novodobno odvisnostjo«. Za to odvisnostjo predvsem trpijo mladi, prenaša pa se na celotno populacijo. Ne govorimo več o odvisnosti od alkohola, drog, kajenja..., temveč o odvisnosti od računalnikov oziroma komunikacijske tehnologije. Še pred desetletji se nam je to zdelo nepredstavljivo, danes pa brez tega skorajda več ne moremo funkcionirati. Tehnologija je nepogrešljiva tako doma kot v šoli in na delovnem mestu.

Računalniki so naprave, ki jih potrebujemo vsak dan. Najbolj zaskrbljujoče je to, da so nadomestili družbo in postali zabava ljudem, ki se na naprave navežejo kot na ljudi in živijo s pomočjo virtualne komunikacije. Enako se dogaja z našimi mobilnimi telefoni, brez katerih smo popolnoma izgubljeni oziroma »odrezani od sveta« (Šoster, 2012).

Vse to pa močno vpliva na našo socialno komponento, saj veliko mladih raje več časa preživi doma, pred svojim računalniškim zaslonom kot zunaj na igrišču s svojimi prijatelji ali znanci. S sodobno tehnologijo se lahko nemoteno pogovarjajo preko interneta, urejajo službene in druge obveznosti kar preko mailov, o svojih osebnih dogodkih in življenju pa poročajo kar na socialnih omrežjih. To jih je pripeljalo do tega, da dandanes skorajda nimajo več osebnega stika, saj se zapirajo med štiri stene in so vedno bolj izolirani. Njihova komunikacija tako postaja brezosebna, njihov najboljši prijatelj pa postane računalnik. Glede tega je bilo narejenih vrsto raziskav, vendar se strokovnjaki, tako sociologi kot psihologi, ne morejo poenotiti glede vprašanja, v kolikšni meri je to škodljivo ali dobro zanje (Šoster, 2012).

Nekateri menijo, da so ljudje, kateri imajo veliko prijateljev na socialnih omrežjih, deležni sreče, ker so zadovoljni ob spremljanju dogodkov na socialnih omrežjih. Vendar zaradi tega ne gredo med ljudi, nimajo osebnega stika z družbo, pogosto jedo pred računalnikom, kar posledično privede do debelosti. Poleg tega začnejo razvijati svoj virtualni svet, v katerem so lahko vse kar v resničnem svetu niso. Delijo z ostalimi, kar želijo biti in pričakujejo odzive, ki jih potrebujejo, da

se počutijo pomembni. S tem se vsakodnevno polnijo in kmalu izgubijo stik z realnostjo. Drugi strokovnjaki menijo, da ljudje, ki se ne poslužujejo toliko socialnih omrežij, več časa preživijo s svojimi prijatelji, družino in se ukvarjajo s športom. Prav ti imajo boljše komunikacijske sposobnosti in ne trpijo zaradi depresije ter osamljenosti.

Na koncu koncev je pomembno, da ohranjamo medsebojne odnose, saj smo družabna bitja in potrebujemo družbo, prijatelje, zabavo in nova poznanstva. Veliko mladih se že zaveda, da čas beži mimo njih, saj se premalo družijo z ljudmi, ki jim veliko pomenijo, vendar se tega zavedo morda takrat, ko je že prepozno. Z »novodobno« odvisnostjo ne ogrožamo samo socialne komponente, temveč tudi telesno, saj nam računalniki kradejo naš dragoceni čas in nam ob koncu dneva zmanjka časa, ki bi ga lahko posvetili svojemu telesu ali duhu. Pomanjkanje ene komponente vodi v pomanjkanje druge, vse to pa vpliva na naš življenjski slog.

1.2.2.5. Duhovna komponenta

Duhovna komponenta je povezana z osebno rastjo posameznika, ki vključuje vrednote in prepričanja, ki zagotavljajo pomen našega življenja. Različni posamezniki imajo različne poglede o tem, kaj duhovna komponenta sploh predstavlja. Mnogi izmed njih živijo v prepričanju, da je ta povezana samo z našo religijo oziroma vero in verovanjem v boga. Vendar pa na splošno velja, da je le-ta povezana z našimi vprašanji o iskanju smisla in človekove norme in načel, ki nas vodijo skozi življenje. Popolno zdravje lahko dosežemo le, če imamo optimalno življenjsko energijo, ta pa je odraz našega notranjega zadovoljstva in miru, pozitivne samopodobe, samozavesti ter samospoštovanja. Ves čas si prizadevamo najti neko harmonijo med zunanjo silo in našim notranjim zadovoljstvom, s katerim razvijamo našo duhovno komponento.

1.2.2.6. Zaposlitvena komponenta

Zaposlitvena komponenta je sposobnost posameznika, da doseže ravnovesje med delom in prostim časom. To se nanaša na to, da je posameznik sposoben pozitivno prenašati stres na delovnem mestu, je zadovoljen s svojim delom in vrsto poklica ter spodbujanjem delovne učinkovitosti. Delo nam danes predstavlja veliko mero potrpežljivosti in koncentracije, zato je pomembno, da to kar delamo, delamo z veseljem in ljubeznijo ter da uživamo v svojem delovnem okolju. Za doseganje te optimalne komponente so pomembni tudi odnosi s sodelavci in kako rešujemo sam stres na delovnem mestu. Izbira poklica, zadovoljstvo pri delu, poklicne ambicije in osebna uspešnost so tudi ene izmed sestavin zaposlitvene blaginje. Z doseganjem visoke ravni te komponente bo posameznik bolj osredotočen na nalogo in poleg tega bo pri tem užival brez dodatnega pritiska. Pomembno je tudi, da stresa iz delovnega okolja ne prenašamo domov.

1.2.2.7. Komponenta okolja

Pomembnost okolja pri zdravem življenjskem slogu se pojavlja šele v zadnjem času. Prej so bile sestavine zdravega življenjskega sloga le zgoraj navedenih šest vsebin. Kljub temu, da mislimo, da samo okolje ne vpliva na naše življenje toliko, pa je zelo pomembno kakšno je in kako se v njem počutimo. Okoljska blaginja je tudi posameznikovo življenje v harmoniji z zemljo, razumevanje vpliva interakcij z naravo in našega okolja ter ukrepanje za zaščito sveta okoli nas. Tudi okolje vpliva na naše življenje skozi različne komponente, s tem imam v mislih predvsem

onesnažen zrak in vodo, razne kemikalije, hrup, ultravijolično sevanje, pasivno kajenje in še in še bi lahko naštevala Pori, Pori, Pistotnik idr. (2013) so zapisali, da se komponente okolja kažejo že v samih razlikah povprečne življenjske dobe, ki je danes dvakrat daljša kot je bila pred 100 leti. Glavni vzrok je bil seveda smrt kot posledica mnogih nalezljivih bolezni in infekcij.

1.3. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

1.3.1. Problem

Podatki o dosedanjih raziskavah

Dosedanje raziskave so pokazale da državljani EU z 61 % navajajo zdravje kot glavni razlog za ukvarjanje s športom in telesno dejavnost. Slovenija (77 %) zaseda kar 3. mesto na lestvici, ki pravi, da se državljani udeležujejo telesne dejavnosti predvsem iz zdravstvenih vidikov. Iz tega lahko sklepamo, da ima telesna dejavnost iz zdravstvenega vidika velik pomen v EU, še posebej na Švedskem, na Cipru in v Sloveniji (Eurobarometer, 2010).

Čeprav šport pridobiva na pomenu in se ljudje zavedajo, da je ta ključen dejavnik za zdravo in boljše življenje, pa so rezultati pokazali, da kar v 15 državah EU vsaj 50 % ljudi pravi, da se s športom ne ukvarja nikoli ali pa zelo redko (Bolgarija (82 %), Grčija (79 %), Madžarska (71 %), Romunija (69 %) itn.). Med države, ki spadajo v zadnjo tretjino po telesni nedejavnosti na delež prebivalstva spada tudi Španija (42 %). V Sloveniji je v primerjavi s Španijo nedejavnih 22 % in spada med države, ki imajo več kot polovico prebivalstva dejavnih vsaj 1x na teden (Eurobarometer, 2010). V povprečju smo Slovenci bolj športno dejavni kakor ostali prebivalci EU, vendar je odstotek nedejavnih še vedno previsok. Največ športno dejavnih je v nordijskih državah in na Nizozemskem, najmanj pa v mediteranskih državah (Pori, Pori, Pistotnik idr., 2013).

Kljub temu, da ima Španija velik odstotek nedejavnega prebivalstva, pa so po njihovih raziskavah opazili znaten napredek. Razvoj športa v zadnjih 30 letih se je povečal za dobrih 20 %. Če se je leta 1980 s športom ukvarjalo le 25 % vprašancev, se je leta 2010 s športom ukvarjalo 45 %. Ugotovili so tudi, da se s športom pretežno ukvarjajo ženske, saj je skoraj vsaka tretja oseba, ki se ukvarja s športom, ženska. Razlika med udeleževanjem v športni aktivnosti se nadaljuje s približno 18 %. Leta 2010 se je s športom ukvarjalo 49 % žensk in 31 % moških. Pri mlajših ljudeh, starih od 15–24 starosti, delež ni močno narastel in sicer v desetih letih samo za 3 %, medtem ko se je pri starejših osebah nad 55 let in več zelo povečal, in sicer se 18 % več starejših oseb je ukvarjalo s športom leta 2010 kot 2000. Ugotovili so tudi, da je več kot polovica moških (51 %) zadovoljnih s svojo telesno težo, medtem ko bi se več kot polovica žensk (53 %) rada znebila nekaj kilogramov (CSD, 2010). Slovenija se v tem primeru ne razlikuje dosti od Španije, saj so rezultati zelo podobni, in sicer 55,1 % moških je zadovoljnih s svojo težo, medtem ko 55,3 % žensk pravi, da bi rade bile bolj suhe (IVZ, 2012).

Analiza raziskav CINDI 2000, 2004 in 2008 pravi, da socialno-ekonomske okoliščine posameznika močno vplivajo na razlike v zdravju v Sloveniji kot tudi v drugih državah EU. Prekomerna teža in debelost ljudi v Evropski uniji naraščata tako pri otrocih kot pri odraslih.

Slovenija zaseda 8. mesto med evropskimi državami po deležu otrok med 11. in 15. letom, ki so debeli ali prekomerno težki (OECD, 2010).

Prav zaradi tega delamo veliko na tem, da bi ljudi čim bolj spodbudili k telesni aktivnosti in zdravemu življenjskem slogu. V ta namen je bil ustvarjen projekt Zdrav življenjski slog (ZŽS), ki je letos končno obrodil sadove. Analiza podatkov iz Športno vzgojnega kartona je pokazala, da dodatne ure telesne vzgoje pozitivno vplivajo na telesni in gibalni razvoj otrok in mladine. Sicer zelo počasi, pa vendar. Poleg tega se je kar 50 % otrok, ki so vključeni v ZŽS, odločilo za vpis v športna društva in ima tako dodatni dve šolski uri športa na teden. Prav tako so opazili spremembo v okviru šolske prehrane, ki je bolj celostna, odraz tega pa je, da debelost ne narašča več tako kot je pred leti (Teran Košir, 2013).

Dejstvo je, da smo se začeli zavedati, da moramo nekaj storiti za svoje telo in pridobivamo vedno večji pomen na telesni komponenti, ki vključuje zdravo prehranjevanje in pa redno športno dejavnost. Vendar s tem ne bomo dosegli popolnega zdravega življenjskega sloga, saj so ostale komponente zaenkrat še v ozadju. Stres je na primer eden izmed ključnih dejavnikov, ki so vzrok za slabšanje zdravstvenega stanja sodobnega prebivalstva. Iz leta v leto pa odstotek ljudi, ki so podvrženi vsakodnevnemu doživljanju stresa, še kar narašča. V Sloveniji se je pri odraslih prebivalcih v starosti 25–64 let med letoma 2001 in 2008 gibalo med 24 % in 30 %. Približno šestina oseb pravi, da stres obvladujejo z večjimi napori, okoli 5 % pa ga sploh ne obvladuje (IVZ, 2012). Cilji ukrepov morajo biti usmerjeni k zmanjševanju izpostavljenosti stresnim situacijam in krepitev varovalnih dejavnikov za obvladovanje le-teh. To lahko dosežemo le z ravnovesjem vseh vsebin zdravega življenjskega sloga.

1.3.2. Cilji

V diplomski nalogi smo želeli ugotoviti, kakšne so vsebine življenjskega sloga odraslih prebivalcev Španije in kako se razlikujejo glede na njihov spol, starost in izobrazbo. Želeli smo ugotoviti, kakšno vlogo pripisujejo telesni dejavnosti.

Glede na namen diplomskega dela, smo postavili naslednje cilje:

- Ugotoviti, kakšen je življenjski slog preizkušancev.
- Ugotoviti razlike v življenjskem slogu med spoloma.
- Ugotoviti razlike v življenjskem slogu po starosti.
- Ugotoviti razlike v življenjskem slogu glede na izobrazbo.

1.3.3. Hipoteze

- H1: Življenjski slog moških in žensk se ne razlikuje.
- H2: Življenjski slog različno starih preizkušancev se ne razlikuje.
- H3: Življenjski slog različno izobraženih preizkušancev se ne razlikuje.

2. METODE DE LA

2.1. Preizkušanci

V vzorec smo vključili odrasle ljudi, prebivalce mesta Alicante, in sicer 100 žensk ter 100 moških. Glede na starost so bili razporejeni v 5 starostnih skupin: 18 let do 24 let (32,5 %), 25 do 35 let (37,5 %), 36 do 45 let (17 %), 46 do 55 let (5 %) ter 56 do 69 let (8 %). Povprečna starost je bila 32,4 let. Glede na izobrazbo je 5 % anketiranih končalo osnovno šolo, 20 % je zaključilo poklicno šolo, 18,5 % srednjo šolo, 13 % višjo šolo, 35 % visoko šolo, 8 % magisterij in 0,5 % doktorat.

2.2. Pripomočki

Podatke o življenjskem slogu Špancev smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika (v prilogi). Anketiranje je bil naključno, uporabili smo osebni pristop. Prvi del vprašalnika je bil namenjen ugotavljanju spola, starosti, izobrazbi in telesnih značilnosti. Drugi del anketnega vprašalnika je vseboval osemnajst vprašanj. Zadnje (18 vprašanje) je bilo sestavljeno iz petih trditev, ki so jih anketiranci označevali s pomočjo 7-stopenjske lestvice (1 – *Sploh se ne strinjam*, 2 – *Se ne strinjam*, 3 – *Delno se ne strinjam*, 4 – *Niti se ne strinjam, niti se strinjam*, 5 – *Delno se strinjam*, 6 – *Strinjam se* in 7 – *Sploh ne se strinjam*).

2.3. Postopek

Med naključno izbrane odrasle prebivalce Španije smo razdelili ankete. Pridobljene podatke smo analizirali in jih prikazali s pomočjo tabel in grafov. Zbrani podatki so bili obdelani z različnimi metodami s statističnim programom SPSS (Statistical Package for the social Sciences) ter programom Microsoft Office Excell. Izračunali smo delež odgovorov anketirancev za posamezno vprašanje ter povprečne vrednosti. Za ugotavljanje razlik v življenjskem slogu glede na spol, starost in izobrazbo smo uporabili izračun χ^2 Chi-Square (Hi kvadrat). S Pomočjo Asym.Sig smo ugotovili kje so bile razlike statistično značilne. Vse hipoteze smo preverjali na ravni 5-odstotkov statističnega tveganja ($p \leq 0,05$).

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Na podlagi zastavljenih ciljev in anketnega vprašalnika, ki ga je izpolnilo 200 prebivalcev mesta Alicante v Španiji, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela. Rezultati so predstavljeni po posameznih vprašanjih anketnega vprašalnika s stolpčnimi grafi in tabelami.

3.1. Življenjski slog Špancev in Slovencev

Tabela 1

Pogostost obiska splošnega zdravnika v zadnjem letu

Kolikokrat ste bili v zadnjem letu pri splošnem zdravniku ali specialistu?		
	N	%
Nikoli	56	28,0
1-2 krat	73	36,5
3-5 krat	44	22,0
Več kot 5 krat	27	13,5
Vsi	200	100,0

Legenda: N – velikost vzorca

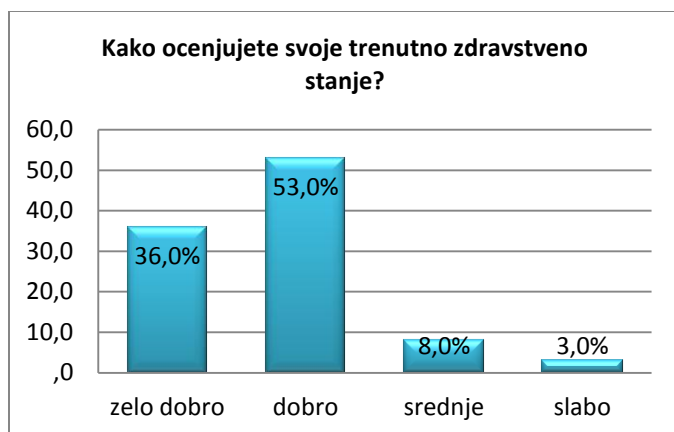
Tabela 2

Pogostost odsotnosti v službi zaradi bolezni ali poškodbe v zadnjem letu

Koliko dni ste bili v zadnjem letu zaradi bolezni ali poškodbe odsotni z dela?		
	N	%
Nič	146	73,0
Manj kot 1 teden	24	12,0
1 teden do 1 mesec	20	10,0
Več kot 1 mesec	10	5,0
Vsi	200	100,0

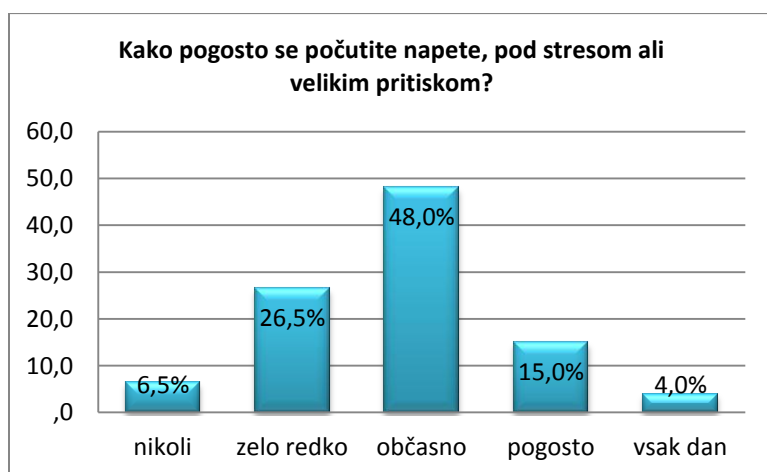
Legenda: N - velikost vzorca

Iz Tabele 1 in Tabele 2 je razvidno, da prebivalci mesta Alicante v zadnjem letu niso dostikrat obiskali zdravnika ali specialista, še manj pa so bili odsotni z dela. Kar 73 % jih ni bilo nikoli odsotnih z dela. Rezultat tega je verjetno, da je njihova samoocena zdravstvenega stanja zelo dobra, kar nam prikazuje Slika 8. 36 % anketirancev meni, da je njihovo zdravstveno stanje zelo dobro, več kot polovica pa ga ocenjuje kot dobro.



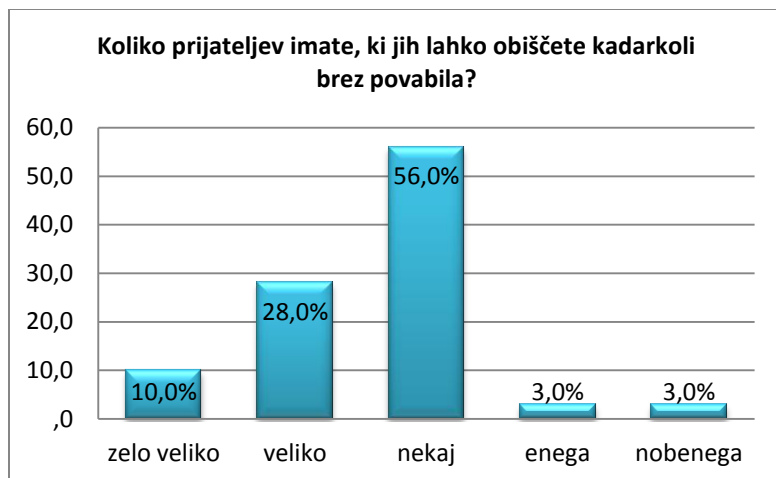
Slika 8. Samoocena zdravstvenega stanja.

Podobno kot Španci so tudi Slovenci ocenili svoje zdravstveno stanje. Več kot polovica vprašanih (2008; 58,1 %) meni da je njihovo zdravstveno stanje dobro, kot slabo pa ga označuje manj kot desetina (2008; 8 %)(CINDI, 2010). V Sloveniji je tukaj opazen značilen trend izboljšanje samoocene zdravstvenega stanja, saj z leti ocena dobro narašča, slabo pa pada.



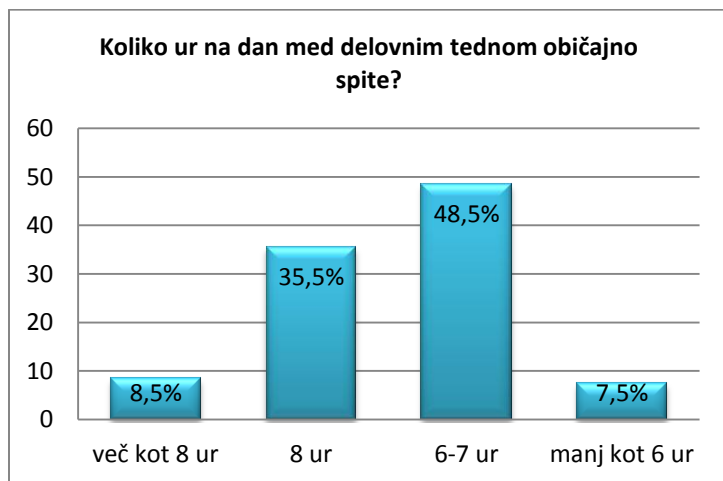
Slika 9. Pogostost napetega počutja ali stresa.

Negativni stres je v zadnjih letih eden ključnih dejavnikov, ki so vzrok za slabše zdravstveno stanje sodobnega prebivalstva. Slika 9 nam prikazuje, kako pogosto se Španci s tem srečujejo v vsakdanjem življenju. Skoraj polovica anketirancev se s stresom srečuje občasno, 15 % pogosto in 4 % vsak dan. Podobne rezultate smo zasledili pri Slovencih, kjer se (2008; 50,1 %) anketirancev s stresom srečuje občasno, (2008; 20,8 %) pogosto in (2008; 4,7 %) vsak dan (CINDI, 2010).



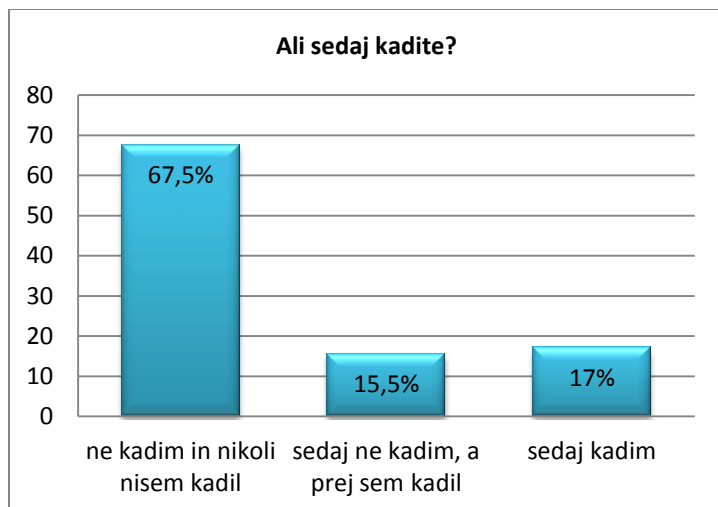
Slika 10. Število prijateljev, ki jih lahko obiščejo kadarkoli brez povabila.

Iz Slike 10 je razvidno, da ima 56 % Špancev nekaj prijateljev, ki jih lahko obišče kadarkoli brez kakršnega koli povabila. 28 % anketirancev ima teh prijateljev veliko, ter 10 % zelo veliko. Glede na to, da španski narod razmeroma velja za bolj odprt kakor slovenski, bi pričakovali, da se ti od njih razlikujejo, pa po raziskavah sodeč temu ni tako. Slovenci z (2008; 61,1 %) navajajo, da imajo takih prijateljev nekaj, s (2008; 23,6 %) veliko ter s (2008; 5,9 %) zelo veliko (CINDI, 2010).



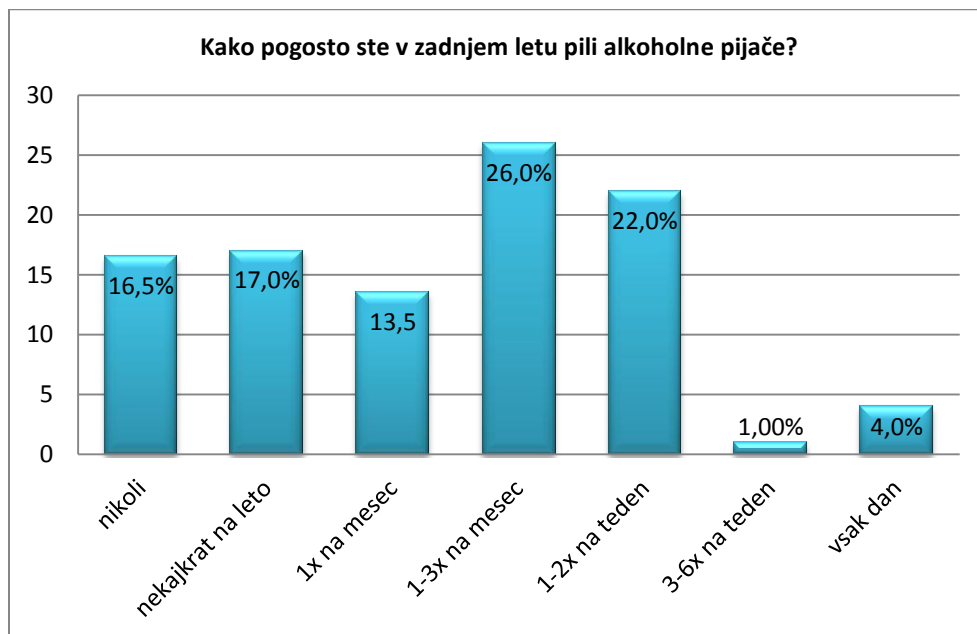
Slika 11. Število ur spanca med delovnim tednom.

Iz Slike 11 je razvidno da skoraj polovica (48,5 %) anketirancev povprečno spi 6-7 ur med delovnim tednom. Na podlagi raziskav so študije ugotovile, da naj bi mladi v povprečju potrebovali približno 9 ur spanca, starejši pa med 7 in 8 ur. Če pa spimo manj kot 6 ali 7 ur lahko pride do nastanka številnih bolezni kot so povišan krvni pritisk, hipertenzija, debelost, sladkorna bolezen in rak. Skoraj polovica (2008; 49,8 %) Slovencev kot Španci, povprečno spi 6-7 ur na noč (CINDI, 2010).



Slika 12 . Kadilske navade anketirancev.

Iz Slike 12 je razvidno da velik delež (83 %) Špancev trenutno ne kadi. Od tega jih 67,5 % ni nikoli prej kadilo, 17% pa jih sedaj kadi. V Sloveniji se je v obdobju 2001 – 2008 znižal delež kadilcev ter povprečno število dnevno pokajenih cigaret (2008; 17%) (CINDI, 2010).



Slika 13. Pogostost uživanja alkoholnih pijač v zadnjem letu.

Podatki na Sliki 13 prikazujejo, da dobra četrtina (26 %) anketirancev uživa alkohol 1-3-krat na mesec. Z 22 % jim sledijo tisti, ki alkohol uživajo kar 1-2-krat na teden. 17 % jih pije alkohol nekajkrat na leto, 16,5 % pa nikoli. 4 % anketirancev alkohol uživa vsak dan. Največ Slovencev uživa alkoholne pijače nekajkrat na leto (2008; 27,3 %), nato jim sledijo tisti, ki alkohola ne pijejo nikoli (2008; 20,9 %). Odstotek Slovencev, ki uživajo alkohol vsak dan je podoben Špancev (2008; 3,5 %). Med tistimi, ki izstopajo pri čezmernem pitju alkohola spadajo moški, starostna skupina od 40-54 let in ljudje s poklicno izobrazbo. Spodbudno je, da se delež

čezmernih pivcev v Sloveniji z leti niža (CINDI, 2010). Kljub temu pa se moramo zavedati, da gre v raziskavah za samoporočne podatke, ki najpogosteje podcenjujejo dejanski obseg pojava škodljivega pitja alkohola.

Tabela 3

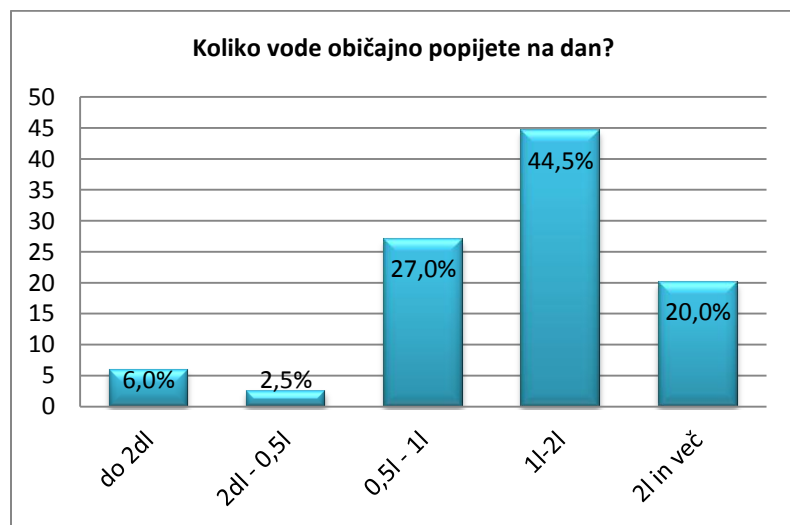
Število dnevnih obrokov

Koliko obrokov običajno pojedete na dan?

	N	%
1	1	,5
2	10	5,0
3	76	38,0
4	61	30,5
5	52	26,0
Vsi	200	100,0

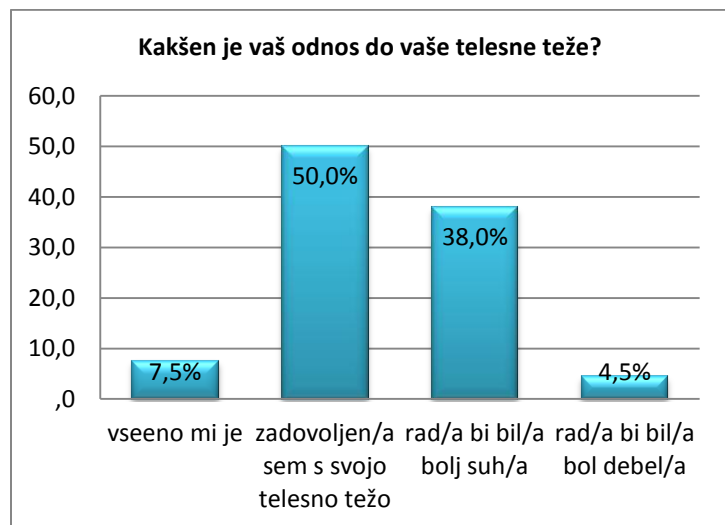
Legenda: N - velikost vzorca

Priporočila navajajo, da naj bi posameznik zaužil od tri do pet obrokov, ki morajo biti enakomerno razporejeni preko dneva. Manj kot trije obroki dnevno vodijo v neredno prehranjevanje (IVZ, 2012). Iz Tabele 3 je razvidno, da imajo prebivalci Alicanteja v povprečju razmeroma zdrave prehranjevalne navade saj ima 94,5 % anketirancev tri ali več obrokov dnevno. V Sloveniji so izsledki raziskav »Z zdravjem povezan vedenjski slog« pokazali nespremenjen trend uživanja dveh ali manj obrokov dnevno, kar predstavlja nezadostno število dnevnih obrokov. Ugotovili pa so tudi, da narašča trend anketirancev, ki uživajo manj kot tri obroke dnevno ali več kot tri obroke dnevno (IVZ, 2012).



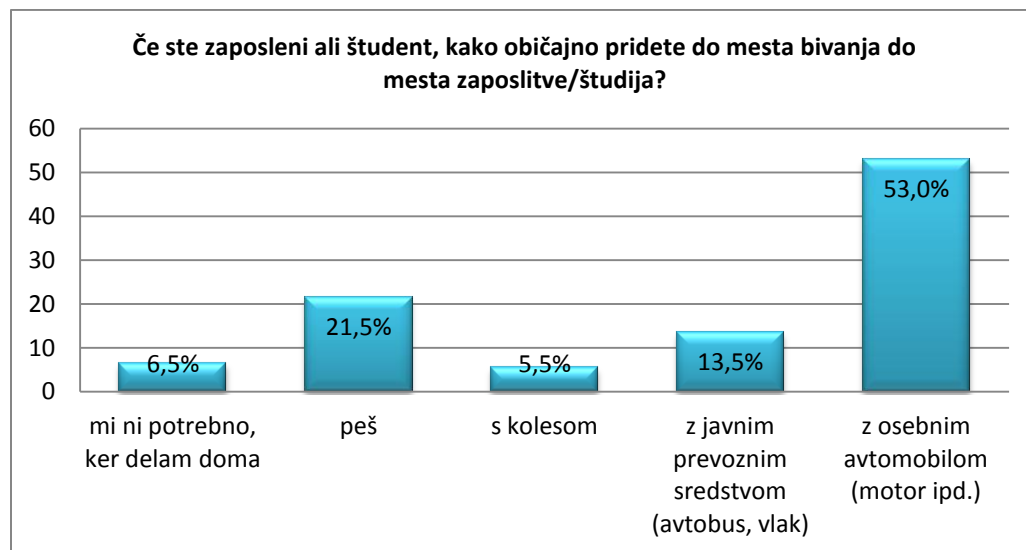
Slika 14. Dnevna količina zaužite vode.

Dnevna potreba po vodi je približno 2,5 l na dan, saj prav tolikšno količino vode dnevno izločimo. Petina anketirancev dnevno popije 2 l ali več, 44 % pa 1 l do 2 l, ter 27 % 0,5 do 1 l. V Sloveniji 2 l in več popije le dobra desetina anketirancev (2008; 10,6 %), več kot polovica (2008; 55,7 %) pa jo dnevno zaužije manj kot 1 l (CINDI, 2010).



Slika 15. Odnos do lastne telesne teže.

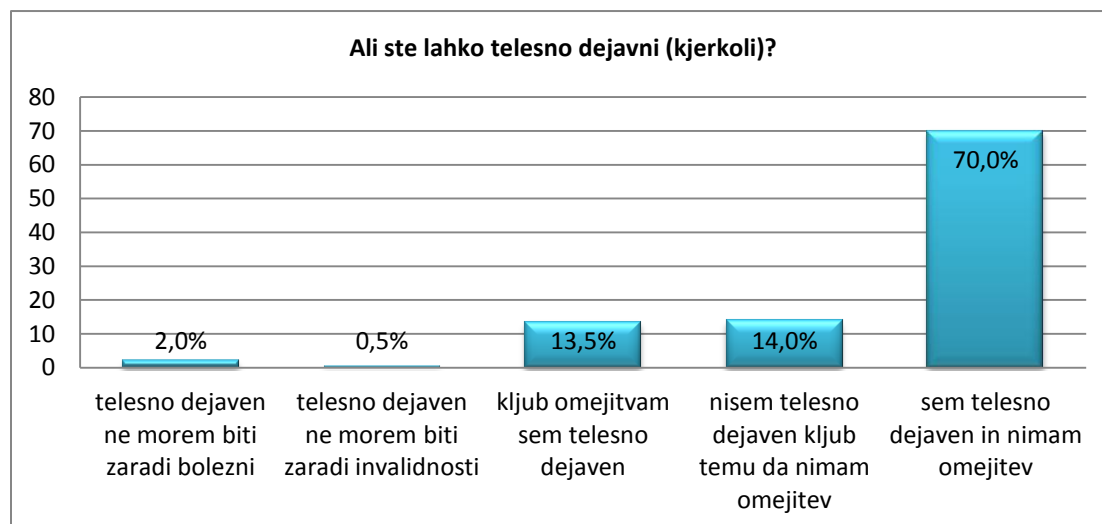
Slika 15 prikazuje da polovica Špancev meni, da je njihova teža zadovoljiva. 42,5% jih s svojo težo ni zadovoljnih, od tega bi jih 38 % bilo radi bolj suhih, 4,5 % pa bolj debelih. V Sloveniji jih je malo manj kot polovica zadovoljnih s svojo težo (2008; 47,1 %), 48,7 % bi jih bilo rado bolj suhih, 2,1 % pa bolj debelih (CINDI, 2010).



Slika 16. Vrsta prevoznega sredstva do delovnega mesta.

Glede prevoznega sredstva, s katerim se Španci pripeljejo do svojega delovnega mesta, jih več kot polovica uporablja osebni avtomobil ali drugo motorno vozilo (53 %), z javnim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak) se jih vozi 13,5 %, s kolesom le 5,5 %, peš pa se jih odpravi 21,5 %.

Podobno kot v Španiji, tudi v Sloveniji prevladuje avtomobil kot glavno prevozno sredstvo (2008; 68,8), z javnim prevozom se jih odpravi 6,9 %, s kolesom 4,8 % ter peš 10,1 % (CINDI, 2010).



Slika 17. Telesna dejavnost anketirancev.

Podatki iz Slike 17 prikazujejo da je kar 83,5 % anketirancev telesno dejavnih, od tega 13,5 % kljub omejitvam. Glede na to, da Španija z 42 % spada v zadnjo tretjino EU držav po telesni nedejavnosti, so ti podatki presenetljivi v pozitivnem pomenu (Eurobarometer, 2010). 14 % je telesno nedejavnih kljub temu, da nimajo omejitev ter 2,5 %, ki ne morejo biti dejavni bodisi zaradi bolezni ali invalidnosti. V primerjavi s Španci je (2008;79,5 %) Slovencev telesno dejavnih kjerkoli, od tega (2008; 17,2 %) kljub omejitvam (CINDI, 2010).

Tabela 4

Pogostost zelo intenzivnega rekreativnega gibanja

	Št.dni/teden	N	%	
Zelo intenzivno rekreativno gibanje v prostem času	0 dni	97	48,5	
	1-2 dni	29	14,5	
	3-4 dni	50	25	
	5-7 dni	24	12	
	Vsi	200	100	
	Trajanje		N	%
Povprečno manj kot 30 min		18	9,0	17,5
Povprečno več kot 30 min		85	42,5	82,5
Vsi		103	51,5	100,0
0		97	48,5	
Vsi		200	100,0	

Iz podatkov v Tabeli 4 je razvidno, da skoraj polovica (48,5 %) anketirancev nikoli ne izvaja zelo intenzivnega gibanja, 14,5 % jih to gibanje opravlja 1-2-krat na teden, 25 % 3-4-krat na teden, ter 12 % 5-7-krat na teden. Od vseh, ki izvajajo zelo intenzivno gibanje jih 82,5 % opravlja to aktivnost povprečno manj kot 30 min, ostalih 17,5 % pa dlje kot 30 min. Med zelo intenzivno gibanje spada aerobika, tek, hitro kolesarjenje, gorsko kolesarjenje, hitro plavanje, smučanje, fitness ipd. (2008; 44,9 %) Slovencev intenzivno gibanje opravlja 1-2-krat tedensko, (2008; 19,6 %) 3-4-krat na teden ter (2008; 12,3 %) 5-7-krat na teden. Od tega jih (2008; 74n%) to gibanje opravlja povprečno več kot 30nmin, (2008; 26n%) pa manj kot 30nminut (CINDI, 2010).

V spodaj navedeni Tabeli 5 je razvidno, da se anketiranci bolj poslužujejo zmerno intenzivnega gibanja, saj jih 33 % to aktivnost opravlja 1-2-krat na teden, 21 % 3-4-krat na teden, ter 14 % 5-7-krat na teden. Med zmerno intenzivno gibanje spada kolesarjenje v ravnini, počasno plavanje, hitra hoja, ples, keglanje ipd. (2008; 45,6 %) Slovencev to gibanje opravlja 1-2-krat na teden, (2008; 21,8 %) 3-4-krat na teden ter (2008; 19 %) 5-7-krat na teden. Od tega jih (2008; 69,5 %) to gibanje opravlja povprečno več kot 30 minut (CINDI, 2010).

Tabela 5

Pogostost zmerno intenzivnega rekreativnega gibanja

	Št.dni/teden	N	%	
Zmerno intenzivno rekreativno gibanje v prostem času	0 dni	64	32	
	1-2 dni	66	33	
	3-4 dni	42	21	
	5-7 dni	28	14	
	Vsi	200	100	
	Trajanje	N	%	%
	Povprečno manj kot 30 min	22	11,0	16,2
	Povprečno več kot 30 min	114	57,0	83,8
	Vsi	136	68,0	100,0
	0	64	32,0	
	Vsi	200	100,0	

Legenda: N - velikost vzorca

Podatki v Tabeli 6 nam prikazujejo, kako pogosto se anketiranci ukvarjajo s hojo, ki je v primerjavi z ostalimi gibanji najmanj intenzivna. 15,5 % anketirancev hodi 1-2-krat na teden, 11 % 3-4-krat na teden in 23,5 % 5-7-krat na teden. Od tega jih 74 % povprečno hodi več kot 30 min, ostalih 26 % pa manj. Odstotek Slovencev, ki se ne ukvarjajo s hojo je zelo nizek (2008; 4 %). (2008; 32,6 %) hodi 1-2-krat na teden, (2008; 21,2) 3-4-krat na teden in (2008; 42 %) od 5-7-krat tedensko. Od tega jih (2008; 69 %) povprečno hodi več kot 30 minut (CINDI, 2010).

Tabela 6

Pogostost hoje v prostem času

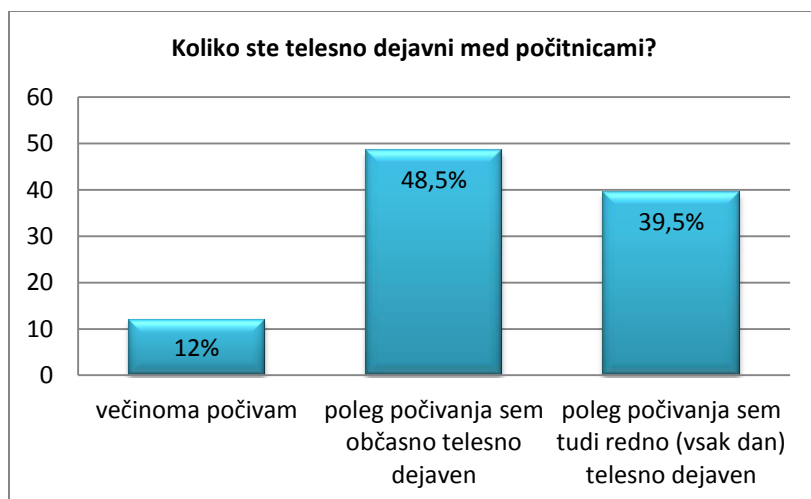
Hoja v prostem času	Št.dni/teden	N	%		
	0 dni		100	50	
1-2 dni		31	15,5		
3-4 dni		22	11		
5-7 dni		47	23,5		
Vsi		200	100		
		Trajanje	N	%	%
		Povprečno manj kot 30 min	26	13,0	26,0
		Povprečno več kot 30 min	74	37,0	74,0
		Vsi	100	50,0	100,0
		0	100	50,0	
		Vsi	200	100,0	

Legenda: N - velikost vzorca



Slika 18. Povečanje rekreativnega gibanja v prostem času.

Španci so z 58 % odgovorili, da v zadnjem letu niso povečali količino rekreativnega gibanja v prostem času. Podobne rezultate vidimo tudi pri Slovencih, kateri so (2008; 61 %) odgovorili, da gibanja v prostem času niso povečali (CINDI, 2010).



Slika 19. Telesna dejavnost v času počitnic.

Slika 19 nam prikazuje, koliko Špancev je telesno aktivnih v času počitnic. 12 % v času počitnic večinoma počiva, ostalih 88 % pa so poleg počivanja tudi telesno dejavni. Od tega jih je 39,5 % aktivnih vsak dan, 48,5 % pa občasno. Tudi Slovenci so z (2008; 87,3 %) v času počitnic telesno dejavni. Od tega jih je (2008; 46,2 %) aktivnih občasno, 41,2 % pa redno (CINDI, 2010).

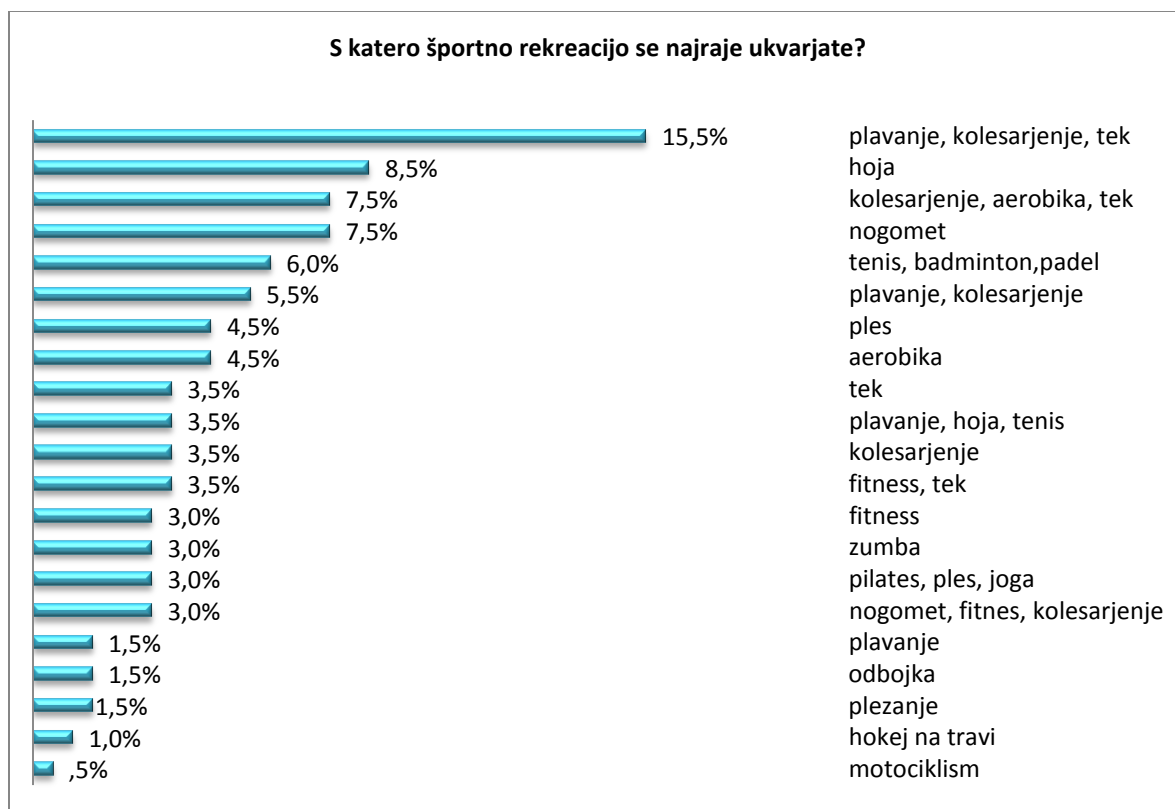
Tabela 7

Pogostost ukvarjanja s športno rekreacijo na teden

	Št.dni/teden	N	%	M
Pogostost ukvarjanja s športom (št/teden)	0	16	8,0	
	1	13	6,5	
	2	33	16,5	
	3	42	21,0	
	4	36	18,0	
	5	36	18,0	
	6	10	5,0	
	7	14	7,0	
	Vsi	200,0	100,0	3,4
Število ur tedenske športne aktivnosti (h)	Vsi	200,0	100,0	5,36

Legenda: M - aritmetična sredina; N - velikost vzorca

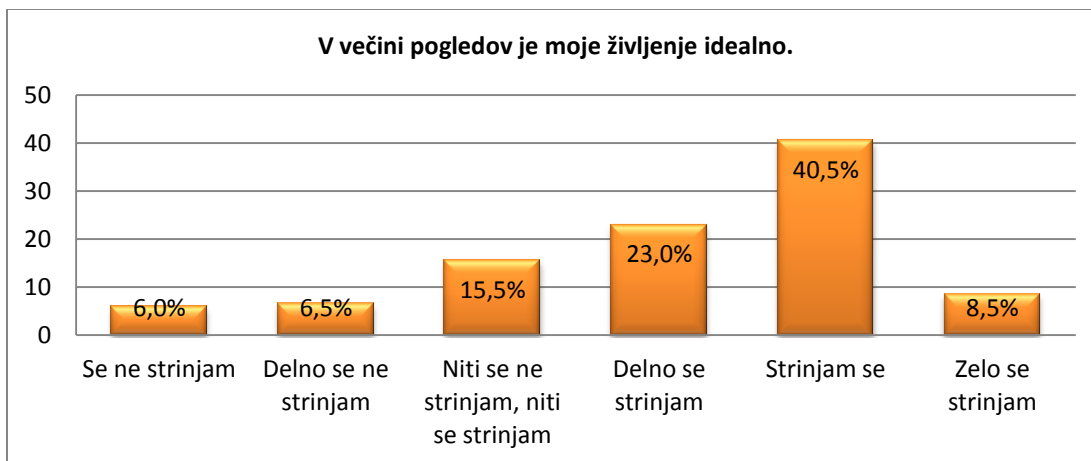
Iz Tabele 7 je razvidno, da so anketiranci povprečno aktivni 3,2-krat tedensko. Največ Špancev (21 %) se s športno rekreacijo ukvarja 3-krat tedensko, 18 % se jih ukvarja 4-krat na teden, ter prav tak odstotek 5-krat na teden, 15 % se z rekreacijo ukvarja 2-krat na teden, 15,5 % od 0-1-krat na teden ter 13,5 % od 6-7-krat na teden. Povprečno so aktivni 5,4h tedensko. Največ (13 %) anketirancev, nameni športu 3 ure tedensko, z 11,5 % pa jim sledijo anketiranci, ki športu namenijo 4 ure tedensko.



Slika 20. Vrsta športne rekreacije.

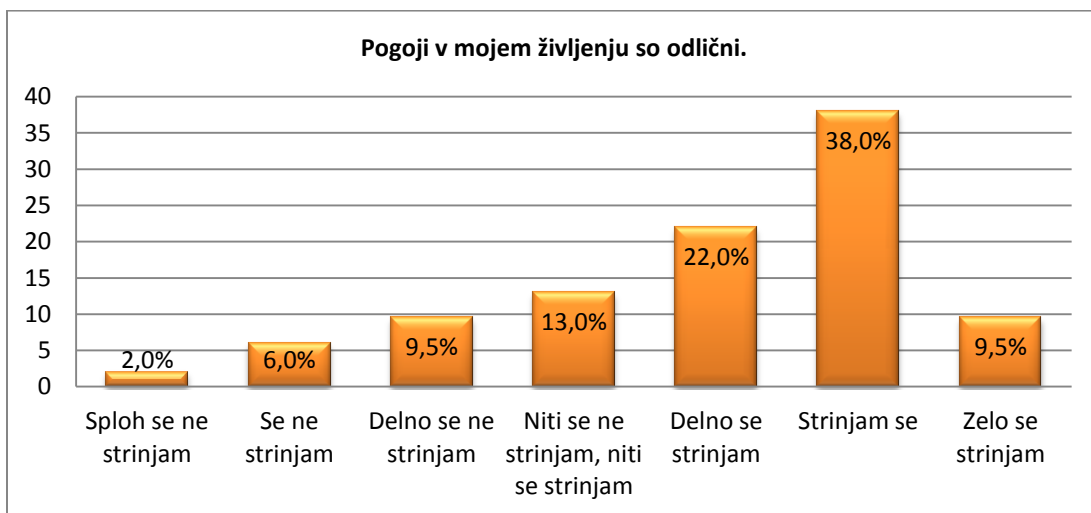
Iz Slike 20 je razvidno, da se Španci najraje ukvarjajo skupno s plavanjem, kolesarjenjem in tekom (15,5 %). Pogleg tega se radi ukvarjajo tudi s hojo (8,5 %), nato skupno s kolesarjenjem, aerobiko in tekom (7,5 %). Zelo priljubljene športne dejavnosti so tudi nogomet (7,5 %) in tenis, badminton, padel (5,5 %). Sledi še skupno plavanje in kolesarjenje (6 %), ples (4,5 %) in aerobika (4,5 %). Najmanj se jih ukvarja z motociklismom (0,5 %) in hokejom na travi (1 %). V Sloveniji je po raziskavah najbolj priljubljena rekreacija hoja (58 %), sledi ji plavanje (34,8 %), kolesarstvo (24,9 %), smučanje (16,6 %) ter na petem mestu planistvo, gornišstvo (14,6 %). Najmanj priljubljeni sta športna gimnastika (0,3 %) in skvoš (0,5 %) (Pori in Sila, 2010a).

Podatki v naslednjih grafih nam prikazujejo, kako so Španci zadovoljni s svojim življenjem. Imeli smo pet trditev, na katere so odgovarjali po sedemstopenjski lestvici, pri čemer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam, 7 pa zelo se strinjam s trditvijo.



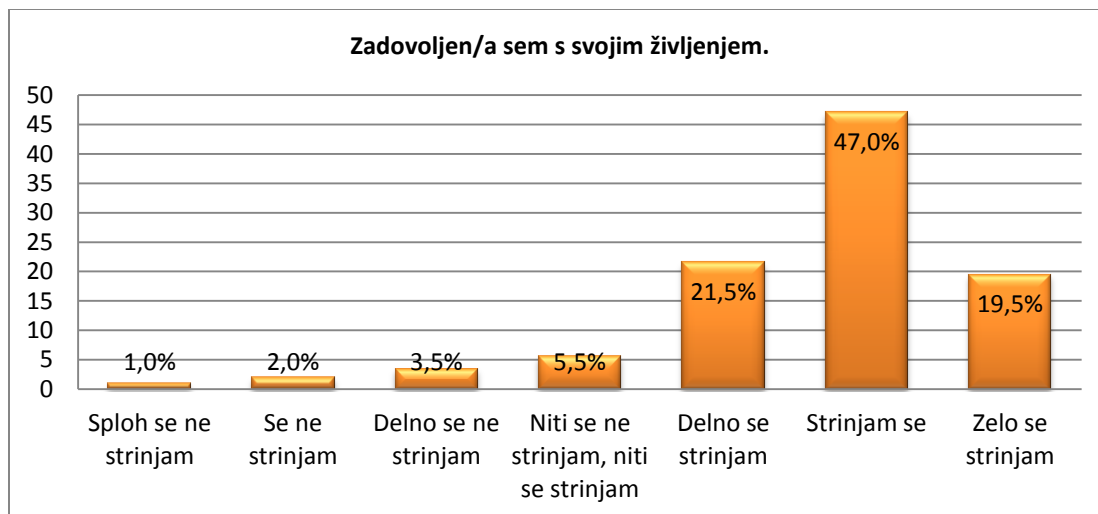
Slika 21. Pogled Špancev na njihovo življenje.

Iz Slike 21 je razvidno da se 81 anketirancev (40,5 %) strinja s trditvijo, da je njihovo življenje v večini pogledov idealno. 17 anketirancev (8,5 %) se s to trditvijo zelo strinja, 46 (23 %) se jih delno strinja, 31 (15,5 %) se s trditvijo niti ne strinja, 13 (6,5 %) se jih delno ne strinja ter 12 (6 %) se jih s to trditvijo sploh ne strinja. V povprečju se s trditvijo strinjajo, saj je vrednost aritmetične sredine 5,11. Te rezultate nam prikazuje Tabela 8.



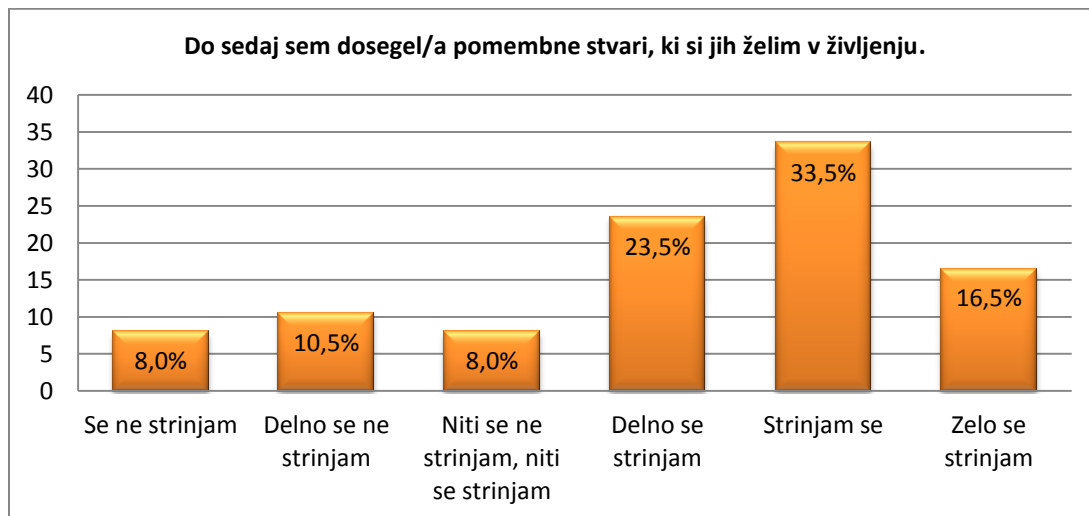
Slika 22. Pogoji Špancev v njihovem življenju.

Iz Slike 22 je razvidno da se 76 anketirancev (38 %) strinja, s trditvijo, da so njihovi pogoji v življenju odlični. S to trditvijo se zelo strinja 19 anketirancev (9,5 %), 44 (22 %) se jih delno strinja, 26 (13 %) se jih niti ne strinja, niti strinja, 19 (9,5 %) se jih delno ne strinja, 12 (6 %) se jih ne strinja, ter 4 anketiranci (2 %) se s to trditvijo sploh ne strinjajo.



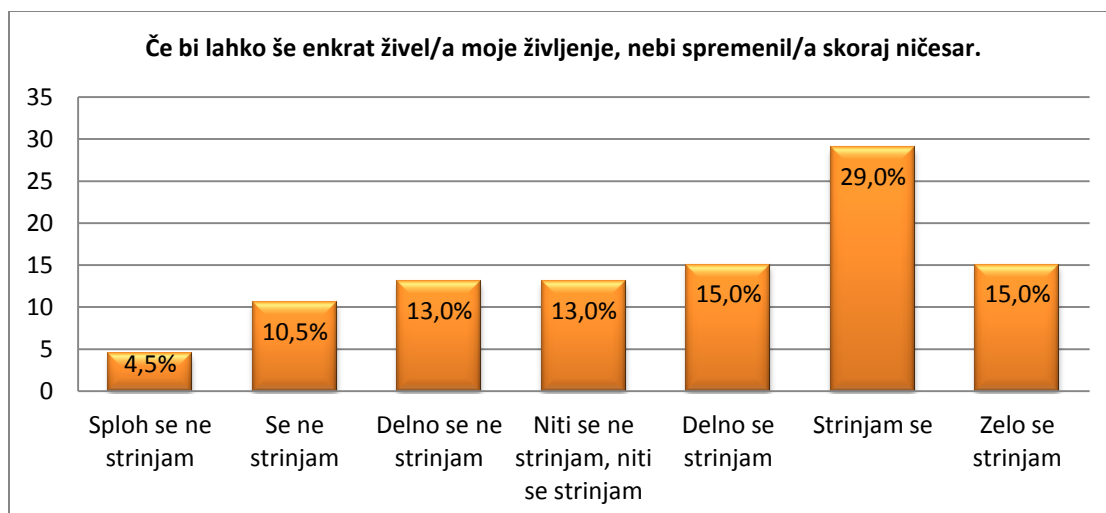
Slika 23. Zadovolnost s svojim življenjem.

Slika 23 nam prikazuje, da se 94 anketirancev (47 %) strinja s trditvijo, katera pravi, da so zadovoljni s svojim življenjem. 43 anketirancev (21,5 %) se s tem delno strinjajo, 39 (19,5 %) se popolnoma strinja s to trditvijo. 11 (5,5 %) je neodločenih, saj pravijo da se niti ne strinjajo, niti strinjajo, 7 anketirancev (3,5 %) se s trditvijo delno ne strinja, 4 (2 %) se ne strinja ter 2 anketiranca (1 %) sploh nista zadovoljna s svojim življenjem.



Slika 24. Doseg pomembnih stvari, ki so si jih želeli v življenju.

Iz Slike 24 lahko razberemo, da se 67 anketirancev (33,5 %) strinja, da so v življenju dosegli pomembne stvari, ki so si jih želeli. 47 anketirancev (23,5 %) se jih s to trditvijo delno strinja, 33 (16,5 %) pa zelo. Neodločenih je 16 anketirancev (8 %), ki se s trditvijo niti ne strinjajo niti strinjajo. 21 anketirancev (10,5 %) se s tem delno ne strinjajo, 16 (8 %) pa se jih s trditvijo ne strinja.



Slika 25. Spremembe v njihovem življenju.

Pri Sliki 25 imamo podatke, iz katerih je razvidno ali bi Španci kaj spremenili, če bi lahko živeli še enkrat. 58 anketirancev (29 %) se strinja, da ne bi spremenili skoraj ničesar. 30 anketirancev (15 %) se jih s tem zelo strinja, enako število anketirancev pa meni, da se s trditvijo delno strinjajo. 26 anketirancev (16 %) ostaja neodločenih in prav toliko se jih s trditvijo radelnohlo ne strinja. Ne strinja se 21 anketirancev(10,5 %), 16 njih (4,5 %) pa se jih s to trditvijo sploh ne strinja. Kar pomeni, če bi lahko še enkrat živeli, bi kaj tudi spremenili. Povprečno se s to trditvijo delno strinjajo, saj aritmetična sredina znaša 5,11.

Tabela 8

Prikaz izračunanih povprečij pri posameznih trditvah

	M
Če bi lahko svoje življenje še enkrat živel/a, ne bi spremenil/a skoraj ničesar.	4,71
Do sedaj sem dosegel/a pomembne stvari, ki si jih želim v življenju.	5,14
Zadovoljen/a sem s svojim življenjem.	5,64
Pogoji v mojem življenju so odlični.	4,99
V večini pogledov je moje življenje idealno.	5,11

Legenda: M - aritmetična sredina

Iz zgoraj pridobljenih rezultatov smo želeli ugotoviti, kakšen imajo življenjski slog Špancev v primerjavi s Slovenci ter kakšno vlogo pripisujejo telesni dejavnosti.

Telesna dejavnost predstavlja enega izmed najpomembnejših zaščitnih dejavnikov, ki preprečuje pojav kroničnih bolezni (bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen, rak, bolezen dihal in prebavil, ter poškodbe), le te pa predstavljajo največji delež umrljivosti tako v Sloveniji kot tudi v Evropi in svetu (Miller idr., 2010). Kot je že bilo povedano imajo Španci zelo velik odstotek ljudi, ki niso telesno dejavni. Zato je toliko bolj presenetljivo, da so moji preizkušenci z več kot 80 %

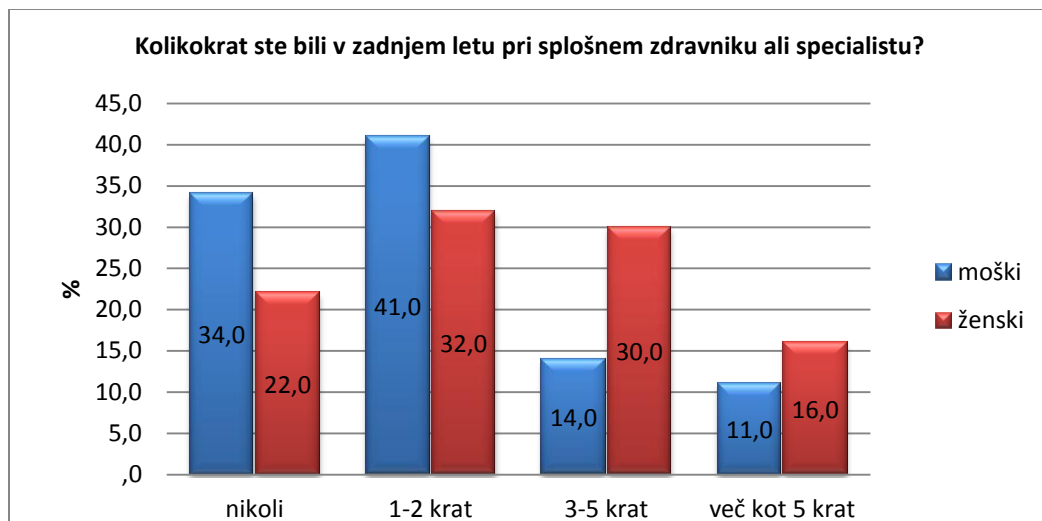
aktivni kjerkoli. Kar pomeni, da se tudi v času počitnic ukvarjajo s športno rekreacijo, le 12 % jih med počitnicam večinoma počiva. V zadnjem letu je 42 % preizkušancev povečalo njihovo aktivnost, največ pa so jo povečali starejši ljudje, kateri se očitno najbolj zavedajo kako pomembno je biti zdrav.

Nizka raven telesnih aktivnosti vpliva tudi na porast debelosti. Danes se prehranjujemo z visoko energijsko in večinoma nezdravo hrano, ki pa je zaradi življenjskega stila ne porabimo, zato se kopiči v obliki maščevja in tako povzroča debelost (Miller idr., 2010). Preizkušanci v povprečju nimajo problema z debelostjo, saj njihov ITM znaša 23,4, kljub temu pa 38 % preizkušancev meni, da bi bili radi bolj suhi, v večini so to ženske. Glede na njihove odgovore lahko razberemo, da so večinoma zdravi, zdravnika ne obiskujejo pogosto, prav tako pa zelo malo izostajajo iz dela ali študijskih obveznosti zaradi bolezni. Tudi sami v večini menijo, da je njihovo zdravstveno stanje dobro ali zelo dobro.

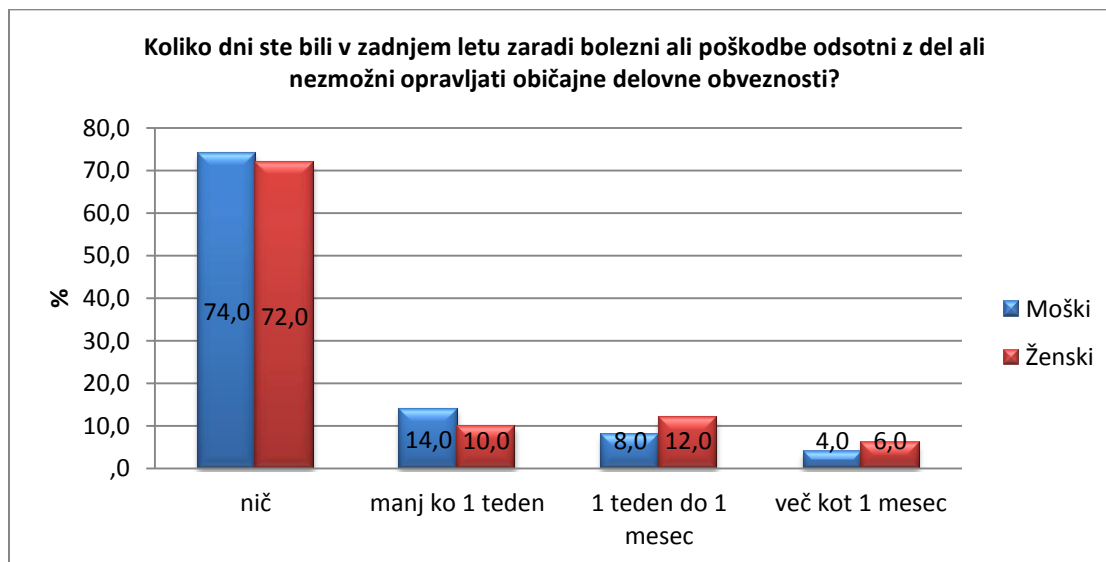
Iz podatkov je razvidno, da je več kot polovica preizkušencev občasno ali pogosto pod stresom. Iz tega lahko sklepamo, da premalo skrbijo za svojo čustveno komponento, ki pa je tudi sestavni del zdravega življenjskega sloga. Poleg tega se prevelik odstotek anketirancev poslužuje pitju alkoholnih pijač, saj četrtnina preizkušancev pije alkohol 1-2-krat na teden ali celo večkrat. Po naših rezultatih bi ocenila, da njihov življenjski slog ni zdrav, saj premalo spijo, se do kraja zaposlitve ali študija v večini peljejo z osebnim avtomobilom ali javnim prevoznim sredstvom, zaužijejo preveč alkohola, v primerjavi z vodo, ki jo premalo popijejo in prav tako zaužijejo premalo dnevnih obrokov.

3.1.1. Življenjski slog Špancev glede na spol

V raziskavi smo želeli ugotoviti ali spol anketirancev vpliva na življenjski slog. To bo razvidno iz slednjih slik in tabel, katere nam prikazujejo, kako so Španci odgovarjali na določena vprašanja v anketi.



Slika 26. Pogostost obiska splošnega zdravnika v zadnjem letu glede na spol.

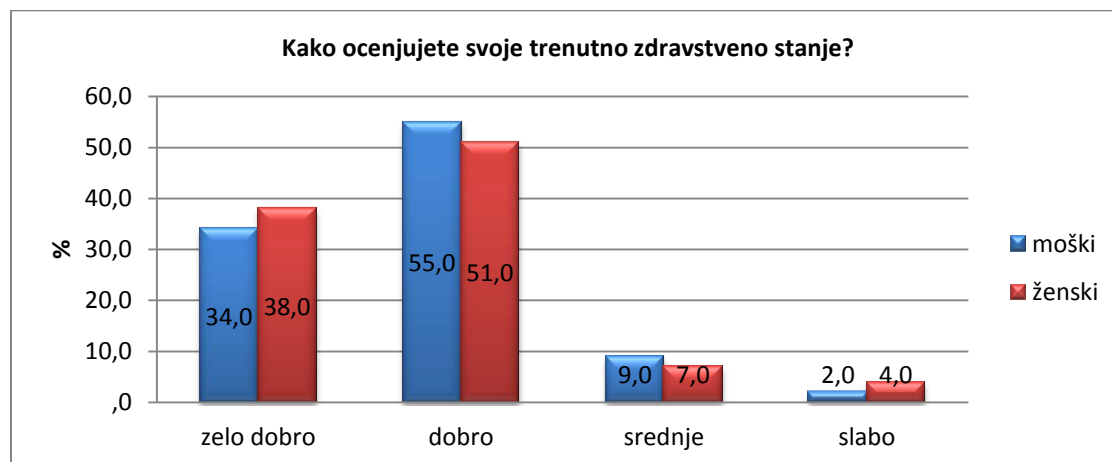


Slika 27. Razlike v odsotnosti z del zaradi bolezni ali poškodbe v zadnjem letu glede na spol.

Podatki iz Slike 26 prikazujejo, da so ženske v zadnjem letu večkrat obiskale zdravnika ali specialista kakor moški. 16 % žensk je zdravnika obiskalo več kot 5-krat, v primerjavi z moškimi, katerih odstotek znaša 11 %. 30 % žensk ga je obiskalo od 3-5-krat, medtem ko moški le 14 %. Višji odstotek je pri moških, ki so obiskali zdravnika 1-2-krat letno (41 %) ali pa celo

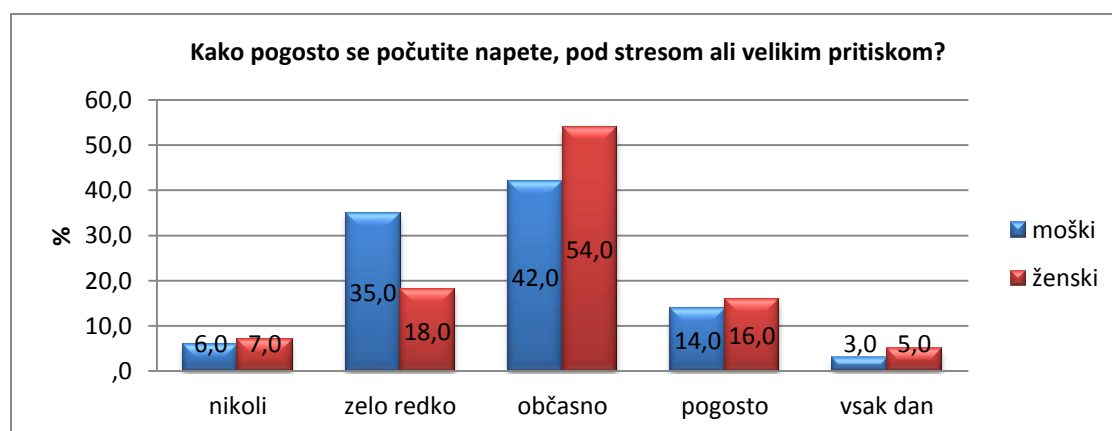
nikoli (34 %). V primerjavi z moškimi je 32 % žensk zdravnika obiskalo 1-2-krat, 22 % pa nikoli.

Kljub temu, da so bile ženske večkrat pri zdravniku, pa ne vidimo odstopanj pri odsotnosti z dela. To nam prikazuje Slika 27, pri katerem so si odstotki med spoloma zelo podobni, razvidno pa je, da več kot 70 % anketirancev z dela ni bilo odsotnih nikoli, tako moški (74 %) kot ženske (72 %).



Slika 28. Samoocena zdravstvenega stanja glede na spol.

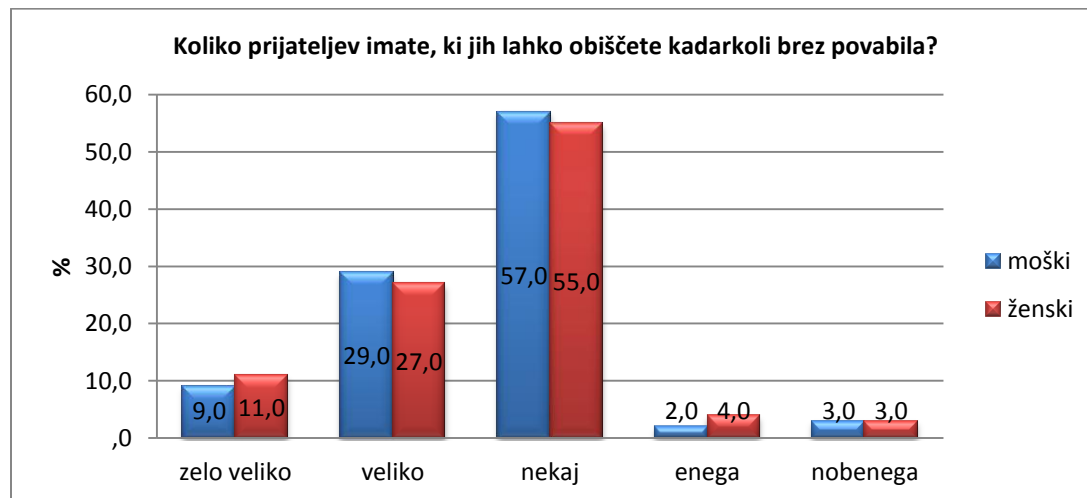
Pri samooceni zdravstvenega stanja lahko razberemo, da so si odgovori moških in žensk dokaj podobni. Oboji z več kot 50 % menijo, da je njihovo zdravstveno stanje dobro. Kot zelo dobro ga ocenjuje 38 % žensk ter 34 % moških. 9 % žensk in 7 % moških meni, da je njihovo zdravje srednje ter 2 % moških in 4 % žensk meni, da je slabo. V Sloveniji so rezultati pokazali, da je opazen značilen trend izboljšanja samoocene zdravstvenega stanja in da ga bolje ocenjujejo moški kakor ženske (IVZ, 2012).



Slika 29.. Kako pogosto so Španci pod stresom glede na spol.

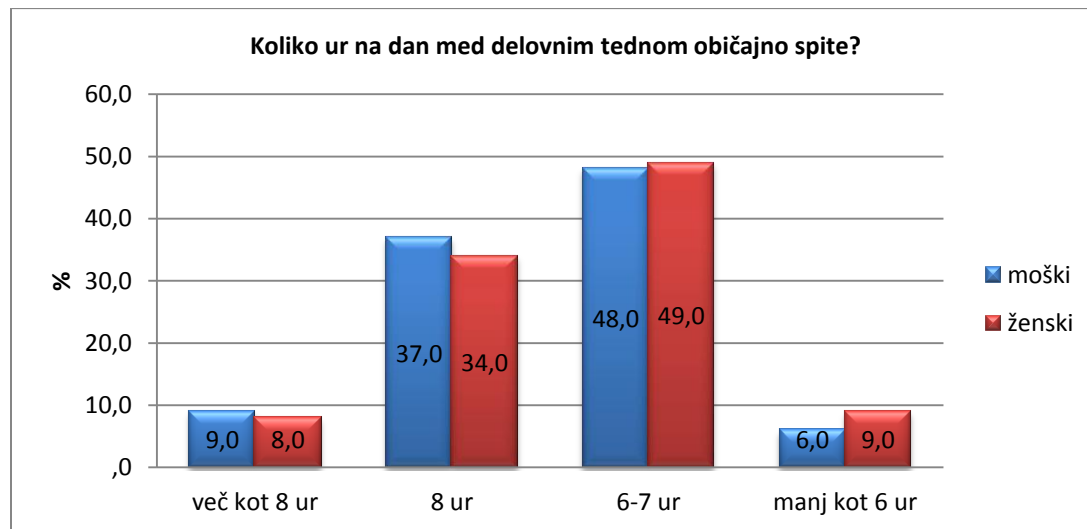
Iz Slike 29 je razvidno, da se ženske v povprečju večkrat počutijo napete kot moški. Saj jih več kot polovica (54 %) meni, da so pod pritiskom občasno, 16 % pa pogosto. V primerjavi z njimi

14 % moških meni, da so pogosto pod stresom, 42 % občasno, 35 % pa zelo redko. To, da so ženske bolj pod stresom pogojujem s tem, da je danes slog žensk zelo drugačen kot včasih, saj imajo poleg skrbi za družino in otroke, še službene obveznosti, gospodinjke opravke, in pa seveda čas, ki si ga morajo vzeti zase. Poleg tega menim, da se večina moških ne obremenjuje z nepotrebnimi stvarmi kakor ženske.



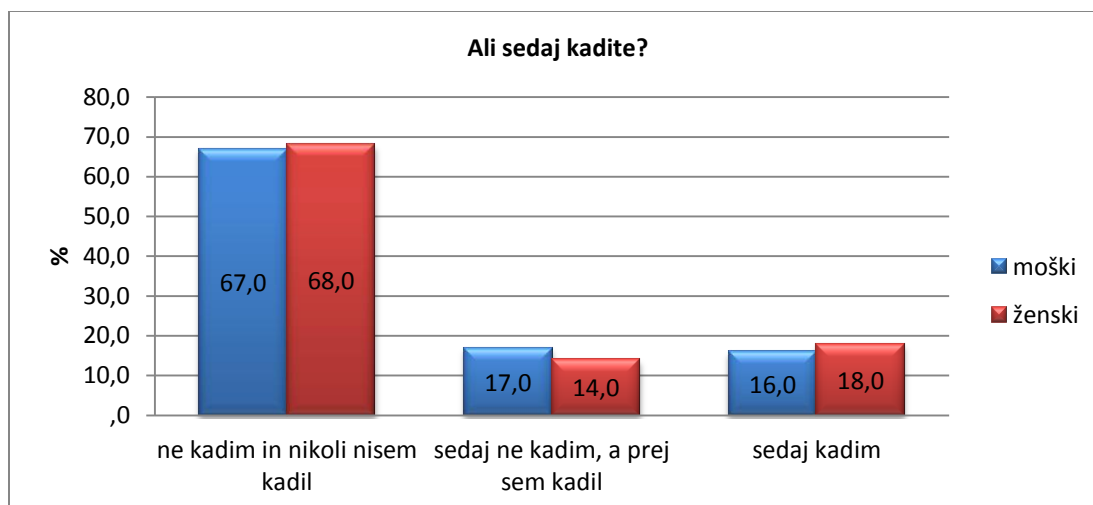
Slika 30. Število prijateljev, katere lahko obiščejo brez povabila glede na spol.

Pri Sliki 30 ni opaznih velikih razlik med spoloma, več kot polovico anketirancev pravi, da ima nekaj prijateljev, ki jih lahko obišče kadarkoli brez povabila. Moški s 57 % ter ženske s 55 %.



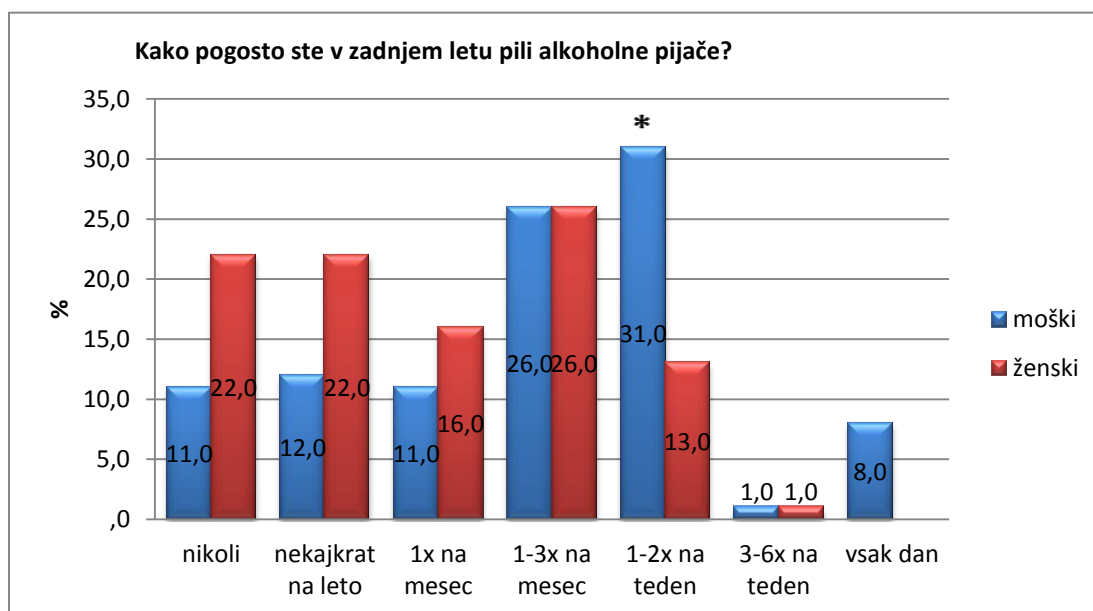
Slika 31. Število ur spanca med delovnim tednom glede na spol.

Rezultati na Sliki 31 kažejo, da so anketiranci tudi pri spalnih navadah zelo usklajeni. Ni opaznih večjih razlik med odgovori saj 49 % žensk povprečno spi 6-7 ur in prav tako 48 % moških. Uro spanca več si vzame 37 % moških in 34 % žensk. Več kot 8 ur pa spi 9 % moških in 8 % žensk. Glede na rezultate imajo ženske slabše spalne navade kakor moški.



Slika 32. Kadilske navade anketirancev glede na spol.

Tudi pri kadilskih navadah ne opazimo velikih razlik med anketiranci po spolu. 84 % moških trenutno ne kadi, od tega jih je 17 % prej kadilo, in prav tako 82 % žensk sedaj ne kadi, prej pa jih je kadilo 14 %. Še vedno pa kadi 16 % moških in 18 % žensk.

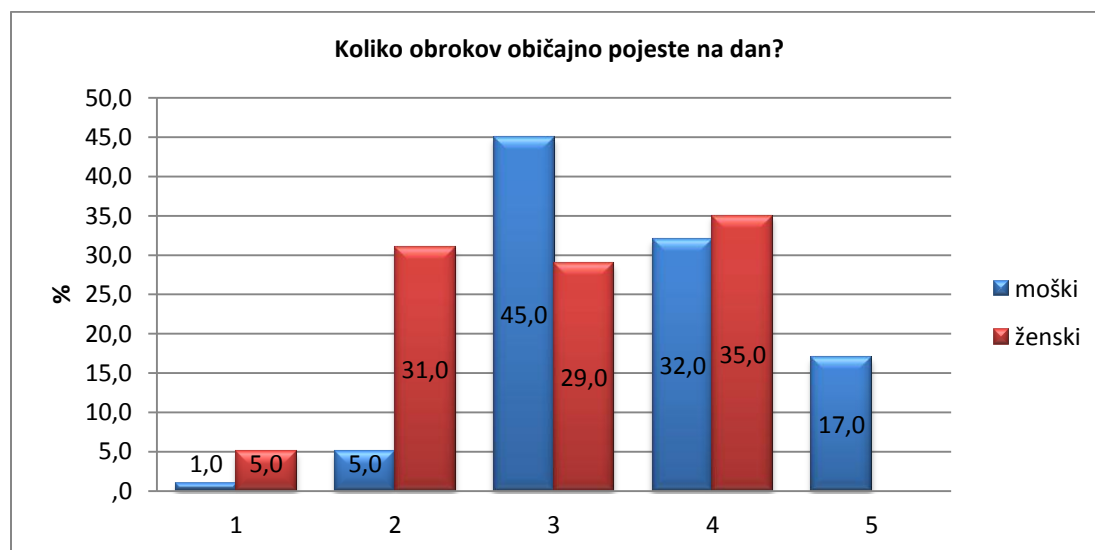


Legenda: * razlike so statistično značilne; Sig (0,001)

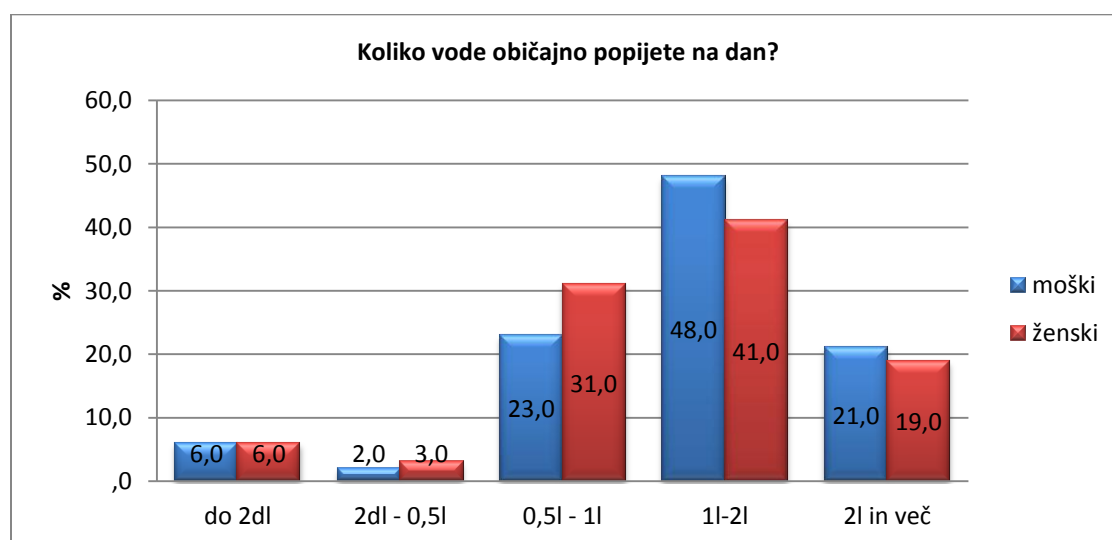
Slika 33. Pogostost uživanja alkoholnih pijač v zadnjem letu glede na spol.

Pri Sliki 33 lahko vidimo razlike v uživanju alkoholnih pijač med moškimi in ženskami, ki so tudi statistično značilne. 8 % moških je v zadnjem letu uživalo alkohol vsak dan, ter 31 % 1-2-krat na teden. Medtem, ko ženske vsak dan alkohola niso uživale, veliko manj (12 %) pa jih je uživalo alkohol 1-2-krat na teden. 26 % žensk in moških je uživalo alkohol 1-3-krat mesečno. 16 % žensk 1-krat na mesec ter 11 % moških. 44 % žensk ni nikoli uživalo alkohola ali pa le nekajkrat

na leto, v primerjavi z moškimi, kateri so pri temu odgovoru 23 %. Razvidno je, da se moški bolj poslužujejo alkoholnim pijačam in tudi bolj pogosto. Enako so ugotovili v slovenskih raziskavah kjer so poročali o čezmernem pitju alkohola, pri katerem izstopajo prav moški, starostna skupina 40-54 let in poklicna izobrazba (IVZ, 2012).



Slika 34. Število dnevni obrokov glede na spol.

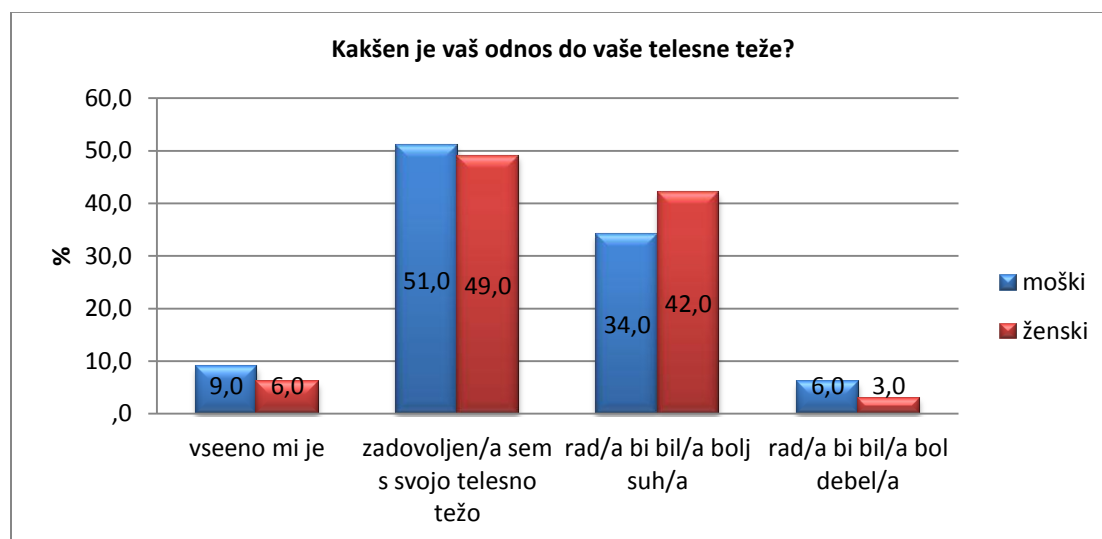


Slika 35. Dnevna količina zaužite vode glede na spol.

Na Sliki 34 imamo prikaz prehranjevalnih navad Špancev glede na spol. Več moških (45 %) se v primerjavi z ženskami (29 %) prehranjuje 3-krat dnevno, 4-krat dnevno se prehranjuje 32 % moških in 35 % žensk, medtem ko se 5-krat dnevno prehranjuje le moški. Iz grafa je razvidno, da se v primerjavi z ženskami moški bolj redno prehranjujejo, saj nobena ženska nima 5 dnevni obrokov, zelo veliko pa ima samo dva. V Sloveniji so ugotovili, da imajo prebivalci v povprečju nezdrave prehranjevalne navade, to velja za oba spola, vse starostne skupine in pa vse izobrazbene skupine (razen za osebe z višjo izobrazbo) (IVZ, 2012). Kljub temu se bolj neredno

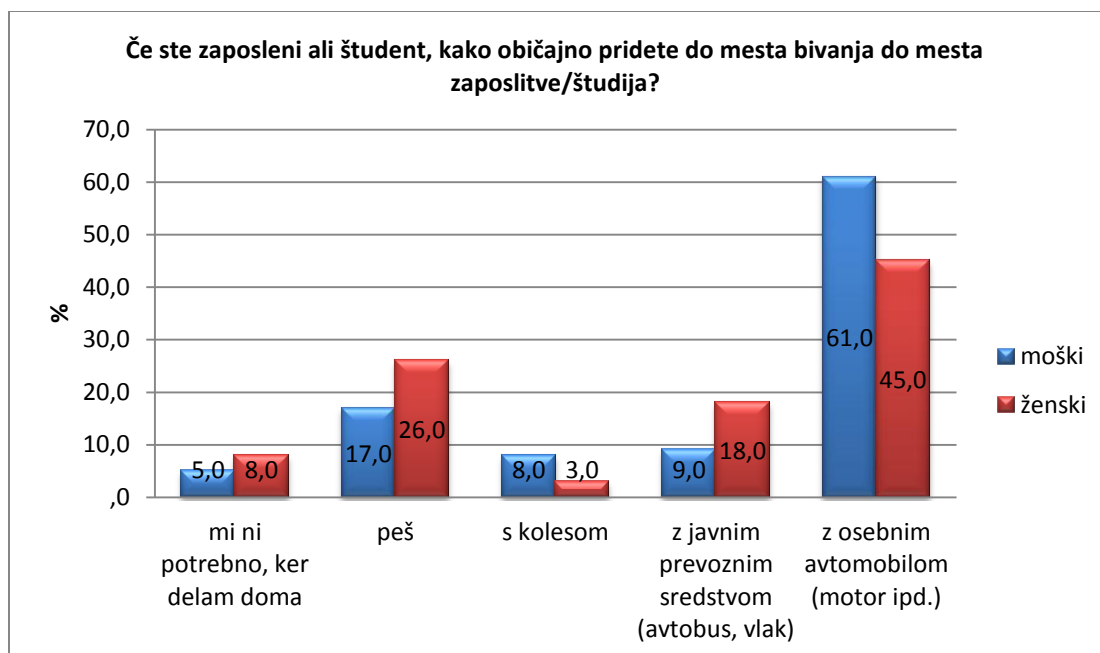
prehranjujejo moški, pri Špancih pa očitno ženske. To je kar presenetljivo, saj menim, da so navadno ženske bolj organizirane pri prehranjevalnih navadah.

Slika 35 nam prikazuje koliko vode Španci in Španke običajno popijejo na dan. Največ moških (48 %) in največ žensk (41 %) popije na dan 1 l do 2l, 31 % žensk in 23 % moških popije od 0,5 l – 1l na dan, ter 19 % žensk in 21 % moških 2 l in več. Manj kot desetina jih zaužije manj kot 0,5 l vode na dan. Tudi tukaj vidimo, da moški zaužijejo več vode na dan kakor ženske. Razlike sicer niso tako velike kakor pri dnevni obrokih pa vendar.



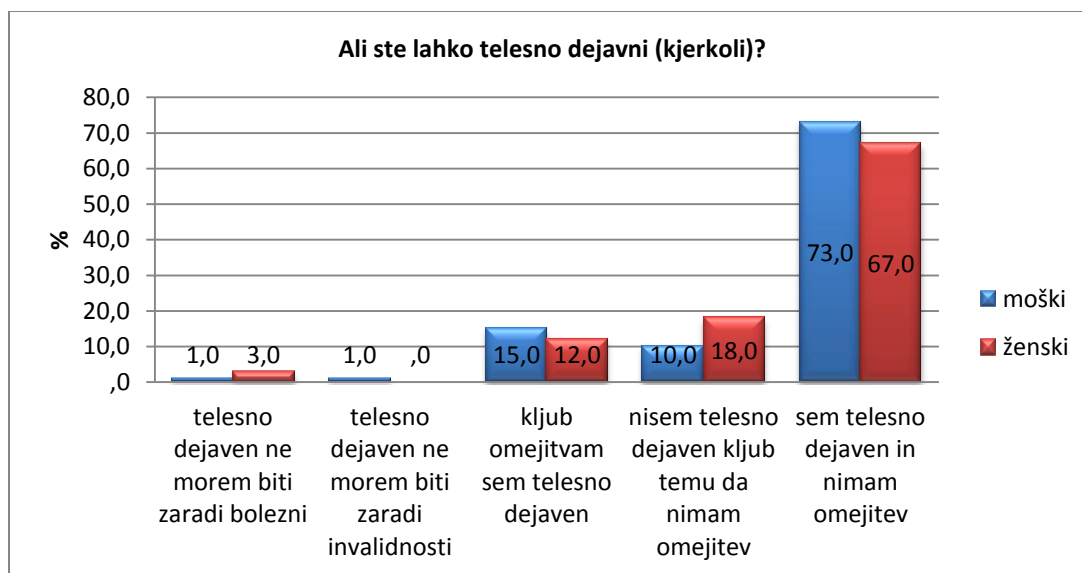
Slika 36. Odnos do lastne telesne teže glede na spol.

Pri odnosu do telesne teže ne vidimo večjih odstopanj med spoloma. 51 % moških in 49 % žensk meni, da so s svojo telesno težo zadovoljni. Več žensk (42 %) kakor moških (34 %) bi želeli biti bolj suhi ter 6 % moških in 3 % žensk bi želelo biti bolj debelih. Da je delež žensk, ki si želijo biti bolj suhe višji kot pri moških, je dokaj logično, saj se le te navadno bolj obremenjujejo s telesno težo kakor moški. V primerjavi s prejšnjimi raziskavami v Španiji, so si podatki podobni, saj je bilo leta 2010 51 % moških zadovoljnih s svojo težo, več kot polovica žensk pa bi se rade znebile nekaj kilogramov (CSD, 2010). Podobne rezultate so dobili tudi Slovenci.



Slika 37. Vrsta prevoznega sredstva do delovnega mesta glede na spol.

Iz Slike 37 je razvidno, da se večina moških (61 %) in žensk (45 %) do mesta zaposlitve ali študija vozi z osebnim avtomobilom. 17 % moških in 26 % žensk gre peš ter 9 % moških in 18 % žensk z javnim prevoznim sredstvom. Odstotek ljudi, ki se v službo ali šolo pelje s kolesom, je zelo majhen. Tukaj prevladujejo moški z 8 %.



Slika 38. Telesna dejavnost anketirancev glede na spol.

Podatki na Sliki 38 nam prikazujejo da je 88 % moških telesno aktivnih (15 % od le teh kljub omejitvam) ter 79 % žensk (12 % od teh kljub omejitvam). Nedejavnih je 12 % moških in 21 % žensk. V prejšnjih raziskavah v Španiji so odkrili, da se s športom pretežno ukvarjajo ženske, saj

naj bi bila vsaka tretja oseba, ki se ukvarja s športom ženska. Leta 2010 se je kar 18 % več žensk ukvarjalo s športom kakor moških (CSD, 2010). Naši rezultati pokažejo drugačno sliko, saj so moški tisti, ki so bolj množično telesno aktivni. Podobno sliko imamo tudi v Sloveniji, kjer je delež moških, ki so redno rekreativno telesno dejavni, višji (IVZ, 2012).

Tabela 9

Pogostost zelo intenzivnega rekreativnega gibanja glede na spol

	Spol	Moški	Ženski
Št.dni/teden	0 dni	40,0	57,0
	1-2 dni	14,0	15,0
	3-4 dni	32,0	18,0
	5-7 dni	14,0	10,0
	Vsi	100,0	100,0
	Trajanje		
	Povprečno manj kot 30 min	13,3	23,3
	Povprečno manj kot 30 min	86,7	76,7
	Vsi	100,0	100,0
Sig (χ^2)		0,055	

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 10

Pogostost zmerno intenzivnega rekreativnega gibanja glede na spol

	Spol	Moški	Ženski
Št.dni/teden	0 dni	27,0	37,0
	1-2 dni	39,0	27,0
	3-4 dni	21,0	21,0
	5-7 dni	13,0	15,0
	vsi	100,0	100,0
	Trajanje		
	Povprečno manj kot 30min	20,5	11,1
	Povprečno manj kot 30min	79,5	88,9
	Vsi	100,0	100,0
Sig (χ^2)		0,274	

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 11

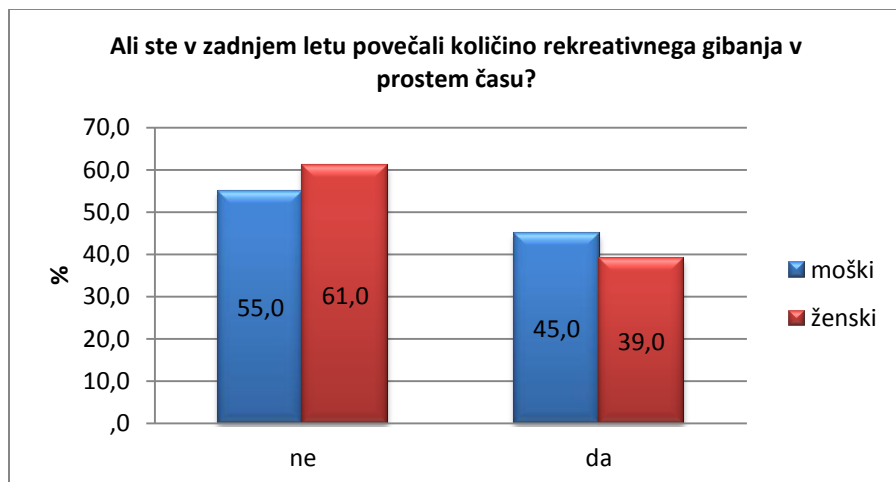
Pogostost hoje v prostem času glede na spol

	Spol	Moški	Ženski
Št.dni/teden	0 dni	67,0	33,0
	1-2 dni	9,0	22,0
	3-4 dni	8,0	14,0
	5-7 dni	16,0	31,0
	Vsi	100,0	100,0
Trajanje			
	Povprečno manj kot 30min	32,4	22,7
	Povprečno manj kot 30min	67,6	77,3
	Vsi	100,0	100,0
Sig (χ^2)		0,000	

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

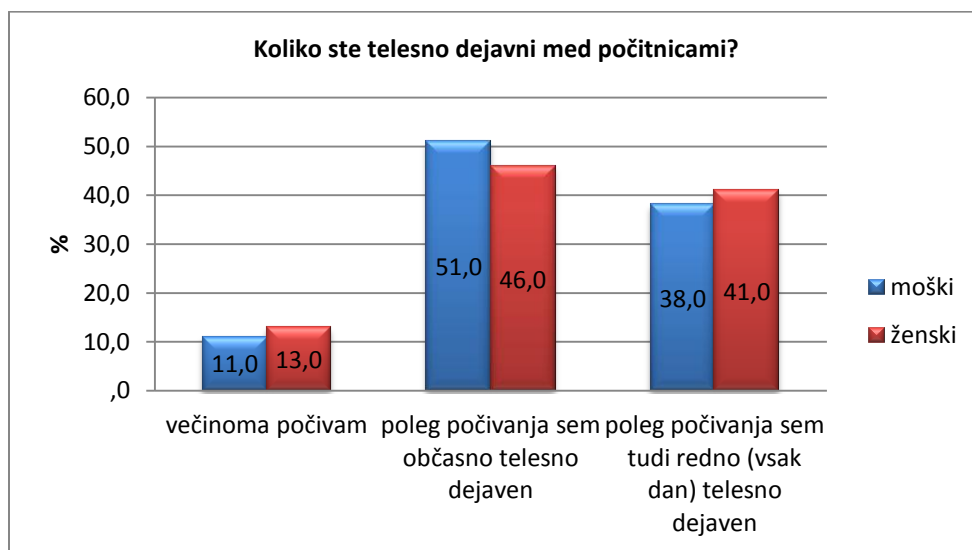
V zgornjih tabelah (Tabela 9, Tabela 10, Tabela 11) imamo podatke, iz katerih lahko razberemo pogostost in vrsto rekreativnega gibanja Špancev glede na spol. Iz Tabele 9 je razvidno, da se z zelo intenzivnim gibanjem ukvarja več moških (60 %) kakor žensk (43 %). Največ (32 %) se jih ukvarja 3-4-krat tedensko in prav tako pri ženskah (18 %). Pri zmerno intenzivnem gibanju prav tako prevladujejo moški (73 %) napram ženskam (63 %). Največ se jih s tem gibanjem ukvarja 1-2-krat tedensko, enako kot pri ženskah. Razlike v odgovorih pri zelo in zmerno intenzivnem gibanju niso statistično značilne. Tabela 11 nam prikazuje, koliko moških in žensk hodi in kako pogosto. S hojo se ukvarja veliko več žensk (67 %) kakor moških (33 %). Največ žensk (31 %) se s hojo ukvarja 5-7-krat na teden in prav tako je pri moških (16 %). Pri teh odgovorih so razlike statistično značilne.

Iz tega lahko ugotovimo, da se moški raje ukvarjajo z energijsko napornejšimi aktivnostmi, pri katerem je potrebno imeti tudi malo več predhodnega znanja glede same izvedbe in tudi pravilne prehrane, medtem ko se ženske veliko raje sprehajajo. To je verjetno pogojeno tudi s tem, da imajo več drugih obveznosti in nočejo biti vezane na čas ter kraj za določeno vadbo. Hodijo lahko kadarkoli, kjerkoli in s komerkoli.



Slika 39. Povečanje rekreativnega gibanja v prostem času.

Podatki na Sliki 39 nam prikazujejo, da večji odstotek moških (55 %) in žensk (61 %) ni povečal količine rekreativnega gibanja v zadnjem letu.



Slika 40. Telesna dejavnost v času počitnic glede na spol

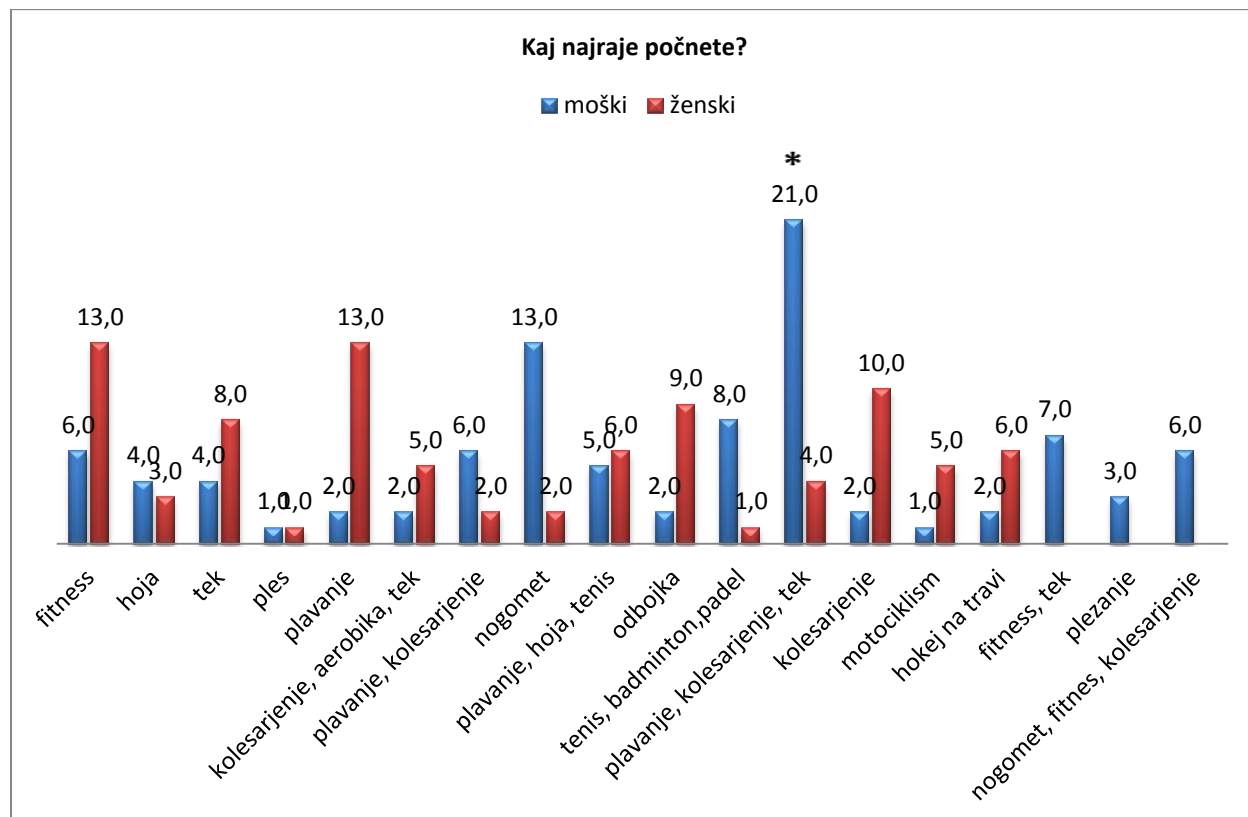
Slika 40 nam prikazuje, da je največji odstotek moških (51 %) in žensk (46 %), ki so na počitnicah poleg počivanja tudi občasno telesno dejavni. 38 % moških in 41 % žensk je telesno dejavnih vsak dan, medtem ko 11 % moških in 13 % žensk na počitnicah samo počiva.

Tabela 12

Primerjava Špancev po pogostosti in količine športne aktivnosti glede na njihov spol

	Spol	N	M
Pogostost ukvarjanja s športom (št.dni/teden)	Moški	100	3,5
	Ženski	100	3,4
	Vsi	200	3,4
	Sig (χ^2)		0,004
Število ur tedenske športne aktivnosti (h)	Moški	100	5,84
	Ženski	100	4,88
	Vsi	200	5,36
	Sig (χ^2)		0,003

Iz Tabele 12 lahko razberemo, da se tedensko s športom ukvarja več moških (3,5-krat več) kakor žensk (3,4-krat). Tukaj razlika še ni tako očitna, vendar pa moški športu namenijo tudi več ur tedensko – povprečno 5,84 h/teden, medtem ko pri ženskah povprečje znaša 4,88 h/teden. Razlike v odgovorih med spoloma so statistično značilne.



Legenda: * razlike so statistično značilne; Sig (0,000)

Slika 41: Vrsta športne rekreacije glede na spol.

Iz Slike 41 je razvidno, da se vrsta športne rekreacije razlikuje glede na spol, kar je tudi statistično značilno. Največ moških se najraje ukvarja skupno s tekom, plavanjem, kolesarjenjem (21 %) in z nogometom (13 %), medtem ko se največ žensk najraje ukvarja s plavanjem (13 %) in fitnessom (13 %). Da se moški najraje ukvarjajo s plavanjem, kolesarjenjem tekom in enim izmed moštvenih športov ni presenetljivo, vendar pa je zelo presenetljivo, da je fitness drugi najbolj priljubljen šport žensk. Eden izmed razlogov je lahko ta, da priljubljenost fitnessa zadnje čase raste in imajo veliko ponudbe na trgu, verjetno pa je tudi cenejša mesečna karta za fitness, ki omogoča vsakodnevno udejstvovanje v kateremkoli terminu, medtem ko so posamična vadba joge, pilatesa ali drugih aerobnih aktivnosti veliko dražje, poleg tega s časovno omejenimi termini.

Podatki v naslednjih tabelah nam prikazujejo, kako so Španci zadovoljni s svojim življenjem. Imeli smo pet trditev, na katere so odgovarjali po sedem stopenjski lestvici, pri čemer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam, 7 pa zelo se strinjam s trditvijo.

Tabela 21

Pogled Špancev na njihovo življenje glede na spol.

V večini pogledov je moje življenje idealno.

		%						M	
		Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Spol	Moški	4,0	5,0	14,0	26,0	43,0	8,0	100,0	5,23
	Ženski	8,0	8,0	17,0	20,0	38,0	9,0	100,0	4,99
Sig (χ^2)								0,629	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

V tabeli 21 imamo podatke iz katerih razberemo, da se moški v povprečju (5,23) bolj strinjajo s trditvijo, da je v večini pogledov njihovo življenje idealno, kakor ženske (4,99). S to trditvijo se zelo strinja 8 % moških in 9 % žensk, strinja se 43 % moških in 38 % žensk, delno se strinja 26 % moških in 20 % žensk, medtem ko je 14 % moških in 17 % žensk neodločenih. Skupaj se s trditvijo ne strinja 9 % moških in 16 % žensk. Razlike med odgovori niso statistično značilne.

Tabela 13

Pogoji Špancev v življenju glede na njihov spol

		%								M
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Spol	Moški	3,0	5,0	7,0	17,0	23,0	38,0	7,0	100,0	4,94
	Ženski	1,0	7,0	12,0	9,0	21,0	38,0	12,0	100,0	5,04
Sig (χ^2)									0,368	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 13 nam prikazuje, da se 38 % moških strinja, da so njihovi pogoji v življenju odlični. Z enakim odstotkom (38 %) se s tem strinjajo tudi ženske. Ženske (5,04) se v povprečju nekoliko bolj strinjajo s to trditvijo kakor moški (4,94). Razlike med odgovori niso statistično značilne.

Tabela 14

Zadovoljnost Špancev s svojim življenjem glede na njihov spol

		%							M	
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Spol	Moški	0,0	3,0	3,0	6,0	24,0	47,0	17,0	100,0	5,6
	Ženski	2,0	1,0	4,0	5,0	19,0	47,0	22,0	100,0	5,67
Sig (χ^2)									0,615	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Podatki v Tabeli 14 nam prikazujejo, da se enak odstotek (47 %) moških in žensk, strinja s trditvijo, ki pravi, da so zadovoljni s svojim življenjem. Zelo se strinja 22 % žensk, ter 17 % moških, delno pa 19 % žensk ter 24 % moških. Aritmetična sredina žensk znaša 5,67 zelo podobno kakor pri moških (5,60). Razlike v odgovorih med spoloma niso statistično značilne.

Tabela 15

Doseg pomembnih stvari v življenju Špancev glede na njihov spol

Do sedaj sem dosegel/a pomembne stvari, ki si jih želim v življenju.

		%							M	
Spol		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Spol	Moški	0,0	7,0	12,0	10,0	27,0	31,0	13,0	100,0	5,02
	Ženski	0,0	9,0	9,0	6,0	20,0	36,0	20,0	100,0	5,25
Sig (χ^2)									0,469	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 15 je razvidno, da se več žensk (56 %) kakor moških (44 %) strinja oziroma zelo strinja s trditvijo, da so do sedaj dosegle pomembne stvari, ki so si jih želele v življenju. Glede na aritmetično sredino, so na to trditev bolj pozitivno odgovarjale ženske (5,25) kakor moški (5,02). Razlike med odgovori niso statistično značilne.

Tabela 16

Spremembe v življenju Špancev glede na njihov spol

Če bi lahko še enkrat živel/a moje življenje, nebi spremenil/a skoraj ničesar.

		%							M	
Spol		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Spol	Moški	4,0	12,0	10,0	12,0	18,0	29,0	15,0	100,0	4,75
	Ženski	5,0	9,0	16,0	14,0	12,0	29,0	15,0	100,0	4,66
Sig (χ^2)									0,773	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 16 nam prikazuje rezultate pri trditvi ali bi Španci kaj spremenili, če bi lahko živeli še enkrat. Enak odstotek (29 %) tako moških kot pri ženskah se strinja, da ne bi spremenili skoraj ničesar. Prav tako so usklajeni pri odgovoru, da se s to trditvijo zelo strinjajo. Pri ostalih odgovorih se kažejo razlike, ki pa niso statistično značilne.

Iz zgoraj navedenih rezultatov smo želeli ugotoviti ali obstajajo razlike v odgovorih med spoloma. Rezultati so pokazali, da obstajajo razlike, kar je razvidno tudi iz grafov, vendar pa so le pri nekaterih vprašanjih statistično značilne.

Prvi izmed teh vprašanj je: »Kako pogosto so v zadnjem letu pili alkoholne pijače«. Tukaj vidimo, da je čezmerno pitje predvsem značilno za moške, saj nekateri alkohol uživajo vsako dnevno, medtem ko ga ženske ne. Prav tako prevladujejo pri pitju 1-2-krat tedensko, kjer njihov odstotek znaša 31 % v primerjavi z ženskami kateri znaša 13 %. Tudi v raziskavah v Sloveniji so odkrili, da pri čezmernem pitju oziroma visoko tveganemu opijanju izstopajo moški (IVZ, 2012). Možni vzrok za tak rezultat je verjetno tudi ta, da moški v Španiji veliko časa posvetijo druženju ob nogometnih tekmah. To je nekakšen njihov ritual in ob gledanju tekme ponavadi pijejo pivo. Medtem, ko se ženske ne udeležujejo takega druženja tako množično.

Drugo vprašanje, kjer so razlike statistično značilne, se nanaša na »Pogostost rekreativnega gibanja v prostem času« bolj natančno *hoji*, saj je to vprašanje razdeljeno na tri vrste rekreativnega gibanja, pri katerem pa so odgovori le pri hoji statistično značilni. In sicer lahko vidimo, da se veliko več žensk ukvarja s hojo kakor moški in tudi bolj pogosto. Vzrok temu je lahko, da hoja spada med aerobno dejavnost z nižjo intenzivnostjo, ki ne zahteva velikega napora in pa da je lažje dostopna, kakor druge dejavnosti, saj lahko začnejo z njo v bližini svojega doma. Pori in Sila (2010) sta podobno ugotovila tudi v slovenski raziskavi, kjer sta navedla, da bi bilo zanimivo vedeti ali ženske hodijo same ali v družbi prijateljice. Saj bi v tem primeru lahko hoja zadovoljevala tudi želji po socializaciji kar moški dobijo pri moštvenih igrah, v našem primeru pri nogometu.

Naslednje vprašanje se prav tako navezuje na športno rekreacijo, ki sprašuje: »Kolikokrat na teden se ukvarjajo s športno rekreacijo? Koliko ur? In kaj najraje počnejo?«. Pri vseh treh vprašanjih so razlike statistično značilne. Razvidno je, da se s športno rekreacijo bolj ukvarjajo moški kakor ženske, vendar ne toliko v številu dni na teden, temveč bolj v številu ur. Moški povprečno namenijo športu 3,5 dni tedensko ter 5,84 h, medtem ko ženske 3,4 dni in 4,88 h na teden. Pri izbiri športne rekreacije vidimo, da so moški označili tek, plavanje, kolesarjenje kot njihovo najpriljubljene dejavnosti, medtem ko se ženske najraje ukvarjajo s plavanjem in fitnessom. Za fitnes je nekoliko presenetljivo, da je tako priljubljen pri ženskah, saj je ta dejavnost energetsko bolj naporna in po navadi bolj značilna za moške. Ni pa presenetljivo, da se moški v večji meri raje ukvarjajo z nogometom in ga postavljajo na drugo mesto, medtem ko je pri ženskah na koncu lestvice.

Na podlagi celotnega vprašalnika smo ugotovili, da imajo ženske nekoliko slabši življenjski slog kot moški. Rezultati kažejo, da so ženske večkrat letno obiskale zdravnika kakor moški, in da so bolj množično pod stresom. Podobno so ugotovili tudi v Sloveniji, saj je največji odstotek oziroma polovica vseh vključenecv v raziskavo stres občutilo občasno (IVZ 2012). Prav tako ženske izstopajo kot posebej ranljive.

Kot vzroke bi lahko navedli: slabe materialne pogoje, težave s partnerjem, vsakodnevni pritiski na delovnem mestu, osamljenost, slabi socialni odnosi. Posledica tega je verjetno tudi to, da moški bolje ocenjujejo zdravje kakor ženske. Iz rezultatov je tudi razvidno, da imajo ženske

nekoliko slabše spalne navade, slabše prehranjevalne navade, na dan zaužijejo manjšo količino vode kakor moški in se manj gibljejo. Imajo tudi večji odstotek pri odgovoru, da si želijo biti bolj suhe. Vse to so dejavniki, ki vplivajo na njihovo življenje, stres, prehrana, gibanje, in se na koncu pokaže na samem zdravju.

Kljub temu, da imajo po rezultatih sodeč ženske nekoliko slabši življenjski slog, pa iz zadnjega sklopa trditev lahko razberemo, da so s svojim življenjem dokaj zadovoljne. To je razvidno iz rezultatov, ki kažejo, da se bolj kot moški strinjajo s trditvijo, da so njihovi pogoji odlični, da so s svojim življenjem zadovoljne ter da so do sedaj dosegle pomembne stvari v svojem življenju.

Hipotezo H1, ki pravi da se življenjski slog moških in žensk ne razlikuje, zavrnamo.

3.1.2. Življenjski slog Špancev glede na njihovo starost

V raziskavi smo želeli ugotoviti, ali starost anketirancev vpliva na njihovo življenjski slog. To bo razvidno iz slednjih tabel, ki nam prikazujejo, kako so Španci odgovarjali na določena vprašanja v anketi.

V Tabeli 17 in Tabeli 18 so prikazani odstotki odgovorov Špancev različne starosti na vprašanji glede obiska zdravnika in odsotnosti zaradi bolezni. Z najvišjim odstotkom (50 %) so predstavniki starostne skupine od 46-55 let odgovorili, da so se v zadnjem letu odpravili k zdravniku 1-2-krat. Kljub temu pa noben od njih ni bil nikoli odsoten z dela zaradi bolezni. Starostna skupina stara od 36-45 let ima najvišji odstotek (26,5 %) ljudi, ki so v zadnjem letu obiskali zdravnika več kot 5-krat. Prav tako je bila največkrat odstotna (11,8 %) več kot 1 mesec z delovnega mesta zaradi bolezni. Zanimivo je, da obisk zdravnika bolj ko ne s starostjo narašča. Kar pomeni, da so najmlajši preizkušanci večkrat obiskali zdravnika v zadnjem letu, kot najstarejši. Razlike v starostnih skupinah so očitne vendar pa ne statistično značilne.

Tabela 17

Razlike v obisku zdravnika ali specialista anketirancev v zadnjem letu glede na starost

Kolikokrat ste bili v zadnjem letu pri splošnem zdravniku ali specialistu?

		%				Skupaj
		Nikoli	1-2 krat	3-5 krat	Več kot 5 krat	
Starost (leta)	18-25	27,7	33,8	26,2	12,3	100,0
	26-35	33,3	37,3	21,3	8,0	100,0
	36-45	23,5	38,2	11,8	26,5	100,0
	46-55	20,0	50,0	20,0	10,0	100,0
	56-69	18,8	31,3	31,3	18,8	100,0
Sig (χ^2)						0,470

Legenda: Sig (χ^2) – statistična značilnost Hi kvadrata

Tabela 18

Razlike v odsotnosti z del zaradi bolezni ali poškodbe v zadnjem letu glede na starost

Koliko dni ste bili v zadnjem letu zaradi bolezni ali poškodbe odsotni z del?

		%				
		Nič	Manj kot 1 teden	1 teden do 1 mesec	Več kot 1 mesec	Skupaj
Starost (leta)	18-25	63,1	20,0	13,8	3,1	100,0
	26-35	78,7	6,7	10,7	4,0	100,0
	36-45	67,6	17,6	2,9	11,8	100,0
	46-55	100,0	0,0	0,0	0,0	100,0
	56-69	81,3	0,0	12,5	6,3	100,0
Sig (χ^2)						0,070

Legenda: Sig (χ^2) – statistična značilnost Hi kvadrata

Tabela 19 nam prikazuje samooceno zdravstvenega stanja, glede na starostno skupino. Najbolje ga označujeta najmlajša starostna skupina, stara od 18 do 25 let ter najstarejša starostna skupina stara od 56 do 69 let. Tudi pri tem vprašanju razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 19

Razlike v oceni svojega trenutnega zdravstvenega stanja glede na starost

Kako ocenjujete svoje trenutno zdravstveno stanje?

		%				
		Zelo dobro	Dobro	Srednje	Slabo	Skupaj
Starost (leta)	18-25	40,0	56,9	3,1	0,0	100,0
	26-35	37,3	48,0	9,3	5,3	100,0
	36-45	41,2	47,1	8,8	2,9	100,0
	46-55	20,0	50,0	20,0	10,0	100,0
	56-69	12,5	75,0	12,5	0,0	100,0
Sig (χ^2)						0,201

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 20 nam prikazuje kako pogosto se Španci počutijo nape e ali pod stresom glede na njihovo starost. Starostna skupina stara od 46 – 55let je pod pritiskom vsak dan, z najvišjim odstotkom (20 %). Najstarejša starostna skupina pa dosega najvišji odstotek (18,8 %) pri odgovoru, da nikoli ni pod stresom. To je pogojeno verjetno s tem, da ne hodijo več v službo ali pa so pri koncu svoje poslovne kariere, saj se danes zelo povečuje doživljanje stresa zaradi

obremenitev na delovnem mestu in zaradi slabih odnosov s sodelovci. Razlike med odgovori pri posameznih starostnih skupinah niso statistično značilne.

Tabela 20

Razlike v pogostosti napetega počutja ali stresa glede na starost

		%					
		Nikoli	Zelo redko	Občasno	Pogosto	Vsak dan	Skupaj
Starost (leta)	18-25	6,2	21,5	50,8	16,9	4,6	100,0
	26-35	8,0	29,3	42,7	18,7	1,3	100,0
	36-45	0,0	23,5	61,8	8,8	5,9	100,0
	46-55	0,0	40,0	30,0	10,0	20,0	100,0
	56-69	18,8	31,3	43,8	6,3	0,0	100,0
Sig (χ^2)							0,124

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 21

Razlike v številu prijateljev, katere lahko obiščete kadarkoli glede na starost

		%					
		Zelo veliko	Veliko	Nekaj	Enega	Nobenega	Skupaj
Starost (leta)	18-25	13,8	32,3	49,2	3,1	1,5	100,0
	26-35	6,7	32,0	58,7	1,3	1,3	100,0
	36-45	11,8	17,6	52,9	5,9	11,8	100,0
	46-55	10,0	10,0	80,0	0,0	0,0	100,0
	56-69	6,3	25,0	62,5	6,3	0,0	100,0
Sig (χ^2)							0,200

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 21 je razvidno, da ima večina Špancev ne glede na starost nekaj prijateljev, ki jih lahko obišče brez povabila. Razlike v odgovorih med starostnimi skupinami tudi niso statistično značilne. Starostna skupina, stara od 36-45 let ima najvišji odstotek (17,7 %) pri odgovoru, da ima samo enega takega prijatelja ali celo nobenega.

Tabela 22

Razlike v povprečnem številu ur spanca glede na starost

		%				
		Več kot 8 ur	8 ur	6-7 ur	Manj kot 6 ur	Skupaj
Starost (leta)	18-25	15,4	32,3	49,2	3,1	100,0
	26-35	4,0	38,7	52,0	5,3	100,0
	36-45	2,9	41,2	41,2	14,7	100,0
	46-55	0,0	30,0	70,0	0,0	100,0
	56-69	18,8	25,0	31,3	25,0	100,0
Sig (χ^2)						0,014

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Podatki v Tabeli 22 nam prikazujejo, koliko ur povprečno Španci spijo med delovnim tednom glede na starostno skupino. Odgovori se med skupinami razlikujejo, kar pa ne moremo potrditi statistično. Med skupinami se najbolj razlikuje starostna skupina od 46-55 let, ki s kar 70 % povprečno spi samo 6-7 ur dnevno. Ostalih 30 % pa 8 ur. Pri ostalih starostnih skupinah prav tako največ anketirancev spi od 6-7 ur dnevno, vendar pa odstotki niso tako visoki, saj so razporejeni tudi med drugimi odgovori.

Tabela 23

Razlike v kajenju glede na starost

		%			
		Ne kadim in nikoli nisem kadil	Sedaj ne kadim, a prej sem kadil	Sedaj kadim	Skupaj
Starost (leta)	18-25	76,9	10,8	12,3	100,0
	26-35	72,0	10,7	17,3	100,0
	36-45	50,0	32,4	17,6	100,0
	46-55	40,0	30,0	30,0	100,0
	56-69	62,5	12,5	25,0	100,0
Sig (χ^2)					0,042

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 23 lahko razberemo, da večji odstotek mlajših anketirancev starih od 18-25 let in pa 26-35 let ne kadi in nikoli tudi ni kadilo. Medtem, ko je odstotek starejših starostnih skupin tukaj nižji, pri odgovoru, da sedaj ne kadijo prej pa so kadili, jevišji. Največ kadilcev (30 %) je pri starostni kategoriji stari od 46-55 let. Razlike med skupinami niso statistično značilne. Iz rezultatov je razvidno, da odstotek kadilcev s starostjo narašča. V Sloveniji pripisujejo kajenje tobaka skoraj petino vseh smrti pri prebivalcih starih 30 let ali več, sedmo prezgodnjo smrt starimi 30-44 let in vsako tretjo prezgodnjo smrt med prebivalci starimi 45-49let (IVZ, 2012). Pri naši raziskavi vidimo, da spadata zadnji dve starostni skupini med najbolj ogrožene.

Tabela 24

Razlike v pogostosti uživanja alkoholnih pijač glede na starost.

		Kako pogosto ste v zadnjem letu pili alkoholno pijačo?						Skupaj
		Nikoli	Nekajkrat na leto	1x na mesec	1-3x na mesec	1-2x na teden	3-6x na teden	
Starost (leta)	18-25	7,7	24,6	16,9	23,1	21,5	1,5	100,0
	26-35	17,3	12,0	10,7	37,3	20,0	0,0	100,0
	36-45	23,5	14,7	14,7	17,6	23,5	2,9	100,0
	46-55	20,0	30,0	10,0	0,0	30,0	0,0	100,0
	56-69	31,3	6,3	12,5	18,8	25,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)								0,389

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 24 nam prikazuje pogostost uživanja alkoholnih pijač glede na starostno skupino. Lahko ugotovimo, da se med seboj zelo razlikujejo, kar pa ne moremo potrditi tudi statistično. Anketiranci najmlajše starostne skupine stari od 18-25 let označujejo z največ odstotki, (24,6 %), da alkohol pijejo le nekajkrat na leto. Pri drugi starostni skupini od 26-35 let jih največ (37,3 %) uživa alkohol 1-3-krat mesečno. Najstarejša starostna skupina pa ima najvišji (31,3 %) odstotek pri odgovoru, da alkoholnih pijač sploh ne uživa.

V Tabeli 25 in Tabeli 26 imamo prikazane podatke glede prehranjevalnih navad. Pri obeh vprašanjih razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 25

Razlike v številu obrokov glede na starost

		%					Skupaj
		1	2	3	4	5	
Starost (leta)	18-25	0,0	3,1	33,8	27,7	35,4	100,0
	26-35	1,3	5,3	38,7	34,7	20,0	100,0
	36-45	0,0	5,9	35,3	35,3	23,5	100,0
	46-55	0,0	10,0	50,0	30,0	10,0	100,0
	56-69	0,0	6,3	50,0	12,5	31,3	100,0
Sig (χ^2)							0,800

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 25 nam prikazuje povprečno število dnevnih obrokov glede na starostno skupino Špancev. Načeloma imajo vse starostne skupine največ anketirancev, ki dnevno zaužijejo 3 obroke. Le pri najmlajši starostni skupini stari od 18-25 let se ta razlikuje, saj največ njih (35,4 %) zaužije 5 obrokov dnevno. Pri najbolj rednem prehranjevanju (5 obrokov dnevno) izstopata najmlajša in najstarejša starostna skupina. V Sloveniji se najbolj neredno prehranjujejo osebe v starostni skupini od 55-64 let (IVZ, 2012).

Tabela 26

Razlike v količini zaužite vode dnevno glede na starost.

		%					Skupaj
		Do 2dl	2dl - 0,5l	0,5l - 1l	1l-2l	2l in več	
Starost (leta)	18-25	6,2	4,6	32,3	38,5	18,5	100,0
	26-35	8,0	1,3	26,7	48,0	16,0	100,0
	36-45	0,0	0,0	26,5	41,2	32,4	100,0
	46-55	0,0	0,0	20,0	50,0	30,0	100,0
	56-69	12,5	6,3	12,5	56,3	12,5	100,0
Sig (χ^2)							0,484

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 26 lahko razberemo koliko litrov vode povprečno spije na dan posamezna starostna skupina. Več kot polovica (56,3 %) najstarejše starostne skupine, stare od 56 do 69 let zaužije

povprečno od 1-2 l vode na dan. Tudi ostale skupine imajo največ odstotkov anketirancev ki zaužijejo toliko vode na dan. 2l in več največ zaužije skupina, stara od 36-45 let (32,4 %).

Tabela 27

Razlike v odnosu do telesne teže glede na starost

		%				Skupaj
		Vseeno mi je	Zadovoljen/a sem s svojo telesno težo	Rad/a bi bil/a bolj suh/a	Rad/a bi bil/a bolj debel/a	
Starost (leta)	18-25	13,8	40,0	40,0	6,2	100,0
	26-35	4,0	53,3	37,3	5,3	100,0
	36-45	50,0	32,4	17,6	0,0	100,0
	46-55	10,0	40,0	40,0	10,0	100,0
	56-69	6,3	43,8	50,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)						0,272

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

V Tabeli 27 so prikazani rezultati, ki kažejo, kakšen odnos imajo Španci različne starosti do svoje telesne teže. Iz rezultatov je razvidno, da se odnos do telesne teže razlikuje glede na njihovo starost, kar pa ni statistično značilno. V večini so pri vseh starostnih skupinah najvišji odstotki pri odgovoru, ki pravi, da so zadovoljni s svojo težo ali pa bi radi bili bolj suhi. Drugače meni srednje starostna skupina, stara od 36-45 let, ki v 50 % deležu pravi, da ji je vseeno za njeno telesno težo. To je navadno obdobje, v katerem ljudje malo pozabijo nase, se bolj posvečajo svoji družini in poslovni karieri in jim je posledično vseeno za njihovo telesno stanje. Starejši, ko postajajo bolj se začnejo ponovno zavedati pomebnosti njihovega počutja v svojem telesu.

Tabela 28 prikazuje, kako Španci pridejo do svojega delovnega mesta oziroma študija glede na njihovo starost. Najmlajša starostna skupina, stara od 18-25 let se na mesto študija v večini odpravlja peš ali pa z osebnim avtomobilom. Medtem ko odstotek ljudi, ki se odpravijo peš na delovno mesto z leti pada. Odstotek ljudi, ki ima delo kar doma, se z leti viša. Glede na to da ni bilo možnega odgovora, ki pravi, da ne potrebujejo prevoznega sredstva, ker več ne delajo, pripisujem visok odstotek pri starejši starostni skupini, ki delajo doma. Razlike v odgovorih so statistično značilne.

Tabela 28

Vrsta prevoznega sredstva do mesta zaposlitve ali študija glede na starost

Če ste zaposleni ali študent, kako običajno pridete do mesta bivanja do mesta zaposlitve/študija?

		%					Skupaj
		Mi ni potrebno, ker delam doma	Peš	S kolesom	Z javnim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak)	Z osebnim avtomobilom ali drugim prevoznim sredstvom (motor)	
Starost (leta)	18-25	1,5	36,9	6,2	18,5	36,9	100,0
	26-35	2,7	16,0	5,3	12,0	64,0	100,0
	36-45	2,9	14,7	8,8	8,8	64,7	100,0
	46-55	20,0	10,0	0,0	30,0	40,0	100,0
	56-69	43,8	6,3	0,0	18,8	50,0	100,0
Sig (χ^2)							0,000

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 29 je razvidno, koliko so Španci telesno dejavni glede na njihovo starost. Najbolj dejavna je srednja starostna skupina stara od 36-45 let. Pri naslednji skupini telesna dejavnost zelo pade, saj je le 30 % anketirancev te starosti 46-55 let telesno dejavnih brez omejitev. Najstarejša starostna skupina stara od 56-69 let je telesno bolj dejavna kakor predhodna skupina, več kot polovica (56,3 %) jih je telesno dejavnih brez omejitev. Razlike v odgovorih so statistično značilne. V preteklih raziskavah v Španiji so ugotovili, da je delež ljudi, ki so starejši od 55 let in telesno aktivni, močno narasel iz leta 2000 do 2010 in sicer za 18 % (CSD, 2010). V našem primeru prav tako opazimo, da se starostna skupina 56-69 let bistveno več ukvarja s telesno dejavnostjo kot njena predhodna, prav tako tudi prvi dve najmlajši skupini. Zaseda drugo mesto glede na starostne skupine. Vzrok temu je verjetno prav njihova starost, saj pri teh letih zdravje samo po sebi ni več samoumevno in se ljudje ponovno začnejo zavedati, kako pomembno je gibanje v njihovem življenju.

Tabela 29

Razlike v telesni dejavnosti glede na starost

Ali ste lahko telesno dejavni (kjerkoli)?

		%					
		Telesno dejaven ne morem biti zaradi bolezni	Telesno dejaven ne morem biti zaradi invalidnosti	Kljub omejitvam sem telesno dejaven	Nisem telesno dejaven kljub temu da nimam omejitev	Sem telesno dejaven in nimam omejitev	Skupaj
Starost (leta)	18-25	0,0	0,0	10,8	15,4	73,8	100,0
	26-35	2,7	0,0	12,0	14,7	70,7	100,0
	36-45	2,9	0,0	11,8	5,9	79,4	100,0
	46-55	10,0	10,0	20,0	30,0	30,0	100,0
	56-69	0,0	0,0	31,3	12,5	56,3	100,0
Sig (χ^2)							0,003

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 30

Pogostost zelo intenzivnega rekreativnega gibanja glede na starost anketirancev

		Starost (leta)	18-25	26-35	36-45	46-55	56-69
Št.dni/teden	0 dni		44,6	36	55,9	80,0	87,5
	1-2 dni		24,6	13,3	8,8	0,0	0,0
	3-4 dni		21,5	29,3	29,4	20,0	12,5
	5-7 dni		9,2	21,3	5,9	0,0	0,0
	Vsi		100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
		Trajanje					
	Povprečno manj kot 30 min		19,4	20,8	0,0	50,0	0,0
	Povprečno več kot 30 min		80,6	79,2	100,0	50,0	100,0
	Vsi		100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Sig (χ^2)							0,002

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 31

Pogostost zmerno intenzivnega rekreativnega gibanja glede na starost anketirancev

		Starost (leta)				
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-69
Št.dni/teden	0 dni	30,8	18,7	38,2	40,0	81,3
	1-2 dni	30,8	38,7	41,2	30,0	0,0
	3-4 dni	24,6	28	5,9	10,0	12,5
	5-7 dni	13,8	14,7	14,7	20,0	6,3
	Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Trajanje						
	Povprečno manj kot 30 min	17,8	16,4	14,3	16,7	0,0
	Povprečno več kot 30 min	82,2	83,6	85,7	83,3	100,0
	Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Sig (χ^2)						0,002

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 32

Pogostost hoje v prostem času glede na starost anketirancev

		Starost (leta)				
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-69
Št.dni/teden	0 dni	40,0	56,0	61,8	40,0	43,8
	1-2 dni	16,9	14,7	5,9	40,0	18,8
	3-4 dni	10,8	14,7	8,8	0,0	6,3
	5-7 dni	32,3	14,7	23,5	20,0	31,3
	Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Trajanje						
	Povprečno manj kot 30 min	33,3	26,5	23,1	0,0	12,5
	Povprečno več kot 30 min	66,7	73,5	76,9	100,0	87,5
	Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Sig (χ^2)						0,404

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Rezultati iz zgornjih tabel nam prikazujejo, kakšne rekreativne dejavnosti se Španci udeležujejo in kako pogosto. Zelo intenzivnega gibanja, ki nam ga prikazuje Tabela 30, se udeležujejo bolj mlajše starostne skupine, saj s starostjo udeležba upada. Največ (64 %) se z njo ukvarja starostna skupina stara od 26-35 let, sledi ji najmlajša starostna skupina od 18-25 let (55,4 %), nato si sledijo starostne skupine po vrstnem redu do najstarejše skupine, pri kateri se le 12 % anketirancev ukvarja z zelo intenzivnim gibanjem. Razlike med starostnimi skupinami so statistično značilne.

Iz Tabele 31 je razvidno, koliko anketirancev se ukvarja z zmerno rekreativnim gibanjem in kako pogosto. Tudi tukaj prevladuje starostna skupina stara od 26-35 let, ki se te aktivnosti udeležuje s 81,3%. Nato ji sledi najmlajša starostna skupina in zadnje tri skupine po vrstnem redu. Spet aktivnost pada s starostjo, kar dokazujemo tudi statistično. Zadnja starostna skupina stara od 54-69 let je le 19,7 % zmerno rekreativno aktivna. Razlike med starostnimi skupinami so statistično značilne.

V Tabeli 32 lahko razberemo, koliko Špancev hodi in kolikokrat tedensko. Največ (60 %) hodita starostni skupini stari od 18-25 let in pa 46-55 let. Vendar pa se razlikujeta glede na pogostost hoje tedensko. Sledi jima najstarejša starostna skupina, ki se s 56,2 % ukvarja s hojo. Najmanj (38,2 %) se hoje udeležuje skupina stara od 36-45 let. Razlike v odgovorih med skupinami niso statistično značilne.

Iz teh rezultatov je razvidno, da so mlajšim preizkušancem bolj blizu intenzivnejše aktivnosti kakor starejšim. Prav tako se s hojo bolj ukvarjata zadnji dve starejši starostni skupini in pa najmlajša (kar je nekoliko presenetljivo). Po 45. letu starosti se način športnega udejstvovanja spremenili iz pretežno visoko intenzivnih aktivnosti v nižje intenzivne (Starc in Sila, 2007). To je razvidno tudi iz naše raziskave.

Tabela 33

Razlike v povečanju rekreativnega gibanja v zadnjem letu glede na starost

Ali ste v zadnjem letu povečali količino rekreativnega gibanja v prostem času?

		%		Skupaj
		Ne	Da	
Starost (leta)	18-25	66,2	33,8	100,0
	26-35	65,3	34,7	100,0
	36-45	44,1	55,9	100,0
	46-55	10,0	90,0	100,0
	56-69	50,0	50,0	100,0
Sig (χ^2)				0,003

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 33 prikazuje razlike v povečanju gibanja Špancev v zadnjem letu glede na njihovo starost. Razlike med starostnimi skupinami so statistično značilne. Starostna skupina stara od

46-55 let je kar z 90 % povečala rekreativno gibanje v zadnjem letu. Pri prvih dveh skupinah (mlajše starosti) je več tistih, kateri gibanja niso povečali. Tretja starostna skupina je s 55,9 % povečala rekreativno gibanje, zadnja najstarejša skupina stara od 56-69 let pa je polovica njih povečala gibanje, polovica pa ne. Iz rezultatov je razvidno, da so v zadnjem letu starejši ljudje veliko bolj povečali svojo rekreativno gibanje kot mlajši. Kar ni presenetljiv rezultat, saj višja kot je naša starost, slabše je naše zdravje, več moramo narediti za dobro počutje in bolj se zavedamo, da je nekaj potrebno storiti.

Tabela 34

Razlike v telesni dejavnosti med počitnicami glede na starost

		Koliko ste telesno dejavni med počitnicami?			Skupaj
		Večinoma počivam	Poleg počivanja sem občasno telesno dejaven	Poleg počivanja sem tudi redno (vsak dan) telesno dejaven	
Starost (leta)	18-25	7,7	55,4	36,9	100,0
	26-35	13,3	45,3	41,3	100,0
	36-45	14,7	47,1	38,2	100,0
	46-55	10,0	30,0	60,0	100,0
	56-69	18,8	50,0	31,3	100,0
Sig (χ^2)					0,757

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Rezultati v Tabeli 34 nam prikazujejo, da je največ (92,3 %) telesno aktivna na počitnicah najmlajša starostna skupina in starostna skupina stara od 46-55 let (90 %). Vendar pa je starejša skupina več aktivna vsak dan (60 %) kakor najmlajša (36,9 %). Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Iz spodnje Tabele 35 podatki kažejo, da so Španci povprečno aktivni 3,4-krat tedensko. Med njimi je najpogostejše športno dejavna starostna skupina stara od 46-55 let in sicer 3,6-krat. Največ ur (5,89 h) pa tedensko nameni športu starostna skupina stara od 26-35 let. Najstarejša starostna skupina stara od 56-69 let je najmanj športno dejavna in sicer 3,1-krat in 5,05 h na teden. Razlike v odgovorih med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 35

Primerjava Špancev po pogostosti in količine športne aktivnosti med starostnimi skupinami

	Starost (leta)	N	M
Pogostost ukvarjanja s športom (št/teden)	18-25	65	3,4
	26-35	75	3,5
	36-45	34	3,4
	46-55	10	3,6
	56-69	16	3,1
	Vsi	200	3,4
		Sig (χ^2)	
Število ur tedenske športne aktivnosti (h)	18-25	65	5,20
	26-35	75	5,89
	36-45	34	5,24
	46-55	10	5,05
	56-69	16	5,05
	Vsi	200	5,36
		Sig (χ^2)	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa; N - velikost vzorca

Iz Tabele 36 je razvidno, da se vrsta športne rekreacije spreminja s starostjo anketirancev, kar lahko potrdimo tudi statistično. Najmlajša starostna skupina se najraje ukvarja s plavanjem, kolesarjenjem in tekom (13,8 %) ter aerobiko (12,3 %). Naslednji dve starostni skupini, stari od 26-45 let se prav tako najraje ukvarjata s plavanjem, kolesarjenjem in tekom, vendar na drugo mesto prva postavlja nogomet (9,3 %) druga pa tenis, badminton in padel (14,7 %). Predzadnja in zadnja starostna skupina na prvo mesto postavljata hojo, razlikujeta pa se pri ostalih športih.

Tabela 36

Vrsta športne aktivnosti glede na starost

Vrsta športa/ Starost	18-25	26-35	36-45	46-55	56-69
Fitness	1,5	6,7	0,0	0,0	0,0
Hoja	1,5	2,7	11,8	30,0	43,8
Tek	1,5	2,7	5,9	10,0	6,3
Pples	10,8	2,7	0,0	0,0	0,0
Plavanje	0,0	2,7	0,0	10,0	0,0
Kolesarjenje, aerobika, tek	10,8	6,7	8,8	0,0	0,0
Plavanje, kolesarjenje	7,7	4,0	2,9	0,0	12,5
Nogomet	9,2	9,3	5,9	0,0	0,0
Plavanje, hoja, tenis	3,1	2,7	8,8	0,0	0,0
Zumba	6,2	2,7	0,0	0,0	0,0
Aerobika	12,3	0,0	0,0	0,0	6,3
Odbojka	3,1	1,3	0,0	0,0	0,0
Tenis, badminton, padel	1,5	6,7	14,7	10,0	0,0
Plavanje, kolesarjenje, tek	13,8	20,0	17,6	10,0	0,0
Kolesarjenje	3,1	4,0	5,9	0,0	0,0
Pilates, ples, joga	0,0	2,7	5,9	10,0	6,3
Motociklism	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Hokej na travi	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fitness, tek	4,6	4,0	2,9	0,0	0,0
Plezanje	1,5	1,3	0,0	10,0	0,0
Nogomet, fitness, kolesarjenje	0,0	8,0	91,2	0,0	0,0
Skupaj	96,9	90,7	8,8	90,0	75,0
Nič	3,1	9,3	8,8	10,0	25,0
Sig (χ^2)					0,000

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Plavanje, kolesarjenje in tek so športi, ki so najbolj priljubljeni pri prvih treh starostnih skupinah. Pri najmlajši starostni skupini je zelo priljubljena tudi aerobika, ki je značilna za mlajše skupine. Kot prvi razlog navajam ta, da je bolj intenzivna in zahtevna, zato ni primerna za starejše ljudi, drugi, da je zelo modna ta hip, ter tretji, da z različnimi aerobnimi vadbami lahko pridemo do lepe postave, ki pa je za to skupino zelo pomembna. Druga starostna skupina daje prednost moštveni igri (nogometu) ter fitnessu. V tem obdobju je verjetno še vedno zelo pomemben zunanji izgled, zato njegova priljubljenost raste. Pri tretji starostni skupini se pokaže druga stopnja miselnosti človeka, saj fitness ni več v ospredju, raje pa igrajo tenis, badminton in padel. Pri starejših starostnih skupinah je najbolj priljubljena hoja, saj le-ta ne predstavlja velikega napora in je dostopnejša dejavnost v naravi.

Podatki v naslednjih tabelah nam prikazujejo, kako so Španci zadovoljni s svojim življenjem. Postavili smo pet trditev, na katere so odgovarjali po sedemstopenjski lestvici, pri čemer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam, 7 pa zelo se strinjam s trditvijo.

Tabela 37

Pogled Špancev na njihovo življenje glede na starost

V večini pogledov je moje življenje idealno.

								M	
		Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Starost (leta)	18-25	3,1	4,6	16,9	20,0	49,2	6,2	100,0	5,26
	26-35	5,3	8,0	17,3	26,7	32,0	10,7	100,0	5,04
	36-45	2,9	2,9	8,8	26,5	44,1	14,7	100,0	5,50
	46-55	20,0	10,0	10,0	60,0	30,0	0,0	100,0	4,80
	56-69	18,8	12,5	25,0	18,8	25,0	0,0	100,0	4,19
Sig (χ^2)								0,164	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 38

Pogoji Špancev v življenju glede na njihovo starost

Pogoji v mojem življenju so odlični.

								M		
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Starost (leta)	18-25	1,5	1,5	9,2	16,9	18,5	36,9	15,4	100,0	5,22
	26-35	2,7	8,0	13,3	13,3	18,7	36,0	8,0	100,0	4,77
	36-45	0,0	5,9	5,9	35,3	44,1	8,8	100,0	100,0	5,38
	46-55	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	40,0	100,0	100,0	4,60
	56-69	6,3	6,3	18,8	6,3	25,0	37,5	0,0	100,0	4,50
Sig (χ^2)								0,288		

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 37 nam prikazuje ali se Špancem v večini pogledov življenje zdi idealno. Razlike med starostjo niso statistično značilne, vendar pa se mlajše starostne skupine nekoliko bolj strinjajo s to trditvijo kakor starejše starostne skupine stare od 46-69let. V povprečju (5,26) se najbolj s to trditvijo strinjajo najmlajša starostna skupina stara od 18-25 let, najmanj (4,19) pa najstarejša skupina stara od 56-69 let.

Pri Tabeli 38 vidimo, da je starostna skupina stara od 36-45 let najbolj ocenila trditve, ki pravi, da so pogoji v njihovem življenju odlični. To je razvidno iz tabele 47, v kateri vidimo da je povprečje ocene odgovorov te starostne skupine 5,22. Sledi ji najmlajša skupina stara od 18-25 let, najmanj pa se s to trditvijo strinja najstarejša starostna skupina, stara od 56-69 let. Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 39

Zadovoljnost Špancev s svojim življenjem glede na njihovo starost

Zadovoljen/a sem s svojim življenjem.

								%		M
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Starost (leta)	18-25	1,5	0,0	1,5	3,1	23,1	47,7	23,1	100,0	5,82
	26-35	1,3	4,0	4,0	8,0	20,0	48,0	14,7	100,0	5,44
	36-45	0,0	0,0	2,9	0,0	20,6	50,0	26,5	100,0	5,97
	46-55	0,0	10,0	10,0	10,0	0,0	40,0	30,0	100,0	5,40
	56-69	0,0	0,0	6,3	12,5	37,5	37,5	6,3	100,0	5,25
Sig (χ^2)									0,443	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 39 je razvidno, da so Španci stari od 36-45 let najbolj zadovoljni s svojim življenjem. Sledi jim zopet najmlajša skupina stara od 18-25 let, najmanj pa so je s svojim življenjem zadovoljna najstarejša starostna skupina. Razlike so očitne, vendar pa niso statistično značilne.

V spodnji Tabeli 40 nam rezultati prikazujejo, da se v povprečju starejše starostne skupine, stare od 36-69 let bolj strinjajo s trditvijo, da so do sedaj dosegle pomembne stvari v življenju. To je nekako tudi pričakovano, vendar pa kljub temu razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 40

Doseg pomembni stvari v življenju Špancev glede na njihovo starost

Do sedaj sem dosegel/a pomembne stvari, ki si jih želim v življenju.

		%								M
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Starost (leta)	18-25	0,0	10,8	10,8	6,2	30,8	23,1	18,5	100,0	5,00
	26-35	0,0	4,0	4,0	8,0	20,0	48,0	14,7	100,0	4,91
	36-45	0,0	5,9	5,9	0,0	14,7	52,9	20,6	100,0	5,65
	46-55	0,0	0,0	0,0	10,0	30,0	50,0	10,0	100,0	5,60
	56-69	0,0	6,3	6,3	6,3	18,8	50,0	12,5	100,0	5,38
Sig (χ^2)									0,262	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 41

Spremembe v življenju Špancev glede na njihovo starost

Če bi lahko še enkrat živel/a moje življenje, ne bi spremenil/a skoraj ničesar.

		%							M	
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Starost (leta)	18-25	3,1	4,6	18,5	13,8	18,5	23,1	18,5	100,0	4,83
	26-35	6,7	14,7	5,3	9,3	17,3	29,3	17,3	100,0	4,73
	36-45	2,9	8,8	20,6	11,8	14,7	32,4	8,8	100,0	4,59
	46-55	10,0	10,0	0,0	20,0	0,0	40,0	20,0	100,0	4,90
	56-69	18,8	0,0	18,8	25,0	0,0	37,5	0,0	100,0	4,19
Sig (χ^2)									0,223	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Rezultati v Tabeli 41 nam prikazujejo, da Španci v povprečju niso točno odločeni ali bi ali ne bi česa spremenili v življenju, če bi lahko še enkrat živeli. Starejša starostna skupina stara od 46-55 let v večini (60 %) ne bi spremenila skoraj ničesar, če bi lahko živela še 1-krat. Potem pa ji sledijo mlajše skupine. Nekoliko bolj k spremembam je nagnjena najstarejša skupina stara od 56-69 let. Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Iz rezultatov je razvidno, da obstajajo razlike v odgovorih glede na starostno kategorijo anketirancev. To je razvidno iz tabel, vendar pa razlike niso statistične pri vseh vprašanjih.

Prvo vprašanje, pri katerih so razlike statistično značilne je: »*Če so zaposleni ali študent, kako običajno pridejo od mesta bivanja do mesta zaposlitve/študija*«. V večini se vozijo z osebnim avtomobilom, kar je v današnjem času po pričakovanjih. Najmlajša starostna skupina ima najvišji odstotek anketirancev, ki se na študij/delo odpravljajo peš, verjetno tudi zato, ker nimajo osebnega vozila ali vozniškega izpita. Najvišji odstotek ljudi, ki dela doma, je pri najstarejši starostni skupini, kar pogojujem s tem, da jih je veliko svojo delovno dobo že odslužilo in jim tako v službo ni potrebno več iti.

Drugo vprašanje, pri katerem so razlike statistično značilne, Špance sprašuje: »*Ali so lahko telesno dejavni (kjerkoli)?*«. Glede na rezultate telesna dejavnost s starostjo pada, kar je pogost pojav. Najmanj dejavna skupina je stara od 46-55 let, ki ima kar 30% anketirancev, ki niso dejavni ne glede na to da nimajo omejitev. Pri tej starosti ljudje nekako pozabijo nase, ko pa se s starostjo stopnjujejo bolezni, začnejo ponovno s športno aktivnostjo. Kar je razvidno iz rezultatov, saj je najstarejša starostna skupina veliko bolj telesno dejavna kakor predhodna. Neaktivnost zaradi bolezni ali invalidnosti s starostjo narašča, kar je povsem normalno, saj so starejši ljudje bolj podvrženi boleznim ali poškodbam.

Naslednje vprašanje se prav tako nanaša na rekreativno gibanje in sicer: »*Pogostost zelo intenzivno in zmerno intenzivnega rekreativnega gibanja v prostem času*«. Pri obeh vrstah rekreativnega gibanja so razlike v odgovorih statistično značilne. Rezultati kažejo, da se zelo intenzivnega gibanja več udeležujejo mlajše starostne skupine, saj s starostjo udeležba upada. Največ se z njo ukvarja starostna skupina stara od 26-35 let, sledi ji najmlajša starostna skupina od 18-25 let, nato si sledijo starostne skupine po vrstnem redu do najstarejše skupine, pri kateri se le 12 % anketirancev ukvarja z zelo intenzivnim gibanjem. Pri zmerno rekreativnem gibanju prav tako prevladuje starostna skupina stara od 26-35 let, nato ji sledi najmlajša starostna skupina in zadnje tri skupine po vrstnem redu. Zadnja starostna skupina stara od 54-69 let je le 19,7 % zmerno rekreativno aktivna. Najstarejša starostna skupina se najmanj udeležuje zelo in zmerno intenzivnega gibanja, kar je logično, saj imajo največji odstotek pri hoji, ki je najmanj intenzivna in za starejše ljudi najbolj primerna. Vendar pa tukaj razlike niso statistično značilne.

Četrto vprašanje, pri katerem tudi lahko dokažemo, da so razlike v odgovorih statistično značilni se glasi: »*Ali so v zadnjem letu povečali količino rekreativnega gibanja v prostem času?*«. Iz rezultatov je razvidno, da je starostna skupina, stara od 46-55 let s kar 90 % povečala rekreativno gibanje v zadnjem letu. Vzrok temu je verjetno prav njihova starost, saj se v tem obdobju ljudje ponovno začnejo zavedati, kako zelo je pomembno gibanje za njihovo zdravje. V preteklih raziskavah v Španiji so ugotovili, da se je delež starejših oseb, ki se ukvarja s športom med letom 2000 in 2010 povišal kar za 18 % (CSD, 2010). Pri prvih dveh skupinah (mlajše starosti) je več tistih, kateri gibanja niso povečali. Tretja starostna skupina je s 55,9 % povečala rekreativno

gibanje, zadnja najstarejša skupina, stara 56-69 let pa je polovica njih povečala gibanje, polovica pa ne.

Peto vprašanje je vprašanje o *športni rekreaciji*, kako *pogosto se z njo ukvarjajo in kaj najraje počnejo*. Vendar so razlike statistično značilne le pri *vrsti športne rekreacije*. Ugotovili smo, da se najmlajša starostna skupina najraje ukvarja s plavanjem, kolesarjenjem in tekom ter aerobiko. Naslednji dve starostni skupini, stari od 26-45 let se prav tako najraje ukvarjata s plavanjem, kolesarjenjem in tekom, vendar na drugo mesto prva postavlja nogomet, druga pa tenis, badminton in padel. Starostna skupina stara od 46-55 let se najraje ukvarja s hojo, nato pa ji sledijo ostale aktivnosti. Zadnja najstarejša skupina ima najvišji odstotek ljudi, ki se najraje ukvarjajo s hojo, kar je tudi po pričakovanjih, saj je le ta najmanj intenzivna od ostalih vrst športne rekreacije. Iz rezultatov je razvidno, da se s starostjo zmanjšuje krog različnih vrst rekreacij, kar pomeni, da se npr. najmlajša starostna skupina udeleži največ različnih vrst športa, medtem ko se najstarejša starostna skupina ukvarja le še s 5 vrst športne dejavnosti (pretežno z dejavnosti nizke intenzivnosti).

Iz zadnjega sklopa vprašanj oziroma trditev, na katero so anketiranci odgovorjali s sedem stopenjsko lestvico lahko ugotovimo, da je srednja starostna skupina stara od 36-45 let po svojih odgovorih najbolj zadovoljna s svojim življenjem. Z najvišjim odstotkom menijo, da je njihovo življenje idealno, imajo odlične pogoje in so do sedaj dosegli pomembne stvari v življenju. Menim, da pri tej starosti ljudje dosežejo svojo kariero oziroma službo, o kateri so sanjali, prav tako so neodvisni, imajo svoje stanovanje in družino, ki si jo mlajši ljudje v današnjem času zelo težko privoščijo. Poleg tega so ljudje v tej starosti še vedno vitalni, imajo dovolj energije, in pozitivne za življenje. Seveda je to odvisno od vsakega posameznika. Med rezultati opazimo tudi, da je ta skupina najbolj telesno dejavna, kar je tudi eden izmed ključnih dejavnikov za srečo. Ne izstopajo pa kako drugače pri drugih vprašanjih, zato ne moremo reči, da imajo tudi najbolj zdrav življenjski slog.

Sam življenjski slog Špancev se razlikuje glede na njihovo starost. Na primer pri obisku zdravnika lahko opazimo, da le-ta s starostjo narašča. Kar pomeni, da mlajše skupine bolj redko obiščejo zdravnika kakor starejše. Pri prisotnosti stresa v življenju najbolj izstopa predzadnja starostna skupina stara od 46-55 let, ki ima kar 20 % preizkušencev, ki so pod pritiskom vsak dan. Vzrok temu je verjetno tudi ta, da imajo najslabše spalne navade, saj jih kar 70 % spi samo 6-7 ur na noč, poleg tega pa imajo tudi najslabše prehranjevalne navade. Pri kajenju lahko opazimo, da več starejših kadi kakor mlajših, ravno nasprotno pa poročajo rezultati o pivskih navadah. Tukaj vidimo, da na primer odstotek ljudi, ki nikoli v letu ne pije alkohola, z leti narašča.

Hipotezo H2, ki pravi da se življenjski slog Špancev različne starosti ne razlikuje, zavrnamo.

3.1.3. Življenjski slog Špancev glede na njihovo izobrazbo

V naslednjih tabelah imamo rezultate anketirancev iz katerih bo razvidno ali izobrazba Špancev vpliva na njihov življenjski slog.

Tabela 42

Razlike v obisku zdravnika ali specialista anketirancev v zadnjem letu glede na izobrazbo

Kolikokrat ste bili v zadnjem letu pri splošnem zdravniku ali specialistu?

		%				
		Nikoli	1-2 krat	3-5 krat	Več kot 5 krat	Skupaj
Izobrazba	Osnovna šola	33,3	22,2	11,1	33,3	100,0
	Poklicna šola	17,9	43,6	23,1	15,4	100,0
	Srednja šola	23,7	36,8	28,9	10,5	100,0
	Višja šola	30,8	38,5	19,2	11,5	100,0
	Visoka šola	32,4	33,8	18,3	15,5	100,0
	Magisterij	37,5	37,5	25,0	0,0	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)						0,666

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 43

Razlike v odsotnosti z del zaradi bolezni ali poškodbe v zadnjem letu glede na starost

Koliko dni ste bili v zadnjem letu zaradi bolezni ali poškodbe odsotni z del?

		%				
		Nič	Mmanj ko 1 teden	1 teden do 1 mesec	Več kot 1 mesec	Skupaj
Izobrazba	Osnovna šola	66,7	0,0	11,1	22,2	100,0
	Poklicna šola	71,8	12,8	15,4	0,0	100,0
	Srednja šola	65,8	15,8	10,5	7,9	100,0
	Višja šola	73,1	11,5	3,8	11,5	100,0
	Visoka šola	77,5	14,1	5,6	2,8	100,0
	Magisterij	81,3	0,0	18,8	0,0	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)						0,040

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

V zgoraj navedeni Tabeli 42 in Tabeli 43 predstavljamo podatke, ki nam prikazujejo, kako pogosto so različno izobraženi Španci obiskali zdravnika v zadnjem letu in bili zaradi bolezni odsotni z dela. Opazne so razlike med skupinami, ki pa niso statistično značilne. Zdravnika so največkrat obiskali Španci s poklicno šolo (82,1 %), največ (34,2 %) pa je bilo odsotnih z dela zaradi bolezni tistih, ki so zaključili srednjo šolo.

Tabela 44

Razlike v oceni svojega trenutnega zdravstvenega stanja glede na izobrazbo

		Kako ocenjujete svoje trenutno zdravstveno stanje?				Skupaj
		Zelo dobro	Dobro	Srednje	Slabo	
				%		
Izobrazba	Osnovna šola	11,1	55,6	33,3	0,0	100,0
	Poklicna šola	53,8	35,9	7,7	2,6	100,0
	Srednja šola	28,9	55,3	10,5	5,3	100,0
	Višja šola	34,6	61,5	0,0	3,8	100,0
	Visoka šola	32,4	60,6	5,6	1,4	100,0
	Magisterij	43,8	37,5	12,5	6,3	100,0
	Doktorat	0,0	100,0	0,0	0,0	100,0
	Sig (χ^2)					

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Podatki iz Tabele 44 nam prikazujejo, da svoje zdravstveno stanje najbolj ocenjujejo anketiranci z doktoratom in pa osnovno šolo, pri katerih nihče od anketirancev ne označuje svojega zdravja kot slabo ali zelo slabo. Vendar pa je pri drugih zelo majhen delež (11,1 %) anketirancev, ki so svoje zdravje označili kot zelo dobro. Le tega so največ (43,8 %) označili Španci, kateri imajo magisterij. Razlike med skupinami niso statistično značilne.

V spodaj navedeni Tabeli 45 imamo podatke, ki nam povedo, kako pogosto so Španci pod stresom glede na njihovo izobrazbo. Skupini s srednjo šolo in doktoratom nimata nikogar, ki ne bi bil nikoli pod pritiskom. Pri srednješolsko izobraženih imajo tudi najvišji odstotek (7,9 %) tistih, ki se s stresom srečujejo vsak dan. Razlike med različno izobraženimi niso statistično značilne.

Tabela 45

Razlike v pogostosti napetega počutja ali stresa glede na izobrazbo

		%					Skupaj
		Nikoli	Zelo redko	Občasno	Pogosto	Vsak dan	
Izobrazba	Osnovna šola	6,2	21,5	50,8	16,9	4,6	100,0
	Poklicna šola	15,4	23,1	48,7	5,1	7,7	100,0
	Srednja šola	0,0	18,4	57,9	15,8	7,9	100,0
	Višja šola	3,8	34,6	50,0	11,5	0,0	100,0
	Visoka šola	4,2	31,0	45,1	18,3	1,4	100,0
	Magisterij	12,5	25,0	37,5	25,0	0,0	100,0
	Doktorat	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)							0,265

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 46

Razlike v številu prijateljev, katere lahko obiščejo kadarkoli glede na izobrazbo

		%					skupaj
		zelo veliko	veliko	nekaj	enega	nobenega	
Izobrazba	Osnovna šola	11,1	33,3	55,6	0,0	0,0	100,0
	Poklicna šola	17,9	25,6	51,3	2,6	2,6	100,0
	Srednja šola	5,3	18,4	71,1	5,3	0,0	100,0
	Višja šola	0,0	38,5	61,5	0,0	0,0	100,0
	Visoka šola	11,3	28,2	52,1	4,2	4,2	100,0
	Magisterij	12,5	37,5	43,8	0,0	6,3	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0
Sig (χ^2)							0,002

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Pri Tabeli 46 vidimo, da so pri vprašanju, koliko prijateljev imajo, ki ga lahko obišejo brez povabila, razlike v odgovorih med različno izobraženimi anketiranci statistično značilne (0,002). Španci s poklicno šolo so tisti, ki z največjim odstotkom (17,9 %) pravijo, da imajo le-teh zelo veliko. Anketiranci z višjo šolo imajo največji odstotek (38,5 %) pri odgovoru, da imajo le teh veliko. Višje izobraženi (doktorat, magisterij, visoka šola) pa imajo višji odstotek ljudi, ki menijo da nimajo nobenega takega prijatelja kot nižje izobraženi.

Tabela 47

Razlike v povprečnem številu ur spanca glede na izobrazbo

		%				skupaj
		več kot 8 ur	8 ur	6-7 ur	manj kot 6 ur	
Izobrazba	Osnovna šola	11,1	11,1	55,6	22,2	100,0
	Poklicna šola	7,7	33,3	46,2	12,8	100,0
	Srednja šola	21,1	44,7	28,9	5,3	100,0
	Višja šola	0,0	50,0	46,2	3,8	100,0
	Visoka šola	5,6	29,6	59,2	5,6	100,0
	Magisterij	6,3	37,5	56,3	0,0	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0
	Sig (χ^2)					

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

V Tabeli 47 so prikazani podatki, iz katerih je razvidno, da manj kot 6 ur dnevno spijo anketiranci z najnižjo (22,2 %) in pa najvišjo (100 %) izobrazbo. Od 6-7 ur, največ spijo anketiranci visoke šole (59,2 %) ter magisterija (56,3 %), sledi pa jim osnovna šola (55,6 %). Povprečno 8 ur dnevno največ spijo Španci s končano višjo (50 %) in srednjo (44,7 %) šolo. Razlike v odgovorih med različno izobraženimi Španci so statistično značilne (0,003).

Rezultati, prikazani v spodnji Tabeli 48 kažejo, da se odstotek nekadilcev niža s stopnjo izobrazbe. Kar pomeni, da je več nekadilcev, ki so nižje izobraženi in manj, ki so izobraženi. To je v nasprotju s slovenskimi raziskavami (CINDI 2000, 2004 in 2008) kjer so ugotovili, da se povprečno ljudje z nižjo stopnjo izobrazbe bolj poslužujejo slabim navadam, kot so kajenje in opijanje. Navadno ljudje z višjo izobrazbo, dajo več na zdrav življenjski slog, so manj pod pritiskom in imajo tudi manjši delež ljudi, ki kadijo in pijejo alkohol. Razlike v odgovorih glede na stopnjo izobrazbe niso statistično značilne.

Tabela 48

Razlike v kadilskih navadah Špancev glede na izobrazbo

		%			Skupaj
		Ne kadim in nikoli nisem kadil	Sedaj ne kadim, a prej sem kadil	Sedaj kadim	
Izobrazba	Osnovna šola	77,8	11,1	11,1	100,0
	Poklicna šola	69,2	12,8	17,9	100,0
	Srednja šola	68,4	10,5	21,1	100,0
	Višja šola	65,4	23,1	11,5	100,0
	Visoka šola	69,0	14,1	16,9	100,0
	Magisterij	56,3	25,0	18,8	100,0
	Doktorat	0,0	100,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)					0,625

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 49

Razlike v pogostosti uživanja alkoholnih pijač Špancev glede na izobrazbo

		%							Skupaj
		Nikoli	Nekajkrat na leto	1x na mesec	1-3x na mesec	1-2x na teden	3-6x na teden	Vsak dan	
Izobrazba	Osnovna šola	44,4	11,1	11,1	11,1	22,2	0,0	0,0	100,0
	Poklicna šola	17,9	30,8	10,3	20,5	12,8	2,6	5,1	100,0
	Srednja šola	21,1	10,5	18,4	15,8	26,3	0,0	7,9	100,0
	Višja šola	15,4	26,9	23,1	19,2	11,5	0,0	3,8	100,0
	Visoka šola	12,7	12,7	9,9	35,2	26,8	1,4	1,4	100,0
	Magisterij	6,3	6,3	6,3	43,8	31,3	0,0	6,3	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)									0,196

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

V Tabeli 49 imamo podatke, ki nam prikazujejo, kako pogosto se Španci poslužujejo alkoholnih pijač glede na njihovo izobrazbo. Razlike niso statistično značilne pa vendar. Najmanj se alkohola poslužujejo anketiranci s končano osnovno šolo, ki pravijo s 44,4 %, da nikoli ne pijejo alkohola. Sledijo jim nato anketiranci s srednjo šolo (21,1 %), potem pa po vrstnem redu vse do najvišje izobrazbe. Med tistimi, ki pijejo alkohol vsakodnevno, je največ anketirancev s srednjo šolo (7,9 %). Tukaj je presenetljivo, da delež ljudi, ki se poslužujejo alkoholnih pijač z stopnjo izobrazbe narašča. Kar pomeni, da se nižje izobraženi Španci manj poslužujejo alkoholnih pijač kot višje. Glede na ostale raziskave, to ni tipičen rezultat.

Tabela 50

Razlike v številu obrokov glede na izobrazbo

		%					Skupaj
		1	2	3	4	5	
Izobrazba	Osnovna šola	0,0	0,0	55,6	11,1	33,3	100,0
	Poklicna šola	0,0	2,6	17,9	41,0	38,5	100,0
	Srednja šola	0,0	7,9	47,4	15,8	28,9	100,0
	Višja šola	0,0	7,7	38,5	42,3	11,5	100,0
	Visoka šola	0,0	4,2	39,4	35,2	21,1	100,0
	Magisterij	6,3	6,3	43,8	12,5	31,3	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)							0,064

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 50 nam prikazuje, kakšne so prehranjevalne navade Špancev glede na njihovo izobrazbo. Najbolj izstopajo (v pozitivni smeri) anketiranci s poklicno šolo, katerih je kar 79,6 %, ki dnevno zaužijejo od 4-5 obrokov. Presenetljivo je, da imajo višje izobraženi Španci manj obrokov dnevno kot nižje. Še posebej pri tistih z magisterijem, katerih 12,6 % zaužije 2 obroka ali manj dnevno. Razlike v odgovorih glede na stopnjo izobrazbe niso statistično značilne. Tudi tukaj rezultati niso tipični glede na pretekle raziskave, saj imajo načeloma najslabše prehranjevalne navade ljudje z nizko izobrazbo. V našem primeru pa se le-ti bolj redno prehranjujejo kot anketiranci z višjo izobrazbo. To pogojujemo s tem, da imajo mogoče več časa in manj obveznosti kot višje izobraženi.

V spodnji Tabeli 51 pa imajo podatke, koliko litrov vode dnevno popijejo Španci glede na izobrazbo. Tudi tukaj razlike niso statistično značilne. Tisti, ki zaužijejo dnevno 2 l vode ali več s 25,6 % anketiranci s poklicno šolo, sledijo jim s 25 % anketiranci z magisterijem, nato anketiranci z najnižjo stopnjo izobrazbe (22,2 %). Najvišji odstotek (12,5 %) anketirancev, ki dnevno zaužijejo najmanj vode, je pri Špancih z magisterijem.

Tabela 51

Razlike v količini zaužite vode dnevno glede na izobrazbo

		%					Skupaj
		Do 2dl	2dl - 0,5l	0,5l - 1l	1l-2l	2l in več	
Izobrazba	Osnovna šola	0,0	0,0	33,3	44,4	22,2	100,0
	Poklicna šola	7,7	5,1	17,9	43,6	25,6	100,0
	Srednja šola	7,9	2,6	42,1	31,6	15,8	100,0
	Višja šola	0,0	0,0	34,6	50,0	15,4	100,0
	Visoka šola	5,6	1,4	26,8	46,5	19,7	100,0
	Magisterij	12,5	6,3	0,0	56,3	25,0	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)							0,631

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 52

Razlike v odnosu do telesne teže glede na izobrazbo

		%				Skupaj
		Vseeno mi je	Zadovoljen/a sem s svojo telesno težo	Rad/a bi bil/a bolj suh/a	Rad/a bi bil/a bolj debel/a	
Izobrazba	Osnovna šola	0,0	33,3	66,7	0,0	100,0
	Poklicna šola	12,8	48,7	35,9	2,6	100,0
	Srednja šola	5,3	63,2	28,9	2,6	100,0
	Višja šola	11,5	50,0	38,5	0,0	100,0
	Visoka šola	4,2	49,3	36,6	9,9	100,0
	Magisterij	12,5	37,5	50,0	0,0	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)						0,369

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 52 je razvidno, da so najbolj zadovoljni s svojo težo Španci, ki so končali srednjo šolo. Najnižje in najvišje izobraženi, pa z najvišjimi odstotki pravijo, da bi radi bili bolj suhi. Razlike med odgovori niso statistično značilne. Da so Španci z najnižjo stopjo izobrazbe najbolj nezadovoljni s svojo telesno težo ni presenetljivo, saj imajo le ti najnižji delež ljudi, ki so telesno aktivni brez kakršnih koli omejitev. Iz preteklih raziskav smo izvedeli, da so v večini ljudje z nizko stopnjo izobrazbe predebeli in manj telesno dejavni (IVZ, 2012).

Tabela 53

Vrsta prevoznega sredstva do mesta zaposlitve ali študija glede na izobrazbo

Če ste zaposleni ali študent, kako običajno pridete do mesta bivanja do mesta zaposlitve/študija?

		%					
		Mi ni potrebno, ker delam doma	Peš	S kolesom	Z javnim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak)	Z osebnim avtomobilom ali drugim osebnim prevoznim sredstvom	Skupaj
Izobrazba	Osnovna šola	22,2	11,1	0,0	11,1	55,6	100,0
	Poklicna šola	2,6	33,3	2,6	10,3	51,3	100,0
	Srednja šola	7,9	10,5	7,9	13,2	60,5	100,0
	Višja šola	11,5	30,8	3,8	7,7	46,2	100,0
	Visoka šola	4,2	19,7	7,0	16,9	52,1	100,0
	Magisterij	6,3	18,8	6,3	18,8	50,0	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0
	Sig (χ^2)						0,810

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 53 lahko razberemo, da se največ Špancev vozi do študija ali mesta zaposlitve z osebnim avtomobilom, kar ni nič presenetljivega. Zanimivo je da se 33,3 % anketirancev s poklicno šolo na študij/delo odpravlja peš ter 30,8 % anketirancev z višjo šolo prav tako. Razlike niso statistično značilne. Menim, da bi bil odstotek ljudi, ki se na delo odpravijo s kolesom bistveno višji, če bi imeli v tem mestecu urejeno izposajo koles, kakor pri nas v Ljubjani, kjer se je število kolesarjev v primerjavi z letom 2010 podvojilo, napovedujejo pa, da naj bi se do konca desetletja povečalo za še dvakrat (Miko, 2014b).

Tabela 54

Razlike v telesni dejavnosti glede na izobrazbo

		%					Skupaj
		Telesno dejaven ne morem biti zaradi bolezn	Telesno dejaven ne morem biti zaradi invalidnosti	Kljub omejitvam sem telesno dejaven	Nisem telesno dejaven kljub temu da nimam omejitev	Sem telesno dejaven in nimam omejitev	
Izobrazba	Osnovna šola	0,0	0,0	33,3	11,1	55,6	100,0
	Poklicna šola	2,6	0,0	17,9	10,3	69,2	100,0
	Srednja šola	2,6	0,0	15,8	13,2	68,4	100,0
	Višja šola	3,8	0,0	11,5	7,7	76,9	100,0
	Visoka šola	1,4	1,4	9,9	21,1	66,2	100,0
	Magisterij	0,0	0,0	6,3	6,3	87,5	100,0
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0
Sig (χ^2)							0,948

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

V Tabeli 54 lahko vidimo koliko Špancev se ukvarja s telesno dejavnostjo (kjerkoli), glede na njihovo izobrazbo. Najbolj aktivni so diplomanti (100 %) in magistranti (93,8 %), najmanj (76,1 %) pa tisti z visoko šolo. Delež Špancev, ki so telesno dejavni brez kakršnih koli aktivnosti se s stopjo izobrazbe viša. Kar pomeni da so najmanj aktivni anketiranci z najnižjo stopnjo izobrazbe. Enako so ugotovili v slovenskih raziskavah. Nižje izobraženi ljudje načeloma manj dajo na zdrav življenjski slog in športno aktivnost. Razlike v odgovorih med različno stopnjo izobrazbe niso statistično značilne.

Tabela 55

Pogostost zelo intenzivnega rekreativnega gibanja glede na izobrazbo anketirancev

Izbrazba	Osnovna šola	Poklicna šola	Srednja šola	Višja šola	Visoka šola	Magisterij	Doktorat
Št.dni/ teden							
0 dni	77,8	53,8	57,9	38,5	43,7	31,3	100,0
1-2 dni	11,1	15,4	13,2	23,1	9,9	25,0	0,00
3-4 dni	11,1	10,3	15,8	34,6	33,8	37,5	0,00
5-7 dni	0,00	20,5	13,2	3,8	12,7	6,3	0,00
Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Trajanje							
Povprečno manj kot 30 min	0,00	16,7	31,3	18,8	12,5	18,2	0,00
Povprečno več kot 30 min	100,00	83,3	68,8	81,3	87,5	81,8	0,00
Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	0,00
Sig (χ^2)							0,152

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 56

Pogostost zmerno intenzivnega rekreativnega gibanja glede na izobrazbo anketirancev

Izobrazba	Osnovna šola	Poklicna šola	Srednja šola	Višja šola	Visoka šola	Magisterij	Doktorat
Št.dni/ teden							
0 dni	88,9	28,2	44,7	34,6	21,1	18,8	100,0
1-2 dni	0,0	25,6	21,1	38,5	45,1	37,5	0,0
3-4 dni	11,1	20,5	21,1	15,4	22,5	31,3	0,0
5-7 dni	0,0	25,6	13,2	11,5	11,3	12,5	0,0
Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Trajanje							
Povprečno manj kot 30 min	0,0	14,3	19,0	17,6	17,9	7,7	0,00
Povprečno več kot 30 min	100,0	85,7	81,0	82,4	82,1	92,3	0,00
Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	0,00
Sig (χ^2)							0,942

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 57

Pogostost hoje v prostem času glede na izobrazbo anketirancev

	Izbrazba	Osnovna šola	Poklicna šola	Srednja šola	Višja šola	Visoka šola	Magisterij	Doktorat
Št.dni/ teden								
	0 dni	44,4	53,8	44,7	50,0	53,5	43,8	0,0
	1-2 dni	11,1	7,7	13,2	19,2	22,5	6,3	0,0
	3-4 dni	0,0	7,7	21,1	7,7	11,3	6,3	0,0
	5-7 dni	44,4	30,8	21,1	23,1	12,7	43,8	100,0
	Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Trajanje							
	Povprečno manj kot 30 min	0,0	16,7	40,0	23,1	29,4	22,2	0,00
	Povprečno več kot 30 min	100,0	83,3	60,0	76,9	70,6	77,8	100,0
	Vsi	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Sig (χ^2)							0,507

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

V zgornjih treh tabelah (Tabela 55, Tabela 56, Tabela 57) imamo prikaz vrsto in pogostost le te aktivnosti Špancev glede na izobrazbo. Pri nobeni razlike v odgovorih niso statistično značilne. Z zelo intenzivnim gibanjem se največ ukvarja anketirancev z magisterijem, in sicer 37,5 % 3-4-krat tedensko, 25 %, 1-2-krat tedensko ter 6,3 % 5-7-krat tedensko. Od tega se jih 81,8 % povprečno ukvarja s to aktivnostjo dlje kot 30 min. Najmanj se jih z intenzivnim gibanjem ukvarja skupina z osnovnošolsko (22 %) izobrazbo in doktoratom (0 %). Razlike med odgovori niso statistično značilne.

Z zmerno intenzivnim gibanjem se prav tako najbolj množično ukvarjajo anketiranci z magisterijem; 37,5 % 1-2-krat dnevno, 31,3 % 3-4-krat dnevno ter 12,5 % 5-7-krat dnevno. Od tega se jih 92,3 % povprečno ukvarja dlje kot 30 min s tem gibanjem. Prav tako pa se s tem gibanjem najmanj ukvarjajo anketiranci z najnižjo izobrazbo (11,1 %) in doktoratom (0 %). Razlike med odgovori niso statistično značilne.

Pri hoji so rezultati nekoliko drugačni, saj se z njo največ ukvarjajo anketiranci z doktoratom (100 %) in magisterijem (56,2 %). Nato jim sledijo anketiranci s srednjo, višjo, visoko in poklicno šolo. Tudi tukaj razlike niso statistično značilne.

Spodnja Tabela 58 nam prikazuje, koliko Špancev je v zadnjem letu povečalo rekreativno gibanje glede na njihovo izobrazbo. Presenetljivo je, da je ravno delež anketirancev z najnižjo stopnjo izobrazbe najvišji pri povečanju rekreativnega gibanja v prostem času. Kljub temu je to skupina, ki se še vedno najmanj udeležuje športne dejavnosti. Pri ostalih skupinah prevladuje delež tistih, ki rekreativnega gibanja niso povečali. Predvidevam, da so se le ti že prej ukvarjali s športom veliko bolj kot najnižje izobraženi. Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 58

Razlike v povečanju rekreativnega gibanja v zadnjem letu glede na izobrazbo

Ali ste v zadnjem letu povečali količino rekreativnega gibanja v prostem času?

		%		Skupaj
		Ne	Da	
Izobrazba	Osnovna šola	22,2	77,8	100,0
	Poklicna šola	66,7	33,3	100,0
	Srednja šola	55,3	44,7	100,0
	Višja šola	57,7	42,3	100,0
	Visoka šola	60,6	39,4	100,0
	Magisterij	50,0	50,0	100,0
	Doktorat	100,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)				0,287

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 59

Razlike v telesni dejavnosti med počitnicami glede na izobrazbo

Koliko ste telesno dejavni med počitnicami?

		%			Skupaj
		Večinoma počivam	Poleg počivanja sem občasno telesno dejaven	Poleg počivanja sem tudi redno (vsak dan) telesno dejaven	
Izobrazba	Osnovna šola	11,1	66,7	22,2	100,0
	Poklicna šola	7,7	53,8	38,5	100,0
	Srednja šola	15,8	44,7	39,5	100,0
	Višja šola	19,2	50,0	30,8	100,0
	Visoka šola	9,9	46,5	43,7	100,0
	Magisterij	12,5	37,5	50,0	100,0
	Doktorat	0,0	100,0	0,0	100,0
Sig (χ^2)				0,864	

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz podatkov v Tabeli 59 je razvidno, da se največ (50 %) anketirancev z magisterijem ukvarja vsakodnevno s športom tudi med počitnicami. Najmanj oziroma nikoli pa se ne ukvarjajo s športom med počitnicami anketiranci z višjo (19,2 %) in srednjo (15,8 %) šolo. Delež anketirancev, ki so telesno dejavni vsak dan med počitnicami, se s stopnjo izobrazbe viša. Mogoče lahko vzroke za rezultate povežemo s tem, da nižje izobraženi premalo vedo o pozitivnih učinkih telesne aktivnosti. Redna športna dejavnost je sestavni del telesne dejavnosti, ki lahko vpliva na naše zdravje in kakovost življenja (Pori, Pori, Jakovljević in Ščepanović, 2013). Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 60

Primerjava Špancev po pogostosti in količine športne aktivnosti glede na izobrazbo

	Izbrazba	N	M
Pogostost ukvarjanja s športom (št/teden)	Osnovna šola	9	3,1
	Poklicna šola	39	3,4
	Srednja šola	38	3,2
	Višja šola	26	3,7
	Visoka šola	71	3,4
	Magisterij	16	3,9
	Doktorat	1	4,0
	Vsi	200	3,4
	Sig (χ^2)		0,978
Število ur tedenske športne aktivnosti (h)	Osnovna šola	9	3,61
	Poklicna šola	39	5,91
	Srednja šola	38	4,93
	Višja šola	26	6,25
	Visoka šola	71	5,08
	Magisterij	16	5,88
	Doktorat	1	4,00
	Vsi	200	5,36
	Sig (χ^2)		0,952

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa; N - velikost vzorca

Tabela 60 nam prikazuje pogostost in količino športne aktivnosti glede na izobrazbo Špancev. Iz nje lahko razberemo, da so najbolj športno aktivni anketiranci magisterija s 3,9-krat tedensko, za kar je mogoče vzrok le ta, da so ti najbolj izobraženi oziroma vedo največ o zdravem načinu življenja. Največ ur tedensko namenijo anketiranci z višjo šolo in sicer 6,25 h na teden. Najmanj dni (3,1) in ur (3,61) pa namenijo anketiranci z najnižjo stopnjo izobrazbe. Razlike med odgovori glede na stopnjo izobrazbe niso statistično značilne.

Tabela 61

Vrsta športne rekreacije glede na izobrazbo

Izobrazba / Vrsta športa	Osnovna šola	Poklicna šola	Srednja šola	Višja šola	Visoka šola	Magisterij	Doktorat
Fitness	0,0	5,1	2,6	0,0	1,4	12,5	0,0
Hoja	55,6	5,1	13,2	11,5	2,8	0,0	0,0
Tek	11,1	5,1	0,0	7,7	2,8	0,0	0,0
Ples	0,0	7,7	7,9	0,0	2,8	6,3	0,0
Plavanje	0,0	0,0	2,6	3,8	0,0	6,3	0,0
Kolesarjenje, aerobika, tek	0,0	7,7	5,3	11,5	9,9	0,0	0,0
Plavanje, kolesarjenje	0,0	10,3	0,0	7,7	5,6	6,3	0,0
nogomet	0,0	12,8	2,6	0,0	1,4	25,0	0,0
Plavanje, hoja, tenis	0,0	2,6	5,3	0,0	5,6	0,0	0,0
Zumba	0,0	0,0	5,3	0,0	2,8	6,3	0,0
Aerobika	11,1	5,1	0,0	3,8	4,2	0,0	0,0
Odbojka	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	0,0	0,0
Tenis, badminton, padel	11,1	2,6	7,9	3,8	7,0	6,3	0,0
Plavanje, kolesarjenje, tek	0,0	7,7	13,2	23,1	21,1	12,5	100,0
Kolesarjenje	0,0	5,1	2,6	0,0	5,6	0,0	0,0
Pilates, ples, joga	0,0	0,0	5,3	3,8	4,2	0,0	0,0
Motociklism	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hokej na travi	0,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fitness, tek	0,0	2,6	0,0	3,8	4,2	0,0	0,0
Plezanje	0,0	0,0	2,6	0,0	1,4	12,5	0,0
Nogomet, fitness, Kolesarjenje	0,0	5,1	2,6	3,8	1,4	6,3	0,0
Total	88,9	92,3	92,1	92,3	88,7	100,0	100,0
Nič	11,1	7,7	7,9	7,7	11,3	0,0	0,0
Sig (χ^2)							0,050

Legenda: Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Iz Tabele 61 lahko razberemo, da se vrsta športne aktivnosti razlikuje glede na stopnjo izobrazbe, vendar pa razlike niso statistično značilne. Anketiranci z najnižjo stopnjo izobrazbe se najraje ukvarjajo s hojo (55,6 %), anketiranci s končano poklicno šolo se najraje ukvarjajo z nogometom (12,8 %), s končano srednjo šolo s hojo (13,2 %) ter plavanjem, kolesarjenjem, tekom (13,2 %). Anketiranci s končano višjo in visoko šolo imajo najraje plavanje, kolesarjenje, tek, medtem ko magistranti najraje igrajo nogomet (25 %). Razlike so vidne predvsem pri dejavnostih, kjer je treba vadbo plačati, npr. vadbino ali pa sam prostor za izvajanje določenega športa. Vidimo lahko, da se najnižje izobraženi z najvišjim odstotkom ukvarjajo s hojo, ki je najcenejša oblika vadbe. Medtem ko npr. pri višje izobraženih vidimo v ospredju tudi druge športe, kot so aerobika, fitness, plezanje in podobno. Ne glede na stopnjo izobrazbe pa Španci najraje hodijo,

plavajo, kolesarijo ter igrajo nogomet. Podobne podatke so dobili v slovenski raziskavi, saj so prav prve tri aktivnosti najbolj priljubljene tudi v Sloveniji (Pori in Sila, 2010). Glede na to, da so Španci veliki privrženci nogometa, ni nič čudnega, da ta šport zavzema visoko mesto na lestvici priljubljenih aktivnosti.

Podatki v naslednjih tabelah nam prikazujejo, kako so Španci zadovoljni s svojim življenjem. Imeli smo pet trditev, na katere so odgovarjali po sedem stopenjski lestvici, pri čemer je 1 pomenilo sploh se ne strinjam 7 pa zelo se strinjam s trditvijo.

Tabela 62

Pogled Špancev na njihovo življenje glede na izobrazbo

V večini pogledov je moje življenje idealno.

		%					M		
		Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Se strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Izobrazba	Osnovna šola	33,3	11,1	22,2	0,0	22,2	11,1	100,0	4,00
	Poklicna šola	2,6	7,7	5,1	25,6	46,2	12,8	100,0	5,44
	Srednja šola	7,9	7,9	28,9	21,1	31,6	2,6	100,0	4,68
	Višja šola	3,8	11,5	7,7	15,4	53,8	7,7	100,0	5,27
	Visoka šola	5,6	1,4	16,9	29,6	36,6	9,9	100,0	5,20
	Magisterij	0,0	12,5	12,5	18,8	50,0	6,3	100,0	5,25
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0	6,00
Sig (χ^2)								0,118	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Povprečno se s trditvijo prikazano v Tabeli 62 ne strinja največ Špancev z najnižjo stopnjo izobrazbe (osnovna šola), saj njihova aritmetična sredina znaša 4,00. Le teh se kar 33,3 % ne strinja, da je njihovo življenje idealno. Ravno neizobraženost in revščina sta dokazano največja sovražnika zdravja in kakovosti življenja (Miko, 2014a). Revni in neizobraženi imajo dokazano veliko več skrbi glede preživetja iz dneva v dan in s tem zelo težko živijo kakovostno. Odraslega je verjetno, da velik odstotek z najnižjo stopnjo izobrazbe meni, da njihovo življenje ni idealno. Razlika med skupinami glede na stopnjo izobrazbe niso statistično značilne.

V spodnji Tabeli 63 so prikazani podatke, ki nam povedo, ali Španci menijo, da so pogoji v njihovem življenju odlični. Glede tega se najbolj strinjajo anketiranci z doktoratom (6,00) in višjo šolo (5,23). Tudi tukaj vidimo, da se odstotek anketirancev, ki meni da so njihovi pogoji v življenju odlični viša s stopnjo izobrazbe. Iz tega bi lahko razumeli, da imajo ljudje z višjo izobrazbo več možnosti za boljšo zaposlitev, večjo denarno neodvisnot, ki pa jim zagotavlja tudi boljše pogoje v življenju. Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabla 63

Pogoji Špancev v življenju glede na njihovo izobrazbo

Pogoji v mojem življenju so odlični.

		%							M	
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Izobrazba	Osnovna šola	11,1	11,1	0,0	0,0	18,5	44,4	33,3	100,0	4,56
	Poklicna šola	2,6	10,3	7,7	5,1	15,4	38,5	20,5	100,0	5,18
	Srednja šola	0,0	7,9	15,8	13,2	23,7	36,8	2,6	100,0	4,74
	Višja šola	0,0	0,0	15,4	11,5	23,1	34,6	15,4	100,0	5,23
	Visoka šola	1,4	4,2	8,5	18,3	22,5	38,0	7,0	100,0	4,99
	Magisterij	6,3	6,3	0,0	18,8	18,8	43,8	6,3	100,0	4,94
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0	6,00
Sig (χ^2)									0,529	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Tabela 64

Zadovoljnost Špancev s svojim življenjem glede na njihovo izobrazbo

Zadovoljen/a sem s svojim življenjem.

		%							M	
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Izobrazba	Osnovna šola	0,0	0,0	11,1	11,1	11,1	55,6	11,1	100,0	5,44
	Poklicna šola	5,1	0,0	0,0	2,6	20,5	51,3	20,5	100,0	5,69
	Srednja šola	0,0	5,3	2,6	10,5	18,4	44,7	18,4	100,0	5,50
	Višja šola	0,0	0,0	7,7	0,0	15,4	57,7	19,2	100,0	5,81
	Visoka šola	0,0	2,8	1,4	5,6	28,2	39,4	22,5	100,0	5,68
	Magisterij	0,0	0,0	12,5	6,3	18,8	50,0	12,5	100,0	5,44
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0	6,00
Sig (χ^2)									0,651	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Pri trditvi ali so Španci zadovoljni s svojim življenjem, se v večini strinjajo s to trditvijo, saj se njihova aritmetična sredina giblje med 5,00 in 6,00, ne glede na izobrazbo. Kljub temu, da imajo

nižje izobraženi po njihovih odgovorih manj idealno življenje in ne najboljše pogoje, pa so vseeno s svojim življenjem zadovoljni. Ni velikih odstopanj pri rezultatih glede na njihovo izobrazbo. Tudi pri tej trditvi razlike med različno izobraženimi niso statistično značilne.

Tabela 65

Doseg pomembni stvari v življenju Špancev glede na njihovo izobrazbo

Do sedaj sem dosegel/a pomembne stvari, ki si jih želim v življenju.

		%							M	
		sploh se ne strinjam	se ne strinjam	Delno se ne strinjam	niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	strinjam se	zelo se strinjam	skupaj	aritmetična sredina
Izobrazba	Osnovna šola	0,0	22,2	22,2	11,1	0,0	44,4	0,0	100,0	4,22
	Poklicna šola	0,0	15,4	2,6	10,3	25,6	30,8	15,4	100,0	5,00
	Srednja šola	0,0	10,5	7,9	5,3	31,6	34,2	10,5	100,0	5,03
	Višja šola	0,0	0,0	15,4	0,0	30,8	34,6	19,2	100,0	5,42
	Visoka šola	0,0	5,6	12,7	12,7	21,1	29,6	18,3	100,0	5,11
	Magisterij	0,0	0,0	12,5	0,0	12,5	43,8	31,3	100,0	5,81
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0	6,00
Sig (χ^2)									0,340	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Aritmetična sredina se s stopnjo izobrazbe viša, kar pomeni, da se najnižje izobraženi manj strinjajo s to trditvijo kakor višje izobraženi. 22,2 % anketirancev z osnovnošolsko izobrazbo se ne strinja, da so do sedaj dosegli pomembne stvari, ki so si jih želeli v življenju. Pri ljudeh s končanim magisterijem jih ni, ki bi menili, da se s to trditvijo ne strinjajo, vendar pa 31,3 % meni, da se s to trditvijo zelo strinja. V primerjavi z najnižjo izobrazbo, ki nima nobenega, ki bi se s to trditvijo zelo strinjal. Tudi tukaj lahko opazimo, da se odstotek ljudi, ki meni da so dosegli pomembne stvari v življenju s stopnjo izobrazbe viša. Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Iz spodnje Tabele 66 je razvidno, da tudi tukaj aritmetična sredina večinoma narašča s stopnjo izobrazbe. Anketiranci osnovnošolske izobrazbe se v večini ne strinjajo s trditvijo, ki pravi, da ne bi spremenili skoraj ničesar, če bi lahko še enkrat živeli. Medtem ko pri višje izobraženih (magisterij, doktorat) skorajda nimamo odstotka ljudi, ki se s to trditvijo ne bi strinjali. Vse trditve kažejo podobne rezultate, kar pomeni da najnižje izobraženi ljudje niso povsem zadovoljni s svojimi dosegi, imajo slabše pogoje, menijo da njihovo življenje ni idealno in bi določene stvari spremenili. Kot smo omenili, naj bi nam višja izobrazba omogoča več znanja, več možnosti za zaposlitev, boljši družbeni status, lažje življenje. Danes so stvari, ki so potrebne za preživetje težko dostopne socialno šibkim. Razlike med skupinami niso statistično značilne.

Tabela 66

Spremembe v življenju Špancev glede na njihovo izobrazbo

Če bi lahko še enkrat živel/a moje življenje, nebi spremenil/a skoraj ničesar.

		%							M	
		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Delno se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Delno se strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam	Skupaj	Aritmetična sredina
Izobrazba	Osnovna šola	11,1	22,2	22,2	22,2	0,0	22,2	0,0	100,0	3,44
	Poklicna šola	7,7	12,8	5,1	5,1	25,6	20,5	23,1	100,0	4,82
	Srednja šola	5,3	5,3	26,3	15,8	7,9	36,8	2,6	100,0	4,37
	Višja šola	3,8	11,5	11,5	11,5	23,1	23,1	15,4	100,0	4,69
	Visoka šola	2,8	8,5	12,7	15,5	12,7	31,0	16,9	100,0	4,87
	Magisterij	0,0	18,8	0,0	12,5	12,5	37,5	18,8	100,0	5,06
	Doktorat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	7,00
Sig (χ^2)									0,221	

Legenda: M - aritmetična sredina; Sig (χ^2) - statistična značilnost Hi testa

Pri proučevanju rezultatov so vidne razlike v odgovorih glede na stopnjo izobrazbe preizkušancev, vendar so statistično značilne le pri dveh vprašanjih.

Prvo vprašanje, pri katerem so razlike statistično značilne se glasi: »*Koliko prijateljev imate, ki jih lahko obiščete kadarkoli brez povabila?*«. Tukaj smo ugotovili, da imajo tisti s končano poklicno šolo največji odstotek anketirancev, ki meni, da ima teh prijateljev zelo veliko. Anketiranci z višjo šolo imajo največji odstotek pri odgovoru, da imajo le-teh veliko. Višje izobraženi (doktorat, magisterij, visoka šola) pa imajo višji odstotek ljudi, ki menijo da nimajo nobenega takega prijatelja, kot nižje izobraženi.

Drugo vprašanje, pri katerem so razlike statistično značilne je: »*Koliko ur običajno spite na dan?*«. Razvidno je, da manj kot 6ur dnevno spijo anketiranci z najnižjo in pa najvišjo izobrazbo. Od 6-7 ur največ spijo anketiranci s končano visoko šolo ali magisterijem, sledi pa jim osnovna šola. Povprečno 8 ur dnevno največ spijo Španci s končano višjo in srednjo šolo.

Kljub temu, da pri mnogih vprašanjih razlike v odgovorih ne kažejo logične slike, pa lahko iz zadnjega sklopa vprašanj razberemo, da izobrazba delno vpliva na njihovo življenje. Pri vprašanjih, kjer so odgovarjali s 7 stopenjsko lestvico, je razvidno, da so anketiranci z višjo izobrazbo, po njihovem mnenju dosegli pomembne stvari v življenju, imajo dobre pogoje in so zadovoljni s svojim življenjem. Medtem, ko se anketiranci z najnižjo stopnjo izobrazbe s tem ne strinjajo in bi želeli spremeniti določene stvari v življenju, če bi lahko še enkrat živeli. Vse to je verjetno pogojeno posledično s socialnim statusom, ki pa jim omogoča višjo kakovost življenja.

Prav tako imajo ljudje z višjo izobrazbo verjetno bolj razvito intelektualno komponento, ki vpliva tudi na vse ostale, duhovno, čustveno, telesno in obratno.

Pri vprašanjih, ki se nanašajo na telesno dejavnost, lahko opazimo, da se višje izobraženi ljudje več gibljejo in dajejo več poudarka na šport kakor nižje izobraženi. Menim, da je to zato, ker so višje izobraženi bolj podučeni o samem zdravem življenjskem slogu, in kako nujna je vsakdanja športna rekreacija. Vidne so tudi razlike v izbiri športne aktivnosti, pri katerih si nižje izobraženi anketiranci bolj poslužujejo aktivnosti, ki spadajo med cenejše športe, kakor aktivnosti pri katerih je treba plačati opremo/vadnino/prostor. Aerobika, fitness, plezanje so športi, ki si jih lažje privoščijo ljudje višjega socialnega sloja, saj je za strokovne vodene in organizirane vadbe potrebno plačati. Podobno so ugotovili v Sloveniji, kjer so določene športne aktivnosti povezane z večjimi stroški in si jih zato ljudje iz nižjega socialnega sloja ne morejo privoščiti (Pori in Sila, 2010).

Hipotezo H3, ki pravi da se življenjski slog različno izobraženih Špancev ne razlikuje, zavrnamo vendar le delno, saj pri večini vprašanj razlik ne moremo statistično dokazati.

4. SKLEP

Danes se veliko več ljudi sprašuje kako do boljšega zdravja, prav tako pa je vedno več govora o zdravem življenjskem slogu. V vsaki reviji, televizijskem programu ali na spletu se nam ponujajo članki, v katerih tako imenovani strokovnjaki pišejo, kako izboljšati sam življenjski slog. Za doseg dolgoročnih in trajnih sprememb življenjskega sloga je potrebno narediti bistvene korake in jih zavestno tudi uresničevati, da postanejo naša dnevna rutina. Bistvo je, da motiviramo sami sebe. Pomembno je, da vključujemo vse komponente zdravega življenjskega sloga, da lahko pridemo do celote.

V diplomskem delu sem se osredotočila na življenjski slog Špancev ter kakšno vlogo ima športna rekreacija pri njih. Vsi vemo, da je le-ta najboljša preventiva pred številnimi boleznimi in poškodbami. To potrjujejo strokovnjaki, ki pravijo, da je redno in zmerno ukvarjanje s športom zdravju zelo koristno. Poleg tega pa mora človek poskrbeti tudi za mentalno zdravje, ker je potrebno najti čas za samorefleksijo, notranjo rast, vzdrževanje notranjega mira. Potrebno je najti ravnotežje med vsakodnevnimi obveznostmi, časom za družino, prijatelje in časom, ki je samo tvoj.

Raziskava je zajela 200 preizkušancev, prebivalcev mesta Alicante. Vzorec je vseboval 100 žensk in 100 moških. Zanimalo nas je, kako bodo odgovorili na vprašanja, ki se nanašajo na različne vsebine zdravega življenjskega sloga in pogostost njihove športne aktivnosti. Ugotovili smo, da ima športna rekreacija velik pomen v njihovem življenju, saj jih je več kot 80 % športno aktivnih.

Iz rezultatov je razvidno, da prebivalci mesta Alicante v zadnjem letu niso dostikrat obiskali zdravnika ali specialista, še manj pa so bili odsotni z dela. Obisk zdravnika s starostjo narašča, bolj so ga potrebovale ženske in anketiranci s poklicno šolo. Rezultati samoocene zdravstvenega stanja so spodbudni, saj 36 % anketirancev meni, da je njihovo zdravstveno stanje zelo dobro, več kot polovica pa ga ocenjuje kot dobro. Svoje zdravstveno stanje bolje ocenjujejo moški, najmlajša starostna skupina ter anketiranci s poklicno šolo. Največ oziroma skoraj polovica vseh anketirancev je stres občutila občasno. Kot posebej ranljive so izstopale ženske in ljudje, stari od 46-55 let. Več kot polovica anketirancev ima nekaj prijateljev, ki jih lahko obiščejo kadarkoli brez povabila, med njimi izstopa najmlajša starostna skupina, ki z najvišjim odstotkom meni, da ima le-teh zelo veliko ali veliko. Pri spalnih navadah vidimo, da največ preizkušancev spi dnevno 6-7 ur. Med preizkušanci, ki imajo slabše spalne navade izstopajo predvsem ženske, starostna skupina stara 46-55 let ter višje izobraženi. Iz podatkov o kajenju lahko vidimo, da velik delež (83 %) Špancev ne kadi. Glede na starost so starejši ljudje bolj podvrženi kadilskim navadam kakor mlajši, pri spolu pa za majhen odstotek odstopajo ženske ter ljudje z višjo izobrazbo. Pri alkoholu so rezultati zelo drugačni, kot posebej ranljivi izstopajo moški, mlajše starostne skupine in višje izobraženi. Glede prehranjevanja lahko rečemo, da imajo prebivalci Alicanteja v povprečju razmeroma zdrave prehranjevalne navade saj ima 94,5 % anketirancev tri ali več obrokov dnevno.

Poleg tega je velika večina anketirancev telesno dejavna, ar je zelo spodbudno, saj pretekle raziskave v Španijo, kažejo na veliko telesno nedejavnost tega prebivalstva. Bolj so dejavni moški, starostna skupina od 36-45 let in višje izobraženi. Vrsta in intenzivnost športne rekreacije se razlikuje glede na spol, starost in izobrazbo. Med počitnicami je najbolj dejavna starostna

skupina stara od 56-69 let, skupina stara od 46-55 let pa je v zadnjem letu najbolj povečala gibanje v prostem času. Iz zadnjih trditvev, ki so jih anketiranci označili s sedem stopenjsko lestvico lahko razberemo, da se v večini strinjajo s trditvami, da so zadovoljni s svojim življenjem, so dosegli pomembne stvari v življenju ter menijo, da je njihovo življenje idealno. Malo manj se strinjajo oziroma so bolj neodločeni glede trditve, da so pogoji v njihovem življenju odlični in, če bi lahko še enkrat živeli, ne bi spremenili skoraj ničesar. Med anketirance, ki so bolj pozitivno ocenili trditve spadajo ženske, starostna skupina stara od 36-45 let ter višje izobraženi.

S postavljenimi hipotezami smo želeli preveriti ali starost, spol in izobrazba preizkušancev vpliva na njihove odgovore. Ugotovili smo, da pri spolu in starosti definitivno vpliva, kar pa težko rečemo tudi za izobrazbo, saj razlike med odgovori niso statistično značilne. Kljub temu lahko iz celotne raziskave pridemo do zaključka, da se življenjski slog Špancev spreminja glede na njihov spol, starost in nenazadnje tudi na izobrazbo.

Raziskava nam omogoča vpogled v poznavanje življenjskega sloga v Španiji, ki jo lahko primerjamo s Slovenijo. Poznavanje njihovega ritma življenja je pomembno za nadaljnje delo pri osveščanju o zdravem življenjskem slogu ter posledično vplivanju na zdravstveno stanje prebivalstva. S strokovnim pristopom in ustreznim ozaveščanjem o pomembnosti zdravega, aktivnega življenjskega sloga lahko prispevamo k bolj kakovostnemu življenju ljudi. Ugotovljene razlike v prepoznavanju omenjenih vsebin glede na spol, starost in izobrazbo bodo dale informacije o tem, v katere skupine ljudi bi se bilo potrebno z ustrežno promocijo zdravega življenjskega sloga usmeriti v prihodnje.

5. VIRI

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H., Tušak, M., Karpljuk, D. (2003). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Carroll, S. & Smith, T. (1994). *Veliki družinski vodnik za zdravo življenje*. Ljubljana: DZS.

CINDI (2010). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije*. Pridobljeno 25.10.2013, iz <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2004.pdf>.

CINDI (2010). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije*. Pridobljeno 25.10.2013, iz <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>.

CSD. (2010). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Pridobljeno 03.12.2013, iz <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/noticias/DOSSIER-ENCUESTA.pdf>.

Dervišević, E. & Vidmar, J. (2011). *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Dogša, I. & Shmidt, I. (1997). *Droge? Ne, Hvala!* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Eurobarometer. (2010). *Sport and Physical Activity*, 2, 45-54. Pridobljeno 28.9.2013, iz http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf.

Gojčič, S. (2005). *Wellness: zdrav način življenja: nova zvrst turizma*. Ljubljana: GV Založba.

Ivartnik, V. (2011). *Življenjski slog in zdravje študentov*. Diplomsko delo, Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.

IVZ. (2012). *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije*, 5- 147. Pridobljeno 20.01.2014, iz <http://img.ivz.si/janez/2196-6318.pdf>.

Looker, T. & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Merlak, M. & Koman, M. (2008). *Zdravje je naša odločitev*. Ljubljana: Prešernova družba.

Miko, K. (2014a). Hrana ni antidepresiv. *Revija Ona*, 13, 28.

Miko, K. (2014b). Ženske, zajezdimo kolo. *Revija Ona*, 11, 23.

Miller, E., Mirković, A., Mugerli, S., Muhič, K., Opara, A., Sirnik, K., idr. (2010). *Telesna nedejavnost kot dejavnik tveganja za kronične nenalezljive bolezni*. Pridobljeno 25.02.2014, iz <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/223746d2415c989154965ec6a7a9494f.pdf>.

Oberstar, N. & Pori, M. (2010). Zakaj obiskujemo wellness center. *Revija Šport*, 1-2, 75-80.

OECD. (2010). *Health at a Glance: Europe 2010*. OECD. Pridobljeno 15.12.2013, iz http://ec.europa.eu/health/reports/european/health_glance_2010_en.htm.

Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. idr. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport .

Pori, M., Pori, P., Jakovljevič, M., Ščepanović, D. (2013). *Zdrava vadba*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Pori, M. in Sila, B. (2010). *Zapiski iz predavanj*. Neobjavljeno delo.

Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo? *Revija Šport*, 1-2, 107.

Pori, M. In Sila, B. (2010). Priljubljenost športnorekreativnih dejavnosti v povezavi s spolom in izobrazbo. *Revija Šport*, 1-2, 109.

Pori, M., Pori, P. In Sila, B. (2010). Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnoreaktivnih dejavnosti? *Revija Šport*, 1-2, 112.

Priporočila za cenovno dostopen zdrav življenjski slog. (16.11.2011). Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije. Pridobljeno 30.10.2013, iz <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=8&pi=5&id=1828&PageIndex=1&groupId=176&newsCategory=&action>ShowNewsFull&pl=8-5.0>.

Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus Založba

Rumbak, R. (2010). *Uvod v wellness turizem*. Pridobljeno iz http://www.tourbo.eu/fileadmin/TourBo-Final_Report/Results/R03-Zertifizierungsverfahren_RCA/Erprobungsphase_Slowenien_Materialauswahl/Modul_6/Uvod_v_wellness_turizem-Rumbak.pdf.

Salud (2013). WikipedijaLa enciclopedia libre. Pridobljeno 05.10.2013, iz <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>.

STA. (2013). Negativni stres je eden ključnih dejavnikov za slabšanje zdravja sodobnega prebivalstva. Dnevnik, Pridobljeno 28.10.2013 iz <http://www.dnevnik.si/zdravje/negativni-stres-je-eden-kljucnih-dejavnikov-za-slabsanje-zdravja-sodobnega-prebivalstva>.

Starc, G., Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport*, 55(3), 27-36.

Šoster, M. (2012). Pred nami je novodobna odvisnost. *Mladismo*. Pridobljeno 15.01.2014, iz <http://www.mladismo.si/informacije/4119/pred-nami-je-novodobna-odvisnost>.

Teran Košir, A. (2013). Kaj prinašajo meritve iz športnovzgojnega kartona? *Siol*. Pridobljeno 18.12.2013, iz http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2013/12/sportni_karton.aspx.

Vidmar, M. (2013). Telesna nedejavnost tudi vzrok bolezni. *Vita*. Pridobljeno 30.10.2013, iz http://www.revijavita.com/index.php?stevilkavita=60&naslovclanek=Telesna_nedejavnost_tudi_vzrok_bolezni.

5. PRILOGE

VPRAŠALNIK

Pozdravljeni! Sem Diana Hudolin, absolventka Fakultete za šport. V sklopu diplomske naloge raziskujem, kakšen je življenjski slog špancev oziroma koliko so ljudje seznanjeni in poznajo komponente zdravega življenjskega sloga. Zato vas prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja in mi tako pomagate pri raziskavi. Pri spodaj navedenih vprašanjih prosim obkrožite ustrezen odgovor. Najlepša hvala!

OSEBNI PODATKI:

Spol:

Starost:

Izobrazba: a) nedokončana osnovna šola

b) osnovna šola

c) poklicna šola

d) srednja šola

e) višja šola

f) visoka šola

g) magisterij

h) doktorat

Telesna višina:

Telesna teža:

BMI:

1. Kolikokrat ste bili v zadnjem letu (v zadnjih 12 mesecih) pri splošnem zdravniku ali specialistu?

____ (prosim, vpišite številko obiskov)

2. Koliko dni ste bili v zadnjem letu (12-ih mesecih) zaradi bolezni ali poškodbe odsotni z del ali nezmožni opravljati običajne delovne obveznosti? (Če se ne spomnite točno, prosim napišite približno števil dni. Ne upoštevajte odsotnosti z dela zaradi nosečnosti, porodniškega dopusta, nege ali spremstva otroka.)

____ dni

3. Kako ocenjujete svoje trenutno zdravstveno stanje?

a) zelo dobro

b) dobro

c) srednje

d) slabo

e) zelo slabo

4. Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?

a) nikoli

b) zelo redko

c) občasno

d) pogosto

e) vsak dan

5. Koliko prijateljev imate, ki jih lahko obiščete kadarkoli brez povabila?

a) zelo veliko

b) veliko

c) nekaj

d) enega

e) nobenega

6. Koliko ur na dan med delovnim tednom običajno spite?

a) več kot 8 ur

b) 8 ur

c) 6-7 ur

d) manj kot 6 ur

7. Ali sedaj kadite (cigarete, cigare ali pipe tobak)

a) ne kadim in nikoli nisem kadil

b) sedaj ne kadim, a prej sem kadi

c) sedaj kadim

8. Kako pogosto ste v zadnjem letu (v zadnjih 12 mesecih) pili alkoholne pijače?

- a) nikoli b) nekajkrat na leto c) 1x na mesec d) 1-3x na mesec
e) 1-2x na teden f) 3-6x na teden g) vsak dan

9. Koliko obrokov (npr. zajtrk, dopoldanska malica, popoldanska malica, kosilo in večerja) običajno pojedete na dan?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

10. Koliko vode običajno popijete na dan?

- a) do 2dl b) 2dl – 0,5l c) 0,5l – 1l d) 1l – 2l e) 2l in več f) vode sploh ne pijem

11. Kakšen je vaš odnos do vaše telesne teže?

- a) vseeno mi je b) zadovoljen/a sem s svojo telesno težo c) rad/a bi bil/a bolj suh/a
d) rad/a bi bil/a bolj debel/a

12. Če ste zaposleni ali študent, kako običajno pridete do mesta bivanja do mesta zaposlitve/študija?

- a) mi ni potrebno, ker delam doma b) peš
c) s kolesom d) z javnim motornim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak)
e) z osebnim avtomobilom ali drugim osebnim motornim prevoznim sredstvom (motor ipd.)

13. Ali ste lahko telesno dejavni (kjerkoli)?

- a) telesno dejaven ne morem biti zaradi bolezni b) telesno dejaven ne morem biti zaradi invalidnosti
c) kljub omejitvam sem telesno dejaven d) nisem telesno dejaven kljub temu da nimam omejitev
e) sem telesno dejaven in nimam omejitev

14. Rekreativno gibanje v prostem času:

	Običajno število dni takšnega gibanja <u>na teden</u> (0-7)	Trajanje gibanja <u>na en dan</u> (prosim označiti eno ali drugo okence.)	
		Povprečno manj kot 30minut.	Povprečno 30 minut ali več.
Zelo intenzivno gibanje (aerobika, tek, hitro kolesarjenje, gorsko kolesarjenje, hitro plavanje, smučanje, fitness ipd.)			
Zmerno intenzivno gibanje (kolesarjenje v ravnini, počasno plavanje, hitra hoja, ples, keglanje ipd.)			
Hoja (sprehajanja večinoma v ravnini)			

15. Ali ste v zadnjem letu (v zadnjih 12 mesecih) povečali količino rekreativnega gibanja v prostem času?

- a) ne b) da

16. Koliko ste telesno dejavni med počitnicami?

- a) večinoma počivam
- b) poleg počivanja sem občasno telesno dejaven
- c) poleg počivanja sem tudi redno (vsak dan) telesno dejaven

17. Kolikokrat na teden se ukvarjate s športno rekreacijo? Koliko ur? In kaj najraje počnete?

___ x na teden

___ ur

Rad/a se ukvarjam s/ z _____

18. Spodaj je pet izjav, s katerimi se lahko strinjate ali ne. Glede na lestvico, označite kako se strinjate z vsako postavko.

7 – Zelo se strinjam

6 – Strinjam se

5 – Delno se strinjam

4 – Niti se ne strinjam, niti se strinjam

3 – Delno se ne strinjam

2 – Se ne strinjam

1 – Sploh se ne strinjam

___ (vpiši številko) V večini pogledov je moje življenje idealno.

___ Pogoji v mojem življenju so odlični.

___ Zadovoljen/a sem s svojim življenjem.

___ Do sedaj sem dosegel/a pomembne stvari, ki si jih želim v življenju

___ Če bi lahko še enkrat živel/a moje življenje, ne bi spremenil/a skoraj ničesar.