

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

TEJA ZALETELJ

Ljubljana, 2014



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Kineziologija

# **RAZLIKE V ŽIVLJENJSKEM SLOGU REKREATIVNIH TEKAČEV IN TEKAČIC**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:  
izr. prof. dr. Maja Pori  
RECENZENT  
doc. dr. Primož Pori

Avtorica dela:  
TEJA ZALETELJ

Ljubljana, 2014

## **ZAHVALA**

*Velika zahvala mentorici, izr. prof. dr. Maji Pori, za vso strokovno pomoč, usmerjanje in nasvete pri izdelavi diplomske naloge.*

*Hvala mami, očetu, bratu Aljažu, Primožu, babicama in dedku, ki so me med študijem podpirali in mi stali ob strani, ter me spodbujali v težkih trenutkih.*

*Zarja in Živa, hvala za ta leta, polna veselja in smeha.*

**KLJUČNE BESEDE:** življenjski slog, rekreacija, spol, razlike, tek.

## **RAZLIKE V ŽIVLJENJSKEM SLOGU REKREATIVNIH TEKAČEV IN TEKAČIC**

**Teja Zaletelj**

### **POVZETEK**

Redna telesna dejavnost je ena od ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Prispeva k primarni in sekundarni preventivi številnih kroničnih bolezni ter k zmanjšanju tveganja za prezgodnjo smrt. Namen naloge je bil ugotoviti razlike v življenjskem slogu rekreativnih tekačev in tekačic. V raziskavo je bilo vključenih 1324 tekačev, 50.3 % žensk in 49.7 % moških, povprečne starosti 37.8 let (SD=10.9 let). S pomočjo elektronskega anketnega vprašalnika smo pridobili podatke o življenjskem slogu in o zadovoljstvu z življenjem rekreativnih tekačev, ki so se leta 2010 udeležili ljubljanskega maratona. Udeleženci raziskave so odgovorili na šestnajst zastavljenih vprašanj, katere smo kasneje analizirali in naredili primerjavo glede na spol. Rezultati so pokazali, da se rekreativni tekači od tekačic razlikujejo v številu pretečenih kilometrov tedensko in številu ur teka tedensko, znakih stresa, zadovoljstvu z življenjem in pitju alkohola. Tekachi pretečejo večjo količino kilometrov in za tek porabijo več ur tedensko, prav tako popijejo več alkohola od tekačic. Rekreativne tekačice pa so bolj pod stresom, ampak bolj zadovoljne s svojim življenjem od tekačev. Nismo pa zaznali razlik v tedenski pogostosti teka in kajenju.

**KEYWORDS:** Lifestyle, recreation, gender, differences, running

## **DIFFERENCES IN LIFESTYLE BETWEEN RECREATIONAL MALE RUNNERS AND FEMALE RUNNERS**

**Teja Zaletelj**

### **SUMMARY**

Regular physical activity is one of the key factors of lifestyle for maintaining and improving health. It contributes to the primary and secondary prevention of many chronic diseases and reduces the risk of premature death. The purpose of the study was to determine differences in lifestyle between male and female recreational runners. The study included 1,324 runners: 50.3% female and 49.7% male, with the average age of 37.8 years (SD = 10.9 years). By means of an electronic questionnaire we obtained information about lifestyle and life satisfaction of recreational runners who participated in Ljubljana Marathon in 2010. The participants answered to 16 questions, which we later analysed and compared regarding the gender. The results showed that recreational male runners differ from recreational female runners according to the number of miles and number of hours run per week, signs of stress, life satisfaction and alcohol consumption. Male runners run more kilometers and spend more hours running than female runners, but they also drink more alcohol than female runners. Recreational female runners are more stressed, but more satisfied with their lives than male runners. We did not find any differences in the weekly frequency of running and smoking.

## Kazalo

1.	UVOD .....	9
1.1.	ŽIVLJENJSKI SLOG.....	9
1.2.	ŠPORTNA REKREACIJA IN ŠPORTNA DEJAVNOST SLOVENCEV .....	9
1.3.	ŠPORTNA DEJAVNOST IN ŽIVLJENJSKI SLOG GLEDE NA SPOL .....	10
1.4.	REKREATIVNI TEK IN ORGANIZIRANA TEKAŠKA VADBA .....	12
2.	CILJI IN HIPOTEZE.....	14
3.	METODE DELA .....	14
3.1.	VZOREC PREIZKUŠANCEV .....	14
3.2.	PRIPOMOČKI.....	14
3.3.	POSTOPEK.....	14
4.	REZULTATI.....	15
4.1.	TELESNA DEJAVNOST.....	15
4.1.1.	ŠTEVILO PRETEČENI KILOMETROV TEDENSKO .....	15
4.1.2.	TEDENSKA POGOSTOST TEKA.....	15
4.1.3.	ŠTEVILO PRETEČENIH UR TEDENSKO.....	15
4.2.	ŠTEVILO UR ŠPORTNE DEJAVNOSTI TEDENSKO .....	16
4.3.	STRES .....	17
4.3.1.	NESPEČNOST .....	17
4.3.2.	PORAST ALI PADEC TEŽE.....	17
4.3.3.	PESIMIZEM .....	18
4.3.4.	STRAH .....	19
4.3.5.	JEZA.....	19
4.3.6.	NOČNE MORE .....	20
4.3.7.	BREZVOLJNOST .....	21
4.3.8.	IZČRPANOST .....	21
4.4.	ŽIVLJENJSKI POGOJI SO ODLIČNI .....	22
4.5.	ZADOVOLJEN SEM S SVOJIM ŽIVLJENJEM .....	22
4.6.	KAKO POGOSTO PIJETE ALKOHOL? .....	23
4.7.	ALI KADITE? .....	24
5.	RAZPRAVA .....	25
5.1.	TELESNA DEJAVNOST.....	25
5.2.	STRES .....	26
5.3.	ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM .....	26

5.4.	ALKOHOL .....	27
5.5.	KAJENJE.....	27
6.	SKLEP .....	29
7.	VIRI .....	30

## Kazalo slik

Slika 1:	Število nastopajočih žensk in njihov delež na ljubljanskih maratonih .....	13
Slika 2:	Ure na teden za športno aktivnost.....	16
Slika 3:	Nespečnost.....	17
Slika 4:	Pesimizem .....	18
Slika 5:	Strah .....	19
Slika 6:	Jeza .....	20
Slika 7:	Izčrpanost.....	22
Slika 8:	Zadovoljen sem s svojim življenjem .....	23
Slika 9:	Kako pogosto pijete alkohol? .....	24

## Kazalo tabel

Tabela 1:	Število pretečenih kilometrov tedensko.....	15
Tabela 2:	Tedenska pogostost teka .....	15
Tabela 3:	Število pretečenih ur tedensko.....	15
Tabela 4:	Število ur športne dejavnosti tedensko: .....	16
Tabela 5:	Nespečnost .....	17
Tabela 6:	Porast ali padec teže.....	18
Tabela 7:	Pesimizem .....	18
Tabela 8:	Strah.....	19
Tabela 9:	Jeza .....	19
Tabela 10:	Nočne more .....	20
Tabela 11:	Brezvoljnost .....	21
Tabela 12:	Izčrpanost .....	21
Tabela 13:	Življenjski pogoji so odlični .....	22
Tabela 14:	Zadovoljen sem s svojim življenjem.....	22
Tabela 15:	Kako pogosto pijete alkohol? .....	23
Tabela 16:	Ali kadite? .....	24



# 1. UVOD

## 1.1. ŽIVLJENJSKI SLOG

Danes k čim boljši kakovosti življenja čedalje bolj pripomore redna športna dejavnost. Na lasten življenjski slog vpliva tisti, ki je v svojem prostem času dejaven. Življenjski slog je za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo v določenem časovnem obdobju (Čili za delo, 2007a). Zdravo živeti pomeni uravnoteženo in kakovostno prehranjevanje, veliko gibanja in ukvarjanja s športom, vsakodnevno izobraževanje in miselno delo, druženje s prijatelji, navezovanje pristnih čustvenih in ljubezenskih odnosov, duhovnost, izogibanje nezdravim življenjskim navadam (Berčič, 1999). Med temi komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni, vpliva na neravnovesje ostalih komponent. Učinki redne športne dejavnosti se kažejo na funkcionalnih, fizioloških, motoričnih, duševnih parametrih (Karpuljk, Videmšek, Rožman in Suhadolnik, 2000). Športno dejaven življenjski slog ne pomeni le manjše možnosti za zbolevanje in umrljivost za boleznimi srca in žilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja (SZO, 2000). Športno dejaven življenjski slog in gibanje sta pomembna varovalna dejavnika zdravja. Zmanjšujeta obolevnost, umrljivost, zaradi srčno-žilnih bolezni, tako preko neposrednih (delovanje na srčno-žilni sistem), kot posrednih mehanizmov (modifikacija prisotnosti in intenzitete delovanja znanih dejavnikov tveganja) (Berčič, 2002). Športna dejavnost naj bo tako igra kot proces, ki notranje motivira, pritegne in z množico kompleksnih gibalnih nalog vzbudi željo po aktivnosti in vključevanju.

## 1.2. ŠPORTNA DEJAVNOST SLOVENCEV

Športna dejavnost je čedalje bolj pomembna sestavina vsakdanjega življenja večjega števila prebivalstva. Posega v vse sloje prebivalstva in je pomemben del družbenega življenja.

Berčič (2002) navaja, da je športna dejavnost tista svobodno izbrana in igriva dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter ga od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje užitek in zadovoljstvo, k celovitemu ravnovesju in zdravju. Uлага (1980) jo je opisal bolj preprosto, in sicer da je športna dejavnost tista dejavnost, ki se ji človek posveča v prostem času in prostovoljno, z namenom, da se razvedri, sprosti in obnovi svoje delovne sposobnosti. Da se človek ukvarja s športom, je to najpogosteje njegova želja. Ta želja nam ni prirojena, ampak vzgojena.

Pomembno je tudi zavedanje, da predstavlja varovalni dejavnik le redna športna dejavnost in da ta varuje zdravje ljudi v vseh starostnih skupinah. Gibanje je nujno potrebno za zdravje, to pa vpliva na bolj kakovostno življenje, boljšo samopodobo, samovrednotenje. Najmanj pol ure zmerno intenzivnega gibanja vsaj petkrat tedensko ima pozitiven vpliv na zdravje posameznika (USDHHS, 2008). Pomembno je, da izberemo tisto vrsto gibanja in/ali športa, ki nam prinaša največji užitek. Začeti moramo že v otroštvu, saj se vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati

maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Gibanje je zelo pomembno tudi v starosti, saj ima pozitivne učinke na kardiovaskularni sistem, ohranjanje moči, krepitev imunskega sistema itd.

S športom se lahko ukvarjamo tekmovalno ali pa rekreativno, sami ali z drugimi, organizirano ali neorganizirano ... (Ambrožič, 2001). Najbolj je cenjena redna in organizirana športna dejavnost. Redno športno dejavni si svojega vsakdanjika ne predstavljajo brez gibalne oz. športne dejavnosti, ki je za njih še posebej koristna. Podatki 17. študije o športno rekreativnih dejavnosti Slovencev kažejo, da je hoja še vedno najbolj priljubljena oblika gibalne dejavnosti. Sledi ji plavanje, cestno kolesarjenje, nogomet, smučanje, košarka, planinstvo, tek ...

Raziskave so pokazale, da so pogosteje športno dejavni bolj zadovoljni s svojim življenjem in kažejo manj znakov depresije (Pori, Payne, Schmalz, Pori, Škof in Leskošek, 2013), kar daje redni športni dejavnosti pomembno vlogo pri kompenzaciji negativnih učinkov sodobnega življenja. Redno telesno dejavni ljudje so srečnejši, optimistični, boljše volje, njihova kakovost življenja je višja. Zanimiva je tudi ugotovitev v raziskavi Športna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije, da višjemu sloju, kot pripadajo vprašani, večja je njihova športna dejavnost. V vseh socialnih slojih, razen pri najnižjem, so moški bolj športno dejavni kot ženske (Kovač in Doupona Topič, 2004).

S starostjo upada ukvarjanje s športno rekreativno dejavnostjo. V raziskavi o športno-rekreativni dejavnosti iz leta 2008 so ugotovili, da je 33,2 % odraslih Slovencev (od 15. leta dalje) redno športno dejavni, 30,7 % pa občasno.

### **1.3. ŠPORTNA DEJAVNOST IN ŽIVLJENJSKI SLOG GLEDE NA SPOL**

Ukvarjanje s športno dejavnostjo se razlikuje tudi glede na spol, saj se moški in ženske razlikujemo v duševnosti, interesih, željah, motivih, po doživljanju športa. Zlasti na rekreativni ravni ženske drugače dojemajo šport kot moški. V raziskavi z naslovom Kdo zmore in si zna privoščiti zdravje? je bilo ugotovljeno, da spol ne omogoča napovedovanja športne nedejavnosti oziroma, da državljanke Slovenije očitno niso nič manj športno dejavne od moških sodržavljanov (Starc in Sila, 2010). Ženska, ki je zaposlena in odgovorna, si je pripravljena vzeti čas za športno dejavnost, partner pa jo pri tem spodbuja in ji daje motivacijo. Ženske lahko izbirajo med različnimi športi, odvisno od zastavljenega cilja. Lahko je športna dejavnost agresivno, tekmovalno ali storilnostno naravnana. Športi, ki poudarjajo lepoto, skladnost telesa (aerobika, gimnastika ...) so bolj primerni za ženske, kot športi s pridihom agresivnosti in merjenja moči (nogomet, boks ...).

Ženske imajo drugačno socialno vlogo od moških. Večino svojega časa morajo skrbeti za družino, skrbeti za gospodinjstvo, hoditi v službo, zato so na splošno bolj podvržene stresnim znakom. Ženske stresne situacije doživljajo tudi bolj intenzivno kot moški, vzrok za to pa so družbena pričakovanja, ki ženskam narekujejo večjo odgovornost za druge ter imajo posledično večje pomanjkanje prostega časa (Planinšek, Škof, Leskošek, Žmuc Tomori in Pori, 2013). Po podatkih raziskave Zdravje in vedenjski slog prebivalcev

Slovenije so stresu najbolj izpostavljene ženske, ljudje med 40 in 45 letom starosti, nižje izobraženi in predstavniki nižjega družbenega sloja (Artnik, idr., 2012). Stresne situacije in napetosti začnejo naraščati nekje po 25. letu starosti, pa vse tja do 50. leta starosti. V tem obdobju poskuša večina ljudi zadovoljiti svoj položaj, ustvariti kariero, prevzema številne odgovornosti. Vendar praksa danes kaže, da si ženske znajo vzeti čas zase, to pa potrjuje vse večje zanimanje in obiskovanje vodenih vadb, kot so aerobika, trx, nordijska hoja, tek v naravi itd. Ženske si želijo preoblikovati svoje telo, zato so pripravljene tudi trdo delati.

V raziskavi Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji, ki je bila narejena leta 2001, (Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona Topič, 2001) je bilo ugotovljeno, da so ženske manj športno dejavne od moških; glavni razlog športne nedejavnosti naj bi bil pomanjkanje prostega časa. Kasnejše raziskave pa so ugotovile, da se je odstotek športne dejavnosti med spoloma manjšal in je bil leta 2008 skoraj neznamenit. Velika razlika med spoloma v športni dejavnosti je bila zaznana leta 1973 (redno dejavnih moških 16,1 % in redno dejavnih žensk 6,4 %), nekoliko manjša leta 2000, (redno dejavnih moških 20,3 % in redno dejavnih žensk 14,6 %) in praktično nobene v letu 2008 (33,4 % redno dejavnih moških in 33,1 % redno dejavnih žensk) (Sila, 2010). Ljudje imajo namreč bolj pozitiven odnos do športne dejavnosti, so bolj seznanjeni in se zato lažje odločajo zanjo.

Na splošno pa lahko rečemo, da se je v zadnjem desetletju število žensk, ki se rekreativno ali tekmovalno ukvarjajo s športom, bistveno povečalo. Redna telesna dejavnost je dokazano koristna ne glede na spol in je zaradi določenih fizioloških posebnosti za ženske še posebej priporočljiva. Tako je denimo znano, da telesna dejavnost in vzdrževanje normalne telesne teže zmanjšata verjetnost za razvoj rakavih bolezni, predvsem raka dojke. Šport tudi ugodno vpliva na ohranjanje kostne gostote in tako preprečuje osteoporozo, omili težave ob prehodu v menopavzo, zmanjša verjetnost pojavnosti srčno-žilnih bolezni in poporodne depresije.

Zanimiva je študija Greena in Dawsona iz leta 1996, v kateri so na 90-kilometrski razdalji primerjali po maratonskih rezultatih podobno uspešne moške in ženske. Ženske so bile hitrejše! Znanstveniki to razlagajo z dejstvom, da ženske daljše razdalje tečejo pri večjem odstotku svojega VO<sub>2</sub>max kot moški, kar je posledica razlik med spoloma v mišični presnovi. Znano je, da ženske porabijo pri manjši obremenitvi (pod 75 % VO<sub>2</sub>max) veliko več maščob in manj ogljikovih hidratov ter proteinov kot moški. Ženske večjo količino maščobnega tkiva pri teku na dolgih razdaljah uporabljajo kot dodatno gorivo. Večje zaloge energije v maščobnem tkivu pri dolgotrajnih razdaljah tudi bolje izkoriščajo (Škof in Uščenišnik Podgoršek, 2008). Ženske se razlikujejo od moških tudi v tem, da imajo menstrualni cikel, kar lahko vpliva na ukvarjanje s športom. Nekatere ne občutijo sprememb, druge pa med menstruacijo zaznavajo moteče bolečine v trebuhu in druge težave. Prav tako je znano, da nosečim ženskam redna telesna aktivnost pomaga vzdrževati redno telesno kondicijo, zdravo postavo, zmanjšuje utrujenost, splošno vpliva na boljše psihično in fizično počutje.

Športna dejavnost prinaša pozitivne spremembe na telesu, v določenem času. Torej s tega lahko sklepamo, če je človek zadovoljen sam s sabo, posledično prinese notranje zadovoljstvo in s tem pozitivno mnenje o samem sebi. Šport vpliva na pozitivno samopodobo, ne glede na spol.

Na podlagi raziskav CINDI je bilo v letih 2001, 2004 in 2008 zaznati večji delež moških kadilcev kot žensk. Ugotovili so, da se delež kadilcev razlikuje glede na stopnjo izobrazbe, in sicer, da pada z naraščanjem stopnje izobrazbe. Prav tako so bile narejene raziskave v količini popitega alkohola. V njej izstopajo moški, stari 40–54 let, poklicna izobrazba, najnižji spodnji in delavski sloj, poročeni itn.

#### **1.4. REKREATIVNI TEK IN ORGANIZIRANA TEKAŠKA VADBA**

Tek je ena izmed najbolj zdravih oblik športne rekreacije, ki lahko krepi srčno-žilni sistem, izboljšuje prekrvavitev, pomaga pri zmanjševanju telesne teže, sprošča, dviguje samozavest, krepi imunski sistem, poveča vzdržljivost in pripomore k dobremu počutju (Fidimed, 2014). Tek vpliva na razvoj aerobnih zmogljivosti, kar posledično vpliva na boljše delovanje centralnega živčnega sistema. Zraven vsega naštetega je znano, da tek: pomirja, sprošča, zmanjšuje stres, holesterol, dviguje samodisciplino, krepi telo, zvišuje kakovost našega življenja (Piškur, 2010). Raziskave so pokazale, da so posamezniki, ki so redno športno aktivni veliko bolje zadovoljni s svojim življenjem.

Razlogov za priljubljenost takega načina življenja je veliko, saj je tek vsem dostopen, zanj ne potrebujemo veliko, pomembna je volja. Prednost je, da se med tekom lahko giblamo v naravi, družimo s prijatelji, se sproščamo, navezujemo nove stike ...

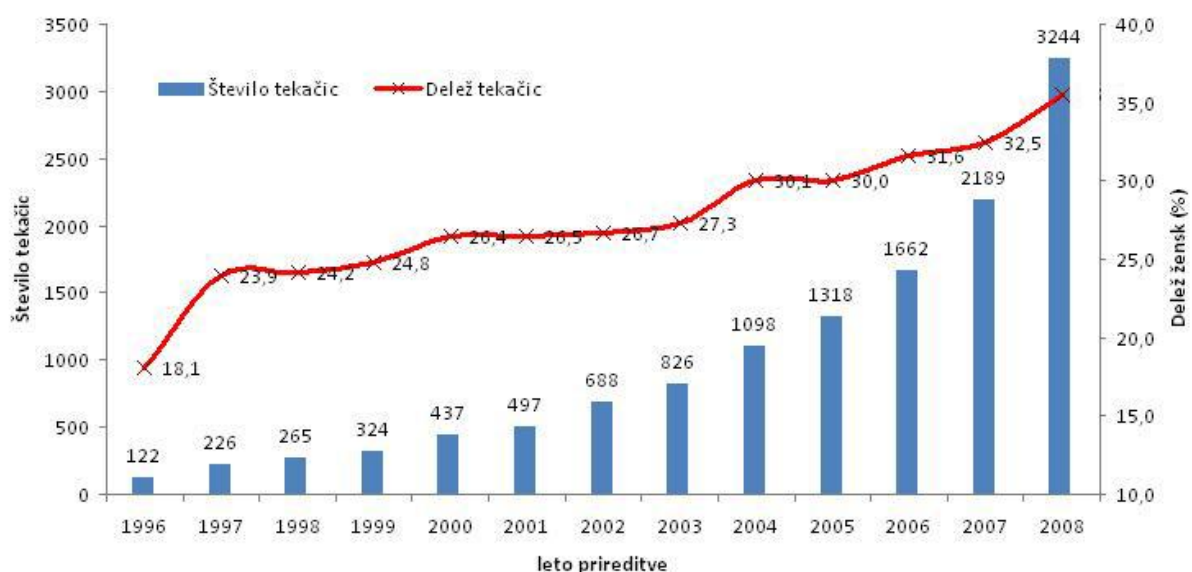
Z leta v leto se v Sloveniji povečuje število skupin organizirane tekaške vadbe. Ljudje so čedalje bolj osveščeni o pozitivnih učinkih, ki jim jih prinaša tekaška vadba. Dokazano je tudi, da vadba v skupini pozitivno vpliva na posameznikovo motivacijo za tek in gibanje. Zavedanje, da vadba pod vodstvom strokovnjaka prinaša lažje ter bolj uspešno doseganje zastavljenih ciljev, je danes med Slovenci čedalje bolj prisotno. Po podatkih Olimpijskega komiteja Slovenije je bilo leta 2002 organiziranih 41 rekreativnih tekaških prireditvev, leta 2013 pa že preko 100 (Olimpijski komite Slovenije – Slovenija teče, 2013).

Po podatkih o udeležencih na ljubljanskem maratonu in tekaških prireditvah v okviru Slovenija teče je okoli 20.000 odraslih Slovencev, ki se bolj ali manj redno udeležujejo tekaških tekmovanj, gotovo pa jih je še približno toliko, ki tečejo zgolj za svojo dušo. To je skupno 2 % vseh Slovencev. Proporcionalno glede na število prebivalcev teče Slovencev več, kot kjer koli drugod po svetu. Po podatkih Runner's world v ZDA teče manj kot 1 %, v Veliki Britaniji in Nemčiji okoli 1,5 % ljudi. Ne tvegamo veliko, če rečemo, da smo Slovenci postali najbolj tekaški narod na svetu. Tek je v Sloveniji priljubljena oblika športne rekreacije, s katero se ukvarjajo tako moški kot ženske.

Glede na slovensko povprečje so tekači nadpovprečno izobraženi. Skoraj polovica (45 %) jih ima visokošolsko univerzitetno izobrazbo, vsak osmi (13 %) ima magisterij ali doktorat. V Sloveniji nasploh je sicer najpogostejša (47 %) srednješolska izobrazba. Tako kot v družbi nasploh so tekačice značilno bolj izobražene od tekačev, a so kljub temu manj plačane od moških (Škof, 2013).

Vzdržljivostni tek je bil včasih ženskam zaradi fizioloških značilnosti prepovedan. Trenutna realnost je povsem drugačna; delež žensk na posameznih rekreativnih tekmovanjih v Sloveniji že dosega 40 % vseh udeležencev, če pa upoštevamo še tiste, ki raje tečejo odmaknjene od množic, dobimo občutek, da teče veliko več žensk kot moških.

### Število nastopajočih žensk in njihov delež na ljubljanskih maratonih



Slika 1. Število nastopajočih žensk in njihov delež na ljubljanskih maratonih (Škof in Uščenišnik Podgoršek, 2013).

S slike je razvidno, da število nastopajočih žensk na ljubljanskih maratonih strmo narašča. Leta 1996 je na Ljubljanskem maratonu sodelovalo 122 tekačic, leta 2008 pa že 3244. 5427 tekačic in 8350 tekačev pa se je udeležilo Ljubljanskega maratona leta 2013 (Škof in Uščenišnik Podgoršek, 2013).

## 2. CILJI IN HIPOTEZE

Cilj diplomske naloge je ugotoviti razlike med spoloma v dejavnikih življenjskega sloga rekreativnih tekačev in tekačic.

**Hipoteza 1:** Tekachi in tekačice se razlikujejo v pogostosti in količini ukvarjanja z rekreativnim tekom.

**Hipoteza 2:** Tekaačice so bolj izpostavljene stresu kot tekači.

**Hipoteza 3:** Tekachi in tekačice se razlikujejo v oceni zadovoljstva z življenjem.

**Hipoteza 4:** Tekachi bolj pogosto pijejo alkohol in kadijo kot tekačice.

## 3. METODE DELA

### 3.1. VZOREC PREIZKUŠANCEV

Vzeli smo vzorec iz raziskave Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih ljubljanskega maratona. Vzorec obsega 1324 tekačev, 50.3 % žensk in 49.7 % moških, povprečne starosti 37.8 let (SD=10.9 let).

### 3.2. PRIPOMOČKI

Uporabili smo anketni vprašalnik z naslovom Vrednote, življenjski slog in zdravstveno stanje Slovencev. Vprašalnik je sestavljen iz dveh sklopov. Prvi je namenjen ugotavljanju socialno-demografskih značilnosti preizkušancev (spol, starost, telesna višina, telesna teža, zaključena stopnja izobrazbe ter delavno razmerje), drugi pa je namenjen ugotavljanju življenjskega sloga anketirancev, iz katerega smo uporabili šestnajst vprašanj in jih glede na spol podrobneje analizirali.

### 3.3. POSTOPEK

Podatki za raziskavo so pridobljeni s pomočjo elektronskega anketnega vprašalnika, ki je bil poslan prijavljenim na Ljubljanski maraton 2010. Zbrani podatki so bili obdelani z različnimi statističnimi metodami in statističnim paketom SPSS. Pri številčnih spremenljivkah je bil uporabljen Bootstrap test, ker daje boljšo oceno statistične značilnosti kot t-test, kadar je kršena predpostavka o normalnosti porazdelitve. Pri ocenah posameznih trditev v vprašalniku je bil uporabljen Carmerjev V-koeficient.

## 4. REZULTATI

### 4.1. TELESNA DEJAVNOST

#### 4.1.1. ŠTEVILO TEDENSKO PRETEČENIH KILOMETROV

	Povprečna vrednost za moške	Povprečna vrednost za ženske	Razlika	Statistična značilnost *	Interval razlike *
<b>Število pretečenih kilometrov tedensko</b>	37,97	32,31	5,67	0,01	2,90 8,50

*Tabela 1. Število pretečenih kilometrov tedensko*

Legenda: \* temelji na 1000 Bootstrap vzorcih

S tabele 1 je razvidno, da je razlika v številu pretečenih kilometrov tedensko statistično značilna ( $p < 0,05$ ). Moški tedensko pretečejo več kilometrov (37,97) kot ženske (32,31).

#### 4.1.2. TEDENSKA POGOSTOST TEKA

	Povprečna vrednost za moške	Povprečna vrednost za ženske	Razlika	Statistična značilnost *	Interval razlike *
<b>Tedenska pogostost teka</b>	3,41	3,38	0,35	0,66	-0,14 0,20

*Tabela 2. Tedenska pogostost teka*

Legenda: \* temelji na 1000 Bootstrap vzorcih

V tabeli 2 je prikazana razlika v tedenski pogostosti teka, ki ni statistično značilna ( $p > 0,05$ ). Med spoloma ne prihaja do razlik.

#### 4.1.3. ŠTEVILO PRETEČENIH UR TEDENSKO

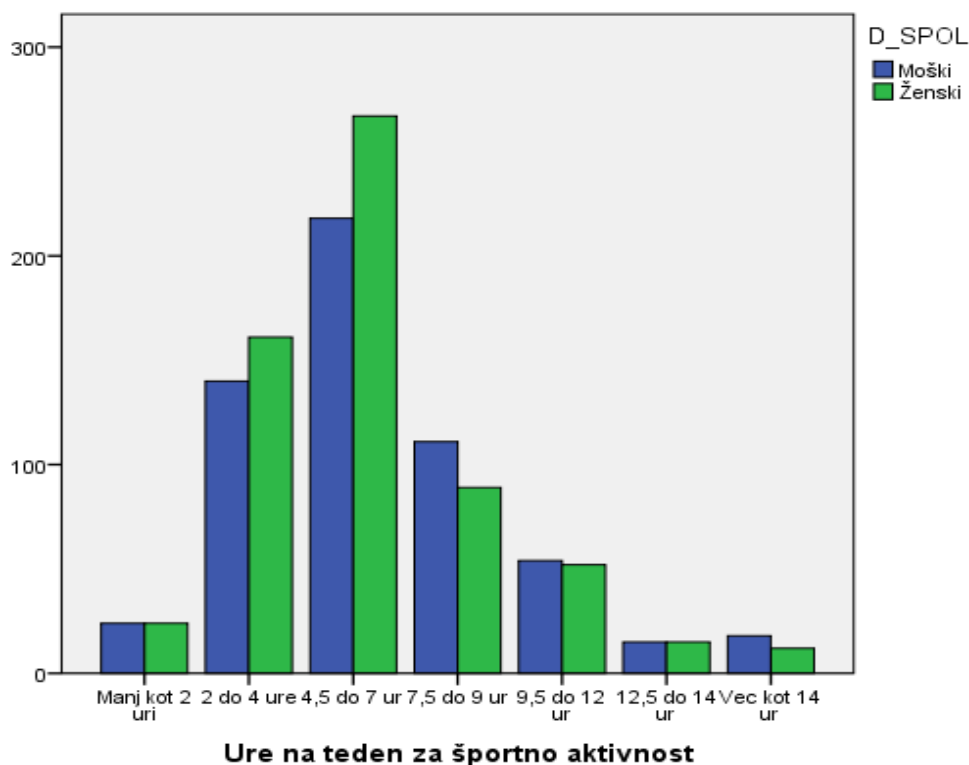
	Povprečna vrednost za moške	Povprečna vrednost za ženske	Razlika	Statistična značilnost *	Interval razlike *
<b>Število pretečenih ur tedensko</b>	4,42	4,00	0,42	0,02	0,08 0,08

*Tabela 3. Število pretečenih ur tedensko*

Legenda: \* temelji na 1000 Bootstrap vzorcih

Tabela 3 prikazuje statistično značilnost v številu pretečenih ur tedensko.

Moški na teden pretečejo več ur (4,42) kot ženske (4,00).



Slika 2. Ure na teden za športno aktivnost

## 4.2. ŠTEVILO UR ŠPORTNE DEJAVNOSTI TEDENSKO

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
Manj kot 2 uri	4,1	3,9
2-4 ure	21,1	26,0
4,5-7 ur	37,6	40,4
7,5-9 ur	19,1	14,4
9,5-12 ur	9,3	8,4
12,5-14 ur	2,6	2,4
Več kot 14 ur	3,1	1,9
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
Cramer's V	0,085	0,188

Tabela 4. Število ur športne dejavnosti tedensko:

Razlika med spoloma na vzorcu je majhna in ni statistično značilna ( $p > 0,05$ ). Moški in ženske se v številu ur športne dejavnosti tedensko ne razlikujejo.



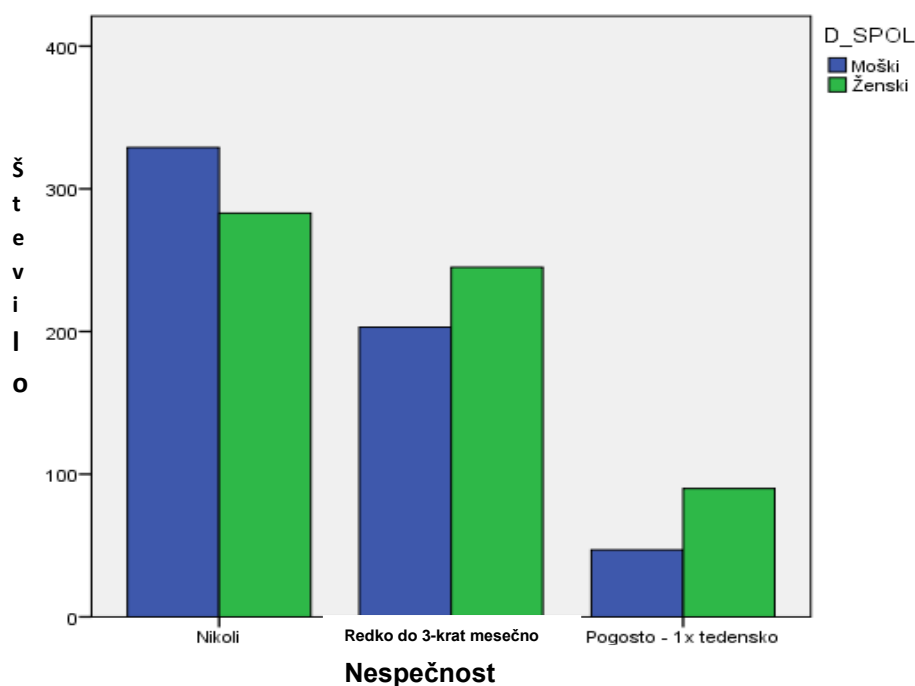
### 4.3. STRES

V raziskavi so prikazani različni znaki stresa. Glede na spol bomo obravnavali vsakega posebej.

#### 4.3.1. NESPEČNOST

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
Nikoli	56,8	45,8
Redko – do 3-krat mesečno	35,1	39,6
Pogosto – 1-krat tedensko	8,1	14,6
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
Cramer's V	0,128	0,000

Tabela 5. Nespečnost



Slika 3. Nespečnost

V tabeli 5 je glede na spol prikazana nespečnost, kot znak stresa. Razlika je statistično značilna ( $p < 0,05$ ), ženske so bolj podvržene nespečnosti, kar lahko povežemo z dejstvom, da so zaradi materinske vloge, gospodinjskih del, službe – usklajevanjem letih bolj pod stresom kot moški.

#### 4.3.2. PORAST ALI PADEC TEŽE

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
Nikoli	60,8	54,3
Redko – do 3-krat mesečno	31,8	35,9

<b>Pogosto – 1-krat tedensko</b>	7,3	9,9
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,070	0,055

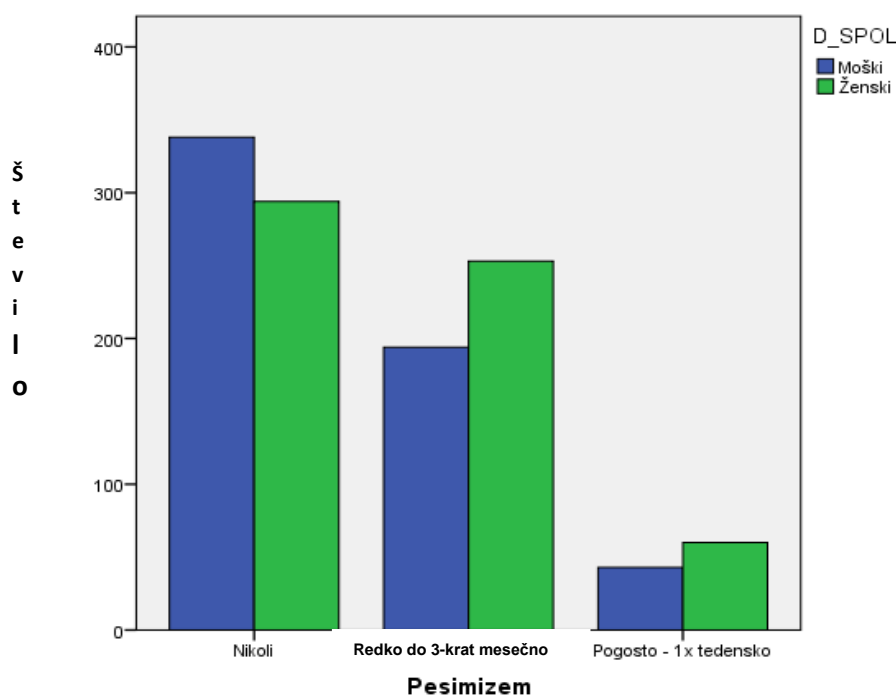
*Tabela 6. Porast ali padec teže*

V tabeli 6 je prikazan porast ali padec teže glede na spol, kot znak stresa. Razlika ni statistično značilna ( $p > 0,05$ ). Moški in ženske se glede na padec in porast teže ne razlikujejo.

### 4.3.3. PESIMIZEM

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
<b>Nikoli</b>	58,8	48,4
<b>Redko – do 3-krat mesečno</b>	33,7	41,7
<b>Pogosto – 1-krat tedensko</b>	7,5	9,9
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,104	0,002

*Tabela 7. Pesimizem*



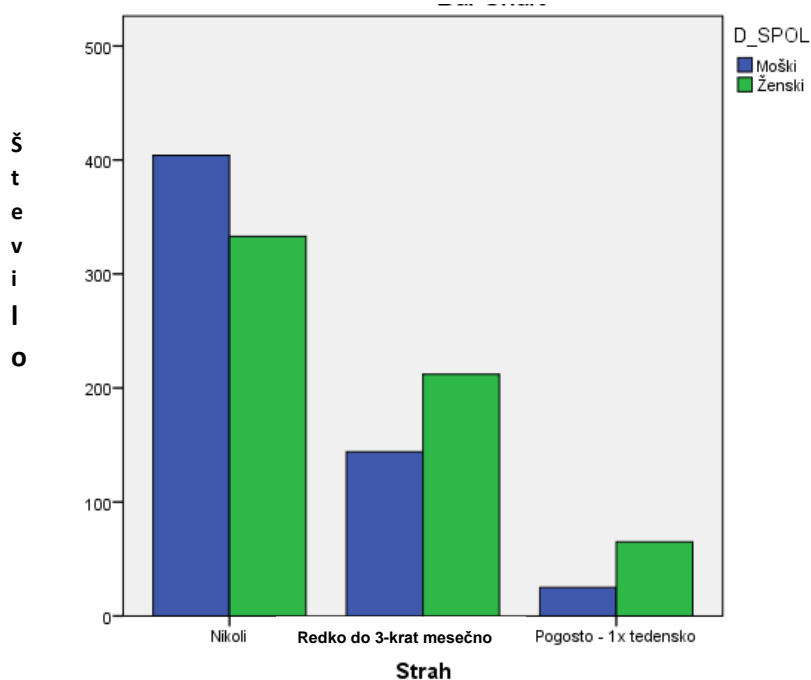
*Slika 4. Pesimizem*

V tabeli 7 je glede na spol prikazan pesimizem, kot znak stresa. Razlika je statistično značilna ( $p < 0,05$ ), ženske so bolj pesimistične od moških. Sklepamo, da je vzrok za to njihova preobremenjenost, preveliko število vlog (materinska, vloga žene, službena ...), ki jih imajo v življenju.

#### 4.3.4. STRAH

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
<b>Nikoli</b>	70,5	54,6
<b>Redko – do 3-krat mesečno</b>	25,1	34,8
<b>Pogosto – 1-krat tedensko</b>	4,4	10,7
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,176	0,000

Tabela 8. Strah



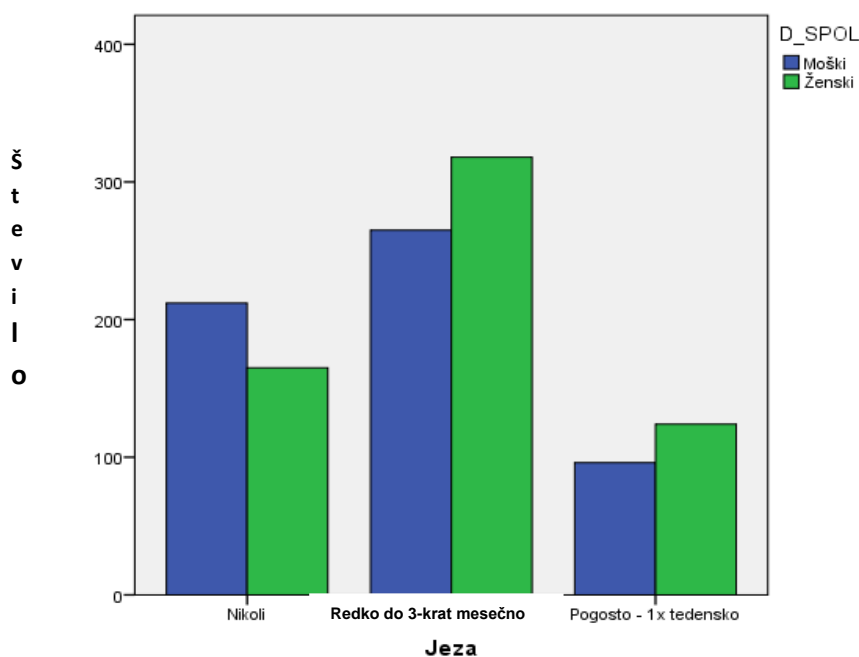
Slika 5. Strah

V tabeli 8 je glede na spol prikazan strah, kot znak stresa. Razlika je statistično značilna ( $p > 0,05$ ), ženske živijo v večjem strahu kot moški. Redko strah občuti 34,8 % žensk in 25,1 % moških. Moški že od nekdaj veljajo kot močnejši spol, so bolj pogumni in drznejši od žensk. Ženske se počutijo bolj ogrožene predvsem na področju spolnosti, v družini, na delovnem mestu.

#### 4.3.5. JEZA

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
<b>Nikoli</b>	37,0	27,2
<b>Redko – do 3-krat mesečno</b>	46,2	52,4
<b>Pogosto – 1-krat tedensko</b>	16,8	20,4
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,106	0,001

Tabela 9. Jeza



Slika 6. Jeza

V tabeli 9 je glede na spol prikazana jeza, kot znak stresa. Razlika je statistično značilna ( $p < 0,05$ ). Iz tabele je razvidno, da se ženske bolj pogosto jezijo (20,4 %) kot moški (16,8 %). V različnih raziskavah so strokovnjaki ugotovili, da posamezniki, ki slabše tolerirajo stres, pokažejo več jeze. Ženske kot matere velikokrat občutijo jezo, če jih otroci ne ubogajo. Jeza je lahko tudi pozitivno čustvo, kadar se znajdemo v situaciji, v kateri je naš cilj »zmagati« (Jeza, 2014).

#### 4.3.6. NOČNE MORE

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
<b>Nikoli</b>	85,3	80,3
<b>Redko – do 3-krat mesečno</b>	12,0	16,8
<b>Pogosto – 1-krat tedensko</b>	2,6	3,0
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,069	0,060

Tabela 10. Nočne more

V tabeli 10 so glede na spol prikazane nočne more, kot znak stresa. Razlika ni statistično značilna ( $p > 0,05$ ).

#### 4.3.7. BREZVOLJNOST

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
Nikoli	51,0	45,8
Redko – do 3-krat mesečno	39,9	46,1
Pogosto – 1-krat tedensko	9,0	8,0
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
Cramer's V	0,063	0,098

Tabela 11. Brezvoljnost

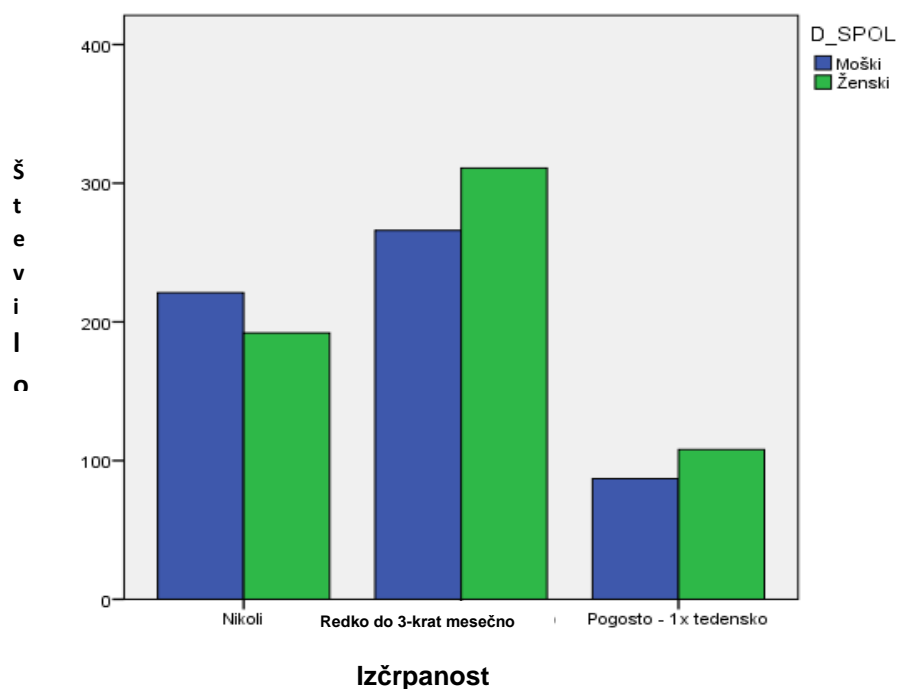
V tabeli 11 je glede na spol prikazana brezvoljnost, kot znak stresa. Razlika ni statistično značilna ( $p > 0,05$ ).

#### 4.3.8. IZČRANOST

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
Nikoli	38,5	31,4
Redko – do 3-krat mesečno	46,3	50,9
Pogosto – 1-krat tedensko	15,2	17,7
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
Cramer's V	0,075	0,036

Tabela 12. Izčrpanost

V tabeli 12 je glede na spol prikazana izčrpanost, kot znak stresa. Razlika je statistično značilna ( $p < 0,05$ ). Rezultati so pokazali, da so ženske bolj izčrpane od moških. Redko, do 3-krat mesečno izčrpanost občuti 50,9 % žensk in 46,3 % moških. Največkrat je vzrok pri ženskah čustvena izčrpanost, pri moških pa depersonalizacija (Pšeničny, 2012). Današnji tempo življenja, ki je zelo hiter, nam skorajda ne dopušča časa zase, za družino ali prostočasne aktivnosti. Zato si nalagamo vse več obveznosti, dela, kar pa na koncu lahko privede do psiho-fizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane zaradi predolge in preveč intenzivne izpostavljenosti stresu.



Slika 7. Izčrpanost

#### 4.4. ŽIVLJENJSKI POGOJI SO ODLIČNI

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
1	1,2	1,5
2	9,2	7,9
3	32,6	33,3
4	42,5	40,7
5	14,6	16,9
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,061	0,360

Tabela 13. Življenjski pogoji so odlični

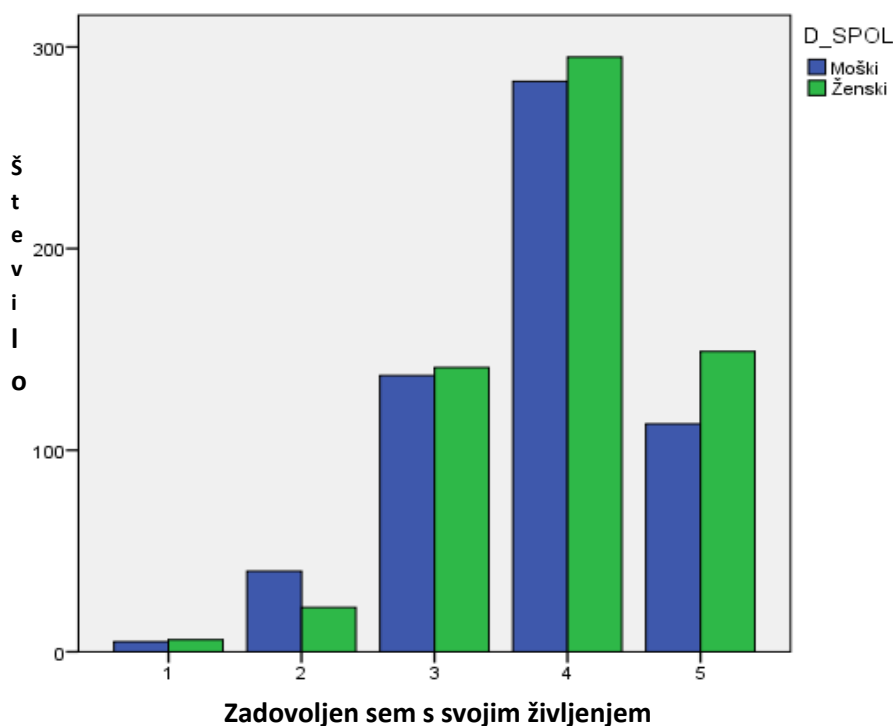
V tabeli 18 je predstavljen odgovor o odličnih življenjskih pogojih. Razlika ni statistično značilna ( $p < 0,05$ ), torej med moškimi in ženskami ne prihaja do razlik.

#### 4.5. ZADOVOLJEN SEM S SVOJIM ŽIVLJENJEM

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
1	9	1,0
2	6,9	3,6
3	23,7	23,0
4	49,0	48,1
5	19,6	24,3
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,090	0,047

Tabela 14. Zadovoljen sem s svojim življenjem

V tabeli 14 je predstavljen odgovor anketirancev o zadovoljstvu z življenjem. Razlika je statistično značilna ( $p < 0,05$ ). Anketiranci so označili svoje zadovoljstvo s števkami od 1 do 5. Številka 5 predstavlja večje zadovoljstvo z življenjem, kar je zanimivo, saj so ženske ravno pri tem vprašanju odgovorile, da so zadovoljne z življenjem v večji meri kot moški. Pri vseh ostalih številkah (1–4) so večje zadovoljstvo izrazili moški. Čeprav so ženske podvržene večjim znakom stresa, lahko trdimo, da so bolj zadovoljne s svojim življenjem kot moški.

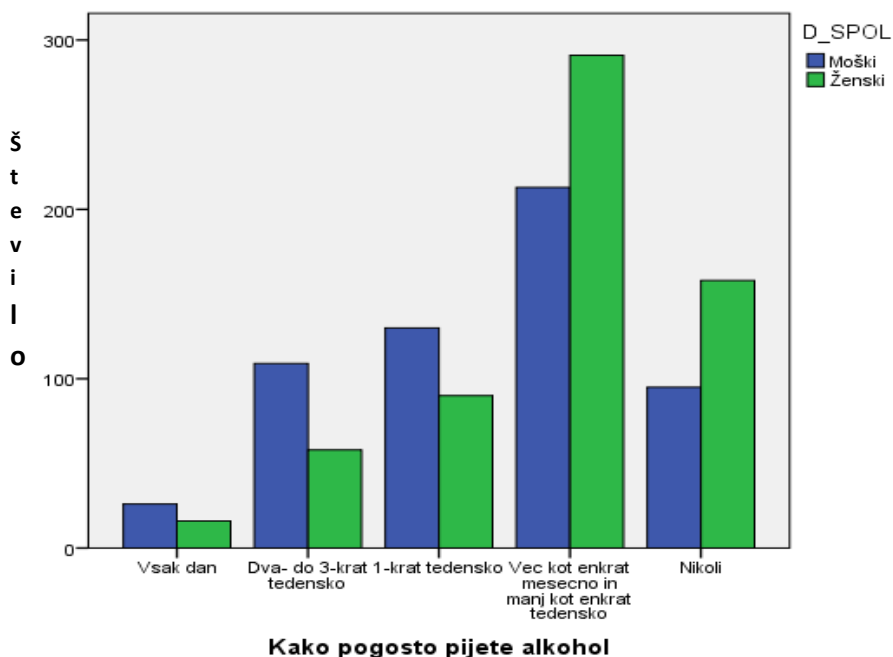


Slika 8. Zadovoljen sem s svojim življenjem

#### 4.6. KAKO POGOSTO PIJETE ALKOHOL?

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
Vsak dan	9	1,0
2–3-krat tedensko	6,9	3,6
1-krat tedensko	23,7	23,0
Več kot enkrat mesečno in manj kot enkrat tedensko	49,0	48,1
Nikoli	19,6	24,3
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
Cramer's V	0,209	0,000

Tabela 15. Kako pogosto pijete alkohol?



Slika 9. Kako pogosto pijete alkohol?

V tabeli 15 je predstavljeno pitje alkohola glede na spol. Razlika je statistično značilna ( $p < 0,05$ ), razlike med spoloma obstajajo. Večje količine popitega alkohola vsak dan so bile ugotovljene pri moškem spolu (9 %), pri ženskah (1 %). Moški so z 19,6 % odgovorili, da nikoli ne pijejo alkohola, ženske pa s 24,3 %.

#### 4.7. ALI KADITE?

	Odstotek (%) moških	Odstotek (%) žensk
<b>Da</b>	9,3	11,4
<b>Ne</b>	90,7	88,6
	<b>Vednost</b>	<b>Značilnost</b>
<b>Cramer's V</b>	0,033	0,256

Tabela 16. Ali kadite?

V tabeli 16 so glede na spol prikazani odgovori na vprašanje o kajenju. Razlika ni statistično značilna ( $p > 0,05$ ). V naši raziskavi razlik med spoloma glede na kajenje ni bilo zaznati.



## 5. RAZPRAVA

Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti razlike med spoloma v dejavnih življenjskega sloga rekreativnih tekačev in tekačic. Glede na postavljen cilj smo vzeli vzorec iz raziskave Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. Udeležencem smo postavili 16 vprašanj, katere smo kasneje analizirali.

### 5.1. TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost je kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Zmerna telesna dejavnost naj traja vsaj 30 minut, izvaja pa se večino dni ali vse dni v tednu. Značilno je, da vpliva tako na duševno kot na telesno zdravje (IVZ, 2009).

Pri telesni dejavnosti smo obravnavali tri odgovore:

- Število pretečenih kilometrov tedensko

Ugotovili smo, da moški tedensko pretečejo več kilometrov (37,97) kot ženske (32, 31). V raziskavi avtorjev Ogles, Masters in Richardson (1995) so ugotovili, da se ženske udeležujejo maratonov, vendar v večini izberejo krajše razdalje. Razlogi za to, da ženske raje tečejo krajše razdalje, so po mnenju avtorjev pomanjkanje samozavesti, zaskrbljenost oz. strah pred daljšimi razdaljami, psihološko ozadje. Avtor Karp (2007) je ugotovil, da moški trenirajo bolj pogosto ( $8.7 \pm 2.8$  do  $7.1 \pm 2.5$  krat/tedensko). Razlog za to je po našem mnenju manjša obveznost in obremenjenost doma in v službi, v primerjavi z ženskami. Moški so večji in imajo večjo mišično maso, kar omogoča večjo mišično silo in moč. Prav tako imajo večje in močnejše srce, večjo vsebnost hemoglobina, torej večjo kapaciteto kisikovega transportnega sistema in s tem večjo aerobno učinkovitost, zato lažje premagujejo daljše razdalje. Na splošno imajo moški večjo kapaciteto za intenzivne obremenitve. Moški so zaradi drugačne hormonske reakcije na intenzivne obremenitve na splošno uspešnejši pri aerobnih in anaerobnih naporih z veliko intenzivnostjo (Škof in Uščenišnik Podgoršek, 2008).

- Tedenska pogostost teka

Razlika v tedenski pogostosti teka statistično ni značilna ( $p > 0,05$ ). Tako ženske kot moški čedalje več časa namenjajo športu, ker jim ta nudi sprostitvev, boljše počutje. Že zavedanje, da je redna telesna dejavnost koristna in priporočljiva ne glede na spol, je čedalje bolj prisotno med ljudmi. Današnji tempo življenja je tako hiter, da vsak posameznik potrebuje nekaj časa samo zase in ga lahko zelo dobro porabi za šport. Knechtle, Wirth, Baumann, Knechtle in Rosemann, (2010) so v raziskavi ugotovili, da je povprečna količina treninga tedensko pri ženskah v triatlonu povezana z njihovim rezultatom na tekmi. Pri moških tega v raziskavi ni bilo zaznati, je pa na rezultat na tekmi vplival odstotek telesne maščobe.

Minimum za maratonski nastop je nekje 50 kilometrov na teden v šestnajstih tednih priprave. Meje navzgor so odvisne od časa, ki ga lahko namenimo za tek, in od volje tekača. Količina teka se iz tedna v teden spreminja, saj imamo v treningu težje in lažje

tedne. Velika količina vadbe nam poleg dobre telesne pripravljenosti zagotavlja spoznavanje delovanja našega telesa na povsem drugi ravni (Laurenčak, 2013).

- Število pretečenih ur tedensko

Razlika v številu pretečenih ur tedensko je statistično značilna. Moški na teden pretečejo več ur (4,42) kot ženske (4,00). Tudi Arh (2012) je v svoji diplomski nalogi ugotovil, da moški pretečejo večje število ur tedensko kot ženske. Menimo, da se razlike pojavljajo zato, ker so ženske bolj obremenjene, saj morajo skrbeti za gospodinjska dela, družino, hoditi v službo itd., zato jim zmanjkuje časa, ki bi ga porabile za treninge.

## 5.2. STRES

Avtorji Planinšek idr. (2013) stres opredeljujejo kot psihološko in telesno obremenjenost organizma, ki nastane kot prilagoditveni odgovor na dražljaje v okolju in se izraža v različnih simptomih, kot so glavobol, telesna in psihična utrujenost, nespečnost, porast ali padec teže, pesimizem, strah, neuspešnost, jeza, nočne more, brezvoljnost, izčrpanost.

V raziskavi smo ugotovili, da so razlike statistično značilne pri spremenljivkah: nespečnost, pesimizem, strah, jeza, izčrpanost. Pri vseh spremenljivkah je večji pojav teh znakov pri ženskem spolu. Vzrok za to so družbena pričakovanja, ki ženskam narekujejo, da so odgovorne za druge in da za njih tudi skrbijo ter imajo posledično večje pomanjkanje časa kot moški (Planinšek idr., 2013).

Pri spremenljivkah, kot so porast in padec teže, nočne more, brezvoljnost pa statističnih razlik nismo zaznali.

Burke (2002) je opravil raziskavo, v kateri je ugotovil, da se moški in ženske statistično razlikujejo v nekaterih vidikih doživljanja stresnih situacij ter simptomih stresa. Ženske pri svojem delu doživljajo statistično višjo stopnjo stresa kot moški. Pri ženskah se tudi statistično značilno pogosteje pojavljajo psihološki simptomi kot pri moških.

Tudi raziskava, ki so jo opravili Meško, Videmšek, Štihec, Meško Štok in Karpuljk (2002), prikazuje podobne rezultate o doživljanju stresa glede na spol. Razlike se kažejo v intenzivnosti, pogostosti in stopnji doživljanja stresa, kjer povsod prevladuje ženski spol.

## 5.3. ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

Različni raziskovalci, med njimi tudi Hassmen idr. (2000), so ugotovili, da so ljudje prej zadovoljni kot nezadovoljni s svojim življenjem. S svojim življenjem so bolj zadovoljni tisti, ki so bolj športno dejavni. Vključevanje telesne dejavnosti v svoje življenjske navade in splošno pozitivno vrednotenje življenja pa nedvomno govorita o dejavnem odnosu do sebe in dogajanj, v katera se posameznik vključuje, ter o motiviranosti za to, da aktivno prispeva k izboljšanju svojega počutja.

Razlika je statistično značilna, razlike med spoloma obstajajo. V naši raziskavi smo ugotovili, da so na splošno bolj zadovoljne s svojim življenjem predstavnice ženskega spola. To našo ugotovitev lahko podkrepimo z raziskavo avtorjev Planinšek idr. (2013),

ki so ravno tako ugotovili, da imajo moški nižjo pričakovano vrednost doživljanja stresa od žensk.

## 5.4. ALKOHOL

Alkohol predstavlja pomembno javnozdravstveno težavo v Sloveniji. Čezmerno pitje alkohola privede do različnih kroničnih bolezni. Alkohol predstavlja tretji najpomembnejši dejavnik tveganja za obolevnost oziroma manjšo zmožnost ter osmega za umrljivost (CINDI, 2008).

V raziskavi smo ugotovili, da razlike med spoloma obstajajo. Večje količine alkohola popijejo moški.

Podatki SZO kažejo, da se Slovenija uvršča med 7 držav na svetu z najmanjšim deležem moških, ki v zadnjem letu niso pili alkohola. Več kot tretjina odraslih moških in približno 10 % odraslih žensk je tveganih pivcev ter približno 10 do 15 % odraslih je alkoholikov (CINDI, 2008).

Tudi v raziskavi avtorja Prescottta (2003) je bilo ugotovljeno, da ženske popijejo manjše količine alkohola v primerjavi z moškimi. Gre za biološke in kulturne razlike med spoloma, kjer igra pomembno vlogo tudi genetska zasnova. Vzroki za uživanje alkohola so torej dedni, veliko pa k temu pripomore tudi okolje, v katerem človek odrasča, njegov življenjski slog in osebne lastnosti.

## 5.5. KAJENJE

Kajenje je pomemben vzrok neenakosti v zdravju, ki izhajajo iz razlik v deležih kadilcev po spolu in skupinah z različnim socialno-ekonomskim položajem; prevalenca kajenja je višja med skupinami z nižjim ekonomskim položajem. V vseh treh letih raziskave CINDI (2008) je delež kadilcev med moškimi večji kot med ženskami, kar je skladno z drugimi slovenskimi raziskavami. Zanimiv je podatek, da se Slovenija uvršča med države, ki imajo zelo majhno razliko v odstotku kadilcev med spoloma. Zaletelj Kragelj (2004) navaja, da glede na podatke o kajenju med mladostniki lahko v bližnji prihodnosti pričakujemo zviševanje odstotka kadilcev, predvsem med mladimi ženskami. Glede na to, da gre pri tem za ženske v rodnem obdobju, kar nosi za seboj različne motnje in težave, povezane z rodno funkcijo, bo čim prej potrebno posvetiti posebno pozornost prav mladostnicam in mlajšim ženskam, predvsem tistim, ki končajo šolanje po srednji šoli.

Naša raziskava se v tej spremenljivki razlikuje, saj smo ugotovili, da med moškim in ženskim spolom ni statistične razlike.

Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko delno sprejmemo H1 in H4, v celoti pa sprejmemo H2 in H3.

Hipoteza 1: Tekachi in tekačice se razlikujejo v pogostosti in količini ukvarjanja z rekreativnim tekom.

H1 lahko sprejmemo le delno, saj so rezultati pokazali statistično značilnost pri številu pretečenih kilometrov tedensko in številu ur tedensko, namenjenem teku. Rezultati v tedenski pogostosti teka pa so statistično neznačilni.

Hipoteza 2: Tekočice so bolj izpostavljene stresu kot tekači.

Hipotezo sprejmemo, saj obstajajo razlike v pogostosti doživljanja stresa med spoloma. Stresnim znakom so bolj podvržene ženske.

Hipoteza 3: Tekači in tekačice se razlikujejo v oceni zadovoljstva z življenjem.

Hipotezo sprejmemo, saj smo ugotovili, da so tekačice na splošno bolj zadovoljne s svojim življenjem kot tekači.

Hipoteza 4: Tekači bolj pogosto pijejo alkohol in kadijo kot tekačice.

Hipotezo lahko le delno sprejmemo, saj se tekači in tekačice v naši raziskavi razlikujejo v pogostosti in količini uživanja alkoholnih pijač, kjer izstopajo moški, v kajenju pa med njimi nismo opazili večjih razlik.

## 6. SKLEP

Redna telesna dejavnost nam omogoča zdrav življenjski slog, saj zmanjšuje tveganje za nastanek raznih kronično nalezljivih bolezni. Pomembno vpliva na počutje posameznika, njegovo samopodobo, pripomore k zmanjšanju depresije in stresa. Ukvarjanje s športno dejavnostjo se razlikuje glede na spol. Ženske imajo drugačno socialno vlogo od moških. Skrbeti morajo za družino, gospodinjstvo, zato velikokrat občutijo pomanjkanje prostega časa in znake stresa. Vseeno pa je zanimanje za ukvarjanje s športno dejavnostjo čedalje večje. Organizatorji tekaških prireditev vsako leto beležijo večje število udeležencev, saj je zdrav način življenja dandanes še kako pomemben.

Z diplomskim delom smo želeli predstaviti razlike in podobnosti v življenjskem slogu rekreativnih tekačev in tekačic.

S pomočjo elektronskega anketnega vprašalnika smo pridobili podatke o življenjskem slogu in zadovoljstvu z življenjem rekreativnih tekačev, ki so se leta 2010 udeležili Ljubljanskega maratona. Udeleženci raziskave so odgovorili na šestnajst zastavljenih vprašanj, katere smo kasneje analizirali in naredili primerjavo glede na spol. Pridobljene podatke smo analizirali v programu SPSS in jih nato s pomočjo programa Microsoft Excel predstavili s tabelami in grafikoni, ter jih tudi interpretirali.

V vzorcu je bilo zajetih 1324 tekačev, 50.3 % žensk in 49.7 % moških, povprečne starosti 37.8 let (SD=10.9 let).

Analizirali smo šestnajst vprašanj, na katere so odgovorili anketiranci. Postavili smo štiri hipoteze, s katerimi smo želeli preveriti naše trditve. Ugotovili smo, da se rekreativni tekači od tekačic razlikujejo v številu pretečenih kilometrov tedensko in številu ur tedensko, znakih stresa, zadovoljstvu z življenjem in pitju alkohola. Tekači pretečejo večjo količino kilometrov in za tek porabijo več ur tedensko, prav tako popijejo več alkohola od tekačic. Rekreativne tekačice pa so bolj pod stresom in bolj zadovoljne s svojim življenjem od tekačev. Nismo pa zaznali razlik v tedenski pogostosti teka in kajenju.

Lahko zaključimo, da razlike med rekreativnimi tekači in tekačicami so oz. obstajajo. Današnji tempo življenja je tako hiter, da posameznik včasih nima možnosti, da počne, kar želi. Zato prihaja do različnih znakov stresa, kajenja, čezmernega pitja alkohola. Ljudje postajajo nezadovoljni, se ne počutijo dobro. Menimo, da si je potrebno vzeti čas zase, ga znati pravilno razporediti, se ukvarjati s športnimi dejavnostmi, hobiji, ki nas veselijo. Ena od oblik športnih dejavnosti, kjer lahko uživamo, je tudi tek, ki se ga lahko posluži vsak, ki hoče sebi in svojemu telesu samo dobro. Le potrebno se je odpraviti in že smo lahko na pravi poti.

## 7. VIRI

- Ambrožič F. (2001). Članstvo in vadba v športnih društvih in klubih. *Šport*, 49(3), 38–41.
- Arh, K. (2012). *Nekatere značilnosti vadbe slovenskih rekreativnih tekačev* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Artin, B., Bajt, M., Bilban, M., Borovničar, A., Brguljan Hiti, J., Djomba, M.,... Zaletel, M. (2012). *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije: Trendi v raziskava CINDI 2001-2004-2008*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 15. 5. 2014 iz: [http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0CEEQFjAE&url=http%3A%2F%2Fimg.ivz.si%2Fjanez%2F2196-6318.pdf&ei=VTChU522F5Kg7AaEzoHYCQ&usq=AFQjCNFKuRW1kmsVjLfpkKuPmUkEC-v3xg&sig2=TNPW\\_U5Y2P6NvF70iwhcmw&bvm=bv.69137298,d.ZGU](http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0CEEQFjAE&url=http%3A%2F%2Fimg.ivz.si%2Fjanez%2F2196-6318.pdf&ei=VTChU522F5Kg7AaEzoHYCQ&usq=AFQjCNFKuRW1kmsVjLfpkKuPmUkEC-v3xg&sig2=TNPW_U5Y2P6NvF70iwhcmw&bvm=bv.69137298,d.ZGU)
- Berčič, H. (1999). *Recreational sport of elderly people in Slovenia and their different modes of sport activities in 1987 and 1996*. V Mednarodna znanstvena konferencija Kineziologija za 21. stoljeće (187–190). Zagreb: Fakultet za fiziku kulturo Sveučilišta.
- Berčič, H. (2002). Gibalna/športna dejavnost v funkciji zdravja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. *Zdravstveno varstvo: revija za teorijo in prakso preventivnega zdravstvenega varstva*. 41, (1/2), 3–11.
- Bučar, J. (2011). *Motivi udeležencev rekreativnih tekaških prireditev*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Burke R. J. (2002). Organizational values, job experiences and satisfaction managerial and professional woman and man: advantage man? *Women and management review*, 17(5), 228–236.
- CINDI (2008). Pridobljeno 27. 3. 2014 iz: <http://www.cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
- Čili za delo. (2007a). *Življenjski slog*. Pridobljeno 27. 6. 2014 iz: <http://www.cilizadelo.si/zivljenjski-slog.html>
- Doupona Topič, M. (2004). *Ženske in šport*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Fidimed, (2014). *Tek in srčni utrip*. Pridobljeno 27. 6. 2014 iz: [http://fidimed.si/novice/68/tek\\_in\\_srcni\\_utrip/](http://fidimed.si/novice/68/tek_in_srcni_utrip/)
- Green, S. & Dawson BT. Methodological effects on the VO<sub>2</sub> –power regression and the accumulated O<sub>2</sub> deficit. *Medicine and science in Sport and Exercise* 1996, 28(3), 392-7. Pridobljeno 8. 7. 2014 iz: <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&sid=ff8aefe2-8192-47b6-9b75-77db0246031f%40sessionmgr198&hid=109&bdata=Jmxhbm9c2wmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=SPH392691>
- IVZ. (1. 7. 2014). *Gibanje – telesno dejavni vsak dan*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno iz: <http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB4>

QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.gzs.si%2Fpripone%2F27154%2FTelesna\_dejavnost\_koncna\_kazalo.pdf&ei=etyyU-zoNuWy7AbqpYDwDg&usg=AFQjCNEJwTZToLpJ-PoxATZ5yDK8pBuzIA&sig2=81HzJKfU3diJWuePH-B6Og&bvm=bv.70138588,d.ZGU

Jeza. (2014). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Jeza>

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Karpuljk, D., Videmšek, M., Rožman, F. in Suhadolnik, G. (2000). Učinek eksperimentalnega programa vadbe na vzdržljivostne potenciale pri 11-letnih učencih in učenkah. *Šport*, 48 (1/2), 69–78.

Knechtle, B., Wirth, A., Baumann, B., Knechtle, P. & Rosemann, T., (2010). Personal Best Time, Percent Body Fat, and Training Are Differently Associated with Race Time for Male and Female Ironman Triathletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 62-68. Pridobljeno 8. 7. 2014 iz: <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/detail?vid=4&sid=ff8aefe2-8192-47b6-9b75-77db0246031f%40sessionmgr198&hid=109&bdata=Jmxhbmc9c2wmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=eric&AN=EJ980244>

Kovač, M. in Doupona Topič, M. (2004). Športna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije. V *Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 190–197). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Kuhar, M. (november, 2003). Ženske, telesni ideali in športna rekreacija. V *Zbornik 4. kongresa športne rekreacije* (str. 129–131). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Laurenčak, K. (2013). *Priprava na maraton: Magičnih 50*. Polet. Pridobljeno 2.7.2014 iz: <http://www.polet.si/rekreacija/priprava-na-maraton-magicnih-50z>

Meško, M., Videmšek, M., Štihec, J., Meško Štok, Z. in Karpuljk, D. (2002). Razlike med spoloma pri nekaterih simptomih stresa ter intenzivnost doživljanja stresnih simptomov. *Management*, 5(2), 149–161.

Mlinar, S., Karpuljk D., Videmšek M. in Štihec J. (2008). *Športna dejavnost medicinskih sester*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Ogles, B. M., Masters, K. S. & Richardson, S. A. (1995). Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sport Psychology*, 26(2), 233–248. Pridobljeno 8. 7. 2014 iz: <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/detail?vid=10&sid=ff8aefe2-8192-47b6-9b75-77db0246031f%40sessionmgr198&hid=109&bdata=Jmxhbmc9c2wmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=SPH379341>

Olimpijski komite Slovenije – Slovenija teče 2013. (18. 6. 2014). Olimpijski komite Slovenije. Pridobljeno iz: <http://www.slovenijatece.si/>

- Pescotta, C., A. (June, 2003). *Sex Differences in the Genetic Risk for Alcoholism*. National institute on alcohol abuse and alcoholism. Pridobljeno 3. 7. 2014 iz: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh26-4/264-273.htm>
- Petrovič K., Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. *Šport*, 49(3), 1–48.
- Planinšek, S., Škof B., Leskošek, B., Tomori Žmuc, M. in Pori, M. (2014). Povezanost športne dejavnosti s stresom in zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih. *Zdravstveno varstvo : revija za teorijo in prakso preventivnega zdravstvenega varstva*, 53 (1), 1–10.
- Pšeničny, A. (2012). Ali gorite? *Poletfit* 9(3/4), 29–33.
- Pori, M., Payne, L., Schmalz D., Pori, P., Škof, B. in Leskošek, B. (2013). Povezanost med rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologia Slovenica*, 19(2), 36–43.
- Pori, M., Pori, P. in Sila B. (2010). Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti? *Šport*, 58 (1/2), 112–114.
- Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija športno rekreativnih dejavnosti Slovencev: *Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva*, *Šport*, 55 (3), 3–11.
- Starc, G. in Sila, B. (2010). Kdor zmore in si zna privoščiti zdravje: Dnevna športna dejavnost odraslih Slovenk in Slovencev. *Šport*, 58 (1/2), 115–123.
- Starc, G. in Sila, B. (2007). Ura športa na dan, prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport*, 55 (3), 27–30.
- Škof, B. in Uščenišnik Podgoršek, M. (2008). *Ženske in tek*. Pridobljeno 11. 6. 2014, s <http://staro.tek.si/zenske-in-tek/>
- Uлага, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga
- USDHHS (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Pridobljeno 27. 3. 2014 iz <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguideline.pdf>
- Vait, T. (2010). *Vloga vodje pri organizirani vadbi teka*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. (november, 2003). Odnos družbe do »ženske« športne rekreacije. V *Zbornik 4. kongresa športne rekreacije* (str. 132–135). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
- Zaletelj Kragelj, L. (Maj, 2003). *Kajenje med odraslimi prebivalci Slovenije*. Vita. Pridobljeno 3.7.2014 iz: [http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=43&naslovclanek=Kajenje\\_med\\_odraslimi\\_prebivalci\\_Slovenije](http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=43&naslovclanek=Kajenje_med_odraslimi_prebivalci_Slovenije)