

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Kineziologija

## **VZROKI ZA TELESNO NEDEJAVNOST PRI ODRASLIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Maja Pori

SOMENTOR:

asist. dr. Danijel Jurakić

RECENZENT:

doc. dr. Matej Majerič

Avtorica dela:

ANA KUNSTIČ

Ljubljana, 2015

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici dr. Maji Pori za vso pomoč, usmerjanje in strokovne nasvete pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvala tudi somentorju dr. Danijelu Jurakiću za pomoč pri izdelavi dela.

Največja zahvala gre družini, ki me na poti nenehno podpira in verjame vame.

Hvala.

**Ključne besede:** vzroki za telesno nedejavnost, zdravje, zadovoljstvo z življenjem, redna telesna dejavnost

## **VZROKI ZA TELESNO NEDEJAVNOST PRI ODRASLIH**

**Ana Kunstič**

### **POVZETEK**

Zdravje in z njim povezan življenjski slog sta izraza, ki dobivata na pomembnosti in pogostosti uporabe. Številni raziskovalci se ukvarjajo s preučevanjem vpliva redne telesne dejavnosti - sestavine zdravega življenjskega sloga na človekovo zdravje. Dokazani so številni pozitivni vplivi tako na telesno kot tudi duševno zdravje. Namen raziskave je bil poiskati poglobljene vzroke za telesno nedejavnost pri odraslih ter tako dodati kamenček v mozaiku predlogov novih strategij za promocijo športa in zdravega načina življenja. Sestavni del analiziranega vprašalnika je tudi poglavje o posameznikovem zadovoljstvu z življenjem. Vzorec raziskave je zajemal 100 naključno izbranih posameznikov, starih med 40 in 65 let. Podatke smo analizirali ločeno po spolu in stopnji izobrazbe s pomočjo programa SPSS. Prišli smo do ugotovitev, da je primarni vzrok za telesno nedejavnost pomanjkanje časa (M=3,14), z njim pa tudi zasedenost s službenimi oziroma študijskimi obveznostmi, ne glede na spol ali stopnjo izobrazbe. Omenjena dejavnika torej ne vplivata na raznovrstnost vzrokov za telesno nedejavnost. V obravnavanem vzorcu se je kar 65% anketiranih prepoznalo kot telesno dejavne in 49% kot redno telesno dejavne. Dokaj visok delež dejavnih pojasni tudi visok delež zadovoljnih posameznikov s svojim življenjem. Vendar je še vedno prevelik delež nedejavnega prebivalstva, ki se ne zaveda, kakšne koristi prinaša telesna dejavnost.

**Keywords:** Reasons for physical inactivity, health/well-being, satisfaction with life, regular physical activity

## **REASONS FOR PHYSICAL INACTIVITY AMONG ADULTS**

**Ana Kunstič**

### **ABSTRACT**

People's well-being as well as lifestyle that goes with it are expressions that are increasingly common and important in our everyday life. Numerous researchers have been examining the effect of regular physical activity, which is considered as one of the main ingredients for a healthy lifestyle, on well-being. Health benefits of physical activity have been proven on physical as well as mental health. Therefore being active has an enormous impact on our life. The main purpose of this study was to find the main reasons for physical inactivity among adults and therefore complete the set of proposals for new strategies that would promote active and healthier lifestyle. The chapter about individual's satisfaction with life is the integral part of the study. The research included one hundred people aged between 40 and 65. The data has been analysed with a SPSS programme. The results showed that the primary reason for physical inactivity lies in the lack of free time ( $M=3.14$ ). Consequently it is connected to work and study obligations, regardless to gender and level of education. 65% of participants considered themselves as physically active and 49% believe they are regularly physically active. Relatively high percent of physical activity might also explain the high share of individual's satisfaction with life. However there is still too high of a share of inactive citizens that fail to recognize the benefits of physical activity.

## KAZALO VSEBINE:

1	UVOD .....	2
1.1	ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU (MENS SANA IN CORPORE SANO) .....	2
1.2	OBSEG IN UČINKI TELESNE DEJAVNOSTI .....	3
1.3	TELESNA DEJAVNOST SLOVENCEV V OKVIRU EVROPE .....	5
1.4	MOTIVI ZA IN DEJAVNIKI PROTI TELESNI DEJAVNOSTI .....	6
1.5	CILJI IN HIPOTEZE .....	8
1.5.1	CILJI .....	8
1.5.2	HIPOTEZE .....	8
2	METODE DELA .....	9
2.1	PREIZKUŠANCI .....	9
2.2	PRIPOMOČKI .....	10
2.3	POSTOPEK .....	10
3	REZULTATI IN RAZPRAVA .....	12
3.1	ANALIZA TELESNE DEJAVNOSTI VZORCA .....	12
3.2	NAJPOGOSTEJŠI VZROK ZA TELESNO NEDEJAVNOST .....	13
3.3	RAZLIKE V VZROKIH ZA TELESNO NEDEJAVNOST GLEDE NA STOPNJO IZOBRAZBE .....	15
3.4	RAZLIKE V VZROKIH ZA TELESNO NEDEJAVNOST GLEDE NA SPOL .....	16
3.5	ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM .....	21
3.6	RAZPRAVA .....	23
3.6.1	Analiza telesne dejavnosti vzorca .....	23
3.6.2	Najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost .....	23
3.6.3	Razlike v vzrokih za telesno nedejavnost glede na stopnjo izobrazbe .....	24
3.6.4	Razlike v vzrokih za telesno nedejavnost glede na spol .....	25
3.6.5	Zadovoljstvo z življenjem .....	26
4	SKLEP .....	27
5	VIRI .....	29
6	PRILOGE .....	31

## **KAZALO SLIK:**

<i>Slika 1.</i> Kako pogosto se ukvarjate s športom .....	6
<i>Slika 2.</i> Razmerje anketiranih po spolu. ....	9
<i>Slika 3.</i> Prikaz frekvence odgovorov kot vzrokov telesne nedejavnosti.....	14
<i>Slika 4.</i> Pomembnost vzrokov za telesno nedejavnost pri ženskah in moških v odstotkih.....	19
<i>Slika 5.</i> Idealnost življenja.....	22

## **KAZALO TABEL:**

Tabela 1 <i>Stopnja izobrazbe</i> .....	9
Tabela 2 <i>Telesna dejavnost</i> .....	12
Tabela 3 <i>Redna telesna dejavnost</i> .....	12
Tabela 4 <i>Razlike v vzrokih telesne nedejavnosti med različno izobraženimi</i> .....	15
Tabela 5 <i>Razlike v vzrokih za telesno nedejavnost med spoloma</i> .....	17

## 1 UVOD

V 17. stoletju je francoski filozof, mislec René Descartes prvi uporabil in objavil izrek »Je pense donc je suis« oziroma v latinščini nam bolj znan »Cogito ergo sum«. Mislim torej sem, pomeni predvsem, da moramo znati uporabljati naše sive celice in se tako prebiti do novih spoznanj. Ni dovolj le to, da posedujemo določena znanja in sposobnosti. Vse ima svoj namen, a le od nas samih je odvisno, kako bomo te danosti izkoristili.

Življenje danes je drugačno kot tisto pred sto, tisoč leti. Korenito se je spremenilo tudi okolje v katerem bivamo. Razvoj, globalizacija in vesoljski napredek tehnologije so nas pripeljali v svet stresa in hitenja. Tempu današnjega življenja je težko slediti. Morali bi slediti nekoliko posodobljeni Descartesovi tezi in sicer »Moveo ergo sum« oziroma Gibam torej sem. Uporabimo torej naše telo smotrno in živimo kakovostno življenje.

Košiček (2009) razodeva modrost, ki pravi, da se ljudje najmanj zavzemajo za tisto, kar bi si hoteli najdalj ohraniti – lastno življenje.

Odrasli ljudje naj bi ravno s telesno dejavnostjo bogatili življenje sebi in svojim družinam ter tako športna spoznanja in izkušnje prenašali na mlajše (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007). Prav šport ima pri zorenju otrok v družini zelo pomembno mesto. Le v zgodnjem otrokovem obdobju lahko najučinkoviteje vplivamo na njegov celostni, še zlasti pa gibalni razvoj. Redna telesna dejavnost v družini ima velik vpliv pri oblikovanju otrokovega odnosa do športa in njegovem kasnejšem udejanjanju (Barborič idr., 2005). Skrb za razvoj telesne zmogljivosti, skrb za zdravje ter vzgoja otrok za zdrav življenjski slog, dobiva v današnjem času vedno večji pomen.

### 1.1 ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU (MENS SANA IN CORPORE SANO)

Kot je že uvodoma predstavljeno je za naše zdravje in dobro počutje potrebno stabilno duševno in fizično stanje našega telesa. V povezavi z zdravjem in z njim povezanim življenjskim slogom, moramo poznati vsebino posameznih izrazov, za pravilno razumevanje področja.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 1986) definira zdravje kot stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja. Zdravje ne pomeni samo odsotnost bolezni, temveč tudi določeno stopnjo telesnega in duševnega razvoja. Ohranjamo in udejanjamo ga le z veliko mero vedenja in znanja. Neizogibna je tudi posameznikova trdna volja in vztrajnost v kontinuiranem zdravem slogu življenja. To pomeni, da se moramo uravnoteženo in kakovostno prehranjevati, veliko gibati, ukvarjati z raznoraznimi športi, izobraževati, družiti s prijatelji, posvetiti duhovnosti in izogibati nezdravim življenjskim navadam. Zdravje je osnovni vir vsakdanjega življenja, ki predstavlja popolno uresničitev danih možnosti.

Kakovost današnjega življenja po številnih raziskavah, kot to omenja Berčič (2007), v grobem predstavlja človek, ki kljub spreminjanju živi v ravnovesju s samim seboj, s svojimi najbližjimi ter v sožitju z naravo.

Telesna dejavnost ali vedno pogosteje slišano, gibalna dejavnost, je »vsakršna dejavnost, ki jo povzročijo skeletne mišice in ki rezultira v značilno povečani porabi energije v primerjavi z mirovanjem« (Shephard, 1992; Malina, 1996, v Škof 2010).

Športna rekreacija je v Zakonu o športu opredeljena kot telesna dejavnost odraslih vseh starosti in družin (ZSpo, 2. člen, Uradni list RS, št.22/1998). Šele z izrazom športna rekreacija opisujemo telesne dejavnosti, ki človeka sproščajo, mu vračajo energičnost in na splošno nanj delujejo pozitivno. Gre za pristočasno dejavnost, ki jo izberemo sami, glede na naše sposobnosti, želje in motive. Dostopna je vsakomur, ne glede na raso, spol, izobrazbo ali starost. Športna rekreacija je telesna dejavnost družin. Njeno bistvo je v sreči in zadovoljstvu oziroma v pozitivnih učinkih, ki jih prinaša gibanje (Pori idr., 2013). Zelo pomemben cilj športne rekreacije, na katerega ne smemo pozabiti, je tudi razvoj in vzdrževanje gibalnih, psihičnih in funkcionalnih sposobnosti organizma (Mišigoj - Duraković, 2003).

## 1.2 OBSEG IN UČINKI TELESNE DEJAVNOSTI

Priporočila strokovnjakov obsegajo vsaj 150 min/teden zmerne ali 75 min/teden visoke intenzivnosti telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja. Za krepitev zdravja pa priporočajo 300 min/teden zmerne ali 150 min/teden visoke intenzivnosti telesne dejavnosti. Najbolj primerne so aerobne ritmične dejavnosti, ki potekajo kontinuirano in pri katerih se vključujejo predvsem velike mišične skupine (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, turno smučanje ipd.) (Pori idr., 2013). S tako imenovano aerobno telesno dejavnostjo, je mogoče razvijati in ohranjati srce in ožilje ter dihala, ki predstavljajo funkcionalne sposobnosti posameznika. S pravilno, ustrezno načrtovano in programirano aerobno telesno dejavnostjo pa učinkujemo tudi na vzdržljivost srca in ožilja ter hkrati dihal. Ugodne posledice se kažejo prav tako na okrepljeni srčni mišici, povečanem utripnem volumnu, volumnu krvi v obtoku ter pretoku krvi skozi žile in mišice, zniža se frekvenca srca tako v mirovanju kot pri naporu in skrajša se čas vrnitve srčnega utripa po naporu, na normalno vrednost (Berčič, 2007).

Pred začetkom načrtovanja vsakršne telesne dejavnosti je potrebno upoštevati pravilo obremenjevanja, poznano pod kratico FITT, katere razlaga je opisana v nadaljevanju. Na splošno, omenjena kratica FITT podpira tezo, da le optimalne obremenitve ohranjajo in izboljšujejo različne lastnosti in sposobnosti. Premajhne obremenitve nimajo učinka, prevelike pa nam lahko povzročijo več škode kot koristi.

Štiri FITT pravila telesne dejavnosti za zdravje (Mišigoj –Duraković, 2003):

- ✓ **F** (frequency) - pogostost telesne dejavnosti,
- ✓ **I** (intensity) - intenzivnost ali skupek potrošene energije,
- ✓ **T** (time) - trajanje, dolžina telesne dejavnosti,
- ✓ **T** (type) - tip ali izbor vaj za telesno dejavnost.



Koristi in prednosti redne zmerne telesne dejavnosti na področju telesnega zdravja so:

- ✓ boljša telesna pripravljenost in mišična moč,
- ✓ kakovostnejše življenje,
- ✓ boljše funkcionalne in gibalne sposobnosti,
- ✓ znižanje krvnega pritiska,
- ✓ krepitev imunskega sistema,
- ✓ ohranjanje in izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije,
- ✓ lepo in skladno razvito telo - borba proti debelosti,
- ✓ povečanje HDL (lipoprotein visoke gostote) in znižanje LDL (lipoprotein nizke gostote) holesterola,
- ✓ upočasnitev biološkega staranja,
- ✓ preprečevanje artritisa, osteoporoze ter bolezni srca in ožilja,
- ✓ zmanjšanje aterosklerotičnih pojavov ,
- ✓ zmanjšanje tveganja za pojav nekaterih oblik raka, predvsem za pojav raka kolona in pojav prekanceroznih polipov v debelem črevesu,
- ✓ varovanje pred nastankom sladkorne bolezni tipa II,
- ✓ podaljšana in odebeljena mišična vlakna v srčni steni (sposobnost, da srčna prekata pri vsaki kontrakciji iztisneta več krvi), tako srce bije počasneje, kadar človek miruje itd. (Mišigoj-Duraković, 2003).

Redna telesna dejavnost vpliva na duševno zdravje, s tem da:

- ✓ so redno telesno dejavni posamezniki bolj zadovoljni s svojim življenjem kot telesno nedejavni ljudje,
- ✓ bolj dejavni višje ocenjujejo kvaliteto svojega življenja (Wendel, Schuit, Tjihuis in Kromhout, 2004 v Pori idr., 2013),
- ✓ krepi človekovo samopodobo, samozavest, (samozaupanje in samospoštovanje),
- ✓ bogati medosebne vezi in odnose,
- ✓ spodbuja pozitivna čustva,
- ✓ sprošča napetosti (antidepresivni učinek) in odpravlja negativna občutenja,
- ✓ lažje prenašamo duševne obremenitve in ob takih stanjih ustrezneje ukrepamo (Pori idr., 2013).

Redna telesna dejavnost predstavlja eno najpomembnejših sestavin zdravega življenjskega sloga. Kot je razvidno ima le ta pozitivne učinke na človekovo splošno počutje, gibalne navade, krepi zdravje in posledično dviga kakovost življenja ter podaljšuje zdravo pričakovano življenjsko dobo (Pori, 2012). Zaradi trenutno ne preveč pozitivnega okolja in v nekaterih predelih sveta še vedno velikega deleža tako imenovane »sedeče populacije«, smo vedno bolj podvrženi boleznim srca in ožilja, raku, poškodbam in samomorom, kateri predstavljajo tudi najpogostejše vzroke umrljivosti in obolevnosti pri nas ter v ostalem razvitem svetu (CINDI, 2008).

Ustrezna in redna telesna dejavnost ne predstavlja le užitka v izbrani dejavnosti, temveč tudi funkcionalno telesno neodvisnost in družbeno povezanost posameznika. Dobra telesna pripravljenost je ključnega pomena, saj predstavlja osnovo za blaginjo v srednjih letih in v starosti (Mišigoj-Duraković, 2003).

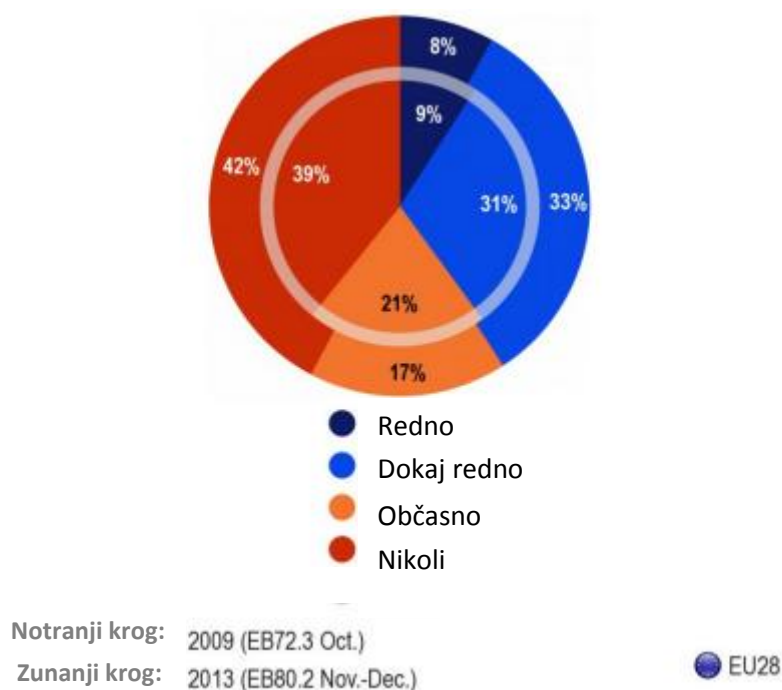
### 1.3 TELESNA DEJAVNOST SLOVENCEV V OKVIRU EVROPE

Slovenci smo znani kot športni narod, tako v rekreativnem kot tudi v vrhunskem športnem svetu. Pa vendar raznorazne raziskave na področju športne rekreacije, natančneje redne telesne dejavnosti, kažejo nekoliko drugačno sliko.

Na področju Evropske unije kar dve tretjini prebivalstva ne dosemeta priporočenega obsega telesne dejavnosti za zdravje. V Sloveniji se redno ali občasno s telesno dejavnostjo sicer ukvarja kar 63% prebivalstva, kljub temu pa je še vedno tretjina odraslih Slovencev popolnoma športno nedejavnih (Pori, Jakovljević, Šćepanović in Pori, 2012).

Sila (2010) ugotavlja, da se je vključenost Slovencev v telesno dejavnost v dvanajstih letih bistveno spremenila. Največji napredek se kaže pri telesno nedejavnih, katerih je bilo v prejšnjih letih, gledano v odstotkih, več kot polovica (>50%), sedaj pa se je ta delež zmanjšal na 28,85%. Meje se premikajo na bolje, a še vedno gre za velik odstotek telesno nedejavnega prebivalstva. Tretjina vseh prebivalcev Slovenije je uvrščenih v skupino telesno nedejavnih, slaba tretjina jih je občasno telesno dejavnih (1x na teden ali redkeje) in tretjina vzornih, redno telesno dejavnih (najmanj 2x na teden). 17. Longitudinalna študija o telesnih navadah Slovencev iz leta 2010 razkriva, da je manjša telesna dejavnost ali celo popolna telesna nedejavnost opažena predvsem pri ljudeh z nižjim ekonomskim statusom, pri posameznikih, ki živijo sami, starejši populaciji in v vaškem okolju.

Raziskava Special Eurobarometer (2014), v katero je vključenih 28 držav članic evropske unije, je ugotovila, da je le 8% redno (vsaj 5x na teden), 33% dokaj redno (1-4x na teden), 17% občasno telesno dejavnih (3x na mesec ali redkeje) in 42% takih, ki niso telesno dejavni. Najbolj telesno dejavni so sicer prebivalci severnih držav, kot so Finska, Švedska in Danska. Največji delež telesno nedejavnih je viden pri državah na območju Mediterana in revnejših državah. Podatki so zastrašujoči. Ali se kljub zavedanju o vseh pozitivnih straneh telesne dejavnosti, še vedno ne potrudimo in poskrbimo za boljši jutri?



Slika 1. Kako pogosto se ukvarjate s telesno dejavnostjo (Special Eurobarometer, 2014)

Na Sliki 1 je prikazana pogostost telesne dejavnosti ljudi znotraj Evropske unije. S temno modro barvo je prikazan delež redno telesno dejavnih, s svetlo modro delež dokaj redno dejavnih, z oranžno delež občasno dejavnih in z rdečo delež telesno nedejavnih. Graf prikazuje tudi razlike dobljenih rezultatov v letu 2009 (notranji krog) in 2013 (zunanji krog).

Stanje v Sloveniji je sodeč po raziskavi Special Eurobarometer (2014) stabilno. Redno telesno dejavnih je 15%, kar pomeni, da smo glede vztrajnosti s soanketiranimi državami v samem vrhu. Dokaj redno telesno dejavnih je 36%, 27% pa občasno. Precejšen del prebivalstva, natančneje 22% Slovencev, še vedno sedi in čaka na čudež.

#### 1.4 MOTIVI ZA IN DEJAVNIKI PROTI TELESNI DEJAVNOSTI

Ozaveščenost prebivalstva o pomenu redne telesne dejavnosti in z njo povezanim zdravim življenjskim slogom narašča iz leta v leto. Kljub temu pa se še vedno nezadovoljivo odraža v vsakdanjem življenju posameznikov.

Kako to, da se nekateri v telesnih dejavnostih preprosto ne morejo najti? V življenju sta nam vedno na voljo dve poti. Lažja, po navadi slabša, ki predstavlja rešitev po liniji najmanjšega napora in druga - težja, ki hlepi po bolj kakovostnem in zadovoljivejšem rezultatu. Ko si nečesa zares želimo, moramo za doseg cilja, pa naj bo še tako enostaven, vložiti določeno količino lastnega truda. Nobena stvar se ne bo rešila sama, zato bo potrebno čez trnje, da bomo enkrat uvideli tudi zvezde, »Per aspera ad astra«. Olajšajmo si vso zadevo in omenjeno trnjevo pot pogumno izzovimo. Važen je začetek, zato k stvari pristopimo pogumno in pozitivno nastrojeni.

Pomembno je torej kako motivirani smo pri razvijanju telesne dejavnosti v navado. Gavin (1992 v Barčič, 2005) loči tri pomembnejše tipe motivov:

- **TELESNI:** skrb za zdravje, zmanjševanje in ohranjanje telesne teže, krepitev mišic, želja po mladostnem počutju, seksipilnost, zamenjava odvisnosti ali pozitivna odvisnost...
- **PSIHOLOŠKI:** samospoštovanje, potreba po dosežkih in dokazovanju, nadzorovanje čustev, obvladovanje stresa, iskanje smisla, igrivost, zadoščenost, samozadovoljstvo.
- **SOCIALNI:** telesna dejavnost v skupini, individualna telesna dejavnost, asertivnost (sposobnost postaviti se zase), tekmovalnost.

V Evropi je 63% ljudi redno telesno dejavnih, z namenom izboljšati svoje zdravje, 24% jih želi ohraniti doseženo telesno težo, vsi ostali pa tukaj najdejo predvsem sprostitev in zabavo (Special Eurobarometer, 2014).

Področje, ki se dotika vzrokov za telesno nedejavnost, je pri nas relativno slabo raziskano. Drugod po svetu so se tega problema lotevali pogosteje in obravnavali predvsem nežnejši spol populacije.

Povečanje odstotka telesno dejavnih predstavlja poglobiten cilj tudi strokovnjakom v Združenih državah Amerike. Kot najbolj nedejavno skupino navajajo ženske z nizkimi dohodki. Posledično so te podvržene k večjemu tveganju za razvoj srčnih bolezni. Kot poglobitve vzroke za športno neaktivnost navajajo: utrujenost, kulturne prepreke, zdravstvene težave, varstvo otrok (po večini matere samohranilke) in pomanjkanje spodbude. Nekoliko redkeje se srečujejo z naslednjimi preprekami: neprimerno vreme oziroma klima, pomanjkanje motivacije, omejenost s časom, nelagodje, ki ga zaznajo pri telesni dejavnosti, pomanjkanje denarja, neuspeh, ne posedujejo lastnega prevoznega sredstva, manj časa za družino in prijatelje, slaba samopodoba in nenazadnje tudi nevarna soseska oziroma občutek ogroženosti (Hoebeke, 2006).

Na Kitajskem je bila narejena tematsko podobna študija. Tudi tamkajšnji delavci na področju športne rekreacije skušajo izboljšati programe za spodbuditev telesne dejavnosti. V uporabljeni anketi se je komaj 20% odraslih žensk identificiralo kot telesno dejavne. Prejšnje raziskave so pokazale, da tudi moški niso veliko bolj telesno dejavni. Vseeno so kot motivatorje za telesno dejavnost navedli: zdravje, veselje in atraktivna zunanja vizualna podoba. Kot vzroke za telesno nedejavnost pa: pomanjkanje časa, sposobnosti ter podpore družine in prijateljev. Ugotovili so tudi, da so bolj tekmovalne in po moči željne ženske z višjimi družinskimi dohodki, pogosteje nagnjene k redni telesni dejavnosti. Hipotetične rešitve, ki so jih predlagali, so: zagotavljanje varstva otrok, znižanje stroškov opreme in ponudbe. Bistvenega pomena je to, da bi morale biti ženske na Kitajskem deležne večje spodbude, saj bi se s tem pogosteje odločale za telesno dejavno preživljanje prostega časa (Kerr, Sit in Wong, 2008).

Evropejci so na vprašanje: »Kaj je največji razlog, ki jih odvrča od rednega telesnega udejstvovanja?«, odgovarjali različno. Največ jih je za poglobiten vzrok telesne nedejavnosti navedlo pomanjkanje časa in sicer kar 42% vseh anketiranih. Kot ostale moteče dejavnike so naštevili še pomanjkanje motivacije oziroma interesa (20%), zdravstvene težave (13%) in previsok finančni strošek (10%). Manjšina pa je odgovorila takole: 6% jih ne prenaša

tekmovalnosti, 5% se jih boji nastanka poškodb, 4% nimajo družbe s katerimi bi se lahko vključevali v telesno dejavnost in prav enak delež se jih pritožuje nad neprimernimi ali nedostopnimi infrastrukturami za telesno dejavnost (Special Eurobarometer, 2014).

Celo v Singapurju je bil v medicinskem časniku objavljen članek, ki navaja, da je najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost pri odraslih prav pomanjkanje časa. Tako trdi 48,4% obravnavane populacije. Kot drugi najpogostejši vzrok se pojavlja pomanjkanje družbe za telesno dejavnost (40,0%). Zanimivo je, da se je na tretjem mestu kot vzrok znašel tudi primanjkljaj primernih institucij (Azizan, Hassan, Justine, Manaf in Salleh, 2013).

Za maksimalen uspeh na področju promocije športne rekreacije, je najprej potrebno razumeti zakaj ljudje niso telesno dejavni. Šele ob razjasnitvi zastavljenega vprašanja, lahko začnemo pospešeno iskati pravilne oziroma kakovostne strategije, ki bodo zmanjšale ali popolnoma izločile prepreke za tolikšno telesno nedejavnost. Na ta način bomo primorani narediti korak k telesno dejavnejšemu načinu življenja.

## **1.5 CILJI IN HIPOTEZE**

Z raziskavo smo z vzorcem naključno izbranih odraslih Slovencev, starih med 40 in 65 let, želeli ugotoviti poglavitne vzroke za telesno nedejavnost. Omenjena starostna skupina namreč, sodeč po rezultatih longitudinalnih študij (Sila, 2010), predstavlja eno najbolj kritičnih starostnih kategorij, vezano na telesno nedejavnost.

### **1.5.1 CILJI**

**C1:** Ugotoviti najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost.

**C2:** Ugotoviti ali se vzroki za telesno nedejavnost razlikujejo med spoloma in pri različno izobraženih.

### **1.5.2 HIPOTEZE**

**H1:** Pomanjkanje časa je najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost.

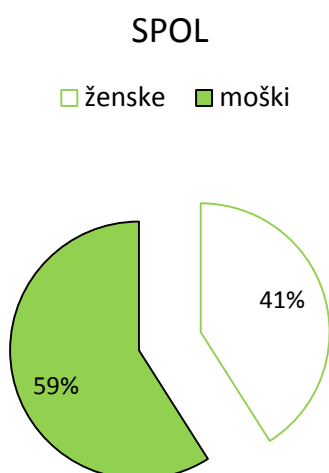
**H2:** Vzroki za telesno nedejavnost se razlikujejo po stopnji izobrazbe.

**H3:** Vzroki za telesno nedejavnost se ne razlikujejo po spolu.

## 2 METODE DE LA

### 2.1 PREIZKUŠANCI

Vzorec je predstavljal 100 naključno izbranih anketiranih oseb. Starostni razpon je segal od 40. do 65. leta starosti. Vključeni so bili tako moški kot ženske, z različnimi stopnjami izobrazbe, različno vključenostjo v telesne dejavnosti in z raznoraznimi vsakodnevnimi »razvadami«. Povprečna starost prostovoljcev, ki so izpolnjevali vprašalnike je bila  $47,36 \pm 6,475$ .



Slika 2. Razmerje anketiranih po spolu.

Na sliki 2 je prikazano odstotkovno in hkrati tudi številčno razmerje med sodelujočimi anketiranimi ženskami in moškimi. Delež moških je nekoliko večji in sicer gre za 59%, medtem ko predstavljajo ženske v celoti 41%.

Tabela 1  
Stopnja izobrazbe

	Spol			
	Ž		M	
	N	%	N	%
Osnovna šola	0	0	1	1,7
Triletna srednja šola	2	4,9	15	25,4
Štiriletna srednja šola	10	24,4	20	33,9
Višja šola	7	17,1	5	8,5
Visoka šola	20	48,8	15	25,4
Magisterij ali Doktorat	2	4,9	3	5,1
Skupaj	41	41	59	59
			100	

Legenda: N – število; % - delež

V tabeli 1 je nazorno prikazana struktura različnih stopenj izobrazbe iz vzorca vprašanih. Razberemo lahko, da je glavnina anketiranih moških končala štiriletno srednjo šolo. Na drugi strani pa vidimo, da ima večina anketiranih žensk visokošolsko izobrazbo in sicer kar 48,8%. Zanimivo je tudi to, da nobena predstavnica nežnejšega spola ni šolanja zaključila takoj po končani osnovni šoli. Prav tako sta samo dve oziroma 4,9% s končano triletno srednjo šolo. Na drugi strani pa je skupen delež moških s prej omenjenima posedovalnima izobrazbama kar 27,1%.

S predstavljenima grafom in tabelo smo izpostavili pomembnejše karakteristike obravnavanega vzorca.

## **2.2 PRIPOMOČKI**

Kot najpomembnejši pripomoček smo v raziskavi uporabili vprašalnik (priloga 1). Raznovrstna vprašanja, ki se nanašajo na telesno ne/dejavnost in z njo povezano kvaliteto oziroma zadovoljstvom življenja, so kratka, razumljiva, jedrnata in zaprtega tipa. Razdelimo jih lahko na tri tematsko različne sklope.

V prvem delu so morali respondenti v petnajstih točkah navesti nekaj osnovnih socialno demografskih podatkov. V drugem delu je zastavljenih 15 trditev vezanih na vzroke za telesno nedejavnost. Za vsako trditvijo so napisane številke od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da trditev za posameznika sploh ne drži, 5 pa, da izbrana trditev popolnoma drži. V zadnjem oziroma tretjem delu vprašalnika se trditve nanašajo na posameznikovo zadovoljstvo in kvaliteto življenja. Skupno zajema vprašalnik 35 vprašanj oziroma trditev, kar obsega tri strani.

## **2.3 POSTOPEK**

Zbiranje podatkov je potekalo preko osebnega terenskega anketiranja. Vprašalnik smo razdelili osebam, ki ustrezajo določenemu starostnemu okviru (40-65) in delujejo na različnih delovnih mestih (ni vezano na regije). Tako smo dobili razpon med stopnjami izobrazbe. Tvorili smo šest izobrazbenih stopenj (I – končana osnovna šola, II – končana triletna srednja šola, III – končana štiriletna srednja šola, IV – končana višja šola, V – končana visoka šola in VI – končan magistririj ali doktorat). Pred razdelitvijo vprašalnikov smo anketirance seznanili o namenu in cilju raziskave. V kolikor so izrazili željo in zanimanje, smo jih o dobljenih rezultatih tudi obvestili.

Pridobljene podatke smo statistično obdelali s pomočjo programa IBM SPSS 20.0. Za ustrezno preverjanje hipotez smo uporabili primerne statistične teste. Z aritmetično sredino oziroma »Mean«, smo preverili prvo hipotezo označeno kot H1. Z dobljenimi rezultati smo lahko ugotovili, kateri odgovori so bili za posameznike najbolj pomembni. Analizo variance oziroma »One-way ANOVA« smo uporabili za preverjanje hipoteze označene kot H2. Z

omenjenim testom smo lahko vzeli pod drobnogled odgovore različno izobraženih ljudi, saj so nam bili rezultati podani ločeno po izbranih stopnjah izobrazbe. Za preverjanje hipoteze označene kot H3, smo uporabili T-test oziroma »Independent samples T«, saj smo morali preveriti enakost dveh povprečij in sicer moških in žensk.

Vse teste smo sprejemali s 5% tveganjem ( $p < 0,05$ ). Za izdelavo tabel in grafov smo uporabili program Microsoft Office Excel 2007.



### 3 REZULTATI IN RAZPRAVA

V tem poglavju so prikazani in obrazloženi empirični podatki, ki smo jih pridobili z raziskavo. Zaradi boljše preglednosti nad samo podajo rezultatov, smo primarni naslov razdelili na primerna podpoglavja. Poleg dognanih ugotovitev navezujoč se na zastavljene cilje in hipoteze, smo opisali tudi izsledke iz poglavja Zadovoljstvo z življenjem.

#### 3.1 ANALIZA TELESNE DEJAVNOSTI VZORCA

Kot prva, se na vprašalniku nahaja slednja trditev: Trenutno sem telesno dejaven/na. K telesni dejavnosti se v tem primeru prišteva hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, ali katerakoli druga dejavnost, ki zahteva vsaj toliko napora, kot že omenjene. Količina in pogostost nista določeni.

Tabela 2  
*Telesna dejavnost*

		Ž		M		SKUPAJ		
		N	%	N	%	N	%	N/%
Telesna dejavnost	DA	24	58,54	41	69,49	65	65	100
	NE	17	41,46	18	30,51	35	35	

*Legenda:* N – število; % - delež

Tabela 2 nam prikazuje, da se je kot telesno dejavne smatrala večina anketiranih in sicer kar 65%. Od tega so nekoliko večji delež zajemali predstavniki moškega spola (10,95% več). Delež popolnoma telesno nedejavnega vzorca je bil precej visok, kar 35%

Druga trditev se osredotoča na Redno telesno dejavnost. V nadaljevanju to pomeni vsaj 30 minut dnevno in najmanj 5-krat tedensko. Kaj smo opazili?

Tabela 3  
*Redna telesna dejavnost*

		Ž		M		SKUPAJ		
		N	%	N	%	N	%	N/%
Redna telesna dejavnost	DA	17	41,46	32	54,24	49	49	100
	NE	24	58,54	27	45,76	51	51	

*Legenda:* N – število; % - delež

V tabeli 3 smo opazili, da se je stanje spremenilo, ko je trditev nanesa na Redno telesno dejavnost in njena natančnejša določila. Skoraj polovica, 49% vprašanih, se je identificirala kot redno telesno dejavne in polovica oziroma 51% je bilo takšnih, ki niso redno telesno dejavni. Po podrobnejši analizi odgovorov smo opazili, da je bilo med vsemi redno telesno dejavnimi več moških kot žensk. Razlika, ki govori večini - moškimi v korist, je znašala 12,78%.

### **3.2 NAJPOGOSTEJŠI VZROK ZA TELESNO NEDEJAVNOST**

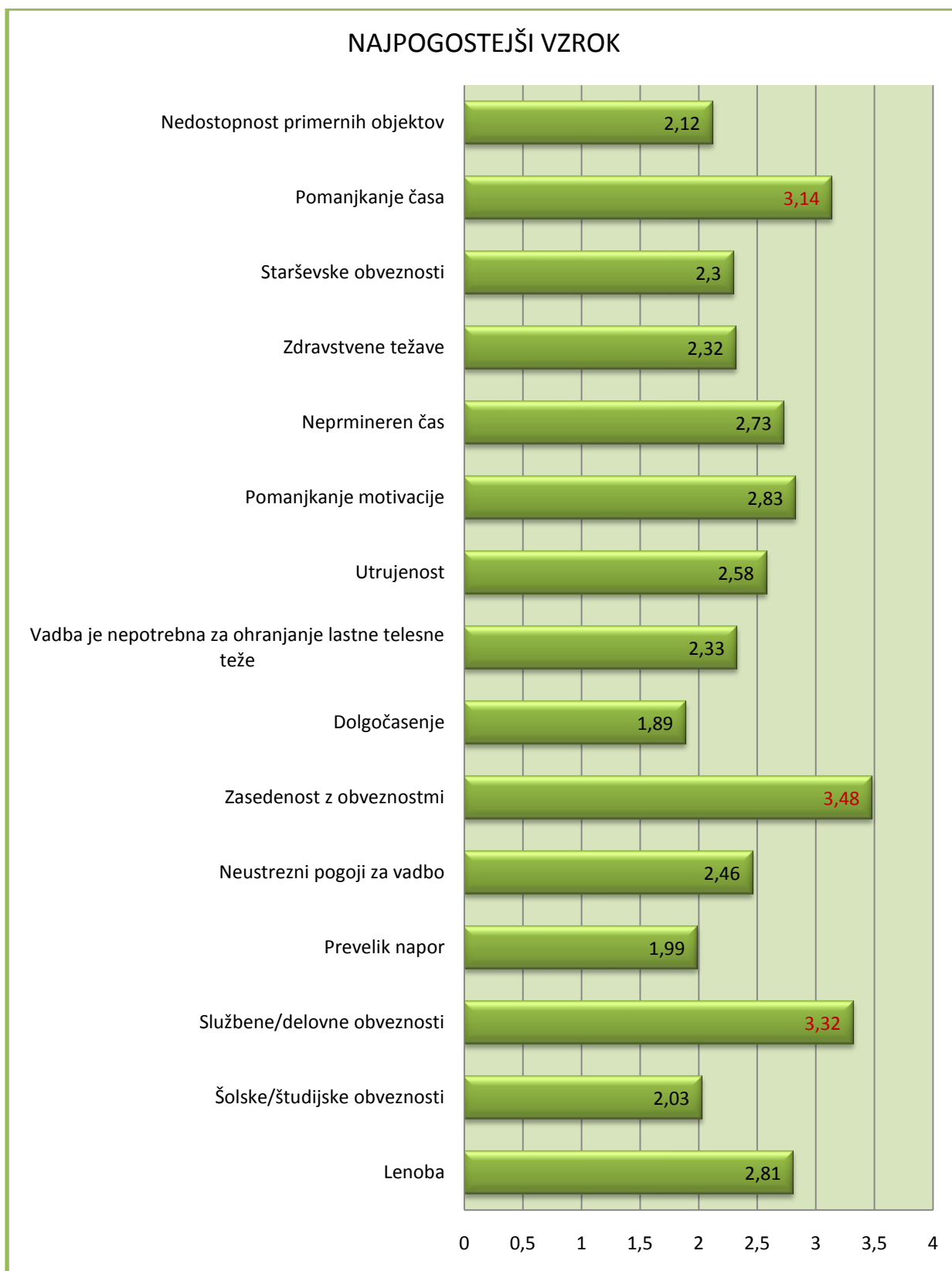
Prezaposlenost in s tem pomanjkanje časa, sta poglobitna predstavnika izgovorov, v korelaciji s telesno dejavnim preživljanjem prostega časa današnje populacije. Čas beži, z njim pa tudi mi in naš kvalitetno preživet prosti čas. Tukaj ne gre samo za telesno dejavnost, temveč tudi za ohranjanje pristnih medosebnih vezi, za naše notranje samozadovoljstvo in še veliko ostalih pozitivnih dejavnikov, ki jih prinaša telesna dejavnost.

V zastavljeni anketi je naštetih 15 vzrokov, ki opravičujejo telesno nedejavnost. Prostovoljci so imeli pri vsaki trditvi pet odgovorov, označenih s številkami od ena do pet. Številka 1 pomeni, da trditev sploh ne drži, 2 – drži, 3 – niti drži niti ne drži, 4 – drži in 5 – popolnoma drži.

Na enak način smo omenjene odgovore tudi ovrednotili. Kjer je bilo povprečje (Mean) večje kot tri, je to pomenilo, da se ta odgovor smatra kot najpogostejši. Izkazalo se je (slika 3), da je vrednost presegala tri točke, pri slednjih odgovorih: delovne obveznosti z vrednostjo 3,2, zasedenost z obveznostmi z vrednostjo 3,48 in pomanjkanje časa z vrednostjo 3,14. Vsi omenjeni vzroki, katerim so respondenti pripisovali največjo pomembnost, se navezujejo na pomanjkanje časa. Vsem ostalim ponujenim vzrokom, pri katerih je bila povprečna vrednost manj kot tri, anketirani niso pripisovali pomembnosti ali jih sploh niso smatrali za ustrezne.

Najbolj enotno so anketirani ovrednotili vzrok z naslovom prevelik napor, s povprečno vrednostjo 1,99 in dolgočasenje z vrednostjo 1,89, ki sta tako predstavljala najmanj pogost vzrok za telesno nedejavnost.

Kot smo opazili na sliki 3, je bil pri našem vzorcu najpogostejši vzrok pomanjkanje časa, nakar je sledilo pomanjkanje motivacije, posameznikova lenoba in nenazadnje tudi utrujenost ter zdravstvene težave.



Slika 3. Prikaz frekvence odgovorov kot vzrokov telesne nedejavnosti.

### 3.3 RAZLIKE V VZROKIH ZA TELESNO NEDEJAVNOST GLEDE NA STOPNJO IZOBRAZBE

V samem vzorcu obravnavanih prostovoljcev imamo ljudi z različnimi stopnjami izobrazbe. Te smo razdelili na 6 sledečih skupin: končana osnovna šola, triletna srednja šola, štiriletna srednja šola, višja šola, visoka šola ter magisterij ali doktorat. Kar nas je lahko v konkretno zastavljenem vprašanju zavedlo, je bila nesorazmerna porazdelitev prostovoljcev v opisane skupine. Opazili smo, da smo imeli vzorec z višje izobraženimi ženskami.

Ali obstajajo razlike v vzrokih pri različno izobraženih ljudeh? Kot navaja Sila (2010), so višje izobraženi ljudje bolj telesno dejavni kot tisti z nižjo izobrazbo. V našem primeru smo s testom analize variance (ANOVA) preverili, ali so potemtakem razlike tudi v vzrokih.

V primeru, da razlike obstajajo, bi morala biti vrednost verjetnosti  $\text{sig.} < 0,05$ .

Tabela 4

*Razlike v vzrokih telesne nedejavnosti med različno izobraženimi*

		df	M	Sig.
Lenoba	Med skupinami	5	0,680	0,722
	Znotraj skupine	94	1,191	
Šol./štud. obveznosti	Med skupinami	5	2,267	0,100
	Znotraj skupine	94	1,187	
Službene/delovne obveznosti	Med skupinami	5	0,674	0,756
	Znotraj skupine	94	1,281	
Prevelik napor	Med skupinami	5	1,030	0,280
	Znotraj skupine	94	0,807	
Neustrezni pogoji	Med skupinami	5	0,939	0,541
	Znotraj skupine	94	1,150	
Zasedenost z obveznostmi	Med skupinami	5	0,644	0,694
	Znotraj skupine	94	1,061	
Dolgočasenje	Med skupinami	5	1,213	0,134
	Znotraj skupine	94	0,699	
Ni potrebe za ohranjanje lastne telesne teže	Med skupinami	5	0,178	0,984
	Znotraj skupine	94	1,311	
Utrujenost	Med skupinami	5	1,120	0,372

	Znotraj skupine	94	1,029	
	Med skupinami	5	1,050	
Pomanjkanje motivacije	Znotraj skupine	94	1,201	0,501
	Med skupinami	5	0,894	
Neprimeren čas	Znotraj skupine	94	0,971	0,471
	Med skupinami	5	1,033	
Zdravstvene težave	Znotraj skupine	94	1,496	0,632
	Med skupinami	5	1,222	
Starševske obveznosti	Znotraj skupine	94	1,371	0,490
	Med skupinami	5	1,171	
Pomanjkanje časa	Znotraj skupine	94	1,023	0,343
	Med skupinami	5	0,417	
Nedostopnost primernih objektov	Znotraj skupine	94	0,728	0,721

*Legenda:* df – stopnje prostosti; M – aritmetična sredina; Sig. - izračunana verjetnost

Kot smo videli v tabeli 4, je bila pri vseh vzrokih glede na stopnjo izobrazbe sig.>0,05. Zaradi teh rezultatov smo lahko zaključili, da razlike v vzrokih med anketiranimi z različnimi stopnjami izobrazbe ne obstajajo.

Vsi so v večini navajali pomanjkanje časa kot glavni vzrok, ki jim preprečuje, da bi postali telesno dejavni. Približno tretjina vprašanih iz skupine izobraženih s končano triletno, štiriletno srednjo šolo in višjo šolo je navedla kot vzrok tudi zasedenost s šolskimi oziroma študijskimi obveznostmi. Sklepali smo, da se ti verjetno še vedno izobražujejo in nadgrajujejo svoja znanja.

### 3.4 RAZLIKE V VZROKIH ZA TELESNO NEDEJAVNOST GLEDE NA SPOL

Delež telesno dejavnega prebivalstva se je iz leta v leto povečeval. Velik napredek je bil opažen predvsem pri ženskah. Sedaj je razmerje telesno dejavnih žensk in telesno dejavnih moških pravzaprav enako. Takšen rezultat je pokazala tudi analiza našega vprašalnika.

Prav zaradi dosedanjih spoznanj, smo postavili slednjo hipotezo, navezujoč se na vzroke za telesno nedejavnost, ki glasi: vzroki za telesno nedejavnost se ne razlikujejo po spolu.

Želeli smo preveriti, ali obstajajo razlike v odgovorih med spoloma na vprašanje o telesni nedejavnosti. Torej ali v povprečju anketirani odgovarjajo enako oziroma imajo enake vzroke

ali ne. Spoznali smo, da se odgovori v povprečju pri opisanih vzrokih glede na spol niso razlikovali.

Glede na rezultate prikazane v tabeli 5, lahko sedaj tudi trdimo, da se vzroki za telesno nedejavnost ne razlikujejo glede na spol. Namreč pri prav vseh navedenih vzrokih je bila vrednost Sig.(2-t.)>0,05.

Tabela 5  
Razlike v vzrokih za telesno nedejavnost med spoloma

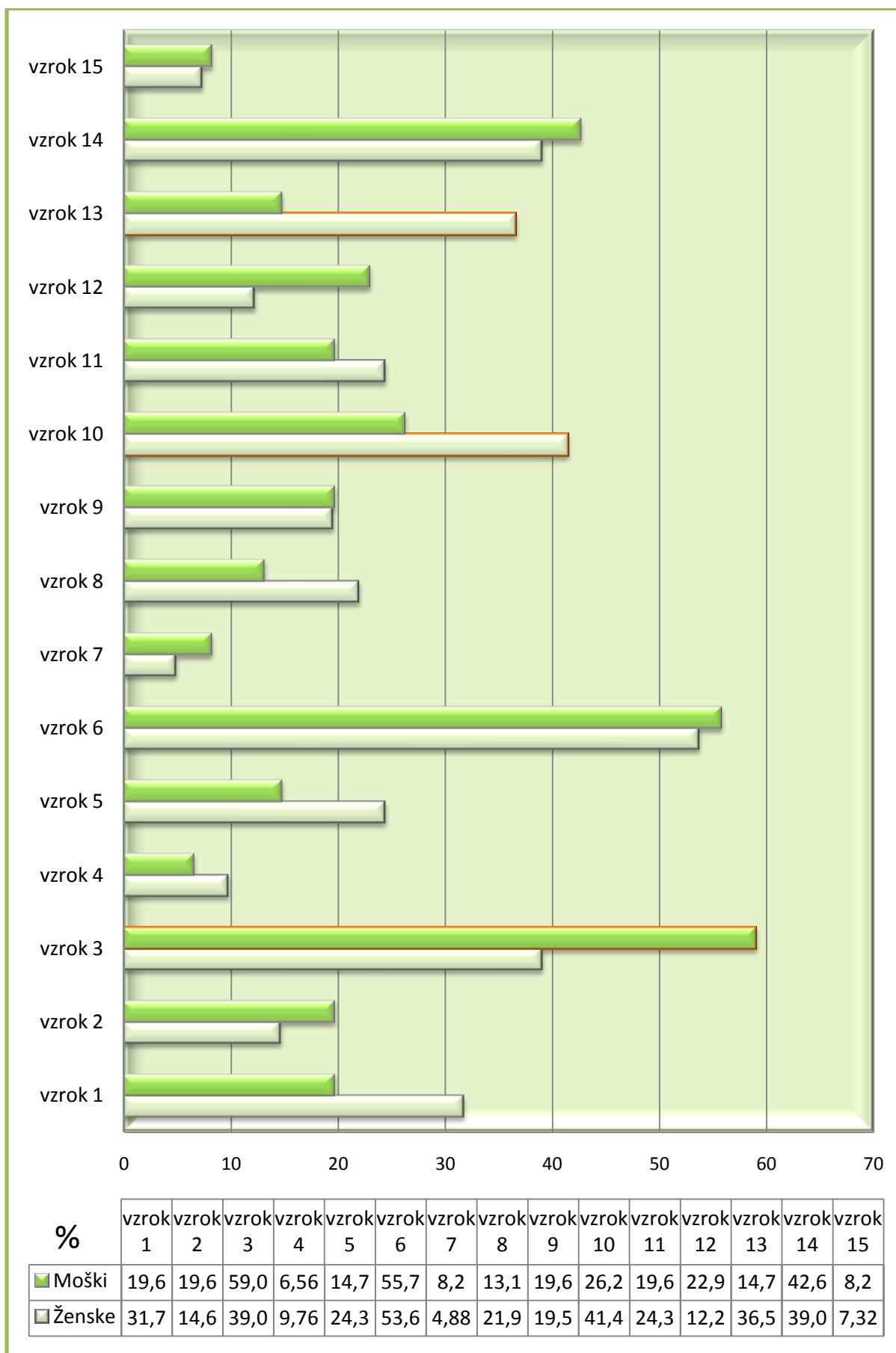
		df	Sig. (2-t.)	M	SE	95% interval zaupanja	
						Spodnja meja	Zgornja meja
Lenoba	Predvideno	98	0,278	0,239	0,219	-0,196	0,675
	Ni predvideno	74,669	0,296	0,239	0,227	-0,214	0,692
Šol./študijske obveznosti	Predvideno	98	0,258	-0,258	0,226	-0,706	0,191
	Ni predvideno	89,077	0,253	-0,258	0,224	-0,703	0,188
Službene/delovne obveznosti	Predvideno	98	0,197	-0,294	0,227	-0,744	0,155
	Ni predvideno	88,543	0,194	-0,294	0,225	-0,741	0,152
Prevelik napor	Predvideno	98	0,753	0,058	0,185	-0,308	0,425
	Ni predvideno	86,269	0,753	0,058	0,185	-0,309	0,425
Neustrezni pogoji za vadbo	Predvideno	98	0,871	-0,036	0,218	-0,468	0,397
	Ni predvideno	73,876	0,876	-0,036	0,227	-0,487	0,416
Zasedenost z obveznostmi	Predvideno	98	0,893	-0,028	0,208	-0,442	0,385
	Ni predvideno	79,215	0,895	-0,028	0,213	-0,452	0,396
Dolgočasenje	Predvideno	98	0,904	0,021	0,174	-0,324	0,366
	Ni predvideno	82,464	0,905	0,021	0,176	-0,329	0,371
Ni potrebe za ohranjanje lastne telesne teže	Predvideno	98	0,242	0,267	0,227	-0,183	0,718
	Ni predvideno	78,316	0,254	0,267	0,233	-0,196	0,731
Utrujenost	Predvideno	98	0,150	0,298	0,206	-0,110	0,706
	Ni	95,380	0,135	0,298	0,198	-0,095	0,692

Pomanjkanje motivacije	predvideno						
	Predvideno	98	0,196	0,288	0,221	-0,151	0,727
Neprimeren čas	Ni						
	predvideno	85,597	0,197	0,288	0,222	-0,153	0,729
Zdravstvene težave	Predvideno	98	0,826	0,044	0,201	-0,354	0,443
	Ni						
Starševske obveznosti	predvideno	83,157	0,828	0,044	0,203	-0,359	0,448
	Predvideno	98	0,493	-0,170	0,247	-0,661	0,321
Pomanjkanje časa	Ni						
	predvideno	86,345	0,493	-0,170	0,247	-0,662	0,321
Nedostopnost primernih objektov	Predvideno	98	0,245	0,277	0,237	-0,193	0,747
	Ni						
Nedostopnost primernih objektov	predvideno	69,329	0,272	0,277	0,250	-0,222	0,776
	Predvideno	98	0,883	-0,031	0,207	-0,442	0,381
Nedostopnost primernih objektov	Ni						
	predvideno	85,356	0,883	-0,031	0,208	-0,444	0,383
Nedostopnost primernih objektov	Predvideno	98	0,348	-0,162	0,172	-0,503	0,179
	Ni						
Nedostopnost primernih objektov	predvideno	78,820	0,359	-0,162	0,176	-0,512	0,188

*Legenda:* df – stopnje prostosti; Sig. (2-t.) – izračunana verjetnost ; M – aritmetična sredina; SE – standardna napaka

Kako so bili odgovori moških in žensk odstotkovno razporejeni pri posameznih trditvah v naši študiji, prikazuje slika 4 v nadaljevanju. Gre samo za delež odgovorov, ki potrjujejo zastavljene vzroke. Torej tisti, ki so bili s strani anketiranih ovrednoteni s številko 4 in 5.

Zaradi lažje preglednosti na sliki 4, so vzroki napisani le kot kode oziroma številke. Njihov pomen je zapisan v legendi pod grafom.



Slika 4. Pomembnost vzrokov za telesno nedejavnost pri ženskah in moških v odstotkih.



*Legenda:*

---

Vzrok 1	Lenoba	Vzrok 8	Vadba je nepotrebna za ohranjanje lastne telesne teže
Vzrok 2	Šolske /študijske obveznosti	Vzrok 9	Utrujenost
Vzrok 3	Službene/delovne obveznosti	Vzrok 10	Pomanjkanje motivacije
Vzrok 4	Prevelik napor	Vzrok 11	Neprimeren čas
Vzrok 5	Neustrezni pogoji	Vzrok 12	Zdravstvene težave
Vzrok 6	Zasedenost z obveznostmi	Vzrok 13	Starševske obveznosti
Vzrok 7	Dolgočasenje	Vzrok 14	Pomanjkanje časa
	Vzrok 15		Nedostopnost primernih objektov

---

Kljub temu, da statistično značilne razlike v vzrokih za telesno nedejavnost med spoloma ne obstajajo, lahko opazimo manjša odstopanja pri posameznih odgovorih (slika 4).

Predstavili bomo le tiste vzroke, pri katerih je bila razlika v odgovorih pri ženskah in moških >15%. Ti vzroki so tudi na sliki 4 obrobjeni s temno oranžno barvo. To so: vzrok 3 (službene/delovne obveznosti), vzrok 10 (pomanjkanje motivacije) in vzrok 13 (starševske obveznosti).

Velika večina moških (59%) se izgovarja na prezaposlenost s službenimi in delovnimi obveznostmi. To je kar 20% več, kot pri predstavnicah nežnejšega spola.

Motivacija je pri vadbi in ukvarjanju s športom, pa naj gre za rekreativni ali vrhunski šport, bistvenega pomena. Kot kažejo podatki, imajo večje težave s samo motivacijo prav ženske (24,3%).

Ko beseda nanese na družino in starševske obveznosti, naj bi se le te enakomerno razdelile med oba starša. Kljub temu pa je 21,8% več žensk kot moških prezaposlenih s starševskimi obveznostmi in jim zaradi tega čas ne dopušča, da bi bile telesno dejavne. Možni sta dve razlagi, in sicer, ali so za vsa opravila same in zares ne najdejo časa zase, ali pa jim starševstvo nudi le potuho in izgovor, da bi postale telesno dejavne.

Ostalim trditvam namenjajo predstavniki obeh spolov bolj ali manj enako pomembnost.

### 3.5 ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

Vedno več je nezadovoljnih ljudi. Trenutna državna situacija in osebna stiska pripravita ljudi v nemogoča dejanja, ki jih je iz dneva v dan več. Izraz kvaliteta in zadovoljstvo z življenjem pa nakazuje na pozitivno zdravje, ki ga lahko med vsemi ostalimi dejavniki, določajo tudi ustrezne gibalne navade. Dobro duševno zdravje namreč poleg odpornosti na stresne situacije, določa tudi zadovoljstvo z lastno življenjsko vlogo (Planinšek, 2014).

Positivna psihologija je izraz za sistematično raziskovanje optimalnega človeškega doživljanja, ki vodi v uspeh in zadovoljstvo posameznika in socialne skupnosti. Raziskuje dejavnike, ki vplivajo na pozitivno doživljanje sveta in omogočajo optimalno in pozitivno doživljanje sebe in drugih. Opisano je povezano z uspešnim delovanjem in obnašanjem (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi in Haidt, 2000, v Musek, 2005).

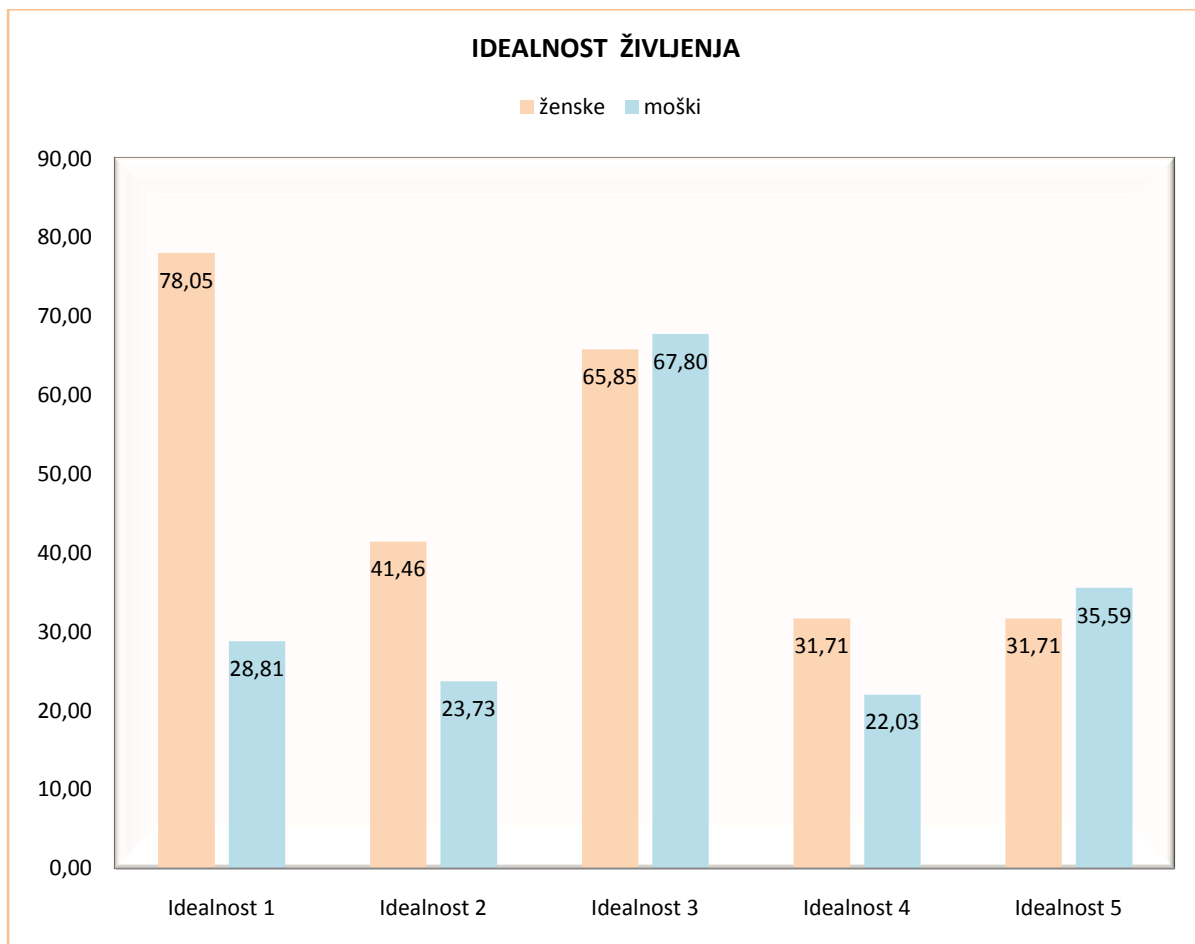
Posameznik naj bi bil zadovoljen šele takrat, kadar pozitivna čustva prevladujejo nad negativnimi. Kot meni Diener (1994, v Tušak idr., 2008), je življenjsko zadovoljstvo globalna ocena posameznika kot celote.

Navaja tri poglobljena določila subjektivnega zadovoljstva.

1. Zadovoljstvo je subjektivno in ostaja v doživljanju posameznika. Zunanji dejavniki lahko vplivajo na zadovoljstvo, niso pa z njim neposredno povezani.
2. Zadovoljstvo vsebuje pozitivna merila. Pri samem določanju posameznikovega zadovoljstva ne gre samo za odsotnost negativnih faktorjev, temveč predvsem za prisotnost pozitivnih.
3. Zadovoljstvo zajema globalno oceno vseh vidikov življenja posameznika. Subjektivna ocena zadovoljstva vključuje vsa področja posameznikovega življenja, čeprav le ta doseže zadovoljstvo samo na enem ali več področjih.

Naš vprašalnik se je nanašal na zadovoljstvo z življenjem glede dejavnika telesne dejavnosti. Anketirani so morali na petstopenjski lestvici označiti, v kolikšni meri posamezna trditev za njih drži.

Kot je razvidno iz slike 5, je bila večina anketiranih zadovoljna s svojim življenjem. Odstotek je bil večji, kot je telesno dejavnih (65%). Pa vendar menimo, da bi bil rezultat slabši, če vprašani sploh ne bi bili telesno dejavni.



Slika 5. Idealnost življenja.

*Legenda:*

Idealnost 1 = V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu;

Idealnost 2 = Moje življenjske razmere so izvrstne;

Idealnost 3 = Zadovoljen sem s svojim življenjem;

Idealnost 4 = Do sedaj sem dobil in dosegel vse, kar sem si v življenju želel;

Idealnost 5 = Če bi še enkrat živel, ne bi hotel skoraj ničesar spremeniti.

Idealno življenje živi kar 78,05% anketiranih žensk (slika 5). Ali so uspešnejše od moških kolegov ali pa imajo cilje realno zastavljene in uživajo v majhnih stvareh. Moških, ki enačijo svoje življenje z idealnim, je pičlih 28,81%.

Nad življenjskimi razmerami niso bili najbolj navdušeni ne eni in ne drugi, pa vendar so bile spet bolj zadovoljne ženske (41,46%) .

V povprečju so bili vsi zadovoljni s svojim življenjem, in sicer 65,58% žensk in 67,80% moških. Razlike med idealnim življenjem in zadovoljnim življenjem so bile pri moških neverjetne. Ženske pa so očitno to zadovoljstvo enačile z idealnim.

Pri zadnjih trditvah pod številko 4 in 5, smo ugotovili, da je majhen delež takšnih, ki so dosegli in dobili vse kar so si v življenju želeli (31,71% Ž in 22,03% M) ter tretjina takšnih, ki ne bi hoteli ničesar spremeniti, če bi še enkrat živeli (31,71% Ž in 35,59% M).

Želje in izzivi nas ženejo naprej. Le kaj bi se zgodilo, če ne bi imeli več nobenih želja in bi si lahko privoščili vse kar bi si zaželeli. Življenje bi postalo preveč dolgočasno in kdo ve kaj bi si Homo sapiens izmislil, da bi ga ponovno popestrili.

## **3.6 RAZPRAVA**

V razpravi so povzeti dobljeni rezultati in primerjave z ugotovitvami drugih raziskovalcev na področju vzrokov za telesno nedejavnost pri odraslih. Jasno so opredeljene tudi zastavljene hipoteze.

### **3.6.1 Analiza telesne dejavnosti vzorca**

V obravnavanem vzorcu se je kot redno telesno dejavne prepoznalo nekoliko več moških kot žensk. Delež telesno dejavnih je predstavljalo 65% vseh anketiranih. Vezano na študijo Special Eurobarometra (2014) so bili naši rezultati nekoliko bolj pozitivni, pa vendar še vedno nezadovoljivi. Do zelo zanimivih ugotovitev so prišli raziskovalci na Hrvaškem, ki so analizirali telesno dejavnost vzorca odraslih Hrvatov starih med 40 in 65 let. Ugotovili so namreč, da je bila večina obravnavane skupine odraslih redno telesno dejavna. Raziskave, ki so že bile narejene, pa so prišle do spoznanja, da je le polovica prebivalcev Hrvaške redno telesno dejavna. Kljub temu, da je več telesno dejavnih moških, razlagajo, da so ženske bolj telesno dejavne pri uporabi transportnih sredstev in pri raznih domačih opravilih. Zelo zanimivo je tudi to, da so bolj telesno dejavni tisti posamezniki, ki konzumirajo alkohol. Prav zaradi omenjenih razodetij so sklenili izboljšati programe za promocijo telesne dejavnosti, namenjene moškim, zaposlenim, ki živijo v manjših naselbinah in višje izobraženim (preveč sedenja). Prav tako so se odločili izboljšati promocijo in infrastrukturo na področju rekreativnih poti (Jurakić, Golubić, Pedisić in Pori, 2014).

### **3.6.2 Najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost**

V mnogih tujih raziskavah, ki smo jih že omenjali v prejšnjih poglavjih, je predstavljen kot najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost prav čas, oziroma njegovo pomanjkanje. Do podobnih ugotovitev so prišli raziskovalci na Kitajskem, kjer je poleg pomanjkanja časa, pogost vzrok tudi pomanjkanje spodbude (predvsem pri ženskah) in fizičnih sposobnosti (Kerr, Sit in Wong, 2008), raziskovalci v Singapurju, kjer kot poglaviten vzrok - pomanjkanje časa, navaja kar 48,4% anketiranih in nenazadnje je podobne rezultate prikazala tudi raziskava Special Eurobarometer (2014). Tudi mi smo prišli do spoznanja, da je prav

pomanjkanje časa oziroma zasedenost z obveznostmi, globalna prepreka za telesno dejavnejše preživljanje prostega časa.

Sledijo nekoliko manj pogosti vzroki s pripadajočimi vrednostmi, kot so lenoba (M=2,81), utrujenost (M=2,58), pomanjkanje motivacije (M=2,83), neprimernost časa (M=2,73), zdravstvene težave (M=2,32), neustrezni pogoji v danem trenutku (M=2,46), itd.

Milner (2005) je razkril 10 vzrokov, zaradi katerih se predvsem starejši odrasli ne udeležujejo telesnih dejavnosti. Ti so: Pomanjkanje interesa, nedostopnost do dnevne uporabe avtomobila, hitra utrujenost (zadihanost), bolečine v sklepih, nujna potreba družbe, strah pred temo (pozni termini dejavnosti), predsodki o fitness studijih, pomanjkanje energije, dvom o pozitivnih učinkih telesne dejavnosti in nenazadnje še problem nepripadnosti k določeni skupini. Pod vsako prepreko je bila razumljivo obrazložena tudi rešitev oziroma nasvet, kako se je potrebno s posamezno težavo spopasti oziroma kako pristopiti k stvari.

Najlažje je slediti Milnerjevemu (2005) sloganu, ki pravi, da ni važno, če si mlad ali star, ljudje radi uživajo v stvareh, ki jih zanimajo, so zabavne in katere jim pomagajo doseči zastavljene cilje.

Prva postavljena hipoteza se je glasila:

**H1: Pomanjkanje časa je najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost.**

Statistično značilne vrednosti pri vzrokih za telesno nedejavnost so se pokazale pri delovnih obveznostih, zasedenosti z obveznostmi in pomanjkanju časa. Vsi omenjeni vzroki opisujejo pomanjkanje časa, kar pomeni, da lahko glede na pridobljene rezultate zastavljeno hipotezo gotovo potrdimo.

### **3.6.3 Razlike v vzrokih za telesno nedejavnost glede na stopnjo izobrazbe**

Redkokatera tuja študija je opravila raziskavo, ki povezuje vzroke za telesno nedejavnost s stopnjo izobrazbe. Številne jo sicer pri predstavitvi vzorca omenjajo, vendar ne predstavljajo osrednje teme raziskovanja. Najustreznejša je bila le raziskava Special Eurobarometra (2014), s katero smo lahko dobljene ugotovitve primerjali, pri čemer smo ugotovili, da rezultati naše raziskave sovpadajo z njihovimi.

Druga postavljena hipoteza se je glasila:

**H2: Vzroki za telesno nedejavnost se razlikujejo po stopnji izobrazbe.**

Po opravljenih izračunih se je izkazalo, da prav pri vsakem opisanem vzroku rezultati kažejo na statistično neznačilnost. Drugo hipotezo ovržemo, saj ni statistično značilnih razlik v vzrokih med anketiranimi z različnimi stopnjami izobrazbe.

Ugotovili smo, da bi za natančnejše in optimalnejše rezultate potrebovali večji vzorec, v katerem bi imeli enakomernejšo razdelitev anketirancev po posameznih stopnjah izobrazbe.

Pomanjkanje časa predstavlja največjo težavo pri vseh stopnjah izobrazbe, v korelaciji s telesno nedejavnostjo. Največjo pomembnost temu vzroku namenjajo prav najvišje izobraženi. Sklicujejo se tudi na neprimernost časa telesne dejavnosti in nepotrebnost ukvarjanja s telesno dejavnostjo za ohranjanje telesne teže. Nižje izobraženi navajajo kot pogost vzrok za telesno nedejavnost poleg splošnega pomanjkanja časa, še pomanjkanje časa zaradi šolskih/študijskih obveznosti, lenobo, pomanjkanje motivacije ter starševske obveznosti.

Ozaveščenost prebivalstva o pozitivnih učinkih in količini telesne dejavnosti je iz leta v leto večja, vendar sodeč po ugotovitvah raziskovalcev v Ameriki, še vedno premajhna (Bennet, Wolin, Puleo, Masse in Aatienza, 2009). Tudi s finančnega vidika je le ta dostopna vsakomur. Govorimo predvsem o telesnih dejavnostih, ki se izvajajo v naravi ali doma.

### **3.6.4 Razlike v vzrokih za telesno nedejavnost glede na spol**

V preteklih stoletjih so bile ženske na področju športne rekreacije vedno v ozadju, vendar so skozi zgodovino naredile korenite spremembe. Danes se razlike med spoloma v telesni in redni telesni dejavnosti manjšajo. V zajetem vzorcu naše raziskave je 10,95% več dejavnih moških kot žensk. V zakup pa moramo vzeti, da je struktura vzorca v razmerju moški:ženske, 59:41.

Izsledki norveške raziskave so pokazali, da je vključenost moških in žensk v telesne dejavnosti enaka (67,2% telesno dejavnih žensk in 68,9% telesno dejavnih moških). Pa vendar se ženske srečujejo s številnejšimi preprekami kot moški. Kot prioritete so naštele: zdravstvene težave, gospodinjstva opravila in pomanjkanje energije. V večini so odgovori anketiranih sovpadali, torej ni prihajalo do razlik med spoloma pri naštevanju vzrokov za telesno nedejavnost (Gill in Sørensen, 2007).

Kakšne prepreke pred športno rekreacijo navajajo ameriške mame in očetje je objavila revija BMC Public Health. Vsi so navedli slednje vzroke kot pomembne, zaradi katerih so telesno nedejavni. Nekateri so namenjali večjo pozornost starševskim obveznostim, drugi pomanjkanju podpore. Starševske obveznosti: zanimivo, da so se pogosteje na ta vzrok sklicevali očetje kot matere. Čeprav je nekoč predstavljala telesna dejavnost za njih prioriteto, so zdaj zaradi dela, žene in še posebej zaradi otrok prezaposleni, da bi našli čas za športno rekreacijo. Krivda: številni čutijo krivdo, ker posvetijo prosti čas telesni dejavnosti in ne družini ali delu. Če povzamemo njihove izjave. Anketirani se je spraševal, kako naj družina razume, če bi jim navsezgodaj rekel, da gre v telovadnico naredit nekaj zase. To ne bi bilo prav. Počutil bi se zelo egoističnega. Očitno je mnenja, da zaradi telesne dejavnosti zapostavlja svojo družino. Čemu? Ogromno je telesnih dejavnosti v katerih lahko sodeluje prav cela družina. S tem naredijo dobro sebi, hkrati pa preživijo kvaliteten čas s svojimi najdražjimi. Pomanjkanje podpore: več moških je navezovalo pomanjkanje podpore s strani prijateljev oziroma telesno dejavne družbe. Kot pravijo, če bi imeli neko telesno dejavno skupnost, bi se z največjim veseljem udeležili določene telesne dejavnosti. Na drugi strani pa ženske tarnajo nad premajhno podporo svojih mož in nad tem, da nimajo nikakršnega vzora, zaradi kogar/česar bi postale in ostale telesno dejavne. Delo/sluzbne obveznosti: zelo

zanimivo in neobičajno je to, da so se večinoma ženske pritoževale nad tem, da so preveč službeno zasedene in da enostavno nimajo časa za druge stvari. Na drugi strani pa očetje, komaj čakajo, da končajo z delom, saj je že obvezen del zelo stresen, kaj šele, da bi imeli kakšno dodatno obveznost (Dinkel, Huberty, Mailey in McAuley, 2014).

Tretja postavljena hipoteza se je glasila:

**H3: Vzroki za telesno nedejavnost se ne razlikujejo po spolu**

Odgovori so bili v povprečju enaki ne glede na spol, s čimer zaključujemo, da razlik ni. Hipotezo 3 v celoti potrdimo.

Kot zanimivost bi vseeno omenili, pri katerih trditvah je prihajalo do manjših razhajanj med spoloma. Moški so se v večini sklicevali na službene/delovne obveznosti (59%), medtem ko so ženske najpogosteje navajale primanjkovalje motivacije (24,3%) in starševske obveznosti (36,5%). Iz rezultatov raziskave lahko sklepamo, da ženske dajejo prednost obveznostim, ki jih imajo do svoje okolice in dejavnosti zase postavljajo na sekundarni tir. Prav zato potrebujejo dodatno spodbudo okolice za telesno dejavnost.

### **3.6.5 Zadovoljstvo z življenjem**

Zanimivo je, da so ženske ocenjevale svoje življenje veliko boljše v primerjavi s svojimi partnerji ne glede na manjšo vključenost v telesne dejavnosti. Kot navajajo Stubbe, de Moor, Boomsma in de Geus (2007), so bolj zadovoljni s svojim življenjem in bolj srečni tisti, ki so bolj telesno dejavni.

## 4 SKLEP

Skrb za telesno pripravljenost, pravilna prehrana, zdrav način življenja in zadovoljstvo z njim, vse to so termini, ki so danes skorajda že na dnevnem sporedu. Vedno več je govora o vadbi na zdravniški recept. Ozaveščenost o pomenu redne telesne dejavnosti je vse prej kot nizka, v bistvu je zelo visoka. Pa vendar se slovenski narod še vedno ni dovolj prebudil, da bi teorijo pogosteje prenašal v prakso in postopoma spreminjal vsakdanje navade. »Cui bono« oziroma komu v prid? S športno aktivnim načinom življenja bi si narod dvignill kvaliteto življenja, ki ga nudi zdravo telo v smislu: »Zdrav duh v zdravem telesu!«

V naši raziskavi smo se osredotočili predvsem na vzroke, ki zavirajo posameznikovo telesno dejavnost. Glede na vzorec anketiranih smo analize vprašalnikov opravili ločeno po spolu in stopnjah izobrazbe. Zaradi majhnega vzorca, ki smo ga uporabili, ne moremo pridobljenih podatkov posploševati na celotno slovensko populacijo. Manjša pomanjkljivost, ki morda vpliva tudi na končni rezultat, je neenakomerna porazdelitev analiziranega vzorca po spolu in v posamezne stopnje izobrazbe.

Na osnovi zastavljenih ciljev in hipotez smo ugotovili:

- ✓ da najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost predstavlja pomanjkanje časa. Neposredno so anketirani ta vzrok opisovali tudi kot zasedenost s službenimi oziroma študijskimi obveznostmi;
- ✓ da se vzroki za telesno nedejavnost statistično ne razlikujejo po stopnji izobrazbe. Najbolj množično se na primarni vzrok - pomanjkanje časa, sklicujejo predvsem visoko izobraženi posamezniki;
- ✓ da se vzroki za telesno nedejavnost statistično ne razlikujejo po spolu;
- ✓ da svoje zadovoljstvo z življenjem višje ocenjujejo ženske kot moški.

Na podlagi izsledkov raziskave se lahko zamislimo, saj so vzroki za telesno nedejavnost, ki jih ljudje navajajo zelo nedomiselni. Gre za izgovor, ki posameznika slepi pred realnostjo. Vsakdo ima pravico in tudi dolžnost, če le želi sebi dobro, da si vzame vsak dan vsaj pol ure časa zase in ga nameni telesnim dejavnostim v naravi ali znotraj ustreznih dvoran. Telesna dejavnost bi morala postati legalna droga ali rešilna bilka vsakogar.

Kaj bi si lahko želeli več kot nešteto pozitivnih učinkov, ki jih športna rekreacija prinaša (spodbuja pozitivna čustva, bogati medosebne odnose, krepi imunski sistem, naše življenje je kvalitetnejše, boljša telesna pripravljenost in mišična moč, upočasnitev biološkega staranja, znižanje krvnega tlaka, ohranjanje in izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije, boljše funkcionalne in gibalne sposobnosti in še bi lahko naštevali). Naj katerakoli telesna dejavnost postane družaben dogodek, ki bi ga vsi udeleženci zaužili s polno mero in tako združili prijetno s koristnim na najboljši možni način.

S pomočjo pridobljenih podatkov lahko pripravimo ustrezne strategije za promocijo redne telesne dejavnosti in njenih blagodejnih učinkov. Ponekod so že prilagodili termine popoldanskih vadb tako, da so otroci in starši istočasno posvečeni sebi primerni telesni dejavnosti. Tudi razna podjetja usmerjajo svoje uslužbenke k redni telesni dejavnosti in s



svojimi ukrepi pripomorejo k gradnji svetlejše, predvsem pa aktivnejše prihodnosti. »Moveo ergo sum« (Gibam torej sem) je slogan diplomske naloge, ki mora v današnjem času dobiti večji pomen. Naredimo nekaj koristnega zase.

Ob koncu velja dodati v razmislek, da bi morala kineziološka znanost, ki se v Republiki Sloveniji širi sorazmerno kratek čas skozi pedagoški proces študijskega programa kineziologije na Fakulteti za šport v Ljubljani, dobiti v zdravstvenem sistemu države svoje mesto. To pomeni, da bi bili kineziološki programi sestavni del zdravstvene rehabilitacije, ki bi jih Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije tudi vključil v finančno shemo storitev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Z izvajanjem kinezioloških programov, kamor bi bili posamezniki napoteni od zdravstvenih ustanov, bi naredili velik korak k preventivnemu preprečevanju najpogostejših obolenj sodobnega časa, hkrati pa bi dolgoročno beležili pozitivne učinke navedenega ukrepa v manjšanju števila obolenj sodobnega časa. S tem bi se zmanjšal pritisk na zdravstvene ustanove in zdravstveno blagajno, saj je v vsakem primeru preventiva boljša od kurative.

Izvajanje zdravstveno nadzorovanih kinezioloških programov bi prispevalo ne le k boljšemu fizičnemu zdravju, temveč tudi stabilnejšemu psihičnemu stanju slovenske populacije, ki je v današnjih časih podvržena dnevnim stresom v boju za svojo eksistenco, tako na delovnem področju kot okolju izven njega.

## 5 VIRI

- Azizan, A., Hassan, V., Justine, M., Manaf, H., Salleh, Z. (oktober 2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581-586.
- Barborič, K., Berčič, H., Jeromen, T., Kajtna, T., Pinter, B., Smrdu, M. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Bennet, GG., Wolin, KY., Puleo, EM., Masse, LC. in Atienza AA. (2009). Awareness of national physical activity recommendations for health promotion among US adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(10), 1849-1855.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Cengiz, C. (2007). *Physical activity and exercise stages of change levels of middle east technical university students* (The degree of Master). The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Department of Physical Education and Sports, Ankara.
- Dinkel, D., Huberty J., Mailey E. L. in McAuley E. (2014). Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health*
- Gill, D. L. in Sørensen, M. (marec 2007). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 651-663.
- Hoebek, R. (maj 2006). Low income women's perceived barriers to physical activity: focus group results. *Applied nursing research*, 21(2), 60-65.
- Jurakić, D., Golubić, A., Pedisić, Z. In Pori, M. (junij 2014). Patterns and correlates of physical activity among middle aged employees (40-65 years): a population-based cross sectional study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* .27(3), 487-497.
- Kerr, J. H., Sit C. H. P. in Wong, I. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 266-283.
- Košiček, M. (2009). *Človek imej se rad*. Radovljica: Didakta.
- Milner, C. (februar 2005). Ten Barriers to Physical Activity Participation. *Fitness Business Pro*, 21( 2), 30-30.
- Mišigoj – Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Musek, J. (2005). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

- Planinšek, S. (2014). *Povezanost gibalnih navad z nekaterimi kazalci telesnega in duševnega zdravja odraslih Slovencev* (doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.unilj.si/COBISS/Dr/Doktorat22090245PlaninsekSandra.pdf>
- Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M. in Ščepanović, D. (2012). *Zdrava vadba (A, B, C)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – Z zdravjem povezan vedenjski slog.* (20.03.2014). CINDI Slovenija. Pridobljeno iz <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
- Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 1-2, 94-99.
- Special Eurobarometer, Sport and Physical activity.* (20.10.2014). European Commission. Pridobljeno iz <http://www.mhfi.org/sportandphysical.pdf>
- Stubbe, J. H., de Moor, M. H. M., Boomsma, D. I. in de Geus, E. J. C. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine* 44(2), 148-152.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. [Matej], Masten, R., Tkavc, S. in Tušak, M. [Maks]. (2008). *Človeški viri v Slovenski vojski*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Zakon o športu. Uradni list RS, št. 22/1998. Pridobljeno iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199822&stevilka=929>

## 6 PRILOGE

Priloga 1: Marcus, B. H. in Forsyth, L. H. (2003). Physical Activity Stages of Change [Vprašalnik o telesni dejavnosti]. *Human Kinetics*.

## Priloga 1

### VPRAŠALNIK O TELESNI DEJAVNOSTI

Prosim, da pri vsakem od naslednjih štirih vprašanj označite svoj odgovor z DA ali NE. Natančno preberite vprašanja. Kot telesna dejavnost se razume hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ali katerakoli druga dejavnost, ki zahteva vsaj toliko napora kot prej naštete.

1. Trenutno sem telesno dejaven/-na. Ne Da  
2. Nameravam postati telesno dejaven v naslednjih 6 mesecih. Ne Da

Kot *redna* telesna dejavnost se smatra dejavnost, ki traja najmanj 30 min dnevno, najmanj 5-krat tedensko. Torej se lahko ukvarjate s hitro hojo 30 min naenkrat ali 3 krat dnevno po 10 min.

3. Trenutno sem *redno* vključen/-a v telesne dejavnosti. Ne Da  
4. V preteklih 6 mesecih sem bil *redno* vključen/-a v telesne dejavnosti. Ne Da

### SPLOŠNI VPRAŠALNIK

1. Spol(*obkrožite*)            a) moški        b) ženska

2. Starost (*napišite*)        \_\_\_\_\_

3. Telesna višina (*napišite*) \_\_\_\_\_ cm

4. Telesna teža (*napišite*) \_\_\_\_\_ kg

5. Stopnja izobrazbe (*obkrožite*)

- a) Končana osnovna šola
- b) Končana triletna srednja šola
- c) Končana štiriletna srednja šola
- d) Končana višja šola
- e) Končana visoka šola
- f) Končan magisterij ali doktorat

6. Kako pogosto se ukvarjate s športno rekreacijo (*obkrožite*)

- a) Se ne ukvarjam.
- b) Manj kot 1x tedensko
- c) 1-2x tedensko
- d) Vsaj 3 x tedensko

7. Koliko ur na teden se ukvarjate s športno rekreacijo? \_\_\_\_\_ ur

7. Kadite? (*obkrožite*)        **NE / DA**

8. Kako hitro po tem, ko zjutraj vstanete, si prižgete cigareto? (*obkrožite*)

- a) 5 minut
- b) 5-30 minut
- c) 30-60 minut
- d) več kot 60 min

9. Koliko cigaret pokadite dnevno? (*obkrožite*)

- a) več kot 30
- b) 21-30
- c) 11-20
- d) 10 ali manj

10. Kako pogosto pijete alkohol?

- a) večkrat dnevno
- b) enkrat dnevno
- c) večkrat tedensko
- d) večkrat mesečno
- e) nikoli

Na petstopenjski lestvici označite, v kolikšni meri posamezna trditev za vas drži.

Označite, v kolikšni meri drži za vas...	Sploh ne drži	Ne drži	Niti drži, niti ne drži	Drži	Povsem drži
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to moja lenoba.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to pomanjkanje časa zaradi šolskih/študijskih obveznosti.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to pomanjkanje časa zaradi službenih/delovnih obveznosti.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok to, da se pri telesni dejavnosti preveč utrudim.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to nepraktičnost telesne dejavnosti (niso ustrezni pogoji v tistem trenutku).	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to zasedenost z obveznostmi.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok to, da mi je pri vadbi dolgčas.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok to, da mi vadba ni potrebna za ohranjanje telesne teže.	1	2	3	4	5

Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to utrujenost.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to pomanjkanje motivacije (se mi ne da).	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to neprimeren čas.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok to, da mi zdravje tega ne dopušča.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, so najpomembnejši vzrok za to starševske obveznosti.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to pomanjkanje časa.	1	2	3	4	5
Kadar nisem telesno dejaven/-na, je najpomembnejši vzrok za to nedostopnost primernih objektov.	1	2	3	4	5

Na petstopenjski lestvici označite, v kolikšni meri posamezna trditev za vas drži.

Označite, v kolikšni meri drži za vas...	Sploh ne drži	Ne drži	Niti drži, niti ne drži	Drži	Povsem drži
1. V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu.	1	2	3	4	5
2. Moje življenjske razmere so izvrstne.	1	2	3	4	5
3. Zadovoljen sem s svojim življenjem.	1	2	3	4	5
4. Do sedaj sem dobil in dosegel vse, kar sem si v življenju želel.	1	2	3	4	5
5. Če bi še enkrat živel, ne bi hotel skoraj ničesar spremeniti.	1	2	3	4	5