

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
SPECIALNA ŠPORTNA VZGOJA

**RAZŠIRJENOST ŠPORTNE REKREACIJE MED  
ZAPOSLENIMI V LISCI d. d.**  
DIPLOMSKO DELO

MENTOR: dr. Damir Karpljuk

AVTOR: Damjan Horžen

KONZULTANT: dr. Darja Ažman

RECENZENT: dr. Herman Berčič

Ljubljana, 2006

Damjan Horžen

št. strani: 62, št. grafov: 12, št. tabel: 12

## **KLJUČNE BESEDE**

šport v podjetjih / športna rekreacija / motivacija / športno aktivni / športno neaktivni

## **IZVLEČEK**

Življenjski tempo v sodobnem času postaja vse hitrejši in vse bolj obremenjujoč, zato v takšnih okoliščinah, ob stalnem pomanjkanju časa, športna rekreacija dobiva vse večji pomen in veljavo, česar se zaveda vse več ljudi. Enako je mogoče ugotoviti za stanje v podjetju Lisca d. d., kjer je bila opravljena anketa med zaposlenimi. Za Lisco je značilen specifičen kolektiv, saj podjetje spada v tekstilno industrijsko panogo, kjer je med zaposlenimi višji odstotek žensk kot moških, za zaposlene pa je značilno, da v večji meri živijo v vaškem okolju. Rezultati ankete, povezane s stopnjo in oblikami športne aktivnosti kažejo, da je v podjetju polovica zaposlenih športno aktivnih (od tega večji odstotek moških) in da je športna aktivnost večja v vaškem kot v mestnem okolju. Rezultat analize kaže tudi, da glede na višino izobrazbe narašča odstotek športno aktivnih. V splošnem so rezultati pokazali, da se zaposleni načeloma zavedajo pomena in pozitivnih učinkov športne rekreacije, predvsem v smislu pozitivnega učinka na zdravje in počutje, a kljub športnim programom, ki so jim na voljo v okviru podjetja ter v širšem bivanjskem okolju, možnosti za športno aktivnost ne izkoriščajo v veliki meri. Razlogi za to so različni (pomanjkanje časa, motivacije, denarja itd.). Tisti zaposleni, ki so športno aktivni oziroma tisti, ki so športno neaktivni (ena tretjina anketiranih), pa so izjavili, da bi si želeli biti aktivnejši. Med najljubšimi športi zaposleni v Lisci izpostavljajo kolesarjenje, hojo, tek, plavanje, planinarjenje.

## **KAZALO**

1 UVOD .....	5
2 PREDMET IN PROBLEM.....	10
2.1 POJAVNOST IN OPREDELITEV ŠPORTNE REKREACIJE.....	10
2.2 KAKO POMANJKANJE GIBANJA MED DELOM IN V PROSTEM ČASU VPLIVA NA ČLOVEKA.....	13
2.3 CILJI ŠPORTNE REKREACIJE.....	13
2.4 VPLIV ŠPORTNE REKREACIJE NA PRODUKTIVNOST DELA .....	15
2.5 ŠPORT V PODJETJIH – DA ALI NE?.....	15
2.6 OBLIKE ŠPORTNE AKTIVNOSTI V DELOVNEM OKOLJU .....	17
2.7 KAKO SPODBUDITI RAZVOJ ŠPORTNE REKREACIJE IN ZANJO MOTIVIRATI ZAPOSLENE .....	20
2.8 ŠPORTNA REKREACIJA V LISCI d. d.....	22
2.8.1 LISCA OD ZAČETKOV DO DANES.....	22
2.8.2 ŠPORTNO DOGAJANJE V LISCI.....	23
3 CILJI RAZISKAVE.....	25
4 HIPOTEZE.....	26
5 METODE DELA.....	27
5.1 VZOREC MERJENCEV.....	27
5.2 VZOREC SPREMENLJIVK.....	29
5.3 METODE OBDELAVE PODATKOV.....	30
6 REZULTATI IN RAZPRAVA.....	31
6.1 ŠPORTNO AKTIVNI.....	35
6.1.1 ČLANSTVO V ŠPORTNIH DRUŠTVIH.....	35
6.1.2 VRSTE ŠPORTNIH AKTIVNOSTI.....	36
6.1.3 NAČIN ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA.....	37
6.1.4 POGOSTOST UKVARJANJA S ŠPORTOM.....	38
6.1.5 ALI BI ŽELELI BITI ŠE AKTIVNEJŠI?.....	39

6.1.6 STAROST V ZAČETKU UKVARJANJA S ŠPORTOM.....	40
6.1.7 KDO VAS JE VPELJAL V SVET ŠPORTA?.....	41
6.1.8 RAZLOGI ZA ŠPORTNO AKTIVNOST.....	43
6.1.9 MESEČNA VSOTA DENARJA ZA ŠPORTNE AKTIVNOSTI.....	44
6.2 ŠPORTNO NEAKTIVNI.....	45
6.2.1 RAZLOGI ZA ŠPORTNO NEAKTIVNOST.....	45
6.2.2 ALI STE BILI V PRETEKLOSTI ŠPORTNO AKTIVNEJŠI?.....	47
6.2.3 ALI BI SE ŽELELI VEČ UKVARJATI S ŠPORTOM?.....	49
7 SKLEP.....	51
8 LITERATURA IN VIRI.....	55
9 KAZALO TABEL IN GRAFOV.....	58
10 PRILOGA.....	59

## **1 UVOD**

Človeško življenje se je skozi zgodovino spreminjalo počasi, človeški organizem pa se je tem spremembam sproti prilagajal.

Način življenja v davni preteklosti, za katerega je značilna bitka za preživetje in obstoj, je ljudi silil v gibanje (lov, vojskovanje). Novi družbeni sistemi so prinašali mnoge spremembe, ki so bile vedno bolj usmerjene k boljšemu in lažjemu življenju. Pojavil in razvijal se je tudi tehnični napredek, še posebno v zadnjih nekaj desetletjih. Ta napredek je hitro in korenito spremenil človeško življenje, človekov organizem pa mu ni več uspel slediti z enako hitrostjo kot v preteklosti.

Industrijska doba je delu človeštva res povečala socialno blaginjo, ni pa osmislila njegove notranje biti, tako v odnosu do samega sebe kot tudi v razmerju do sočloveka, naravnega okolja in drugih živih bitij. Profesionalnega življenja ni več mogoče ločiti od zasebnega, saj se vzajemno dopolnjujeta. Kakovost zasebnega vpliva na uspešnost poslovnega in obratno. Družina ponovno postaja osrednja vrednota, v neposredni zvezi s tem pa tudi prosti čas, ki ga človek nameni svoji telesni sprostitvi in duhovni bogatitvi, predvsem pa družinskemu življenju in vzgoji otrok. Na splošno velja, da življenje sodobnega človeka temelji na pomanjkanju gibanja. Posledica tega so t. i. sodobne civilizacijske bolezni (npr. povečana telesna teža kot posledica neustreznega prehranjevanja). Poleg tega nas bremeni še psihična (živčna) napetost, ki je posledica (pre)hitrega življenjskega tempa, temu pa se v negativnem smislu pridruži še današnje avtomatizirano delo, ki prinaša psihično in fizično otopelost (Skamen, 2000).

Današnji način življenja omogoča hitrejša in učinkovitejša povezovanja in komuniciranja, hkrati pa človeka omejuje in ograjuje, tako da je vedno dlje od sožitja in povezanosti z naravo, vedno dlje od soljudi (čeprav jim je fizično blizu) in tudi vedno dlje od udejstvovanja v naravi ter naravnega telesnega gibanja in športnega udejstvovanja. To velja tudi za prebivalce Slovenije.

Dejstvo je, da danes skoraj polovica prebivalstva Slovenije živi nezdravo, da se jih skoraj toliko ne ukvarja z nobenim športom in da je telesno nedejavnih preveč ljudi. Veliko ljudi je v stanju večje ali manjše napetosti, tako telesne kot tudi čustvene in duševne. Tako stanje posledično vodi v izgubo ravnovesja, kar je ravno nasprotno od tega, k čemur naj bi človek težil. S tem pa pada tudi kakovost življenja. Nekateri so sicer verjeli, da se bo kakovost našega življenja dvigovala z rastjo porabniških dobrin in materialnih dobrin, vendar sta materialna blaginja in blagostanje lahko zgolj osnova za kakovostno življenje (kamor spada tudi športno udejstvovanje), ne moreta pa biti kakovost sama po sebi. Kakovost bivanja sodobnega človeka je namreč več od zgolj tistega, kar ponujajo sodobni industrialci in načrtovalci prostega časa. Še vedno je mogoče ugotoviti, da je premajhno število tistih, ki za prostočasne dejavnosti ponujajo bogatejše vsebine, med katere spadajo tudi športne dejavnosti (Berčič, 2001).

Vsa modernizacija in avtomatizacija, ki sta nadomestili človeka in namesto njega prevzeli delo ter z njim povezane aktivnosti, sta povzročili, da je le-ta začel pozabljati na svoje psihično in fizično zdravje v smislu ohranjanja telesne in duševne kondicije in vitalnosti. Ko se človek začne tega zavedati, je običajno prepozno in tako psihično kot fizično stanje že opešata. Šele takrat se večinoma zares začnemo spraševati, zakaj in kaj je vzrok (Skamen, 2000).

Vsi omenjeni dejavniki tako pogosto vodijo v t. i. bolezni moderne dobe. Nedolgo tega ljudje za te bolezni sploh niso vedeli, danes pa so v mnogih statistikah na vrhu vzrokov obolenj in tudi umrljivosti. Velika večina odraslih del dneva preživi na delovnem mestu, kjer si ustvarjajo sredstva za preživetje. Po eni strani je to potreba in nuja, po drugi strani pa vse to učinkuje na človeka zelo negativno. Organizacija dela in tehnološki postopki ter ekonomičnost podjetja zahtevajo od njega ozko usmerjenost na delo in delovni prostor, kjer prihaja tako do psihičnih kot fizičnih obremenitev. Tem dejavnikom je človek podvržen vrsto let. Ravno pomanjkanje gibanja med delovnim in prostim časom pa je tisto, ki povzroča verižne reakcije na psihomotorični status, hkrati pa vpliva pa tudi na produktivnost dela. Vse te negativne učinke lahko vsaj omilimo s športno aktivnimi odmori med delovnim časom in z različnimi športnimi aktivnostmi v prostem času (Skamen, 2000).

Mnogi se sprašujejo, zakaj naj bi se ukvarjali s športom in veliko jih pride do odgovora, da zaradi zdravja. V tem primeru razumemo šport kot preventivni dejavnik, ki naj pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi. Dejstvo, da redno, sistematično in pravilno ukvarjanje s športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. To se odraža tako v njegovem dobrem fizičnem kot tudi v dobrem psihičnem počutju, v človekovi duševnosti in njegovem duhovnem ustroju. Dokazano je, da si s pomočjo ukvarjanja s športom krepimo imunski sistem. Ob tem je potrebno dodati, da to velja le, če gre za zmerno športnorekreativno dejavnost, torej za zmeren telesni napor. Poudarek je torej na zmerni rekreativni telesni vadbi, saj le-ta ugodno vpliva na odpornost proti različnim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo daljše obdobje, privedejo do oslabitve imunskega sistema. Ukvarjanje z rekreativnim športom torej lahko povezujemo z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti ter z ohranjanjem in izboljšanjem človekovega gibalnega podsistema nasploh (Berčič, 2001).

Športna rekreacija je zato pomemben dejavnik v vsakdanjem življenju ljudi, saj nudi človeku prav tisto, kar mu v večji meri predpisani delovni utrip današnjega časa jemlje. Nihče ne more z veseljem in dobro delati, če funkcije duha in telesa niso med seboj usklajene.

Številni problemi in negativni dejavniki ter stres, ki spremljajo sodobni delovni proces, še vedno grenijo življenje mnogim zaposlenim. Predvsem gre za probleme dolgotrajnega sedenja in nepravilnega prenašanja različnih bremen ter posledično stalni pritisk na ledveni del hrbtenice. Na ta način se velikokrat spreminja njena mikrostruktura, kar povzroča bolečine v hrbtu in zmanjšanje delovne sposobnosti. Zato mnogi strokovnjaki priporočajo različne preventivne in korektivne dejavnosti ter sprostitevne tehnike in primerne športnorekreativne programe. Ob tem velja dodati, da odrasli preživijo na delu vsaj eno tretjino svojega življenja, zato delo oziroma delovno mesto izjemno pomembno vpliva na njihovo zdravje. Vsestransko vlaganje v boljše delovne pogoje vodi k boljšemu zdravju zaposlenih (vključno z gibalno-športnimi programi) in

posledično tudi k večji produktivnosti posameznika in podjetja v celoti. Promocija zdravja na delovnem mestu naj bi bil zato skupni interes delodajalcev in delavcev (Berčič, 2005).

V Sloveniji je po letih uspešnega uvajanja in udeleževanja športne rekreacije v delovnem okolju (od 1970 do 1990) prišlo do zastoja, zato so se mnogi strokovnjaki, zlasti tisti, ki so delovali v neposredni praksi, spraševali, ali so novejša strokovna in znanstvena spoznanja v nasprotju s takratno doktrino ali pa moramo vzroke za opuščanje športnorekreativnega udeleževanja zaposlenih iskati drugje. Dejstvo je, da smo na tem področju v dveh preteklih desetletjih pred osamosvojitvijo Slovenije dosegli pomembne uspehe in razmeroma visoko raven športnorekreativnega udeleževanja zaposlenih. Danes je raziskovalno, strokovno in vsakršno drugo delovanje na tem področju v delovnem okolju bistveno okrnjeno. Številna teoretična spoznanja na tem področju imajo še vedno svojo vrednost, izvedbene praktične modele pa bi bilo treba bistveno preoblikovati. Na osnovi navedenega je mogoča ugotovitev, da je uvajanje posameznih športnorekreativnih vsebin v delovno okolje še vedno koristno in smiselno, kljub temu da smo v Sloveniji doživeli številne gospodarske spremembe. To preoblikovanje je bistveno poseglo v organizacijo in način proizvodnje, v tehnološke procese, v strukturo delovnih mest in posledično tudi v strukturo zaposlenih. S tem pa so se bistveno spremenili tudi pogoji za redno športnorekreativno udeleževanje zaposlenih (Jerman, 2001).

V tekstilni tovarni Lisca d.d., Sevnica, ki sodi med večja slovenska podjetja, se tega že dolga leta zavedajo. Zato svojim zaposlenim nudijo možnosti za različne športne in sprostitvene aktivnosti. Podjetje nudi tudi počitnice v svojih počitniških objektih na morju in v gorskem letovišču, kjer je mnogo različnih možnosti za sprostitvene aktivnosti, zaposleni pa si tako »napolnijo baterije« lažje premagovanje ovir pri vsakodnevnih opravilih.

Kljub pestri ponudbi pa se zaposleni v Lisci po navedbi vodje sindikata (osebna komunikacija, avgust 2006) ne udeležujejo v veliki meri športnih aktivnosti, zato se je podjetje odločilo, da razišče in ugotovi, kaj je temu vzrok in najde način, kako zbuditi in povečati zanimanje za športno rekreacijo s ciljem, da bi čim večje število zaposlenih ohranilo zdravje in vitalnost.



Trendi današnje družbe namreč vodijo k ozaveščanju posameznika, da športna aktivnost ni sama sebi namen, ampak eden od korakov k boljšemu počutju in posredno k večji produktivnosti.

Vprašanje, v kolikšni meri se zaposleni v Lisci tega zavedajo, pa je bilo tudi izhodišče tega diplomskega dela, v katerem bodo poleg teoretičnih izhodišč športne rekreacije in njenega pomena za zaposlene predstavljeni tudi rezultati ankete o stanju športne aktivnosti med zaposlenimi v Lisci d. d.

## **2 PREDMET IN PROBLEM**

### **2.1 POJAVNOST IN OPREDELITEV ŠPORTNE REKREACIJE**

Rekreativni šport sega v vse pore družbenega življenja in je svojevrsten fenomen današnjega časa, saj vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva. Na osnovi različnih strokovnih ekspertiz in znanstvenih raziskav je sprejeto spoznanje, da ukvarjanje z rekreativnim športom spada med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in njihovega zdravja ter kakovosti življenja in zdravja prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo (v Evropi in tudi drugje po svetu) visoko cenijo in vrednotijo. Razvojna dinamika športne rekreacije oziroma športa za vse v Republiki Sloveniji se je skladno z razvojem družbe ter športne stroke in znanosti od obdobja do obdobja spreminjala vse do današnji dni. Danes je v Sloveniji to področje prepoznavno, dovolj pa je tudi strokovnih in znanstvenih osnov za njegov nadaljni razvoj (Berčič, v Kajtna in Tušak, 2005).

Športna rekreacija oziroma šport za vse zagotovo nima le ene razsežnosti, temveč so te številne in med seboj prepletene. V njej je združenih veliko dejavnikov, ki mnogokrat pomembno vplivajo na življenje posameznika kot tudi družbe v celoti (Berčič, v Kajtna in Tušak, 2005).

Opredelitev športne rekreacije, rekreativnega športa oziroma športa za vse pa so zaradi izbora različnih izhodišč in kriterijev v strokovnih krogih tako v evropskem prostoru, v svetu kot tudi pri nas različne. Zaradi tesne medsebojne povezanosti in prepletenosti posameznih različic športa njihova pojmovna in vsebinska delitev ter opredelitev nista povsem preprosti (Berčič, v Kajtna in Tušak, 2005).

Vsebina pojma športne rekreacije se je skozi obdobja spreminjala, zato je mogoče to različico športa obravnavati z več zornih kotov in vidikov. Vsekakor je pomemben že sam izvor besede rekreacija in njena povezanost z vsebinskim pojmom šport. Beseda rekreacija ima svoj izvorni

pomen v latinskem glagolu *recreare* in pomeni 'znova ustvariti, oživiti, obnoviti, okrepiti, osvežiti'. Hkrati pa pojem povezujemo s sprostitvijo in razvedrilom, z zabavo in užitkom, z veseljem in zadovoljstvom, z aktivnim počitkom in oddihom, s prostočasnimi dejavnostmi, s celovitim zdravjem in zdravim življenjskim slogom, s celostnim ravnovesjem in kakovostjo življenja (Berčič, v Kajtna in Tušak, 2005).

Poenostavljeno in pogojno je mogoče reči, da je športnorekreativna dejavnost (vadba ali trening) vsaka tista vadba, v okviru katere se udeleženci načrtno ne pripravljajo za to, da bi dosegli vrhunsko športno formo in olimpijski vrh. Tudi ni tista, pri kateri želijo posamezniki doseči enkratne in bleščeče vrhunske dosežke ali preseči samega sebe, še manj je tista, kjer bi šli udeleženci prek meja možnega, marveč je tista, v jedru katere je z vidika dosežkov neobremenjujoča in sproščujoča rekreativna vadba (Berčič, v Kajtna in Tušak, 2005).

Športna rekreacija pa se od drugih različic športa (športne vzgoje in vrhunškega športa) loči še v naslednjih temeljnih značilnostih (Berčič, 1980):

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznika,
- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikro odmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- cilji so specifični – športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsakdo, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem; na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport.

V teoriji obstaja glede na različne avtorje več definicij športne rekreacije. Berčič (1980) področje športne rekreacije opredeljuje z več vidikov in več zornih kotov, izhajajoč iz ugotovitev in spoznanj nekaterih avtorjev in predvsem ob upoštevanju dejstva, da je ta dejavnost svobodno izbrana, kjer so v celoti upoštevane želje in interesi posameznikov. Pri tem gre za aktivnosti, ki se izvajajo v prostem času, v nekaterih primerih pa tudi v delovnem okolju. V to dejavnost s specifičnimi cilji se lahko vključujejo vse kategorije prebivalstva. Na osnovi navedenega je njegova širša opredelitev naslednja: »Športna rekreacija je tista izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali eksistenčne dejavnosti (razen posebnih odmorov med delom), ki je izbrana po lastni želji in opredelitvi, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka, ki je usmerjen k razvoju ustvarjalnosti, k ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k smotrnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost.« (Berčič, v Kajtna in Tušak, 2005).

Navedeni avtor je za Enciklopedijo Slovenije (1998) pripravil tudi krajšo opredelitev športne rekreacije, ki pa se glasi: »Športna rekreacija je svobodno izbrana dejavnost, s katero se človek ob igrivem ukvarjanju s športom telesno in duševno sprosti ter okrepi in socialno obogati.« (Berčič, v Kajtna in Tušak, 2005).

Človek lahko z najrazličnejšimi aktivnostmi sprošča prenapete mišice ali prerazdražene živce, oblikuje gibalni aparat, ostri čutne sposobnosti, bogati socialne, moralne, intelektualne, estetske vrednote, obnavlja izgubljeno telesno in duševno energijo. To kaže, da so sprostitev, obnova in oblikovanje elementi, ki rekreaciji določajo vsebino, sama aktivnost pa sredstvo, s katerim dosežemo zgoraj naštevedne vrednote.

Z delitvijo rekreacije po vrsti aktivnosti se hkrati postavlja vprašanje, kako razlikovati pojma rekreacija in šport. Etimološko sta pojma podobno opredeljena. Pri obeh je cilj razvedrilo, kratkočasje, aktivni počitek. Pri športu je dodan še njegov bistveni del – tekmovanje, športni rezultat, medtem ko je rekreacija igra v obliki športa. Šport je torej bolj usmerjen v zadovoljevanje motivov borbe, dominacije in afirmacije, rekreacija pa v izhodišču zadovoljuje potrebe po gibanju, igri, identifikaciji in humanizaciji osebnosti (Jovan, 1973).

## **2.2 KAKO POMANJKANJE GIBANJA MED DELOM IN V PROSTEM ČASU VPLIVA NA ČLOVEKA**

V dobi znanstveno-tehnološke revolucije je človekov položaj tak, da deluje obremenilno predvsem na njegov živčni sistem, medtem ko so mišice domala povsem neaktivne.

Mnoge raziskave so pokazale, da pomanjkanje gibanja pri delu in v prostem času povzroča negativne verižne reakcije na psihosomatski status, zdravje in produktivnost dela. Premalo gibanja in preobilje zaužite hrane vodita k zamaščenosti. Pomanjkanje gibanja pa ne povzroča le zamaščenosti, temveč vrsto drugih negativnih stanj, slabi razpon in stabilnost regulacije in organskih funkcij, manjša repetitivno in statično moč mišic, manjša gibljivost, skratka zmanjšuje fizično kondicijo in s tem skrajšuje življenjsko dobo ter leta delovne sposobnosti (Jovan, 1973).

## **2.3 CILJI ŠPORTNE REKREACIJE**

Cilji področja športne rekreacije so mnogi. Lahko jih opredelimo kot dejavnike, ki so usmerjeni v sprostitev, razvedrilo in v vzpostavljanje izgubljenega biopsihosocialnega ravnovesja ter zdravja ljudi. Ohranjanje in izboljšanje zdravja oziroma zdravstvenega stanja je eden temeljnih ciljev na področju športne rekreacije. Temu so načeloma podrejeni vsi drugi cilji in usmeritve, če izhajamo iz narodovega zdravja v celoti. Razlogov za ukvarjanje s športno rekreacijo je več. V zadnjem času vse bolj prihajajo v ospredje užitek, zadovoljstvo, zabava in veselje. Poleg navedenih pa gre tudi za omilitev različnih negativnih posledic sodobnega življenjskega sloga, številnih stresov in načina dela (slaba drža zaradi prisilnega položaja sede ali stoje, prevelika obremenitev posameznih organskih sistemov in podsistemov, različne oblike zasvojenosti itd.). Prav tako gre za protiutež pasivnemu življenjskemu slogu oziroma telesni neaktivnosti. Športna rekreacija tako ljudem ustvarja in ohranja harmonijo med njihovo večrazsežnostno naravo in

vsakdanjimi naporu ter delovnimi obveznostmi. Pri tem gre tudi za poudarjeno sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udejstvovanju. Dobro zdravstveno stanje ljudi se kot posledica športnorekreativnega udejstvovanja kaže v njihovem dobrem telesnem stanju, psihičnem počutju, v njihovi duševnosti in duhovnem ustroju. Poleg tega neposredno pozitivno učinkuje na imunski sistem, na uravnavanje telesne teže, na motorične in funkcionalne sposobnosti, sproža pozitivne emocije in bogati prijateljske vezi (Berčič, 2001).

Športna rekreacija danes postaja vse pomembnejši regulator med pridobljeno in oddano energijo, ker usposablja organizem za ekonomično delovanje organskih funkcij, s čimer ohranja oziroma pridobiva energijo ali pa porablja tisti del energije, ki pri delu in drugih aktivnostih ni bila izrabljena.

Na pridobivanje energije lahko športna rekreacija deluje na več načinov:

- da z aktivnostjo mišic dovaja organizmu več kisika, ki je odločilnega pomena pri presnavljanju hranljivih snovi,
- da z aktivnostjo mišic poživi cirkulacijo krvi, ki edina lahko dovaja organskim celicam hranljive snovi in odvaja razpadle produkte presnove,
- da z vajo ekonomizira delovanje notranjih organov in utira pot živčnim impulzom, ki regulirajo zatezanje in popuščanje mišic,
- da ustvarja morfološke spremembe mišic, ki postanejo močnejše, večje in funkcionalno sposobnejše.

Urejanje razmerja med pridobljeno in oddano energijo je le ena od osnovnih funkcij rekreacije. Druga osnovna funkcija rekreacije je zadovoljitev osebnih interesov. Rekreacija pri tem ustvarja ravnotežje med dnevno monotonijo, ki nastaja zaradi ponavljajočih se vedno enakih dejanj, enakih misli, reakcij (Jovan, 1973).

## **2.4 VPLIV ŠPORTNE REKREACIJE NA PRODUKTIVNOST DELA**

Funkcionalna sposobnost številnih organskih sistemov je spremenljiva in odvisna od najrazličnejših dejavnikov. Med najpomembnejšimi je staranje organizma. Staranje je biološki proces, ki ne sledi vedno koledarskim starostnim letom. Imamo torej biološko in koledarsko starost. Na koledarsko starost ni mogoče vplivati, lahko pa z mišično aktivnostjo, z življenjskim stilom in drugimi dejavniki vplivamo na biološko starost. Znano je, da je delovna sposobnost pri ljudeh, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo, enaka kot pri ljudeh, ki so deset do dvajset let mlajši, pa se s to dejavnostjo ne ukvarjajo. Biološka starost je torej deset do dvajset let v razkoraku s koledarsko starostjo delavca, ki se ukvarja s športno rekreacijo.

Vpliv programiranega aktivnega počitka na fiziološke funkcije, zdravje in produktivnost dela je raziskovalo več raziskovalcev v različnih državah. Rezultati kažejo, da pod vplivom športne rekreacije frekvenca srca in krvni pritisk kažeta tendenco stabilizacije, respiratorna kapaciteta se večja, večja se moč mišic, izboljšuje se preciznost reakcij, zmanjšuje se število morfoloških deformacij. Razen tega je število obolenj manjše, manjše pa je tudi število izostankov od dela in nesreč pri delu, produktivnost dela se večja od tri do deset odstotkov, manjša pa se število spontanih odmorov (Jovan, 1973).

## **2.5 ŠPORT V PODJETJIH – DA ALI NE?**

Po letih uspešnega uvajanja in udejanjanja športne rekreacije v delovnem okolju je prišlo do zastoja, zato se mnogi strokovnjaki, zlasti tisti, ki delajo v neposredni praksi, sprašujejo, ali so novejša strokovna in znanstvena spoznanja v nasprotju s takratno doktrino ali pa moramo vzroke za opuščanje športnorekreativnega udeleževanja zaposlenih iskati drugje. Številna podjetja so zaradi zastarele tehnologije in proizvodnje ter zaradi neprilagojenosti trgu prenehala proizvajati posamezne izdelke in preprosto »ugasnila«. Proces lastninjenja je prav tako prispeval k neugodnemu položaju posameznih podjetij v gospodarstvu in tudi k težjemu socialno-

ekonomskemu položaju zaposlenih. Na povsem drugačnih (ekonomskih) temeljih so organizirali nova sodobna podjetja, ki so v mnogih pogledih ne le prestrukturirala proizvodnjo, temveč povsem spremenila proizvodne programe, v kar je bila večina podjetij prisiljena, če so hotela preživeti. Številna delovna mesta so bila ukinjena, med njimi tudi večina tistih, ki so bila v devetdesetih letih ustanovljena zgolj zato, da se je izvajala skrb za družbeni standard oziroma humanizacijo zaposlenih (poklicni organizatorji športne rekreacije) in ukinjena vrsta športnorekreativnih dejavnosti (od aktivnih oddihov med delavnim časom pa do organiziranega letnega aktivnega oddiha delavcev) (Berčič,1997).

Z vidika humanizacije dela, medicine dela in športne stroke je bila to kratkovidna politika, devetdeseta leta pa so bila tista resničnost, ki je iz dneva v dan bolj siromašila področje športne aktivnosti tako v delovnem okolju kot tudi v prostem času (Berčič, 1997).

Razumljivo je, da so tudi danes (tako kot v preteklosti) zaposleni v delovnem procesu izpostavljeni številnim raznovrstnim obremenitvam. Te so bile v preteklosti predvsem fizične in manj psihične, danes pa so manj fizične ter bolj psihične. Zelo pomembno pri delu je zato ravnovesje, tako fizično (telesno ugodje) kot psihično (umirjenost, občutek zadovoljstva in notranje harmonije). C. Bernard je stanje ravnovesja imenoval homeostaza. Kadar je ta porušena zaradi prevelike obremenitve, pride po daljšem času do stanja izčrpanosti in različnih bolezenskih stanj. V bistvu gre za neskladje med delovnimi zahtevami in zmožnostmi oz. sposobnostmi delavca. V zvezi s tem govorimo o stresu, ki je v sodobnem delovnem procesu vsakdanji pojav. Stres je pravzaprav odgovor organizma na različne, največkrat prekomerne obremenitve in zahteve. Mnogi fiziološki, psihološki in drugi procesi izzovejo utrujenost, mnogo delovnih operacij spremlja monotonija ter delna obremenitev. Delo je zlasti ob strojih in tekočih trakovih asocialno, pojavlja se večja ali manjša osamelost na delovnem mestu, hkrati pa zaradi velike psihične obremenitve tudi želja po sprostitvi (Berčič,1997).

Noben od motečih dejavnikov delovnega procesa glede na preteklo obdobje ni izgubil svojega negativnega vpliva in ni bil odstranjen. Prav tako danes velja dejstvo, da so obremenitve, zlasti psihične, še večje kot so bile, zato je uvajanje programiranih rekreativnih odmorov in drugih



oblik rekreacije v delovnem okolju (prilagojeno sodobnim podjetjem) ne le smiselno in koristno, temveč tudi strokovno utemeljeno.

## **2.6 OBLIKE ŠPORTNE AKTIVNOSTI V DELOVNEM OKOLJU**

Programiran rekreativni odmor v neposrednem delovnem okolju ima še vedno posebno mesto med razvitimi podjetji širom po Evropi, na Japonskem ter v Združenih državah Amerike. S pomočjo aktivnih odmorov naj bi se omilili negativni vplivi številnih motečih dejavnikov, ki so sestavni del sodobnega delovnega procesa, hkrati pa v določeni meri izboljšajo delovne sposobnosti zaposlenih. Sem sodijo preventivno-izenačevalne in sprostilno-gimnastične vaje, ki se izvajajo ob glasbi. Vaje krepijo hrbtno in trebušno mišičje, mišičje ramenskega predela in sednične regije, mišice vratu, hrbta, rok in prstov. Običajno trajajo deset minut in so vštete v delovni čas. Vadba poteka neposredno na delovnem mestu, vaje se v posameznih kompleksih pogosto menjavajo. Zlasti pri ženskah je pomembna glasba, ki je prilagojena željam in interesom posameznih skupin (Berčič,1997).

Poleg navedenega pa ima vsak od oddelkov tudi tedensko vodeno športno vadbo zunaj podjetja. Tovrstna vadba, imenovana tudi »fitpaket«, je ciljana tako, da imajo posamezni cikli svoj moto, kot na primer »srce-ožilje-trening« ali »raztezanje-krepitev-sprostitev« itd. Obstoječe in razširjene oblike športne aktivnosti so tudi časovno daljši programi (npr. načrtovani tedenski oddih, medicinsko programirani aktivni oddih<sup>1</sup>).

---

<sup>1</sup> Medicinsko programiran aktivni oddih (MPAO) je eden od štirih modelov programiranega zdravstveno-preventivnega rekreativnega oddiha, pri katerem se je v največji meri vzpostavila povezanost medicinske ter športne stroke in kjer je bila pri zaposlenih v največjem obsegu opravljena funkcionalna diagnostika. Drugi model se je imenoval Medicinsko kontroliran aktivni oddih (MKAO), pri katerem se je izvajala funkcionalna diagnostika v manjšem obsegu, posebej pa so se pri zaposlenih ugotavljale medicinske indikacije in kontraindikacije. Tretji model je bil poznan pod imenom Kineziološki programirani aktivni oddih (KPAO), pri katerem ni bilo medicinske kontrole, pod strokovnim vodstvom pa so se izvajale posamezne športnorekreativne aktivnosti. Zadnji model je vključeval aktivnosti zaposlenih po lastnem izboru, zato se je imenoval Aktivni oddih po lastnem izboru (AOLI) (Berčič,2005). Danes je aktualen Medicinsko programiran aktivni oddih (MPAO).

Dolgotrajno sedenje ali stanje, ponavljajoči se gibi, nenaravna drža, psihične obremenitve - vse to so del obremenitev, ki jih prinaša s seboj delovni dan. Posledice teh obremenitev so slabo počutje, neučinkovitost pri delu in sčasoma tudi prvi znaki bolezni. Medicinsko programirani aktivni oddih je preizkušeno učinkovit program, ki lajša in preprečuje navedene težave. Posodobljeni MPAO, prilagojen zahtevam današnjega časa, zagotavlja udeležencu začetni zdravniški pregled, snemanje elektrokardiograma, test telesnih zmogljivosti, zaključni zdravniški pregled z mnenjem, številne športne in rekreativne aktivnosti ter prijetno druženje in sprostitvev.

Dejstvo je, da napredna podjetja take dejavnosti ne le podpirajo, temveč tudi uvajajo in posredno dosegajo mnoge pozitivne učinke. Med drugim na ta način izboljšujejo »socialno klimo v podjetju«, hkrati pa dvigujejo na višjo raven tudi »pripadnost podjetju« (Berčič, 1997).

Za doseganje teh ciljev so v mnogih podjetjih uveljavljene delavske športne igre, ki imajo kar nekaj pozitivnih lastnosti. Delavci z udeležbo na posameznih športnorekreativnih tekmovanjih dobijo priložnost, da izživijo in zadovoljijo potrebo po igri. Mnogi zaposleni na posameznih tekmovanjih uživajo tudi v gibanju in v gibalni izraznosti. Udejstvovanje na igrah je mogoče povezati tudi s pozitivnim vplivom na samopodobo in samospoštovanje, saj mnogim zaposlenim večji ali manjši uspehi na delavskih športnih igrah dvigujejo samozavest in spodbujajo posameznike k neprekinjenemu športnorekreativnemu udejstvovanju kot tudi k novim uspehom. Pomembno vlogo imajo tudi tako imenovani socialni motivi: predvsem motiv afirmacije, potreba po druženju, potreba po skupinski identifikaciji oz. potreba po poistovetenju s člani rekreacijske skupine ali skupine sotekmovalcev (Jerman, 2001).

V preteklem obdobju so se v zvezi z načrtovanjem, programiranjem in izvajanjem delavskih športnih iger postopoma izoblikovala temeljna izhodišča in načela, ki so se postopoma uveljavljala v praksi. Mnoga od teh veljajo še danes:

- Delavske športne igre oz. športnorekreativna tekmovanja bi morala biti dostopna vsakemu zaposlenemu ne glede na njegovo starost, spol, poklic, socialni status, stopnjo osvojenosti posameznih motoričnih znanj in izkušenj ter druge dejavnike. Doseči bi morali kar največjo

odprtost iger in vanje vključevati čim več žensk in upokojenih delavcev. To načelo bi lahko v celoti veljalo tudi za današnje organizatorje in izvajalce delavskih športnih iger.

- Programe delavskih športnih iger bi morali nenehno dopolnjevati in vsebinsko bogatiti z novimi športnimi panogami oz. športnorekreativnimi aktivnostmi, zlasti s tistimi, ki prinašajo delavcem več užitka, sprostitve in zadovoljstva. Današnje razmere pri izvajanju delavskih športnih iger prav tako terjajo osvežitev s sodobnimi in privlačnimi športnimi panogami.

- Delavske športne igre naj bi se odvijale predvsem v bazi, kar pomeni, da naj bi potekale med posameznimi oddelki in obrati delovne organizacije ter v okolju, kjer delavci živijo. Le izjemoma naj bi prešle občinske okvire in se odvijale na višjih ravneh tekmovanja. Glede na današnje razmere, kjer se le v nekaj delovnih okoljih izvajajo tovrstna tekmovanja, je mogoče v celoti uresničiti zgolj prvi del navedenega načela.

- Izbrani sistem delavskih športnih iger naj bo tak, da bo omogočal kar največjo udeležbo zaposlenim in neprekinjeno izvedbo v praksi. To naj velja tako za ekipe kot tudi za posamična tekmovanja ter za različne sisteme ligaških tekmovanj. V današnjem času se pri delavskih športnih igrah, kjer se izvajajo, uspešno izvajajo različni sistemi tekmovanj.

- Delavske športne igre oz. različna delavska športnorekreativna tekmovanja naj bi se v posameznih športnih panogah odvijala po prirejenih pravilih. Ta naj veljajo posebej in samo za rekreativna tekmovanja.

- Delavske športne igre naj bi potekale brez zvezdnitva, skladno z načeli rekreativnih tekmovanj in brez olimpijskega protokola ter drugih elementov, ki so značilni za vrhunska športna tekmovanja (Berčič, v: Jerman, 2001).

Kot kažejo praktične izkušnje, je tudi danes mogoče organizirati in izvajati delavske športne igre, skladne z gornjimi načeli in pri katerih organizatorji zaradi njihovih mnogoterih pozitivnih učinkov sledijo temeljnemu cilju iger. Ti pa so v kar največji meri sledili željam in potrebam zaposlenih ter na ta način spodbujali njihovo redno športnorekreativno udejstvovanje (Berčič, v: Jerman, 2001).

Na podlagi omenjenih izhodišč in ob zavedanju pomena športne rekreacije za zaposlene se podjetja soočajo z dvema temeljnima vprašanjema:

1. Kako znova spodbuditi razvoj rekreacije v delovnih okoljih?
2. Kako motivirati zaposlene za redno športno aktivnost izven delovnega časa?

## **2.7 KAKO SPODBUDITI RAZVOJ ŠPORTNE REKREACIJE IN ZANJO MOTIVIRATI ZAPOSLENE?**

Ponovno »oživljanje« rekreacije v delovnem okolju mora potekati večsmerno, predvsem pa mora temeljiti na novih oglaševalsko spodbujevalnih akcijah, ki se vključujejo v sodobni menedžment podjetja. Delovni in prosti čas sta medsebojno povezana in pogojujeta oziroma opredeljujeta »življenjski čas«, ki naj bi bil obogaten s športom. Šport naj bi postal »life-style«, kar je povezano z vitalnostjo, močjo in delovno sposobnostjo (Berčič, 1997).

Področje športne aktivnosti naj bi postalo sestavni del »delovne kulture« v podjetju in del sodobne teorije menedžmenta. Po tej teoriji naj bi rekreacijo zaposlenih oziroma njihovo »gibalno kulturo« razumeli tudi (in ne samo) kot menedžment proti obremenitvi in stresom. To pa predstavlja strateško gledano novo kvaliteto sodobnega menedžmenta podjetja – s športnimi vsebinami boriti se proti stresu (Berčič, 1997).

Boning (povzeto po: Berčič, 1997) zagovarja štiri strateške usmeritve skupnega menedžmenta in sicer:

### a) Menedžment dejavnosti za razbremenitev

Temelj prve usmeritve je pozitivno zdravstveno stanje zaposlenih, s katero naj bi z različnimi oblikami športne aktivnosti dolgoročno vplivali na dvig splošne sposobnosti zaposlenih in povečali odpornost proti stresu. Tu gre predvsem za ukrepe za zmanjšanje obremenitve oz.

njihovih posledic na delovnem mestu, h kateremu sodi načrtno izvajanje aktivnosti (program izenačevalnih in sprostilnih gimnastičnih vaj).

b) Menedžment dejavnosti za sprostitev

V jedru te usmeritve so kratkotrajni programi, namenjeni odpravljanju negativnih vplivov stresov, ko se ti že pojavijo. Ko se stres »dogaja«, npr. v dopoldanskem času, večerna športna aktivnost ne pomaga več dovolj. Zato se v okviru tega menedžmenta uporabljajo različne sprostivne tehnike (avtogeni trening, sprostilne vaje za oči, različne dihalne vaje, gimnastične vaje).

c) Menedžment dejavnosti za skladno razvitost

Pri tej usmeritvi se poskuša z različnimi športnimi dejavnostmi in programi uravnoteženo vplivati na skladen telesni razvoj zaposlenih, ne da bi pri tem zanemarili njihovo osebno integriteto, ki vključuje še psihično in socialno komponento. Preko teh dejavnosti, ki se največkrat izvajajo zunaj podjetja, bi pripravili zaposlene na dejavno vključevanje v mikro odmore med delovnim procesom. To pomeni, da skušamo z različnimi prijemi dvigniti raven športne kulture zaposlenih, kar bo koristilo njim in podjetju.

d) Menedžment dejavnosti za bogatenje medsebojnih komunikacij

V okviru te usmeritve so različne športne dejavnosti namenjene vzpostavljanju ugodne psihosocialne klime v podjetju ter bogatenju medsebojnih komunikacij. S tem se bogatijo socialne vezi in medsebojni odnosi. Na ta način se ustvarja in kakovostno bogati pripadnost podjetju, kar je za njegov nadaljnji razvoj zelo pomembno.

## **2.8 ŠPORTNA REKREACIJA V LISCI d. d.<sup>2</sup>**

### **2.8.1 Lisca od začetkov do danes**

Podjetje Lisca d.d. je bilo ustanovljeno 5. 8. 1955 z odločbo občinskega ljudskega odbora Sevnica. Začetek podjetja je bil vezan na popravljanje nogavic in oblačenje gumbov z vsega skupaj tremi zaposlenimi. Podjetje se je razvijalo popolnoma samorastniško in je s specializacijo v perilo (nedrčki) doseglo hiter razvoj. Vzpon podjetja je temeljil na izvirnosti programa proizvodnje, specializaciji in kvaliteti. Nadaljnji uspešen razvoj podjetja pa je temeljil na lastni akumulaciji oziroma odpovedovanju in dobrem gospodarjenju zaposlenih.

Lisca je bila prvo specializirano podjetje za proizvodnjo ženskega perila v takratni Jugoslaviji in hkrati največje tovrstno podjetje. Pred razpadom Jugoslavije je imelo podjetje več kot šestdesetodstotni tržni delež in je približno petdeset odstotkov realizacije doseglo na tem trgu, ostalo pa realiziralo v izvozu.

V podjetju je bilo vključno s proizvodnimi obrati v Srbiji (Babušnica) in Bosni in Hercegovini (Šekovići) zaposlenih preko 2300 delavcev.

Spremembe v nasprotno smer so se začele v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, katera kot mnogim slovenskim podjetjem tudi Lisci niso bila naklonjena. Z osamosvojitvijo je podjetje doživelo drastično zmanjšanje obsega poslovanja in števila zaposlenih. Neposredno v letu po osamosvojitvi je bilo zaposlenih le 1380 delavcev v proizvodnih obratih v Sevnici, Krmelju, Zagorju in na Senovem. Še vedno je podjetje predstavljalo največjega ponudnika perila na domačem trgu in skupaj s programom kopalk in bluz dosegalo dobrih deset odstotkov realizacije na slovenskem trgu. Ostalo realizacijo je doseglo v izvozu.

---

<sup>2</sup> Podatki v tem podpoglavju so iz internih glasil Lisca-Ogledalo (2006) in Program preoblikovanja konfekcije Lisca Sevnica (1993).

Od osamosvojitve pa do danes je podjetje prešlo veliko težkih obdobij in se srečevalo s težavami, znanimi v tekstilni industriji. Z zapiranjem proizvodnih obratov zaradi nerentabilnosti se je število zaposlenih zmanjševalo. Dejavnost se danes izvaja samo v matičnem obratu v Sevnici. Po podatkih z dne 30. 9. 2006 je zaposlenih 424 delavcev, med katerimi prevladuje ženska populacija.

Poslovni rezultati Lisce so nad povprečjem slovenske tekstilne industrije. Vodstvo podjetja se zaveda, da je obstoj odvisen od kvalitete izdelkov in znanja, zato z nenehnimi investicijami posodablja strojno opremo, skrbi za izobraževanje in strokovno izpopolnjevanje zaposlenih. Lisca želi nadaljevati dolgoletno tradicijo v gospodarskem razvoju in zadovoljevanju potrošnikov.

## **2.8.2 Športno dogajanje v Lisci**

Športna rekreacija ima v Lisci dolgo tradicijo. Začetki so bili skromni, a segajo v davna šestdeseta leta prejšnjega stoletja. Med prvimi športnimi panogami je bila odbojka, ki se je igrala na igrišču tovarniškega dvorišča, kjer so se delavci lahko sprostili med malico, saj je bilo delo v šivalnici naporno zaradi visoke norme in prisilne drže pri šivanju.

Ob odbojki so se delavci ukvarjali še s plavanjem, lahko atletiko, namiznim tenisom, streljanjem, šahom itd. V sedemdesetih letih so na pobudo delavk ustanovili žensko roketno ekipo, za katero so tekmovali delavke, zaposlene v Lisci. Najprej so igrale v občinski ligi, z resnim treningom pa se jim je uspelo uvrstiti v takratno slovensko ligo. Za obstoj v ligi je bilo treba povečati število treningov in pristop k igri. Zaradi napornega dela na delovnem mestu in drugih obveznosti (družina) se je interes zmanjševal, prišlo je do pomanjkanja igralk, kar je pripeljalo do prenehanja obstoja ekipe. V tem času je bila aktivna tudi planinska sekcija, ki je organizirala pohode na različne planinske cilje od manj do bolj zahtevnih (Golte, Pohorje, Uršlja gora, Triglav).

Do leta 1990 je bilo športno dogajanje v Lisci v domeni sindikata delavcev. Zanimivo je, da za programiranje, organiziranje in izvajanje športne rekreacije nikoli ni skrbel oseba, ki bi opravljala izključno funkcijo organizatorja športne rekreacije, torej je bila športna aktivnost vseskozi vezana zgolj na iniciativo zaposlenih (večinoma preko sindikata zaposlenih). Poleg rednih dnevnih mikropavz so bila organizirana tradicionalna tekmovanja delavcev z razglasitvijo najboljših športnikov v posameznih in ekipnih športih. Liscini rekreativci so se udeleževali tudi drugih športnorekreativnih srečanj. Tako so merili svoje sposobnosti s tekstilnimi podjetji v Sloveniji na t. i. tekstiljadi ter na sindikalnih srečanjih na občinski in republiški ravni. Nemalokrat pa se je pojavila težava, da posamezniki sploh niso bili zainteresirani za sodelovanje na športnih igrah, tako da je bilo včasih težko organizirati in oblikovati ekipe. Nezanemarljivo je ob tem tudi dejstvo, da so posamezniki večkrat podcenjevali razsežnosti športnih tekmovanj in precenjevali svoje fizične zmožnosti ter se udeleževali tekmovanj brez ustrezne predhodne priprave, kar je pogosto vodilo tudi k nesrečam.

Od osamosvojitve Slovenije in spremembe lastništva Lisce je športna aktivnost med zaposlenimi postopno upadala. Športno dogajanje v Lisci je ostalo v domeni sindikata, ki pa se je znašel pred novimi zahtevnimi nalogami (skrb za delavce in njihova delovna mesta). Danes imajo delavci med delovnim časom pravico do mikropavz, med katerimi izvajajo gimnastične vaje za sprostitev. Na žalost pa to pravico izkoriščajo zgolj občasno. Omogočena jim je tudi udeležba na tekstiljadah ter na sindikalnih športnih igrah, a je udeležba tudi tu skromna.



### **3 CILJI RAZISKAVE**

Namen analize športne rekreacije v Lisci je bil v prvi vrsti vpogled v stanje športne aktivnosti zaposlenih delavcev.

Analiza je v izhodišču obsegala naslednje cilje:

- Ugotoviti dejansko stanje športne aktivnosti oziroma neaktivnosti med zaposlenimi ter glavne razloge zanj.
- Ugotoviti, v kolikšni meri se zaposleni zavedajo pomena športne rekreacije in njenih vplivov na kakovost življenja.
- Ugotoviti stopnjo motiviranosti za športno aktivnost ter priljubljenost posameznih športov glede na socialno-demografske spremenljivke.

## **4 HIPOTEZE**

H1: Zaposleni v Lisci d. d. v večini niso športno aktivni.

H2: Zaposleni v Lisci d. d. se zavedajo pomena športne rekreacije in njenih pozitivnih vplivov.

H3: Motiviranost za športno aktivnost je večja pri moških.

H4: Motiviranost za športno aktivnost je večja v mestnem okolju.

H5: Športno udejstvovanje je pogostejše pri zaposlenih z višjo stopnjo izobrazbe.

## **5 METODE DELA**

V podjetju Lisca d. d. je bila opravljena anketa na podlagi anonimnega vprašalnika (19 vprašanj; gl. Prilogo), ki ga je izpolnilo sto naključno izbranih zaposlenih, od tega 16 moških in 84 žensk. Vprašalnik se je v prvem delu nanašal na evidenco osnovnih socialno-demografskih značilnosti (spol, starost, kraj bivanja, stan, stopnja izobrazbe), v nadaljevanju pa so vprašanja preverjala trenutno in preteklo športno aktivnost/neaktivnost zaposlenih ter dejavnike, ki vplivajo na eno ali drugo.

### **5.1 VZOREC MERJENCEV**

V povezavi z vzorcem velja izpostaviti, da je bilo sedem vprašalnikov neustrezno izpolnjenih in so bili zato izločeni iz analize, kar pomeni, da je bilo v analizo dejansko vključenih 13 moških in 80 žensk, katerih povprečna starost je 41 let. Velik razkorak v **zastopanosti spolov** (Tabela 1) je posledica dejstva, da je Lisca podjetje, ki spada v sektor tekstilne industrije, za katerega je značilno, da v večji meri zaposluje ženske kot moške.

Tabela 1: Spol anketirancev

<b>SPOL</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
ženske	80	86
moški	13	14
skupaj	93	100

Ob veliki razliki med zastopanostjo po spolu je pomembno pripomniti, da je odstotek moških, zajetih v tej analizi, nekoliko nižji od splošnega razmerja moških (25 %) v primerjavi z ženskami

(75 %) v Lisci. Samo dejstvo, da je moških bistveno manj kot žensk pa je siceršnja značilnost tekstilne panoge, zato je mogoče ugotoviti, da se vzorec anketirancev približuje dejanskemu stanju.

Glede **kraja bivanja** v vzorcu ni zaznavnih večjih odstopanj in je razporejenost med mestom in vasjo podobna (Tabela 2).

Tabela 2: Kraj bivanja anketirancev

KRAJ	ŠTEVILO	%
mesto	41	44,1
vas	52	55,9
skupaj	93	100,0

Ena od socialno-demografskih spremenljivk je tudi **zakonski stan**, ki je v primeru opravljene analize obsegala razporejenost po kategorijah na način, kot je predstavljen v Tabeli 3. Iz tabele je razvidno, da je tri četrtine anketiranih poročenih, desetina jih je samskih, desetina pa se jih je opredelila v kategoriji drugo in navedla naslednje možnosti: ločen/-a, vdova, izvenzakonska skupnost, »koruzništvo«.

Tabela 3: Stan anketirancev

STAN	ŠTEVILO	%
samski	10	10,8
poročen	72	77,4
drugo	11	11,8
skupaj	93	100,0

Kar zadeva **izobrazbeno stopnjo** anketirancev, jih največ spada v kategorijo nižje stopnje, se pravi, da so končali osnovnošolsko izobraževanje. Zastopanost posameznikov s poklicno ali srednješolsko izobrazbeno stopnjo je podobna, medtem ko jih je najmanj (15 %) z visoko, univerzitetno ali višjo izobrazbo (Tabela 4).

Tabela 4: Izobrazbena stopnja anketirancev

STOPNJA IZOBRAZBE	MOŠKI		ŽENSKE		SKUPAJ	
	ŠTEVILO	%	ŠTEVILO	%	ŠTEVILO	%
osnovna šola	5	38,5	27	33,75	32	34,4
končana 2- ali 3- letna poklicna šola	3	23,1	19	23,75	22	23,6
končana 4-letna srednja šola	2	15,3	23	28,75	25	26,9
visoka/ univerzitetna /več	3	23,1	11	13,75	14	15,1
skupaj	13	100,0	80	100,0	93	100,0

## 5.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Anketni vprašalnik je vseboval naslednje spremenljivke:

- socialno-demografske značilnosti: spol, starost, kraj bivanja, zakonski stan, stopnja izobrazbe
- športna aktivnost:
  - vrsta športne aktivnosti
  - razlog za športno aktivnost
  - način športnega udejstvovanja

- pogostost ukvarjanja s športom
- začetek ukvarjanja s športom
- spodbuda za začetek športne aktivnosti
- o športna neaktivnost:
  - razlog za športno neaktivnost
  - športna (ne)aktivnost v preteklosti
  - želja po športni aktivnosti

### **5.3 METODE OBDELAVE PODATKOV**

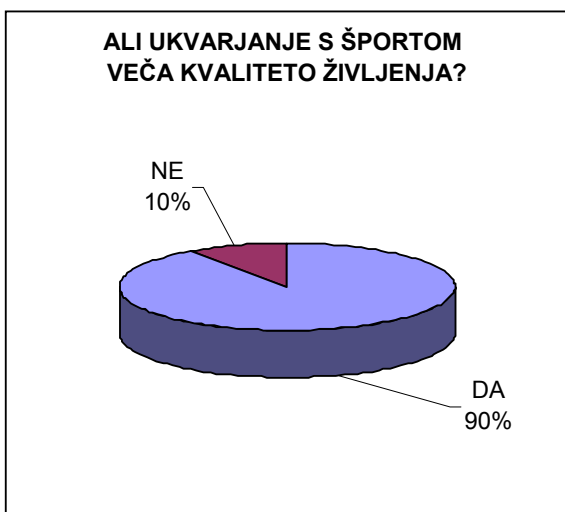
Metoda zbiranja in obdelave podatkov je potekala v naslednjem zaporedju:

- oblikovanje anketnega vprašalnika,
- anketiranje v Lisci d. d.,
- pregled vprašalnikov in evidenca odgovorov,
- statistična obdelava podatkov (izračunavanje povprečnih vrednosti, frekvenc in korelacij),
- grafična predstavitev rezultatov s pomočjo računalniškega programa Excel,
- interpretacija rezultatov.

## 6 REZULTATI IN RAZPRAVA

Prvih pet vprašanj anketnega vprašalnika je bilo namenjenih zbiranju podatkov o socialno-demografskih značilnosti anketirancev, nadaljnja vprašanja pa so bila oblikovana na način, da so dala rezultate, usklajene z izhodiščnimi cilji. Tako je že šesto vprašanje preverjalo mnenje zaposlenih o vplivu športa na kvaliteto življenja. Kar 90 % vprašanih se je pri tem vprašanju opredelilo, da po njihovem mnenju ukvarjanje s športom veča kvaliteto življenja, le 10 % (9 vprašanih) pa je mnenja, da šport ne vpliva na večanje kvalitete življenja (Graf 1).

Graf 1: Ali ukvarjanje s športom veča kvaliteto življenja?



Sedmo vprašanje je preverjalo športno aktivnost anketirancev. Iz Tabele 5 je razvidno, da v razmerju med športno aktivnimi in neaktivnimi prihaja do minimalnega odstopanja, se pravi, da je dobra polovica vprašanih športno aktivnih, slaba polovica pa športno neaktivnih. Iz primerjave rezultatov z rezultati raziskave iz leta 2003<sup>3</sup> je razvidno, da so le-ti primerljivi.

<sup>3</sup> Kovač, M.; Doupona Topič, M. (2004). Športna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije. *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije, Laško 26.-27. november 2004* (189–195), Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Tabela 5: Športna aktivnost anketirancev

<b>ŠPORTNA AKTIVNOST</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
aktivni	48	51,6
neaktivni	45	48,4
skupaj	93	100,0

Ne glede na to, da je razmerje med športno aktivnimi in neaktivnimi usklajeno, je mogoče ugotavljati razlike v športni (ne)aktivnosti glede na spol, starost, izobrazbo, kraj bivanja.

Iz Tabele 6 je razvidno, da so velike razlike v športni aktivnosti med spoloma. Športno aktivnih moških je kar tri četrtine (76,9 %), žensk pa le slaba polovica (47,5 %).

Tabela 6: Športna aktivnost anketirancev glede na spol

	<b>MOŠKI</b>		<b>ŽENSKÉ</b>	
	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
športno aktivni	10	76,9	38	47,5
športno neaktivni	3	23,1	42	52,5
skupaj	13	100,0	80	100,0

O športni aktivnosti glede na starost (Tabela 7) se je pokazalo, da je največje število športno aktivnih v starostni skupini 41–50 let (aktivnih je 21 zaposlenih oziroma 56,7 % anketirancev v



tej starostni skupini in hkrati 22,6 % vseh 93 anketiranih), sledi skupina 31–40 let (aktivnih je 16 zaposlenih oz. 41 % v tej starostni skupini in 17,2 % vseh anketiranih), sledi skupina nad 51 let (aktivnih je 8 zaposlenih oz. 8,6 % anketirancev) in nazadnje skupina do 30 let (aktivni so trije zaposleni, kar predstavlja 3,2% anketiranih).

Tabela 7: Športna aktivnost anketirancev glede na starost

	do 30		31–40		41–50		nad 51	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
športno aktivni	3	60	16	41	21	56,7	8	66,7
športno neaktivni	2	40	23	59	16	43,3	4	33,3
skupaj	5	100	39	100	37	100	12	100

Kakšen vpliv ima izobrazba anketirancev na športno aktivnost zaposlenih v Lisci, prikazuje Tabela 8. Razvidno je, da so najbolj športno aktivni tisti z visoko, univerzitetno ali višjo izobrazbo. Od 14 anketirancev z visoko, univerzitetno ali višjo izobrazbo jih je 9 športno aktivnih (65 %). S končano 4-letno srednjo šolo je bilo v anketo zajetih 25 zaposlenih, od tega jih je 13 športno aktivnih (52 %). V skupini s končano 3-letno poklicno šolo ali manj je največ največ anketirancev (54), od tega jih je 26 športno aktivnih (48). Glede na rezultate je torej možen sklep, da so anketiranci z visoko, univerzitetno ali višjo izobrazbo športno aktivnejši od ostalih z nižjo izobrazbo.

Tabela 8: Športna aktivnost in izobrazba

STOPNJA IZOBRAZBE	AKTIVNI		NEAKTIVNI		SKUPAJ	
	ŠTEVILO	%	ŠTEVILO	%	ŠTEVILO	%
visoka, univerzitetna ali več	9	9,7	5	5,4	14	15
končana 4- letna srednja šola	13	14,0	12	12,9	25	26,9
končana OŠ, 2- ali 3-letna poklicna šola	26	27,9	28	30,1	54	58,1
skupaj	48	51,6	45	48,4	93	100

Razmerje med športno aktivnostjo in krajem bivanja je prikazano v Tabeli 9. V mestu je športno aktivnih 56,6 %, na vasi pa 57,6 % anketirancev, kar pomeni, da kraj bivanja v primeru zaposlenih v Lisci d. d. ne vpliva bistveno na njihovo športno (ne)aktivnost.

Tabela 9: Športna aktivnost glede na kraj bivanja

	MESTO		VAS	
	ŠTEVILO	%	ŠTEVILO	%
neaktivni	19	44,4	22	42,4
aktivni	22	56,6	30	57,6
skupaj	41	100,0	52	100,0

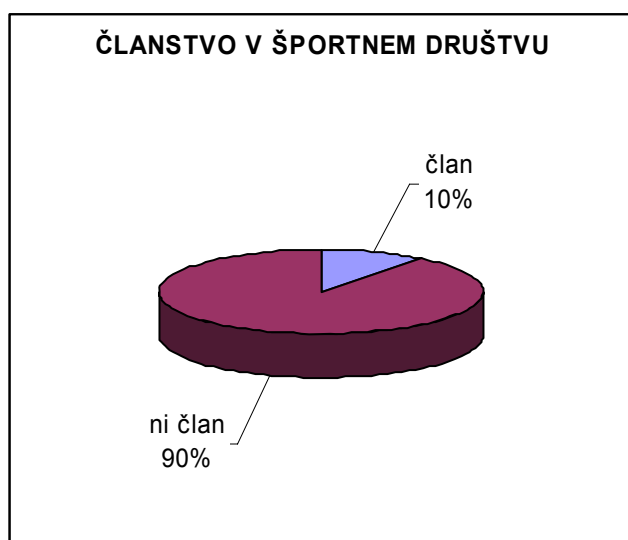
Nadaljnja vprašanja v anketi so bila razdeljena v dva sklopa, od katerih je bil prvi (8. vprašanje–16. vprašanje) namenjen tistim, ki so se opredelili kot športno aktivni, drugi sklop (17. vprašanje–19. vprašanje) pa tistim, ki so se opredelili kot športno neaktivni. V nadaljevanju bodo predstavljeni rezultati najprej prvega in nato še drugega sklopa.

## 6.1 ŠPORTNO AKTIVNI

### 6.1.1 Članstvo v športnih društvih

Osmo vprašanje je anketirance spraševalo, ali so včlanjeni v kakšno športno društvo.

Graf 2: Članstvo v športnem društvu



Iz Grafa 2 vidimo, da je zelo malo (10 %) anketirancev včlanjenih v športna društva. Podatek nekoliko preseneča glede na dejstvo, da danes obstaja veliko število športnih društev in klubov in bi zato lahko pričakovali večjo motiviranost anketirancev za vključevanje v tovrstna društva in klube. Po drugi strani pa je nizka stopnja včlanjevanja v športna društva razumljiva in vezana predvsem na izbor same zvrsti športa pri posameznikih, saj je veliko anketirancev izbralo športne aktivnosti v naravi (hoja, tek, kolesarjenje), za katere ni potrebno strokovno vodenje in se anketiranci lahko športno rekreirajo sami ali s prijatelji. Kljub številčnosti športnih društev pa ta velikokrat ne ponujajo aktivnosti, zanimivih za posameznike.

### 6.1.2 Vrste športnih aktivnosti

V analizo je bilo vključeno tudi vprašanje, s katero vrsto športne aktivnosti se zaposleni najraje ukvarjajo.

Tabela 10: Najljubše športne aktivnosti

<b>AKTIVNOST</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
KOLESARJENJE	29	22,0
HOJA	28	21,2
PLAVANJE	15	11,4
PLANINARJENJE	12	9,1
PLES	11	8,3
TEK	9	6,9
AEROBIKA	6	4,5
TENIS	6	4,5
ODBOJKA	4	3,1
FITNES	3	2,3
KOŠARKA	3	2,3
JOGA	3	2,3
NOGOMET	1	0,7
ROKOMET	1	0,7
GIMNASTIKA	1	0,7
skupaj	132	100,0

Iz ponujenega seznama petnajstih športov so anketiranci lahko izbrali tri, pod možnost drugo pa so lahko dopisali športno aktivnost, če se z njo ukvarjajo, pa je ni na seznamu. Anketiranci so se

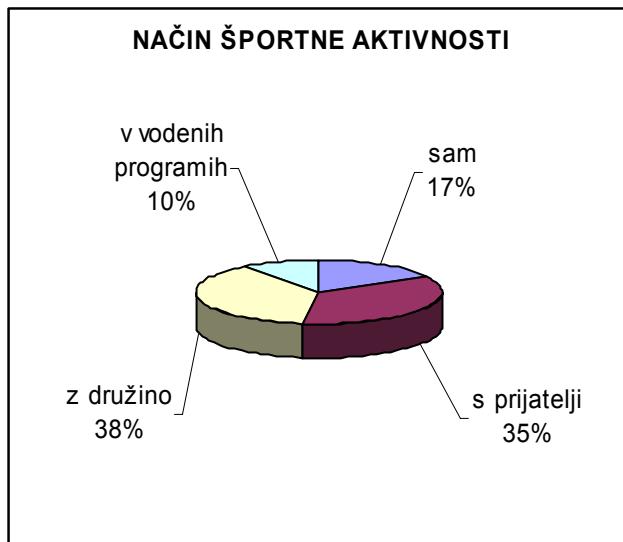
najpogosteje odločili za kolesarjenje (22 %), sledi hoja (21,2 %), nato plavanje (11,4 %) in nato še ostale športne aktivnosti v razmerjih, kot so prikazani v Tabeli 10. Glede na rezultate je mogoče ugotoviti, da po priljubljenosti prevladujejo oblike rekreacije, ki se izvajajo na prostem, ki so hkrati lažje dostopne in teoretično predstavljajo tudi manjši strošek.

Iz primerjave rezultatov ankete z rezultati raziskave iz leta 2004<sup>4</sup> je mogoče ugotoviti, da so na vrhu izbranih športnih aktivnosti iste aktivnosti, razlika pa je v vrstnem redu le-teh. V raziskavi iz leta 2004 je tako na vrhu po priljubljenosti hoja, sledijo plavanje, kolesarjenje, planinarjenje. Pri anketirancih, zaposlenih v Lisci, se nekoliko v nasprotju s pričakovanji na petem mestu pojavi ples, kar pa zopet niti ni tako presenetljivo ob dejstvu, da je 70 % zaposlenih ženskega spola.

### 6.1.3 Način športnega udejstvovanja

Na kakšen način se anketiranci športno rekreirajo, prikazuje Graf 3.

Graf 3: Način športnega udejstvovanja



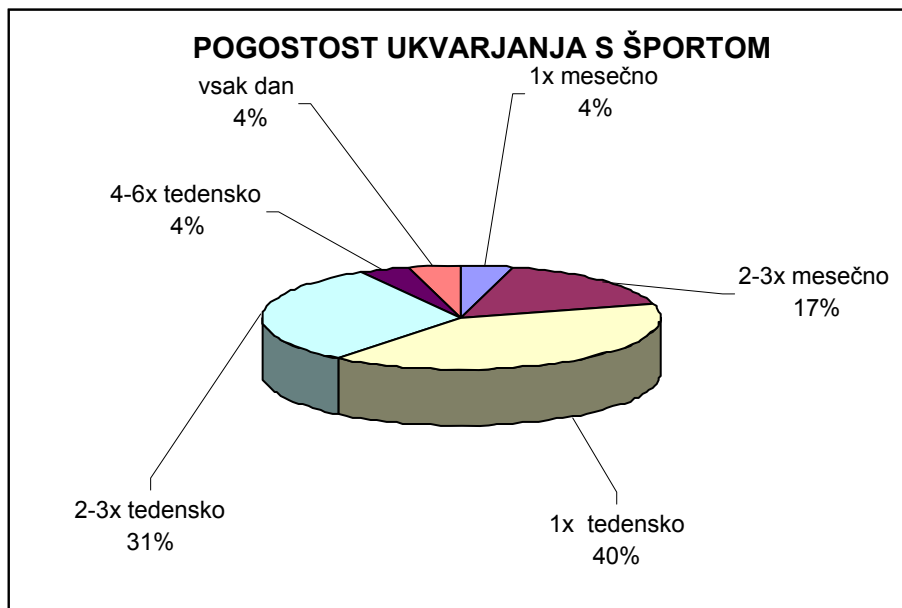
<sup>4</sup>Svetovni dan gibanja 2005. (10.5.2005). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 29. 01. 2007 iz [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/518-zbornik\\_SDG2005.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/518-zbornik_SDG2005.pdf)

Najpogosteje se anketiranci rekreirajo z družinskimi člani (38 %) in s prijatelji (35 %), nekaj se jih rekreira samih (17 %), najmanj pa se jih vključuje v vodene programe (10 %). Rezultati pritrjujejo splošno znanemu izhodišču, da ima šport poleg pozitivnega učinka na psihofizično počutje tudi pomembno socialno vlogo, saj se v primeru opravljene ankete kar 83 % vprašanih rekreira skupaj z drugimi osebami, kjer krepijo medsebojne vezi, kar pozitivno vpliva na vse ravni življenja.

#### 6.1.4 Pogostost ukvarjanja s športom

Enajsto vprašanje je spraševalo, kako pogosto se anketiranci ukvarjajo s športom.

Graf 4: Pogostost ukvarjanja s športom

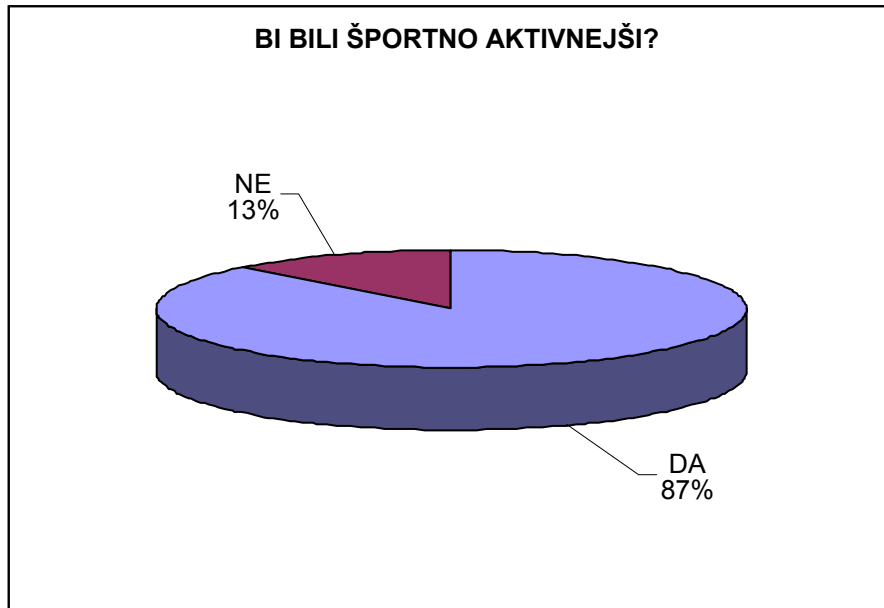


Na voljo je bilo šest odgovorov (od enkrat mesečno do vsak dan). Graf 4 prikazuje, da se jih največ športno udeležuje enkrat tedensko (40 % oziroma 19 anketiranih), slaba tretjina (31 %

oz. 15 anketiranih) je športno aktivna 2–3x tedensko, sledijo tisti, ki so aktivni 2–3x na mesec (17 % oz. 8 anketirancev), nekaj malega pa jih je aktivnih 4–6x na teden (4 % oz. 2 anketiranca) in vsak dan (4 % oz. 2 anketiranca). Glede na rezultate se torej le tretjina anketirancev rekreira v skladu s splošnimi priporočili tedenske športne aktivnosti, ki naj bi pripomogla k boljšemu psihofizičnemu počutju in naj bi delovala preventivno pred najpogostejšimi sodobnimi boleznimi, ki so posledica pretežno sedečega oz. mirujočega dela, stresa, neustrezne prehrane itd. Dobljeni rezultati so primerljivi z rezultati raziskave iz leta 2004, kar kaže, da je športna rekreacija v tovarni Lisca na ravni republiškega povprečja, čeprav bi mogoče pričakovali, da bo nekoliko pod njim, po eni strani zaradi okolja, v katerem se tovarna nahaja kot tudi zaradi tekstilne panoge, za katero je na splošno značilen nekoliko nižji standard zaposlenih.

#### **6.1.5 Ali bi želeli biti še aktivnejši?**

Graf 5: Ali bi želeli biti še aktivnejši?



Pri vprašanju, ali bi bili športno aktivnejši, je velika večina (87 % oz. 42 vprašanih) odgovorila z da (Graf 5). To dokazuje, da se ljudje sicer zavedajo pomembnosti športne vadbe, težko pa ob hitrem in naporinem delovenem tempu najdejo čas za športno rekreacijo. Pri današnjem načinu življenja ima človek namreč zelo malo prostega časa, še tega pa mnogi namenjajo raznim hobijem, ki niso nujno povezani s športom. S pravo ponudbo športnorekreativnih dejavnosti in s primerno spodbudo bi zagotovo lahko tudi kakšnega športno neaktivnega posameznika prepričali, da bi postal športno aktiven.

### **6.1.6 Starost v začetku ukvarjanja s športom**

Trinajsto vprašanje se je glasilo, kdaj ste se začeli ukvarjati s športom.

Tabela 11: Starost v začetku ukvarjanja s športom

<b>STAROST</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
pred 10. letom	12	25,0
med 11. in 20. letom	14	29,2
med 21. in 30. letom	7	14,6
med 31. in 40. letom	13	27,0
med 41. in 50. letom	2	4,2
po 51. letu	0	0
skupaj	48	100,0



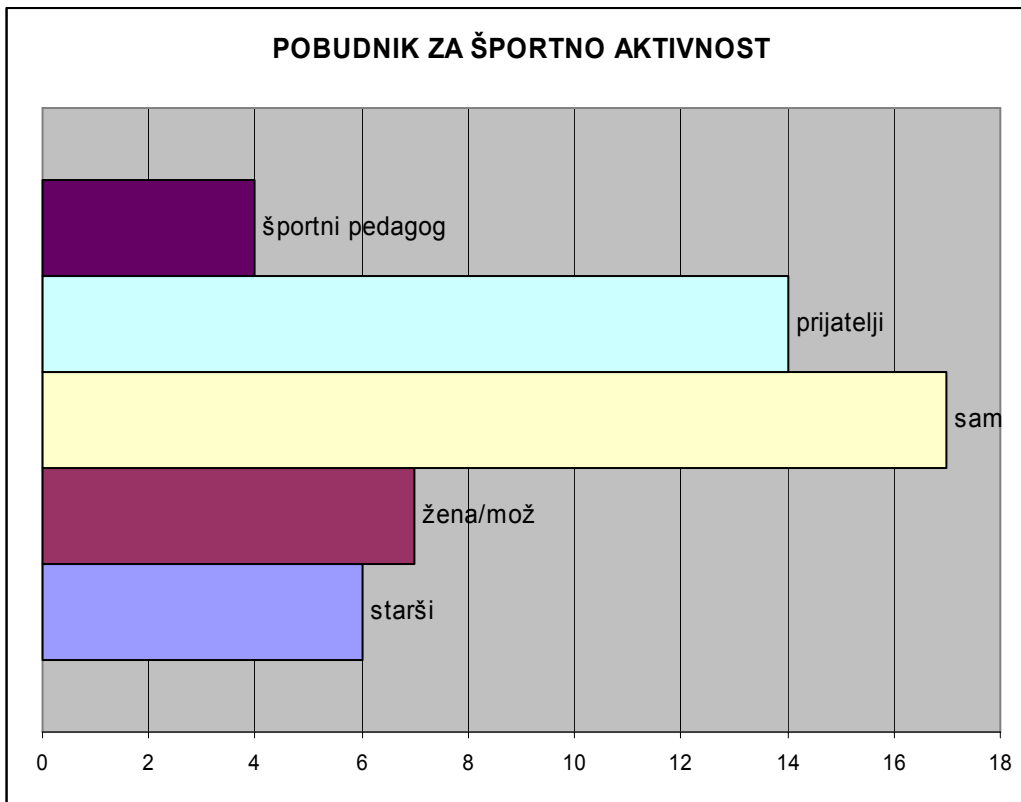
Zanimalo nas je, kdaj so anketiranci postali športno aktivni. Iz Tabele 11 vidimo, da obstajajo tri obdobja, v katerih se je večina anketirancev začela športno udeleževati. Največ (29,2 %) jih je postalo aktivnih med 11. in 20. letom, sledi skupina, ki se je »športno aktivirala« med 31. in 40. letom (27 %) in nato tisti, ki so to storili pred 10. letom (25 %). V anketi ni nihče navedel, da je postal športno aktiven po 51. letu, kar najverjetneje lahko pripišemo malemu številu anketirancev starejših od 51 let.

Razlog za to, da je dobra polovica anketiranih postala športno aktivnih pred dvajsetim letom starosti, je lahko ta, da večina ljudi do takrat hodi v šolo, kjer se srečujejo s športno vzgojo, večina jih ima do dvajsetega leta tudi manj obveznosti (še nimajo služb, družin) in s tem več prostega časa. Prav družina pa je glavni razlog, da je v skupini med 21. in 30. letom manj športno aktivnih. Gre za življenjsko obdobje, primerno za ustvarjanje družine, zato torej ne čudi nekoliko nižji odstotek športno aktivnih, še posebej ob dejstvu, da gre za pretežno ženski kolektiv. Razveseljiv pa je podatek o porastu športne aktivnosti v obdobju med 31. in 40. letom, kar lahko pripišemo večjemu zavedanju o pozitivnih učinkih športne rekreacije. Verjetno tudi že zgodnji znaki obolenj koga spodbudijo, da postane športno aktiven. Razlog za povečano aktivnost v tej starostni skupini je mogoče pripisati tudi spremenjenim odnosom v družini, ko otroci nekoliko zrastejo, postajajo bolj samostojni in tako mnogim staršem ostane kakšna ura časa, ki jo lahko namenijo športni rekreaciji. Po 40. letu je bilo v preteklosti zaradi drugačnega načina življenja in miselnosti težko pričakovati, da bi nekdo, ki je bil vseskozi športno neaktiven, postal aktiven, danes pa temu ni več tako in se marsikdo prav v tem obdobju odloči za športno rekreacijo.

### **6.1.7 Kdo vas je vpeljal v svet športa?**

Kdo vas je vpeljal v svet športa, se je glasilo 14 vprašanje.

Graf 6: Kdo vas je vpeljal v svet športa?



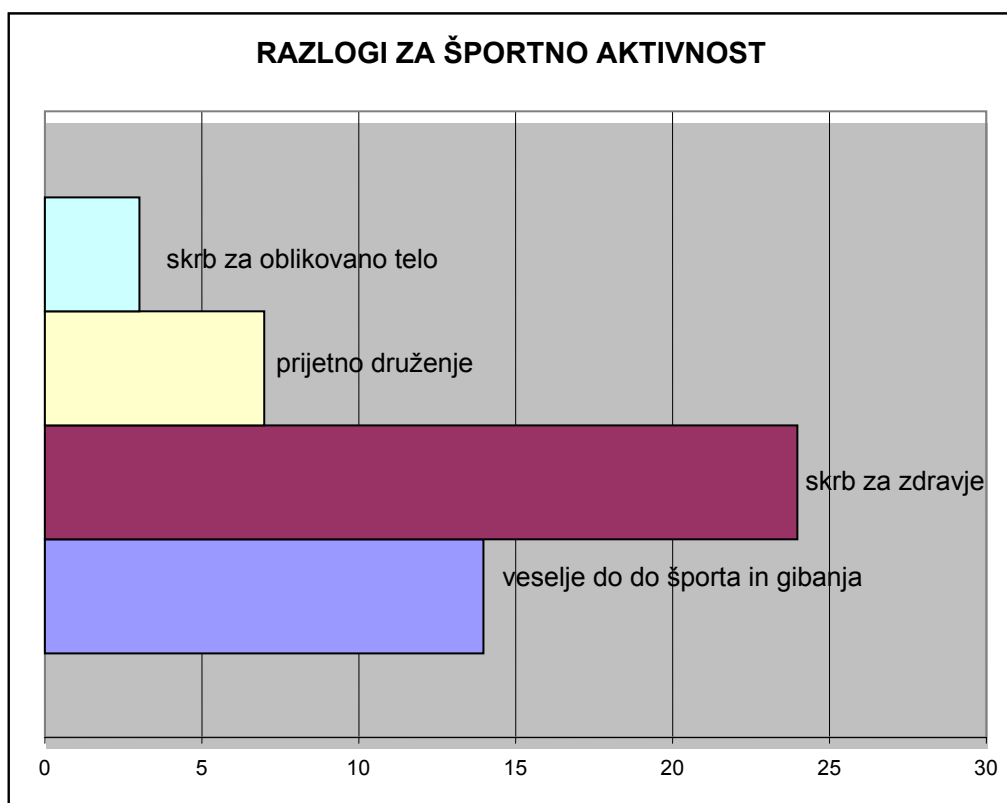
To vprašanje je imelo namen pridobiti podatke, kdo je anketirance seznanil, vpeljal v športno aktivnost. Iz Grafa 6 je razvidno, da se jih je največ, torej 17 (35,4 %) samih odločilo za ukvarjanje s športom, na drugem mestu s 14 odgovori (29,2 %) je odgovor, da je k temu pripomogel prijatelj. Sledijo odgovori: žena/mož – 7 odgovorov (14,6%) in starši – 6 odgovorov (12,5 %). Kot kaže analiza pa je anketirance za šport v najmanjši meri navdušil športni pedagog – 4 odgovori (8,3 %). Zadnji podatek v določeni meri preseneča, v večji meri pa lahko povzroča skrb, saj sporoča, da pedagoška dejavnost v zgodnejšem obdobju življenja (v obdobju šolanja) na anketirance ni imela zelenega in pričakovanega vpliva, torej po eni strani spodbujanja zavesti o pomembnosti športne aktivnosti ter njenem ugodnem vplivu na človeka in po drugi strani vzpostavljanja navade stalnega ukvarjanja s športom.

Dejstvo, da se jih največ samih odloči, da se bodo začeli ukvarjati s športom, pokaže zavedanje posameznikov, da si s športom lahko dvigujemo kvaliteto življenja, izboljšamo psihofizično stanje in hkrati izboljšujemo medsebojne odnose. Veliko pa jih postane športno aktivnih zaradi prijateljev, ki jih tako ali drugače spravijo v športno aktivnost, saj je prav druženje velik pozitiven dejavnik športne rekreacije.

### 6.1.8 Razlogi za športno aktivnost

Vsakdo, ki je športno aktiven, ima odgovor na naslednje vprašanje: Kaj je največji razlog, da se ukvarjate s športom?

Graf 7: Razlogi za športno aktivnost



Prav to je spraševalo 15. vprašanje. Graf 7 kaže, da je kar polovica vprašanih (24), ki so se opredelili za športno aktivne, kot razlog za športno aktivnost navedlo skrb za zdravje, slaba tretjina (14 oseb oziroma 29,2 %) je športno aktivnih zaradi veselja do športa in gibanja, nekaj (7 anketirancev oz. 14,6 %) je aktivnih zaradi prijetnega druženja in najmanj, zgolj trije (6,2 %), so aktivni zaradi skrbi za oblikovano telo.

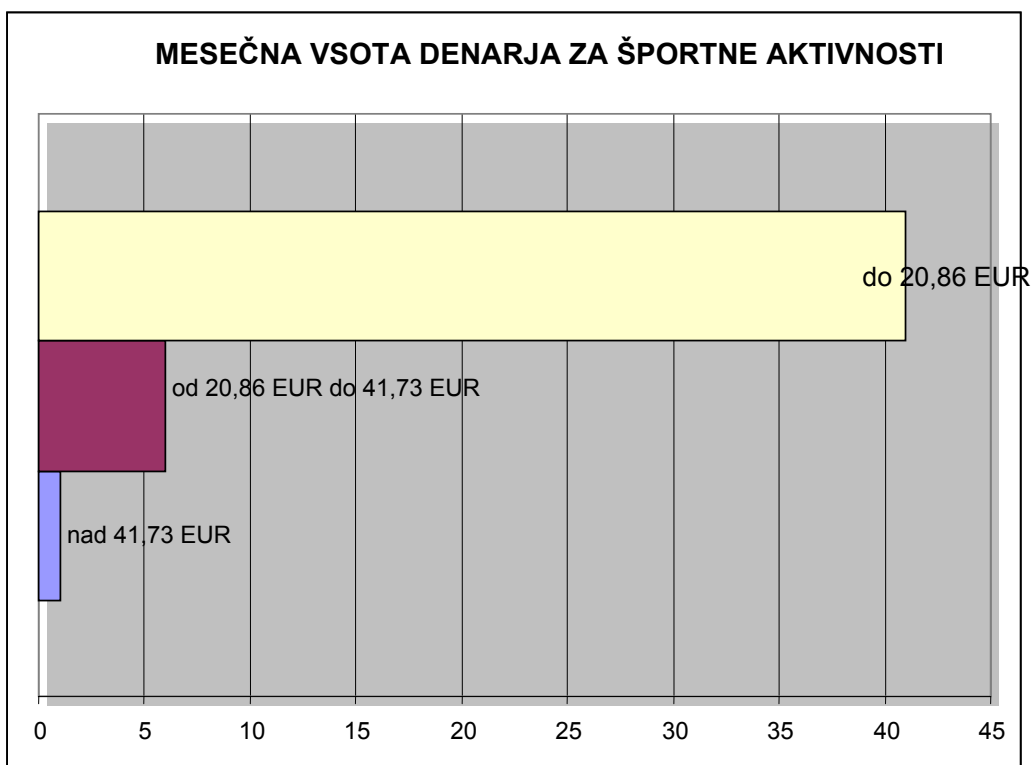
Ker vemo, da je večina zaposlenih ženskega spola, ne čudi, da je najpogostejši odgovor skrb za zdravje, saj se ženske bolj kot moški zavedajo pomena zdravja in vseh težav, ki nastanejo, ko ga izgubimo. Posledično tudi skrb za otroke, družino, delo postane zelo otežena. Tudi v podobnih predhodnih raziskavah je bil ta razlog najpogostejši odgovor na vprašanje posameznikom, zakaj so športno aktivni.

#### **6.1.9 Mesečna vsota denarja za športne aktivnosti**

Zadnje vprašanje za športno aktivne je anketirance spraševalo, koliko denarja mesečno namenijo za športno vadbo.

Iz Grafa 8 vidimo, da v splošnem za športno rekreacijo mesečno namenijo zelo malo denarja. Velika večina (85 % oziroma 41 športno aktivnih) nameni do 20,86 EUR (5000 SIT) mesečno, nekaj (13 % ali 6 vprašanih) jih nameni od 20,86 EUR (5000 SIT) do 41,73 EUR (10 000 SIT) mesečno, eden (2 %) od anketirancev pa nameni več kot 41,73 (10 000 SIT) mesečno. Tako nizek znesek je ob obilici mesečnih izdatkov, ki jih mora posameznik nameniti za bivanje, ter ob dejstvu, da so za tekstilno industrijo značilni nizki osebni dohodki zaposlenih, razumljiv.

Graf 8: Mesečna vsota denarja za športne aktivnosti

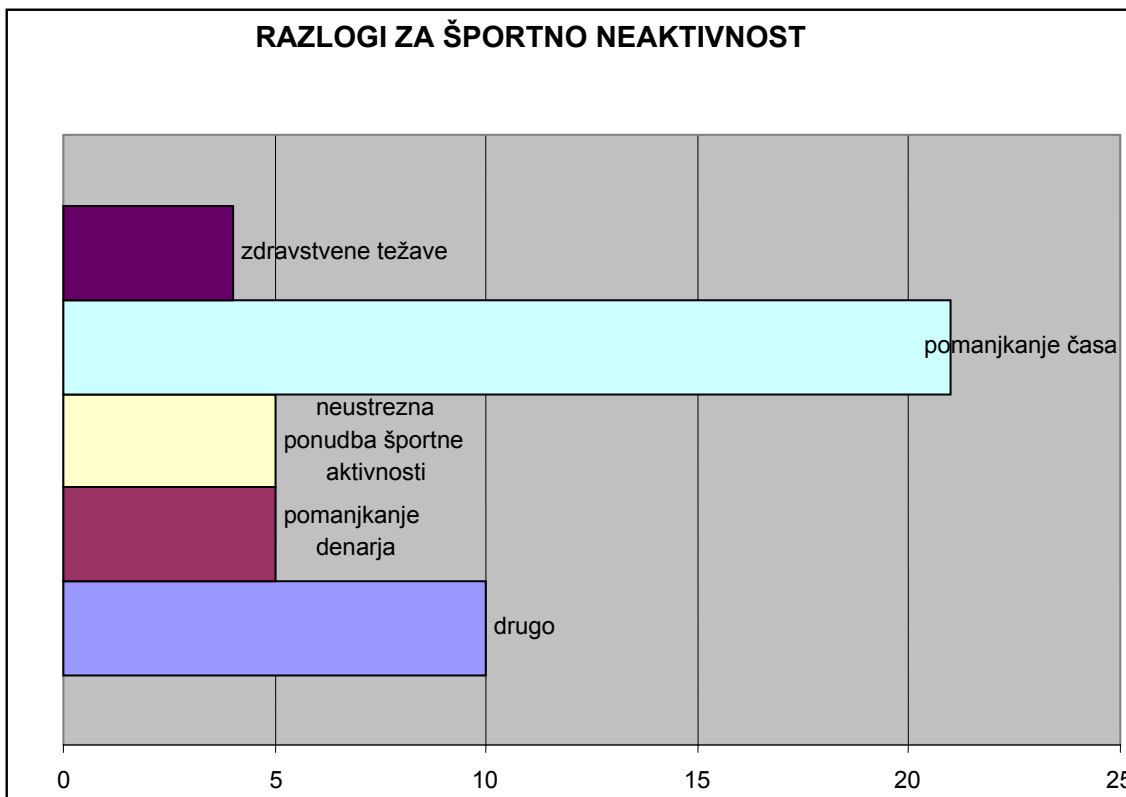


## 6.2 ŠPORTNO NEAKTIVNI

### 6.2.1 Razlogi za športno neaktivnost

Vprašanje se je glasilo, kaj je največji razlog, da ste športno neaktivni.

Graf 9: Razlogi za športno neaktivnost



Anketiranci, ki so se opredelili kot športno neaktivni (45 oseb oziroma 48,4 % vseh vprašanih), so v nadaljevanju odgovarjali na vprašanje o razlogih za športno neaktivnost. Iz Grafa 9 je mogoče razbrati naslednje: 21 ali skoraj polovica (46,7 %) jih je športno neaktivnih zaradi pomanjkanja časa, z 10 odgovori (oziroma slaba četrtina: 22,2 %) sledi odgovor drugo, kjer so anketiranci navajali pomanjkanje volje, lenobo, utrujenost, skrb za družino. Tretja najpogostejša razloga za neaktivnost sta s po petimi odgovori: neustrezna ponudba športne aktivnosti (11,1 %) in pomanjkanje denarja (11,1 %). Najmanj pa jih je navedlo zdravstvene težave (8,9 % oz. 4 anketiranci).

Anketiranci so uporabili pričakovan odgovor, za mnoge verjetno tudi izgovor. Vsakdo ima nekaj prostega časa in vsak se sam odloči, za kaj ga bo porabil. Nekdo raje poležava pret TV-jem, drugi raje bere itd. Verjetno pa bi lahko marsikoga, ki je športno neaktiven s pravo motivacijo in športno ponudbo, ki bi mu ustrezala, pripravili, da bi našel nekaj časa in postal športno aktiven. Skrb zbujajoč pa je podatek, da nekateri navajajo kot razlog za športno neaktivnost lenobo in pomanjkanje volje, a nič ne naredijo, da bi to spremenili. Zato je še pomembneje, da motiviramo (bodisi s pogovorom, reklamami, opozorili) in ponudimo pestro športno ponudbo, ki bo prilagojena posamezniku.

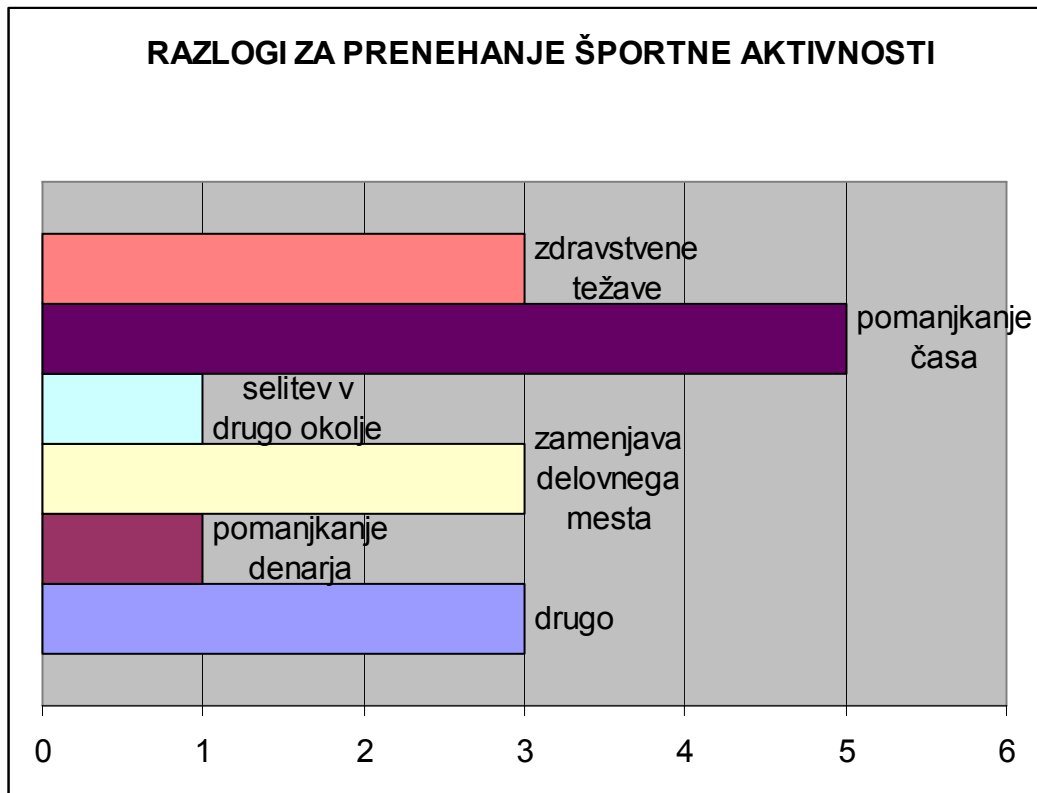
### **6.2.2 Ali ste bili v preteklosti športno aktivnejši?**

Za športno neaktivne nas je zanimalo, ali so bili kdaj v preteklosti športno aktivni (Graf 10). V podvprašanju smo tiste, ki so odgovorili, da so bili nekoč športno aktivni, vprašali po razlogih, zakaj so prenehali s športno aktivnostjo (Graf 11).

Graf 10: Športno aktivni v preteklosti



Graf 11: Razlogi za prenehanje športne aktivnosti tistih, ki so bili športno aktivni v preteklosti



Rezultati so sledeči: samo tretjina (33 %) jih je bilo v preteklosti aktivnih, kar dve tretjini (67 %) športno neaktivnih pa je bilo neaktivnih tudi v preteklosti. Največ (33,3 % oziroma 5) jih je kot razlog za športno neaktivnost navedlo pomanjkanje časa, s po tremi odgovori sledita kategoriji težave z zdravjem (20 %) in drugo (20 %), kjer sta se med razlogi pojavila odgovora: družina, delo na kmetiji. V manjši meri so razlog za športno neaktivnost še zamenjava delovnega mesta (13,3 %), selitev v drugo okolje (6,7 %) in pomanjkanje denarja (6,7 %).

Iz rezultatov je razvidno, da je tretjina športno neaktivnih nekoč bila športno aktivna, a so aktivnost zaradi določenih razlogov opustili. Verjetno bi se ob primerni spodbudi velik delež teh ponovno začel športno rekreirati, saj vsakdo, ki je kdaj bil športno aktiven ve, kako zmerna vadba vpliva na telo in duha.



### 6.2.3 Ali bi se želeli več ukvarjati s športom?

Namen ankete je bil tudi izvedeti, koliko športno neaktivnih ima željo po športni aktivnosti (Graf 12) in s katero vrsto aktivnosti bi se ukvarjali tisti, ki si želijo biti športno aktivni (Tabela 12).

Graf 12: Želja po športni aktivnosti



Kar precejšen delež športno neaktivnih (62 %) ima željo po športni aktivnosti, kar je razveseljivo ob domnevi, da se tudi športno neaktivni zavedajo pozitivnih učinkov, ki jih prinaša športna aktivnost. Zaskrbljujoč pa je podatek, da kar 38 % športno neaktivnih nima želje po športni aktivnosti. Čeprav živimo v času, ko nas na vsakem koraku opozarjajo, naj skrbimo za svoje zdravje, pazimo na prehrano, se dovolj gibljemo, ta skupina ne kaže zanimanja za športno aktivnost. Razlog za to je lahko nezavedanje pozitivnih učinkov vadbe ali pa se posamezniki enostavno ne zmenijo za opozorila, vse dokler jim telo samo ne pokaže prvih znakov obolenj.

Tabela 12: Željena aktivnost

<b>ŽELJENA AKTIVNOST</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
HOJA	16	22,2
PLAVANJE	11	15,3
KOLESARJENJE	9	12,5
PLES	8	11,1
TENIS	6	8,3
AEROBIKA	5	7,0
PLANINARJENJE	4	5,6
FITNES	3	4,1
JOGA	2	2,8
TEK	2	2,8
KOŠARKA	1	1,4
ODBOJKA	1	1,4
DRUGO <sup>5</sup>	4	5,5
skupaj	72	100,0

Željene aktivnosti športno neaktivnih so skoraj enake kot aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo športno aktivni. Na vrhu liste želja je hoja (22,2 %), sledijo plavanje (15,3 %), kolesarjenje (12,5 %), ples (11,1 %) itd.

Tudi športno neaktivni so izbrali za željene aktivnosti tiste, ki se izvajajo v naravi in pri katerih posamezniki niso odvisni od drugih udeležencev. Visoko na četrtem mestu željenih aktivnosti se pojavi ples, kar ni presenetljivo, če vemo, da je večina zaposlenih žensk, da za ples ni potrebna kondicijska podlaga, hkrati pa je zelo družabna aktivnost, primerna za vse starostne skupine.

---

<sup>5</sup> V kategoriji *drugo* sta se pojavila odgovora: pilates (4,1 %) in drsanje (1,1 %).

## **7 SKLEP**

Namen naloge je bil raziskati razširjenost športne rekreacije med zaposlenimi v podjetju Lisca d. d. iz Sevnice, razloge za športno (ne)aktivnost zaposlenih ter večjo/manjšo priljubljenost posameznih športov.

Anketo je pravilno izpolnilo 93 zaposlenih, od tega 80 žensk in 13 moških. Ta podatek kaže tudi strukturo zaposlenih glede na spol. Ker podjetje Lisca d. d. spada v tekstilno panogo, je visok odstotek žensk pričakovan. Razmerje moški : ženske v podjetju je 25 : 75, med anketiranci pa 13 : 86. Povprečna starost anketiranih zaposlenih je 41 let.

Več anketirancev živi na vasi kot v mestu, iz česar bi lahko sklepali da je med njimi več športno neaktivnih, saj ima življenje na vasi drugačne zakonitosti kot v mestu in zahteva več gibanja in dela v naravi. Presenetljivo pa je raziskava pokazala ravno nasprotno, namreč, da je več športno aktivnih na vasi (60 % anketirancev, ki živijo na vasi) kot v mestu (54 % anketirancev, ki živijo v mestu). S tem je bila četrta hipoteza (H4) zavrnjena.

Dobra polovica vseh anketirancev je športno aktivna, kar se ujema z ugotovljeno športno aktivnostjo prebivalcev Slovenije. Primerjava športne aktivnosti po spolu pa je pokazala, da so moški aktivnejši od žensk, saj je aktivnih 76,9 % moških, medtem ko je aktivnih 47,5 % vseh vprašanih žensk. To pomeni, da tudi prva hipoteza (H1) ni bil potrjena, medtem ko je bila tretja (H3) potrjena.

Predhodne raziskave, ki so ugotovljale povezavo športne aktivnosti in stopnjo izobrazbe<sup>6</sup>, so pokazale, da so športno aktivnejši tisti z visokošolsko ali višjo izobrazbo. Tudi med anketiranci ni drugače in torej peta hipoteza (H5) drži. Ob primerjavi odstotka aktivnih in neaktivnih znotraj posamezne stopnje izobrazbe, je največji odstotek aktivnih pri tistih z visoko ali višjo izobrazbo

---

<sup>6</sup> Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji 2000. *Šport*, 49(3), 28-58.

(65 %). Z nižanjem stopnje izobrazbe se niža tudi odstotek športno aktivnih. Anketiranci s končano 4-letno srednjo šolo so malo aktivnejši (52 %) od anketirancev s končano 3-letno poklicno šolo ali manj (48 %).

V celoti se je izkazala za pravilno tudi druga hipoteza (H2), saj iz analize rezultatov lahko ugotovimo, da se anketiranci zavedajo pomena športne aktivnosti, kajti v veliki večini (90 %) menijo, da šport veča kvaliteto življenja. Kljub temu je zelo malo športno aktivnih anketirancev včlanjenih v športna društva (zgolj 10 %).

Športno aktivni se najpogosteje ukvarjajo z naslednjimi aktivnostmi: kolesarjenje (22 %), hoja (21,2 %), plavanje (11,4 %), planinarjenje (9,1 %), ples (8,3 %), tek (6,9 %) itd. Prevladujejo torej aktivnosti, ki omogočajo več vrst udejstvovanja: aktivnosti, pri katerih si lahko aktiven sam, s prijatelji ali z družinskimi člani. In prav na te načine so anketiranci najpogosteje športno aktivni, le v obratnem vrstnem redu. Največ jih je športno aktivnih v krogu družine (38 %), nekoliko manj s prijatelji (35 %) , še manj se jih rekreira samih (17 %). Najmanj pa je športno aktivnih v vodenih aktivnostih (10 %). Če primerjamo ta rezultat s številom včlanjenih v športna društva, vidimo, da je enak, iz česar lahko sklepamo, da so anketiranci, ki so športno aktivni v vodenih programih tudi včlanjeni v športna društva.

Kar velik del (39,5 %) športno aktivnih je aktivnih 1x tedensko, nekoliko manj (31,2 %) 2-3x tedensko, sledijo tisti, ki so aktivni 2-3x mesečno (16,7 %). Z enakim odstotkom (4,2 %) pa je nekaj takih, ki so aktivni bodisi 1x mesečno, 4-6x tedensko ali vsak dan.

Športno aktivni anketiranci so se začeli s športom ukvarjati v različnih starostnih obdobjih, več kot polovica (54,4 %) jih je postalo aktivnih pred 20 letom, dobra četrtina (27 %) med 31. in 40. letom.

Največ se jih je začelo športno rekreirati samoiniciativno (35,4 %), nekatere so navdušili prijatelji (29,2 %), druge mož ali žena (14,6 %), spet tretje starši (12,5 %), najmanj uspeha pa je imel športni pedagog (8,3 %).

Da človek postane in ostane športno aktiven potrebuje motiv, da ne odneha prekmalu. Pri naših športno aktivnih anketirancih je na prvem mestu skrb za zdravje (50 %), na drugem veselje do športa in gibanja (29,2 %), sledi prijetno druženje (14,6 %) in nazadnje skrb za oblikovano telo (6,2 %).

Danes je skoraj samoumevno, da če se želimo športno rekreirati, moramo temu nameniti določeno vsoto denarja. Koliko, pa je odvisno od vsakega posameznika. Športno aktivni anketiranci v veliki večini (85 %) mesečno namenijo športni aktivnost do 20,86 EUR (5000 SIT), kar se na prvi pogled morda zdi malo, a če upoštevamo predvidene finančne zmožnosti večine vprašanih, razumljivo.

Pri športno neaktivnih anketirancih je pomanjkanje časa (46,7 %) največji razlog za športno neaktivnost, sledijo razlogi, ki so jih anketiranci navedli sami (22,2 % anketirancev je v kategoriji drugo navedlo: pomanjkanje volje, lenoba, utrujenost, skrb za družino itd.), naslednji razlog je pomanjkanje denarja (11,1 %), neustrezna ponudba športne aktivnosti (11,1 %) in zdravstvene težave (8,9 %).

Le tretjina (33 %) športno neaktivnih anketirancev je bila v preteklosti športno aktivna. Tudi pri njih je na prvem mestu navedeno pomanjkanje časa (33 %) kot razlog, zakaj so prenehali z športno aktivnostjo. Sledijo odgovori v kategoriji drugo (20 %): družina, delo na kmetiji, nato težave z zdravjem (20 %), zamenjava delovnega mesta (13,3 %), selitev v drugo okolje (6,7 %) in pomanjkanje denarja (6,7 %). Skoraj dve tretjini (62 %) športno neaktivnih je izrazilo željo po (večji) športni aktivnosti in v tem primeru bi se najraje ukvarjali z naslednjimi športnimi aktivnostmi: hoja (22,2 %), plavanje (15,3 %), kolesarjenje (12,5 %), ples (11,1 %) itd.

Na koncu lahko ugotovimo, da se športna aktivnost in neaktivnost med zaposlenimi v Lisci d. d. pojavljata v podobnem razmerju. V obeh skupinah se zaposleni zavedajo pomena rekreacije v današnjem svetu, vendar v večini ocenjujejo, da se premalo rekreirajo. Med zaposlenimi torej obstaja zanimanje za športno rekreacijo, vendar zaradi navedenih razlogov ta ni množična. Pokazalo se je, da če bi zaposleni imeli možnost rekreacije v okviru podjetja ob terminu, ki bi

ustrezal večini zaposlenih, ustrezno vodenje in animiranje, bi se odstotek športno aktivnih najverjetneje povečal. Smiselno bi bilo tudi razmisliti o sodelovanju z organizatorjem športne rekreacije, ki bi programiral in spodbujal različne oblike športne aktivnosti ter zaposlene motiviral k pogostejšemu športnemu udejstvovanju. Njegova vloga bi lahko zajemala tudi promocijo novejših in (zaenkrat) manj uveljavljenih vrst športne vadbe, kot je na primer nordijska hoja, za katero so znani podatki o ugodnem vplivu na človeka. Nordijska hoja bi bila v konkretnem primeru Lisce d. d. za zaposlene izredno primerna, saj je konfiguracija okoliškega terena primerno razgibana in valovita ter tako skoraj idealna za izvajanje te vrste športne aktivnosti.

Rezultate opravljene analize je mogoče primerjati s predhodnimi raziskavami športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji, kar v določeni meri podpira relevantnost naše analize in hkrati dokazuje smotrnost tovrstnih raziskav.

## **8 LITERATURA IN VIRI**

Berčič, H. (1980). *Zasnova programa na področju športne rekreacije*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.

Berčič, H. (1996). V delovnih organizacijah naj šport znova postane kakovostna sestavina humanizacije dela. *Delo + Varnost*, 41 (6), 268–271.

Berčič, H. (1997). Šport v podjetjih Da ali Ne? *Šport*, 45 (1), 14–17.

Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V *Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, Rogla 8.-9. november 2001.* (9–20). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Berčič, H. (2002). Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Šport*, 50 (2), 26–31.

Berčič, H. (2005). Ali se v slovenska podjetja vrača obdobje vlaganja v človeške vire, v športno rekreativno dejavnost, zdravje in delovno sposobnost zaposlenih? *Šport*, 53 (3), 33–39.

Berčič, H. (2006). Pomen in vloga športnih društev pri razvoju in udejanjanju kakovostnega življenjskega sloga prebivalstva Slovenije. V *Zbornik 6. slovenskega kongresa športne rekreacije, Moravske Toplice 6. in 7. oktober 2006.* (6–12). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Ferenčak Rauter, M. (2004). Športna dejavnost v prostem času in kakovost življenja. *Šport*, 52 (1), 44–47.

Janc, M. (2000). *Športnorekreativne dejavnosti družinskih članov občine Sevnica*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jerman, M. (2001). *40 let delavskih športnih iger v novomeški občini*. Novo Mesto: Založba Titra.

Jovan, L. (1973). *Rekreacija delavcev v delovnih organizacijah*. Ljubljana: Delavska univerza Boris Kidrič.

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

Kovač, M. in Doupona Topič, M. (2004). *Športne dejavnosti odraslih prebivalcev Slovenije*. V *Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, Laško 26.-27. november 2004*. (189–195). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. *Šport*, 49 (3). 28–58.

Petkovšek, M. (1997). *Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost*. V B. Sila (ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije* (str. 112–146). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Skamen, T. (2000). *Motiviranost zaposlenih v tekstilni tovarni Svilanit, d. d., za športno aktivnost med delovnim in prostim časom*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M. (1997). *Motivacijski sistem v športu*. Doktorska dizertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.



Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Uлага, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

*Lisca –Ogledalo*. (ur. Busar, T.; Štraus, L. in Beričič, M.) (2006). Sevnica: Lisca d.d.

*Program preoblikovanja konfekcije Lisca Sevnica* (1993). Sevnica: Lisca d.d.

## **9 KAZALO TABEL IN GRAFOV**

Tabela 1: Spol anketirancev.....	27
Tabela 2: Kraj bivanja anketirancev.....	28
Tabela 3: Stan anketirancev.....	28
Tabela 4: Izobrazbena stopnja anketirancev.....	29
Tabela 5: Športna aktivnost anketirancev.....	32
Tabela 6: Športna aktivnost anketirancev glede na spol.....	32
Tabela 7: Športna aktivnost anketirancev glede na starost.....	33
Tabela 8: Športna aktivnost in izobrazba.....	34
Tabela 9: Športna aktivnost glede na kraj bivanja .....	34
Tabela 10: Najljubše športne aktivnosti .....	36
Tabela 11: Starost v začetku ukvarjanja s športom.....	40
Tabela 12: Željena aktivnost.....	50
Graf 1: Ali ukvarjanje s športom večja kvaliteto življenja?.....	31
Graf 2: Članstvo v športnem društvu .....	35
Graf 3: Način športnega udejstvovanja.....	37
Graf 4: Pogostost ukvarjanja s športom .....	38
Graf 5: Ali bi želeli biti še aktivnejši?.....	39
Graf 6: Kdo vas je vpeljal v svet športa?.....	42
Graf 7: Razlogi za športno aktivnost.....	43
Graf 8: Mesečna vsota denarja za športne aktivnosti.....	45
Graf 9: Razlogi za športno neaktivnost.....	46
Graf 10: Športno aktivni v preteklosti.....	47
Graf 11: Razlogi za prenehanje športne aktivnosti tistih, ki so bili športno aktivni v preteklosti.....	48
Graf 12: Želja po športni aktivnosti.....	49

## 10 PRILOGA

### ANKETA

*Pozdravljeni!*

*Sem Damjan Horžen, absolvent Fakultete za šport in vas vljudno prosim, da z obkroževanjem odgovorite na spodnja vprašanja, s katerimi bom pridobil podatke za svojo diplomsko nalogo z naslovom Razširjenost športne dejavnosti med zaposlenimi v Lisci d.d. Anketa je anonimna. Za vaše sodelovanje se vam lepo zahvaljujem.*

**1. Spol:**      Ž      M

**2. Starost:**      \_\_\_\_\_

**3. Kje živite?** a) v mestu  
                  b) na vasi

**4. Zakonski stan:**    a) samski/-a  
                          b) poročen/-a  
                          c) drugo \_\_\_\_\_

**5. Stopnja izobrazbe:**    a) osnovna šola  
                                  b) končana 2- ali 3-letna poklicna šola  
                                  c) končana 4-letna srednja šola  
                                  č) visoka, univerzitetna ali več

**6. Ali ukvarjanje s športom po vašem mnenju povečuje kvaliteto življenja?**  
                          a) Da.  
                          b) Ne.

**7. Ali se ukvarjate s športom?**                    a) Da.                    b) Ne.

Če ste odgovorili z NE, preidite na 17. vprašanje, sicer nadaljujte z 8. vprašanjem.

-----

**8. Ali ste član športnega društva?** a) Da. b) Ne.

**9. S katero vrsto aktivnosti se ukvarjate?** (obkrožite največ tri odgovore)

- |                 |             |                  |
|-----------------|-------------|------------------|
| a) tek          | e) fitnes   | j) hoja          |
| b) kolesarjenje | aerobika    | k) joga          |
| c) nogomet      | g) odbojka  | l) ples          |
| č) košarka      | h) rokomet  | m) planinarjenje |
| d) tenis        | i) plavanje |                  |
| n) drugo _____  |             |                  |

**10. Na kakšen način se športno udeležujete?**

- a) sam
- b) s prijatelji
- c) z družino
- č) v vodenih programih
- d) drugo \_\_\_\_\_

**11. Kako pogosto se ukvarjate s športom?**

- a) enkrat mesečno
- b) 2 do 3-krat mesečno
- c) enkrat tedensko
- č) 2 do 3-krat tedensko
- d) 4 do 6-krat tedensko
- e) vsak dan

**12. Če bi imeli možnost, ali bi bili pogosteje športno aktivni?**

- a) Da.
- b) Ne.

**13. Kdaj ste se začeli ukvarjati s športom?**

- a) pred 10. letom starosti
- b) med 11 in 20. letom starosti
- c) med 21 in 30. letom starosti
- d) med 31 in 40. letom starosti
- e) med 41 in 50. letom starosti
- f) po 51 letu starosti

**14. Kdo vas je vpeljal v svet športa?**

- a) starši
- b) žena ali mož
- c) sam/-a
- č) prijatelj
- d) športni pedagog
- e) drugo \_\_\_\_\_

**15. Kaj je največji razlog, da se ukvarjate s športom? (obkrožite en odgovor)**

- a) veselje do športa in gibanja
- b) skrb za zdravje
- c) prijetno druženje
- d) skrb za oblikovano telo
- e) drugo \_\_\_\_\_

**16. Koliko denarja mesečno namenite za športno aktivnost?**

- a) do 5000 SIT
  - b) od 5000 do 10000 SIT
  - c) nad 10000 SIT
-

**17. Kaj je največji razlog, da ste športno neaktivni? (obkrožite en odgovor)**

- a) zdravstvene težave
- b) pomanjkanje prostega časa
- c) neustrezna ponudba športne aktivnosti
- d) pomanjkanje denarja
- e) drugo \_\_\_\_\_

**18. Ali ste bili v preteklosti športno aktivnejši?                      a) Da.                      b) Ne.**

**Če DA, zakaj ste z aktivnostjo prenehali? (obkrožite en odgovor)**

- a) premalo časa
- b) težave z zdravjem
- c) pomanjkanje denarja
- d) zamenjava delovnega mesta
- e) selitev v drugo okolje
- f) drugo \_\_\_\_\_

**19. Ali bi se želeli ukvarjati s športom?                      a) Da.                      b) Ne.**

**Če ste odgovorili z DA, s katero vrsto aktivnosti bi se ukvarjali?**

(obkrožite največ tri odgovore)

- |                 |             |                  |
|-----------------|-------------|------------------|
| a) tek          | e) fitnes   | j) hoja          |
| b) kolesarjenje | f) aerobika | k) joga          |
| c) nogomet      | g) odbojka  | l) ples          |
| č) košarka      | h) rokomet  | m) planinarjenje |
| d) tenis        | i) plavanje | n) drugo _____   |