

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

**AKTIVNOST PREBIVALCEV  
SLOVENIJE NA PODROČJU FITNESA V  
POVEZAVI Z NEKATERIMI SOCIALNO  
DEMOGRAFSKIMI ZNAČILNOSTMI**

**DIPLOMSKA NALOGA**

MATEJ BUNDERLA

LJUBLJANA 2008



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Fitnes

**AKTIVNOST PREBIVALCEV SLOVENIJE NA PODROČJU  
FITNESA V POVEZAVI Z NEKATERIMI SOCIALNO  
DEMOGRAFSKIMI ZNAČILNOSTMI**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

doc. dr. Boris Sila

RECENZENT

izr. prof. dr. Mojca Doupona Topič

KONZULTANT

doc. dr. Miran Kondrič

Avtor

MATEJ BUNDERLA

LJUBLJANA 2008

## **ZAHVALA:**

*Zahvaljujem se vsem, ki ste mi kakorkoli pomagali na poti do zaključka študija na Fakulteti za šport. Posebna hvala mentorju doc. dr. Borisu Sili, ki mi je s svojimi dejanji odprl nova spoznanja na področju športa, me uspešno vodil na urah usmerjanja fitnesa in mi nenazadnje ponudil tudi možnosti za različna dela na področju fitnesa, ki sem jih s pridom izkoristil in njihove sadove še danes pobiram in jih tudi nadgrajujem. Hvala mag. Vidu Mesariču za pomoč pri nekaterih metodoloških vprašanjih. Hvala tudi staršem za vso podporo (tako moralno kot finančno) ter za razumevanja ob mojih mnogih odrekanjih družini v času študija. Vsem še enkrat hvala – brez vaše pomoči mi ne bi uspelo.*

*Matej Bunderla*

**KLJUČNE BESEDE:**

Socialno demografske značilnosti, športna aktivnost, pogostost, prebivalci Slovenije, fitness, organiziranost

**NASLOV DIPLOMSKEGA DELA:**

AKTIVNOST PREBIVALCEV SLOVENIJE NA PODROČJU FITNESA V POVEZAVI Z NEKATERIMI SOCIALNO DEMOGRAFSKIMI ZNAČILNOSTMI

Matej Bunderla

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Športno treniranje, fitness

Strani 69; preglednic: 34; grafov: 9; virov: 27; prilog: 0

**IZVLEČEK:**

Sistematično spremljanje športne dejavnosti v Sloveniji poteka že dobrih 35 let, saj je bila prva tovrstna študija opravljena leta 1973. V vprašalnike centra so vsakokrat vnesena tudi vprašanja s športnega področja, ki jih lahko povezujemo s posameznimi socialno-demografskimi značilnostmi – predvsem s spolom, starostjo, stopnjo izobrazbe in krajem bivanja. Namen raziskovalnega dela je, da ugotovimo, kako so nekatere socialno demografske spremenljivke (spol, starost, stopnja izobrazbe in tip krajevne skupnosti) povezane z aktivnostjo prebivalcev Slovenije starih 15 let in več s športom na sploh in fitnessom. Nadalje je namen dela tudi, da ugotovimo, kako pogosto se anketiranci ukvarjajo s športnorekreativnimi dejavnostmi in ali je to ukvarjanje organizirano ali neorganizirano. Iz namena izhajajo cilji raziskave: ugotoviti želimo, ali obstajajo povezave med socialno-demografskimi spremenljivkami in fitnessom ter športom na sploh. Podatke smo obdelali v SPSS-u z ustreznimi procedurami za osnovni prikaz rezultatov v posameznih spremenljivkah (frequencies, descriptives) in za ugotavljanje povezanosti med nekaterimi nominalnimi in ordinalnimi spremenljivkami (crosstabs), ter za ugotavljanje stopnje in statistične značilne povezanosti (koeficient kontingence) med posameznimi izbranimi spremenljivkami. V tem obdobju je bil ugotovljen velik napredek v deležu športno aktivnega prebivalstva in v rednosti športne aktivnosti. S temi rezultati se uvrščamo nad evropsko povprečje. Velike razlike v športni dejavnosti med spoloma v preteklosti (predvsem v mestnih okoljih) so skorajda izginile, tudi vse več starejših je športno aktivnih in ti so pri tem še najbolj redni. Socialni status, najbolj povezan s spremenljivko izobrazbe, vpliva tako na udeležbo v športu kot tudi na izbiro posameznih športnih aktivnosti.

**KEY WORDS:**

Social and demographic characteristics, sport activity, Slovenians, fitness, frequency of sport activity, organized or unorganized

**TITLE:**

ACTIVITY OF SLOVENE IN FITNESS WITH CONNECTIVITY TO SOME OF THE SOCIAL AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

Matej Bunderla

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2008

Physical training, fitness

Pages: 69; Tables: 34; Graphs: 9; Sources: 27; Appendix: 0

**SUMMARY:**

A systematic analysis of sport activity in Slovenia has been carried out for over 35 years, as the first study of this kind was conducted in 1973. The Centre provided the questionnaires where questions related to sport were added. These questions were linked with individual social and demographic characteristics – primarily gender, age, level of education and place of residence. The purpose of the research is to determine, how some of the social and demographic characteristics (like gender, age, level of education and place of residence) are linked with sport or fitness participation of Slovene older than 15 years. Furthermore is also to determine, how often are these participants active in sport and if this participation is organized or unorganized. From the purpose we get objects of the research: we want to determine, if there is a link between socio-demographic characteristics and fitness or sport in general. All the data were processed in SPSS with suitable procedures for basic review of the results for some of the variables (like frequencies, descriptives) and for the determination of connectivity between some of the nominal and ordinal variables (crosstabs) and for the determination of level and statistical connectivity (contingency coefficient) between some of the variables. The period under scrutiny, lasting one third of a century, reveal great progress in the share of the physically active population and the regularity of sport activity. These results place Slovenia above the European average. The large gender differences seen in sport activity in the past have practically disappeared (mainly in urban areas), as older people are increasingly physically active, engaging in sport the most regularly of all. Social status, showing the strongest correlation with the variable of education, affects both participation in sport and the selection of sport activities.

## KAZALO:

<b>UVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>PREDMET IN PROBLEM</b> .....	<b>11</b>
ČLOVEK IN GIBANJE .....	11
KAJ JE WELLNESS? .....	15
KAJ JE FITNES? .....	18
SOCIALNO DEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI, KI SO OBIČAJNO OBRAVNAVANE V POVEZAVI S ŠPORTNO AKTIVNOSTJO .....	20
POJEM SOCIALNEGA STATUSA, SOCIALNE RAZLIKE V SVETU IN PRI NAS .....	20
FENOMENSKI MODEL SOCIALNE STRATIFIKACIJE .....	21
SPOL .....	23
STAROST .....	24
IZOBRAZBA .....	26
TIP KRAJEVNE SKUPNOSTI .....	26
<b>CILJI</b> .....	<b>28</b>
<b>HIPOTEZE</b> .....	<b>29</b>
<b>METODE DELA</b> .....	<b>30</b>
VZOREC MERJENCEV .....	30
VZOREC SPREMENLJIVK .....	30
NAČIN ZBIRANJA PODATKOV .....	31
METODE OBDELAVE PODATKOV .....	31
<b>REZULTATI RAZISKAVE IN KOMENTARJI Z RAZPRAVO</b> .....	<b>33</b>
OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI O CELOTNEM VZORCU .....	33
SPOL .....	33
STAROST .....	33
IZOBRAZBA .....	35
TIP KRAJEVNE SKUPNOSTI .....	36
POGOSTOST ŠPORTNE AKTIVNOSTI .....	36
OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI ZA CELOTEN VZOREC TER ZA PODVZORCA ŠPORT IN FITNES .....	38
PREGLED IN PRIMERJAVA CELOTNEGA VZORCA S PODVZORCI ŠPORT, FITNES IN NEAKTIVNI .....	38
UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESOM GLEDE NA SPOL .....	43
UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESOM GLEDE NA STAROST .....	47
UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESOM GLEDE NA IZOBRAZBO .....	51
UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESOM GLEDE NA BIVALNO OKOLJE .....	55
POGOSTOST UKVARJANJA S FITNESOM V POVEZAVI S SPOLOM, STAROSTJO, IZOBRAZBO IN TIPOM KRAJEVNE SKUPNOSTI .....	58
ORGANIZIRANOST UKVARJANJA S FITNESOM .....	62
<b>SKLEP</b> .....	<b>64</b>
<b>VIRI</b> .....	<b>67</b>

## UVOD

Sistematično ugotavljanje športne dejavnosti v Sloveniji poteka že dobrih 33 let, saj je bila prva tovrstna študija opravljena leta 1973. Skoraj vse študije so bile izvedene v sodelovanju med Fakulteto za šport in Centrom za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij pri Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani. V vprašalnike centra so vsakokrat vnesena tudi vprašanja s športnega področja, ki jih lahko povežemo s posameznimi socialno demografskimi značilnostmi – predvsem s spolom, starostjo, stopnjo izobrazbe in krajem bivanja. V obdobju 33 let je ugotovljen velik napredek v deležu športno aktivnega prebivalstva in v rednosti športne aktivnosti. (Sila, 2007)

V nalogi je posebej izpostavljeno ukvarjanje Slovencev starih 15 let in več s fitnessom. Raziskave pred letom 2004 so zajemale Slovence starejše od 17 let, zato je potrebno nekatere primerjave opraviti nekoliko bolj pozorno. Ugotovljeno je, da trend ukvarjanja s fitnessom strmo narašča in da je delež aktivnih, ki so navedli kot eno izmed panog s katero se ukvarjajo tudi fitness iz leta v leto večji. Za tiste, ki se s fitnessom ukvarjajo, so ugotovljene tudi povezave z nekaterimi socialno demografskimi značilnostmi. Kot je že v prvem odstavku omenjeno so te socialno demografske značilnosti, ki so posebej raziskane naslednje: spol, starost, stopnja izobrazbe in kraj bivanja.

Spremljanje popularnosti posameznih športnih panog je zanimivo iz več razlogov. Ko z ene strani ugotavljamo vzpon določenih športov, z druge strani ugotavljamo padce drugih. Zanimive so tudi primerjave s podobnimi študijami v tujini, pri čemer se z vse manjšim časovnim zamikom kaže vpliv evropske ali svetovne popularnosti določenega npr. na novo nastalega ali izmišljenega športa. Treba je poudariti, da imajo pomembno mesto pri povečevanju deleža športno aktivnih različne aktivnosti, ki so povezane s fitnessom. (Sila, 2007)

Strokovnjaki (predvsem pa zdravstvo) ugotavljajo, da v današnjem času velikih obveznosti in nenehne tekme s časom ter težnje za boljšim standardom, često pozabljamo na eno od osnovnih človekovih bioloških potreb – potreb po gibanju.

Človeške potrebe se zadovoljujejo z ustreznimi dobrinami, kot so npr.: stvari, znanje, moč, poklicne vloge, ugled, socialna varnost, kultura. Ljudje se praviloma najprej ukvarjajo z zadovoljitvijo primarnih potreb. Ko so le-te zadovoljene, se sprožijo potrebe višjega nivoja. Bolj kot se razvija človeška civilizacija, bolj se skrajšuje nujni delavnik, več časa imajo ljudje na voljo za zadovoljitev višjih potreb, kakor so npr. potrebe po pripadnosti, ljubezni, po spoštovanju in samouresničevanju ter seveda potrebe po udejstvovanju v različnih oblikah športne rekreacije. (Jambrek, 1997)



Redna telesna dejavnost je eden najlažjih in najprijetnejših načinov varovanja in krepite lastnega zdravja. Dandanes je v mnogih državah telesna dejavnost splošno sprejet dejavnik, ki krepi zdravje. Redna telesna dejavnost koristi vsem generacijam. Otroci in mladostniki jo potrebujejo za zdrav razvoj, starostnikom pa pomaga, da bi dlje ostali samostojni in gibljivi; prav tako pa je priporočljiva za ljudi s posebnimi potrebami in motnjami v razvoju. (Maučec Zakotnik, 2002)

Če pomanjkanju gibanja dodamo še nepravilno prehrano, škodljive stresne situacije, premalo primeren pasiven počitek, zdravju škodljive navade in razvade (prekomerno pitje alkohola, kajenje...) kaj hitro lahko ugotovimo, da so mnogi ljudje podvrženi k velikemu tveganju za razna obolenja. Prav zato je danes ena od nalog sodobne rekreacije in s tem še posebej fitnesa ta, da te negativne dejavnike nekoliko zmanjša ter jih s pravilno zastavljeno in redno vadbo tudi odpravi. Pomembna je tudi ponudba športne rekreacije raznih športnih organizacij, društev in zasebnih ponudnikov športnih programov. Vsa ta ponudba mora biti kakovostna in kar je še bolj pomembno, voditi jo morajo strokovno usposobljeni ljudje. Prav za kadre pa sem mnenja, da smo v Sloveniji še precej v zaostanku. Lepo bi bilo, da bi se ta problem čim prej razrešili in da bi se točno vedelo, kje in kaj lahko nekdo dela na področju športne rekreacije – posebej v fitnesu.

Razvoj znanosti in stroke na področju fitnesa je v zadnjih letih prinesel izjemno veliko novosti, spoznanj in novih zakonitosti za delo v praksi. Povpraševanje po fitnes storitvah ne glede na vrsto aktivnosti zahteva od ponudnika oz. izvajalca dejavnosti vse večjo kakovost in s tem tudi vedno boljše strokovne kadre. (Sila, 2007)

Naloga izhaja iz čim bolj splošnega v konkretno. Predstavljen je pomen gibanja za človeka kot del wellnessa. Iz wellnessa lahko preidemo na fitnes kot eno izmed panog s katero se lahko ukvarjajo ljudje in ki je v nadaljevanju tudi bolj podrobno analizirana. Še pred tem je narejena analiza stanja, ki je veljala za obdobje pred raziskavo narejeno leta 2006. Sledi pregled in raziskava celotnega vzorca anketiranih v letu 2006. Predvsem nas zanima njihov spol, izobrazba, starost in tip krajevne skupnosti. Podatki o celotnem vzorcu, bodo nadalje služili za primerjavo s tistimi, ki se ukvarjajo s športom in tistimi, ki se ukvarjajo izključno s fitnesom. Nato je del, ki najbolj podrobno analizira stanje tistih, ki se ukvarjajo s športom in fitnesom. Vse, ki se s tem ukvarjajo smo povezovali s socialno demografskimi značilnostmi in ugotavljali obstoj teh povezav. Sledi del, v katerem nas zanima predvsem pogostost ukvarjanja s fitnesom v povezavi s spolom, starostjo, izobrazbo in tipom krajevne skupnosti. Na koncu raziskave pa je še nekaj besed namenjenih organiziranosti oz. neorganiziranosti tistih, ki se ukvarjajo s fitnesom.

Ker se sam zelo zanimam za fitnes v prav vseh pomenih te besede, pobuda za določitev teme ni bila preveč zahtevna. Zelo dobro je namreč poznati trende

dejavnosti s katero se ukvarjam. Fitnes je vsekakor dejavnost, ki bo v prihodnosti zahtevala vse več strokovnega kadra. In prav to je eden od mnogih razlogov, da sem se odločil za delo na področju fitnesa.

## **PREDMET IN PROBLEM**

### ***ČLOVEK IN GIBANJE***

Dejstvo je, da je gibanje, ki je v jedru vsake športnorekreativne dejavnosti, pomemben sopotnik človekovega življenja. Gibanje je sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Ta povezanost je bila do sedaj že velikokrat teoretično in strokovno podprta. Gibanje oziroma ukvarjanje z rekreativnim športom, je pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi napori ter delovnimi obveznostmi. (Berčič, 2002)

V današnjem sodobnem načinu življenja se vse bolj poudarja pomen in vloga rednega gibalnega/športnega udejstvovanja za zdravje ljudi in kako lahko športno rekreativna dejavnost prispeva h kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. (Berčič, 2002)

S športnorekreativno dejavnostjo se lahko ukvarja vsak ne glede na starost, spol, poklic, socialni status, psihofizične sposobnosti in druge dejavnike. Pri ljudeh naj bi čim bolj spodbujali aktiven življenjski slog s številnimi gibalno-športnimi oz. športno-rekreativnimi dejavnostmi. (Berčič, 2002)

Zakaj se v športu (gibanju) nekateri ne morejo najti? Odgovorov na zastavljeno vprašanje je najbrž več. Ali gre preprosto za lenobo, pomanjkanje motiva, potrebe po gibanju ali gre za strah pred soočanjem lastne telesne nesposobnosti, slabe kondicije in pomanjkanja volje za vztrajanje v telesnem naporu? (Berčič, 2007)

Kako torej prepričati ljudi k intenzivnejšemu ukvarjanju s športnorekreativno dejavnostjo? Raziskave kažejo, da se v zadnjih letih delež športno aktivnih povečuje, pa vseeno je še vedno večina takih, ki se s športom ne ukvarjajo redno in ki jim gibanje kot tako ne pomeni prav dosti.

V daljni preteklosti, ko so bili ljudje prisiljeni trdo delati za preživetje, prav gotovo ni bilo še dodatne potrebe po gibanju (čeprav bi morda koristila). Ljudje so se že s tem, da fizično dosti delajo razvijali tako duševno kot telesno. Življenje se je skozi stoletja razvijalo in po tehnološki revoluciji je človek postajal vse manj telesno dejaven, saj so zanj delo opravljali stroji, hojo pa so zamenjala prevozna sredstva.

Čas v katerem živimo danes, pa je čas informacijske revolucije, ki ga poleg izrednega napredka na področju komunikacij in pretoka informacij označuje še visoka stopnja industrializacije ter silovit razvoj urbanizacije, znanstveno tehničnega napredka in

avtomatizacije. V industrializiranih informatiziranih deželah vse bolj prevladuje sedeč način življenja, zato se je sodobnega človeka prijela oznaka homo sedens – sedeči človek.

Človekov vsakdan je zapolnjen z obveznostmi in dolžnostmi, ki jih opravlja zato, da se preživlja, preostali čas, ko ni zaposlen z vzgojo otrok, skrbjo za družino in dom ipd. pa imenujemo prosti čas. Prosti čas je tisti del časa, s katerim razpolaga vsak sam in svobodno, potem ko je izpolnil vse svoje obveznosti biološke in družbene narave. Prosti čas je čas, v katerem je možna svobodna izbira aktivnosti. (Černigoj-Sadar, 1991)

Prav zaradi sedečega načina življenja v prostem času pa človeštvo postaja vse bolj »nezdravo«. Poleg neaktivnosti, je tu še stres, potem številne razvade (alkohol, kajenje), ki samo še stopnjujejo slabo stanje posameznika. Prav z gibanjem pa te posledice lahko omilimo in ni čudno, da že praktično vsak zdravnik poleg tablet predpiše »bolniku« tudi ukvarjanje s športom, pravilno uravnoteženo prehrano, dovolj počitka in spanja, izogibanje alkoholu, tobaku, stresnim situacijam itd. Vse bolj postaja trend, da si v svetu tudi »fit«. To pomeni, da ni dovolj le to, da si uspešen pri svojem delu, ampak tudi to, da si urejen, nimaš odvečnih kilogramov in si na vseh področjih kar se da uspešen.

Tako sta se v zadnjih nekaj desetletjih močno razvila fitnes in aerobika, saj prav z njima lahko dosežemo to, da nekdo tudi »zgleda lepo«. Prav oblikovanje telesa je močno povezano z besedo fitnes. Velika večina pravzaprav to od fitnesa tudi pričakuje, vendar pri tem pozabljajo, da ni vse tako preprosto kot se morda vidi v raznih televizijskih reklamah, ampak gre za proces pravilnega treninga in prehrane. S tega vidika se je močno razvila tudi prehranska industrija, ki skrbi, da so v obtoku razni dodatki k prehrani, brez katerih po njihovem mnenju ni mogoče izoblikovati svojega telesa.

Na srečo je razvoj človeške civilizacije prav na športnem področju prinesel izjemno veliko novega, vabljivega, zdravega in koristnega. Razvoj športne opreme, oblačil, obutve, različnih rekvizitov je z uporabo novih materialov, kar zagotavlja večjo varnost športnega udejstvovanja, omogočil udejanjanje splošno znanega gesla »ŠPORT ZA VSAKOGAR«. Šport tako ni več dejavnost privilegiranih, kot je bil nekoč, ampak dejavnost najširših kategorij prebivalstva. (Sila, 1997)

Zagorc, Zaletel in Ižanc, (1998) razmišljajo takole: »Za fitnes in aerobiko je potrebno odšteti nekaj denarja. Marsikdo bi se rad ukvarjal s tema dejavnostma, pa mu denarno stanje to ne omogoča. Morda bi kljub potrošniški industriji, različna podjetja, tovarne banke ipd., svojim delavcem omogočila obisk, ukvarjanje z zvrstema v sklopu delavnega aktivnega odmora in s tem nedvomno povečala intenzivnost, kvaliteto

dela svojih zaposlenih in s tem celotno delovno aktivnost ali pa organizirala vodeno vadbo fitnesa in aerobike za svoje delavce v enem izmed športnorekreativnih centrov ali studiev.« Danes lahko nekaj že potrdimo. Vse več je podjetij, ki veliko dajo na gibalno aktivnost svojih zaposlenih. Nekatera večja podjetja so si omislila kar lastne fitnes prostore, medtem ko druga počnejo ravno to, kar razmišlja Zagorc et. al. Namreč veliko podjetij zakupi karte za svoje zaposlene v fitnes centrih, ti pa potem prihajajo na vadbo kakor si pač organizirajo prosti čas. Fitnes pa je tudi panoga, ki je odvisna od financ. Finance so povezane z izobrazbo zato je to ena od povezav, ki bo v nadaljevanju raziskana. Fitnes tudi ne srečamo prav v vsakem kraju, zato je ukvarjanje s fitnesom lahko povezano tudi s tipom krajevne skupnosti v katerem posameznik živi. Fitnes pa tudi ni edina športna panoga, katero si posameznik lahko izbere v prostem času. Priporočljivo je, da vsakdo izbere vadbo, ki mu najbolj ustreza, ob kateri uživa, se sprosti in odpočije od vsakdanjih skrbi in obveznosti. Sodobna vadba zaradi pomanjkanja časa stremi k ekonomičnosti: v čim krajšem času doseči čim boljše rezultate. Hkrati pa naj bi bila prilagojena človeku in njegovemu načinu življenja, zadovoljevala naj bi potrebo po gibanju in pripomogla k bolj zdravemu načinu življenja. Dejavnosti na področju športa so lahko zelo raznolike. Posamezniki se ukvarjajo s športom na različne načine pa tudi oblike udeleževanja ter vrste lahko izbirajo. Način vadbe oz. aktivnosti posameznika je lahko redna ali občasna oziroma neredna. Pod redno športno aktivnost se smatra vsaj 2 do 3-kratna aktivnost na teden. Oblika vadbe pa je lahko organizirana ali neorganizirana.

Kot je bilo že napisano v uvodu, je človek bitje, ki za svoj boljši jutri potrebuje gibanje. Z gibanjem so povezani številni pozitivni učinki, ki vplivajo tako na zdravje, kot na dobro počutje posameznika. Eden od načinov za športno rekreacijo je prav gotovo tudi fitnes. S tem mislim predvsem na fitnes, ki je usmerjen bolj rekreativno in ima zelo malo skupnega z bodybuildingom kot eno izmed disciplin, ki fitnes izkorišča za boljšo pripravo na tekmovanja. Fitnes se danes pogosto uporablja skupaj z besedo wellness, ki bo razložena na naslednjih straneh.

Iz predmeta in problema izhaja **namen** raziskovalnega dela. Namen je ugotoviti, kako so nekatere socialno-demografske spremenljivke (spol, starost, stopnja izobrazbe in tip krajevne skupnosti) povezane z aktivnostjo prebivalcev Slovenije starejših od 14 let s športom in fitnesom. Nadalje je namen dela tudi ugotoviti, kako pogosto se anketiranci ukvarjajo s športnorekreativnimi dejavnostmi in ali je to ukvarjanje organizirano ali neorganizirano.

Zanima nas, koliko ljudi se dejansko ukvarja s športno aktivnostjo in fitnesom. Ali se v večini s športno aktivnostjo in fitnesom ukvarjajo moški ali ženske, oz. kakšno je razmerje med njima. Nadalje želimo ugotoviti, kakšna je starost in stopnja izobrazbe tistih, ki se ukvarjajo tako s športno aktivnostjo na splošno kot tistih, ki se ukvarjajo s fitnesom. Ugotoviti želimo tudi, iz katerega tipa krajevne skupnosti prihajajo

anketiranci, ki se ukvarjajo s športom ali fitnessom. Kako je s pogostostjo ukvarjanja s športom ali fitnessom in ali je to ukvarjanje organizirano ali neorganizirano, pa je še zadnji namen raziskave.

Namen dela je tudi, da ugotovitve dobljene v tej nalogi primerjamo z nekaterimi ugotovitvami podobne naloge, ki jo je leta 2003 izdelala Krpač Tina.

## ***KAJ JE WELLNESS?***

Wellness je gibanje, ki označuje novo paradigmo zdravja. Izhaja iz človekove samoodgovornosti do svojega zdravja prek uravnotežene – zdrave prehrane, telesnega gibanja, duševnih aktivnosti in osebne sprostitev ob pozitivnem odnosu do drugih ljudi in zadostni osveščenosti za okolje. Začetki gibanja segajo v ZDA, ko je dr. Halbert Dunn leta 1961 izdal knjigo High-Level Wellness. Ideja se je širila in bogatila ter se konec osemdesetih let pojavila v Evropi predvsem v povezavi s turizmom. Dr. Dunn je besedo wellness sestavil iz dveh besed: »**well-being**« (pojem well-being (dobro počutje) izhaja iz WHO definicije zdravja, po kateri je zdravje »stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega (psihičnega) in socialnega dobrega počutja.«.) in »**fitness**« (fitnes je gibanje, ki je nastalo sredi šestdesetih let in je bilo prilagojeno novemu pojmovanju zdravja kot novo »sport for all« gibanje v ZDA.). V osnovi besede sta zajeti dve gibanji, ki sta se razvili po drugi svetovni vojni v ZDA v sklopu novega globalnega pojmovanja zdravja in sta bili v največjem razmahu prav v obdobju Dunnovega delovanja. Od srede sedemdesetih let do danes je razumevanje wellnessa kot življenjske filozofije zelo napredovalo. Pri tem so pomembno vlogo odigrali ameriški zdravniki klasične medicine Donald Ardell, John W. Travis in William Hettler, saj so s svojo aktivno vlogo pripomogli, da se je wellness razvil v množično gibanje. V pogovornem jeziku se pojem zdravje v glavnem povezuje s tegobami. Ljudje ga razumejo kot nasprotje bolezni (funkcijske motnje in prizadetost). Razlaga pojma zdravje je vselej individualno in socialno pogojena. Zdravje je predpogoj kakovostnega življenja ljudi in ena najpomembnejših vrednot. V zadnjih letih se odnos do zdravja bistveno spreminja. Eden še živečih utemeljiteljev wellnessa dr. John W. Travis trdi, da je wellness pravica in privilegij vsakega posameznika in posledica njegove svobodne izbire. Wellness je sinonim za moč, pogum, uspeh, mladost, celost, predvsem pa za zdravje, vendar lahko svoj wellness živi tudi oseba, ki je hendikepirana, starejša, prestrašena, čuti bolečine, skratka »nepopolna«, če si prizadeva ohranjati ali celo krepiti svoje zdravje in dobro počutje. Obstaja veliko stopenj oz. nivojev wellnessa, tako kot obstaja veliko stopenj oz. nivojev bolezni. Vsak lahko presoja in vrednoti sebe kot osebnost, ki živi svoj »wellness«, če osebnostno raste, se razvija, dovoli sebi srečo in si prizadeva za zdravje ter dobro počutje. Wellness ni preprosto samo odsotnost bolezni, tudi ni statično stanje, wellness je proces osebnostne rasti posameznika na fizičnem, duševnem, duhovnem in socialnem nivoju. Kljub odsotnosti fizičnih simptomov bolezni se ljudje lahko počutimo depresivni, zdolgočaseni, napeti, zaskrbljeni, skratka nesrečni in nezadovoljni s svojim življenjem. Ta čustvena stanja zaradi nizke telesne odpornosti pogosto povzročijo fizične bolezni. Podobna čustva lahko vodijo v zlorabo in odvisnost od kajenja, alkohola, zdravil, prenajedanja in v ostale vrste zasvojenosti. Toda ti simptomi in obnašanje niso problem v pravem pomenu besede, so le vrh ledene gore. So le poskus reševanja problema in sporočilo naše podzavesti na raven zavesti. Večina sodobne medicinske stroke eliminira videne dokaze bolezni, saj

zdravi posledice namesto vzrokov. Wellness razširja definicijo zdravja in vključuje v svoj proces zavedanje, izobraževanje, doživljanje, rast oz. razvoj, predvsem pa samoodgovornost in samodoživljanje, tudi odpovedovanje. (povzeto po: Dunn, 1961; Travis 1988)

John Travis je leta 2004 predstavil model energetskega sistema, wellnessa kot »kolesa sreče« (Slika 1). Izdelal je metodo za izračun »indeksa wellnessa« ki posamezniku pokaže, katero izmed 12 življenjskih področij, ki celotno osmišlja njegovo življenje potrebuje pozornost, skrb, vzpodbujanje. Trdi namreč, da mora človek v smislu svoje telesne, duševne, duhovne in socialne rasti razvijati vseh 12 področij enakovredno, sicer prihaja do motenj. (Travis, 2004)



**Slika 1: Kolo wellnessa (Vir: John W. Travis, Regina S. Ryan, 2004)**

Wellness je v bistvu strokovni pojem, ki smo ga sprejeli tudi v Sloveniji. Vendar pa zanj, tako kot za mnoge druge tujke, ki prihajajo k nam pretežno iz angloameriškega govornega območja, še nismo našli ustreznega slovenskega izraza. V zvezi s tem bi lahko govorili o primernih sposobnostih posameznika, o dobri telesni kondiciji, o čilosti, dobrem počutju, zdravem prehranjevanju, celovitem ravnovesju, celotnem zdravju, notranjem bogastvu, sproščanju, duševnem skladju, duhovnosti itd.



Wellness je odgovor na sodoben način življenja ljudi. V katerem je zdravje vse bolj obremenjeno in ogroženo. (Gojčič, 2005).

Kaj je zdravje? Je širši pojem, kot ga je leta 1948 sprejela Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in postavila znamenito definicijo, ki so jo sprejemale in širile številne generacije strokovnjakov z različnih strokovnih področij, zlasti medicine. Danes zdravje razumemo kot neprekinjen in celosten dinamični proces, v katerem posameznik nenehno vzpostavlja notranje in zunanje ravnovesje, torej ravnovesje s samim seboj in s svojim okoljem, hkrati pa ga zaznamuje velika odgovornost oziroma soodgovornost, ki v preteklosti ni bila nikoli tako poudarjena kot danes. (Kajtna, Tušak, 2005)

## ***KAJ JE FITNESS?***

Beseda »fitness« je izpeljanka iz angleške besede »being fit«, kar pomeni biti sposoben, biti pripravljen, biti zdrav, imeti odporen organizem... Ker še ni ustreznega slovenskega izraza, se je fitnes kot naziv in ime udomačil in se najpogosteje uporablja. (Petrovič S., 1998)

Beseda fitnes izhaja iz angleške besede »fit«, ki pomeni biti zmožen, sposoben, zdrav, beseda fitnes pa sposobnost, telesno pripravljenost, zdravje. Pri nas se je izraz fitnes udomačil in najpogosteje pomeni poseben zaprt športni objekt (fitnes center, fitnes studio), pogosto razdeljen v več različnih vadbenih prostorov, v katerih so razporejene posebne vadbene naprave oz. trenažerji za različne vaje. Vadbeni prostor v fitnes centru je glede na značilnosti in namen vadbe ter vrsto trenažerjev razdeljen na dva dela. Eden je »kardio fitnes« (kardia je grška beseda in pomeni srce), v katerem so postavljene t.i. kardio naprave oz. kardio trenažerji. Izraz kaže, da gre za vadbo, s katero vplivamo na srce. Gre pravzaprav za vadbo vzdržljivosti ter dvig funkcionalnih sposobnosti srčno žilnega in dihalnega sistema (kardio-respiratorni fitnes). Najpogostejše kardio naprave so sobna kolesa, tekoče preproge, eliptiki, simulatorji teka ali hoje po stopnicah itd. V drugem delu fitnes studia so postavljeni trenažerji namenjeni vajam za moč. Obstaja pa tudi prostor, kjer so postavljene proste uteži. V Združenih državah Amerike pomeni fitnes (physical fitness) sposobnost uspešnega in učinkovitega delovanja človeškega telesa. Sestavljajo ga tiste psihomotorične komponente, ki so odločilne za splošno telesno zdravje, in tiste, ki skrbijo za raven gibalnih sposobnosti. V istem viru je omenjenih 11 tovrstnih komponent: sestava telesa, srčno-žilne sposobnosti, gibljivost, mišična vzdržljivost, mišična sila (te so povezane z zdravjem) in agilnost, ravnotežje, koordinacija, moč, reakcijski čas in hitrost, ki so povezane z gibalnimi sposobnostmi in spretnostjo človeka. (Berčič, 2007)

S pojmom fitnes označujemo stanje pripravljenosti organizma oziroma sposobnost za opravljanje različnih del in nalog tako v domačem okolju, kot tudi na delovnem mestu. Fitnes povezujemo z dobro telesno kondicijo, s premagovanjem različnih naporov in z zdravjem. Fitnes zajema tudi niz metod in programiranih postopkov vadbe za ohranjanje in izboljšanje zdravja ter kakovosti življenja. Prav v tem delu ugotavljamo najvišjo stopnjo povezanosti s športno stroko in kineziološko znanostjo, saj fitnes oziroma telesno sposobnost povezujemo z gibalnimi oziroma motoričnimi sposobnostmi posameznika, z njegovimi funkcionalnimi sposobnostmi (aerobnimi in anaerobnimi), z morfološki značilnostmi oziroma s psihofizičnimi sposobnostmi nasploh. (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2007)

Na območju Slovenije je na nastanek in razvoj fitnesa močno vplivalo trimsko gibanje, ki se je pri nas pojavilo okrog leta 1970. Trim pomeni uravnoteženost,

ravnotežje človeka med vključevanjem njegovih duševnih in telesnih moči na kateremkoli delovnem področju. Trimsko gibanje je prineslo s seboj tudi vrsto novosti pri planiranju in programiranju ter izgradnji športnorekreacijskih objektov. Poleg trimskih stez so se pojavile tudi posebne male telovadnice ali tako imenovani trimski kabineti, ki so nastajali predvsem tam, kjer ljudje živijo in delajo, v posameznih zdravstvenih ustanovah, turistično-gostinskih organizacijah, zavodih, šolah in drugod. Vadba v trimskih kabinetih je bila namenjena vsem in vsakomur, tako starejšim kot tudi mlajšim občanom ne glede na spol, stopnjo prilagodljivosti posameznih organskih sistemov ali stopnjo treniranosti. (Berčič, 1980)

Da bi besedo FITT še bolj vsebinsko približali čim širšemu krogu prebivalstva, so iz posameznih črk, ki jo sestavljajo izpeljali tele elemente, ki opredeljujejo vadbo:

**F** – Frequency (pogostost)

**I** – Intensity (intenzivnost)

**T** – Time (trajanje aktivnosti)

**T** – Type (vrsta aktivnosti) (Berčič, 2007)

K razvoju fitnesa, kakršnega poznamo danes, je veliko pripomogel šport pod imenom bodybuilding. Začetki bodybuildinga segajo v obdobje pred 2. svetovno vojno, velik razmah pa ta športna panoga doseže v 60. letih. Kot že veliko športov, sta se tako bodybuilding kot fitnes začela in najbolj razvila v Združenih državah Amerike. (Krpač, 2003)

Da se je fitnes tako razširil med ljudi, je verjetno razlog v njegovi prilagodljivosti posamezniku. Vsak si namreč sam po svojih zmožnostih lahko določa intenzivnost vadbe. Intenzivnost lahko iz tedna v teden povečuje in sproti opaža napredek. Pomembno vlogo igra fitnes tudi v rehabilitacijskih postopkih, saj nam naprave omogočajo, da mišice izvajajo nek gib zelo kontrolirano in z majhnimi bremenami.

Fitnes vadba koristno in zdravo zapolni čas in nudi možnost vadbe skozi vse leto, ne glede na podnebne pogoje. Lahko bi rekli, da je fitnes pomemben fenomen športne rekreacije, saj je le malo športnorekreativnih dejavnosti zajelo toliko ljudi v tako kratkem času. Marsikdo je trdil, da je ta vadba le »muha enodnevnica«, vendar lahko glede na to, da število fitnes centrov še vedno narašča, mirno trdimo, da še ni konec razmaha tovrstne aktivnosti. (Petrovič, 1998)

## **SOCIALNO DEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI, KI SO OBIČAJNO OBRAVNAVANE V POVEZAVI S ŠPORTNO AKTIVNOSTJO**

Da neka raziskava dobi pravi pomen in verodostojnost je smiselno, če le ta poteka v daljšem časovnem obdobju. Raziskava o športnorekreativni dejavnosti Slovencev poteka že od leta 1973. V tem obdobju so bile ugotovljene mnoge značilnosti, ki pa se z leti spreminjajo. Nekatere na bolje, spet druge na slabše. Kako pa se te ugotovitve primerjajo z drugimi državami pa je tisto, ki daje takim raziskavam še dodatno vrednost.

V tej nalogi se bom omejil na ukvarjanje Slovencev starejših od 14 let s fitnessom in športom v povezavi z nekaterimi socialno-demografskimi značilnostmi kot so: spol, starost, stopnja izobrazbe in tip krajevne skupnosti. Vse ugotovitve, ki ne bodo napisane konkretno na koga se nanašajo, bodo veljale za vzorec, ki je bil anketiran novembra 2006. Podatke zbira, vnaša in kontrolira Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij pri Fakulteti za družbene vede v sodelovanju s Fakulteto za šport.

### **POJEM SOCIALNEGA STATUSA, SOCIALNE RAZLIKE V SVETU IN PRI NAS**

Pod pojmom socialne diferenciacije lahko označimo socialne razlike, ki nastanejo v procesu nastajanja in razdelitve materialnih in duhovnih dobrin. Te razlike se ne udejanjajo samo v različnih možnostih njihovega ustvarjanja in razdelitve, temveč tudi v dejavnikih, ki vplivajo na različno udeležbo posameznika in skupin pri dohodku, v različnih oblikah in dosegu lastnine, v različnih možnostih in načinih zadovoljevanja potreb in končno v različnem družbenem položaju ljudi. (Petrović, K., Doupona Topič, M., 1996)

Objektivni izvori socialnega razlikovanja se lahko definirajo na naslednji način:

- družbena razdelitev dela in različen položaj v procesu družbene reprodukcije kot tudi različen položaj posameznikov in skupin ljudi v procesu ustvarjanja materialnih in duhovnih dobrin;
- različne psihofizične značilnosti posameznikov, ki delujejo na motivacijsko strukturo socialnih stališč in sistema vrednot;
- dejavniki, ki določajo nosilce gospodarjenja in s tem razpolagajo s pogoji, sredstvi in rezultati dela, na podlagi tega pa vplivajo tudi na razporeditev moči odločanja;
- različne možnosti posameznih kategorij prebivalstva pri uporabi družbenih ugodnosti, ki se financirajo iz raznih oblik porabe, predvsem državne;

- različne začetne možnosti ljudi, posebno otrok in mladine za pridobivanje in formiranje znanj ter temu ustreznega mesta v delitvi dela ter družbenem življenju;
- različen sistem vrednot in sankcij, ki kot moralni dejavnik deluje na obnašanje ljudi v medsebojnih odnosih in v delitvenem procesu (humanost, odgovornost, prizadevnost – in nasprotno sebičnost, brezobzirnost, lenoba, neodgovornost);
- zasebna lastnina in sistem njenega delovanja. (Petrović, K., Doupona Topič, M., 1996)

Vsi ti in mnogi drugi izvori socialnih razlik delujejo v tesni medsebojni povezanosti in zahtevajo integralni pristop pri njihovem preučevanju. Če se socialne razlike v istih socialnih skupinah dalj časa ponavljajo ali celo povečujejo postane socialno razlikovanje podlaga socialni razslojenosti. (Petrović, K., Doupona Topič, M., 1996)

## **FENOMENSKI MODEL SOCIALNE STRATIFIKACIJE**

Vsem pomembnejšim stratifikacijskim teorijam je skupna trditev, da je družba sestavljena iz različnih slojev – stratumov. Posamezne teorije se razlikujejo v prvi vrsti po kriterijih, ki jih uporabljajo za razdelitev prebivalstva v posamezne stratume. Kriteriji so običajno poreklo, premoženjsko stanje, religija, rasa, višina dohodka, poklic, izvor dohodka, življenjski stil, potrošnja, mesto prebivališča, spol, starost, izobrazba, delovno mesto pomen dela, funkcionalna uspešnosti itd. Nekateri kriterijo so dani (pasivni), drugi pridobljeni (aktivni). (Petrović, K., Doupona Topič, M., 1996)

Pojem socialne stratifikacije predstavlja relativno homogene, a ne nujno distinktne skupine, ki so definirane s stopnjo ekspertne, družbenopolitične in ekonomske moči. Cilj družbenih mehanizmov je vzdrževanje interne statusne konkurence skupin, v glavnem pa imajo neformalen oz. manj formalen, institucionaliziran značaj. Če upoštevamo načelo kibernetičnega modeliranja, je zgradba modela socialne stratifikacije hierarhična in sicer na treh različnih ravneh. Glede na stopnjo stratifikacije model predpostavlja obstoj dobro in slabo urejenih mrež družbenih vlog. Kot slabo urejene mreže družbenih vlog štejemo tiste, pri katerih imajo nekatere vloge ekvivalentne pozicije v hierarhiji in so v horizontalnih relacijah. Pod dobro urejenimi mrežami družbenih vlog pa razumemo tiste, kjer se vsaka vloga (brez tistih na ekstremnih pozicijah v hierarhiji) hkrati subordinira z vsemi vlogami, ki imajo višjo hierarhično pozicijo in subordinira tistim vlogam, ki imajo hierarhično nižjo pozicijo. Osnovno strukturo konstitutivnih elementov modela tvori mreža vlog, ki jih zavzemajo posamezniki. (Kovačič, 2003)

O stratifikacijski hierarhiji govorimo, če se mreže vlog skladajo tako, da na podobnih pozicijah v različnih hierarhijah vloge zavzemajo podoben hierarhičen položaj. Torej

stratifikacijsko hierarhijo označimo kot kompleks hierarhično urejenih družbenih vlog, v katerem je mogoče na osnovi položaja v eni hierarhiji predvideti položaj tudi v vseh drugih hierarhijah.

Najvišja raven sistema predvideva obstoj enotne dimenzije, ki jo opredelimo kot generalni socialni status. Ta ima zelo širok obseg, saj opisuje položaj posameznika v različnih med seboj povezanih vidikih.

V strukturi generalnega socialnega statusa s pomembnim, a različnim koeficientom udeležbe, sodelujejo dimenzije drugega reda, torej dimenzije nekoliko nižjega obsega, ki so po svoji strukturi nekoliko specifičnejše. V okviru sistema socialni status so z modelom predvideni trije podsistemi:

- socializacijski podsistem (edukativni status, bazični rezidencialni status);
- institucionalni podsistem (profesionalni status, družbenopolitični status, politični status);
- sankcijski podsistem (bazični ekonomski status, življenjski status, aktualni rezidencialni status).

Socializacijski subsistem je odgovoren za pripravo posameznika, da prevzame določen položaj v mreži vlog institucionalnega subsistema.

Institucionalni podsistem je odgovoren za položaj posameznika v sistemu institucionaliziranih družbenih vlog. Torej obstaja hierarhična mreža medsebojno povezanih profesionalnih, družbenih in družbenopolitičnih vlog, ki zaradi svojih institucionalnih in vrednostnih kategorij vplivajo na socialno razlikovanje ljudi.

Sankcijski ali posledični podsistem je odgovoren za vrednotenje in družbeno evaluacijo opravljanja vlog v institucionalnem podsistemu.

Socialni status je zelo širok pojem in poskuša opisati položaj posameznika v družbi, ki je posledica delovanja vrste individualnih ter posebej formalnih in neformalnih družbenih mehanizmov. Edukativni status je odgovoren za stopnjo posameznikove izobrazbe, izobrazbe njegovih staršev in strukturo njihove kvalifikacije, ki jim je priznana na njihovem delovnem mestu. S tem ta faktor pomembno pripomore k mobilnosti po lestvici profesionalnega statusa, torej vpliva na položaj posameznika v institucionalnem podsistemu.

Bazični rezidencialni status je odgovoren za značilnost kraja, iz katerega posameznik izhaja. Te značilnosti so zelo pomembne za ugotavljanje objektivnih pogojev in okoliščin pri katerih se je odvijal proces socializacije.

Družbenopolitični status je odgovoren za položaj posameznika v hierarhični mreži družbenopolitičnih vlog, profesionalni status pa za položaj posameznika v hierarhiji profesionalnih vlog, definiranih z regulatorji, ki so v funkciji družbenoekonomskih odnosov in družbene delitve dela.

Bazični ekonomski status kaže na količino materialnih dobrin, ki so v lasti družine in sicer le tistih materialnih dobrin, ki pomenijo povprečen družinski standard.

Aktualni rezidencialni status pa je odgovoren za značilnost kraja, v katerem posameznik prebiva v aktualnem trenutku.

To so torej le pomembnejše razsežnosti prvega reda v modelu strukture socialnega statusa in vse skupaj pripomorejo k definiranju splošnega položaja posameznika v družbi. Poudariti je treba interaktivni vpliv vseh teh dimenzij na formiranje socialnega statusa. (Petrovič, K., Doupona Topič, M., 1996)

## **SPOL**

Podatki zadnjih raziskav so pokazali, da je v Sloveniji več športno aktivnih moških kot žensk.

Moški se skozi šport naučijo dojemati pomen tekmovanja, zmagovanja, prenašanja telesne bolečine, naučijo se kontrole čustev. Ženkam, ki se ukvarjajo s športom, pa šport pomeni način uravnavanja telesne predstave in pridobivanje ter potrditve od drugih ljudi. (Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M., 1998)

Moški se za razliko od žensk nagibajo k športom, ki temeljijo na tekmovanju, zmagovanju in premagovanju nasprotnika (nogomet, tenis, košarka, ...), ženske pa se vse bolj nagibajo predvsem k »estetskim športom« (aerobika, ples, ...) in k aktivnostim, ki potekajo v naravi (hoja, gornišтво, smučanje, trim, ...). Dejstvo je, da ženske niso naklonjene športnim dejavnostim, ki so tekmovalno usmerjene in naravnane na doseganja rezultatov. Rezultati raziskav potrjujejo misel, da ženski šport vse bolj spreminja svojo vsebino ter se nagiba k lepoti in doživljanju gibanja, zanemarija merljivost rezultata, hkrati pa postaja sestavni del bolj kakovostnega življenja. (Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M., 1996)

Med podzorcema odraslih Slovenk in Slovencev se v letu 2000 ponovno ugotavljajo razlike v športni dejavnosti. Te so se takrat ustalile pri razmerju 3:2, kar pomeni, da prideta na 3 športno aktivne moške dve aktivni ženski. (Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona, M., 2001)

Kako pa je z ženskami v športu? Zadnjih 25 let prejšnjega stoletja se je število športnic zelo povečalo. Vzrokov za to je več, kot na primer žensko gibanje, gibanje za zdravje in telesno aktivnost in pa povečanje publicitete ženskih športov. Naraščanju števila športnic navkljub ne moremo trditi, da bo tudi v prihodnosti temu tako. Za to obstajajo številni razlogi. Ti razlogi vključujejo zmanjšanje proračuna, privatizacijo športa, odpor sedanji zakonodaji, nasprotovanje liku samostojnih, neodvisnih žensk, pomanjkanje ženskih trenerk in žensk v administraciji... Tudi ko športno udejstvovanje v ženskah povzroči občutek moči, je potrebno dejansko enakost med spoloma in strukturo posamezne športne panoge temeljito preučiti. Taka kritična analiza pa je potrebna ne le kot smernica pri njihovem izenačevanju z moškimi, ampak tudi za angažiranje moških, ki želijo ženskam pomagati pri doseganju enakosti. Enakost med spoloma je v športu tesno povezana z ideologijo spola in strukturo športa nasploh. Ta enakost ne bo nikoli dosežena oziroma stalna, če se mnenja ljudi o moškosti oziroma ženskosti in organizacija športnih tekmovanj ne bodo bistveno spremenila. Prevladujoče športne panoge so v današnji družbi zasnovane na t.i. »logiki spola«, ki predvideva, da so ženske in dekleta moških podrejena. Ta logika vključuje prepričanja o različnosti moških in žensk, ki moške avtomatsko postavljajo nad ženske. Zaradi te logike spola in dejstva, da je bil šport oblikovan na vrednotah in izkušnjah moških, je resnična in stalna enakost med spoloma odvisna od spremembe definicij moškosti in ženskosti ter spremembe našega odnosa do športa nasploh. Oblikovati je potrebno nove športne panoge in organizacije, medtem ko je potrebno že obstoječe preoblikovati tako od znotraj kot od zunaj. Taka sprememba v športu je mogoča z uporabo različnih strategij: z drugačnim pogledom na šport (enakost med spoloma v vseh športih), z oblikovanjem novih pravil za preprečevanje nasilja in poškodb na športnih terenih in nenazadnje z ustvarjanjem novih obredov, ki bodo temeljili na užitku in sodelovanju namesto na uspehu in rezultatu. Dokler se ne bo spremenila sama ideologija športa, enakosti med spoloma ne bo moč zagotoviti. (Coakley, 1998)

## **STAROST**

Pogostost športne aktivnosti je visoko in statistično značilno povezana s starostjo; z vsakim višjim starostnim razredom se občutno poveča delež športno neaktivnih. Seveda to padanje ni enakomerno, močno pa je izražen padec po 25. letu. Večini se v tem obdobju spremeni življenje. Pri nekaterih se prične boj za eksistenco, drugi so že globoko v njem. Ustvarjanje doma in družine ter zagotavljanje delovnega mesta in uveljavljanje človeka, so vzrok, da si ne more vzeti časa za športno rekreacijo. Z leti se to umiri in padci se do 60. leta zmanjšajo. V starostnem razredu nad 60 let pa ponovno zasledimo veliko zmanjšanje odstotka športno neaktivnih. (Petrovič, Doupona, 2000)



Zanimive so ugotovitve presečne študije »Športnorekreativna dejavnost Slovencev 80«. Še zlasti zato, ker je v primerjavi s podobnima dvema raziskavama pri nas, 1973 in 1976 leta, že leta 1980 pokazala, da se zmanjšujejo trije pragi padca telesnokulturne dejavnosti po 25., 40. in 50. letu starosti, še zlasti pa interpretaciji tega stopničastega padanja, ki skuša opredeliti, da je problem (ne)aktivnosti pri starejših večplasten. Da ne gre zgolj za ekonomske probleme, organizacijsko nedorečenost ponudbe, pač pa tudi za psihološka vprašanja posameznikov, vezana na proces staranja, socialno psihološke in družbene bariere, ki jih postavljajo tradicija, obnašanje in vrednotenje socialnega okolja, splošna družbena klima in vrednotenje telesne vadbe različnih kategorij občanov. S kompleksnim pristopom, z naporji, da se postopno menjajo številni dejavniki, ki danes še vedno determinirajo neprimeren odnos do starejših ljudi in njihov položaj in vrednotenje v različnih družbenih ureditvah se lahko menja tudi vsebina njihovega življenja z večjim vključevanjem športnorekreativnih dejavnosti, ne le kot sredstvom podaljševanja življenja zaradi zaviranja procesov staranja, pač pa predvsem kot bogatitev življenja. (Petrovič, Doupona, 1996)

Ob razmišljanju o tem, kateri športi so primerni za starejše ljudi, bi lahko pričakovali, da bodo to specifični športi, posebej prilagojeni sposobnostim in hotenjem starejših. Lestvica prvih desetih najbolj priljubljenih športov je skoraj identična skozi 2 desetletji lestvici celotnega vzorca, kako to? Odgovor je enostavno v tem, da so na tem seznamu sami taki športi, ki so enako primerni tudi za starejše. V glavnem so to tako imenovani ciklični monostrukturni športi, katerih značilnost je predvsem dalj trajajoča nizka ali srednja aktivnost aerobnega tipa, kjer razvijamo (ohranjamo) predvsem dihalni aparat, srce in ožilje, ob delovanju večine mišic našega telesa. Vse naštetu pa je še kako koristno in potrebno za zaviranje procesov staranja. Tako ni čudno, da so si starejši izbrali ravno te aktivnosti. Naloga delavcev na področju športne kulture je tako predvsem v tem, da omogočijo te aktivnosti (organizirano – svetovalci, objekti, oprem, itn.) in poučijo o doziranju vadbe, da ne bi bilo nezaželenih pretiravanj. Zato moramo opozoriti na problem, ki ni samo naš, temveč svetovni: zdravstveni pregledi in strokovno vodenje. Na to opozarjajo tragične izkušnje mnogih držav. Ljudje bi, hočejo, vedo, da se morajo ukvarjati s športom, še posebej za zdravje. Prav skrbi, da bi bila njihova dejavnost zdrava, pa je najmanj. In tu se nemara v vsej svoji razsežnosti udejanja ugotovitev: šport je lahko katerakoli aktivnost – tudi škodljiva, če njeni procesi niso v skladu s preverjenimi znanstvenimi spoznanji antropološke kineziologije. Šport ljudje potrebujejo in si ga želijo, tudi v pozni starosti, če je le primeren. (Sila, 2007)

## **IZOBRAZBA**

Izobrazba in z njo povezana pripadnost določenim družbenim skupinam je izredno pomemben dejavnik za vključevanje posameznika v športne aktivnosti. Še vedno pa se ne da povsem trditi, ali je ta vpliv vezan predvsem preko izobrazbe na dohodek posameznika in njegov prosti čas ali bolj na zavest o pozitivnih učinkih športa. (Petrovič, Ambrožič, Sila, Doupona, 1998)

Raziskave športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji nam kažejo, da so pri pogostosti športne dejavnosti anketiranih 1 do 3-krat na teden športno dejavni najbolj izobraženi. To bi lahko pomenilo, da se zavedajo pozitivnega vpliva telesne vadbe na njihovo splošno počutje in delovno storilnost. V razvitih državah Evrope je dobra telesna pripravljenost pomemben dejavnik zaposlitvene politike. Ponekod je redno športno udejstvovanje, še posebno tistih na odgovornih delovnih mestih, pogoj za delovno mesto. Nižja izobrazba praviloma (ne nujno) definira tudi nižji socialni sloj. In kot kaže refleksija družbenih dogajanj v športu, se pri nas širi krog ljudi, ki za šport nimajo ne denarja ne časa. Tega namreč potrebujejo za preživetje oziroma izboljšanje gmotnega položaja. (Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila, Doupona Topič, 2001)

Stopnja izobrazbe je najmočnejši pokazatelj načinov in oblik športnega udejstvovanja. Anketiranci z najnižjo stopnjo formalne izobrazbe so povsem izključeni iz rednih organiziranih in tudi tekmovalnih oblik in načinov športne vadbe. (Petrovič, Ambrožič, Sila, Doupona, 1998)

Na temelju dosedanjih študij o športnorekreativni dejavnosti Slovencev, lahko vidimo, da so bili prebivalci z nižjo izobrazbo praviloma manj gibalno oziroma športno aktivni kot tisti z višjo. Skozi vrsto dosedanjih raziskav pa je bilo tudi ugotovljeno, da z višjo stopnjo izobrazbe raste tudi pogostost športnega udejstvovanja. (Sila, 1997)

## **TIP KRAJEVNE SKUPNOSTI**

V Sloveniji poznamo tri tipe krajevnih skupnosti. Krajevna, vaška ali mestna skupnost je oblika lokalne samouprave znotraj občine, v kateri so združeni občani naselja, dela naselja ali več povezanih naselij. (Statistični urad republike Slovenije, 2008)

Na vasi zaradi dodatnih opravil na polju zmanjkuje časa za športne aktivnosti v izbranih športnih dejavnostih. Iz mesta se je večkrat težko odpraviti v naravo, bodisi zaradi pomanjkanja časa ali denarja, obojega, ali preprosto zaradi lenobe. Še najbolj aktivni so prebivalci primestnih krajevnih skupnosti. Že sama odločitev, da se nekdo

naseli zunaj središča mesta, kaže običajno na drugačen življenjski slog in odnos do narave ter mnogokrat tudi do športnih dejavnosti v njej. (Sila, 1997)

V mestih je gotovo večja in pestrejša ponudba športnih programov, večja izbira športnih objektov in zaradi mestnega režima življenja tudi več izraženih potreb po gibalnih in športnih dejavnostih. Kaže pa se bolj kakovosten odnos do športa pri tistih, ki stanujejo zunaj mestnih središč in mestnega prebivalstva. (Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila, Doupona Topič, 2001)

## CILJI

- Ugotoviti, ali se s športom in fitnessom bolj ukvarjajo ženske ali moški
- Ugotoviti, kako se z večanjem starosti spreminja delež aktivnih v športu in v fitnessu
- Ugotoviti, kako izobrazba vpliva na to, da se nekdo ukvarja s športom ali fitnessom
- Ugotoviti, v katerem bivalnem okolju so ljudje bolj športno aktivni
- Ugotoviti pogostost ukvarjanja s špornorekreativno dejavnostjo
- Ugotoviti pogostost ukvarjanja s fitnessom
- Ugotoviti organiziranost ukvarjanja s fitnessom

## **HIPOTEZE**

**H1** – s športom in fitnessom se ukvarja več moških kot žensk

**H2** – z večanjem starosti se delež tistih, ki se ukvarjajo s športom zmanjšuje

**H3** – s fitnessom se ukvarja več tistih, ki pripadajo mlajšim starostnim kategorijam

**H4** – s fitnessom se več ukvarjajo tisti z višjo stopnjo izobrazbe

**H5** - s fitnessom se ukvarjajo bolj tisti, ki živijo v mestnih skupnostih

## METODE DELA

### *VZOREC MERJENCEV*

Anketiranci predstavljajo reprezentativni vzorec 1476 naključno izbranih Slovencev starih 15 let in več (najstarejši 96 let, povprečna starost pa je 46,5 leta). Vzorčenje je opravil Urad za statistiko Republike Slovenije, ki vsakič za potrebe študij javnega mnenja oblikuje reprezentativni vzorec glede na želje naročnika.

### *VZOREC SPREMENLJIVK*

Vzorec spremenljivk je razdeljen na:

- Spremenljivke za oceno socialno-demografskega statusa posameznika:
  - **SPOL** (1 – moški, 2 – ženski)
  - **STAROST** (1 – 15-24 let, 2 – 25-34 let, 3 – 35-44 let, 4 – 45-54 let, 5 – 55-64 let, 6 – 65 in več let)
  - **IZOBRAZBA** (*izobrazbena skala z osmimi kategorijami je poenostavljena v 4 kategorije*) (1 – osnovna šola, 2 – poklicna šola, 3 – gimnazija, 4 – višja šola, visoka šola, fakulteta, magisterij, doktorat)
  - **TIP KRAJEVNE SKUPNOSTI** (1 – mestna, 2 – primestna, 3 – vaška)
  
- Spremenljivke za oceno športne aktivnosti:
  - **POGOSTOST UKVARJANJA S FITNESOM ALI KATERIM DRUGIM ŠPORTOM** (skala je poenostavljena s sedmih v tri kategorije)

Tabela 1: Pretvarjanje spremenljivke pogostost ukvarjanja s športom - športno rekreacijo v prostem času iz sedmih v tri kategorije (Sila, 2007)

7 kategorij	3 kategorije
1 – ne	1 – ne
2 – 1-krat do nekajkrat na leto	
3 – 1- do 3-krat na mesec	2 – občasno
4 – 1-krat na teden	
5 – 2- do 3-krat na teden	3 – redno
6 – 4-6 krat na teden	
7 – vsak dan	

- **KOLIČINA** (v urah na teden)

- **ŠPORT** (so vsi tisti, ki se na kakršenkoli način ukvarjajo s športom, športno rekreacijo)
- **FITNES** (tisti, ki se ukvarjajo s fitnessom)
- **NEAKTIVNI** (tisti, ki se s športom ne ukvarjajo)
- **ORGANIZIRANOST** (1 – organizirano, 2 – neorganizirano, 3 – oboje)

## ***NAČIN ZBIRANJA PODATKOV***

Osnovni podatki o gibalni aktivnosti občanov Republike Slovenije so bili zbrani z metodo anketiranja. Anketiranje so opravili posebej pripravljene anketarji v okviru centra in sicer v več kot 200 krajih po Sloveniji. Anketiranje je bilo osebno in usmerjeno v pridobivanje informacij o celotni gibalni aktivnosti posameznika ter njegovih stališčih in pogledih na gibalno oz. športno dejavnost in njen pomen za zdravje. Vse naključno izbrane osebe so bile poprej obveščene o izboru in predvidenem času obiska anketarja. Vprašanja in hkrati odgovore bi lahko razdelili v naslednje skupine:

- športna aktivnost oz. neaktivnost,
- pogostost športne aktivnosti (kolikokrat na teden, mesec, leto),
- oblike aktivnosti, s čimer jo delimo na organizirano in neorganizirano,
- obseg aktivnosti (v urah na teden),
- aktivnost, oz. športne panoge s katerimi se posamezniki ukvarjajo.

Sistematično ugotavljanje športne dejavnosti v Sloveniji poteka že dobrih 35 let, saj je bila prva tovrstna študija opravljena že leta 1973. V diplomski nalogi bodo obdelani podatki, ki so bili zbrani v oktobru in novembru leta 2006. Podatke zbira, vnaša in kontrolira Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij pri Fakulteti za družbene vede v sodelovanju s Fakulteto za šport, ki je oblikovala vprašanja s področja športa. Vprašanja s področja športa so vsakokrat povezana tudi s posameznimi socialno-demografskimi značilnostmi – predvsem s spolom, starostjo, stopnjo izobrazbe in krajem bivanja.

## ***METODE OBDELAVE PODATKOV***

Računalniška obdelava podatkov in grafična predstavitev rezultatov je bila opravljena s programskim paketom SPSS. Nekatere grafične predstavitve so opravljene tudi s programom Microsoft Excel. Podatki so bili obdelani v SPSS-u z ustreznimi procedurami za osnovni prikaz rezultatov v posameznih spremenljivkah (frequencies, descriptives) in za ugotavljanje povezanosti med nekaterimi nominalnimi in ordinalnimi spremenljivkami (crosstabs), ter za ugotavljanje stopnje in statistične značilne povezanosti (koeficient kontingence) med posameznimi izbranimi

spremenljivkami. Koeficient kontingence je pod preglednicami prikazan v tabelah - v enem stolpcu so prikazane vrednosti, v stolpcu ob njem pa je prikazana tudi njegova stopnja statistične značilnosti, pri čemer so za statistično značilne upoštevane tiste vrednosti z alfa napako manjšo od petih odstotkov.



# REZULTATI RAZISKAVE IN KOMENTARJI Z RAZPRAVO

## OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI O CELOTNEM VZORCU

### SPOL

Tabela 2: Struktura vzorca raziskave Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2006 po spolu

	F	%
<b>Moški</b>	667	45,2
<b>Ženske</b>	809	54,8
<b>Vsi</b>	1476	100,0

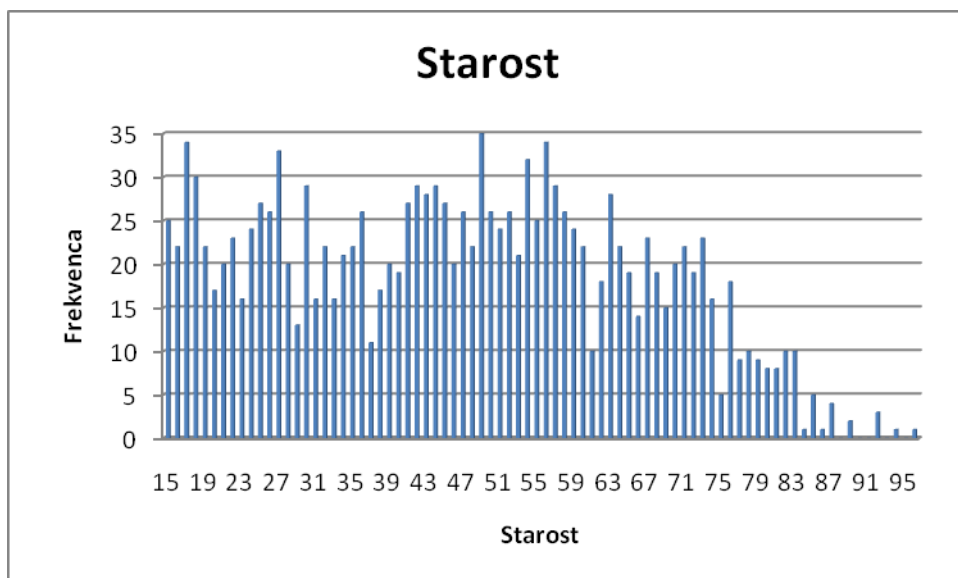
Tabela 2 kaže, da je izmed 1476 anketiranih, 667 moških in 809 žensk.

### STAROST

Tabela 3: Struktura vzorca raziskave po starostnih razredih

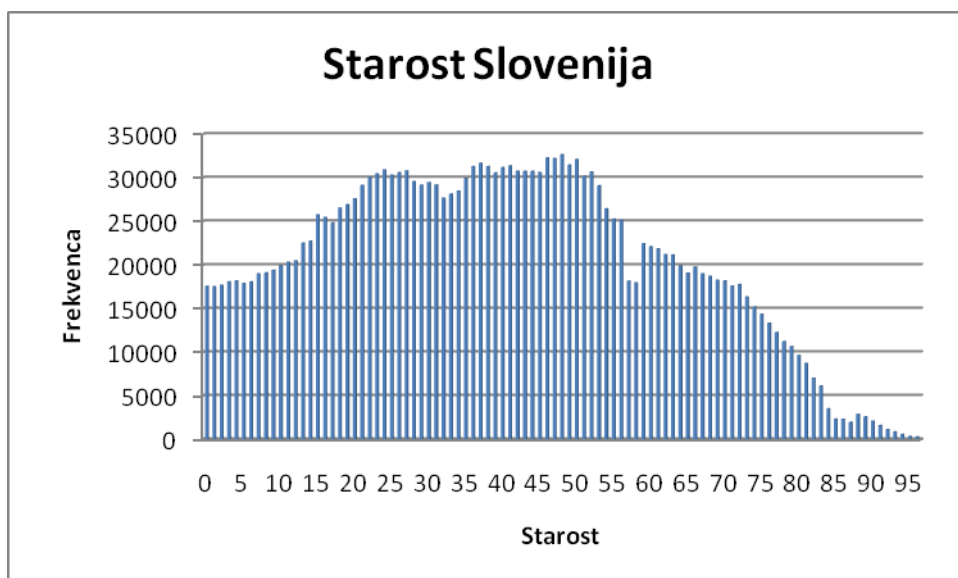
Starostni razred	F	%
<b>15-24</b>	233	15,8
<b>25-34</b>	223	15,1
<b>35-44</b>	228	15,4
<b>45-54</b>	259	17,5
<b>55-64</b>	238	16,1
<b>65 in več</b>	295	20,0
<b>Skupaj</b>	1476	100,0

Tabela 3 kaže delež oseb po posameznih starostnih razredih. Opazimo lahko, da so deleži približno enaki, sicer pa je največ tistih starih nad 65-im letom, verjetno tudi na račun tega, da je razpon v tem starostnem razredu največji. Povprečna starost vzorca je 46,5 let. Najmlajši anketiranec je star 15 let, najstarejši pa 96 let.



**Graf 1: Struktura vzorca po starosti**

Bolj podrobno pa lahko starost anketiranih opazujemo na grafu 1, kjer so prikazane frekvence za vsako starost posebej. Opazimo lahko, da je porazdelitev anketirancev glede na starost vse tja do 60 leta približno enaka, po 60 letu pa je v vsakem razredu manj anketirancev. Če vzorec anketiranih primerjamo s celotnim prebivalstvom Republike Slovenije (graf 2), lahko opazimo veliko podobnost. Podatki so prikazani od 0 let naprej, zato je na njem vidno tudi padanje rodnosti v Sloveniji.



**Graf 2: Starost prebivalstva v Republiki Sloveniji (pridobljeni s spletne strani Statističnega urada Republike Slovenije)**

## IZOBRAZBA

Tabela 4: Struktura vzorca raziskave po izobrazbi

Šola	F	%
Nedokončana OŠ	48	3,3
Dokončana OŠ	363	24,6
2- do 3-letna poklicna	339	23,0
Gimnazija	432	29,3
2-letna višja	88	6,0
Visoka šola ali fakulteta	186	12,6
Magisterij, doktorat	18	1,2
Ne vem	1	0,1
b.o.	1	0,1
Skupaj	1476	100,0

Za potrebe študije je izobrazbeni vzorec (tabela 4), razdeljen v 4 kategorije (tabela 5).

Tabela 5: Struktura vzorca raziskave po izobrazbi - 4 kategorije (Sila, 2006)

IZOBRAZBA	F	%
1 - Osnovna šola	411	27,9
2 - Poklicna šola	339	23,0
3 - Gimnazija	432	29,3
4 - VIŠ, VIS, FAK	292	19,8
Ne vem	1	0,1
b.o.	1	0,1
Skupaj	1476	100,0

Pri strukturi vzorca po izobrazbi (tabela 5) opazimo, da je največ tistih s končano gimnazijo (razred 3), sledijo tisti z nedokončano in končano osnovno šolo (razred 1), poklicno šolo ima 23% anketiranih, najmanj pa je tistih z visoko šolo, fakulteto, magisterijem in doktoratom, ki spadajo v 4. razred in jih je 292 oz 19,8%.

## TIP KRAJEVNE SKUPNOSTI

Tabela 6: Struktura vzorca raziskave po tipu krajevne skupnosti

Krajevna skupnost	N	%
1 - Mestna	414	28,0
2 - Primestna	346	23,4
3 - Vaška	716	48,5
Skupaj	1476	100,0

Pri tipu krajevne skupnosti (tabela 6) je zelo velik delež tistih iz t.i. vaške krajevne skupnosti, sledijo jim tisti iz mestne, najmanj anketiranih pa je bilo iz primestne krajevne skupnosti. Glede na to, da je delež tistih iz vaških krajevnih skupnosti zelo visok, moramo biti pri zaključevanju posameznih hipotez, ki vključujejo tip krajevne skupnosti kot spremenljivko nekoliko bolj previdni, predvsem iz predpostavke, da v vaških skupnostih ni toliko fitness centrov kot jih je v mestnih in primestnih.

## POGOSTOST ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Tabela 7: Pogostost športne (ne)aktivnosti (Sila, 2006)

7-stopenjska lestvica	F	%		%
Ne ukvarjam se s športom, rekreacijo	442	29,9	Ne (1)	38,3
1-krat, do nekajkrat na leto	123	8,3		
1- do 3-krat na mesec	188	12,7	Občasno (2)	30,8
1-krat na teden	267	18,1		
2- do 3-krat na teden	220	14,9	Redno (3)	30,5
4- do 6-krat na teden	91	6,2		
Vsak dan	139	9,4		
Missing values	6	0,4	-	0,4

Tabela 7 prikazuje razdelitev vzorca glede na pogostost športne aktivnosti. Pri tem je ugotovljeno, da se s športom ukvarja (občasno ali redno) 61,3% anketiranih (v nadaljevanju bo to podvzorec šport). S fitnessom se ukvarja 158 anketiranih, pri čemer so šteti tudi tisti, ki se ukvarjajo 1-krat do nekajkrat na leto (v nadaljevanju bo to podvzorec fitness). Iz osnovne lestvice s sedmimi kategorijami je tudi tu, tako kot pri izobrazbi tabela poenostavljena v 3 kategorije. Kategorije so razdeljene na tiste, ki se s športom ukvarjajo redno, občasno ali se ne ukvarjajo. Povprečno se anketiranci s športom ukvarjajo 3,25 ure na teden.

**Tabela 8: Športna aktivnost prebivalcev Slovenije 1996 – 2006 (prirejeno po Sila B., 2007)**

	<b>NE</b>	<b>OBČASNO</b>	<b>REDNO</b>
<b>1996</b>	56,8	23,2	20,0
<b>2006 (18 +)</b>	40,6	31,4	28,0
<b>2006 (15 +)</b>	38,8	30,7	30,6

Tabela 8 nam prikazuje, kako se je delež tistih, ki se ukvarjajo s športom spremenil v 10 letih raziskovanja. Kot prvo poudarimo, da študije pred letom 2004 niso zajemale mladostnikov starih 15, 16 in 17 let, zato je tukaj narejena primerjava brez njih in z njimi. Če primerjamo vzorec iz leta 2006 (18+) z vzorcem iz leta 1996 vidimo, da se je delež neaktivnih v letu 2006 precej zmanjšal (kar za 16%), močno pa se je povečal delež aktivnih. Primerjava vzorca 2006 (18+) in 2006 (15+) pa nam lahko pove naslednje. 2 % manj aktivnih v vzorcu 2006 (18+) je verjetno razlog, da se mladostniki, ki so še v srednji šoli nekoliko več ukvarjajo z redno organizirano vadbo v raznih športnih klubih in društvih. Pri občasnem ukvarjanju s športno aktivnostjo med tema dvema vzorcema razlike komaj zaznamo, tista dobra 2% več rednih v vzorcu 2006 (15+) pa gre kot že rečeno pripisati bolj sistematičnemu in organiziranemu ukvarjanju mladostnikov s posameznimi športnimi zvrstmi.

## **OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI ZA CELOTEN VZOREC TER ZA PODVZORCA ŠPORT IN FITNES**

### **PREGLED IN PRIMERJAVA CELOTNEGA VZORCA S PODVZORCI ŠPORT, FITNES IN NEAKTIVNI**

Preden se lotimo ugotavljanja povezav med posameznimi socialno-demografskimi značilnostmi in ukvarjanjem s športno rekreacijo, si bomo ogledali kakšne so posamezne srednje vrednosti spremenljivk pri posameznem vzorcu.

**Tabela 9: Povprečne vrednosti ukvarjanja s športom in fitnessom, glede na posamezne spremenljivke**

<b>Spremenljivke</b>	<b>Vsi (1476)</b>	<b>Šport (905)</b>	<b>Fitness (158)</b>	<b>Neaktivni (565)</b>
<b>Spol (% moških)</b>	45,2	47,3	57,0	41,9
<b>Starost (leta)</b>	46,52	41,46	28,9	54,6
<b>Izobrazba (kategorija)</b>	2,41	2,66	2,64	2,01
<b>Kraj (kategorija)</b>	2,20	2,12	2,13	2,35

Tabela 9 nam prikazuje vrednosti za posamezne spremenljivke. Celoten vzorec je razdeljen na 3 podvorce. En podvzorec (ŠPORT) predstavljajo tisti anketiranci, ki se občasno ali redno ukvarjajo z različnimi vrstami športne rekreacije med katere štejemo tudi tiste, ki se ukvarjajo s fitnessom, drugi podvzorec (FITNES) predstavljajo tisti anketiranci, ki se občasno, redno ali vsaj enkrat do nekajkrat na leto ukvarjajo s fitnessom, tretji podvzorec (NEAKTIVNI) pa predstavljajo tisti, ki se s športom ne ukvarjajo. Za spremenljivko kraj in izobrazba je izračunana povprečna vrednost. Kategorije pri izobrazbi in tipu krajevne skupnosti so razdeljene na enak način kot jih prikazujeta tabeli 5 in 6. Izobrazba: 1 – osnovna šola, 2 – poklicna šola, 3 – gimnazija in 4 – višja, visoka ali fakultetna izobrazba. Tip krajevne skupnosti: 1 – mestna, 2 – primestna in 3 – vaška.

Če kot prvo primerjamo spol (tabela 9), opazimo, da se s športom v našem vzorcu ukvarja nekaj več žensk kot moških, prav tako je tudi v celotnem vzorcu nekaj več žensk kot moških. Iz podatkov sklepamo, da razlik med spoloma glede na celotni vzorec in tiste, ki se ukvarjajo s športom praktično ni. Razlika pa se pojavi pri fitnessu. Odstotek moških se poveča in iz tega lahko sklepamo, da se s fitnessom ukvarja več moških kot žensk. Podatek za neaktivne kaže, da je več neaktivnih žensk kot moških. Ker so rezultati o spolu zelo dvorezni, saj je glede na podatke več žensk, ki se ukvarja s športom in na drugi strani tudi več žensk, ki so neaktivne, moramo najti ustrežnejšo rešitev za ugotavljanje števila žensk in moških, ki se ukvarjajo s športom. Številne raziskave, ki so bile v preteklosti opravljene (Petrovič et al, 1998-2000)

poudarjajo, da se s športom ukvarja manj žensk kot moških. V študiji iz leta 2003 (Krpač, T., 2003) je bil odstotek moških v podvzorcu šport nekoliko višji, danes pa vidimo, da je v tem podvzorcu več žensk kot moških. Vseeno pa bi tukaj poudaril, da je bilo anketiranih kar 142 žensk več kot moških, zato moramo te rezultate jemati nekoliko z rezervo. Za fitnes kot eno izmed športnih panog velja, da se z njim ukvarja več moških kot žensk. Rezultate o ukvarjanju s športom, bomo pojasnili s kontingenčno tabelo. Tabela 10 nam prikazuje, da je odstotek moških, ki so aktivni večji od odstotka žensk, ki so aktivne. Na drugi strani so ženske v večjem deležu neaktivne kot so moški.

**Tabela 10: Športna aktivnost moških in žensk**

Spol	Ali se ukvarjate s športom?		Skupaj
	NE %	DA %	
<b>Moški</b>	35,6	64,4	100
<b>Ženski</b>	40,7	59,3	100
<b>Vsi</b>	38,4	61,6	100

V študijah iz 70. let je zapisano, da pride na več kot dva aktivna moška ena športno aktivna ženska, v 80. letih je opazen napredek: na tri aktivne moške prideta dve aktivni ženski, v 90. letih pa na 4 aktivne moške tri aktivne ženske. V že citirani prvi študiji (1974) so avtorji v zvezi s tem zapisali: »Če je stanje nezadovoljivo pri moških, pa je dobesedno »obupno« pri ženskah. Ženske se s športom, celo z rekreativnim ukvarjajo v neznatnem odstotku, z mnogimi športi, čeprav popolnoma primernimi za ženski organizem, pa se tako rekoč sploh ne ukvarjajo.« Danes so razlike med spoloma neznatne, komaj še statistično značilne. V današnjem načinu dela in življenja si je odgovorna, zaposlena ženska pripravljena vzeti čas in ga porabiti za prijetno in hkrati koristno dejavnost. V tem prav nič ne zaostaja za moškimi. Tukaj je treba pripomniti, da se je tudi odnos moških do tega pozitivno spremenil, saj jih večina podpira športno aktivnost svojih partnerk in jih k temu tudi spodbuja. Gotovo pa ima za takšen porast športne dejavnosti deklet in žena veliko zaslugo tudi ponudba različnih športnorekreativnih programov, ki je prav v ženskem delu populacije naredila izjemen napredek. (Sila, 2006)

Napredek se kaže predvsem v raznih skupinskih vodenih vadbah, kjer nedvomno ženske prevladujejo. Tu mislimo predvsem na aerobiko, spinning, body attack, pilates in še mnoge druge vadbe, ki načeloma prihajajo iz zahoda. Krpač Tina navaja: »Največje razlike med spoloma se kažejo v aerobiki, kjer je odstotek žensk krepko žez 90%.«

Zelo očitne so razlike v starosti. Iz povprečne vrednosti 46,52 pri celotnem vzorcu, se vrednost tistih ki se ukvarjajo s športom zniža za dobrih 5 let na vrednost 41,46. Še večji padec pa se pojavi pri tistih, ki se ukvarjajo s fitnesom. Povprečna starost je le

28,9 let. Iz tega sklepamo, da je zaenkrat fitness še bolj domena mladih in lepo bi bilo, če bi to zvrst približali tudi starejšim. Glede na to, da so znani podatki, da je fitness iz leta v leto bolj popularna športna dejavnost, bi bilo smiselno razmišljati, kako to zvrst še bolj približati starejšim ljudem, saj je prav tam še velika vrzel pri ponudbi današnjih fitness centrov. Kot dokaz, da se s fitnessom ukvarja vse več Slovencev prilagam tabelo (tabela 11), prirejeno po Sila, B., Krpač, T. (2004):

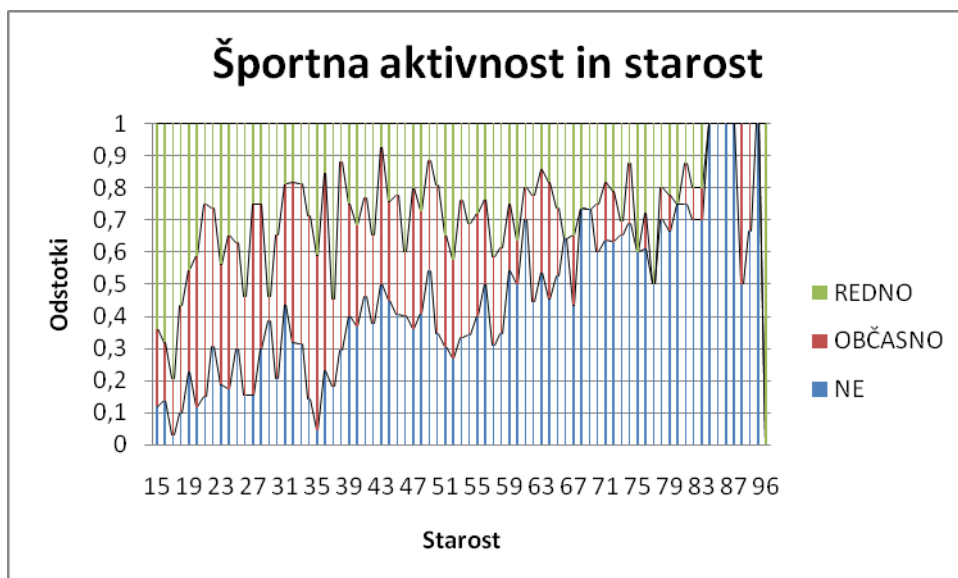
**Tabela 11: Razvrstitev v primerjavi z drugimi športnimi aktivnostmi v Sloveniji**

<b>Leto</b>	<b>Razvrstitev</b>
<b>1992</b>	na 23. mestu
<b>1996</b>	na 15. mestu
<b>1997</b>	na 14. mestu
<b>2000</b>	na 12. mestu
<b>2004</b>	na 11. mestu
<b>2006 15 +</b>	na 10. mestu

Ugotovljeno pa je tudi padanje športne aktivnosti v povezavi s staranjem. Pri tem je ugodno spoznanje, da se z leti prenehajo športno udeleževati v glavnem tisti, ki so neredni, redno aktivni pa z aktivnim življenjskim slogom ostajajo zvesti športu tudi v pozno starost. Kaj govorijo študije iz preteklosti? Za 70. leta je zapisano, da se glavnina športa konča pri 25 letih. V 80. in 90. letih smo ugotovili nekatere mejnike večjih padcev aktivnosti po 50. in 60. letu. Za današnje obdobje bi lahko zapisali, da na športno aktivnost leta vplivajo bolj zaradi vlog v življenju, ki jih prinašajo in ne toliko ali zgolj zaradi staranja samega. Zaznati je namreč manj aktivnosti po 25. letu starosti, torej v obdobju ustvarjanja družine, materialnih in eksistenčnih razmer za normalno življenje in delo. Ko pa se to obdobje bliža koncu (40. in 50. leta), delež aktivnih ponovno naraste in tudi pogostost oz. rednost njihove aktivnosti, kar hkrati pomeni tudi višjo kakovost aktivnosti. (Sila, 2006)

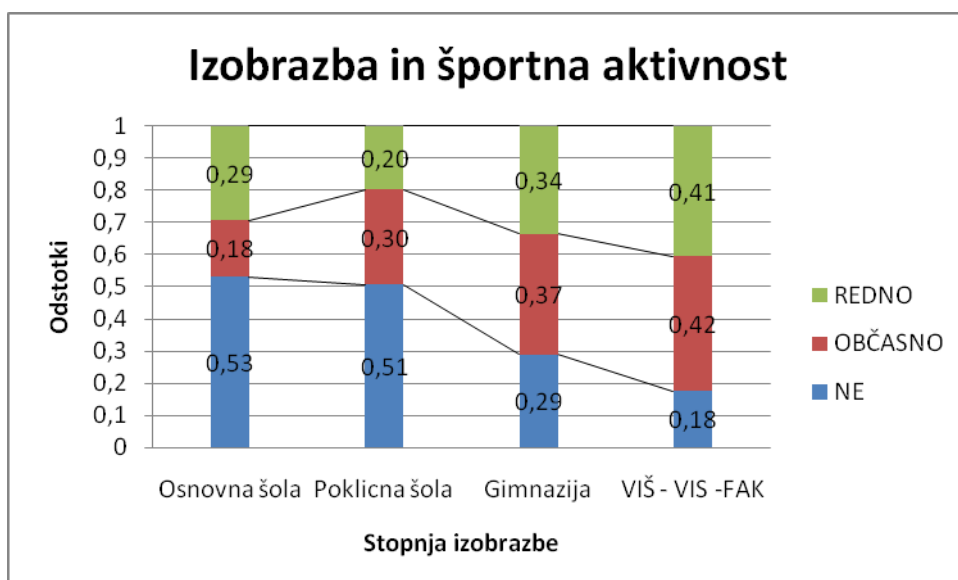
Z vidika padanja deleža športno aktivnih v povezavi s starostjo je treba posebej opozoriti na vse večji pomen telesne in športne aktivnosti za starejše prebivalce. Pri tem ne moremo in ne smemo prezreti vsesplošnega staranja prebivalstva. V minulih letih raziskovanja športne dejavnosti Slovencev se je namreč povprečna starost Slovencev in seveda tudi povprečna starost preučevanega vzorca močno dvignila. Primerjave z letom 1973 npr. govorijo, da je bilo v takratnem reprezentativnem vzorcu starih nad 50 let 29,7% oseb, v zadnjem iz leta 2006 pa 45,6%. V takratnem vzorcu je bilo 13,5% oseb starih nad 60 let, v najnovjšem pa 26,7%. To pomeni, da se je število starostnikov skoraj podvojilo, vsi podatki pa kažejo, da bodo trendi, povezani z naraščanjem števila starostnikov še hitrejši. (Sila, 2006)





**Graf 3: Športna aktivnost v povezavi z leti starosti**

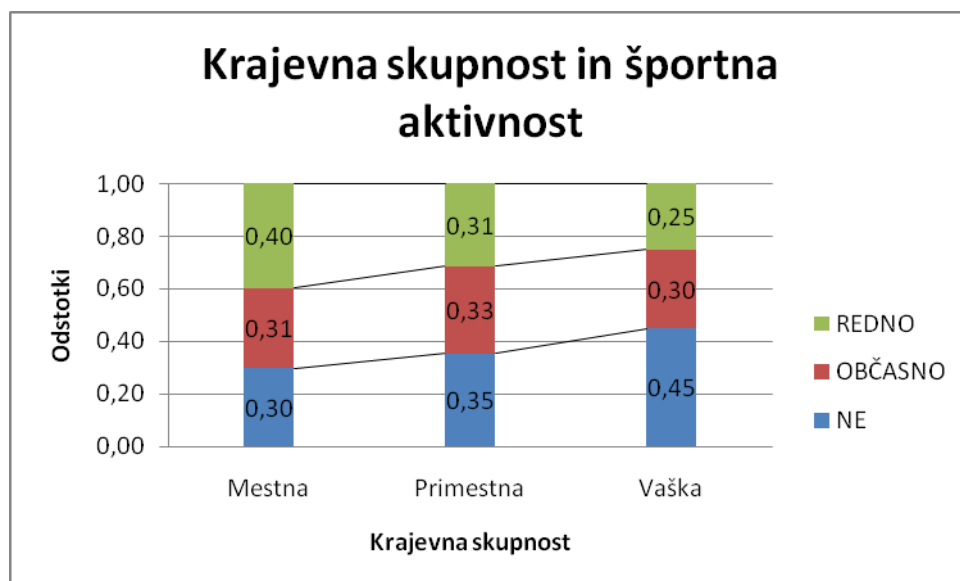
Zgornji graf (graf 3) prikazuje, kako se z večanjem starosti znižuje število tistih, ki se ukvarjajo s športno aktivnostjo. Pri tem pa je lahko pozitivno to, da se delež tistih, ki se ne ukvarjajo s športno aktivnostjo, povečuje predvsem na račun tistih, ki se s športno aktivnostjo ukvarjajo občasno. Na drugi strani pa tisti, ki se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo to delajo tudi v pozni starosti. V tabeli 9 vidimo, da je povprečna starost neaktivnih (54,6) bistveno večja od tistih, ki se ukvarjajo s športom ali fitnessom (41,4 in 28,9).



**Graf 4: Športna aktivnost v povezavi s stopnjo izobrazbe**

Izobrazba kot naslednja spremenljivka (graf 4) je očitno še eden izmed dejavnikov, ki vpliva na ukvarjanje s športom. Izobrazba tistih, ki se ukvarjajo s športom in tistih ki se ukvarjajo s fitnessom je višja od povprečne izobrazbe celotnega vzorca, kar lahko vidimo v tabeli 9. Na grafu 4 vidimo, kako izobrazba vpliva na ukvarjanje s športom.

Predvsem velike razlike so pri deležu tistih, ki se ne ukvarjajo s športom. Pri tistih z osnovnošolsko izobrazbo je delež neaktivnih 53,1%, pri poklicni izobrazbi je ta delež 50,6%, za tiste z dokončano gimnazijo je delež 29%, najnižji delež neaktivnih pa je pri tistih z višjo, visoko ali fakultetno izobrazbo in znaša le 17,5%. Vpliv izobrazbe danes vpliva na ukvarjanje s športom predvsem iz dveh vidikov. Na eni strani je slabša ozaveščenost o pomenu športne vadbe tistih z nižjo izobrazbo, ki pa je tesno povezana tudi z dohodki na drugi strani. Vemo, da je danes marsikatera športna aktivnost zelo draga, med drugim tudi fitness, zato si jo prav vsi ne morejo privoščiti.



**Graf 5: Športna aktivnost v povezavi s tipom krajevnosti**

Graf 5 prikazuje, da je delež tistih, ki se s športom ne ukvarjajo, večji v vaških skupnostih, tisti, ki se s športom ukvarjajo občasno, so v vseh treh skupnostih v približno enakem deležu, redno aktivni pa prevladujejo v mestnih skupnostih. Tabela 8 pa kaže, da tisti, ki se ukvarjajo s športom in fitnessom, so v večjem deležu iz primestnih in mestnih skupnosti, medtem ko ima celoten vzorec nekoliko višji delež tistih iz vaške skupnosti. Vrednost 2,35 pri neaktivnih kaže, da je v tem podvzorcu v primerjavi z ostalimi največji delež tistih, ki prihajajo iz vaških krajevnih skupnosti.

## UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESOM GLEDE NA SPOL

»Slovenke vedno bolj navdušene športnice« je naslov priloge v reviji Za srce, kjer dr. Doupona Topič navaja še naslednje: »Šport je bil v vsej človeški zgodovini moško področje, čeprav so se z njim ukvarjale tudi ženske. Ženske so bile vedno potisnjene bolj na rob; zato lahko najdemo vzroke predvsem v prepričanju, da ženske niso primerne za šport. To so skozi stoletja opravičevali z biološkimi in duševnimi razlikami med moškimi in ženskami: ženske so šibkejše, rojevajo otroke, so manj agresivne, nežnejše... Vendar pa so ženske skozi stoletja dokazale, da te razlike niso nikakršna ovira za športno udejstvovanje. Manjše število žensk v športu je predvsem posledica stereotipnega mišljenja, ne pa bioloških razlik. Današnji položaj žensk v športu je v veliki meri posledica spremenjenega načina razmišljanja. Prevladuje namreč mnenje, da ima šport – in z njim dobra telesna pripravljenost – pozitivne učinke, saj športno dejaven človek lažje premaguje napore vsakodnevnega življenja. (Doupona, 1997)

V tem poglavju so podani rezultati, ki preverjajo hipotezo H1.

**H1** – s športom in fitnessom se ukvarja več moških kot žensk.

Podane bodo tudi povezave med posameznimi spremenljivkami in ukvarjanjem anketirancev s športom in fitnessom. Povezavo ugotavljamo s koeficientom kontingence, ki je prikazan v tabelah. Povezava med spremenljivkama obstaja, če je vrednost »Approx. Sig.« manjša od 0,05. Oznaka »Value« pa kaže, kako močna je ta povezava – razpon je od 0 do 1, pri čemer 0 pomeni, da povezave ni, 1 pa pomeni, da je povezava najmočnejša.

Tabela 12: Ukvarjanje s športom v povezavi s spolom v odstotkih

Spol	Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?			Skupaj
	NE	OBČASNO	REDNO	
Moški	35,3	29,6	35,0	100
Ženski	41,0	32,9	27,0	100
Vsi	38,4	31,0	30,6	100

Tabela 12 prikazuje, da se s športom občasno ali redno ukvarja 64,6% moških, medtem ko je žensk, ki se s športom ukvarjajo redno ali občasno 59,9%.

Tabela 13: Koeficient kontingence za spol : šport

	Vrednost	Značilnost
Koeficient kontingence	,088	,003
N	1476	

Koeficient kontingence (tabela 13), ki meri povezanost ukvarjanja Slovencev s športom v povezavi s spolom kaže, da obstajajo statistično značilne razlike, v pogostosti športne aktivnosti med spoloma.

S podatki v tabeli 12 in 13 lahko potrdimo del hipoteze 1 (**H1**), ki pravi, da se s športom ukvarja več moških kot žensk.

Rezultati javnomnenjske raziskave športnorekreativne dejavnosti 2000 so nam pokazali, da pri pogostosti ukvarjanja anketiranih s športno dejavnostjo v vseh kategorijah obstajajo večje razlike med spoloma. Razmerje med žensko in moškim se je v letih 2000 do 2003 ustalilo pri razmerju 2:3, kar pomeni, da so na 3 športno dejavne moške prišli 2 športno dejavni ženski. Od leta 2003, pa do leta 2006, pa se je očitno zgodil nek prelomni trenutek, saj se je prednost moških dobesedno stopila. V tej raziskavi so razlike še komaj statistično značilne.

V splošnem zadnja leta beležimo porast športnorekreativne dejavnosti, tako po deležu športno aktivnega prebivalstva kot tudi po rednosti oz. pogostosti. Še posebno so pozitivne spremembe v ženski populaciji, ki po rezultatih iz zadnje študije le neznatno zaostaja za moškimi. Razlogi so v splošnem dvigu življenjske ravni, boljši ozaveščenosti o vedenju o negativnih posledicah gibalno nedejavnega načina življenja, večji in kakovostnejši ponudbi športnih programov in prodornejši propagandi le teh, več in bolje usposobljenih strokovnih kadrih in nastanku popolnoma novih profilov strokovnih kadrov (osebni trener). Prav gotovo k temu pripomorejo tudi mnoge množične prireditve na nacionalni in lokalni ravni. Pomembno vlogo pri ozaveščanju različnih kategorij prebivalstva je treba pripisati tudi velikemu številu strokovnih in poljudnih prispevkov o pomenu, koristih in lepotah športne dejavnosti v številnih medijih, pri čemer je v ozadju močna strokovna podpora tako z zdravstvenega kot s športnega področja. (Sila, B., 2006)

Kadar razprava o ženskem športu teče na akademski ravni, med strokovnjaki praviloma ni večjih navzkrižij. Ko pa dobimo povratno informacijo iz družin, se kaže problematika ženske, najsi gre za mater ali hčer, več kot praktičen problem. Odpirajo se namreč vprašanja o ženskah v športu. Želena, k športu orientirana družina postane vprašljiva. Zakaj? Družbene razmere so danes dosegle tisto točko, ko je ženskam v športu potrebno odločneje spregovoriti in to širše kot le v okviru športa v

družini. Ženski šport se ne sme obravnavati ločeno, ampak v povezavi z drugimi vidiki življenja žensk. Enakopravnost v športu pomeni prepričanje, da se imajo ženske pravico ukvarjati s športom, da verjamejo v uspeh in ga dosežejo z vnašanjem ženskih vrednot v organizacijo in legitimnost teh vrednot. Vsekakor problem žensk v športu danes obstaja. Vzrok za razlike pa gre po mnenju strokovnjakov iskati v biološki in genetski raznolikosti spolov, drugi pa trdijo, da so razlike plod socialnih in kulturnih politik – torej umetno proizvedene. (Doupona, 1996)

**Tabela 14: Ukvarjanje s fitnessom v povezavi s spolom v odstotkih**

Spol	Ali se ukvarjate s fitnessom?		Skupaj
	NE	DA	
Moški	86,5	13,5	100,0
Ženski	91,6	8,4	100,0
Vsi	89,3	10,7	100,0

S fitnessom se ukvarja večji delež moških kot žensk (tabela 14). Opazimo, da se s fitnessom ukvarja 13,5% moških in 8,4% žensk.

**Tabela 15: Koeficient kontingence za spol:fitness 2006**

	Vrednost	Značilnost
Koeficient kontingence	,082	,002
N	1476	

Koeficient kontingence (tabela 15), ki meri povezanost ukvarjanja Slovencev s fitnessom v povezavi s spolom kaže, da obstajajo statistično značilne razlike, pri ukvarjanju s fitnessom med spoloma, zato lahko trdimo, da je spol povezan z ukvarjanjem s fitnessom.

S podatki iz tabele 14 in 15 lahko potrdimo še drugi del hipoteze **H1**, ki pravi, da se s fitnessom ukvarja več moških kot žensk.

**Tabela 16: Delež žensk in moških, ki se ukvarjajo s fitnessom 2006 in 2003**

Spol	N	% N	N	% N
Moški	90	57	52	81,3%
Ženski	68	43	12	18,7%
Skupaj	158	100	64	100 %

Tabela 16 nam prikazuje, kolikšen je delež žensk in moških, ki se ukvarjajo s fitnessom. Gre samo za vzorec 158 anketiranih, ki se ukvarjajo s fitnessom. 57% moških in 43% žensk se ukvarja s to športno aktivnostjo. Glede na število tistih, ki se

ukvarjajo s tem športom, se fitness uvršča na 10. mesto z 10,4% aktivnih na lestvici razvrstitve športnih panog po odstotkih udeleževanja v letu 2006.

Če si ogledamo tabelo 16, opazimo, da se tudi v fitnessu dogaja trend, da se z njim ukvarja čedalje več žensk. Gre za tabelo iz diplomske naloge Krpač Tine, kjer je prikazano razmerje moških in žensk, ki so navedli, da se ukvarjajo s fitnessom. Razlike v letu 2003 so bile ogromne, saj se je le 18,7% žensk od vseh, ki so obiskovali fitness ukvarjalo s to aktivnostjo, v letu 2006 je ta odstotek narastel kar za dobrih 24% na 43%. Zanimive so tudi primerjave z aerobiko kot neke vrste sorodno aktivnost s fitnessom, kjer pa ženske še vedno dominirajo. V letu 2006 je odstotek žensk pri aerobiki 93%, v letu 2003 94,7%. Očitno se torej v fitnessu dogaja nekaj, kar ženske žene v fitness centre. Razlog za tolikšen porast žensk v fitnessih je verjetno v možnosti individualne vadbe, ki ni časovno določena in omejena ter se uspešno vključuje v sodoben način življenja. Vadba postaja tudi čedalje bolj strokovna, saj vse več fitness centrov daje velik poudarek na strokoven kader. Žal je tega še vedno premalo in velikokrat sem tudi sam priča nezadovoljnih strank, ki prihajajo iz različnih fitnessov.

Ohranjanje in izboljšanje zdravja sta se izkazala kot poglavitna razloga za obisk fitness studia. Pomembni razlogi za vadbo v fitness studiu so tudi izboljšanje aerobnih sposobnosti in pa motoričnih sposobnosti, predvsem moči in gibljivosti. Moški dajejo poudarek povečanju mišične mase, izboljšanju moči in pripravi a športno tekmovanje, ženske pa predvsem tistim razlogom, ki vplivajo na zmanjšanje telesne teže in oblikovanju postave. (Podbrežnik, 1997)

## UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESOM GLEDE NA STAROST

Redno telesno udejstvovanje in ukvarjanje z rekreativnim športom uvrščamo danes med pomembne sestavine zdravega življenjskega sloga ljudi. Odsotnost ali pomanjkanje gibanja vodi k številnim degenerativnim obolenjem, slabitvi osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjemu staranju. V Sloveniji je danes vse več starejših ljudi, zato se različni strokovnjaki vse pogosteje sprašujejo, ali je mogoče tudi v poznejših letih oziroma v tretjem življenjskem obdobju živeti polno zadovoljno in kakovostno. Na postavljeno vprašanje odgovarjamo pritrdilno in dodajamo, da je prav s telesnimi aktivnostmi in z rekreativnim športom mogoče kakovostno živeti v pozno starost. Redno gibalno športno udejstvovanje ima na temelju številnih izsledkov domačih in tujih raziskav številne pozitivne učinke. Za izvajanje tovrstnih dejavnosti pa morajo biti izpolnjeni določeni pogoji in dane ustrezne možnosti. (Berčič, 2002)

V tem poglavju so podani rezultati, ki preverjajo hipotezi H2 in H3.

**H2** – z večanjem starosti se delež tistih, ki se ukvarjajo s športom zmanjšuje.

**H3** – s fitnessom se ukvarja več tistih, ki pripadajo mlajšim starostnim kategorijam.

Tabela 17: Število aktivnih v športu in fitnessu glede na starostni razred, ki mu pripadajo

Starost	Šport N	Šport %N	Fitness N	Fitness %N
15-24	198	21,9	77	48,7
25-34	166	18,3	42	26,6
35-44	148	16,4	19	12,0
45-54	160	17,7	10	6,3
55-64	129	14,3	6	3,8
65 in več	104	11,5	4	2,5
Skupaj	905	100,0	158	100,0

Tabela 17 prikazuje, koliko anketiranih, ki se ukvarjajo s športom ali fitnessom je v posameznem starostnem razredu. Tako pri športu, kot pri fitnessu je jasno vidno, da se z večanjem starosti število anketiranih, ki se ukvarjajo z eno od športnih panog zmanjšuje.

Tabela 18: Ukvarjanje s športom v povezavi s starostjo v odstotkih

Starost	Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?			Skupaj
	NE	OBČASNO	REDNO	
<b>15-24</b>	14,7	34,5	50,9	100
<b>25-34</b>	25,2	43,2	31,5	100
<b>35-44</b>	34,8	40,1	25,1	100
<b>45-54</b>	37,7	35,8	26,5	100
<b>55-64</b>	45,8	26,9	27,3	100
<b>65 in več</b>	64,6	10,9	24,5	100
<b>Vsi</b>	38,4	31,0	30,6	100

Tabela 18 prikazuje, kako pogosto se anketiranci, ki pripadajo posameznim starostnim razredom ukvarjajo s športom. Z večanjem starosti se število neaktivnih povečuje. Pri starostnem razredu od 15 do 24 let je neaktivnih le 14,7%, potem pa odstotek kar hitro narašča in pri tistih starih 65 in več let je že 64,6%. Pri občasnem ukvarjanju s športom je tistih starih od 15 do 24 let 34,5%, odstotek pa nato naraste na dobrih 40% pri anketirancih starih od 25 do 44 let, ter se zopet niža pri tistih, ki so starejši od 44 let. Pri rednem ukvarjanju s športom prevladujejo anketiranci stari od 15 do 24 let, pri ostalih razredih se odstotek zniža na okoli 25%, kar pomeni, da tisti, ki se redno ukvarjajo s športom po 35 letu se bodo po vsej verjetnosti tudi v kasnejših letih.

Tabela 19: Koeficient kontingence za starost:šport

	Vrednost	Značilnost
<b>Koeficient kontingence</b>	,346	,001
<b>N</b>	1476	

Koeficient kontingence (tabela 19), ki meri povezanost ukvarjanja Slovencev s športom v povezavi s starostjo nam kaže, da obstajajo statistično značilne razlike, v pogostosti športne aktivnosti posameznih starostnih razredov, zato lahko trdimo, da starost vpliva na ukvarjanje s športom.

Prav tako lahko s podatkov v tabelah 17, 18 in 19 potrdimo hipotezo **H2** ki pravi, da se z večanjem starosti zmanjšuje delež športno aktivnih.

Očitno je, da športna dejavnost pada s starostjo. Po 55. letu prevladuje redna športna aktivnost. Za najstarejšo skupino (po 65 letu) je značilno, da zelo upade občasna športna aktivnost, glede na najmlajšo starostno skupino (15-24 let) kar za polovico. Ker je kategorija starostnikov prav tako pomembna kot vse druge starostne skupine ljudi, bi morali ugotoviti, zakaj je tako in razmisliti, kako bi takšno stanje



izboljšali. Za starejše ljudi je značilna večja odtujenost okolici, zato bi jim bilo treba ponuditi takšne programe, ki bi bili prilagojeni njihovim potrebam. V Sloveniji je v zadnjih letih značilna poplava najrazličnejših programov za otroke, za starostnike pa jih ni ravno veliko. Na Švedskem in Finskem športna aktivnost starejših ne odstopa bistveno od športne aktivnosti mladih (okoli 90%). Na Norveškem (Glomsaker, 2004) ljudje med 16. in 74. letom starosti na dan v povprečju vadijo 18 minut. Za primerjavo pa v povprečju preživijo 2 uri na dan pred računalniki, televizorji ... Približno polovica populacije vadi vsaj 1 do 4-krat na teden. Skupina med 16. in 24. letom starosti ter med 25. in 44. letom je najbolj aktivna, vadijo 2 do 4-krat na teden. Delež tistih, ki ne vadijo, pa se tudi na Norveškem veča s starostjo. Največji je med 67. in 79. letom. (Sila B., 2006)

**Tabela 20: Ukvarjanje s fitnessom v povezavi s starostjo v odstotkih**

Starost	Ali se ukvarjate s fitnessom?		Skupaj
	NE	DA	
<b>15-24</b>	67,3	32,7	100
<b>25-34</b>	77,7	22,3	100
<b>35-44</b>	89,5	10,5	100
<b>45-54</b>	95,9	4,1	100
<b>55-64</b>	96,6	3,4	100
<b>65 in več</b>	98,4	1,6	100
<b>Povprečje</b>	89,3	10,7	100

Kako pa je s fitnessom in starostjo? V tabeli 17, kjer so prikazani le tisti, ki se s fitnessom ukvarjajo vidimo, da je fitness zelo izrazita domena mladih. Kar dobrih 75% anketiranih starih med 15 in 34 let se ukvarja s to aktivnostjo. Z večanjem starosti tudi pada delež tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom. V tabeli 20 so prikazani rezultati za celoten vzorec. Razberemo lahko, da tudi tu z večanjem starosti pada delež tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom.

**Tabela 21: Koeficient kontingence za starost : fitness**

	Vrednost	Značilnost
<b>Koeficient kontingence</b>	,351	,000
<b>N</b>	1476	

Koeficient kontingence (tabela 21), ki meri povezanost ukvarjanja Slovencev s fitnessom v povezavi s starostjo nam kaže, da obstajajo statistično značilne razlike, v pogostosti ukvarjanja s fitnessom pri anketirancih, ki pripadajo posameznim starostnim razredom, zato lahko trdimo, da starost vpliva na ukvarjanje s fitnessom.

S podatki v tabeli 20 pa lahko potrdimo hipotezo **H3**, ki pravi, da se s fitnessom ukvarja večji delež tistih, ki pripadajo mlajšim starostnim kategorijam.

Glede na rezultate (tabela 20) lahko mirno trdimo, da obstaja velika vrzel tako v ponudbi raznih oblik vadb pri posameznih fitnes centrih, kot tudi v ozaveščenosti starejših o koristnosti tovrstne vadbe. Trenutno nekateri centri že pridno polnijo svoje fitnese s starejšimi predvsem v dopoldanskih urah. Zanje organizirajo razne vodene skupinske vadb (senior fit, stretch fit in podobna imena), nekateri se posvečajo tudi individualni vadbi z osebnimi trenerji (predvsem v primeru raznih poškodb ali okrevanj). Zelo pomembno za starostnike ni samo vadba temveč tudi druženje. Prav ta sociološki vidik je včasih še bolj pomemben od same vadbe. Nemalo starostnikov je takih, ki so v dopoldanskih urah osamljeni in tavajo z mislimi naokoli, le malo pa naredijo za svojo kakovostnejšo in boljšo starost. In prav obisk ene izmed ponudb športne rekreacije bi bil naložba za kakovostnejše življenje.

**Tabela 22: Odstotek aktivnih po starosti v različnih obdobjih (prirejeno po: Petrovič, Doupona, 1996)**

<b>Starost</b>	<b>1976</b>	<b>1980</b>	<b>1983</b>	<b>1986</b>	<b>1989</b>	<b>1992</b>	<b>2006</b>
<b>&lt; - 25</b>	45,9	60,4	75,7	76,6	78,1	82,7	83,7
<b>26-30</b>	35,9	55,5	69,9	73,0	71,1	70,2	78,3
<b>31-40</b>	29,6	52,4	61,3	66,1	66,7	60,6	73,2
<b>41-50</b>	20,7	33,2	47,8	54,2	60,9	55,4	57,0
<b>51-60</b>	17,6	27,5	26,9	35,6	52,9	47,0	61,5
<b>61 - &gt;</b>	8,5	21,0	18,1	26,6	25,8	32,6	38,2

Premik miselnosti o pomenu športne vadbe je nemara najbolj razviden, če primerjamo podatka iz tabele 22, ki nam kažeta, da je med občani v t.i. tretjem obdobju življenja poraslo število športno aktivnih od 8,5% v letu 1976 na 32,6% v letu 1992, kar je skoraj za četrtno populacije te starosti. (Petrovič, Doupona 1996)

Tabeli iz leta 1996 dodajamo še podatke za leto 2006. Podatki za leto 2006 so nakazali, da gre trend ukvarjanja s športom še vedno navzgor. Velik preskok je opaziti pri obdobju od 26 do 40 let, kot tudi pri tistih starejših od 50 let.

## UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESOM GLEDE NA IZOBRAZBO

Izobrazba nedvomno vpliva na ukvarjanje ljudi s športom. Če je izobrazbeni status višji, je v mnogih primerih povezan tudi z dobro zaposlitvijo in s tem dobro plačo oziroma osebnim prihodkom. Sama izobrazba ali osveščenost o pozitivnih učinkih športne vadbe na celostnega človeka pa dodatno vpliva na ukvarjanje ljudi s športno aktivnostjo. Vse te stvari nedvomno vplivajo na izbor športnih zvrsti in panog in pogostosti ukvarjanja z njimi. »Stopnja izobrazbe je najmočnejši in najodločnejši kazalec pogostosti in oblik športnega udejstvovanja. Kar 54,1% anketiranih je izključeno iz kakršnekoli oblike športne rekreacije. Slabše kot so ljudje izobraženi, manj so tudi športno aktivni. Vzrok za to so tudi visoke cene športne opreme in različnih športnorekreativnih programov. Tako imajo prednost premožnejši posamezniki.« (Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M., 2001)

V tem poglavju so podani rezultati, ki preverjajo hipotezo H4

**H4** – s fitnessom se več ukvarjajo tisti z višjo stopnjo izobrazbe.

Tabela 23: Kakšno izobrazbo imajo tisti, ki se ukvarjajo s športom in fitnessom

Izobrazba	Šport N	Šport %N	Fitness N	Fitness %N
1 - Osnovna šola	192	21,2	37	23,4
2 - Poklicna šola	167	18,5	19	12,0
3 - Gimnazija	306	33,8	65	41,1
4 - VIŠ, VIS, FAK	240	26,5	37	23,5
Skupaj	905	100,0	158	100,0

Tabela 23 nam prikazuje, kakšna je izobrazba samo tistih, ki se ukvarjajo s športom in fitnessom. Najmanj se s športom ukvarja tistih, ki imajo končano poklicno šolo, sledijo tisti z osnovnošolsko izobrazbo, največji delež pa je tistih, ki imajo končano gimnazijo. Pri fitnessu je to razmerje zelo podobno. Največ se jih prav tako s fitnessom ukvarja tistih s končano gimnazijo. Ker se s športom v večjem deležu ukvarjajo tisti stari med 15 in 25 let, lahko sklepamo, da so ti z gimnazijsko izobrazbo v času anketiranja študentje in bodo s časom prišli do višje izobrazbe. Kaj bo to pomenilo za njihovo ukvarjanje s športom pa lahko le sklepamo.

Tabela 24: Ukvarjanje s športom v povezavi z izobrazbo v odstotkih

Tip krajevne skupnosti	Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?			Skupaj
	NE	OBČASNO	REDNO	
OŠ	53,1	17,6	29,3	100
Poklicna	50,6	29,6	19,8	100
Gimnazija	29,0	37,4	33,6	100
VIŠ – VIS - FAK	17,5	41,9	40,5	100
Vsi	38,4	31,0	30,6	100

Tabela 24 prikazuje, kako pogosto se anketiranci ukvarjajo s športom glede na izobrazbeni status, ki mu pripadajo. Največji delež neaktivnih je tistih z osnovnošolsko izobrazbo, z višanjem izobrazbe pa se delež neaktivnih zmanjšuje. Z visoko, višjo ali fakultetno izobrazbo je neaktivnih le še 17,5% in posledično so anketiranci s to izobrazbo tudi najbolj redno aktivni. Nekoliko izrazitejšo sliko dobimo, če se sklicujemo na graf 4, kjer vidimo, da je delež tistih ki se ne ukvarjajo s športom močno odvisen od izobrazbe. Delež pada medtem ko se izobrazba viša.

Tabela 25: Koeficient za izobrazba : šport

	Vrednost	Značilnost
Koeficient kontingence	,300	,000
N	1476	

Koeficient kontingence (tabela 25), ki meri povezanost ukvarjanja Slovencev s športom v povezavi z izobrazbo nam kaže, da obstajajo statistično značilne razlike, v pogostosti športne aktivnosti posameznih izobrazbenih razredov, zato lahko trdimo, da izobrazba vpliva na ukvarjanje s športom.

Tabela 26: Ukvarjanje s fitnessom v povezavi z izobrazbo v odstotkih

Izobrazba	Ali se ukvarjate s fitnessom?		Skupaj
	NE	DA	
OŠ	91,0	9,0	100
Poklicna	94,4	5,6	100
Gimnazija	85,0	15,0	100
VIŠ – VIS - FAK	87,3	12,7	100
Vsi	89,3	10,7	100

V tabeli 26 vidimo, da se tisti z višjo izobrazbo v večjem deležu ukvarjajo s fitnessom. Najmanj je v fitnessu tistih s poklicno (5,6%) in osnovnošolsko izobrazbo, največji delež pa je tistih z gimnazijsko (15%) in fakultetno izobrazbo.

Tabela 27: Koeficient kontingence za izobrazba : fitnes

	Vrednost	Značilnost
Koeficient kontingence	,117	,001
N	1476	

Če sedaj preverimo še hipotezo 6, ki pravi, ali obstaja povezanost med izobrazbo in ukvarjanjem s fitnesom, lahko pridemo do naslednjih zaključkov. Tabela 27 prikazuje koeficient kontingence, ki meri povezanost med izobrazbo in ukvarjanjem Slovencev s fitnesom. Iz podatkov lahko sklepamo, da obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti ukvarjanja s fitnesom med posameznih izobrazbenimi razredi, zato lahko trdimo, da izobrazba vpliva na ukvarjanje s fitnesom.

Prav tako lahko s podatki v tabelah 26 in 27 potrdimo hipotezo **H4**, ki pravi, da se s fitnesom v večjem deležu ukvarjajo tisti, ki imajo višjo stopnjo izobrazbe. Res pa je tudi, da je največji delež aktivnih v fitnesu s končano gimnazijo in ne tistih s končano fakultetno izobrazbo. Visok odstotek gimnazijcev gre verjetno na račun tega, da se s fitnesom ukvarja veliko mladih starih od 15-25 let. Gre tudi za veliko študentov, ki bodo svojo izobrazbo še izboljšali.

Tisti, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom ponavadi pripadajo skupini, ki je končala osnovno šolo. Čeprav živimo v demokraciji, kjer naj bi bile za vse enake možnosti, opazimo, da postaja ukvarjanje s športom vse bolj domena izobraženih in verjetno tudi premožnejših ljudi. Seveda to ne pomeni, da se ljudje iz nižjih socialnih slojev s športom kmalu ne bodo mogli več ukvarjati, pomeni pa, da bodo morali izbirati tiste športe panoge, pri katerih so stroški udeležbe minimalni ali jih sploh ni (hoja, tek, planinarjenje, plavanje...). Seveda bo izbira športne panoge odvisna od kraja bivanja in od možnosti, ki jih ponuja narava v domačem kraju. (Sila, 2006)

Fitnes je tudi aktivnost, ki je povezana z dohodki, dohodki pa so povezani z izobrazbo. Vemo, da je fitnes aktivnost, za katero je treba vsak mesec odšteti kar nekaj denarja. Cene mesečnih kart so v nekaterih fitnesih že tako drage, da si jih ne morejo privoščiti prav vsi, da ne govorimo o osebnih trenerjih, ki si jih trenutno res lahko privoščijo le tisti, ki imajo dokaj visoke mesečne dohodke.

Socialno razlikovanje in razslojevanje sta pojava, ki sta danes prisotna po vsem svetu. S pojmom socialno razlikovanje označujemo celovitost socialnih razlik, ki nastajajo med ljudmi v procesu ustvarjanja in delitve materialnih in duhovnih dobrin. Socialne razlike se kažejo v različnih sposobnostih in možnostih ustvarjanja teh dobrin, v različni udeležbi posameznikov v dohodku, v različnih oblikah in obsegu premoženja, v različnih možnostih in načinih zadovoljevanja človekovih potreb ter različnem družbenem položaju ljudi. Vsi ti socialni izvori socialnih razlik delujejo le v tesni medsebojni povezanosti in jih je realno pričakovati tudi v našem okolju. Vedno

pa je pomembno, da pri tem usmerimo vso pozornost na izvore socialnih razlik in ne le na posledice. Socialni položaj vpliva na mnoge dimenzije psihosomatskega statusa človeka, kot so funkcionalne, motorične, intelektualne in psihične. Poleg tega asocialni položaj vpliva na motivacijsko strukturo, sisteme vrednot, zdravstveni status, mikrosocialni status ter druge sposobnosti, lastnosti in karakteristike človeka. (Petrović, K., Doupona Topič, M., 1996)

## UGOTAVLJANJE POVEZANOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM in FITNESSOM GLEDE NA BIVALNO OKOLJE

Tip krajevne skupnosti je še zadnja socialno-demografska spremenljivka, s katero bomo ugotavljali povezanosti s športno aktivnostjo. Vedeti moramo, da se ljudje v zadnjem času veliko bolj selijo iz kraja v kraj kot so se včasih. Nekaj se jih iz podeželja seli v večja mesta, spet drugi bežijo iz mest v primestja, zato težko govorimo o nekih tipičnih vaških oz. mestnih prebivalcih. Pa vendarle določene povezave so bile ugotovljene in v nadaljevanju bomo skušali ponovno dokazovati ali res obstajajo.

V tem poglavju so podani rezultati, ki preverjajo hipotezo H5.

**H5** - s fitnessom se ukvarjajo bolj tisti, ki živijo v mestnih skupnostih.

Tabela 28: Kje prebivajo tisti, ki se ukvarjajo s športom in fitnessom

Krajevna skupnost	Šport N	Šport %N	Fitness N	Fitness %N
Mestna	289	31,9	50	31,6
Primestna	222	24,5	38	24,1
Vaška	394	43,6	70	44,3
Skupaj	905	100,0	158	100,0

V tabeli 28 je podana analiza samo tistih, ki se ukvarjajo s športom in fitnessom. Podan je samo pregled števila športno aktivnih, ki služi zgolj za boljši vpogled v podvzorec, vsekakor pa iz tega ne smemo sklepati nekaj zaključkov. S športom se ukvarja 905 anketiranih in če gledamo samo njih ugotovimo, da jih največ prihaja iz vaških krajevnih skupnosti, nekaj manj iz mestnih, najmanj pa iz primestnih. Deleži so pri tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom približno enaki, kar pomeni, da jih največ prihaja iz vaških krajevnih skupnosti, nekaj manj iz mestnih in najmanj iz primestnih. Vendar ne smemo pozabiti, da je to vzorec tistih, ki se s športom ukvarjajo. Povsem drugačni so rezultati pri celotnem vzorcu (graf 5, tabela 24 in 26), kjer je jasno vidno, da največ neaktivnih (45%) prihaja iz vaških krajevnih skupnosti.

**Tabela 29: Ukvarjanje s športom v povezavi s tipom krajevne skupnosti v odstotkih**

Tip krajevne skupnosti	Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?			Skupaj
	NE	OBČASNO	REDNO	
<b>Mestna</b>	29,7	30,7	39,7	100
<b>Primestna</b>	35,5	33,1	31,4	100
<b>Vaška</b>	44,9	30,1	25,0	100
<b>Vsi</b>	38,4	31,0	30,6	100

Tabela 29 prikazuje, da se s športom redno najbolj ukvarjajo v mestnih skupnostih. Nekaj manj se redno s športom ukvarjajo v primestnih in najmanj v vaških krajevnih skupnostih. Pri občasnem ukvarjanju s športom so deleži v vseh treh skupnosti približno enaki. Za tiste, ki pa se s športom ne ukvarjajo pa velja, da prihajajo v največji večini iz vaških krajevnih skupnosti, najmanj pa je nerednih v mestnih skupnostih.

**Tabela 30: Koeficient kontingence za tip krajevne skupnosti : šport**

	Vrednost	Značilnost
<b>Koeficient kontingence</b>	,154	,000
<b>N</b>	1476	

Tabela 30 nam prikazuje koeficient kontingence, ki meri povezanost med tipom krajevne skupnosti in ukvarjanjem s športom. Rezultati kažejo, da obstaja povezanost med ukvarjanjem s športom v povezavi s tipom krajevne skupnosti.

Razlike med prebivalci v različnih krajevnih skupnostih so glede športne aktivnosti razmeroma velike. Pri tem močno odstopajo stanovalci v vaških krajevnih skupnostih, kjer so mnogo manj aktivni kot v mestnem in primestnem okolju. Prebivalci v mestnih okoljih so večinoma redno športno aktivni, medtem ko so v primestnem okolju najpogosteje aktivni zgolj občasno. (Sila, 2006)

Že v predhodnih raziskavah in študijah z različnih in podobnih področij (Petrović et al, 1998, 2000; Sila, 1997) se je ugotavljala povezanost med tipom bivalnega naselja in športno aktivnostjo. Ugotovljene so bile razmeroma velike razlike med prebivalci v različnih tipih krajevnih skupnostih glede športne aktivnosti. Rezultati so pokazali, da močno odstopajo stanovalci vaških krajevnih skupnosti, kjer je mnogo manj aktivnih kot v mestnem in primestnem okolju. Tudi rezultati v tej raziskavi kažejo, da je večji delež redno aktivnih iz mestnih in primestnih skupnosti. Morda so ti rezultati tudi posledica pestrejšše ponudbe športnih programov v mestnih in primestnih skupnostih. Ali če citiram Krpač Tino (2003): »Verjetno pa imajo tudi ljudje, ki živijo v teh okoljih (mestnih in primestnih) drugačno samopodobo, odnos do športnorekreativne dejavnosti, osveščenost in zavedanje pomembnosti športne aktivnosti za kakovost



življenja, kot tisti, ki živijo v vaških okoljih. Bivanje in življenje v vaških okoljih je drugačno kot v mestnih in primestnih. Gre za drugačen stil življenja, ponudba je manjša in tudi sam način življenja na vasi najverjetneje ne izraža tako velike potrebe po tovrstnem udejstvovanju».

**Tabela 31: Ukvarjanje s fitnessom v povezavi s tipom krajevne skupnosti v odstotkih**

Tip krajevne skupnosti	Ali se ukvarjate s fitnessom?		Skupaj
	NE	DA	
Mestna	87,9	12,1	100
Primestna	89,0	11,0	100
Vaška	90,2	9,8	100
Vsi	89,3	10,7	100

Tabela 31 prikazuje, da je največji delež tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom iz mestnih skupnosti, nekaj manj jih je iz primestnih in najmanj iz vaških krajevnih skupnosti.

**Tabela 32: Koeficient kontingence za tip krajevne skupnosti : fitness**

	Vrednost	Značilnost
Koeficient kontingence	,032	,475
N	1476	

V tabeli 32 imamo prikazan koeficient kontingence, ki meri povezanost med ukvarjanjem s fitnessom v povezavi s tipom krajevne skupnosti. Dobljeni rezultati kažejo, da ne obstaja povezanost med tipom krajevne skupnosti in ukvarjanjem s fitnessom in zaključimo, da povezave ni.

Z dobljenimi podatki v tabeli 31 in 32 lahko preverimo hipotezo **H5**, ki pravi, da se s fitnessom ukvarjajo bolj tisti, ki živijo v mestnih skupnostih. V celoti gledano so razlike med posameznimi krajevnimi skupnostmi tako majhne, da hipotezo zavračamo in ne moremo trditi, da se tisti v mestnih skupnostih bolj ukvarjajo s fitnessom od tistih, ki živijo v primestnih in vaških skupnostih.

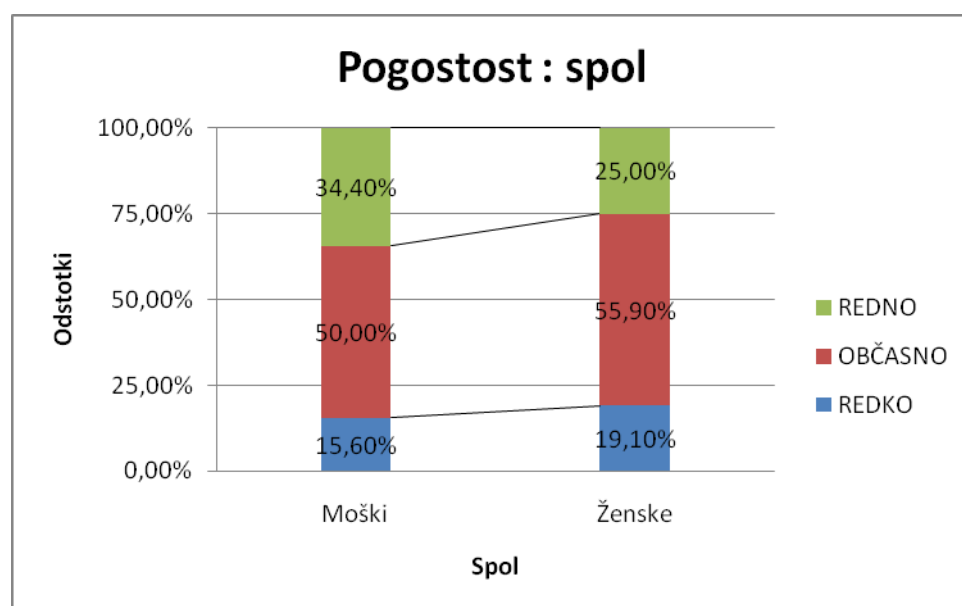
Na eno stvar pa vseeno moramo biti pozorni, ko se ukvarjamo s tipom krajevne skupnosti. Vprašati se moramo, ali tisti iz vaških skupnosti tam samo stanujejo, ali dejansko tam živijo. Kajti ogromno število ljudi se iz ožjih mestnih središč seli v primestna in vaška, medtem ko se še vedno vozijo na delo v mesto. Glede na to, da pa je v mestnih okoljih veliko ponudbe športne rekreacije, pa se ti isti ljudje potem v veliki večini v mestih ukvarjajo s športno rekreacijo – zlasti s fitnessom. No in ravno te spremembe so lahko problematične, za pravilnost te spremenljivke. Mogoče bi bilo dobro primerjati podatke o krajevni skupnosti tudi s krajem poklica in potem priti do nekih zaključkov.

## **POGOSTOST UKVARJANJA S FITNESOM V POVEZAVI S SPOLOM, STAROSTJO, IZOBRAZBO IN TIPOM KRAJEVNE SKUPNOSTI**

V nadaljevanju so prikazani grafi, ki prikazujejo pogostost ukvarjanja s fitnessom v povezavi s spolom, starostjo, izobrazbo in tipom krajevne skupnosti. Vrednosti so za posamezno kategorijo pretvorjene v odstotke in razdeljene na tri dele: na tiste, ki se s fitnessom ukvarjajo redno, občasno, ali 1-krat do nekajkrat na leto. Pri anketiranju je anketiranec vnesel podatek o tem, kolikokrat približno se je v zadnjih 12 mesecih ukvarjal z navedenim športom. Če se je z neko aktivnostjo ukvarjal 1-krat na teden, je to pomenilo vrednost 52. Kategorije so razdeljene (tabela 33) po enakem ključu, kot so bile razdeljeni pri pogostosti športne aktivnosti (tabela 7). Če se je nekdo s fitnessom ukvarjal do 12-krat na leto se predpostavlja, da gre za zelo redko ukvarjanje s to športno aktivnostjo in taki primeri spadajo v kategorijo 2. Občasno se s fitnessom ukvarjajo vsi tisti, ki se z njim ukvarjajo do 84 krat na leto oz. nekaj več kot 1,6-krat na teden. Vsi, ki se s fitnessom ukvarjajo več kot 84-krat na leto se smatrajo za tiste, ki se z njim ukvarjajo redno.

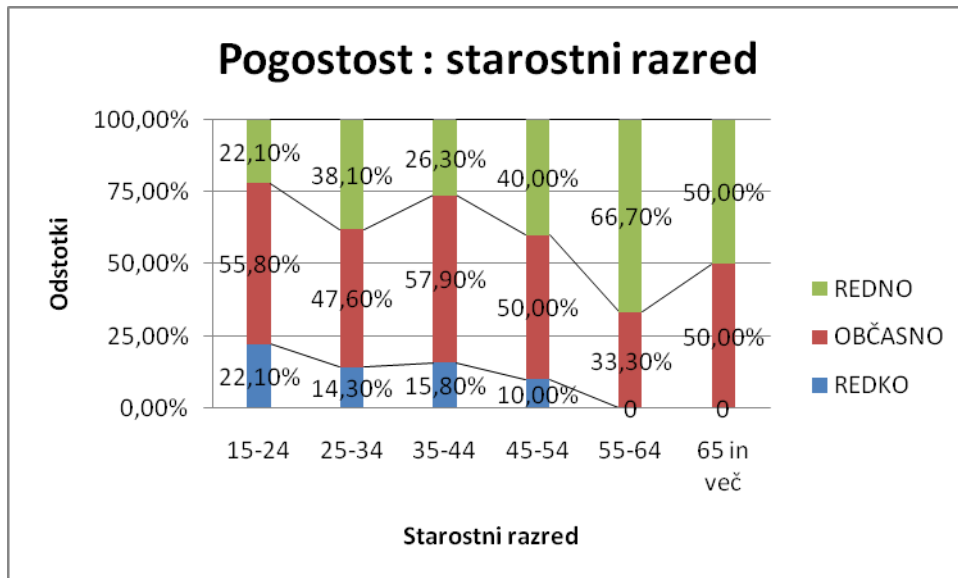
**Tabela 33: Razdelitev kategorij za pogostost ukvarjanja s fitnessom**

Kategorija	Vrednost
<b>REDKO</b>	1 – 12-krat na leto
<b>OBČASNO</b>	13 – 84-krat na leto
<b>REDNO</b>	85 – 365-krat na leto



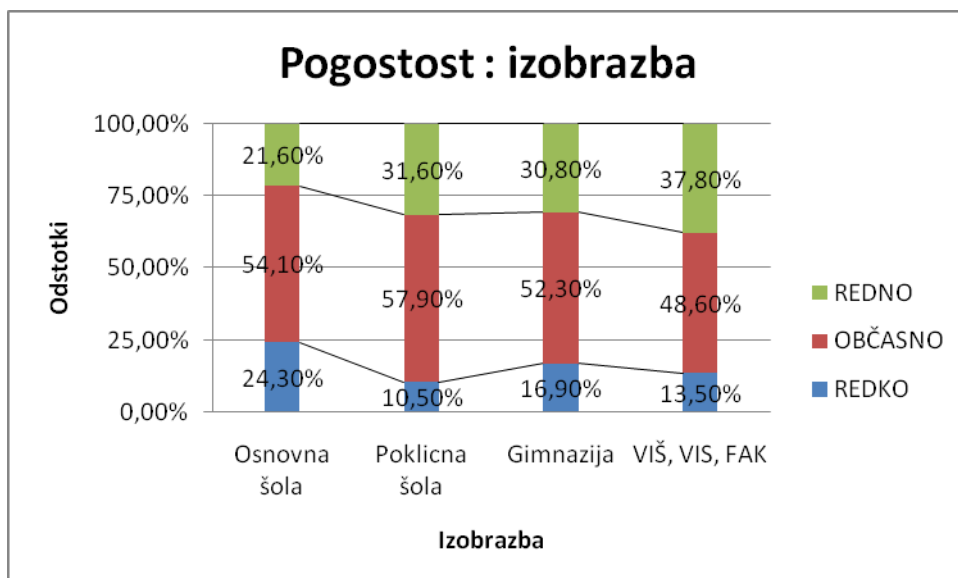
**Graf 6: Pogostost ukvarjanja s fitnessom v povezavi s spolom**

Graf 6 nam prikazuje, kako pogosto se s fitnessom ukvarjajo moški in kako pogosto ženske. Tisti moški in ženske, ki se s fitnessom ukvarjajo občasno ali redko, se po odstotkih ne razlikujejo bistveno, kljub temu pa so odstotki nekoliko v prid moškim. Večja razlika je predvsem pri tistih, ki se s fitnessom ukvarjajo redno. Opazimo lahko, da se več moških s fitnessom ukvarja redno (34,4%), medtem ko je žensk, ki se ukvarjajo redno 25,0%.



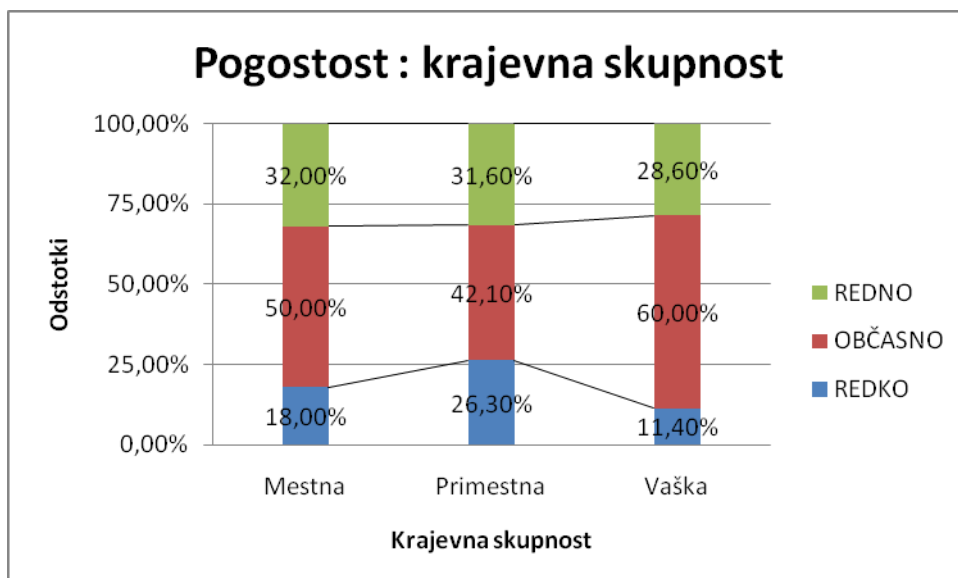
**Graf 7: Pogostost ukvarjanja s fitnessom v povezavi s starostjo**

Zanimiv je graf 7. Prikazuje nam, kako pogosto se anketiranci ukvarjajo s fitnessom z vidika starostnega razreda v katerega spadajo. Zelo dobro lahko vidimo, da se z večanjem starosti, povečuje delež tistih, ki se s fitnessom ukvarjajo redno. Čeprav smo na prejšnjih straneh že ugotavljali, da z leti število tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom pada, pa je v tem grafu vsaj nekaj spodbudnega. Očitno, kljub majhnemu številu starostnikov v fitnes centrih, ti prihajajo tja zelo redno. Gre verjetno za skupino ljudi, ki so bili redno telesno aktivni že v mladosti in tekom celega življenja. Vidimo tudi, da po 55 letu starosti ni anketirancev, ki se s fitnessom ukvarjajo 1-krat do nekajkrat na leto. Na drugi strani (starostni razred 15-24) dobro vidimo, koliko je tudi takih, ki po mojem mnenju le poskusijo s fitnessom in nato kmalu odnehajo. Tudi tistih, ki se redno ukvarjajo s fitnessom, je v tem starostnem razredu dosti manj, kot bi morda pričakovali. Morda bi bilo smiselno v nadaljnje vprašalnike zajeti tudi vprašanje o preteklem ukvarjanju anketirancev s športom, da bi potem lahko iskali povezave, predvsem pri najstarejših kategorijah.



**Graf 8: Pogostost ukvarjanja s fitnessom v povezavi z izobrazbo**

Graf 8 prikazuje, kako je izobrazba povezana s pogostostjo ukvarjanja s fitnessom. S fitnessom se kot že rečeno ukvarja 158 anketiranih. V vseh analizah so med njimi šteti tudi tisti, ki se s fitnessom ukvarjajo 1-krat do nekajkrat na leto. Takih primerov je 27 in so v zgornjem grafu prikazani kot tisti, ki se s fitnessom ne redko. Zanje bi lahko dejali, da pridejo fitness le pogledati, nekateri si kupijo tudi mesečne karte, vendar že po nekaj obiskih odnehajo. Zakaj se to zgodi je bolj vprašanje za tiste, ki so v fitnessih zaposleni. Ali je bila predstavitev vadbe s strani trenerjev fitnesa preslaba, morda niso znali motivirati teh ljudi ali pa so sami ugotovili, da taka aktivnost ni zanje. Naslednji razlog je tudi v njihovi športni ozaveščenosti in preteklem ukvarjanju s športom. Kakorkoli že, jasno je vidno, da kar četrtina tistih z osnovnošolsko izobrazbo pride v fitness le nekajkrat na leto, medtem ko se ta delež pri višjih izobrazbah nekoliko zmanjša. Razlike pa so opazne tudi pri tistih, ki se s fitnessom ukvarjajo redno ali občasno. Z višanjem izobrazbe se delež redno aktivnih povečuje.



**Graf 9: Pogostost ukvarjanja s fitnessom v povezavi s tipom krajevnosti**

Graf 9 prikazuje, kako je pogostost ukvarjanja s fitnessom povezana s tipom krajevnosti. Ali se tisti z mestnih skupnosti pogosteje ukvarjajo s fitnessom kot tisti z vaških skupnosti? Odgovor glede na prikaz v grafu 9 je da. Vendar pa v oči zelo bode podatek, da se s fitnessom v vaških skupnostih občasno ukvarja kar 60,0% vprašanih, medtem ko se jih nekajkrat na leto le 11,4%. Redno ukvarjanje, pa je po odstotku najvišje med tistimi, ki prihajajo iz mestnih skupnosti, nekaj manj se jih redno ukvarja v primestnih in najmanj v vaških skupnostih. Razlike so v primerjavi z ostalimi socialno-demografskimi značilnostmi zelo majhne. Podatke moramo zopet pogledati še iz drugega zornega kota. Kot je bilo že enkrat omenjeno, so fitnesi bolj v mestnih skupnostih, ljudje pa se vse bolj selijo na obrobja mest oz. izven njih. Torej lahko sklepamo, da se ljudje iz vaških in primestnih skupnosti vozijo na delo v mesto, tam pa se lahko ukvarjajo tudi s fitnessom. Nekaj študij pa je tudi že potrdilo, da so prebivalci z obrobja mest in izven njih bolj ozaveščeni o pomembnosti ukvarjanja s športom. Če na koncu naredimo nek sklep glede pogostosti ukvarjanja s fitnessom in tipom krajevnosti, lahko tudi trdimo, da so razlike v pogostosti minimalne in niso tako izrazite kot so bile pri ostalih treh spremenljivkah in težko potegnemo neke zaključke, ki bi govorili, da tip krajevnosti vpliva na pogostost ukvarjanja s fitnessom. S tem še enkrat potrjujemo hipotezo H8, ki ni ugotovila povezanosti med tipom krajevnosti in ukvarjanjem s fitnessom.

## **ORGANIZIRANOST UKVARJANJA S FITNESOM**

Vsi anketiranci, ki so pri posamezni športni panogi vnesli število o pogostosti vadbe (npr. 1-krat na teden je 52-krat), so zraven lahko tudi obkrožili, ali ta vadba poteka organizirano, neorganizirano ali pa oboje.

**Tabela 34: Način ukvarjanja s fitnessom (organizirano ali neorganizirano)**

<b>ORGANIZIRANOST</b>	<b>N</b>	<b>N %</b>
<b>Organizirano</b>	54	34,1 %
<b>Neorganizirano</b>	101	63,9%
<b>Oboje</b>	3	2,0%
<b>Skupaj</b>	158	100,0%

Kot organizirano vadbo se poimenuje vadbo v klubu, društvu, v nekem športnem objektu, organizaciji... Kot neorganizirana vadba pa je mišljena vadba z družino, prijatelji, individualna... Pri nadaljnji interpretaciji rezultatov, moramo biti zelo previdni, saj lahko pri besedah organizirano in neorganizirano prihaja do terminoloških zapletov. Vadba v nekem klubu ali studiu z včlanitvijo je po obrazložitvi v anketnem vprašalniku organizirana. Zato ne smemo zamenjevati termina organizirana oz. neorganizirana vadba s terminom vodena ali nevodena vadba. Vadba je vodena takrat, ko poteka pod strokovnim nadzorom, nevodena pa je vadba takrat, ko ni strokovnega nadzora, kljub temu pa je po zgornji definiciji taka vadba še vedno lahko organizirana. Pa vendarle moramo vedeti, da če nekdo samostojno hodi v fitness in tam trenira kakor pač ve in zna brez nekega strokovnega nadzora, je za tako vadbo težko reči, da je organizirana.

Rezultati o organiziranosti za fitness kažejo (tabela 34), da se s fitnessom organizirano ukvarja 34,1% anketiranih, neorganizirano pa 63,9%. Pa je to res, oz. ali so rezultati sploh smiselni za obravnavo? Če definiramo, da je za obisk fitnesa, potreben obisk nekega centra in plačilo članarine ter včlanitev, potem so rezultati praktično nemogoči, saj včlanitev v fitness lahko po zgornji definiciji že smatramo, da vadba poteka organizirano. Po zgornji definiciji v fitness centre zahaja le 34% tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom. Podatek, ki nam najbrž ne pove resnice. Če pa so anketiranci z organizirano vadbo mislili vodeno vadbo, morda vadbo z osebnim trenerjem, pa je rezultat zopet presenetljivo visok. Namreč zelo malo je vadečih v fitnessih, ki imajo ob sebi trenerja, v primerjavi s tistimi, ki ga nimajo, vsekakor pa takih ni 63% in zopet lahko trdimo, da si s tem podatkom težko pomagamo in naredimo neke splošne zaključke. Tudi pri analizi aerobike, ki je skorajda vedno vodena in organizirana je le 64% anketirancev obkrožilo, da se z aerobiko ukvarja organizirano. Nenazadnje pa lahko izhajamo tudi iz dejstva, da je npr. ogromno članov Planinskih društev, ki gore obiskujejo neorganizirano in edino kar lahko zaključimo glede organiziranosti fitness

vadbe je naslednje: iz dobljenih rezultatov ni možno podati neke splošne ugotovitve o organiziranosti vadbe v fitnessih. Ob tem predlagam, da bi bilo morda v prihodnje potrebno bolj natančno definirati vprašanje o organiziranosti in da tako ne bi prihajalo do terminoloških zapletov, saj je več kot očitno, da iz dobljenih rezultatov težko izluščimo pomembne zaključke. Druga rešitev je v tem, da se vprašanje o organiziranosti preprosto izbriše in se namesto njega sprašuje o vodeni oz. nevodni vadbi. Z dobljenimi podatki bi tako lahko videli, kje je povpraševanje po strokovnih kadrih večje in usmerjali študente Fakultete za šport v točno določene rekreativne športne panoge. Pri fitnessu in pri še kakem športu, bi bilo verjetno bolje spraševati o vodeni oz. nevodni vadbi, s tem pa bi dobili tudi podatek o tem, kolikšen delež ljudi se poslužuje vadbe z osebnimi trenerji. Po drugi strani pa bi do bolj točnih podatkov o vodeni oz. nevodni vadbi v fitnessih prišli z anketami v posameznih fitness centrih, saj bi se s tem osredotočili na točno določen vzorec.

## SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti športno aktivnost prebivalcev Slovenije starih 15 let in več s poudarkom na fitnesu v povezavi z nekaterimi socialno-demografskimi značilnostmi kot so: spol, starost, izobrazba in tip krajevne skupnosti. Sistematično ugotavljanje športne dejavnosti v Sloveniji poteka že dobrih 35 let. Študija je bila narejena s pomočjo vprašalnika, ki ga je izdelal Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij Inštituta za družbene pri Fakulteti za družbene vede za javnomnenjsko raziskavo 2006, vprašanja v zvezi s športom pa so oblikovali na Fakulteti za šport. Vključenih je bilo 1476 naključno izbranih Slovencev starih 15 let in več. Med njimi je 905 takih, ki se ukvarjajo s katerikoli športom, 158 pa se jih ukvarja s fitnesom.

Naloga je izhajala iz dejstva, da človek za svoj boljši jutri potrebuje gibanje oz. redno telesno dejavnost, saj je to eden od najlažjih in najprijetnejših načinov varovanja in krepitve lastnega zdravja. Gibanje je del wellnesa, ki postaja pomemben člen človeške kulture. V grobem wellnes strokovnjaki delijo na 12 delov, med katerimi pomembno mesto zaseda tudi redna telesna aktivnost. Z besedo wellnes se pogosto povezuje tudi besedo fitnes. Fitnes je ena od športnorekreativnih dejavnosti, ki po raziskavah sodeč iz leta v leto pridobiva vse več privržencev. Trenutno je v Sloveniji na 10. mestu v primerjavi z ostalimi športi.

Rezultati raziskave o celotnem vzorcu so pokazali, da je v njem 45,2% moških in 54,8% žensk. Pri starostnih razredih, ki so razdeljeni na vsakih 10 let, so odstotki povesod približno enaki in se gibljejo okoli 16%, nekaj več je le tistih, ki so v starostnem razredu nad 65 let in jih je 20%. Po izobrazbi je največ takih s končano gimnazijo, sledijo tisti z osnovnošolsko izobrazbo, najmanj pa jih je v razredu, ki so končali višjo, visoko ali fakultetno izobrazbo. Večinoma anketiranci prihajajo iz vaše krajevne skupnosti. S športom se ukvarja 61,3% anketiranih v povprečju 3,25 ure na teden.

Nadalje smo primerjali vrednosti posameznih socialno-demografskih značilnosti s celotnim vzorcem in s podvzorci šport (vsi, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo), fitnes (vsi, ki se ukvarjajo s fitnesom) in z neaktivnimi (tisti, ki se s športom ne ukvarjajo). Ugotovljeno je bilo, da se s športom ukvarja več moških (64,4%) kot žensk (59,3%). Kar se tiče starosti anketirancev v povezavi z ukvarjanjem s športom je bilo ugotovljeno, da se z večanjem starosti zmanjšuje delež aktivnih predvsem na račun tistih, ki se s športom ukvarjajo občasno. Z višanjem izobrazbe se povečuje delež redno aktivnih in zmanjšuje delež neaktivnih. Pri tipu krajevne skupnosti pa je zaznati, da se s športom več ukvarjajo v mestnih in primestnih kot pa v vaških skupnostih.



Sledil je del, kjer so bile ugotovljene povezave med posameznimi socialno-demografskimi značilnostmi ter športom ali fitnessom. Rezultati so pokazali naslednje:

- obstaja povezanost med spolom in ukvarjanjem s športom, ugotovljeno je bilo, da se športom ukvarja več moških kot žensk
- obstaja povezanost med spolom in ukvarjanjem s fitnessom, ugotovljeno je bilo, da se s fitnessom ukvarja več moških kot žensk
- ugotovljeno je bilo, da se starejši anketiranci manj ukvarjajo s športom kot mlajši anketiranci
- obstaja povezanost med starostjo in ukvarjanjem s fitnessom, ugotovljeno je bilo, da se z večanjem starosti zmanjšuje ukvarjanje anketiranih s športom
- obstaja povezanost med izobrazbo in ukvarjanjem s športom, ugotovljeno je bilo, da se tisti z višjo izobrazbo pogosteje in v večjem številu ukvarjajo s športom, kot tisti, ki imajo nekoliko nižjo izobrazbo
- obstaja povezanost med izobrazbo in ukvarjanjem s fitnessom, pri čemer je bilo ugotovljeno, da se z višanjem izobrazbe povečuje delež tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom
- obstaja povezanost med tipom krajevne skupnosti in ukvarjanjem s športom, saj se tisti iz mestnih in primestnih skupnosti več ukvarjajo s športom, kot tisti iz vaških skupnosti
- ne obstaja povezanost med tipom krajevne skupnosti in ukvarjanjem s fitnessom, tisti iz mestnih skupnosti se po deležu ne razlikujejo bisveno od tistih iz primestnih in mestnih
- delež žensk, ki se ukvarjajo s športom je iz leta v leto večji
- največji delež športno aktivnih je v starostnem razredu od 15 do 24 let
- največji delež tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom je v starostnem razredu 15 do 24 let
- delež športno aktivnih se od leta 1976 do leta 2006 v posameznih starostnih razredih veča
- največji delež športno aktivnih in tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom ima končano gimnazijo

V ugotavljanju pogostosti ukvarjanja s fitnessom v povezavi s spolom, starostjo, izobrazbo in tipom krajevne skupnosti smo prišli do naslednjih zaključkov:

- s fitnessom se redno ukvarja več moških kot žensk
- z večanjem starosti se povečuje delež tistih, ki se s fitnessom ukvarjajo redno
- z višanjem izobrazbe se delež redno aktivnih povečuje
- pri krajevni skupnosti v povezavi s pogostostjo ukvarjanja s fitnessom ne opazimo izrazitejših razlik

Pri ugotavljanju o organiziranosti ukvarjanja s fitnessom nismo prišli do pomembnejših zaključkov, saj je vprašanje o organiziranosti dalo zelo dvomljive rezultate.

Z rezultati v nalogi smo še enkrat potrdili ugotovitve, ki so jih pred tem dokazovali v študijah športnorekreativnih dejavnostih Slovencev pred letom 2006. Ponovno smo ugotovili, da se s športom pogosteje ukvarjajo moški kot ženske, da se z večanjem starosti delež športno aktivnih zmanjšuje, da se tisti z višjo izobrazbo v večjem številu odločajo za ukvarjanje z eno izmed športnih panog in da so prebivalci mestnih okolij v večjem deležu športno aktivni. Pri raziskavi ukvarjanje Slovencev starejših od 14 let s fitnessom smo dobili podobne rezultate, le pri bivalnem okolju nismo mogli potrditi hipoteze in s tem dokazati, da se v mestih v večjem deležu odločajo za fitness. Nadaljnje spremljanje ukvarjanja Slovencev s športom in fitnessom bo vsekakor zanimivo, predvsem zato, ker se do sedaj načeloma vse spremembe odvijajo v pozitivni smeri za športno rekreacijo. Iz leta v leto je več športno aktivnih, razlike med spoloma se zmanjšujejo in morda se bodo v prihodnosti celo izenačile.

## VIRI

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2002). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Coakley, J. (1998). *Sport in Society: Issues and Controversies*. Boston, Massachusetts: WCB/McGraw-Hill.

Doupona Topič, M. (1997). Razlike med spoloma: športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997. *Šport*, 45(4). 44-47.

Doupona Topič, M. (1997). Slovenke vedno bolj navdušene športnice. *Za srce* 6(6). str. 23.

Dunn, H. L. (1961). *High-level wellness*. Virginia, USA: R:W. Beatty.

Černigoj-Sadar, N. (1991). *Moški in ženske v prostem času: socialne in psihološke dimenzije načinov preživljanja prostega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Gojkič, S. (2005). *Zasnova wellnessa v Sloveniji in trendi na področju wellness in »spa« dejavnosti*. V: Gojkič, S.(ur.), 1. Slovenski wellness & spa kongres. Zbornik predavanj. Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.

Jambrek, P. (1997). *Uvod v sociologijo*. Ljubljana: DZS.

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

Kavčič, I. (2003). *Socialne in demografske značilnosti nogometnih trenerjev v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Krpač, T. (2003). *Aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije na področju fitnesa in aerobike v povezavi z nekaterimi socialno demografskimi značilnostmi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Maučec Zakotnik, J. (2002). Gibalna/športna dejavnost v funkciji zdravja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. *Zdravstveno varstvo* 41(1-2), 1-2.

Petrovič, K., Doupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, F., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. *Šport*, 49(3). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1997). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Petrovič, S. (1998). *Fitness dinamični sistem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Podbrežnik, I. (1997). *Mnenja in stališča vadečih v fitness studiih na področju Ljubljane, povezana z njihovo športno aktivnostjo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Sila B., Krpač, T. (2004). Nekatere značilnosti odraslih športno dejavnih Slovencev posebno na področju fitnesa in aerobike. *Šport* 52(1), 23-28, priloga.

Sila, B. (1997). *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Sila, B. (2002). Športna aktivnost odraslih Slovencev v luči zadnjih petih let in v primerjavi s podatki iz nekaterih evropskih držav. *Zb. Slov. kongr. šport. rekreac.*, št. 3, str 64-70.

Sila, B. (2006). Fitness – športna panoga ali življenjski slog? *Šport*, 54(3). 3-5, priloga.

Sila, B. (2007). Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2006. *Šport*, 55(3). 1-26, priloga.

Sila, B. (2007). Vse več obiskovalcev v fitnessih – kje so meje?. V *Zbornik prispevkov*. (str. 7-13). Ljubljana: Fitness zveza Slovenije.

Stanič, G. ...(et al.). (1987). *Sociološke teme*. Ljubljana: Marksistični center Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani.

*Statistični urad Republike Slovenije*. (2008). Ljubljana: i-Rose design. Pridobljeno 15.3.2008 iz: <http://www.stat.si/>.

*Statistični urad Republike Slovenije.* (2008). Ljubljana: i-Rose design. Pridobljeno 04.6.2008 iz: <http://www.stat.si/>.

Travis, J. W., Ryan R. S. (1988). *The wellness Workbook.* Berkley California: Ten speed Press.

Zagorc, M., Zaletel, P., Ižanc, N. (1998). *Aerobika.* Ljubljana: Fakulteta za šport.