

Joca Zurc

UMEŠČENOST GIBALNIH OZ. ŠPORTNIH AKTIVNOSTI V STRUKTURO PROSTEGA ČASA MLADIH

ŠTUDIJ PRIMERA V MESTNI OBČINI KOPER

KATERI ČAS JE PROSTI ČAS?

Prosti čas ima pomembno vlogo v življenju posameznika. Zgodovinske analize celo pokažejo, da postaja njegova vloga skozi čas vse pomembnejša. Mnogi teoretiki zagovarjajo tezo, da način preživljanja prostega časa pomembno oblikuje kakovost življenja posameznika v družbi in posledično s tem tudi celotno družbeno blaginjo. Ob pomanjkanju prostega časa pri posamezniku pa nekateri govorijo celo o neenakosti, prikrajšanju, revščini oz. z eno besedo tako imenovani socialni izključenosti (Bittman 2002).

Pa vendarle nimamo enotne opredelitve, kaj, kakšen in kateri čas je »prosti«. V znanstveni in strokovni literaturi je tej tematiki namenjeno veliko pozornosti. Raziskovalci s področja družboslovnih in humanističnih znanosti poskušajo prodreti v fenomen prostega časa, ga razumeti in ovrednotiti. Pa vendarle se ob pregledu in analizi tovrstnih del hitro pokaže, da hkrati z vedno večjo vlogo prostega časa v vrednostnem sistemu družbe postajajo njegove oblike in izraženosti tudi vedno bolj raznolike, pisane in zato vedno težje imenovane s skupnim konceptom. Prosti čas je spremenljiva kategorija, ki se spreminja glede na prostor in čas.

Černigoj Sadar (1998) piše, da je po Kellyjevi eksistencialno-socialni dialektični paradigmi prosti čas definiran kot pogoj za kakovost bivanja in zdravje. Po Kristančič (2001) daje prosti čas priložnost za razvoj osebnostnih lastnosti in potencialov, ki se v šolskem ali delovnem okolju ne bi mogle nikoli razviti. V ameriški družbi se pojem prosti čas povezuje

s športom, rekreacijo in hobiji, ki temeljijo na zadovoljevanju potrebe po zabavi. Koncept prostega časa je tako izenačen s konceptom zabave. Bolj ko skupnost ali posameznik vrednoti zabavo, tem bolj je prosti čas vključen v njihov življenjski ritem (Bryant, Forsyth 2005).

O spreminjanju prostega časa in njegovih konceptov govorijo številne raziskave. Rojek (2001) piše, da vsaka sprememba in preoblikovanje v družbi vodita tudi v spremembe in preoblikovanje prostega časa. Internet in kibernetika trga drastično spreminjata način dela in nove življenjske politike, ki temeljijo na življenjskem stilu, okolju in globalizaciji, in vidno spreminjata tradicionalne predstave o prostem času. Rojek zato meni, da bo v prihodnosti prosti čas predmet pomembnih razprav, zlasti z vidika človekovih pravic. VanderPoel (1997) pravi, da je naraščajoče spreminjanje oblik prostega časa posledica modulacije vsakdana. Navaja, da je treba pri obravnavi prostega časa razlikovati med »imeti prosti čas« in njegovimi načini preživljanja. Avtor na podlagi raziskav sklene, da ni enotnega prostega časa, kjer lahko vsak posameznik dela, kar želi (prosti čas v dobesednem pomenu besede), ampak obstajajo različni načini preživljanja prostega časa in različno dožemanje svobode posameznika. Vse to pa določajo socialno-ekonomski dejavniki, med njimi zlasti osebni dohodek. Razlike v načinu preživljanja prostega časa glede na posameznikov socialno-ekonomski status je ugotovil tudi Isengard (2005). Na podlagi nemške longitudinalne raziskave o prostem času med leti 1990 in 2003 je sklenil, da so individualne prostočasne aktivnosti

strogo določene z osebnim prihodkom, stopnjo izobrazbe, starostjo in spolom; v zadnjih letih zlasti narašča vloga osebnega prihodka. Do podobnih rezultatov je prišel tudi Bittman (2002) v Avstraliji, kjer je bila udeležba v prostočasni aktivnosti v največji meri odraz dostopa do dobrin oz. ponudbe prostočasnih aktivnosti in zadovoljive količine prostega časa. Uporaba prostočasnih dobrin in servisov je bila v avstralskih gospodinjstvih močno determinirana z osebnim dohodkom. Iz teh rezultatov je mogoče sklepati, da lahko nizek dohodek povzroči izključitev posameznika iz udeležbe v prostem času. Dostop do časa za prostočasne aktivnosti je bil po teh podatkih najmočneje določen z urami zaposlitve, odgovornostmi v družini in spolom. Po izločitvi vpliva delovnih ur osebni dohodek ni imel statistično pomembnega vpliva na razpoložljiv prosti čas. To dokazuje, da sta delovni čas in osebni dohodek tesno povezana in enoten dejavnik vpliva na količino prostega časa.

Ker ima prosti čas veliko različnih razlag in interpretacij, je tudi izredno zahtevno področje za empirično proučevanje. Vsak posameznik, otrok ali odrasli, ima svojo predstavo o prostem času. Doživljanje prostega časa je individualno, kar dokazuje, da je prosti čas kljub merski značilnosti, ki jo opredeljuje beseda »čas«, zelo individualno vrednoten. Klingemann (2000) zato opozarja, da ima vsak čas tudi t. i. subjektivno kategorijo oz. subjektivni čas. Zaznavanje tako količine kot načina izrabe časa je individualno. Avtor utemeljuje, da sta pomanjkanje in preobilje prostega časa povsem družbeni opredelitvi, odvisni od doživljanja. Meni, da postmoderni koncept časa zahteva bolj individualizirano in diferencirano obravnavo prostega časa, ki je doslej temeljil na strogo objektivnih, tehničnih kriterijih. Osebno doživljanje prostega časa, menita Ponde in Caroso (2003), določa drugačno metodologijo raziskovanja. Odprti, kvalitativni vprašalniki po njenem mnenju edini dopuščajo dovolj možnosti, da lahko anketiranci izrazijo osebno razumevanje prostega časa. Dobljeni podatki pa ob sociološki, kineziološki in antropološki analizi zahtevajo tudi jezikovno.

Prosti čas je mogoče preživeti na različne načine. Izhajajoč iz raznovrstnih prostočasnih aktivnosti in t. i. motivacije za preživljanje prostega časa, Černigoj Sadar (1998) opiše aktivni in pasivni način preživljanja prostega časa. Aktivno preživet prosti čas je tisti, ki ga spodbuja motiv radovednosti in odkrivanja, pasivni prosti čas pa spodbuja motiv bega pred vsakdanjimi obremenitvami. Za posameznikov razvoj in ohranjanje zdravja je bolj zaželeno aktivno preživljanje prostega časa, saj so tisti, ki so v prostem času bolj aktivni, tudi bolj zadovoljni z življenjem v celoti in na ta način tudi bolj fizično, duševno in socialno zdravi (*ibid.*).

Ob tako striktni delitvi na aktivno in pasivno preživljanje prostega časa bi bilo treba natančneje analizirati, kakšne prostočasne aktivnosti sodijo v aktivno in kakšne aktivnosti v pasivno preživljanje prostega časa. Ker vsak posameznik doživlja prosti čas na svoj individualen način, je razumljivo, da je tudi načinov preživljanja prostega časa toliko, kolikor je posameznikov. Nekateri razumejo kot prostočasne samo aktivnosti, ki so organizirane oz. potekajo pod strokovnim vodstvom. To so navadno z urnikom načrtovane dejavnosti, ki se izvajajo redno in pogostokrat zahtevajo tudi dodatno samostojno delo doma. Tipične take aktivnosti so na primer učenje glasbenega instrumenta, učenje tujega jezika, verouk, športni trening. Vse te aktivnosti se izvajajo pri otrocih izven časa šolskega pouka, pri odraslih pa izven delovnega časa v službi. Nobenega dvoma ni, da gre po opredelitvi Černigoj-Sadar (*ibid.*) za aktivno preživljanje prostega časa. Če otrok ni motiviran za aktivnost, ki jo obiskuje, ga spodbudi program tečaja ali izvajalec programa. Pa vendarle pomemben del prostega časa sestavljajo tudi druge aktivnosti, ki niso strokovno vodene, ki jih otrok ali odrasli dela sam ali v skupini s prijatelji, sorodniki. Tipične neorganizirane aktivnosti so na primer gledanje televizije, delo z računalnikom, poslušanje glasbe, igra na igrišču, družinske športne aktivnosti (pohodništvo, kolesarjenje). Navadno te aktivnosti nimajo stalnega in točno določenega urnika, a

je njihov čas velikokrat okvirno določen vnaprej, na primer, po opravljeni domači nalogi sledi igra na igrišču ali gledanje televizije, enodnevni družinski izleti ob koncu tedna ipd. Če želimo neorganizirane prostočasne aktivnosti razvrstiti med aktivne in pasivne, pa imamo že več težav. Ni mogoče trditi, da so vse neorganizirane aktivnosti pasivne. Da bi lahko opredelili aktivnost, jo je treba natančno poznati, koliko časa poteka, način, kako jo izvaja posamezen otrok ali odrasli, itn. Gledanje televizije je lahko načrtno, zelo aktivno in pozitivno sproščujoče opravilo ali pa večurno brezciljno poležavanje pred ekranom z namenom izogibanja obveznostim ali celo vsakršni dejavnosti. Pri definicijah aktivno in pasivno preživetega prostega časa je v ospredju zlasti cilj dejavnosti, pri čemer so konstruktivne aktivnosti, ustvarjanje, pozitivno, kreativno in dejavno delovanje, umeščene v aktivno preživljanje prostega časa, dejavnosti, pri katerih se posameznik prepusti, da ga vodi tok dogodkov in je pri tem nedejaven, se ne odziva na dogodke, ki se ga dotaknejo, pa pasivnemu preživljanju prostega časa. Pasivne dejavnosti kratkoročno izboljšujejo počutje, dolgoročno pa vodijo k zmanjševanju občutka nadzora nad svojim življenjem. Pasivno »prostočasenje«, meni Černigoj Sadar (*ibid.*), vodi v dolgočasje, ki se stopnjuje v apatijo, pozneje pa lahko celo v depresijo. Šket (2002) celo piše, da pasivno preživljanje prostega časa oz. prosti čas, ki ni načrtovan, pri mladostnikih vodi k pretiranemu pohajkovanju, lenarjenju in sanjarjenju, ki povzročajo dolgočasje in samouničevalno vedenje. Čeprav je organizirano prostočasno udejstvovanje kot aktivno preživljanje prostega časa najvišje vrednoteno, ne moremo zanemariti, da so te aktivnosti tudi določena obremenitev. Dati vse od sebe v glasbi, športu ali jezikovni šoli, po šesturnem (ali še daljšem) šolskem pouku, predavanjih ali službenih obveznostih, vsekakor ni enostavno. Treba je vložiti napor, enakovreden osnovni dejavnosti, ki ni prosti čas. Kaj je potem tisto, kar razlikuje prosti čas od šolskega ali službenega?

Tako je po eni strani opaziti, da prosti čas danes pravzaprav izginja oz. se tali in

staplja z ostalim časom (npr. časom za delo in časom za skrb za družino), ki ga je mogoče vedno bolj samostojno organizirati (Klaus 1996, VanderPoel 1997, Perrons 2000). Tako imamo delovni čas, čas za rekreacijo, čas za nakupovanje, čas za druženje in ohranjanje stikov in čas za urejanje doma. Prostega časa v dobesednem pomenu besede več ni. Ves čas postaja strukturiran in natančno načrtovan. Razlika, ki jo opažajo raziskovalci v primerjavi s tradicionalnim vrednotenjem prostega časa, je v tem, da zaradi nove organizacije življenja, življenjskih in dnevnih potekov prihaja do izraza posameznik kot aktivni dejavnik izbire in strukturiranja svojih aktivnosti (VanderPoel 1997). V ospredje stopajo njegove organizacijske sposobnosti za časovni menedžment (Freericks 1996). Vedno bolj tekmovalno tržišče in težko dosegljiva in negotova delovna mesta zahtevajo skrbno premišljene aktivnosti in njihovo časovno razporeditev. Temeljni motiv je, kako v čim krajšem času doseči čim več oz. kako čim bolj racionalno porabiti čas, ki je na voljo. Vsekakor gre za zelo aktivno preživljanje prostega časa. Pa vendarle to ni več »prosti« čas, ki bi bil v »prostem teku« in s katerim bi lahko prosto razpolagali, kakor nas je volja v danem trenutku.

Ob stapljanju prostega časa z delovnim časom pa je na drugi strani opaziti vedno večji poudarek, ki ga mediji, stroka in znanost namenjajo samo prostemu času. Prosti čas je svoje mesto v življenjskem ritmu dobil prav v zadnjem stoletju. Opaziti je pojav nastajanja t. i. tovarn prostega časa oz. centrov prostočasnih aktivnosti. Klaus (1996) govori o industrializaciji prostega časa. Vedno večja pomembnost prostega časa postavlja zahteve tudi trgu, ki mora odgovoriti na nove potrebe preživljanja prostega časa. K temu sodi tudi porast industrije pripomočkov in opreme za neorganizirano preživljanje prostega časa (npr. avdio material za učenje tujih jezikov, novi športni pripomočki za vadbo doma ipd.).

Eden izmed aktivnih načinov preživljanja prostega časa so tudi gibalne oz. športne aktivnosti. Njihov pomen je v primerjavi z ostalimi prostočasnimi interesnimi dejavnostmi

morda še toliko večji, ko govorimo o otroku in mladostniku, ker so nenadomestljiv dejavnik njihovega celostnega razvoja. Ob omogočanju nemotene telesnega in gibalnega razvoja gibalne oz. športne aktivnosti enakovredno vplivajo tudi na mladostnikov kognitivni, čustveni in socialni razvoj. Tako je gibalna aktivnost nujna za mladostnikov normalen biološki in socialnopsihološki razvoj, torej za t. i. celostni razvoj (Ismail 1976, Borer 1995, Solcova 1994, Westerstahl 2003). Raziskava M. Rauter (2005) je na primer pokazala, da imajo odrasli in mladi, ki se v prostem času redno aktivno ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, po svoji oceni bolj kakovostno življenje.

V pričujočem prispevku osvetljujemo vlogo in zastopanost gibalnih oz. športnih aktivnosti v prostem času mladostnikov. S pomočjo empirične raziskave – študija primera na srednješolskih mestne občine Koper – smo najprej proučili mnenje mladih o zadostni količini prostega časa, razloge za pomanjkanje prostega časa, količino obremenitve s šolskim delom in količino prostega časa ter poiskali najpogostejše prostočasne dejavnosti. Poseben poudarek pa smo namenili zastopanosti prostočasnih gibalnih oz. športnih aktivnosti glede na pogostnost in obliko (organizirano, neorganizirano) udejstvovanja in razlogom za gibalno neaktivnost. Namen raziskave je preveritev teoretskih izhodišč o zastopanosti gibalnih oz. športnih aktivnosti v prostem času mladih na izbranem primeru.

GIBALNO OZ. ŠPORTNO UDEJSTVOVANJE V PROSTEM ČASU

Proučevanje prostočasne gibalne oz. športne aktivnosti je še mlado področje in so ga uveljavile zlasti kineziološka, sociološka in medicinska (javnozdravstvena) disciplina; danes so raziskave, ki proučujejo značilnosti gibalne aktivnosti odraslih, že stalnica tovrstnih raziskav v večini držav razvitega sveta. Tudi v Sloveniji od leta 1973 poteka raziskava z naslovom »Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji«, ki vsakoletno v okviru slovenskega

javnega mnenja ugotavlja značilnosti športne aktivnosti v prostem času odraslih prebivalcev Republike Slovenije (Petrović *et al.* 1974, 1984, 1996, 1998, 2001).

Raziskave prostočasne gibalne aktivnosti pri otrocih in mladostnikih so v primerjavi z raziskavami odraslih veliko bolj redke, nesistematične in niso longitudinalne. Raziskovalci na tem področju (Cavill *et al.* 2001) ugotavljajo, da je baza podatkov o gibalni aktivnosti otrok in mladostnikov neprimerno šibkejša od baze podatkov odraslih. Kljub temu se število raziskav in zanimanje raziskovalcev za to področje strmo povečuje.

Najpopolnejše podatke o gibalni oz. športni aktivnosti mladih zahodnega sveta prinaša longitudinalna mednarodna raziskava, ki ocenjuje vedenje, povezano z zdravjem šolskih otrok; izvaja jo HBSC v sodelovanju z regionalnim uradom za Evropo mednarodne zdravstvene organizacije že od leta 1982/83. Poglejmo rezultate zadnje raziskave iz leta 2001/2002, ki je bila narejena na mladih v starosti 11, 13 in 15 let na področjih Evrope in Severne Amerike. Proučevanih je bilo 162.000 otrok in mladostnikov v 35 državah (Currie *et al.* 2004). Roberts in sodelavci (2004) so ugotovili, da se mladi gibljejo v prostem času vsaj eno uro štiri dni v tednu. Fantje so gibalno aktivnejši (4,1 dneva na teden) v primerjavi z dekletimi (3,5 dneva na teden). Pogostnost gibalne aktivnosti upada s starostjo, zlasti pri dekletih. Raziskava je pokazala, da je samo 34 odstotkov mladih iz držav Evrope in Severne Amerike dovolj gibalno aktivnih, kot je to potrebno za njihov razvoj in ohranjanje zdravja. Zadostno aktivnost po pogostnosti in količini so avtorji na osnovi dosedanjih proučevanj opredelili kot tisto aktivnost, ki je po svoji intenzivnosti vsaj zmerna in se izvaja najmanj 60 minut vsaj pet dni na teden. V raziskavi izpred štirih let pa je bilo še ugotovljeno, da je dovolj aktivnih polovica anketiranih mladostnikov (Currie *et al.* 2000).

V raziskavi HBSC so bili v letih 2001/02 prvič proučevani tudi slovenski otroci. V vzorcu, izbranem z metodo naključne izbire, je bilo 4.000 učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let. Med enajstletnimi dečki je bila dobra

polovica (58 %) dovolj aktivnih, med deklicami pa je bila ta odstotek nižji (41,3 %); pri 13-letnih je bilo dovolj aktivnih 47,6 % fantov in samo 29,4 % deklet; pri 15-letnikih je bilo dovolj aktivnih 40,1 % fantov in 24,2 % deklet (Roberts *et al.* 2004). Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja RS (Bracar 2003), ki dopolnjujejo te rezultate, se ob dobri polovici otrok in mladostnikov, ki se dovolj gibljejo, četrtna ukvarja s športom le včasih, desetina samo pri šolski športni vzgoji, nekateri (2,4 %) pa ne v šoli ne v prostem času.

Prostočasno gibalno oz. športno udejstvovanje je mogoče preživljati neorganizirano ali pa v organizirani obliki. Pri tem velja, da je organizirano prostočasno gibalno oz. športno udejstvovanje bolj aktivno.

Dosedanje raziskave (Physical Activity and Health 1996, Janz, Mahoney 1997, Hickman *et al.* 2000, Gavarry *et al.* 2003, Merom *et al.* 2006) so pokazale, da se gibalna aktivnost z odraščanjem spreminja; zlasti upadeta njena pogostnost in organiziranost, še zlasti pri dekletih. Raziskava, ki jo je naredil Gavarry s sodelavci (2003) na vzorcu francoskih otrok in mladostnikov, je pokazala, da delež celotne gibalne aktivnosti mladih s starostjo pomembno upada (od osnovne šole do fakultete oziroma med 6. in 20. letom starosti), in sicer pri dečkih za 69 % ($p = 0,05$) in pri deklicah za 36 % ($p = 0,058$). Ti podatki veljajo za gibalno aktivnost zlasti med šolskim tednom. Manjši upad je zaznan pri gibalni aktivnosti med koncem tedna, prazniki in počitnicami. Nekateri ta pojav razlagajo s tem, da gibalno udejstvovanje s povečevanjem starosti vedno bolj zamenjujejo delo za šolo in druge »sedeče« prostočasne aktivnosti (Bracar 2003). Med neorganiziranimi prostočasnimi gibalnimi aktivnostmi, dokazujejo longitudinalne raziskave, izjemno narašča pomen hoje, ki se izvaja največkrat v zmernem do intenzivnem tempu (Merom *et al.* 2006).

Med sedečimi prostočasnimi aktivnostmi je ena najbolj priljubljenih in najpogostejših dejavnosti pri mladih gledanje televizije. V državah Zahodne Evrope in Severne Amerike dobra četrtnina mladih (26 %) gleda televizijo vsaj štiri ure vsak dan med šolskim tednom,

ob koncu tedna je takih skoraj polovica (45 %). Fantje za 10 % več gledajo televizijo kot dekleta. Zelo priljubljena prostočasna dejavnost je tudi delo z računalnikom, zlasti pri fantih (21 % vsak dan dela na računalniku štiri ure med šolskim tednom, deklet je 7 %). Medtem ko z naraščanjem starosti upada čas gledanja televizije, pa raziskave kažejo, da se čas, preživet za računalnikom, povečuje (Todd, Curries 2004).

Najpogostejši dejavniki, ki vplivajo na prostočasno gibalno oz. športno aktivnost mladih, so socialno-ekonomski dejavniki (Kemper *et al.* 1996, Petrović *et al.* 1996, 1998, Svetlik 1996, Strel 1996) in demografski dejavniki oz. dostopnost gibalnih oz. športnih programov, rekvizitov in orodij (Sallis *et al.* 1999, McKenzie *et al.* 2000). Hiter pregled rezultatov dosedanjih raziskav o gibalni aktivnosti, narejenih v različnih regijah in krajevnih področjih v Sloveniji, pokaže, da na pogostnost, obliko in vsebino prostočasne gibalne oz. športne aktivnosti vplivajo socialne značilnosti okolja, v katerem mladostnik živi (Zurc 2001, Petkovšek 1984).

Gibalna aktivnost zavzema del prostega časa, katerega preživljanje je zelo odvisno od socialno-ekonomskega položaja otroka in njegovih staršev. Višji je položaj, večja je možnost izbire. Tako se s povečevanjem izobrazbe povečuje tudi delež gibalnih in drugih rekreativnih dejavnosti (preživljanje aktivnih počitnic ipd.), s katerimi se v prostem času ukvarjajo slovenske družine (Černigoj Sadar 1996). Iz rezultatov raziskav o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji (Petrović *et al.* 1996, 1998, 2001) je razvidno, da ima izobrazba zelo pomembno vlogo pri udeležbi posameznikov v prostočasni športno-rekreativni aktivnosti. Višja izobrazba pomeni večjo vključenost v organizirane športno-rekreativne aktivnosti. Pri razlagah, zakaj je tako, avtorji niso enotni. Vzroke pripisujejo na eni strani ozaveščenosti o pozitivnih učinkih gibanja in na drugi strani pripadnosti določenim družbenim socialnim skupinam, dohodku posameznika, načinu življenja in načinu preživljanja prostega časa (Petrović *et al.* 1998).

Med raziskavami o značilnostih otrokove in mladostnikove prostočasne gibalne oz.

športne aktivnosti so tudi take, ki se ukvarjajo s proučevanjem postopkov merjenja, s katerimi bi se dalo priti do kar najboljših podatkov o značilnosti prostočasne gibalne oz. športne aktivnosti. Froberg (2003) navaja, da obstaja že več kot 30 različnih instrumentov za merjenje gibalne aktivnosti. Izbira postopka je odvisna od specifičnega cilja raziskovanja. Večina postopkov za merjenje gibalne oz. športne aktivnosti mladih v prostem času se osredotoča na merjenje pogostosti in intenzivnosti aktivnosti. Glede pogostosti je največkrat v rabi anketiranje s pomočjo vprašalnika ali strukturiranega intervjuja o gibalni aktivnosti (gl. npr. Tuero *et al.* 2001, Hopman-Rock *et al.* 2005), glede intenzivnosti pa akcelometer (Trost *et al.* 2002, Janz, Mahoney 1997, Janz 1994, Janz *et al.* 1995) ali merjenje srčnega utripa v določenem času (npr. 12 ur na dan) skozi določeno časovno obdobje (npr. en teden) (gl. npr. Kelly 2000). Aadahl in Jorgensen (2003) poudarita, da je pri merjenju navad gibalne aktivnosti najpomembnejše, da uporabimo merski pripomoček, ki ga odlikujejo preprostost uporabe, preciznost, veljavnost in zanesljivost. Pri tovrstnem merilnem postopku, menita avtorja, je pomembno tudi, da je izvedljiv in enostaven za shranjevanje podatkov. Anketni vprašalnik je pri tem tradicionalni instrument, ki omogoča pridobivanje natančnih informacij o gibalni oz. športni aktivnosti. To sta potrdila tudi Wagner in Singer (2003).

Roberts s sodelavci (2004) opozarja, da je merjenje gibalne aktivnosti še toliko zahtevnejše, kadar gre za proučevanje otrok. Avtorji navajajo tri temeljne dejavnike, ki vplivajo na rezultate: čas, ki ga lahko dobimo za anketiranje med poukom, omejen obseg vprašanj glede na starost anketiranca in doslednost vprašanj (vprašanja, ki so omejena v svojem cilju). Vendar pa avtorji opozarjajo, da je pri raziskovanju značilnosti gibalne oz. športne aktivnosti otrok in mladih skoraj nemogoče raziskati vse njene pojavne oblike.

Poznavanje načina, kako je bila proučevana otrokova gibalna oz. športna aktivnost oziroma s kakšnim postopkom so bili pridobljeni podatki o njeni pogostosti, intenzivnosti, trajanju, obliki in vsebini, je ključnega pomena, ko

se odločamo za primerjavo ugotovitev različnih raziskav in ovrednotenja stanja na tem področju. Iz tu predstavljenih raziskav je razvidno, da pri proučevanju otrokove gibalne oz. športne aktivnosti ni enotnih kriterijev. Raziskave se izvajajo na različnih populacijah in v različnih obdobjih. Razen raziskave HBSC, ki pokriva nekatera področja otrokove prostočasne gibalne aktivnosti, ni drugega longitudinalnega spremljanja stanja. Vsaka raziskava pristopa k proučevanju značilnosti otrokove gibalne aktivnosti s svojega vidika in postavlja svoja merila za ustreznost in neustreznost aktivnosti. Kljub temu lahko iz povedanega razberemo, da obstajajo razlike v gibalnem oz. športnem udejstvovanju v prostem času med mladimi glede na njihove demografske danosti (npr. kraj, regija ali država bivanja).

Na tej podlagi smo se odločili na študiju primera proučiti, kakšen je prosti čas mladih v mestni občini Koper. Naš namen je bil ugotoviti, koliko prostega časa imajo dijaki, ki obiskujejo srednje šole v mestni občini, s katerimi dejavnostmi, koliko in v kakšni obliki (organizirano, neorganizirano) se ukvarjajo v tem času in kakšno mesto zaseda med njimi gibalna oz. športna aktivnost.

METODE DELA

Vzorec merjencev

V študij primera je bilo vključenih 82 naključno izbranih srednješolcev (60,9 % dijakin in 39,1 % dijakov), ki so obiskovali srednje šole v mestni občini Koper. Povprečna starost merjencev je bila 16,7 leta (SO = 1,6). Največ jih je obiskovalo Gimnazijo Koper (45 %) in Srednjo tehniško šolo Koper (40 %), najmanj (15 %) pa se jih je šolalo na Srednji ekonomsko-poslovni šoli Koper.

Vzorec spremenljivk

Za ugotavljanje značilnosti preživljanja prostega časa mladih v mestni občini Koper in deleža, ki ga zasedajo gibalne oz. športne aktivnosti, smo uporabili te spremenljivke:

- ocena mladih o zadostnosti prostega časa,
- mnenje mladih o razlogih za primanjkovalje prostega časa,
- število ur, ki jih dijaki povprečno na dan porabijo za učenje in izdelavo domačih nalog po šolskem pouku,
- ocena mladih o številu ur, ki jih imajo na voljo za prosti čas,
- najpogostejše prostočasne aktivnosti in koliko časa dnevno se povprečno ukvarjajo z njimi,
- vključenost v neorganizirane oblike gibalnih oz. športnih aktivnosti v prostem času med tednom in ob koncu tedna,
- vključenost v organizirane oblike gibalnih oz. športnih aktivnosti v prostem času med tednom in ob koncu tedna,
- razlogi za ne vključitev v organizirane oblike gibalnih oz. športnih aktivnosti v prostem času,
- načrti glede gibalnega oz. športnega udeleževanja v prostem času v prihodnje.

Metoda analize podatkov

Zbrane podatke smo obdelali z računalniškim programom SPSS 14.0 za Windows. Za vse merjene spremenljivke smo izračunali osnovne statistične parametre (frekvence, odstotke, aritmetično sredino, standardno napako aritmetične sredine, standardni odklon, minimalno in maksimalno vrednost, asimetričnost in sploščenost krivulje porazdelitve in Kolmogorov-Smirnov test normalnosti porazdelitve podatkov). Razlike v količini ukvarjanja z organiziranimi in neorganiziranimi gibalnimi oz. športnimi aktivnostmi med tednom in koncem tedna pa smo preverili s t-testom za neodvisne vzorce. Za statistično značilne smo upoštevali razlike s tveganjem, manjšim od 5 %.

Način zbiranja podatkov

Podatki so bili zbrani z metodo vodenega strukturiranega intervjuja. Merjenci so bili o anketiranju predhodno obveščeni. Vsa anketiranja so bila opravljena v obdobju treh tednov, in sicer aprila 2004.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Graf 1: Ocena mladostnikov o zadostni količini prostega časa

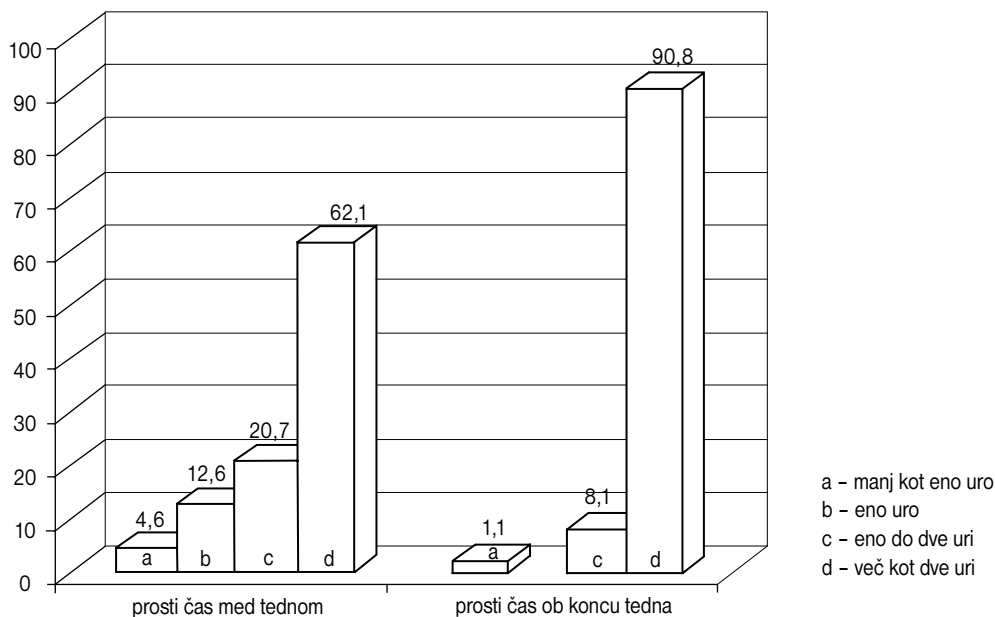


Graf 1 kaže, da 60 odstotkov anketiranih mladostnikov meni, da ima dovolj prostega časa. 40 odstotkov jih je menilo, da imajo premalo prostega časa, zato smo jih povprašali o razlogih za pomanjkanje prostega časa.

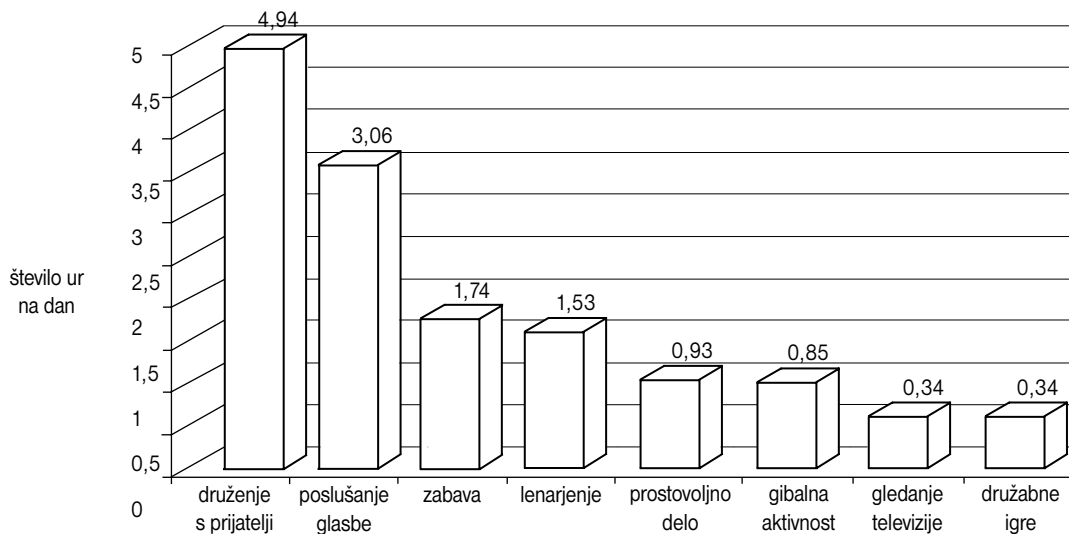
Najpogostejši razlog za pomanjkanje prostega časa so šolske obveznosti (42,7 %). Gimnazijci imajo po predmetniku za srednje šole povprečno na dan od 6 do 6,6 šolskih ur pouka (*Predmetnik za srednje šole: Gimnazija 2003*). Merjence smo povprašali, koliko časa preživijo za šolskimi knjigami na dan med šolskim tednom dodatno ob rednih urah šolskega pouka. Ugotovili smo, da v popoldanskem času presedijo pri delu za šolo še 2,8 ure (SO = 2,1 ure). Velik standardni odklon kaže, da je število popoldanskih učnih ur med dijaki zelo različno; minimalno število ur je bilo 0, maksimalno pa skoraj osem. Take razlike so najverjetneje posledica različno zahtevnih srednješolskih izobraževalnih programov, katerih srednješolce smo vključili v raziskavo, in sicer vse od dve- in triletnih programov pa do štiriletnih gimnazijskih programov, ki se sklenejo z maturo.

Graf 2 kaže, da 62,1 % anketirancev meni, da imajo med tednoma vsaj dve uri prostega časa na dan, 33,3 % pa jih meni, da ima vsaj eno uro prostega časa na dan. Skupaj ima kar 95,4 % merjencev vsak dan med šolskim tednom vsaj eno uro prostega časa, v katerem se

Graf 2: Prosti čas po oceni mladostnikov med tednom in koncem tedna



Graf 3: Najpogostejše prostočasne aktivnosti mladih



lahko ukvarjajo z dejavnostmi, ki jih veselijo in razbremenjujejo. To je čas, ki je namenjen samo njim in s katerim razpolagajo sami. Glede konca tedna pa so se skoraj vsi merjenci (90,8 %) opredelili, da imajo na dan več kot dve uri prostega časa.

Graf 3 prikazuje osem prostočasnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo mladi iz mestne občine Koper v največji meri. Največ časa na dan, povprečno kar skoraj pet ur, namenijo

druženju s prijatelji. To je kar preveč, da bi obsegalo samo druženje v prostem času. Domnevamo, da so pri tem vprašanju anketiranci ocenjevali tudi čas druženja s prijatelji v šoli (med odmori), na poti v šolo in iz nje in pri skupnem učenju. Rezultat pa vsekakor kaže na določeno značilnost srednješolskega obdobja, namreč na pomembno vlogo sovrstnikov v mladostnikovem razvoju in tako hipotetično tudi pri izbiri prostočasnih dejavnosti.

Poslušanje glasbe se je s povprečno tremi urami dnevno uvrstilo na drugo mesto lestvice najpogostejših prostočasnih dejavnosti. Glede na kar precejšnjo količino časa, ki jo dijaki dnevno posvečajo tej dejavnosti, je mogoče domnevati, da podobno kot pri druženja s prijatelji tudi glasbe ne poslušajo zgolj kot samostojno prostočasno dejavnost, ampak hkrati ob opravljanju kakšne druge dejavnosti, kot je izdelava domačih nalog ali pospravljanje. Tako dobljeni rezultati pri obeh najpopularnejših prostočasnih aktivnostih bržčas ne izražajo samo tistih ur, ko gre za prosti čas, ampak tudi čas, ko sta uporabljeni kot spremljajoči popestritvi šolskih, gospodinjskih in drugih obveznosti. Rezultati tudi kažejo, da mladi mogoče le nimajo toliko prostega časa, kot ocenjujejo sami. Zdi se, da je prosti čas mladih prepleten z vsakodnevnimi obveznostmi in ne obstaja kot samostojna časovna kategorija, temveč bolj kot dopolnilo oz. kot odmor med obveznostmi, zapolnjen z druženjem s prijatelji in poslušanjem glasbe. Do podobnih rezultatov je prišla na vzorcu odraslih prebivalcev Slovenije tudi Černigoj-Sadar (1986). Avtorica ugotavlja, da je udeležba v izobraževalnih, kulturnih in družabnih prostočasnih dejavnostih v Sloveniji pomembno nižja kot drugod v Evropi. Tak način življenja pa, pravi avtorica, zelo omejuje razvoj sposobnosti za ohranjanje zdravja in ustvarjalnosti. To, kot smo ugotovili, velja tudi za vrednotenje prostega časa pri koprski mladini.

S kakšnimi aktivnostmi se ukvarjajo mladi v času, ko nimajo šolskih in drugih obveznosti, torej v prostem času, s katerim lahko razpolagajo sami, nakazujejo v večini dejavnosti, ki so se uvrstile od tretjega mesta naprej na lestvici najpopularnejših prostočasnih dejavnosti. Med temi so srednješolci najvišje uvrstili zabave oziroma »žure«, ki jim na dan posvetijo povprečno 1,74 ure, nato lenarjenje (1,53 ure), prostovoljno delo oziroma opravljanje dobrodelnih neplačanih del (npr. karitas) (0,93 ure) in gibalne aktivnosti (0,85 ure). Presenetljivo malo v primerjavi z ostalimi prostočasnimi dejavnostmi pa dijaki posvetijo gledanju televizije, in sicer samo 20 minut. Enak čas se

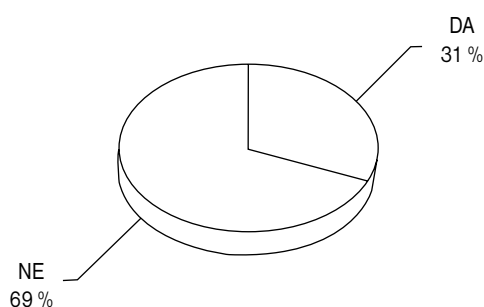
dnevno ukvarjajo tudi z družabnimi igrami (npr. kartanje). Do podobnih rezultatov je prišla tudi Sedmak s sodelavci (2004, 2005). V okviru raziskave o uporabi in zlorabi drog je avtorica na vzorcu 548 učencev in učenk osnovnih in srednjih šol na območju celotne Obale ugotovila, da je druženje s prijatelji najbolj priljubljena prostočasna dejavnost mladih. Že na drugo mesto pa se je uvrstilo gledanje televizije in na tretje ukvarjanje s športom. Za športno aktivne v prostem času se je opredelilo 77,8 % subjektov, ki se ukvarjajo s športom večinoma vsaj dvakrat na teden in v neorganizirani obliki.

Vidimo, da dijaki posvetijo svoj prosti čas predvsem dejavnostim, ki so jim hitro dostopne. Take dejavnosti so tudi lenarjenje, druženje in žuranje s prijatelji in poslušanje glasbe. Gre večinoma za pasivne prostočasne aktivnosti. Edini aktivni dejavnosti, ki jima dijaki posvetijo skoraj uro časa vsak dan, sta prostovoljna dejavnost in gibalna aktivnost. Kot smo že nakazali, se tudi pri času, namenjenemu prostovoljni dejavnosti, zlasti zaradi njegove visoke pogostosti velja vprašati, ali niso morda v ta čas vštete tudi dejavnosti, ki predstavljajo sestavni del življenja in jim ga v tej starosti še določajo starši. Gibalna aktivnost se po številu ur na dan v prostem času uvršča šele na šesto mesto lestvice najpogostejših dejavnosti. Poudariti je treba, da smo pod to kategorijo združili vse gibalne oz. športne aktivnosti merjencev. Ti so se zvečine opredelili za neorganizirane prostočasne gibalne aktivnosti, med katerimi so poudarili zlasti hojo. Hoja je prostočasna gibalna aktivnost, ki ima ugoden vpliv na rast in razvoj, pa tudi sredstvo za premikanje, tu pa pogosto ne dosega značilnosti gibalne aktivnosti (intenzivnost, trajanje, sproščenost, zabava), ki bi imela pozitivne učinke na posameznikov razvoj in ohranjanje zdravja. Rezultati pokažejo, da kljub izredno pomembnim učinkom gibanja na mladostnikov razvoj in protiuteži sedečim obremenitvam v šoli gibalna aktivnost v prostem času ni zastopana v takem obsegu, kot bi morala biti. Za zadostno gibalno aktivnost, ki ima pozitiven vpliv na mladostnikov razvoj, velja na osnovi

Tabela 1: Ugotavljanje razlik med mladimi glede ukvarjanje z organiziranimi in neorganiziranimi gibalnimi oz. športnimi aktivnostmi v prostem času med tednom in ob koncu tedna

Gibalna oz. športna aktivnost	Aritmetična sredina (ure/dan)	Standardni odklon	Stat. pomembnost
Organizirana med tednom	0,68	7,18	0,084
Organizirana med koncem tedna	1,15	4,07	
Neorganizirana med tednom	0,85	18,70	0,180
Neorganizirana med koncem tedna	1,08	7,98	

Graf 4: Vključenost v organizirane oblike prostočasnih športnih aktivnosti



dosedanjih proučevanj aktivnost, ki je po svoji intenzivnosti vsaj zmerna in se izvaja najmanj 60 minut vsaj pet dni na teden (Roberts *et al.* 2004).

Iz tabele vidimo, da se srednješolci glede na povprečno število ur na dan med šolskim tednom več ukvarjajo z neorganiziranimi gibalnimi oz. športnimi aktivnostmi, in sicer povprečno 51 minut na dan. Ob koncu tedna pa ima nekaj prednosti organizirano športno udejstvovanje (1,15 ure na dan). Večjo neorganizirano gibalno udejstvovanje velja pripisati različnim razlogom, kot so na primer večja časovna, krajevna in cenovna dostopnost neorganizirane vadbe in podobno. Da bi natančneje preučili razloge za manjše organizirano gibalno oz. športno udejstvovanje, smo anketirancem zastavili vprašanje, kakšni so razlogi, da se ne vključujejo v organizirane oblike gibalnih oz. športnih aktivnosti v prostem času. Rezultate kaže graf 5.

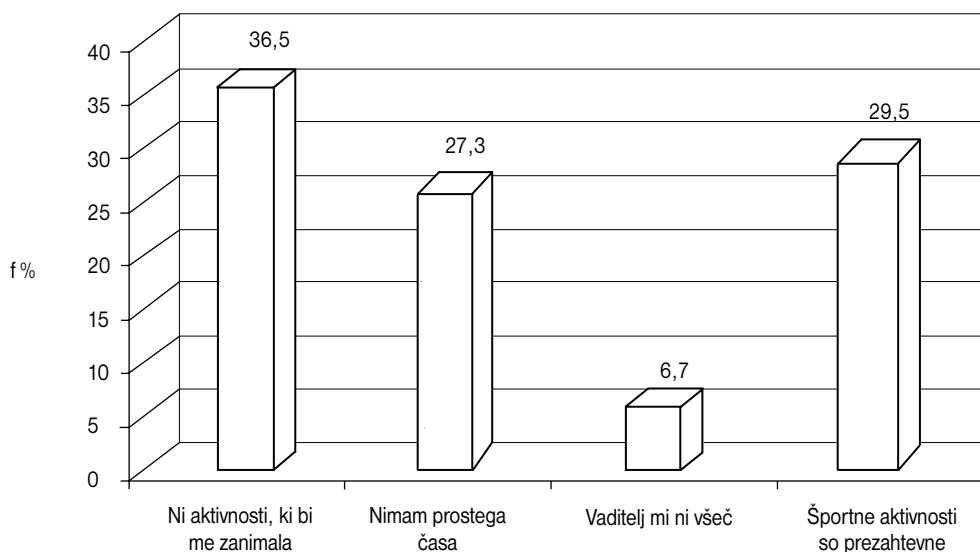
Rezultati iz tabele 1 kažejo tudi trend, da so merjenci bolj gibalno oz. športno aktivni na dan ob koncu tedna v primerjavi s šolskim dnevom med tednom. Vendar t-test za neodvisne

vzorke ni potrdil statistično pomembnih razlik. Bližje statistično pomembnim razlikam je razlika v organiziranem športnem udejstvovanju v prid večji aktivnosti ob koncu tedna. Čeprav razlika ni statistično pomembna ($p = 0,08$), lahko sklepamo, da so organizirane prostočasne športne aktivnosti domena mladostnikovega prostega časa ob koncu tedna.

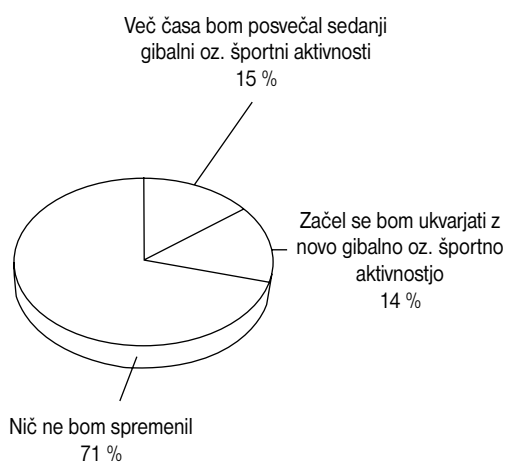
Ne glede na prevlado organiziranih športnih aktivnosti po številu ur na dan ob koncu tedna (AS = 1,15 ure na dan) (tabela 1) pa graf 4 kaže, da je samo tretjina (31 %) vseh merjencev vključena v tovrstne športne aktivnosti. Dve tretjini anketirancev (69 %) ob redni šolski športni vzgoji ni vključenih v nobeno izmed organiziranih športnih aktivnosti v prostem času. Mlade, ki obiskujejo organizirane športne aktivnosti na Obali, smo povprašali po vsebini teh dejavnosti. Ugotovili smo, da jih največ trenira ples (8 %) in nogomet (3,4 %), ostale aktivnosti pa se pojavljajo v zelo nizkih odstotkih. Vendar smo dobili zanimivo paleto raznolikih interesnih športnih aktivnosti. Anketirani srednješolci mestne občine Koper tako obiskujejo organizirane vadbe vse od karateja, kickboxa, košarke, odbojke, rokometu in rolanja.

Iz grafa 5 vidimo, da največ mladih ni vključenih v nobeno organizirano športno aktivnosti (36,5 %), ker ni take organizirane športne aktivnosti, ki bi jih zanimala. Temu razlogu sledi mnenje, da so ponujene organizirane športne aktivnosti prezahtevne (29,5 %). Ta razlog je pričakovan. Z vidika vrhunškega športa je treba pričeti z vadbo že na razredni stopnji osnovne šole. Zahtevnost treningov se tako glede na osvojeno športno znanje kot tudi glede intenzivnosti in telesne pripravljenosti stopnjuje s starostjo. Mladostnik, ki v določen

Graf 5: Razlogi za ne vključitev v organizirane oblike gibalnih in športnih aktivnosti v prostem času



Graf 6: Načrti glede ukvarjanja z gibalnimi in športnimi aktivnostmi v prostem času v prihodnje



program ni bil vključen že v osnovni šoli, taki vadbi v večini primerov ne more slediti. Večina organiziranih športnih aktivnosti, ki so namenjeni otrokom in mladim v prostem času, je usmerjena v vrhunski šport. To je posledica financiranja športnih organizacij v Sloveniji. Malo je športnih društev in klubov, ki svojo osnovno dejavnost dopolnjujejo s programi športa za vse. Odgovor merjencev o prezahtevnosti organiziranih športnih aktivnosti potrjuje,

da je tako tudi v mestni občini Koper.

Pomanjkanje prostega časa se je uvrstilo šele na tretje mesto razlogov za ne vključitev v organizirane športne aktivnosti v prostem času (27,3 %). Najmanjši razlog pa je vaditelj oz. trener športne aktivnosti (6,7 %). To je razumljivo, saj večina merjencev (69 %, graf 4) nima izkušenj z izvajalci organiziranih športnih aktivnosti, ker vanje ni vključena.

Ob koncu intervjuja smo koprskе srednješolce povprašali, ali v bližnji prihodnosti načrtujejo kakšno spremembo svojega gibalnega oz. športnega udejstvovanja v prostem času. Iz grafa 6 vidimo, da jih največ, in sicer kar 71% anketirancev meni, da ne namerava nič spremeniti v zvezi s svojim prostočasnim gibalnim oz. športnim udejstvovanjem. To pomeni, da se bodo tisti, ki so bili do sedaj aktivni, še naprej vključevali v organizirane športne aktivnosti; tisti pa, ki se doslej niso posvečali prostočasnim gibalnim oz. športnim aktivnostim, pa bodo tudi v bodoče svoj prosti čas preživljali pasivno. 15% srednješolcev bo svoje gibalno oz. športno udejstvovanje v prostem času povečalo. Odstotek manj (14%) pa bo gibalne oz. športne aktivnosti vključilo v svoj prosti čas. Ti mladi predstavljajo doslej gibalno neaktivne v prostem času.

Anketirancem, ki so dejali, da se bodo pričeli ukvarjati z gibalnimi oz. športnimi aktivnostmi v prostem času, smo postavili vprašanje, katera bo ta aktivnost. Rezultati so pokazali, da se jih bo največ vključilo na fitnes (17,1%). Ob tem pa so v manjših deležih navedli še sedem različnih gibalnih oz. športnih aktivnosti, kot so taj-či, surfanje, relly, lokostrelstvo, ples in rokomet.

SKLEPI

Srednješolci v mestni občini Koper sicer menijo, da nimajo dovolj prostega časa, hkrati pa ugotavljajo, da imajo med tednom vsak dan vsaj eno uro in med koncem tedna vsaj dve uri časa, s katerim lahko razpolagajo sami. Ta čas zapolnijo zlasti z neorganiziranimi prostočasnimi dejavnostmi, največkrat ga preživijo v družbi s prijatelji, ob poslušanju glasbe, na zabavah in v lenarjenju. Te dejavnosti so prej pasivne kot aktivne in so sem in tja vsekakor koristne, žal pa, kot so pokazali rezultati, zasedajo večino prostega časa anketiranih srednješolcev. Gibalne oz. športne aktivnosti, s katerimi se sicer anketiranci ukvarjajo redno (uro na dan), zasedajo šele šesto mesto med najpogostejšimi prostočasnimi aktivnostmi; enak delež ima lenarjenje. Ker so med neorganiziranim gibalnim udejstvovanjem najpogosteje navajali hojo, se velja vprašati, ali ne gre v tem primeru tudi za merjenje časa, ki ga porabijo na poti v šolo, ob drugih prostočasnih aktivnostih ali opravkih (npr. nakupovanje). V večini teh primerov ne gre za gibalno aktivnost, ki bi imela pomemben vpliv na razvoj posameznika. To potrjuje tudi podatek, da je organizirano gibalno oz. športno aktivna v prostem času samo slaba tretjina srednješolcev, kar je vsekakor zelo zaskrbljujoče.

Na podlagi podatkov lahko sklepamo, da dijaki svojemu prostemu času ne pripisujejo kakšnega posebnega pomena. Prosti čas jim je zlasti priložnost za beg od vsakdanjih obveznosti, zatočišče, kjer se je mogoče skriti do naslednjega viharja (testa, spraševanja). Na ta način izgubljajo zaupanje vase in nadzor nad svojim življenjem. Ob tem pa so prepričani, da

svoje proste ure uporabijo na najboljši možni način. To ni presenetljivo; raziskave kažejo, da tako doživlja prosti čas večina Slovencev. Največja raziskava, narejena v Sloveniji doslej (Černigoj Sadar 1996), je pokazala, da Slovenci najraje preživijo prosti čas doma, pri sorodnikih ali prijateljih. Med najpogosteje omenjenimi dejavnostmi so poleg gledanja televizije še druženje s prijatelji in znanci. Med aktivnimi prostočasnimi dejavnostmi prevladujejo vrtnarjenje, ročna dela in konjički (npr. različne zbirke) in različne oblike gibalne oz. športne rekreacije. V splošnem pa so je prosti čas Slovencev in Slovenk dokaj problematičen. Osnovni problem je pomanjkanje časa, kar pomeni slabše vrednotenje prostega časa v primerjavi z delovnimi in družinskimi obveznostmi (*ibid.*). Vedeti moramo, da se mladostnik uči iz vzora pomembnih drugih, staršev, učiteljev, vaditeljev, zato imamo odrasli to moč, da mu s svojim zgledom predstavimo prosti čas kot življenjsko vrednoto, ki jo je treba negovati in aktivno izkoristiti za otrokov osebnostni razvoj.

Vloga gibalne oz. športne aktivnosti v prostem času je izredno pomembna. Pouk šolske športne vzgoje namreč na osnovi dosedanjih spoznanj ne ponuja dovolj gibalne aktivnosti, da bi zadostovala za mladostnikov razvoj. Potrebna je še dodatna gibalna oz. športna aktivnost, ki se izvaja v času po šolskem pouku. Ta aktivnost loči redno gibalno aktivne od neredno aktivnih. Vsakodnevne gibalne oz. športne aktivnosti niso pomembne samo kot »blažilec« vsakodnevnih stresnih obremenitev v šoli, temveč omogočajo mladostnikov telesni, gibalni, kognitivni, socialni in čustveni razvoj. Zato bi bilo nujno, da bi imele gibalne oz. športne aktivnosti opaznejše mesto v prostem času mladih. Srednješolci so na svoji štiriletni poti v odraslost pomembna razvojna skupina, ki ji velja posvetiti pozornost tudi na področju problematike aktivnega gibalnega oz. športnega udejstvovanja v prostem času. To je še zlasti pomembno pri določenih etičnih skupinah. Srednješolci mestne občine Koper so narodnostno mešani. Njihovo gibalno udejstvovanje v prostem času je zato nujno povezano

z zgodovinskimi, etničnimi, kulturnimi in drugimi značilnostmi tega območja. Kot na različnih področjih njihovega delovanja (ali pa tukaj celo še posebej močno) se tudi na gibalnem oz. športnem področju odražata etnična identiteta in zavest. Razsežnosti gibalnega udejstvovanja v prostem času so tako pri teh mladih veliko širše in imajo vpliv na celotno kvaliteto mladostnikovega življenja. Ta vidik proučevanja gibalnega oz. športnega udejstvovanja v prostem času velja zato vsekakor natančneje empirično raziskati v prihodnje.

VIRI

- AADAH, M., JORGENSEN, T.** (2003), Measuring physical activity by self-report questionnaire in an adult Danish population. V: Müller, E., Schwameder, H., Zallinger, G., Fastenbauer, V. (ur.), *Proceeding of the 8th Annual Congress of the European College of Sport Science: Book of Abstracts*. Salzburg: University of Salzburg, Institute of Sport Science (172).
- BITTMAN, M.** (2002), Social participation and family welfare: The money and time costs of leisure in Australia. *Social Policy & Administration*, 36, 4: 408–425.
- BORER, K. T.** (1995), The effects of exercise on growth. *Sports Medicine*, 20, 6: 375–397.
- BRČAR, P.** (2003), *Kako poskrbeti za zdravje šolarjev: Tiskovna konferenca – Slovenija gre v šolo*. Ljubljana: Center za promocijo zdravja pri Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije. <http://www.sigov.si/ivz/osebna/centri/cprouczzdravja.htm> (18. 1. 2005).
- BRYANT, C. D., FORSYTH, C. J.** (2005), The fun god: Sports, recreation, leisure, and amusement in the united States. *Sociological Spectrum*, 25, 2: 197–211.
- CAVILL, N., BIDDLE, S., SALLIS, J. F.** (2001), Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 1: 12–25.
- CURRIE, C., HURRELMANN, K., SETTERTOBULTE, W., SMITH, R., TODD, J.** (2000), *Health and Health Behaviour Among Young People: Health Behaviour in School-Aged Children: A WHO Cross-National Study (HBSC) International Report*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.
- CURRIE, C., ROBERTS, C., MORGAN, A., SMITH, R., SETTERTOBULTE, W., SAMDAL, O., BARNEKOW RASMUSSEN, V.** (ur.) (2004), *Young People's Health in Context: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2001/2002 Survey*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.
- ČERNIGOJ-SADAR, N.** (1986), Možnosti v izvedelovnem času. *Družboslovne razprave*, 3, 4: 85–99.
- ČERNIGOJ SADAR, N.** (1996), Prosti čas. V: Svetlik, I. (ur.), *Kakovost življenja v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede (197–212).
- ČERNIGOJ SADAR, N.** (1998), Od časa, ki ostaja, do blagostanja. *Družboslovne razprave*, 14, 27/28: 86–97.
- FREERICKS, R.** (1996), Competence in time management: Broadening perspectives on leisure time pedagogy. *Gruppendynamik-Zeitschrift für Angewandte Sozialpsychologie*, 27, 1: 11–20.
- FROBERG, K.** (2003), Measurement of physical activity. V: Müller, E., Schwameder, H., Zallinger, G., Fastenbauer V. (ur.), *Proceedings of the 8th Annual Congress of the European College of Sport Science: Book of Abstracts*. Salzburg: University of Salzburg, Institute of Sport Science (173).
- GAVARRY, O., GIACOMONI, M., BERNARD, T., SEYMAT, M., FALGAIRETTE, G.** (2003), Habitual physical activity in children and adolescents during school and free days. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 3: 525–531.
- HICKMAN, M., ROBERTS, C., GASPARD DE MATOS, M.** (2000), Exercise and leisure time activities. V: Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R., Todd, J. (ur.), *Health in Health Behaviour among Young People: International Report*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (73–82).
- HOPMAN-ROCK, M., CHORUS, A. M. J., JACOBUSSE, G. W., BUUREN, S.** (2005), Comparing physical activity in different countries, using response conversion. V: Dikić, N., Živanić, S., Ostojić, S., Tornjanski, Z. (ur.), *Proceedings of the 10th Annual Congress of the European College of Sport Science: Book of Abstracts*. Beograd: Sport Medicine Association of Serbia (368–369).
- ISENGARD, B.** (2005), Leisure as result of social inequality or individualised lifestyle? The influence of income and education over time. *Kolner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 57, 2: 254.

- ISMAIL, A. H.** (1976), Integrirani razvoj: Teorija i eksperimentalni rezultati. *Kineziologija*, 6, 1–2: 7–28.
- JANZ, K. F.** (1994), Validation of the CSA accelerometer for assessing children's physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 3: 369–375.
- JANZ, K. F., MAHONEY, L. T.** (1997), Maturation, gender and video game playing are related to physical activity intensity in adolescents: The muscatine study. *Pediatric Exercise Science*, 9, 4: 353–363.
- JANZ, K. F., WITT, J. D., MAHONEY, L. T.** (1995), The stability of children's physical activity as measured by accelerometry and self-report. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27, 9: 1326–1332.
- KELLY, L. E.** (2000), Patterns of physical activity in 9–10-year-old American children as measured by heart rate monitoring. *Pediatric Exercise Science*, 12, 1: 101–110.
- KEMPER, H. C. G., SPEKREIJSE, M., SLOOTEN, S., BERTHEKE-POST, G., WELTON, D. C., COUDERT, J.** (1996), Physical activity in prepubescent children: Relationship with residential altitude and socio-economic status. *Pediatric Exercise Science*, 8: 57–68.
- KLAUS, P.** (1996), Leisure and abandoned industrial areas: Between marketing concept and self-help project. *Futures*, 28, 2: 189–198.
- KLINGEMANN, H.** (2000), »To every thing there is a season«: Social time and clock time in addiction treatment. *Social Science & Medicine*, 51, 8: 1231–1240.
- KRISTANČIČ, A.** (2001), Prosti čas: Definicija, načela, vrednote. V: *Moj prosti čas: Zbornik prispevkov za mentorje otroških parlamentov osnovnih šol*. Ankaran: Zveza prijateljev mladine (28–30).
- McKENZIE, T. L., MARSHALL, S. J., SALLIS, J. F., CONWAY, T. L.** (2000), Leisure-time physical activity in school environments: An observational study using SOPLAY. *Preventive Medicine*, 30, 1: 70–77.
- MEROM, D., PHONGSAVAN, P., CHEY, T., BAUMAN, A.** (2006), Long-term changes in leisure time walking, moderate and vigorous exercise: Where they influenced by the national physical activity guidelines? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 3: 199–208.
- NASTRAN ULE, M., RENER, T., MIHELJAK, V., KURDIJA, S., MENCIN ČEPLAK, M.** (1996), *Predah za študentsko mladino*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
- PERRONS, D.** (2000), Care, paid, work, and leisure: Rounding the triangle. *Feminist Economics*, 6, 1: 105.114.
- PETKOVŠEK, M.** (1984), Odnos učencev četrtil razredov do telesnovzgojnih dejavnosti v celodnevni osnovni šoli in njihova motiviranost za ukvarjanje s športom. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- PETROVIČ, K., AMBROŽIČ, F., BEDNARIK, J., BERČIČ, H., SILA, B., DOUPONA TOPIČ, M.** (2001), *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- PETROVIČ, K., AMBROŽIČ, F., SILA, B., DOUPONA, M.** (1996), *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- PETROVIČ, K., AMBROŽIČ, F., SILA, B., DOUPONA, M.** (1998), *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- PETROVIČ, K., AMBROŽIČ, F., ŽVAN, M., SILA, B.** (1984), *Športno-rekreativna dejavnost Slovencev 1973–1983: Z vidika podatkov in ugotovitev študij slovenskega javnega mnenja v letih 1973, 1976, 1980, 1983*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo (skrajšana različica).
- PETROVIČ, K., HOŠEK, A., MOMIROVIČ, K.** (1974), *Športno-rekreativna dejavnost Slovencev: Z vidika nekaterih demografskih in socialnih faktorjev*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* (1996). Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Pišot, R.** (2002), Physical/sports activity for health: Target developmental research project in Slovenia. V: *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano: Končni program, povzetki prispevkov in članki* (131–134).
- PONDE, M. P., CAROSO, C.** (2003), A critical view of the use of the concept of leisure as a tool analysis in mental health studies. *Loisir & Societe-Society and Leisure*, 26, 1: 69–84.

- Predmetnik za srednje šole: Gimnazija* (2003). Republika Slovenija: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport. [Http://www.mszs.si/slo/solstvo/ss/programi.asp](http://www.mszs.si/slo/solstvo/ss/programi.asp) (9. 7. 2004).
- RAUTER, M.** (2005), *Športna dejavnost v prostem času kot dejavnik kakovosti življenja* (doktorska disertacija). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- REICH, J., ZAURA, A.** (1981), Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41: 1002–1012.
- ROBERTS, C., TYNJÄLÄ, J., KOMKOV, A.** (2004), Physical activity. V: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (ur.), *Young People's Health in Context: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2001/2002 Survey*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe (90–97).
- ROJEK, C.** (2001), Leisure and life politics. *Leisure Sciences*, 23, 2: 115–125.
- SALLIS, J. F., PROCHASKA, J. J., TAYLOR, W. C.** (1999), A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 5: 963–975.
- SEDMAK, M., KORDEŠ, L., PODOVŠOVNIK, E.** (2004), *Uporaba in zloraba drog: Odnos in stališča mladih iz obalnega območja*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
- SEDMAK, M., KORDEŠ, L., PODOVŠOVNIK, E., KRALJ, A., SIMČIČ, B., MEDARIČ, Z.** (2005), *Mladostniki in droge: rezultati raziskave*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
- SOLCOVA, I.** (1994), Moderating part of physical-activity in the relation stress-health. *Ceskoslovenska Psychologie*, 38, 4: 300–308.
- STREL, J.** (1996), Analiza razvojnih trendov motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti in relacij obeh s psihološkimi in sociološkimi dimenzijami slovenskih otrok in mladine med 7. in 18. letom starosti v obdobju 1970–1983–1993: Zaključno poročilo o rezultatih opravljenega znanstveno-raziskovalnega dela na področju aplikativnega raziskovanja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- SVETLIK, I.** (ur.) (1996), *Kakovost življenja v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ŠKET, L.** (2002), Družina in prosti čas. *Vzgoja*, 4, 14: 38–40.
- TODD, J., CURRIES, D.** (2004), Sedentary behaviour. V: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (ur.), *Young People's Health in Context: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2001/2002 Survey*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe (98–109).
- TROST, S. G., PATE, R. R., SALLIS, J. F., FREEDSON, P. S., TAYLOR, W. C., DOWDA, M., SIRARD, J.** (2002), Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34, 2: 350–355.
- TUERO, C., DE PAZ, J. A., MARQUEZ, S.** (2001), Relationship of measures of leisure time physical activity to physical fitness indicators in Spanish adults. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 41, 1: 62–67.
- ULE, M., MIHELJAK, V.** (1995), *Pri(e)hodnost mladine*. Ljubljana: DZS, Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
- VANDERPOEL, H.** (1997), Leisure and the modularization of daily life. *Time & Society*, 6, 2–3: 171–194.
- WAGNER, P., SINGER, R.** (2003), Measuring physical activity by questionnaires in consideration of their calibration. V: Müller, E., Schwameder, H., Zallinger, G., Fastenbauer, V. (ur.), *Proceedings of the 8th Annual Congress of the European College of Sport Science: Book of Abstracts*. Salzburg: University of Salzburg, Institute of Sport Science (173).
- WESTERSTAHL, M.** (2003), *Physical activity and fitness among adolescents in Sweden with a 20-year trend perspective*. Stockholm: Department of Laboratory Medicine, Division of Clinical Physiology, Huddinge University Hospital, Karolinska Institutet, University College of Physocal Education and Sports.
- ZAVRŠNIK, J., PIŠOT, R., FRAS, Z., ZALETEL-KRAGELJ, L., SILA, B., FERENČAK, M.** (2003), Gibalna / športna dejavnost Slovencev danes. V: Berčič, H. (ur.), *Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije (22–28).
- ZURC, J.** (2001), *Relacije med izvenšolskim ukvarjanjem s športom in ucnim uspehom učencev in ucnik osnovnih šol v gorenjski regiji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk (diplomsko delo).