

Boris Sila

# DELEŽ ŠPORTNO DEJAVNIH SLOVENCEV IN POGOSTOST NJIHOVE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

## THE SHARE OF SLOVENIANS ENGAGING IN SPORT AND THE FREQUENCY OF THEIR SPORT ACTIVITY

### Izvleček

Prispevek je sestavni del 17. študije o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji, ki temeljijo na podatkih anketiranja Slovenskega javnega mnenja (SJM), ki jih izvaja Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij FDV. Predstavniki reprezentativnega vzorca Slovencev, starih 15 let in več, so med drugim odgovarjali na temeljno in standardno vprašanje: »Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?« Rezultate smo primerjali z odgovori iz prejšnjih let ter jih povezovali glede na spol, starost, izobrazbo in značilnosti kraja bivanja. Ugotovili smo ponovno povečanje deleža športno aktivnega prebivalstva, še vedno razmeroma visoko povezanost športne dejavnosti z omenjenimi spremenljivkami za oceno socialno-demografskega statusa. Posebej pa je treba poudariti, da pri odgovorih na to vprašanje prvič nismo ugotovili statistično značilnih razlik med spoloma.

**Gljučne besede:** športna dejavnost, anketiranje, socialno-demografske značilnosti.

### Abstract

The article presents the 17th study on sport-recreational activity in Slovenia which is underpinned by Slovenian public opinion surveys conducted by the Public Opinion and Mass Communication Research Centre at the Faculty of Social Sciences. The subjects, constituting a representative sample of Slovenians aged 15 and above, among other things answered this basic and standard question: "How often do you engage in sport i.e. sport recreation in your leisure time?" The results were compared with those acquired in previous years and were correlated in terms of gender, age, education and characteristics of the place of residence. An increase was again established in the share of the sports active population and a relatively high correlation between sports activity and the mentioned variables for assessing the socio-demographic status. It must be emphasised that, for the first time, the answers to this question revealed no statistically significant gender differences.

**Key words:** sport activity, surveying, socio-demographic characteristics

### ■ Uvod

Življenje vsakega posameznika je napolnjeno z mnogimi dejavnostmi, ki so tako ali drugače povezane z njegovim razpoloženjem, počutjem, razpoložljivo energijo, splošno motiviranostjo in z odnosom do okolja. Nekatere so bolj, druge manj prijetne, nekatere so obvezne, druge neobvezne. Nekatere so samoumevne, vsakdanje, utečene, druge pa priložnostne, naključne, nevsakdanje. Nekatere so eksistenčne vrednosti, druge so s tega vidika popolnoma nepomembne, a so kljub temu visoko na prioritetni lestvici. Kako posameznik ravna, je odvisno od njegovih vrednot, navad in zahtev ter običajev njegovega ožjega in širšega okolja in seveda od njegovih zmožnosti.

Na naše obveznosti kaj dosti ne moremo vplivati, saj so tiste, ki nam npr. zagotavljajo eksistenco (služba) ali nam bodo za-

gotavljale delo (šola, študij), neodložljive. Podobno velja za obveznosti do samega sebe (higiena, prehranjevanje, počitek oz. spanje) in za različne družinske obveznosti, npr. nega in skrb za otroke.

Mnogo bolj pa lahko vplivamo na neobvezne dejavnosti, torej na tiste, ki jih lahko (načeloma) počnemo takrat, ko smo opravili tisto, kar bi naj bilo obvezno. Medtem ko obveznosti niso toliko odvisne od različnih prej navedenih dejavnikov, pa je priložnostni del našega življenja od njih zelo odvisen. Ljudje ugotavljamo, da imamo premalo časa, ki ga zmanjkuje že za različne obveznosti, kaj šele za priložnostne dejavnosti. In zaradi tega je njihova izbira po eni strani izjemno občutljiva, po drugi strani pa zelo bogata, pestra, zanimiva.

Kaj bi ob tem razmišljanju lahko dodali v zvezi s športno dejavnostjo? Kam sploh spada in kako jo lahko uvrščamo v naše

dejavnosti? V naše obveznosti ali v široko področje carstva svobodne izbire. Seveda najprej pomislimo, da je športna dejavnost zadeva prostega časa, ki predstavlja neobvezno, prijetno, razvedrilno dejavnost. In prav smo pomislili. Pa vendarle. A je šport res samo to?

Mnoge študije so potrdile veliko povezanost med zdravjem in športno dejavnostjo. Lepo je na to povezavo opozoril tudi Fras (2001), ko je pisal o telesni neaktivnosti kot nevarnostnem dejavniku za srčno-žilne bolezni. Vse večji delež prebivalstva povezuje športno dejavnost z višjo ravniyo zdravstvenega stanja. Na različnih lestvicah razlogov športnega udejstvovanja je mnogokrat na vrhu izboljševanje ali ohranjanje zdravja. Ljudje smo odgovorni za svoje zdravje in smo dolžni zanj skrbeti. In ker je v današnjem, večinoma sedečem načinu življenja ob izjemno nizki energetski porabi za telesno dejavnost dejansko šport zdravilo, postaja športna dejavnost vse bolj tudi obvezna, nujna, nenadomestljiva.

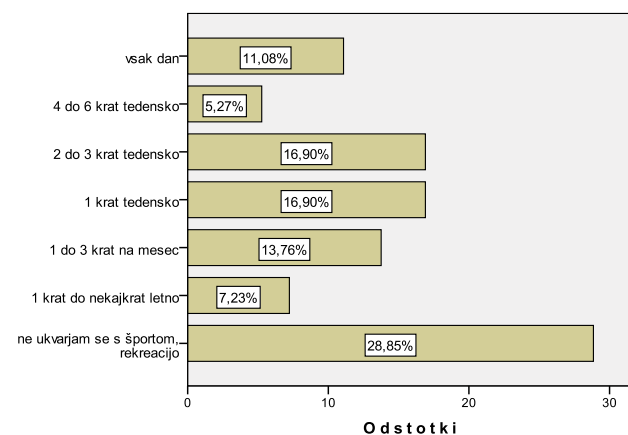
Večina prebivalcev v svojem vsakodnevnem življenju dosega določeno raven kakovosti življenja. Stopnja izobrazbe, razmere za delo, oddih, vsebine prostega časa, raven prehranjevanja, opremljenost stanovanja in neposrednega življenjskega okolja so pri ljudeh različni (Svirčić - Gotovac, 2008), vendarle pa vse navedene prvine skupaj tvorijo oz. pomenijo kakovost življenja vsakega posameznika. In prav športna rekreacija je eno tistih področij, ki nudi in omogoča različnim kategorijam prebivalstva, da si v okviru svojih zmožnosti in z izbiro sebi primernih dejavnosti zagotovijo kakovostnejše preživljanje prostega časa.

## Rezultati in razprava

### Kolikšen delež Slovencev se ukvarja s športno dejavnostjo in kako pogosto?

V pričujočem prispevku se bomo v okviru študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev, ki temelji na podatkih raziskave Slovenskega javnega mnenja iz leta 2008 (SJM/08/2), osredotočili na osnovno vprašanje: »Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?«

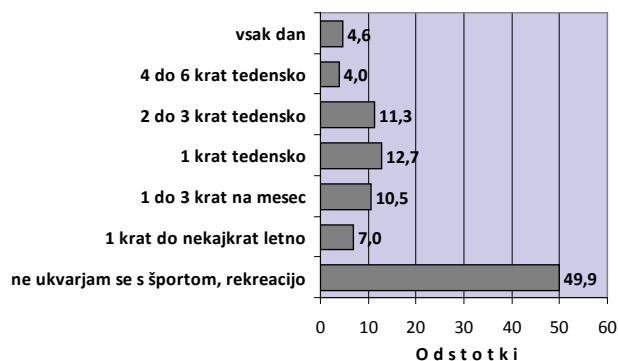
#### Kako pogosto se ukvarjate s športom - športno rekreacijo v prostem času?



Slika 1: Pogostost športne (ne)aktivnosti v letu 2008

Standardno vprašanje, ki ga postavljamo že od leta 1996, je v tistem letu postreglo z naslednjimi rezultati:

#### Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?



Slika 2: Pogostost športne (ne)aktivnosti v letu 1996

Moramo priznati, da se je udeležba Slovencev v športu v 12 letih (od 1996 do 2008) bistveno spremenila. Skoraj v vseh kategorijah, ki označujejo vsaj nekaj športne dejavnosti (vsaj 1-krat na mesec in pogosteje), je opaziti precej večje odstotke. Največja razlika pa se pokaže pri športno neaktivnih. Teh je bilo vsa leta nazaj povečini več kot polovica (preglednica 2), torej nad 50 %, v zadnjem času pa se je njihov delež izrazilo zmanjšal, saj se je le približno tretjina anketirancev razglasila za športno popolnoma neaktivne Slovence.

Po ustaljeni praksi iz preteklih let 7-stopenjsko skalo športne (ne)aktivnosti tudi tokrat, zaradi boljše preglednosti in razumevanja predvsem pri povezovanju športa s posameznimi obeležji socialno-demografskega statusa, prikazujemo v preoblikovani 3-stopenjski skali (preglednica 1). Ta preglednica nam postreže s preglednimi rezultati o tem, da smo Slovenci po športni dejavnosti razdeljeni v tri približno enako močne skupine. Torej gre za dobro tretjino športno neaktivnih, za slabo tretjino občasno športno dejavnih (enkrat na teden in redkeje) in za tretjino redno športno dejavnih, za katere smo se v naših študijah odločili, da morajo biti dejavni najmanj dvakrat na teden. Lahko torej zapišemo, da se vsaj tretjina Slovencev zaveda vrednosti posameznih športnorekreativnih dejavnosti in da področje športne rekreacije, kot meni Findak (2009), nudi vedno več odgovorov o vplivu te aktivnosti ne samo na transformacijo posameznih razsežnosti psihosomatičnega statusa, ampak na zdravje v najširšem smislu. V zavesti vse večjega deleža prebivalstva pri nas – podobno je tudi drugod v Evropi – je, da se je s športom med drugim dobro ukvarjati (predvsem) zaradi zdravja (European Commission, 2004). In ker je zdravje ena bistvenih razsežnosti v mozaiku, ki predstavlja kakovost ži-

#### Preglednica 1: Pregled deležev športno dejavnih glede na pogostost dejavnosti

| Športna dejavnost                    | %    |         | %    |
|--------------------------------------|------|---------|------|
| ne ukvarjam se s športom, rekreacijo | 28,9 | ne      | 36,1 |
| 1-krat do nekajkrat na leto          | 7,2  |         |      |
| 1- do 3-krat na mesec                | 13,8 | občasno | 30,7 |
| 1-krat na teden                      | 16,9 |         |      |
| 2- do 3-krat na teden                | 16,9 |         |      |
| 4- do 6-krat na teden                | 5,3  | redno   | 33,2 |
| vsak dan                             | 11,1 |         |      |

vljenja, pomeni in postaja športna dejavnost vse pomembnejši dejavnik kakovosti življenja.

Na podlagi podatkov in izkušenj iz preteklosti v zvezi s procesom počasne, a vztrajne preobrazbe v razmišljanju o športni rekreaciji v sistemu vrednot in nazadnje v odločitvah prebivalstva o aktivnemu sodelovanju verjetno lahko spodbudno sklepamo naslednje:

- vedno več tistih iz tretjine občasno športno dejavnih se bo spremenilo v redno aktivne in
- vedno več tistih športno neaktivnih se bo spremenilo v občasno, morda tudi redno aktivne.

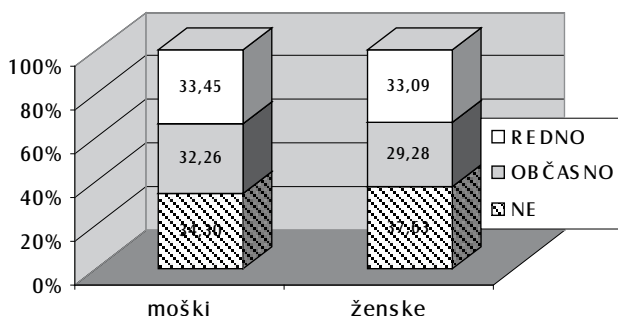
**Preglednica 2:** Primerjava deleža športno dejavnih med letoma 1973 in 2008

|         | 1973 | 1996 | 2001 | 2006 | 2008 |
|---------|------|------|------|------|------|
| Ne      | 57,8 | 56,5 | 53,0 | 40,6 | 36,1 |
| Občasno | 30,7 | 22,7 | 22,6 | 31,4 | 30,7 |
| Redno   | 11,5 | 20,8 | 24,4 | 28,0 | 33,2 |

Na tak način bo delež športnorekreacijskih vsebin v prostem času Slovencev vse večji, s tem pa bodo postajale športne vsebine vse bolj odločilen dejavnik kakovosti življenja. Morda ob predstavljenih rezultatih še bolj drži misel, ki je bila zapisana v študiji za leto 2006 (Sila, 2007): »Danes je biti športno aktiven moderno, aktualno, zdravo, prijetno in potrebno. In tudi pisati o tem je zelo aktualno. Teško najdemo revije, tako splošne kot specializirane, pa za moške in za ženske, ki ne bi imele rubrik, povezanih z gibanjem, športom in zdravjem oz. zdravim, gibalno oz. športno obarvanim življenjskim slogom.«

### Pogostost športne dejavnosti v povezavi s spolom v prelomnem letu 2008

Ob začetkih naših študij o športni dejavnosti Slovenk in Slovencev smo se prepričali o velikih kvantitativnih razlikah v dejavnosti med spoloma. Športna dejavnost v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja je bila v glavnem domena moških, ki so prevladovali generalno in tudi v analizi posameznih športnih dejavnosti. Kasneje so se začele pojavljati in razvijati določene aktivnosti, ki so bile mnogo bližje in vabljive za žensko populacijo. Začelo se je z aerobiko, pojavile so se različne oblike ple-



Koeficient kontingence<sup>1</sup>: ,039, značilnost: ,387.

**Slika 3:** Pogostnost športne aktivnosti v povezavi s spolom

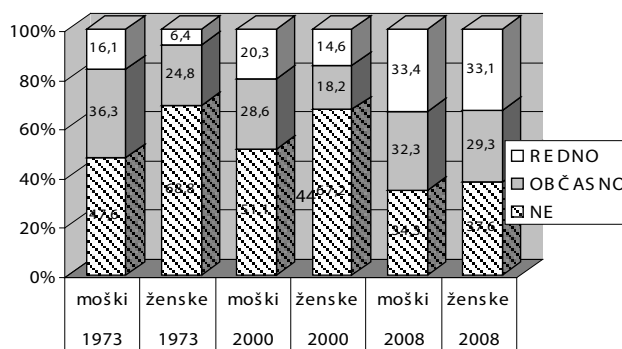
<sup>1</sup> Za ugotavljanje povezanosti med dvema spremenljivkama smo v prispevku uporabljali koeficient kontingence, ki se obnaša podobno kot korelacijski koeficient (od 0 do 1), uporablja pa se v primeru nominalnih spremenljivk.

snih dejavnosti, razvile in razširile so se zanimive in privlačne oblike t. i. skupinskih vadb. Vse te in podobne aktivnosti niso tekmovalnega značaja. Pri njih so pomembnejše estetika, lepota gibanja, gibalna izraznost, ki je mnogokrat povezana s primerno in motivacijsko glasbo. V teh dejavnostih se dekleta in žene »najdejo«, ni jim treba obvladati nobenega športa (domena moških), uživajo, obenem pa spoznavajo in ugotavljajo tudi pozitivne učinke na njihovo zdravje in počutje. In kot sta povzela Doupona in Sila (2007), igrajo urejenost, eleganca in obleka še vedno pomembno vlogo v ženskem športu.

Pred tremi leti smo zapisali, da so danes razlike med spoloma neznatne, komaj še statistično značilne (Sila, 2007).

**Rezultati tokratne študije so pokazali, da prvič v zgodovini naših študij oz. 35-letnega raziskovanja pri odgovorih na to vprašanje ni statistično značilnih razlik med ženskami in moškimi.**

Danes v še večji meri kot prej velja, da si je odgovorna, zaposlena ženska pripravljena vzeti čas in ga porabiti za prijetno in hkrati koristno dejavnost, pri čemer ne namerava prav nič zaostajati za moškimi (partnerjem). Tukaj je treba pripomniti, da se je tudi odnos moških do tega pozitivno spremenil, saj jih večina podpira športno dejavnost partnerk in jih k njej tudi spodbuja (Sila, 2007).



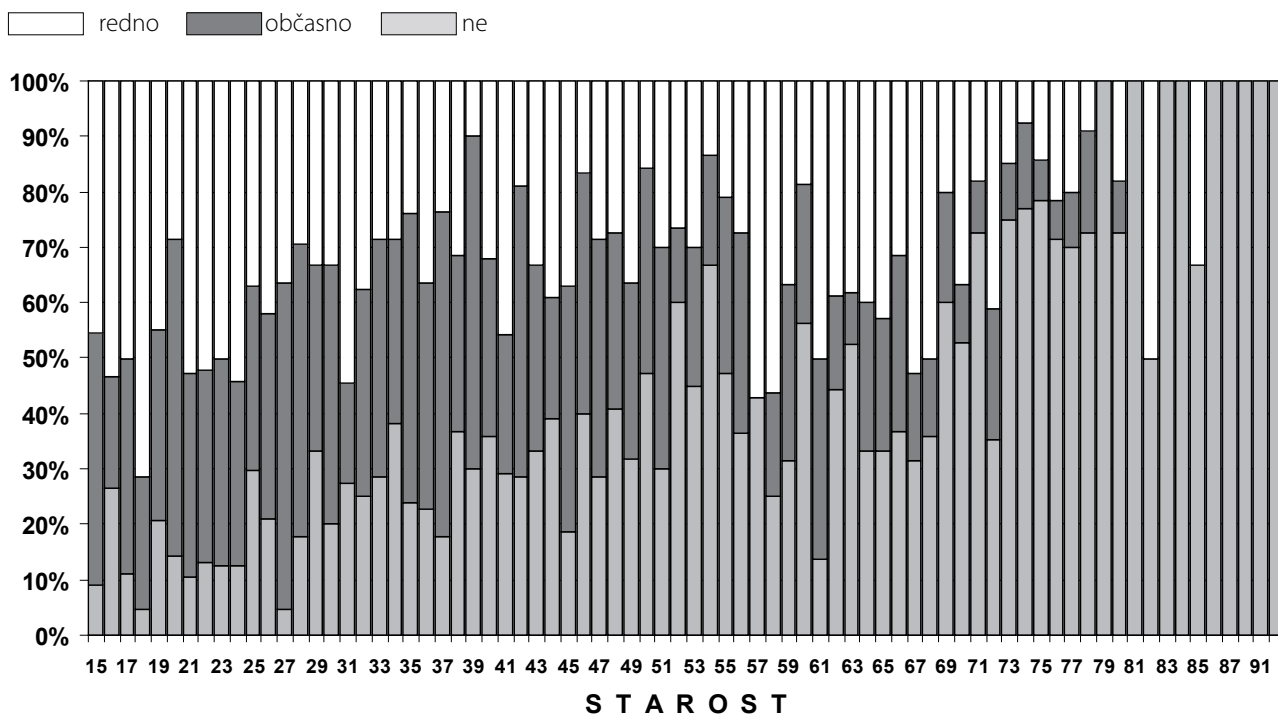
**Slika 4:** Športna dejavnost po spolu – primerjava v letih 1973, 2000, 2008

Ob analizi slike 4 je dobro zaznavna velika razlika v športni dejavnosti med spoloma v letu 1973, nekoliko manjša v letu 2000 in praktično nobena v letu 2008.

### Pogostost športne dejavnosti v povezavi s starostjo

Zaradi vsesplošnega razvoja in dviga življenjske ravni ljudje živimo vse dlje in tudi delamo vedno več. Športni, zdravstveni in strokovnjaki z drugih področij poudarjajo, da je kljub temu, da je staranje človeka popolnoma naraven pojav, možno z določenimi ukrepi hitrost staranja in s tem neizogibnega pešanja organizma dokaj uspešno in učinkovito zmanjšati. Eno najuspešnejših sredstev za to je redna, primerna in kakovostna gibalna dejavnost oz. ukvarjanje s športom (Strojnik, 2005, 2006; Ažman, 1998, Bašič, 2007).

Crosstabs analiza povezanosti med športno dejavnostjo in starostnimi razredi je pokazala razmeroma visoko povezanost. S staranjem je športa vse manj, vendar, kar je lepo vidno s slike



Slika 5: Pogostost športne dejavnosti glede na starost

5, bolj na račun upadanja občasne, neredne aktivnosti. Mnogo manjše je prenehanje športne dejavnosti tistih, ki so redno dejavni. Očitno je, da prav za te, ne glede na starost, pomeni redna gibalna dejavnost normalen (nujen) sestavni del aktivnega vsakdana, ki pomaga pri kakovostnejšem preživljanju tretjega življenjskega obdobja. Vse življenje bolj ali manj redno gibalno aktivni starostniki si vsakdanjika zagotovo ne predstavljajo brez redne, letom primerne gibalne oz. športne dejavnosti. In kako je ta koristna, nam na tem mestu ni treba posebej poudarjati in ponavljati.

Preglednica 3: Športna dejavnost glede na starostne razrede (v %)

| Starostni razredi | NE   | OBČASNO | REDNO | SKUPAJ |
|-------------------|------|---------|-------|--------|
| 15-24             | 13,7 | 35,3    | 51,1  | 100,0  |
| 25-34             | 24,2 | 41,1    | 34,8  | 100,0  |
| 35-44             | 30,2 | 39,6    | 30,2  | 100,0  |
| 45-54             | 39,2 | 34,3    | 26,5  | 100,0  |
| 55-64             | 37,7 | 25,1    | 37,1  | 100,0  |
| 65 -->            | 62,0 | 13,1    | 24,8  | 100,0  |
| Skupaj            | 36,1 | 30,7    | 33,3  | 100,0  |

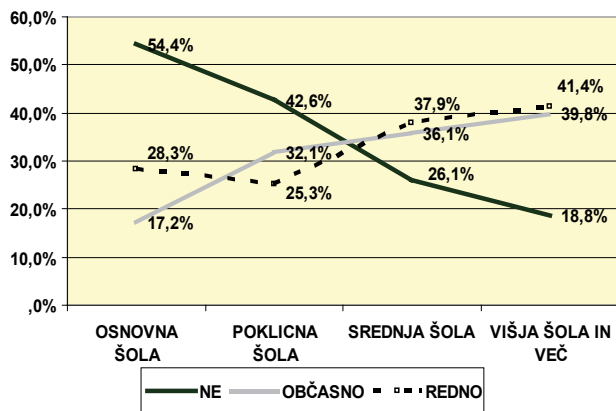
Koeficient kontingence: ,336, značilnost: ,000.

Iz podatkov v preglednici 3, v kateri je prikazana športna dejavnost v povezanosti s posameznimi starostnimi razredi, prihajamo do enakih ugotovitev. Tukaj je morda še lepše vidno upadanje občasne dejavnosti, ki skoraj linearno pada s starostjo, medtem ko redna dejavnost iz prvega (do 25 let) v drugi starostni razred (do 34 let) močno pade, potem se pa bolj ali

manj ohranja na enaki ravni. Zanimivo je npr. tudi to, da je v starostnem razredu od 55 do 64 let drugi najvišji odstotek redno aktivnih (37,1). Povezanost med starostnimi razredi in športno dejavnostjo smo si posebej ogledali tudi za moške in za ženske. Ugotovili smo, da je pri moških povezanost nekoliko višja (koeficient kontingence: ,362, značilnost: ,000) kot pri ženskah (koeficient kontingence: ,326, značilnost: ,000).

### Pogostost športne dejavnosti v povezavi z izobrazbo

Stopnja izobrazbe je pomembna in kompleksna socialna razsežnost, saj v marsičem vpliva tudi na druge dejavnike socialno-demografskega statusa. V vseh letih študij o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji ugotavljamo veliko povezanost med stopnjo izobrazbe in športno dejavnostjo. Razmere so se v 35-letnem obdobju sicer nekoliko spremenile v smislu manjše povezanosti, pa vendarle so še vedno statistično značilne. Koeficienti kontingence, ki jih prikazujemo ob sliki 6, prikazujejo stopnjo omenjene povezanosti, vendarle njihove vrednosti vztrajno padajo. Na podlagi tega lahko trdimo, da je odvisnost športne dejavnosti od izobrazbe vedno manjša in potrjuje že omenjene ugotovitve, da postaja telesna oz. športna dejavnost v prostem času vse pomembnejša razsežnost zdravega in kakovostnega življenjskega sloga vsakega posameznika. Glede izbire športne dejavnosti in glede kakovosti (oprema, strokovni kader ...) pa so morda razlike še večje, kot so bile nekoč. In verjetno to zadnje velja tako na področju športa za vse, še bolj pa na področju mladinskega, tekmovalnega in vrhunškega športa, ki zahteva izjemno visoke vložke udeležencev (oz. njihovih staršev) za vse dražji proces športnega treniranja.



Slika 6: Pogostost športne dejavnosti glede na izobrazbo

### Športna dejavnost v povezavi s krajem bivanja

Kraj bivanja ni zanemarljiv dejavnik v življenju vsakega posameznika. Slovenija je kljub majhnosti tako geografsko kot gospodarsko in demografsko zelo razvejana. Od različnih urbano zgoščenih območij so pri nas tudi velika območja (hribi, gore, gozdovi ...) zelo redko naseljena in imajo slabe prometne povezave. Ti dejavniki povzročajo veliko raznolikosti v življenju ljudi, v sistemu njihovih vrednot in tudi v odnosu do aktivnosti v prostem času, torej tudi do športne dejavnosti. V naši študiji smo uporabili dve spremenljivki, ki zajemata kraj bivanja oz. domače okolje. Ena je bolj mikrolokacijskega značaja – tip krajevne skupnosti, druga pa bolj makrolokacijskega značaja, ki je opredeljena z 12 slovenskimi regijami.

V vseh letih našega raziskovanja športne dejavnosti na Slovenskem ugotavljamo, da je bivalno okolje, ki ga v našem primeru definira tip krajevne skupnosti, povezano z odnosom do športa. Opažamo tudi, da se ta povezanost vztrajno manjša, lahko bi zapisali zaradi vse večje ozaveščenosti o večstranskih učinkih primerne gibalne dejavnosti tudi v vaških okoljih. Sedanji rezultati ponovno kažejo več dejavnosti primestnega prebivalstva in, kot smo v preteklosti že sklepali, zaradi njihovega boljšega odnosa do naravnega okolja in različnih dejavnosti v tem okolju, kar jih je tudi privedlo do odločitve za bivanje zunaj mest, prometa, vrveža, onesnaženega okolja. Tudi različnih športnih objektov je danes mnogo več kot v preteklosti, predvsem v novih, manjših občinah, kjer so krajani oz. njihovi predstavniki ugotovili, da v kraju primanjkuje športne infrastrukture. In ne nazadnje velika in enostavna mobilnost omogoča skoraj vsem enostaven in hiter dostop do športnih površin in objektov, ki niso v neposredni bližini.

Nekoliko drugače pa je treba razmišljati o športni dejavnosti, ko jo povezujemo glede na regijo. V Sloveniji imamo tako geografsko kot demografsko zelo različne regije.

Statistične regije Slovenije se po velikosti, zlasti pa po številu prebivalcev med seboj zelo razlikujejo. Po podatkih Urada za statistiko RS iz leta 2008 (<http://www.stat.si>) ima največja regija (osrednjeslovenska) 521.965 prebivalcev, najmanjša (več kot desetkrat manjša zasavska) pa 44.750 prebivalcev. Seveda so za povezovanje in razmišljanje v zvezi s športno dejavnostjo zanimive predvsem značilnosti družbe in življenjskih razmer v posameznih delih Slovenije.

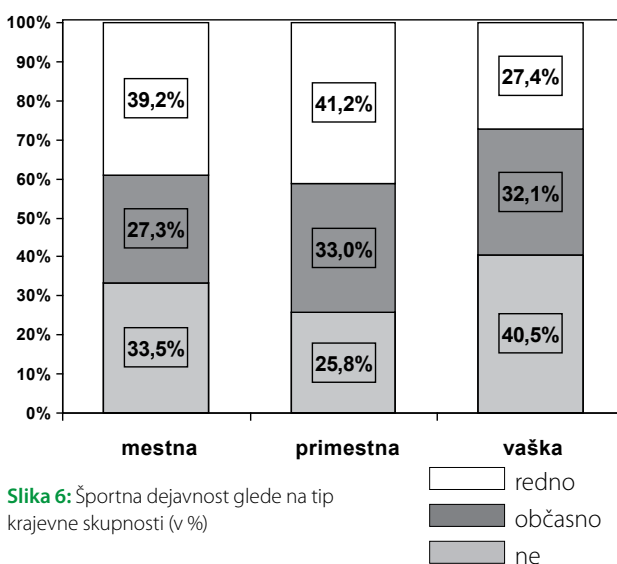
Koeficient kontingence 1973: ,460; sig: ,000

Koeficient kontingence 1996: ,352; sig: ,000

Koeficient kontingence 2001: ,329; sig: ,000

Koeficient kontingence 2006: ,298; sig: ,000

Koeficient kontingence 2008: ,291; sig: ,000



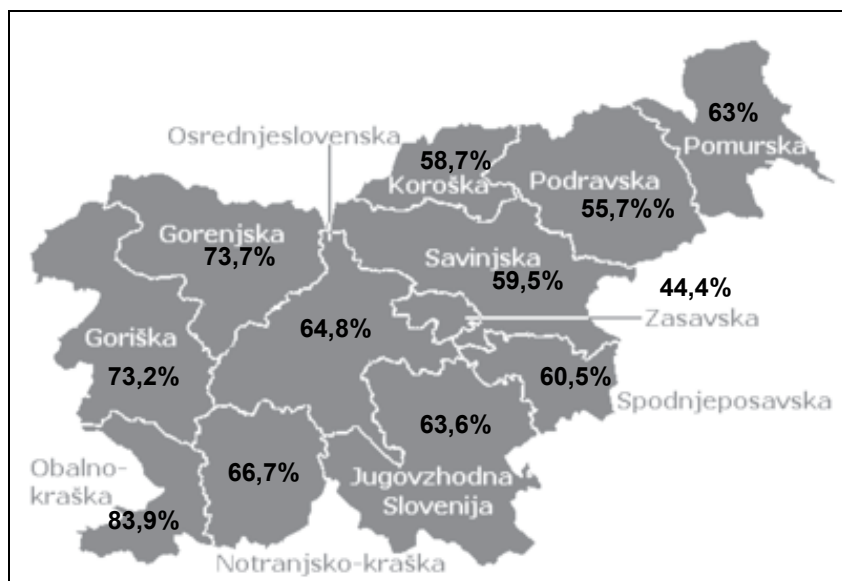
Slika 6: Športna dejavnost glede na tip krajevne skupnosti (v %)

Koeficient kontingence: ,145, značilnost: ,000.

Preglednica 4: Športna dejavnost glede na posamezne regije po Sloveniji (v %) in podatki o BDP

| REGIJA            | NE   | OBČASNO | REDNO | BDP    |
|-------------------|------|---------|-------|--------|
| POMURSKA          | 36,6 | 34,4    | 29,0  | 11.160 |
| PODRAVSKA         | 44,2 | 35,8    | 19,9  | 14.570 |
| KOROŠKA           | 41,3 | 23,8    | 34,9  | 13.175 |
| SAVINJSKA         | 40,5 | 27,7    | 31,8  | 15.048 |
| GORENJSKA         | 26,2 | 31,1    | 42,6  | 14.497 |
| ZASAVSKA          | 55,6 | 22,2    | 22,2  | 11.326 |
| OSREDNJA          | 35,2 | 27,5    | 37,3  | 24.600 |
| SPOD. POSAVSKA    | 39,5 | 32,6    | 27,9  | 13.729 |
| JUGOVZHODNA       | 36,4 | 39,4    | 24,2  | 15.938 |
| GORIŠKA           | 26,8 | 33,8    | 39,4  | 16.508 |
| OBALNO-KRAŠKA     | 16,1 | 19,6    | 64,3  | 17.807 |
| NOTRANJSKO-KRAŠKA | 33,3 | 23,3    | 43,3  | 12.903 |
| SKUPAJ            | 36,1 | 30,7    | 33,3  | 17.123 |

Koeficient kontingence: ,224, značilnost: ,000.



**Slika 7:** Odstotki športno dejavnih po posameznih regijah

Kazalniki o športni dejavnosti posredno prikazujejo dogajanje in stanje na različnih področjih. In za nekatera od njih vemo, da so neposredno povezana s športno dejavnostjo. Tak je npr. položaj na socialni lestvici. Iz citirane publikacije Urada za statistiko lahko ugotovimo, da so razlike v bruto domačem proizvodu (BDP) med regijami zelo velike, te pa so neposredni kazalec stopnje razvitosti (preglednica 4). Če skušamo narediti primerjavo med temi podatki in podatki o deležu športno dejavnih (na sliki 7 so prikazani seštevki odstotkov redno in občasno športno dejavnih), velja splošna ugotovitev, da je v regijah z višjim BDP tudi nekoliko več športne dejavnosti, v regijah z najnižjim BDP (Pomurje in Zasavje) pa je najmanjši delež športno dejavnega prebivalstva.

8. Strojnik, V. (2006). Projekt Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo. V: Strojnik, V. (ur.). *Zbornik predstavitev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 17–21.
9. Strojnik, V. (2005). Preko mobilnosti do kakovostnega življenja. V: Berčič, H. (ur.). *Šport starejših za danes in jutri: strokovni posvet*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije –Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse, str. 41–44.
10. Svirčić Gotovac, A. (2008). Sociološki okvir kvalitete života. V: *Andrijašević, M. (ur.), Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, mednarodna znanstveno strokovna konferenca*, Kineziološka fakulteta v Zagrebu, Zagrebški velesajem, str. 25–31.
11. Slovenske regije v številkah (2010). Statistični urad Republike Slovenije, Ljubljana, s spletne strani <http://www.stat.si/doc/pub/Regije-2010.pdf> pridobljeno 7. 4. 2010.

## Literatura

1. Ažman, D. (1998). Preserving reactive abilities and coordination as a function of a senior's autonomy and independence. V: Šugman, R. (ur.), Pavlovčič, M. (ur.). *Mednarodno znanstveno srečanje ob 100-letnici olimpijca Leona Štuklja »Šport-zdravje-starost«*, Bled, 11.–14. november 1998. *Zbornik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 1999, str. 73–78.
2. Bašič, M. (2007). Tjelesno vežbanje osoba starije dobi. V: *Andrijašević, M. ur.: Športna za vse u funkciji unapređenja kvalitete života*, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 399–405.
3. Doupona, M., Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo, *Šport*, 55(3), str. 12–16.
4. European Commission (2004). The citizens of the EU and sport, Special Eurobarometer, [http://europa.eu.int/comm/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_213\\_report\\_en.pdf](http://europa.eu.int/comm/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf).
5. Findak, V. (2009). Kineziološko motrenje na upravljanje slobodnim vremenom. V: *Andrijašević, M. (ur.), Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*, Međunarodna znanstveno-stručna konferencija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, str. 25–31.
6. Fras, Z. (2001). Telesna aktivnost – varovalni dejavnik za zdravljenje srca in ožilja. V: *Berčič, H. (ur.). Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije*, Ljubljana, Športna unija Slovenije, str. 41–59.
7. Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev: Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva, *Šport*, 55(3), 3–11.

doc. dr. Boris Sila, prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za fitness in aerobiko  
e-naslov: [boris.sila@fsp.uni-lj.si](mailto:boris.sila@fsp.uni-lj.si)