

Maja Pori, Boris Sila

# PRILJUBLJENOST ŠPORTNOREKREATIVNIH DEJAVNOSTI V POVEZAVI S SPOLOM IN IZOBRAZBO

## Izvleček

V raziskavi smo želeli ugotoviti, katere športnorekreativne dejavnosti so najbolj priljubljene glede na spol in izobrazbo anketirancev. Vzorec merjencev je v letu 2008 (17. študija SJM) zajemal 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečne starosti  $46,6 \pm 18,9$  leta), 54 % je bilo žensk in 46 % moških; največ (30 %) jih je imelo končano srednjo šolo. Anketiranci so izpolnili vprašalnik o svojih športnorekreativnih navadah. Rezultati kažejo, da so tako pri moških kot ženskah, ne glede na izobrazbo, najbolj priljubljene dejavnosti hoja, plavanje in kolesarjenje. Poleg teh se Slovenke najraje ukvarjajo s planinstvom (15 %), aerobiko (13 %) in alpskim smučanjem (26 %), Slovenci pa z nogometom (22 %), alpskim smučanjem (21 %) in košarko (15 %).

**Ključne besede:** priljubljeni športi, razlike med spoloma, izobrazba.

## POPULARITY OF SPORT ACTIVITIES RELATED TO GENDER AND EDUCATION

### Abstract

The aim of the study was to investigate the most popular sport activities among Slovenian population according to gender and education. The sample in the year 2008 (17th study of SJM) consisted of 1286 persons aged 15 years and above (average age  $46,6 \pm 18,9$  years), 54 % were women and 46 % were men. They filled in a questionnaire about their sport activities. The results show that both men and women prefer to walk, swim and cycle. The same results were gained when we took different level of education into account. Women also like mountaineering (15 %), aerobics (13 %) and alpine skiing (13 %) while men prefer to play football (22 %), go to ski (21 %) and play basketball (15 %).

**Key words:** popular sports, gender differences, education.

## ■ Uvod

Promocija aktivnega preživljanja prostega časa je v zadnjih 37 letih očitno obrodila sadove. Delež Slovencev, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo, še nikoli ni bil tako visok kot v zadnji študiji (63 %). V zadnjih desetletjih se je bolj povečal odstotek aktivnih žensk kot aktivnih moških (Berčič in Sila, 2007). V preteklem obdobju je bilo aktivnih manj žensk kot moških, za kar je bilo navedenih veliko razlogov. Omenjalo se je neenakopraven odnos žensk v družbi, dvojno zaposlenost, neustrezno športno ponudbo ... (Berčič, Sila, 2007). Danes je življenjski slog žensk drugačen, kar kaže na njihovo večjo ozaveščenost o pomenu športnorekreativne aktivnosti. Ženske si težje odtrgajo nekaj časa od vsakodnevnih družinskih obveznosti in ga namenijo ukvarjanju z gibalno dejavnostjo (Birchwood, Roberts, Pollock, 2008).

Ukvarjanje s športom postaja vse bolj domena izobraženih in premožnejših (Doupona Topič, Sila, 2007). Določene športne aktivnosti so povezane z večjimi stroški, zato se z njimi manj ukvarjajo ljudje iz nižjega socialnega sloja (za katere sta značil-

na nižja življenjska raven in manjša ozaveščenost o pomembnem vplivu gibalne dejavnosti na zdravje).

Hoja (sprehodi), plavanje in kolesarjenje so že vrsto let trdno na prvih treh mestih priljubljenosti, ne glede na spol ali izobrazbo. Hoja, kolesarjenje in plavanje se pojavljajo kot najbolj priljubljene aktivnosti tudi v drugih študijah (Hamdorf, Starr, Williams, 2002; Leslie in sod., 2004; Williams in sod., 2008). Hoja je aktivnost, ki ne zahteva tehničnega znanja, je poceni in dostopna v vseh letnih časih in v življenjskih obdobjih. V zadnjih letih postaja priljubljena tudi nordijska hoja, kjer ljudje uporabljajo za gibanje palice. V dosedanjih vprašalnikih nordijske hoje še ni bilo na seznamu 52 aktivnosti, jo pa nameravamo dodati že v 18. študijo o športnorekreativnih navadah Slovencev. Plavanje je aktivnost, s katero se mnogo ljudi ukvarja predvsem v poletnih počitnicah (ko ni treba dati dodatnega denarja za izvajanje aktivnosti), kolesarjenje pa lahko poleg priljubljene športnorekreativne aktivnosti služi tudi kot prevozno sredstvo.

V prispevku nas je zanimalo, s katerimi športnorekreativnimi aktivnostmi se Slovenke in Slovenci še ukvarjajo poleg treh najbolj priljubljenih in katere aktivnosti so priljubljene pri skupinah z različno izobrazbeno sestavo.

## Metode

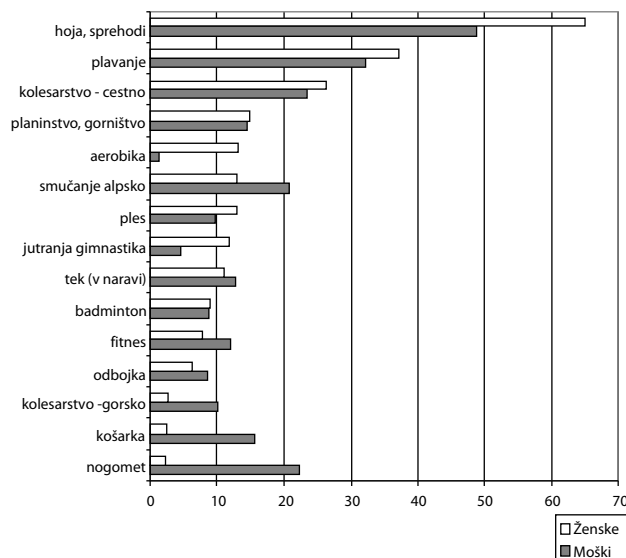
Vzorec merjencev je zajemal 690 žensk (povprečna starost 48,2 ± 19,0 leta) in 596 moških (povprečna starost 44,6 ± 18,6 leta), starih 15 let in več. Največ jih je imelo končano srednjo šolo (30 %), 28 % jih je končalo osnovno šolo, po 21 % pa poklicno ter višjo šolo ali več. V vprašalniku smo ponudili 52 športnorekreativnih aktivnosti. Anketiranci so označili, s katerimi se najraje ukvarjajo. Rezultate smo predstavili v obliki odstotkov aktivnih v posamezni športni panogi.

## Rezultati

Po pregledu vrstnega reda najbolj priljubljenih športnih dejavnosti ugotavljamo, da so hoja, plavanje in kolesarjenje na prvih treh mestih tako pri ženskah kot moških, vendar se s hojo ukvarja večji odstotek žensk (slika 1). Vzrok za to je verjetno tudi dostopnost te aktivnosti, saj se v bistvu lahko 'začne' že pred domačim pragom. Ženska – mati ne izgubi veliko časa zaradi logističnih zahtev, značilnih za druge oblike vadbe, in se lahko hitro 'vrne v družinsko življenje'. Poleg tega gre za aerobno aktivnost, največkrat nižje intenzivnosti, ki ne zahteva velikega navora. Hoja je aktivnost, ki lahko močno zmanjša dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni (Lee in Buchner, 2008). Verjetno bi bilo zanimivo pridobiti podatke o tem, ali ženske hodijo same ali v družbi s prijateljico. V slednjem primeru lahko hoja učinkovito zadovoljuje tudi želje po socializaciji (kar moški verjetno dobijo pri igranju moštvenih iger).

Največje razlike med spoloma v priljubljenosti športnorekreativnih aktivnosti so vidne v dejavnostih, ki so energetske napornejše in zahtevajo več športnega znanja. Moški se tako v veliko večji meri ukvarjajo z moštvenimi igrami. Nogomet in košarka postavljajo po priljubljenosti na 4. oz. 6. mesto, medtem ko sta pri ženskah na 21. in 19. mestu (preglednica 1). Pri športnih igrah, kjer prihaja do telesnega stika z nasprotnikom, najdejo moški poseben izziv, ki se kaže v merjenju sposobnosti in znanja, borbenosti in težnje po zmagi (Berčič in Sila, 2007). Splošna ugotovitev je, da so moškim bolj privlačne športnorekreativne aktivnosti, kjer prihaja do hitrih, eksplozivnih gibanj, kot so šprinti ali skoki, in do telesnih stikov z nasprotnikom ...

Ženske pa, poleg prvih petih bolj aerobnih dejavnosti, dajejo v primerjavi z moškimi večji poudarek aerobiki, kar kažejo tudi druge raziskave (Leslie in sod., 2004) (preglednica 1). V primerjavi s preteklimi rezultati je aerobika nekoliko povečala priljubljenost, jutranja gimnastika pa jo je izgubila. Vzrok je verjetno v vedno pestrejši ponudbi strokovno vodenih oblik aerobike, ki je pisana na kožo ženskam. Dobra desetina žensk (in le 4,5 % moških) (preglednica 1) rada vadi doma. Mogoče ženska zaradi vloge matere preživi več časa doma in ji tak način vadbe bolj ustreza. V medijih lahko zasledimo propagiranje številnih gimnastičnih vaj, ki pozitivno vplivajo na ohranjanje ali izboljšanje gibalnih sposobnosti ter na nadzor telesne teže, kar je lahko še dodatno spodbudilo ženske za vadbo doma.



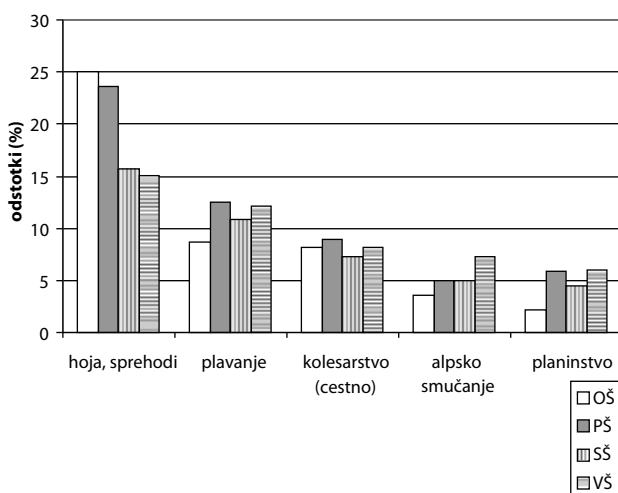
Slika 1: Najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti glede na spol v letu 2008

Preglednica 1: Športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) glede na spol v letu 2008

	MOŠKI		ŽENSKE	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	48,8	hoja, sprehodi	65,1
2	plavanje	32,2	plavanje	37,1
3	kolesarstvo – cestno	23,3	kolesarstvo – cestno	26,2
4	nogomet	22,3	planinstvo, gornišтво	14,8
5	smučanje – alpsko	20,8	aerobika	13,2
6	košarka	15,4	smučanje – alpsko	13,0
7	planinstvo, gornišтво	14,4	ples	12,9
8	tek (v naravi)	12,8	jutranja gimnastika	11,7
9	fitness	12,1	tek (v naravi)	10,9
10	kolesarstvo – gorsko	10,1	badminton	9,0
11	ples	9,7	rolanje (na rolerjih)	8,1
12	badminton	8,7	fitness	7,7
13	odbojka	8,4	odbojka	6,2
14	namizni tenis	8,2	joga	4,2
15	tenis	8,2	drsanje	3,6
16	ribolov	7,4	kegljanje	3,2
17	kegljanje	6,0	tenis	3,2
18	atletika	4,7	kolesarstvo – gorsko	2,6
19	jutranja gimnastika	4,5	košarka	2,5
20	druge športne aktivnosti	4,5	namizni tenis	2,3
21	alpinizem	4,0	nogomet	2,2
22	borilni športi	4,0	druge športne aktivnosti	2,2
23	rolanje (na rolerjih)	3,9	smučarski tek	2,0
24	avto-moto šport	3,5	fitness – skupinska vadba	1,7
25	smučanje – turno	3,5	balinanje	1,6
26	strelstvo	3,2	alpinizem	1,4
27	balinanje	3,0	jadrnanje	1,4

	MOŠKI		ŽENSKE	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
28	deskanje na snegu	3,0	obiskovanje trimskih stez	1,4
29	jadrnanje	3,0	atletika	1,3
30	lov	3,0	deskanje na snegu	1,3
31	smučarski tek	2,9	konjeniški šport	1,3
32	rokomet	2,3	golf	1,2
33	obiskovanje trimskih stez	2,2	kajak, kanu	1,2
34	drsanje	2,0	ribolov	1,2
35	kajak, kanu	2,0	borilni športi	0,7
36	rafting	1,7	podvodni športi	0,7
37	jadrnanje na deski	1,5	strelstvo	0,7
38	aerobika	1,3	športno plezanje	0,7
39	golf	1,2	rokomet	0,6
40	hokej na ledu	1,2	športna gimnastika	0,6
41	joga	1,2	avto-moto šport	0,4
42	konjeniški šport	1,2	orientacijski šport	0,4
43	lokostrelstvo	1,2	smučanje – turno	0,4
44	orientacijski šport	1,2	hokej na ledu	0,3
45	podvodni športi	1,2	jadrnanje na deski	0,3
46	športno plezanje	0,8	lokostrelstvo	0,3
47	skvoš	0,7	rafting	0,3
48	fitnes – skupinska vadba	0,3	skvoš	0,3
49			lov	0,1

Ženski šport se namreč vedno bolj nagiba k estetiki, lepoti in usklajenosti gibanja. Ženske očitno bolj uživajo v gibanju v ritmu in ob glasbeni spremljavi. Pri gibanju jim je pomembnejša estetska komponenta in ne toliko doseženi rezultat v obliki točk. Razlike v priljubljenosti posameznih panog so pomembne, ko želimo npr. vplivati na neaktivno populacijo (Leslie, Owen, Sallis, 1999). Ponuditi jim je treba namreč aktivnosti, s katerimi se najraje ukvarjajo.



Slika 2: Prvih pet najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti glede na izobrazbo v letu 2008

**Preglednica 2:** Najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) glede na izobrazbo v letu 2008

	OŠ	PŠ	SŠ	VŠ
	%	%	%	%
hoja, sprehodi	48	59	62	64
plavanje	17	31	43	51
kolesarstvo - cestno	16	23	29	34
smučanje alpsko	7	13	19	31
planinstvo, gorništv	4	14	17	25
tek (v naravi)	6	6	17	19
ples	6	9	15	16
jutranja gimnastika	6	4	9	15
aerobika	3	3	10	15
badminton	5	4	12	15
tenis	2	3	5	13
fitnes	6	5	16	11
košarka	7	6	11	9
kolesarstvo - gorsko	2	6	8	9
rolanje (na rolerjih)	3	3	9	8
odbojka	7	5	9	8
nogomet	11	10	16	7

Ne glede na izobrazbeno strukturo, Slovenci najraje hodimo, plavamo in kolesarimo (Slika 2). Podrobnejši pregled pokaže, da se bolj izobraženi ukvarjajo več s športno rekreacijo, saj je večji odstotek aktivnih v večini naštetih aktivnostih.

Največje odstopanje je vidno v 'dražjih' dejavnostih, kjer je potrebno za vadbo plačati (Tabela 2). Plača se lahko vadnina (npr. aerobika, fitnes) ali prostor za vadbo (bazen, smučarska karta, badminton, tenis, fitnes). Največje razlike v odstotkih različno izobraženih udeležencev so vidne v alpskem smučanju, aerobiki in tenisu. Alpsko smučanje sodi med najdražje športne aktivnosti in si ga verjetno lažje privoščijo ljudje višjega socialnega sloja. Podobno bi lahko razlagali tudi rezultate pri aerobiki. Različni tipi vadb aerobike so strokovno vodeni, organizirani in jih je potrebno plačati.

V moštvenih igrah so odstotki udeležencev bolj izenačeni. Največje razlike so vidne v nogometu, kjer je odstotek aktivnih najnižji pri najbolj izobraženi skupini (Tabela 2). Večji odstotek ukvarjanja z nogometom gre verjetno na račun aktivnejše moške populacije v nižje izobraženih skupinah. Moški se namreč najraje ukvarjajo z moštvenimi igrami, med katerimi je nogomet na zelo visokem mestu.

Zanimivo je, da se več ljudi z nižjo izobrazbo ne ukvarja s planinstvom in gorništvom. Glede na to, da živimo v gorati Sloveniji, kjer je gorništv ena najbolj priljubljenih in množičnih športnih dejavnosti, neločljiv del narodove identitete, del kulturne dediščine in del slovenske psihološke podobe (Burnik, Košir, Doupona Topič, Pori, 2007), so podatki mogoče presenetljivi. Za hojo v gore je namreč pri nas nešteto možnosti. Gre za eno najbolj dostopnih športnih dejavnosti, ki ni vezana na velike stroške in s katero se lahko človek ukvarja v vseh letnih časih ter starostnih obdobjih. Planinska dejavnost oziroma hoja vpliva tudi na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti (Jereb, Karpljuk, Burnik, 2003), ki so temeljne za zagotavljanje

visoke ravni telesnega zdravja. Mogoče lahko vzroke za dobljeni rezultat povežemo s pomanjkanjem znanja, potrebnega za varno hojo v gore.

## ■ Literatura

1. Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi. *Šport*, 55(3), priloga, 17–26.
2. Birchwood, D., Roberts, K., Pollock, G. (2008). Explaining differences in sport participation rates among young adults: evidence from the South Caucasus. *European Physical Education Review*, 14(3), 283–298.
3. Burnik, S., Košir, B., Doupona Topič, M., Pori, M. (2007). Mountaineering of children with regard to their natural and social environment. *International Journal of Physical Education*, 4(4), 159–165.
4. Doupona Topič, M., Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*, 55(3), priloga, 12–16.
5. Hamdorf, P., Starr, G., Williams, M. (2002). A survey of physical activity level and functional capacity in older adults in South Australia. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 281–289.
6. Jereb, B., Karpljuk, D., Burnik, S. (2003). Heart rate responses to uphill walking in 9-to 10-yr-old boys and girls. *Kinesiologia Slovenica*, 9(1), 13–18.
7. Lee, M., Buchner, D. M. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(7), 512–518.
8. Leslie, E., Cerin, E., Gore, C. J., St. George, A., Bauman, A., Owen, N. (2004). Gender, age and educational attainment differences in Australian adults' participation in vigorous sporting and fitness activities. *Journal of Physical Activity and health*, 1, 377–388.
9. Leslie, E., Owen, N., Sallis, J. (1999). Inactive Australian college students' preferred activities, sources of assistance and motivators. *American Journal of Health Promotion*, 13, 197–199.
10. Williams, D. M., Matthews, C. E., Rutt, C., Napolitano, M. A., Marcus, B. H. (2008). Interventions to increase walking behaviour. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(7), 567–573.

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, – Katedra za športno rekreacijo in zdravje  
e-naslov: maja.pori@fsp.uni-lj.si

