

Gregor Starc, Boris Sila

# KDO ZMORE IN SI ZNA PRIVOŠČITI ZDRAVJE?

Dnevna športna dejavnost odraslih Slovenk in Slovencev

## Izvleček

S pomočjo vprašalnika Slovensko javno mnenje je mogoče zgolj grobo analizirati, kakšni so vzorci športnorekreativnega udejstvovanja ljudi in kateri so amotivacijski dejavniki, ki jih odvrtaajo od redne športnorekreativne vadbe. Regresijski model, izdelan na podlagi izbranih spremenljivk, je pokazal, da vprašalnik Slovenskega javnega mnenja omogoča precej natančno določanje tistih, ki se s športnorekreativno dejavnostjo ukvarjajo, medtem ko je pri določanju tistih, ki niso športno dejavni, precej manj prepričljiv. Analiza je pokazala, da na športno dejavnost ljudi najbolj vplivajo starost, izobrazba, zdravje, zadovoljstvo s prihodki, medtem ko spol, dejanski dohodki, tip bivalnega okolja, telesni status, količina prostega časa in čas, namenjen gledanju televizije, nimajo statistično značilne napovedovalne moči. Po uveljavljenih kriterijih ustrezne telesne dejavnosti le 46 odstotkov državljanek in državljanov Slovenije dosega tisti prag, ki omogoča izboljševanje telesnega zdravja in kondicije.

**Ključne besede:** športna rekreacija, dnevna športna dejavnost, starost, izobrazba, zdravje, zadovoljstvo s prihodki.

## WHO CAN AFFORD HEALTH AND KNOWS HOW TO DO IT?

### Abstract

The questionnaire Slovenian Public Opinion enables us to roughly analyse the patterns of sport-recreational practices of people and to identify some amotivational factors that turn people away from sport-recreational exercising. The regression model, built upon some selected variables showed, that the Slovenian Public Opinion questionnaire enables precise identification of people who are involved in sport-recreational activities but is much less precise in identification of sedentary individuals. The analysis showed that leisure-time sporting activities of people are influenced mostly by age, education, health and satisfaction with monthly income. On the other hand, gender, actual monthly income, type of residential environment, physical status, quantity of available leisure time and time, allocated for television watching, do not have statistically important predictive power. According to the established criteria of physical activity only 46 percent of Slovenian citizens reach the threshold of physical activity which enables the improvement of physical health and fitness.

**Key words:** sport recreation, daily physical activity, age, education, health, satisfaction with income.

## ■ O definicijah in epistemologiji raziskovanja športne dejavnosti ljudi

V letu 2008 je med državljanekami in državljanji zakročil vprašalnik Slovenskega javnega mnenja in s precejšnjo zamudo predstavljamo informacije o tem, koliko ljudi je pri nas v letu 2008 bilo športno dejavnih in nedejavnih, pa tudi nekaj informacij o tem, kakšni so družbeno ekonomski profili teh ljudi. V pričujočem prispevku nameravamo ugotoviti, koliko državljanek in državljanov naše dežele, razpete med mediteranskim, alpskim in panonskim kulturnim miljejem, spada med športno nedejavne, koliko jih je športno dejavnih in kakšne so razlike med njimi. Seveda pa se moramo že povsem na začetku spopasti s kriteriji, ki določajo ene in druge. Najprej s kriteriji razvrščanja.

Kar se tiče športno nedejavnih ljudi, je stvar enostavna: sem spadajo tisti, ki svojih teles ne morejo, ne znajo ali nočejo spraviti v pogon in so ob rahlem zardevanju anketarjem priznali,

da se s športno rekreacijo sploh ne ukvarjajo. Pri drugi skupini ljudi, ki so anketarjem povedali, da se s športno rekreacijo ukvarjajo, pa je stvar nekoliko bolj zapletena, saj sta obseg in intenzivnost ukvarjanja s športno rekreacijo med njimi zelo različna, zaradi česar smo jih razvrstili v tri skupine. V prvo spadajo tisti akutni rekreativci, ki se s športom v povprečju ukvarjajo manj kot 30 minut na dan, v drugo skupino uravnoteženi rekreativci, ki se s športom ukvarjajo od 30 do 60 minut na dan, v tretjo skupino pa tisti kronični rekreativci, ki ukvarjanju s športom namenijo tudi več kot 60 minut na dan. Koliko je enih in drugih med 1224 intervjuvankami in intervjuvanci, ki so na to vprašanje odgovorili, je razvidno iz preglednice 1. Seveda bi bilo iz nje napačno sklepati, da so vsi ti ljudje športno dejavni vsak dan, saj je bil delež povprečnega dnevnega časa, namenjenega športni dejavnosti, izračunan iz podatka o urah telesne dejavnosti na teden, pretvorjenih v minute, ki so bile nato razdeljene na sedem dni.

**Preglednica 1:** Število in delež športno nedejavnih in dejavnih državljanek in državljanov v letu 2008

| Športna dejavnost                                   | Število in delež | Moški | Ženske | Skupaj |
|---|------------------|-------|--------|--------|
| nedejavni   | N                | 164   | 201    | 365    |
|   | %                | 28,9  | 30,6   | 29,8   |
| akutni rekreativci – do 30 minut na dan             | N                | 151   | 175    | 326    |
|   | %                | 26,6  | 26,7   | 26,6   |
| uravnoteženi rekreativci – od 30 do 60 minut na dan | N                | 115   | 161    | 276    |
|   | %                | 20,2  | 24,5   | 22,5   |
| kronični rekreativci – nad 60 minut na dan          | N                | 138   | 119    | 257    |
|   | %                | 24,3  | 18,1   | 21,0   |

Ker nimamo na voljo natančnejših podatkov, a smo vseeno želeli, da klasifikacija temelji na določenih uveljavljenih merilih, smo se odločili, da se pri tem naslonimo na priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, ki so navedena v dokumentu z naslovom *Globalna strategija Svetovne zdravstvene organizacije o prehrani, telesni dejavnosti in zdravju* (Waxman, 2004). V tem dokumentu je definicija ustrezne telesne dejavnosti vezana na njen vpliv na zdravje ljudi in pravi, da je priporočljivo, da se posamezniki ukvarjajo z ustrežno ravni telesne dejavnosti vse življenje, da pa je uresničevanje različnih zdravstvenih ciljev odvisno od vrste in količine telesne dejavnosti:

Vsaj 30 minut redne telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti večino dni v tednu zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter sladkorno bolezen, za raka na debelem črevesju in raka dojke. Vaje za krepitev mišic in vaje za ravnotežje lahko zmanjšajo možnost padcev in povišajo funkcionalni status pri starejših odraslih. Za nadzor nad telesno težo pa je potrebno več telesne dejavnosti (Waxman, 2004).

Pri tej definiciji se velja za trenutek ustaviti, saj ni čisto vseeno, da moramo uporabljati definicijo o ustrezni telesni dejavnosti, ki je nastala v zdravstvenih krogih, ne pa o ustrezni telesni vadbi, ki bi nastala v športnih krogih. Žal nimamo izbire, ker podobnega dokumenta, ki bi na ravni svetovnih priporočil izšel iz športne stroke, ni. Vidimo pa v zgornji definiciji očitno zadrego medicinske stroke, ki sicer še vedno vztraja pri uporabi dikcije telesna dejavnost, a posredno priznava, da so za konkretnije učinke na zdravje potrebne takšne telesne dejavnosti, ki potekajo pogosteje od občasnega grabljenja listja ali prekopavanja vrta in so intenzivnejše od njih, pravimo pa jim lahko tudi športne dejavnosti, s katerimi se da uresničevati celo cilj telesne vadbe in nadzorovanja telesne teže oziroma uravnavanje energetskega ravnovesja, če uporabimo malo bolj učeno dikcijo.

Celo raziskovalci, ki izhajajo iz medicinske stroke, opozarjajo, da je telesna vadba tista podzvrst telesne dejavnosti, ki je "nadržana, strukturirana, ponavljajoča in namenska v smislu, da je njen cilj izboljševanje ali ohranjanje enega ali več dejavnikov telesne kondicije" (Caspersen, Powell, Christenson, 1985), vendar pa od epidemiologov ni upravičeno pričakovati, da bi namesto o telesni vadbi govorili o športni dejavnosti,<sup>1</sup> čeprav je opisana telesna vadba lahko le športna vadba. Ta se

<sup>1</sup> Na tem mestu je potrebno opozoriti, da pri športni dejavnosti ne govorimo o športu, ampak o na tak ali drugačen način prilagojenih dejavnostih, podobnih tistim, ki jih vidimo na športnih tekmovaljih, a njihovo izvajanje nima cilja doseganja športnih rezultatov.

od vseh drugih dejavnosti, ki jih opisujemo s terminom telesna dejavnost, razlikuje ravno v tem, da je namenska dejavnost, katere cilji so podrejeni načinom njihovega doseganja. Kaj to pomeni? Vse ostale dejavnosti, ki jih termin telesnih dejavnosti obsega, kot so npr. telesne dejavnosti, povezane z delom in gospodinjskimi opravili, navadno namreč izvajamo na najbolj racionalno možen način, pri čemer je cilj narediti čim več ali čim hitreje s čim manj telesnega napora. Zelo nerealistično je na primer pričakovati, da bi nekdo šel prekopavat svojo gredico z namenom, da jo bo prekopal čim hitreje, da se bo pri tem močno zadihal in prepotil, ali da se bo kdo spustil v maratonsko pometanje dvorišča z namenom dvigovanja svojih telesnih sposobnosti.

Cilj takšnih dejavnosti (čeprav imajo sicer lahko omejen, a ponavadi zanemarljiv pozitiven vpliv na človeški organizem, ker navadno ne presegajo niti treh metaboličnih ekvivalentov) je torej predvsem omejevanje porabe energije, medtem ko je cilj športnih dejavnosti, kadar govorimo o športni rekreaciji, ravno poraba energije z namenom ohranjanja ali izboljšanja zdravja, počutja, videza ali splošne telesne kondicije. Ostale telesne dejavnosti navadno tudi ne izpolnjujejo kriterija rednosti, saj vrt navadno prekopljemo enkrat na leto, dvorišče pa pometemo le, kadar je nasmeteno. Prekopavanje grede sredi zime ali po dežju ter pometanje čistega dvorišča bi verjetno sodilo v kategorijo obsesivno kompulzivnih motenj, ki pa imajo bolj malo skupnega s ciljem doseganja ugodnih učinkov na organizem. Drugače je s telesno vadbo, ki jo lahko uresničujemo le s športnimi dejavnostmi, saj je tu rednost ukvarjanja del procesa.

Glede določanja telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti, ki naj bi zadostovala za ohranjanje zdravja ali telesne dejavnosti visoke intenzivnosti, s katero bi bilo mogoče izboljševati telesne sposobnosti in zdravje, Svetovna zdravstvena organizacija v dokumentu *Telesna dejavnost in zdravje v Evropi* (Cavill, Kahlmeier, Racioppi, 2006) precej očitno pokaže, da gre pri teh telesnih dejavnostih dejansko že za telesno vadbo, ki v veliki večini vključuje športne dejavnosti. Glede zmerne telesne dejavnosti namreč ta dokument pravi, da telesna dejavnost zmerne intenzivnosti povečuje srčni utrip in ohranja pri človeku občutek toplote ter ga pušča nekoliko zadihanega. Povečuje tudi telesno presnovo, in sicer na tri- do šestkratno raven od tiste v mirovanju (3–6 metaboličnih ekvivalentov ali MET). Pri najbolj nedejavnih ljudeh so trije MET-i enaki živahni hoji, za bolj dejavne in telesno pripravljene ljudi pa predstavljata telesno dejavnost zmerne intenzivnosti hitra hoja ali počasno tekanje.

Telesno dejavnost visoke intenzivnosti pa taisti dokument opredeljuje kot tisto telesno dejavnost, ki ljudi prežnoji in zasope, vključuje pa šport ali telesno vadbo, kakršna sta tek ali hitro kolesarjenje, pri katerih telesna presnova presega 6 MET-ov (Cavill, et al., 2006).

Ta dokument Svetovne zdravstvene organizacije je dvignil veliko prahu predvsem v tistem delu strokovne javnosti, ki skrbi za ustrezen energijski input v človeški organizem – med nutricionisti, medtem ko je stvar šla povsem mimo športne znanosti, ki bi morala poskrbeti za ustrezen energijski output človeškega organizma, če naj bi uresničevala vsaj trohico javnega interesa na področju varovanja zdravja. Nutricionisti so omenjeni dokument problematizirali, kot se spodobi (Phillips, 2004), športni strokovnjaki pa niso o njem podali nobenega mnenja in se tako

sami postavili v položaj, kot da se jih ta problematika ne tiče. Dejansko je bila to zamujena priložnost zblíževanja medicinske in športne znanosti na točki varovanja zdravja, ki jo bo potrebno začeti uresničevati raje prej kot slej, vseeno pa velja omeniti očitke nutricionistov, iz katerih se tudi na področju epistemologije raziskovanja učinkov športnorekreativne vadbe lahko marsikaj naučimo.

Glavna ost kritike je bila namreč uperjena v dokaze, na katerih je resolucija temeljila in ki so jih v glavnem pridobili z epidemiološkimi študijami. Te so sicer odlične za namen določanja lastnosti populacije in razvoja hipoteze, nimajo pa intervencijske komponente, s katero bi se dalo hipoteze preveriti. Za ta namen so veliko bolj uporabne intervencijske študije, ki hipoteze lahko preverijo v nadzorovanem okolju. Če epidemiološke študije gledajo na celotno populacijo in skušajo identificirati povezave med različnimi dejavniki v vsakdanjem okolju ter glede na določene lastnosti določiti npr. skupine bolj ali manj rizičnih ljudi, gredo intervencijske študije po drugi poti. Te študije temeljijo na postavljenih hipotezah in intervenciji. Z ključnimi kontroliranimi eksperimenti npr. preučujejo določen izoliran dejavnik med naključno izbranimi eksperimentalno in kontrolno skupino in na ta način skušajo ugotoviti, ali npr. določena telesna dejavnost lahko izboljša stanje človeškega organizma ali ne.

Z zaskrbljenostjo lahko ugotovimo, da v slovenskem prostoru ne na področju medicinske ne na področju športne znanosti nimamo kakšnih resnih študij ene ali druge vrste, ki bi se ukvarjale s telesno dejavnostjo ali, bolj specifično, s športnorekreativno vadbo odrasle populacije, kar pa hkrati pomeni, da je to odlična priložnost, da tržno nišo zapolnimo tudi strokovnjaki s področja športa. Intervencijske študije so nam namreč pisane na kožo in nujno je, da se takšne priložnosti udeležimo tudi v strategijah raziskovanja institucij, kakršna je Fakulteta za šport, ki je v Sloveniji najbolj kompetentna na tem področju in ima dovolj strokovnjakov ter kakovostnega merskega instrumentarja, da bi takšne študije z lahkoto opravila. Žal pa se vedno zatakne pri raziskovalnem denarju, pa tudi pri politiki ministrstva za zdravje, ki se, žal, obnaša, kot da je ministrstvo za zdravstvo, in vlaga denar zvečinoma v projekte kurative, kar se tiče preventive, pa je pripravljeno financirati projekte za ozaveščanje o zdravi prehrani in telesni dejavnosti, ne pa tudi raziskovalnih projektov, s katerimi bi sploh šele lahko ugotovili, koga in na kak način je potrebno ozaveščati.

Tudi v tem primeru bi lahko jasno ugotovili, da politika ministrstva za zdravje do sedaj ni temeljila na sistematično zbranih raziskovalnih dokazih, ampak na bolj ali manj pavšalnih ugotovitvah ali trenutnih prevladujočih vtisih, kaj je z zdravjem ljudi narobe, in na zdravorazumskih predstavah o tem, kako se jim da pomagati. V nasprotju s tovrstnimi politikami pa, pravi Phillips (2004), bi morale vsakršne intervencije upoštevati določene kvalitetne kriterije. Formula, ki naj bi določila, kdaj je intervencija upravičena, pa naj bi bila nekako takšna:

raven potrebe + raven in kakovost dokazov o učinkovanju > dokazi o tveganju in škodljivosti intervencije + stroški intervencije.

Šele na podlagi takšnih parametrov bi bilo mogoče sploh prepoznati probleme ter načrtovati in izvesti ustrezno intervencijo, ne pa streljati v napačne tarče in se veseliti slepih zadetkov.

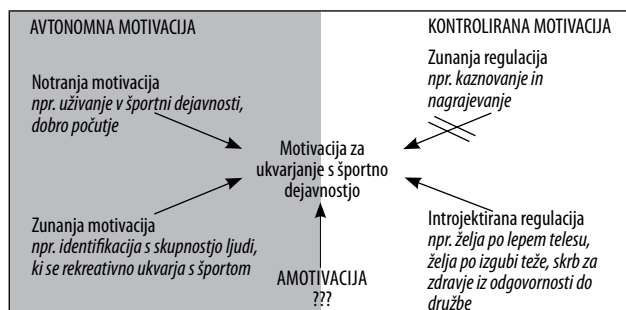
Slovensko javno mnenje je na Slovenskem, žal, edina uporabna študija z mnogimi omejitvami, ki vsaj v epidemiološkem smislu raziskovanja podaja določeno reprezentativno sliko stanja športne dejavnosti med državljankami in državljani Slovenije, na podlagi katere bi bilo mogoče z vidika športne dejavnosti vsaj grobo diagnosticirati rizične skupine ljudi in postaviti določene hipoteze, ki pa bi jih bilo potrebno z intervencijskimi študijami preveriti.

## ■ O motivaciji za športnorekreativno dejavnost

Uresničevanje javnega interesa na področju športne rekreacije bi moralo v prvi vrsti zajemati ugotavljanje vzrokov športne nedejavnosti, saj, roko na srce, niti država niti lokalne skupnosti na področju športne rekreacije niso kaj prida naredile in je vse skupaj bolj ali manj prepuščeno trgu ter samoiniciativnosti ljudi. Zaradi tega nas ljudje, ki so športno dejavni, na tem mestu ne zanimajo, ker so se ti že odločili za športno dejavnost. Oni niso niti problem niti rešitev, saj je njihov ekonomski, socialni in kulturni kapital zelo verjetno drugačen od istovrstnega kapitala športno nedejavnih, zaradi česar so tudi njihovi motivi v življenju drugačni. Ljudje, ki se le stežka preživljajo, zelo verjetno ne razmišljajo, kako bodo izboljšali svojo telesno kondicijo, videz ali počutje, ampak kako bodo z mizerno plačo do konca meseca preživel brez pomanjkanja osnovnih dobrin in pri tem še plačali vse položnice.

Teorija samoodločitve (Deci, Ryan, 2008), katera aplikacija na področju motivacije za športno vadbo v zadnjih letih doživlja razcvet, pravi, da je prostor motivacije sestavljen iz motivacije in amotivacije. Motivacija je lahko avtonomna ali kontrolirana, razlika med obema pa je v tem, da je avtonomna motivacija notranja motivacija ali tista vrsta zunanje motivacije, pri kateri se posameznik poistoveti z vrednostjo dejavnosti, medtem ko kontrolirano motivacijo zaznamujeta zunanja regulacija (kot sta kaznovanje in nagrajevanje) ter introjektirana regulacija (kot sta želja po odobravanju in izogibanju sramu), za katero je značilna nezavedna posvojitve idej in mnenj drugih ljudi. Če vse te stvari presadimo neposredno v polje rekreativne športne dejavnosti, dobimo model (preglednica 1), s pomočjo katerega bi lahko razvili določeno klasifikacijo motivov.

Jasno je, da v ukvarjanje s športnorekreativno dejavnostjo ljudi ne moremo prisiliti, kar pomeni, da zunanja regulacija na to nima vpliva, preostali trije regulativni dejavniki pa so povsem mogoči in verjetni. Tisti, ki jih primarno ženejo njihovo uživanje



**Preglednica 1:** Regulacija motivacije za športnorekreativno dejavnost

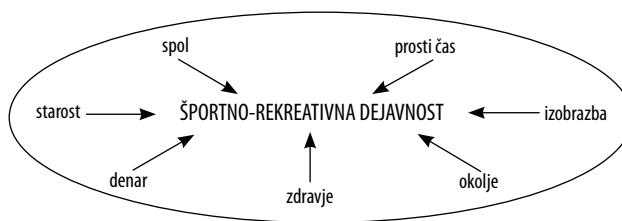
pri športni dejavnosti in občutki ugodja, ki se pri tem sprožajo, so notranje motivirani, tisti, ki se v prvi vrsti počutijo zadovoljne, ker pripadajo skupnosti ljudi, ki se ukvarja z isto športno dejavnostjo (pa naj bo to golf, ki v precejšnji meri odraža tudi razredno pripadnost, ali pohodništvo, ki privlači množice ljubiteljev narave), so zunanje motivirani, medtem ko je motivacija tistih rekreativcev, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo zaradi želje po vitkem telesu ali zaradi skrbi za zdravje, da bodo lahko zdržali pritiske dela, podvržena introjektirani regulaciji. Slednja spada v polje kontrolirane motivacije, ki pa po mnenju strokovnjakov ne zagotavlja dolgotrajnega ukvarjanja s športno dejavnostjo ali dolgoročnega spreminjanja življenjskega sloga (Deci, Ryan, 2008).

Seveda je tu še amotivacija, ki lahko izniči vse motivacijske dejavnike. Ta del modela je tista neznanka, ki bi strokovnjake na področju športne rekreacije morala najbolj zanimati, vendar je njena narava verjetno pogojena z različnimi materialnimi in nematerialnimi, družbenimi in biološkimi dejavniki, ki se od posameznika do posameznika razlikujejo, v vsakem primeru pa so to dejavniki, ki ločijo ljudi na tiste, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo, in na tiste, ki tega ne počnejo. Vprašalnik Slovenskega javnega mnenja seveda ne more dati natančnega vpogleda v motivacijo ljudi za ukvarjanje s športno dejavnostjo, vseeno pa omogoča omejen vpogled v nekatere okoljske dejavnike, ki so povezani tudi z amotivacijo.

## Možnost napovedovanja amotivacijskih dejavnikov športno (ne) dejavnih

Amotivacija za prostočasno športno dejavnost je navadno pogojena s kopico družbenih in bioloških okoljskih dejavnikov. Raziskave na tem področju odkrivajo povezave med športno

**Preglednica 2:** Raziskovalni okvir dnevne športnorekreativne dejavnosti državljanek in državljanov Slovenije



(ne)dejavnostjo in spolom, starostjo, bivalnim okoljem, izobrazbo, delovno obremenitvijo, ekonomskim statusom, družbenim in kulturnim kapitalom, zdravjem in drugimi dejavniki. Pri analizi športnorekreativne dejavnosti državljanek in državljanov Slovenije smo najprej želeli izdelati model, s pomočjo katerega bi bilo mogoče določiti tiste dejavnike, ki najbolj napovedujejo športno dejavnost in nedejavnost. Pri tem smo uporabili spremenljivke hipotetičnega modela, ki smo jih izbrali na podlagi različnih raziskav in lastnega opazovanja vsakdanjih praks ljudi. Na podlagi tega je nastal raziskovalni okvir, predstavljen v preglednici 2.

Glede na ta model smo predpostavljali, da so manj športno dejavni starejši ljudje (Talbot, Fleg, Metter, 2003), da so ženske v primerjavi z moškimi manj športno dejavne (Azevedo, et al., 2007), da so ljudje, ki živijo v ruralnih predelih, manj športno dejavni od ljudi iz urbanega okolja (Plotnikoff, Mayhew, Birkett, Loucaides, Fodor, 2004), da so višje izobraženi ljudje z višjim družbenim in kulturnim kapitalom bolj dejavni od nižje izobraženih z nižjim družbenim in kulturnim kapitalom (Cerin, Leslie, 2008; Lindstrom, Hanson, Ostergren, 2001), da se tisti ljudje, ki delajo več in so tudi sicer bolj telesno dejavni ter imajo posledično manj prostega časa, s športno dejavnostjo ukvarjajo manj od tistih, ki imajo zaradi nižje delovne in druge telesne

**Preglednica 2:** Opis spremenljivk

| Spremenljivka                                | Opis  |
|--|---|
| Športna dejavnost                            | Ocena lastne športne dejavnosti: 0 – športno nedejavni, 1 – športno dejavni. Spremenljivka športna dejavnost je bila določena na podlagi spremenljivke dnevna športna dejavnost v minutah (predstavljena v preglednici 1) z združevanjem razredov akutnih, uravnoteženih in kroničnih rekreativcev v razred športno dejavnih. |
| Starost                                      | Starost v letih.  |
| Spol   | Opis spola: 1 – moški, 2 – ženski.  |
| Izobrazba                                    | Dosežena izobrazba: 1 – osnovna šola, 2 – poklicna šola, 3 – srednja šola, 4 – višja šola ali več.  |
| Zdravje                                      | Subjektivna ocena zdravja: 1 – zelo slabo, 2 – slabo, 3 – zadovoljivo, 4 – dobro, 5 – zelo dobro.   |
| Indeks telesne mase                          | Indeks telesne mase, izračunan po formuli: $ITM = \text{telesna teža} / \text{telesna višina}^2$ (kg/m <sup>2</sup> ).  |
| Dohodek                                      | Mesečni neto dohodek gospodinjstva v EUR: 1 – manj kot 650, 2 – 650 do 800, 3 – 800 do 950, 4 – 950 do 1100, 5 – 1100 do 1300, 6 – 1300 do 1600, 7 – 1600 do 1900, 8 – 1900 do 2200, 9 – 2200 do 3000.  |
| Zadovoljstvo z dohodkom                      | Subjektivno zadovoljstvo z dohodkom: 1 – izredno težko se preživljamo, 2 – le težko se preživljamo, 3 – ravnno še shajamo, 4 – brez težav se preživljamo.   |
| Gledanje televizije                          | Ocena dnevnega časa, namenjenega gledanju televizije, v minutah.  |
| Delo in druge prostočasne telesne dejavnosti | Ocena dnevnega časa, ki ga vsak dan namenijo delu in drugim telesnim dejavnostim, ki niso športne dejavnosti, v minutah. Spremenljivka je bila izračunana s seštevkem časa, namenjenega delu, in časa, namenjenega drugim telesnim dejavnostim.   |
| Tip krajevne skupnosti bivanja               | Opis tipa krajevne skupnosti: 1 – mestna, 2 – primestna, 3 – vaška.   |



obremenjenosti več prostega časa (Ali, Lindstrom, 2006), da so bolj športno dejavni tisti ljudje, ki nimajo ekonomskih težav (Burton, Turrell, Oldenburg, 2003), in da so športno dejavnejši tisti ljudje, ki so razmeroma zdravi (Martins, Assis, Nahas, Gauche, Moura, 2009). Za vse te dejavnike smo v vprašalniku Slovenskega javnega mnenja lahko našli in po potrebi preoblikovali ustrezne spremenljivke, s pomočjo katerih bi bilo mogoče v grobem preveriti te hipoteze.

S pomočjo programskega paketa SPSS 15.0 smo za preverbo modela uporabili metodo multinomialne logistične regresije, ki je pokazala, kolikšna je napovedovalna moč vsakega izmed teh dejavnikov, če delujejo skupaj, kot je to običajno v vsakdanjem življenju. Po preverbi medsebojne odvisnosti spremenljivk s t-testom smo za analizo uporabili tiste, pri katerih se je izkazalo, da med seboj niso statistično značilno povezane ali je njihova povezanost šibka ( $r < ,5$ ,  $p < ,05$ ). Uporabljene spremenljivke so opisane v preglednici 2.

V prvi fazi so bile v model, ki je napovedoval odvisno spremenljivko *športna dejavnost*, vključene vse omenjene spremenljivke, vendar je analiza pokazala, da spremenljivke spol, indeks telesne mase, dohodek, gledanje televizije, delo in druge prostčasne telesne dejavnosti ter tip krajevne skupnosti bivanja nimajo statistično značilnega prispevka k napovedovalni vrednosti modela ( $p < ,05$ ). Zaradi tega smo jih iz modela izločili in multinomialno logistično regresijo izvedli le s spremenljivkami starost, izobrazba, zdravje in zadovoljstvo z dohodkom. Goodness of Fit test je pokazal, da ni statistično značilnih razlik med dejanskimi vrednostmi in vrednostmi, ki jih napoveduje model ( $p > ,05$ ), kar pomeni, da se napovedi modela prilagajajo podatkom v zadovoljivi meri. Kot je razvidno iz preglednice 3, je s pomočjo nastalega modela mogoče na podlagi opazovanih spremenljivk pravilno razvrstiti 76,7 odstotka ljudi.

**Preglednica 3:** Napovedovalna moč modela

| Napovedana razvrstitev     |                            |                          |                               |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Dejanska razvrstitev       | Število športno nedejavnih | Število športno dejavnih | Odstotek pravilno razvrščenih |
| Število športno nedejavnih | 154                        | 209                      | 42,4                          |
| Število športno dejavnih   | 74                         | 776                      | 91,3                          |
| Skupni odstotek            | 18,8                       | 81,2                     | 76,7                          |

Kot kriterij dovolj velike napovedovalne vrednosti smo uporabili pristop množenja naključne razvrstitve s faktorjem 1,25. Po tem kriteriju naj bi bila ustrezna napovedovalna vrednost dosežena, če naključna razvrstitev ne preseže odstotka pravilno razvrščenih glede na model. V predstavljenem primeru je delež pravilno razvrščenih 76,7 odstotka, delež naključno razvrščenih, pomnožen s faktorjem 1,25, pa 72,6 odstotka,<sup>2</sup> kar pomeni, da ima model dovolj veliko napovedovalno vrednost.

Iz preglednice 4 lahko razberemo, da se verjetnost športne nedejavnosti z vsakim letom starosti od 15. leta dalje (kot je bil star najmlajši intervjuvanec) poveča za 3,3 odstotka. Tudi stopnja izobrazbe se kaže kot pomemben amotivacijski dejavnik za športno dejavnost. Pri ljudeh, ki imajo največ osnovnošolsko izobrazbo, je namreč verjetnost športne nedejavnosti

<sup>2</sup> Odstotek naključno razvrščenih je mogoče izračunati iz preglednice 3. Izmed vseh intervjuvancev ( $N = 1213$ ) je bilo 29,9 % (363) športno nedejavnih in 70,1 % (850) športno dejavnih. Odstotek naključno razvrščenih je vsota kvadratov deleža športno dejavnih in nedejavnih =  $0,7012 + 0,2992 = 0,58$ . Če izračunanih 58 odstotkov pomnožimo s faktorjem 1,25, dobimo vrednost 72,6 odstotka.

**Preglednica 4:** Napovedovanje športne nedejavnosti na podlagi starosti, stopnje izobrazbe, percepcije zdravja in zadovoljstva z dohodkom

| Prediktorja                  | B     | St. napaka | Wald   | St. prostosti | p     | Verjetnost napovedi |
|------------------------------|-------|------------|--------|---------------|-------|---------------------|
| STAROST                      | 0,033 | 0,004      | 56,486 | 1,000         | 0,000 | 1,033               |
| IZOBRAZBA                    |       |            |        |               |       |                     |
| osnovna šola                 | 1,344 | 0,232      | 33,664 | 1,000         | 0,000 | 3,834               |
| poklicna šola                | 0,868 | 0,243      | 12,774 | 1,000         | 0,000 | 2,382               |
| srednja šola                 | 0,531 | 0,237      | 5,015  | 1,000         | 0,025 | 1,700               |
| višja šola in večb           | 0,000 | .          | .      | 0,000         | .     | .                   |
| ZDRAVJE                      |       |            |        |               |       |                     |
| zelo slabo                   | 1,625 | 0,653      | 6,191  | 1,000         | 0,013 | 5,080               |
| slabo                        | 0,898 | 0,335      | 7,189  | 1,000         | 0,007 | 2,454               |
| zadovoljivo                  | 0,605 | 0,273      | 4,890  | 1,000         | 0,027 | 1,831               |
| dobro                        | 0,409 | 0,264      | 2,389  | 1,000         | 0,122 | 1,505               |
| zelo dobrob                  | 0,000 | .          | .      | 0,000         | .     | .                   |
| DOHODEK                      |       |            |        |               |       |                     |
| izredno težko se preživljamo | 1,117 | 0,398      | 7,881  | 1,000         | 0,005 | 3,056               |
| le težko se preživljamo      | 0,366 | 0,258      | 2,014  | 1,000         | 0,156 | 1,441               |
| ravno še shajamo             | 0,223 | 0,165      | 1,830  | 1,000         | 0,176 | 1,249               |
| brez težav se preživljamo    | 0,000 | .          | .      | 0,000         | .     | .                   |

<sup>a</sup>Referenčna kategorija so športno dejavni.

<sup>b</sup>Referenčna kategorija (pri multinomialni logistični regresiji je najvišja kategorija upoštevana v modelu, niso pa prikazane vrednosti).

v primerjavi z najmanj visoko izobraženimi kar 3,7-krat večja. Očitno je tudi, da se tisti, ki se ne počutijo najbolj zdrave, s športnorekreativno vadbo ne ukvarjajo. V primerjavi s tistimi, ki svoje zdravje ocenjujejo za zelo dobro, je tveganje športne nedejavnosti več kot 5-krat višje kot pri tistih, ki svoje zdravje ocenjujejo za zelo slabo. Povedano drugače, obstaja več kot 5-krat višja verjetnost, da bi se počutili zelo dobro kot zelo slabo, če bi bili športno dejavni. Tudi zadovoljstvo z dohodkom se kaže kot pomemben napovedovalec športne dejavnosti. Analiza kaže, da je v primerjavi s tistimi, ki se brez težav preživljajo, kar 3-krat bolj verjetno, da se tisti, ki se izredno težko preživljajo, v prostem času ne bodo ukvarjali s športno rekreacijo.

Navkljub drugačnim predvidevanjem se je pokazalo, da spol ne omogoča napovedovanja športne nedejavnosti oziroma da državljanke Slovenije očitno niso nič manj športno dejavne od moških sodržavljanov. Tudi nezadovoljstvo z videzom, ki naj bi izhajalo iz prekomerne telesne teže, očitno ni takšne vrste motivacijski dejavnik, s pomočjo katerega bi bilo mogoče slovenske državljanke in državljane spraviti v pogon. Podobno se je predvidevanje, da naj bi se tisti, ki več gledajo televizijo, manj ukvarjali s prostočasnimi športnimi dejavnostmi, pokazalo za neupravičeno, saj očitno obe skupini ljudi pred televizijskimi ekrani preživita podoben del dneva. Zelo očitno tudi izgovor, da se s športno dejavnostjo ne ukvarjajo, ker nimajo časa zaradi preveč dela v službi in doma, ne zdrži, saj se je pokazalo, da ta dejavnika ne omogočata napovedovanja športne nedejavnosti. Ravno tako tudi ni mogoče napovedovati športne nedejavnosti glede na tip krajevne skupnosti, saj je verjetnost športne nedejavnosti podobna na vasi in v mestu. Zelo zanimiv pa je dejavnik mesečnega dohodka, iz katerega se ne da napovedati športne nedejavnosti, da pa se jo napovedati iz zadovoljstva s tem dohodkom. Z drugimi besedami to pomeni, da se s prostočasnimi športnimi dejavnostmi ukvarjajo tisti, ki so s svojim dohodkom zadovoljni, ne glede na njegovo višino. Seveda pa so apetiti ljudi različni in nekdo je zadovoljen s 1000 evri, nekdo pa se zdi, da s 3000 evri komaj preživi in raje "špara" ter tiči doma, kot da bi si privoščil športne copate, se odpravil na izlet, si kupil mesečno karto za fitnes ali si privoščil sprehod, na katerem bi tvegala srečanje s prijateljem in mu moral nato celo plačati pivo.

Predstavljeni napovedovalni model sicer daje nekatere zanimive informacije, vendar je iz preglednice 3 razvidno, da je veliko natančnejši za razvrščanje športno dejavnih kot nedejavnih, saj ustrezno razvrsti 91,3 odstotka prvih in le 42,2 odstotka drugih. To zelo verjetno kaže, da na športno nedejavnost vplivajo nekateri dejavniki, ki jih v Slovenskem javnem mnenju nismo zajeli, in da bi bilo potrebno za izdelavo boljšega modela, ki bi razkril amotivacijske dejavnike športno nedejavnih ljudi,

vkjučiti dodatne spremenljivke. V nadaljevanju se bomo zaradi tega osredotočili predvsem na športno dejavne ljudi, ki jih predstavljene spremenljivke dovolj dobro orišejo.

## ■ Kakšni so športno dejavni ljudje v Sloveniji?

Med vsemi športno dejavnimi anketiranci (N = 859) se je pokazalo, da so moški v povprečju športno dejavni skoraj 49 minut, medtem ko je povprečje med ženskami za 10 minut nižje, pri čemer se je pri ženskah pokazala precej manjša razpršenost. Drugače povedano, so si športno dejavne ženske po času, ki ga namenijo športni rekreaciji, med seboj bolj podobne kot moški, med katerimi je sicer precej takšnih, ki za športno rekreacijo porabijo ekstremno veliko časa, žal pa tudi takšnih, ki svojo identifikacijo s športnim življenjskim slogom napolnijo že s 5 minutami teka do kioska in nazaj. Pregovor "Vse stvari v zmernosti in zmernost v vseh stvareh", ki prinaša najugodnejše učinke na zdravje, na področju športnorekreativne dejavnosti torej bolje uresničuje ženski del populacije, kar je razvidno tudi iz podatka, da je med tistimi, ki se s športno rekreacijo ukvarjajo več kot 2 uri na dan, kar 67 odstotkov moških in le 33 odstotkov žensk, to pa pomeni, da večina športno dejavnih žensk tej telesni praksi nameni med 20 in 60 minut na dan. To tezo dodatno potrjuje tudi podatek, da se vsak dan s športno rekreacijo od 30 do 60 minut ukvarja skoraj 30 odstotkov športno dejavnih žensk in le slabih 13 odstotkov športno dejavnih moških.

Zanimiva slika je nastala tudi pri primerjavi namenjanja časa za športnorekreativno dejavnost med športno dejavnimi ljudmi z različno izobrazbo. Pokazalo se je namreč, da je v vseh treh kategorijah športno dejavnih (akutni, uravnoteženi in kronični rekreativci) največ ljudi s srednješolsko izobrazbo, medtem ko je delež tistih z osnovnošolsko, poklicno ali višješolsko izobrazbo v vseh skupinah uravnotežen (preglednica 5).

Iz preglednice 6 je razvidno, da se tako med akutnimi, uravnoteženimi in kroničnimi rekreativci večina počuti dobro ali zelo dobro, medtem ko je delež tistih, ki se počutijo slabo ali zelo slabo, med športno dejavnimi zelo majhen in ne presega 10 odstotkov.

Tudi preglednica 7 nudi pomemben podatek, ki kaže, da je med športno dejavnimi ljudmi le malo tistih, ki se težko ali izredno težko preživljajo, glede na to, da zaradi gospodarske krize število tistih, ki imajo finančne težave, narašča, pa bo potrebno v prihodnosti posebno pozornost posvetiti temu delu populacije, ki se z lahkoto znajde v začaranem krogu, v katerem bodo zaradi premalo gibanja in nekalitetne prehrane zašli v

**Preglednica 5:** Delež športno dejavnih glede na izobrazbo

| Kategorija športno dejavnih | Enota | Osnovna šola | Poklicna šola | Srednja šola | Višja šola in več |
|-----------------------------|-------|--------------|---------------|--------------|-------------------|
| akutni rekreativci          | N     | 86           | 96            | 152          | 119               |
|                             | %     | 19,0         | 21,2          | 33,6         | 26,3              |
| uravnoteženi rekreativci    | N     | 56           | 40            | 79           | 71                |
|                             | %     | 22,8         | 16,3          | 32,1         | 28,9              |
| kronični rekreativci        | N     | 37           | 31            | 62           | 29                |
|                             | %     | 23,3         | 19,5          | 39,0         | 18,2              |

**Preglednica 6:** Delež športno dejavnih glede na zadovoljstvo z zdravjem

| Kategorija športno dejavnih | Enota | Zelo slabo | Slabo | Zadovoljivo | Dobro | Zelo dobro |
|-----------------------------|-------|------------|-------|-------------|-------|------------|
| akutni rekreativci          | N     | 1          | 21    | 145         | 212   | 71         |
|                             | %     | 0,2        | 4,7   | 32,2        | 47,1  | 15,8       |
| uravnoteženi rekreativci    | N     | 2          | 20    | 66          | 121   | 37         |
|                             | %     | 0,8        | 8,1   | 26,8        | 49,2  | 15,0       |
| kronični rekreativci        | N     | 1          | 8     | 44          | 63    | 43         |
|                             | %     | 0,6        | 5,0   | 27,7        | 39,6  | 27,0       |

**Preglednica 7:** Delež športno dejavnih glede na zadovoljstvo s prihodkom

| Kategorija športno dejavnih | Enota | Izredno težko se preživljam | Le težko se preživljam | Ravno še shajamo | Brez težav se preživljam |
|-----------------------------|-------|-----------------------------|------------------------|------------------|--------------------------|
| akutni rekreativci          | N     | 9                           | 32                     | 204              | 205                      |
|                             | %     | 2,0                         | 7,1                    | 45,3             | 45,6                     |
| uravnoteženi rekreativci    | N     | 3                           | 14                     | 114              | 110                      |
|                             | %     | 1,2                         | 5,8                    | 47,3             | 45,6                     |
| kronični rekreativci        | N     | 2                           | 10                     | 65               | 82                       |
|                             | %     | 1,3                         | 6,3                    | 40,9             | 51,6                     |

**Preglednica 8:** Delež različno športno dejavnih v posameznem starostnem razredu

| Kategorija športno dejavnih | 15–24 let | 25–34 let | 35–44 let | 45–54 let | 55–64 let | 65 let in več |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| akutni rekreativci          | 43,6      | 64,4      | 61,3      | 53,2      | 41,8      | 48,2          |
| uravnoteženi rekreativci    | 27,9      | 19,4      | 27,6      | 31,2      | 38,2      | 32,1          |
| kronični rekreativci        | 28,5      | 16,3      | 11,0      | 15,6      | 20,0      | 19,6          |

zdravstvene težave, katerih zaradi dragega zdravljenja ne bodo mogli odpraviti.

V preglednici 8 je mogoče zaznati spremembe o vzorcih športne dejavnosti med različnimi starostnimi kategorijami. Vidno je, da delež tistih, ki se s športom ukvarjajo do 30 minut na dan, precej naraste v obdobju med 25. in 44. letom, nato pa delež teh začne padati, medtem ko je slika pri tistih, ki športni rekreaciji posvetijo od 30 do 60 minut na dan, in tistih, ki tej dejavnosti posvetijo celo več kot uro na dan, ravno obrnjena. Predvidevali bi lahko, da se nekateri ljudje po 25. letu začnejo zavedati, da se njihovo telesno kondicijo ni vse tako, kot bi moralo biti, in se morda že srečujejo s prvimi zdravstvenimi težavami, ki izhajajo iz pomanjkanja športne telesne dejavnosti, kar jih spodbudi, da svoje športne navade začnejo dosledneje izvajati in jim posvetijo tudi več časa. Seveda pa je to lahko le predvidevanje, saj longitudinalnih podatkov, ki bi temeljili na kohortnem spremljanju, nimamo.

## ■ Kako intenzivna je rekreacija športno dejavnih ljudi?

Da bi lahko grobo ocenili, kakšen je potencialni učinek športne dejavnosti, moramo poznati vsaj dve spremenljivki: trajanje in intenzivnost športne dejavnosti. Žal nam vprašalnik Slovenskega javnega mnenja ne omogoča natančnejše opredelitve intenzivnosti, zaradi česar smo o tej spremenljivki sklepali iz podatka, s katero športno dejavnostjo se ljudje ukvarjajo. Tako smo opredelili visoko in nizko intenzivne športne dejavnosti (Pate et al., 1995). V skupino visoko intenzivnih smo združi-

li predvsem športne dejavnosti, ki so pretežno anaerobnega značaja ali zahtevajo večji napor. V tej skupini so tako vključeni: aerobika, alpinizem, atletika, avto-moto šport, badminton, borilni športi, deskanje na snegu, drsanje, fitnes, hokej, jadrnanje na deski, jadrnalno padalstvo, kajak in kanu, cestno kolesarjenje, gorsko kolesarjenje, konjenišтво, košarka, namizni tenis, nogomet, trimčkanje, odbojka, orientacija, planinstvo, podvodni športi, rafting, rokomet, rolanje, alpsko smučanje, nordijsko smučanje, turno smučanje, skvoš, gimnastika, športno plezanje, tek, tenis, triatlon in veslanje. V skupini zmerno intenzivnih panog so združene tiste športne dejavnosti, ki so pretežno aerobnega značaja in ne zahtevajo večjega telesnega napora: hoja, balinanje, golf, jadrnanje, joga, jutranja gimnastika, kegljanje, letalstvo, lokostrelstvo, lov, ples, ribolov, strelstvo.

V preglednici 9 lahko vidimo, da se večina tistih, ki so kakor koli športno dejavni, ukvarja tako z nizko kot z visoko intenzivnimi športnimi dejavnostmi, nekoliko pa preseneča podatek, da je v vseh treh kategorijah športno dejavnih za zdaj večji delež tistih, ki se ukvarjajo samo z visoko intenzivnimi športnimi dejavnostmi, kot tistih, ki se ukvarjajo izključno z nizko intenzivnimi. Ta podatek kaže tudi na to, da se večina ljudi, ki se odločijo za športno dejaven življenjski slog, ne odloči zgolj za določeno panogo ali za določeno intenzivnost, ampak v svoj življenjski slog vnesejo različne tipe športne rekreacije.

## ■ Razprava in sklepi

Kaj je mogoče povedati o športni dejavnosti državljanov in državljanov Slovenije, je še vedno relativno vprašanje, na katero ni mogoče odgovoriti le s številkami, temveč je potrebno ta

**Preglednica 9:** Delež različno športno dejavnih glede na energetske tip športne dejavnosti

| Kategorija športno dejavnih | Enota | Brez odgovora | Visoka | Mešana | Nizka |
|-----------------------------|-------|---------------|--------|--------|-------|
| akutni rekreativci          | N     | 12            | 103    | 275    | 60    |
|                             | %     | 2,7           | 22,9   | 61,1   | 13,3  |
| uravnoveženi rekreativci    | N     | 3             | 50     | 155    | 38    |
|                             | %     | 1,2           | 20,3   | 63,0   | 15,4  |
| kronični rekreativci        | N     | 2             | 48     | 90     | 19    |
|                             | %     | 1,3           | 30,2   | 56,6   | 11,9  |

problem umestiti v širši družbeni, gospodarski in kulturni kontekst. Pri različnih pomembnih vprašanih z dolgoročnimi posledicami na javno zdravje se namreč javnost in politika pogosto zadovoljita s statistikami, medtem ko so bolj poglobljene interpretacije in dobro načrtovane intervencije prej izjema kot pravilo. Kot smo že omenili, je vprašalnik Slovenskega javnega mnenja sicer dosegljivo, vendar precej nenatančno orodje za ugotavljanje motivov pri športni dejavnosti in amotivacijskih dejavnikov pri športni nedejavnosti. Pri analiziranju podatkov se raziskovalec včasih počuti tako, kot bi želel z macolo pribiti žebliček v mavčno steno, kar pomeni, da je stvar sicer izvedljiva, vendar z veliko zadržki.

V pričujočem prispevku smo poskušali problematizirati nekaj stvari, ki se dotikajo tako dejanske športne (ne)dejavnosti ljudi kot tudi načinov raziskovanja tega fenomena, potrebno pa bi bilo morda še bolj utemeljiti, zakaj je te stvari sploh potrebno znanstveno obravnavati.

Mogoče bi bilo naštetih celo vrsto argumentov za ukvarjanje s športno dejavnostjo, vendar se bomo na tem mestu zaradi aktualnosti vprašanja javnih financ, potapljaljoče se zdravstvene blagajne in pokojninskega sistema ustavili pri vprašanju denarja in družbene odgovornosti. V razpravah o prihodnosti pokojninskega sistema in zdravstva nenehno poslušamo o družbeni odgovornosti, s katero opravičujemo dejstvo, da trenutno zaposleni s svojimi prispevki omogočamo prejemanje pokojnin upokojencem, katerih prispevki v času njihovega delovnega življenja niso zašli v to blagajno, in da v zdravstveno blagajno prispevamo sredstva tudi za tiste zaposlene ali upokojenke, ki so se v zdravstvenih težavah znašli zaradi lastne telesne nedejavnosti. Če bi hoteli govoriti o družbeni odgovornosti, bi morali tako govoriti tudi o teh stroških. Stroški v zdravstveni blagajni deloma namreč nastajajo tudi zaradi tega, ker veliko število ljudi ne dosega ustrezne ravni telesne dejavnosti in posledično oboleva za civilizacijskimi boleznimi, ki bi se jim dalo v veliki meri izogniti (Kaleta, Jegier, 2007).

Kot kažejo podatki SJM, športna dejavnost z naraščanjem starosti upada, posledično pa rastejo obolevnost in stroški zdravljenj. In dokler ne bo med generacijami vzpostavljeno razumevanje, da smo odvisni eni od drugih, bodo napetosti tudi na tej točki rasle. Z redno športno dejavnostjo bi lahko namreč stopnjo obolevnosti in stroške za zdravstvo zmanjšali med 20 in 30 odstotki (Anderson et al., 2006), in če upoštevamo podobne kalkulacije v tujini (Garrett, Brasure, Schmitz, Schultz, Huber, 2004), bi lahko naša zdravstvena blagajna na ta način na leto prihranila vsaj 80 milijonov evrov. V Kanadi so, na primer, izračunali, da bi lahko samo z 10-odstotnim povečanjem telesne dejavnosti ljudi na leto prihranili več kot 100 milijonov evrov (Katzmarzyk, Gledhill, Shephard, 2000). To pomeni, da so

tudi pri nas še ogromne rezerve, če upoštevamo, da tretjina slovenskih državljanek in državljanov ukvarjanju s športno rekreacijo ne nameni niti minute, približno enak delež pa manj kot 30 minut na dan, kar je po vseh znanih kriterijih premalo za kakšen bistven pozitiven učinek na zdravje.

Če bi prihranjeni denar namesto v zdravstvo (in posledično v farmacijo) usmerili v športno rekreacijo, bi učinkovito prispevali tako k dvigu javnega zdravja in produktivnosti ljudi kot tudi športne kulture nasploh. Glede na to, da nam reforme pokojninskega sistema obetajo tudi delo v vse bolj pozno starost, bi morala država ob takšnih predlogih resno razmisliti in tudi dejansko vložiti veliko denarja v spodbujanje športne dejavnosti zaposlenih. Če bo državni aparat sam deloval neodgovorno in država tega ne bo storila, se nam bo verjetno zgodilo, da bomo svoja zadnja delovna leta preživeli v bolniški. Namesto da bi šli v zaslužen pokoj, bomo tako zadnji delovni dan mogoče raje potrebovali zaključna dela v zdravstvu, kot nekateri po novem hudomušno označujejo pogrebne storitve.

Čeprav je trenutna raven športne dejavnosti med državljanke in državljani Slovenije na prvi pogled zadovoljiva, dejansko ni stvar, s katero bi lahko bili ravno zadovoljni. Še vedno se kaže, da starejši prehitro zaključujejo svojo rekreacijsko kariero ali je v svojem odraslem življenju sploh ne vzpostavijo zaradi ekonomskih in drugih vzrokov. Podatek, da je kar 70 odstotkov odrasle populacije v Sloveniji na neki način športno dejavne, bi bil sicer odlična novica in bi nas postavjal v svetovni vrh, dejansko pa moramo ugotoviti, da velik del teh rekreativk in rekreativcev ne dosega kriterijev ustrezne intenzivnosti, rednosti in trajanja vadbe za konkretne pozitivne učinke na zdravje. Če bi upoštevali vse te norme zdravega ukvarjanja s športnorekreativnimi dejavnostmi, po katerih naj bi bili športno dejavni skoraj vse dni v tednu, in to vsaj 30 minut ali več na zmerni ali visoki ravni intenzivnosti (Murphy, McNeilly, Murtagh, 2010), potem moramo ugotoviti, da je bilo v letu 2008 ustrezno športno dejavnih le 46 odstotkov slovenskih državljanek in državljanov. Preostalih 54 odstotkov pa je ostalo nedejavnih ali so bili dejavni, vendar v premajhni meri, da bi njihova športna dejavnost lahko vplivala na izboljšanje njihovega zdravstvenega statusa.

In kakšno je stanje sedaj? V letu 2009 Slovensko javno mnenje ni spremljalo športne dejavnosti, zaradi česar lahko o trenutnem stanju le ugibamo. Glede na to, da je zadovoljstvo s prihodki eden pomembnih dejavnikov (ne)ukvarjanja s športno rekreacijo, obstaja bojazen, da je gospodarska recesija, ki je leta 2009 zajela ves svet, tudi na tem področju terjala svoj davek in zmanjšala delež športno dejavnih ljudi v Sloveniji.

Kakšni so torej lahko sklepi? V prvi vrsti bi bilo treba začeti načrtno in sistematično preučevati vzroke športne nedejavnosti



in se poglobiti v amotivacijske dejavnike, ki športno rekreacijo ljudi omejuje na jadrane na kavču ob spremljavi latinskoameriških tele novel.

Hkrati bi bilo treba začeti izvajati intervencijske študije, s katerimi bi lahko natančneje določali, kakšni so pozitivni učinki športnorekreativne vadbe. S tem bi pridobivali tako potrebne argumente za prepričevanje državne birokracije, da se v športnorekreativno vadbo ljudi splača vlagati, a le na dolgi rok. Novejše raziskave iz tujine na tem področju namreč ugotavljajo (Olsen, Krogh - Madsen, Thomsen, Booth, Pedersen, 2008; Petersen, Pedersen, 2005, 2006), da so mišice dejansko organ, ki med svojim delovanjem proizvaja hormone citokine (natančneje interleukin 6 in interleukin 15), ti živčni prenašalci pa uravnavajo presnovo v človeškem telesu. Presenetljivo pri tem je, da ta citokina ne le pospešujeta razpad maščob v jetrih in njeno presnovo, temveč da dejansko zmanjšujeta kronična vnetja, ki imajo za posledico sladkorno bolezen, bolezni srca in ožilja, različna revmatska in tudi rakava obolenja. Delovanje mišic ima torej neposredno zdravilno vlogo in bi lahko v precejšnji meri nadomestilo tudi uporabo dragih protivnetnih steroidnih zdravil in mnogih drugih zdravil, ki jih uporabljamo v boju proti civilizacijskim boleznim.

Kot tretje bi bilo potrebno zelo intenzivno iskati skupne imenovalce športne znanosti s tistim delom medicinske znanosti, ki dejansko želi delovati preventivno. Vzpostaviti bi morali zavezniški odnos in skupaj nastopati v prepričevanju državnega birokratskega aparata, da je vlaganje v tovrstne raziskave enako pomembno kot vlaganje v raziskave, vezane na gospodarstvo.

Samo tako bi bilo mogoče argumentirati in ustvariti ustrezne pogoje za razvoj ustrezne infrastrukture, programov in možnosti vsakodnevnega ukvarjanja s športnorekreativno vadbo, kar pa bi bil šele prvi korak. Naslednji, verjetno veliko zahtevnejši bi bil prepričati zaležano javnost, naj dvigne svoja zakrnela telesa in si poišče sebi primerno športnorekreativno dejavnost.

## Literatura

- Ali, S. M., Lindstrom, M. (2006). Psychosocial work conditions, unemployment, and leisure-time physical activity: a population-based study. *Scand J Public Health*, 34(2), 209–216.
- Anderson, L. H., Martinson, B. C., Crain, L., Pronk, N. P., Whitebird, R. R., Fine, L. J., et al. (2006). Health care charges associated with physical inactivity, overweight, and obesity. *Geriatric Nursing*, 27(2), 75–76.
- Azevedo, M. R., Araujo, C. L., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8–15.
- Burton, N. W., Turrell, G., & Oldenburg, B. (2003). Participation in recreational physical activity: why do socioeconomic groups differ? *Health Education & Behavior*, 30(2), 225–244.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Copenhagen: World Health Organization.
- Cerin, E., Leslie, E. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2596–2609.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185.
- Garrett, N. A., Brasure, M., Schmitz, K. H., Schultz, M. M., Huber, M. R. (2004). Physical inactivity – Direct cost to a health plan. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 304–309.
- Kaleta, D., Jegier, A. (2007). Predictors of inactivity in the working-age population. *Int J Occup Med Environ Health*, 20(2), 175–182.
- Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N., Shephard, R. J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *CMAJ*, 163(11), 1435–1440.
- Lindstrom, M., Hanson, B. S., Ostergren, P. O. (2001). Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science & Medicine*, 52(3), 441–451.
- Martins, T. G., Assis, M. A., Nahas, M. V., Gauche, H., Moura, E. C. (2009). Leisure-time physical inactivity in adults and factors associated. *Rev Saude Publica*, 43(5), 814–824.
- Murphy, M. H., McNeilly, A. M., Murtagh, E. M. (2010). Physical activity prescription for public health. *Proceedings of the Nutrition Society*, 69(1), 178–184.
- Olsen, R. H., Krogh - Madsen, R., Thomsen, C., Booth, F. W., Pedersen, B. K. (2008). Metabolic responses to reduced daily steps in healthy non-exercising men. *JAMA*, 299(11), 1261–1263.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical-activity and public-health – a recommendation from the centers-for-disease-control-and-prevention and the American-College-of-Sports-Medicine. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402–407.
- Petersen, A. M., Pedersen, B. K. (2005). The anti-inflammatory effect of exercise. *J Appl Physiol*, 98(4), 1154–1162.
- Petersen, A. M., Pedersen, B. K. (2006). The role of IL-6 in mediating the anti-inflammatory effects of exercise. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 57 Suppl 10, 43–51.
- Phillips, M. W., Jr. (2004). The WHO's global health strategy: a call to arms for dietetics professionals. *J Am Diet Assoc*, 104(4), 520–523.
- Plotnikoff, R. C., Mayhew, A., Birkett, N., Loucaides, C. A., Fodor, G. (2004). Age, gender, and urban-rural differences in the correlates of physical activity. *Prev Med*, 39(6), 1115–1125.
- Talbot, L. A., Fleg, J. L., Metter, E. J. (2003). Secular trends in leisure-time physical activity in men and women across four decades. *Prev Med*, 37(1), 52–60.
- Waxman, A. (2004). WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Food and Nutrition Bulletin*, 25(3), 292–302.

doc. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za organizacijo  
in management športa  
e-naslov: gregor.starc@fsp.uni-lj.si