



Jaka Kuraj,
Maja Dolenc

Razlike v izboru prostočasne športne dejavnosti pred epidemijo COVID-19 v Sloveniji in med njo

Differences in selection of leisure time sport activity in Slovenia before and during epidemic COVID-19 in Slovenia

Izvilleček

Cilj raziskave je bil ugotoviti, katere prostočasne športne dejavnosti so najbolj priljubljene med Slovenci in kako so ukrepi za zavezitev širjenja COVID-19 vplivali na njihov izbor. V analizo je bilo vključenih 297 oseb, starih med 18 in 65 let, ki so v celoti rešile vprašalnik (povprečna starost $28,8 \pm 12,75$ leta). Rezultati kažejo, da anketirani Slovenci kot prostočasno športno dejavnost najraje izberemo hojo, ki je poleg vadbe doma tudi najpogostejša zamenjava za »nedostopne« športne dejavnosti v času epidemije.

Ključne besede: prostočasne športne dejavnosti, Slovenci, COVID-19

Abstract

The aim of this study was to investigate the most popular leisure-time sport activities among Slovenian population and impact of COVID-19 restrictions on their selection. In analysis were included 297 persons aged between 18 and 65, who filled in a whole questionnaire (average age $28,8 \pm 12,75$ year). The results show that Slovenes most preferred leisure-time sport activity is still walking. Home workout and walking are the most frequent substitute for »forbidden« leisure-time sport activities during epidemic.

Key words: leisure-time sport activities, Slovenes, COVID-19

■ Uvod

V Sloveniji postaja telesna dejavnost vse pomembnejši sestavni del preživljanja prostega časa. Najnovejši rezultati longitudinalne študije o športnih navadah Slovencev so pokazali na zmanjšan delež športno nedejavnih prebivalcev (leta 1973 57,8 %; leta 2008 36,1 %) in povečan delež redno športno dejavnih (leta 1973 11,5 %; leta 2008 33,2 %) (Sila, 2010). Razloge za to bi lahko pripisali višji stopnji ozaveščenosti ljudi o pomenu redne telesne dejavnosti in njenih ugodnih vplivov na kazalnike zdravja. Trenutni podatki nakazujejo, da se v obdobju pandemije število telesno dejavnih ter tudi količina telesne dejavnosti po celotnem svetu zmanjšujeta; ko bomo prebrodili težavno obdobje ukrepov, je upravičen strah, da bodo te številke še večje. Nujno bo dodatno ozaveščanje ljudi o pomenu gibanja ter pozitivnih učinkih redne telesne dejavnosti, ki pripomorejo k zmanjšanju tveganja za nastanek srčno-žilnih in ostalih kroničnih bolezni (debelost, nekatera rakava obolenja, povišan krvni tlak in holesterol LDL, bolezni kosti in sklepov ter depresija), ter njenem vplivu na telesno sestavo. Poleg tega je tveganje za pre-

zgodnjo smrt višje pri osebah, ki so športno nedejavne (20–35 %) v primerjavi s športno dejavnimi (Warburton, Nicol in Bredin, 2006).

Drug pomemben vidik redne telesne dejavnosti je njen psihološki učinek na posameznika, ki je pomembna protiutež današnjemu hitremu tempu življenja ter s tem povezanim povišanim stresom. V večini so osebe, ki imajo težave z depresijo, manj telesno dejavne. Pri zdravljenju oseb z blagimi do zmernimi simptomi depresije so učinki telesne dejavnosti enakovredni zdravljenju s psihološkimi terapijami (Paluska in Schwent, 2000). Ob tem telesna dejavnost izboljšuje samopodobo in samozavest posameznika, hkrati avtorji ugotavljajo pozitivno povezanost telesne dejavnosti z boljšim počutjem (Fox, 1999). S tega vidika bo telesna dejavnost tudi pomembno sredstvo pri premagovanju psiholoških posledic, ki nastajajo v času pandemije COVID-19 v vseh generacijah. V največji meri se anksioznost in depresija v času pandemije povečujeta v starostni skupini med 21 in 48 let (Salari idr. 2020).

Na izbor prostočasne športne dejavnosti vplivajo socialni, ekonomski, demografski in drugi dejavniki. V času epidemije COVID-19



v Sloveniji so na njen izbor vplivali tudi ukrepi za zajezeitev širjenja COVID-19.

Razlike v priljubljenosti oziroma izbiri športnih dejavnosti so plod evolucije človeka in njegove vloge skozi zgodovino. Moški so v primerjavi z ženskami že pred več tisoč leti opravljali dejavnosti, ki vključujejo več agresivnosti, fizičnega kontakta in sodelovanja, na primer lov, vojskovanje, napadanje, medtem ko so bile ženske odgovorne za nabiranje, vzgojo otrok itd., kar lahko prispeva k razlikam v izboru športne dejavnosti (Deaner idr., 2012). V današnjih časih so razlike že v prostočasni dejavnosti otrok. Dečki porabijo več časa za telesne aktivnosti in računalniške igre, medtem ko dekleta porabijo več časa za učenje, risanje, plesanje in druženje. Poleg tega je opazna razlika v intenzivnosti telesne dejavnosti, ki je pri dečkih višja, hkrati je vključenost v ekipe športe višja. (Ferrari, Olds in Walters, 2011; Nielsen, Pfister in Andersen, 2011). V odraslem obdobju se moški v primerjavi z ženskami pogostejše ukvarjajo s športnimi dejavnostmi, ki imajo višjo energijsko porabo in zahtevajo več športnega znanja. Hoja in sprehod sta v slovenskem prostoru pri obeh spolih najbolj priljubljeni športni dejavnosti (Pori in Sila, 2010). Načeloma moški izbirajo športne dejavnosti, ki vključujejo

več kontakta, »borbe« in tekmovalnosti, hitrejša in eksplozivnejša gibanja, so ekipe, večji pomen pripisujejo končnemu izidu, medtem ko je pri ženskah priljubljena vadba ob glasbeni spremljavi in ritmih, kjer sta v ospredju estetika ter lastno izražanje, in ne rezultat, kar bi morda lahko pripisali prej omenjeni vlogi pripadnikov različnega spola že v preteklosti.

V različnih obdobjih življenja je zanimanje za različne vrste športne dejavnosti različno, vendar je ne glede na starostno obdobje v slovenskem prostoru na prvem mestu po priljubljenosti hoja oziroma sprehod. S staranjem postajajo moštvene igre zaradi svoje narave vse manj priljubljene, povečuje se priljubljenost športnih dejavnosti, ki so nižje intenzivnosti in zahtevajo nižjo raven gibalnih sposobnosti, na primer ples, jutranja gimnastika, joga itd. (Deaner idr., 2012; Pori, Pori in Sila, 2010). Podoben trend upadanja je zaznati tudi pri fitnesu, ki je pri mlajših odraslih priljubljen predvsem zaradi vpliva na zunanji videz (Pori, Pori in Sila, 2010). Na Japonskem je ne glede na starost hoja najbolj priljubljena športna dejavnost. Njena priljubljenost ter priljubljenost drugih nizko intenzivnih telesnih dejavnosti se s starostjo povečuje, medtem ko pri športih (tenis, namizni tenis, badminton), kjer so potrebna hitra gibanja, spremembe smeri, skoki in druga zahtevnejša gibanja, s staranjem priljubljenost upada (Survey on Time Use and Leisure Activities, 2016).

Ne glede na stopnjo izobrazbe je najbolj priljubljena športna dejavnost hoja. Odstopanja glede na izobrazbo so pri športih, kjer so finančni vložki višji, zato sta na primer alpsko smučanje in tenis bolj priljubljena pri osebah z višjo stopnjo izobrazbe (Pori in Sila, 2010).

Na ukvarjanje z različnimi športnimi dejavnostmi vpliva tudi dostopnost objektov oziroma okolja (npr. urejene kolesarske poti, bazen, sprehajalne poti ipd.), v katerem vadbo izvajamo. Primerna in raznovrstna ponudba urejenih športnih objektov spodbuja prostočasno telesno dejavnost (Humpel, Owen in Leslie, 2002).

Poleg omenjenih dejavnikov so v času epidemije COVID-19 v Sloveniji na izbor športne dejavnosti vplivali tudi ukrepi, ki so za določen čas prepovedali obratovanje fitnes centrov, športnih dvoran in druge športne infrastrukture, združevanje na javnih krajih. V raziskavi smo želeli ugotoviti, ali so ukrepi vplivali na izbor in če so – kako.

Metode

Preizkušanci

Vprašalnik o športni dejavnosti je izpolnilo 451 posameznikov, v nadaljnjo obdelavo podatkov smo vključili 297 oseb, ki so ga celoti izpolnile. Povprečna starost vzorca je bila $28,8 \pm 12,75$ leta, od tega je bilo 206 (69,9 %) žensk in 89 (30,1 %) moških. Vprašalnik so lahko reševale osebe med 18. in 65. letom starosti.

Pripomočki

V spletni aplikaciji 1KA smo ustvarili vprašalnik s skupno 47 vprašanji, ki so bila razdeljena na več sklopov – splošni podatki, prihod in gibanje na delovnem mestu, sedenje na delovnem mestu in v prostem času, vadba za moč, vadba za gibljivost ter športna dejavnost. V okviru slednjega so posamezniki izbrali največ pet športnih dejavnosti, s katerimi se najraje ukvarjajo, in jih razvrstili po priljubljenosti (1 – najbolj priljubljena športna dejavnost, 2 – druga najbolj priljubljena športna dejavnost itd.). Poleg tega smo jih vprašali,

ali so morali v času veljave ukrepov (za zajezitev širjenja COVID-19) zamenjati svojo najbolj priljubljeno športno dejavnost in s katero športno dejavnostjo so jo zamenjali.

Postopek

Vprašalnik je bil objavljen na spletni platformi Facebook, kjer so ga naključni posamezniki prostovoljno reševali med 22. 12. 2020 in 17. 2. 2021. Podatke smo statistično obdelali in urejali v programu Microsoft Excel 2016 (Microsoft Corporation, Seattle, Washington, ZDA). Opisne podatke smo predstavili v frekvenčnem deležu znotraj celotnega vzorca in ločeno po spolu. Pri skupnem rezultatu smo podatke obtežili, tako da smo prvi najbolj priljubljeni športni dejavnosti dodelili 5 točk, drugi najbolj priljubljeni športni dejavnosti 4 točke, tretji 3 točke, četrti 2 točki in peti 1 točko.

■ Rezultati in razprava

V Tabeli 1 vidimo nabor vseh ponujenih športnih dejavnosti ter vrstni red priljubljenosti (prva izbira športne dejavnosti) med vsemi anketiranimi skupaj ter ločeno po spolu.

V Tabeli 1 vidimo, da je najbolj priljubljena pristočasna športna dejavnost hoja, kar se ujema s predhodnimi ugotovitvami o najbolj priljubljeni športni dejavnosti med Slovenci (Pori in Sila, 2010; Survey on Time Use and Leisure Activities, 2016). Razlog je morda v cenovni in prostorski dostopnosti. Izvajamo jo lahko praktično kjerkoli in kadarkoli, hkrati ne predstavlja finančnega bremena. Drugače od Pori in Sila (2010), kjer je bila povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta, sta na drugem in tretjem mestu nogomet in fitnes, kar lahko pripišemo nižji povprečni starosti zajetega vzorca ($28,8 \pm 12,75$ leta). V zgodnejši odraslosti so gibalne sposobnosti na višji ravni v primerjavi s poznejšim obdobjem, zato so športi, pri katerih so pogostejši hitri in eksplozivni gibi, spremembe smeri, kontakti ipd., bolj priljubljeni. Hkrati v tem obdobju pripisujemo velik pomen zunanemu videzu, kar je lahko eden izmed razlogov za večjo priljubljenost fitnesa. Sledijo ples, tek in skupinske vadbe, druge športne dejavnosti imajo nižjo zastopanost.

Glede na spol pri moških izstopa nogomet, ki je najbolj priljubljena športna dejavnost pri več kot tretjini vprašanih. Pri ženskem spolu je nogomet precej manj priljubljen (zgolj 1,55 %). Podobno je pri košarki, kjer je pri moških po priljubljenosti na tretjem mestu, medtem ko pri ženskah zgolj 0,52 %. Sklepamo lahko, da so športi, pri katerih je več fizičnega kontakta in borbe ter ima zmaga večji pomen, precej bolj priljubljeni med moškimi kot med ženskami. Pri ženskah so bolj priljubljene športne dejavnosti, pri katerih rezultat ni v ospredju. Najbolj priljubljena je hoja (21,65 %), ki je pri moških na drugem mestu po priljubljenosti s 7,32 %. Na drugem mestu je fitnes, ki je bolj priljubljen pri ženskah (11,34 %) kot pri moških (4,88 %). Razlike med spoloma so opazne zlasti pri športnih dejavnostih, ki se izvajajo ob glasbi, kjer sta v ospredju izražanje z gibi in estetika. Ples je pri ženskah na tretjem mestu po priljubljenosti (10,82 %), medtem ko je pri moških precej manj priljubljen (2,44 %), podobno velja za jogo in skupinske vadbe. Med ekipnimi športi je pri ženskah z nizkim odstotkom najbolj priljubljena odbojka (3,09 %), gre za enega redkih ekipnih športov, kjer je stik z nasprotnikom minimalen. Presenetljivo je tek zelo nizko priljubljen pri moških (2,44 %), medtem ko je pri ženskah bolje zastopan (9,79 %); razlog za to je mogoče v visokem odstotku pri nogometu ter morda v sami naravi športne dejavnosti, ki ni neposredno tekmovalno usmerjena.

V Tabeli 2 in Tabeli 3 lahko vidimo, da je še vedno najbolj priljubljena športna dejavnost na drugem in tretjem mestu hoja, ki je skupno na prvih treh mestih pri 43,43 % vprašanih.

Rezultate v posamezni kategoriji (prva najbolj priljubljena športna dejavnost, druga itd.) smo sešteli in uporabili uteži. Odgovor prva najbolj priljubljena športna dejavnost je bil ovrednoten s petimi točkami, druga najbolj priljubljena športna dejavnost s štirimi točkami, tretja s tremi točkami, četrta z dvema točkama in peta z eno točko. Preračunani rezultati so prikazani v Tabeli 4. Skupno je prepričljivo najbolj priljubljena hoja, kar je pričakovano, saj je bila v vseh kategorijah najpogostejše označena. Na drugem mestu je fitnes, na kar lahko vpliva tudi nižja povprečna starost vzorca. Ločeno po spolu pri moških prepričljivo vodi nogomet, kar je pričakovano glede na to, da je več kot tretjina moških označila nogomet kot prvo najbolj priljubljeno športno dejavnost. Med prvimi 10 najbolj priljubljenimi so pri moških štirje ekipni športi, medtem ko pri ženskah ekipnega športa ni. Razloge za večjo priljubljenost ekipnih športov pri moških lahko najdemo v že omenjeni vlogi moškega v preteklosti, kjer je bil zadožben za lov, branjenje, napadanje ipd., kar je pogosto potekalo v skupinah (Deaner idr., 2012; Pori in Sila, 2010). Velik delež priljubljenosti ekipnih športov lahko pripišemo tudi nižji povprečni starosti vključenih v vzorec, saj je značilno, da se s staranjem zaradi upada gibalnih sposobnosti zmanjšuje priljubljenost ekipnih športov (Deaner idr., 2012; Pori, Pori in Sila, 2010). V nasprotju z moškimi so pri ženskah v ospredju športne dejavnosti, ki nimajo toliko tekmovalnega značaja, pogosto so to športne dejavnosti, ki se izvajajo ob glasbi in omogočajo lastno izražanje skozi gibanje ter poudarjajo estetiko.

Možnost izbora športnih dejavnosti v času epidemije COVID-19 v Sloveniji je spremenjena oziroma zaradi veljavnih ukrepov ohranjena. Na vprašanje »Ste bili v času veljave ukrepov (za zajezitev širjenja COVID-19) primorani zamenjati svojo najbolj priljubljeno športno dejavnost?« je 123 vprašanih (42 %) odgovorilo pritrdilno. Spremembe v izbiri športne dejavnosti vidimo v Tabeli 5. Skoraj polovica vprašanih je bila prisiljena zaradi veljavnosti ukrepov spremeniti svojo najbolj priljubljeno športno dejavnost, kar ni presenetljivo, saj je bila možnost za ukvarjanje z ekipnimi športi in uporabo notranjih dvoran, fitnes prostorov, smučišč, bazenov večino časa dostopna zgolj profesionalnim športnikom najvišje ravni. Na prenehanje ukvarjanja z določeno aktivnostjo kot posledico ukrepov nismo imeli velikega vpliva, skrbi pa dejstvo, da skoraj četrtnina vprašanih v času ukrepov ni poiskala zamenjave za športno dejavnost. Slednje lahko nakazuje na to, da se je njihova telesna dejavnost v času ukrepov zmanjšala. Upad količine pristočasne telesne dejavnosti v času pandemije zaznavajo tudi drugod po svetu in postaja še večji globalni problem. V Italiji opažajo statistično pomemben upad pristočasne telesne dejavnosti v vseh starostnih skupinah pri obeh spolih v času pandemije, zmanjšal se je čas hoje, kolesarjenja in aktivnega prihoda na delovno mesto (Füzéki idr, 2021; Maugeri idr. 2020).

Kot zamenjava za najbolj priljubljene športne dejavnosti, ki jih v času epidemije ni mogoče izvajati, izstopajo različne online vadbe od doma oz. fitnes v lastni režiji ter hoja, ki sta bila že prej skupno najvišje uvrščena. Omenjene nove športne dejavnosti so dokaz, da je kljub omejitvam in ukrepom v času epidemije mogoče poiskati nadomestno športno dejavnost, vendar na podlagi tega ni mogoče trditi, da so te osebe ohranile enako raven telesne dejavnosti kot pred pandemijo. V Veliki Britaniji so spremljali količino telesne dejavnosti pred omejitvami za zajezitev širjenja

Tabela 1
Najbolj priljubljena športna dejavnost skupaj in ločeno po spolu

Skupaj (n = 276)			Moški (n = 82)		Ženske (n = 194)	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	Hoja	17,39	Nogomet	34,15	Hoja	21,65
2	Nogomet	11,23	Hoja	7,32	Fitnes	11,34
3	Fitnes	9,42	Košarka	6,10	Ples	10,82
4	Ples	8,33	Fitnes	4,88	Tek	9,79
5	Tek	7,61	Skupinske vadbe	4,88	Skupinske vadbe	6,70
6	Skupinske vadbe	6,16	Alpsko smučanje	3,66	Joga	5,67
7	Joga	4,35	Namizni tenis	3,66	Planinstvo	4,64
8	Planinstvo	3,99	Ples	2,44	Plavanje	3,61
9	Plavanje	3,26	Tek	2,44	Kolesarstvo – cestno	3,09
10	Kolesarstvo – cestno	2,90	Planinstvo	2,44	Odbojka	3,09
11	Odbojka	2,90	Plavanje	2,44	Alpsko smučanje	2,58
12	Alpsko smučanje	2,90	Kolesarstvo – cestno	2,44	Nogomet	1,55
13	Košarka	2,17	Odbojka	2,44	Odbojka na mivki	1,55
14	Odbojka na mivki	1,81	Odbojka na mivki	2,44	Alpinizem	1,55
15	Alpinizem	1,45	Atletika	2,44	Rolanje	1,55
16	Rolanje	1,45	Drugo	2,44	Badminton	1,55
17	Atletika	1,45	Avto-moto šport	2,44	Športno plezanje	1,55
18	Drugo	1,45	Joga	1,22	Atletika	1,03
19	Namizni tenis	1,45	Alpinizem	1,22	Drugo	1,03
20	Badminton	1,09	Rolanje	1,22	Športna gimnastika	1,03
21	Športno plezanje	1,09	Golf	1,22	Košarka	0,52
22	Športna gimnastika	0,72	Kolesarstvo – gorsko	1,22	Namizni tenis	0,52
23	Golf	0,72	Ribolov	1,22	Golf	0,52
24	Kolesarstvo – gorsko	0,72	Rokomet	1,22	Kolesarstvo – gorsko	0,52
25	Ribolov	0,72	Podvodni športi	1,22	Ribolov	0,52
26	Rokomet	0,72	Tek na smučeh	1,22	Rokomet	0,52
27	Avto-moto šport	0,72	Badminton	0,00	Jutranja gimnastika	0,52
28	Jutranja gimnastika	0,36	Športno plezanje	0,00	Lokostrelstvo	0,52
29	Lokostrelstvo	0,36	Športna gimnastika	0,00	Tenis	0,52
30	Tenis	0,36	Jutranja gimnastika	0,00	Avto-moto šport	0,00
31	Podvodni športi	0,36	Lokostrelstvo	0,00	Podvodni športi	0,00
32	Tek na smučeh	0,36	Tenis	0,00	Tek na smučeh	0,00
33	Balinanje	0,00	Balinanje	0,00	Balinanje	0,00
34	Drsanje	0,00	Drsanje	0,00	Drsanje	0,00
35	Jadranje na deski	0,00	Jadranje na deski	0,00	Jadranje na deski	0,00
36	Kajak, kanu	0,00	Kajak, kanu	0,00	Kajak, kanu	0,00
37	Kegljanje	0,00	Kegljanje	0,00	Kegljanje	0,00
38	Rafting	0,00	Rafting	0,00	Rafting	0,00
39	Skvoš	0,00	Skvoš	0,00	Skvoš	0,00
40	Strelstvo	0,00	Strelstvo	0,00	Strelstvo	0,00

COVID-19 ter med njimi in po njih. Zaznali so upad tedenske telesne dejavnosti, ta je bila višja pri mlajših ljudeh in je bila tudi po sproščanju ukrepov nižja kot pred pandemijo (McCarthy, Pots

in Fisher, 2021). V Nemčiji so v času veljave ukrepov zaznali večji upad telesne dejavnosti pri tistih, so bili pred tem manj telesno dejavni, v primerjavi s tistimi, ki so bili bolj telesno dejavni. Razloge

Tabela 2

Druga najbolj priljubljena športna dejavnost skupaj in ločeno po spolu

Skupaj (n = 275)			Moški (n = 81)		Ženske (n = 194)	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	Hoja	13,45	Fitnes	13,58	Hoja	17,01
2	Tek	9,45	Košarka	13,58	Planinstvo	11,34
3	Planinstvo	9,45	Tek	11,11	Tek	8,76
4	Fitnes	8,73	Alpsko smučanje	6,17	Joga	8,25
5	Joga	6,18	Odbojka	6,17	Ples	7,73
6	Alpsko smučanje	5,82	Kolesarstvo – gorsko	6,17	Fitnes	6,70
7	Kolesarstvo – cestno	5,82	Hoja	4,94	Kolesarstvo – cestno	6,70
8	Ples	5,45	Planinstvo	4,94	Alpsko smučanje	5,67
9	Košarka	4,36	Odbojka na mivki	4,94	Plavanje	4,64
10	Plavanje	4,36	Kolesarstvo – cestno	3,70	Skupinske vadb	4,12
			Plavanje	3,70		
			Nogomet	3,70		
			Avto-moto šport	3,70		

Tabela 3

Tretja najbolj priljubljena športna dejavnost skupaj in ločeno po spolu

Skupaj (n = 270)			Moški (n = 82)		Ženske (n = 188)	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	Hoja	12,59	Tek	13,41	Hoja	12,77
2	Tek	8,52	Hoja	12,20	Fitnes	9,57
3	Fitnes	7,78	Kolesarstvo – cestno	8,54	Joga	8,51
4	Kolesarstvo – cestno	7,41	Odbojka	7,32	Kolesarstvo – cestno	6,91
5	Alpsko smučanje	6,67	Alpsko smučanje	6,10	Alpsko smučanje	6,91
6	Joga	6,67	Tenis	6,10	Tek	6,38
7	Odbojka	5,19	Plavanje	4,88	Rolanje	5,85
8	Plavanje	5,19	Avto-moto šport	4,88	Plavanje	5,32
9	Planinstvo	4,07	Košarka	4,88	Planinstvo	4,79
10	Rolanje	4,07	Fitnes	3,66	Skupinske vadb	4,79
			Alpinizem	3,66		
			Nogomet	3,66		

za zmanjšano telesno dejavnost posamezniki pripisujejo zaprtju športne infrastrukture (fitnes centrov, bazenov, plezalnih sten itd.) ter zmanjšani količini preživetega časa zunaj doma. Podobno kot v Sloveniji so »nedostopne« športne dejavnosti zamenjali v večini z nižje intenzivnimi dejavnostmi (18 %, npr. hoja), vzdržljivostnimi dejavnostmi (9 %, npr. tek, kolesarjenje, tek na smučeh itd.) ter vadbo od doma (14 %) (Mutz in Gerke, 2020).

■ Sklep

Trend izbora športne dejavnosti se nadaljuje brez večjih sprememb, kjer je hoja že več deset let na prvem mestu po priljubljenosti (Pori in Sila, 2010). Ta se je v času ukrepov za zavezitev širjenja COVID-19 kot posledica »nedostopnosti« nekaterih drugih dejavnosti še povečala. Ob tem sta pri priljubljenosti pridobila še vadba od doma (domači fitnes, online vodene vabe itd.) in tek.

K telesni dejavnosti so v času epidemije spodbujali predvsem ekipa SLOfit, OKS in Fakulteta za šport. Nacionalna televizija je vsak dan prikazovala različne improvizirane oblike vadbe doma, ob tem so tudi prek različnih spletnih platform spodbujali Slovence k telesni dejavnosti (Morrison, Jurak, Starc, 2020). Spletni portal časopisa Delo je dvakrat na teden objavljaj vaje, primerne za vadbo doma. Kljub promociji in spodbujanju telesne dejavnosti skrb zbujaajo podatki, da skoraj petina vprašanih ni poiskala zamenjave za prekinjeno telesno dejavnost, kar bi lahko še poglobilo probleme s telesno nedejavnostjo v Sloveniji. Več kot polovica prebivalcev Slovenije ne dosega priporočil za zdravo telesno vadbo Svetovne zdravstvene organizacije (European Commission, 2017). Upad telesne dejavnosti pričakujemo predvsem pri ljudeh, ki že pred epidemijo niso bili redno telesno dejavni (Mutz in Gerke, 2020). Po koncu epidemije se lahko delež telesno nedejavnih še poveča, zato bo za odpravo tako zdravstvenih posledic povečane telesne

Tabela 4
Skupna priljubljenost športnih dejavnosti z utežjo

Skupaj			Moški		Ženske	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	Hoja	44,24	Nogomet	46,17	Hoja	51,38
2	Fitness	25,97	Hoja	27,04	Fitness	26,91
3	Tek	25,00	Tek	25,51	Tek	24,79
4	Planinstvo	17,07	Fitness	23,72	Ples	21,93
5	Ples	16,92	Košarka	21,94	Joga	20,23
6	Kolesarstvo – cestno	16,02	Alpsko smučanje	14,54	Planinstvo	19,92
7	Joga	15,57	Kolesarstvo – cestno	14,29	Skupinske vadbe	18,11
8	Nogomet	15,49	Odbojka	14,03	Kolesarstvo – cestno	16,74
9	Alpsko smučanje	15,19	Odbojka na mivki	10,71	Alpsko smučanje	15,47
10	Skupinske vadbe	14,82	Plavanje	10,71	Plavanje	14,09
11	Plavanje	13,10	Planinstvo	10,20	Odbojka	10,49
12	Odbojka	11,53	Avto-moto športi	9,18	Rolanje	7,94
13	Odbojka na mivki	7,93	Kolesarstvo – gorsko	8,67	Odbojka na mivki	6,78
14	Košarka	7,26	Tenis	8,67	Atletika	4,77
15	Rolanje	6,29	Namizni tenis	8,16	Jutranja gimnastika	4,66
16	Kolesarstvo – gorsko	5,24	Skupinske vadbe	6,89	Alpinizem	4,34
17	Atletika	5,09	Atletika	5,87	Kolesarstvo – gorsko	3,81
18	Tenis	4,79	Alpinizem	5,61	Badminton	3,60
19	Alpinizem	4,57	Ples	4,85	Drugo	3,39
20	Jutranja gimnastika	3,67	Joga	4,34	Tenis	3,18
21	Namizni tenis	3,59	Tek na smučeh	3,32	Nogomet	2,75
22	Badminton	3,44	Badminton	3,06	Športno plezanje	2,12
23	Drugo	3,29	Drugo	3,06	Športna gimnastika	2,01
24	Avto-moto šport	3,14	Rokomet	2,81	Namizni tenis	1,69
25	Tek na smučeh	1,95	Podvodni športi	2,30	Tek na smučeh	1,38
26	Športna gimnastika	1,72	Rolanje	2,30	Golf	0,95
27	Športno plezanje	1,65	Ribolov	1,53	Košarka	0,95
28	Rokomet	1,35	Golf	1,28	Drsanje	0,85
29	Podvodni športi	1,20	Jadranje na deski	1,28	Podvodni športi	0,74
30	Golf	1,05	Jutranja gimnastika	1,28	Rokomet	0,74
31	Jadranje na deski	0,82	Kajak, kanu	1,02	Avto-moto športi	0,64
32	Ribolov	0,82	Športna gimnastika	1,02	Jadranje na deski	0,64
33	Drsanje	0,67	Strelstvo	0,51	Lokostrelstvo	0,53
34	Kajak, kanu	0,37	Športno plezanje	0,51	Ribolov	0,53
35	Lokostrelstvo	0,37	Drsanje	0,26	Kajak, kanu	0,11
36	Strelstvo	0,15	Balinanje	0,00	Balinanje	0,00
37	Balinanje	0,00	Kegljanje	0,00	Kegljanje	0,00
38	Kegljanje	0,00	Lokostrelstvo	0,00	Rafting	0,00
39	Rafting	0,00	Rafting	0,00	Skvoš	0,00
40	Skvoš	0,00	Skvoš	0,00	Strelstvo	0,00

nedejavnosti v času epidemije kot tudi psiholoških posledic te treba spodbujati in omogočati raznovrsten izbor športne dejavnosti celotni populaciji.

Literatura

1. Deaner, R. O., Geary, D. C., Puts, D. A., Ham, S. A., Kruger, J., Fles, E., Wignegard, B. in Grandis, T. (2012). A Sex Difference in the Predisposition

for Physical Competition: Males Play Sports Much More than Females Even in the Contemporary U.S. *PLOS ONE* 7(11), 1–15.

2. European Commission (2017). *Special Eurobarometer 472 – December 2017 »Sport and physical activity«*. doi: 10.2766/483047

3. Ferrar, K. E., Olds, T. S. in Walters, J. L. (2011). All the Stereotypes Confirmed. *Health Education & Behavior*, 39(5), 589–595.

4. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental wellbeing. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.

Tabela 5

Opustitev športne dejavnosti (konec) in njihova zamenjava (novo)

Konec (n = 125)		Novo (n = 95)	
Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
Nogomet	20,00	Vadba od doma (fitnes doma, online vadba)	29,47
Fitnes	16,00	Nič	24,21
Odbojka	9,60	Hoja, sprehodi	17,89
Smučanje	9,60	Tek	9,47
Plavanje	8,80	Športno plezanje	4,21
Ples	5,60	Joga	4,21
Skupinska vadba	5,60	Skupinska vadba	3,16
Planinstvo	4,00	Vadba za povečanje gibljivosti	2,11
Športna gimnastika	3,20	Fitnes	1,05
Športno plezanje	2,40	Ples	1,05
Kolesarstvo	2,40	Odbojka na mivki	1,05
Namizni tenis	2,40	Golf	1,05
Odbojka na mivki	0,80	Rolanje	1,05
Košarka	0,80		
Rokomet	0,80		
Jadranje na deski	0,80		
Golf	0,80		
Aerobika	0,80		
Podvodni športi	0,80		
Kikboks	0,80		
Drsanje	0,80		
Tek	0,80		
Tenis	0,80		
Badminton	0,80		
Joga	0,80		



Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*. doi.org/10.1177/1012690220934335

- Füzeki, E., Schröder, J., Carraro, N., Merlo, L., Reer, R., Groneberg, D. A. in Banzer, W. (2021). Physical Activity during the First COVID-19-Related Lockdown in Italy. *Interntaional Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–11.
- Humpel, N., Owen, N. in Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American Journal of Preventative Medicine*, 22(3), 188–199.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M. in Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), 1–8.
- McCharty, H., Potts, H. W. W. in Fisher, A. (2021). Physical Activity Behavior Before, During, and After COVID-19 Restrictions: Longitudinal Smartphone-Tracking Study of Adults in the United Kingdom. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2).
- Morrison, S. A., Jurak, G. in Starc, G. (2020). Responding to a global pandemic: Republic of Slovenia on maintaining physical activity during self-isolation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(8), 1546–1548. doi.org/10.1111/sms.13745
- Mutz, M. in Gerke, M. (2020). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*. doi.org/10.1177/1012690220934335
- Nielsen, G., Pfister, G. in Andersen, L. B. (2011). Gender Differences in the daily physical activities of Danish school children. *European Physical Education Review*, 17(1), 69–90.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. in Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity; the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809. Pridobljeno s <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>
- Paluska, S. A. in Schwen, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167–80.
- Pori, M. in Sila, B. (2010). Priljubljenost športnorekreativnih dejavnosti v povezavi s spolom in izobrazbo. *Šport*, 58(1–2), 108–111.
- Pori, M., Pori, P. in Sila, B. (2010). Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti? *Šport*, 58(1–2), 112–114.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... Khaleidi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(57), 1–12.
- Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 58(1–2), 94–99.
- Survey on Time Use and Leisure Activities (2016). Pridobljeno s <https://www.stat.go.jp/english/data/shakai/2016/pdf/activities2016.pdf>

Jaka Kuraj
jaka.kuraj2@gmail.com