

Maja Pori, Primož Pori, Boris Sila

ALI STAROST VPLIVA NA IZBOR NAJBOLJ PRILJUBLJENIH ŠPORTNOREKREATIVNIH DEJAVNOSTI?

Izvleček

Cilj raziskave je bil ugotoviti, katere športnorekreativne dejavnosti so najbolj priljubljene med Slovenci glede na njihovo starost. V vzorec merjencev smo zajeli 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta); od tega jih je bilo 190 v prvi starostni skupini (15–24 let), 208 v drugi (25–34), 227 v tretji (35–44), 209 v četrti (45–54), 177 v peti (55–64), 275 pa je bilo starih 65 let in več. Anketiranci so izpolnili vprašalnik o svojih športnorekreativnih navadah. Rezultati kažejo, da sta, ne glede na starost, najbolj priljubljeni dejavnosti hoja in plavanje. V prvi starostni skupini je na tretjem mestu nogomet (35 %), v vseh drugih pa kolesarstvo.

Ključne besede: popularni športi, starostni razredi.

POPULARITY OF SPORT ACTIVITIES RELATED TO AGE

Abstract

The aim of the study was to investigate the most popular sport activities among Slovenian population according to age. The sample consisted of 1286 persons aged 15 years and above (average age $46,6 \pm 18,9$ years), there were 190 persons in the first age group (15–24 let), 208 in second (25–34), 227 in third (35–44), 209 in fourth (45–54), 177 in fifth (55–64) and 275 aged 65 years and above. They filled in a questionnaire about their sport activities. The results show that people in all age groups prefer to walk and swim. Football was placed third in the youngest age group (35 %), while in all others there was cycling.

Key words: popular sports, age groups.

■ Uvod

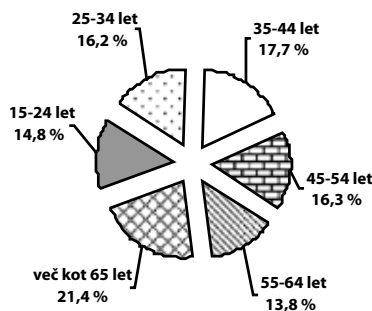
Ukvarjanje s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi je pogojeno z biološko, fiziološko, psihološko in sociološko komponento, kar se kaže v različnih sposobnostih, lastnostih in značilnostih ljudi v posameznih starostnih obdobjih (Berčič in Sila, 2007). Mladim naj bi bile bližje intenzivnejše aktivnosti, npr. športne igre, starejšim pa predvsem ciklične aktivnosti, ki jih je mogoče izvajati z manj napora. Obdobje po 45. letu je tisto, v katerem se način športnega udejstvovanja spremeni iz pretežno visoko intenzivnih aktivnosti v nižje intenzivne (Starc in Sila, 2007). Mnogo dejavnikov, ki vplivajo na zdravje v odrasli dobi, ima korenine v zgodnjem otroštvu (Seefeldt, Malina in Clark, 2002). Če se otroci navadijo na redno gibalno dejavnost, se bodo učinki vadbe verjetno poznali tudi, ko odrastejo (Malina, 2001). Gibalna dejavnost je pomemben kazalnik kakovosti življenja (Menec, 2003).

Hoja, plavanje in kolesarjenje so bili, razen v zadnji starostni skupini (65 let in več), na prvih treh mestih po priljubljenosti v 16. študiji (2006) o športnorekreativnih navadah Slovencev (Berčič in Sila, 2007). V pričujočem prispevku nas je torej zani-

malo, katere športnorekreativne dejavnosti so bile najbolj priljubljene pri različno starih skupinah prebivalstva v letu 2008.

■ Metode

Vzorec merjencev je zajemal 1286 oseb, starejših od 15 let (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta), ki smo jih razdelili v 6 starostnih razredov (slika 1). V vprašalniku smo ponudili 52 špor-



Slika 1: Prikaz starostnih skupin po odstotkih udeležencev v letu 2008

tnorekreativnih dejavnosti. Anketiranci so označili, s katerimi se najraje ukvarjajo. Rezultate smo predstavili v obliki odstotkov aktivnih v posamezni športni dejavnosti (%) za vsako starostno skupino.

Rezultati

Rezultati kažejo, da ljudje različnih starosti najraje hodijo in plavajo (preglednica 1). Delež tistih, ki jim je hoja najbolj priljubljena dejavnost, je najvišji v starostni skupini 55–64 let (65,5 %). V nobeni skupini ni delež aktivnih manjši od 40 %, kar priča o izredni priljubljenosti hoje med Slovenci. Druge študije poročajo o hoji kot najbolj priljubljeni dejavnosti pri dveh tretjinah ljudi, starejših od 60 let (Hamdorf, Starr in Williams, 2002).

Kolesarjenje je na tretjem mestu v vseh starostnih skupinah, razen v prvi. Mlajši dajejo prednost moštvenim igram, saj se med

prvih sedem uvrščajo tako nogomet kot košarka in odbojka. Primerjanje osvojenega znanja ter gibalnih sposobnosti v obliki tekmovalnega je verjetno značilno za to starostno skupino. Prav tako ni presenetljivo visoko mesto fitnesa, saj je mlajšim pomemben dejavnik lepa zunanost (postava, mišičasto telo), ki si jo lahko pridobijo z ustreznimi vajami v fitnes centrih. Ukvarjanje z intenzivnejšimi aktivnostmi ima verjetno večje pozitivne učinke na celovito zdravje pri mlajših (Shephard, 1997).

V drugi in tretji starostni skupini se na četrto mesto uvršča alpsko smučanje, prav tako je značilno visoko mesto teka v naravi in planinstva. Moštvene igre izgubljajo priljubljenost, zanimiva pa je uvrstitev fitnesa v tretji starostni skupini. V obdobju 35–44 let se s fitnesom ukvarja le 6,2 % ljudi v vzorcu. V tej starosti smo verjetno zajeli starše mlajših otrok, ki imajo manj prostega časa zaradi službenih in družinskih obveznosti. Temu primerno verjetno izbirajo dostopnejše dejavnosti v naravi, s katerimi se

Preglednica 1: Športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) v posamezni starostni skupini

15–24 let			25–34 let			35–44 let		
	Športna dejavnost	%		Športna dejavnost	%		Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	46,8		hoja, sprehodi	61,1		hoja, sprehodi	58,1
2	plavanje	43,2		plavanje	48,1		plavanje	45,4
3	nogomet	35,8		kolesarstvo – cestno	29,3		kolesarstvo – cestno	33,5
4	fitnes	30,5		smučanje – alpsko	27,4		smučanje – alpsko	23,8
5	kolesarstvo (cestno)	30,0		tek (v naravi)	22,1		planinstvo, gornišтво	19,8
6	košarka	26,3		badminton	21,2		tek (v naravi)	15,9
7	odbojka	25,3		fitnes	16,8		ples	15,4
8	tek (v naravi)	25,3		planinstvo, gornišťvo	16,3		kolesarstvo – gorsko	13,2
9	smučanje – alpsko	23,7		nogomet	15,4		nogomet	13,2
10	ples	18,9		aerobika	13,9		badminton	11,0
11	rolanje (na rolerjih)	18,4		košarka	13,5		košarka	9,7
12	badminton	14,7		ples	12,5		aerobika	8,8
13	namizni tenis	13,7		tenis	12,5		rolanje (na rolerjih)	7,5
14	atletika	12,6		kolesarstvo – gorsko	11,1		jutranja gimnastika	7,0
15	planinstvo, gornišťvo	11,1		rolanje (na rolerjih)	10,6		odbojka	7,0
16	deskanje na snegu	10,0		odbojka	9,6		fitnes	6,2
45–54 let			55–64 let			več kot 65 let		
	Športna dejavnost	%		Športna dejavnost	%		Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	62,2		hoja, sprehodi	65,5		hoja, sprehodi	53,1
2	plavanje	37,8		plavanje	25,4		plavanje	14,2
3	kolesarstvo (cestno)	25,8		kolesarstvo – cestno	20,3		kolesarstvo – cestno	13,1
4	planinstvo, gornišťvo	17,7		planinstvo, gornišťvo	16,9		planinstvo, gornišťvo	7,6
5	smučanje – alpsko	16,3		jutranja gimnastika	14,1		jutranja gimnastika	6,9
6	ples	12,4		ples	9,6		smučanje – alpsko	3,3
7	aerobika	9,1		smučanje – alpsko	8,5		ples	2,5
8	jutranja gimnastika	8,1		ribolov	6,2		druge športne aktivnosti	2,2
9	nogomet	7,7		aerobika	4,5		aerobika	1,8
10	tek (v naravi)	7,2		smučarski tek	4,0		balinanje	1,8
11	fitnes	6,7		balinanje	2,8		lov	1,8
12	badminton	5,7		joga	2,8		alpinizem	1,1
13	kegljanje	5,7		obiskovanje trimskih stez	2,8		joga	1,1
14	smučarski tek	5,3		tek (v naravi)	2,8		ribolov	1,1
15	joga	4,8		tenis	2,8		smučarski tek	1,1
16	tenis	4,3		alpinizem	2,3		hokej na ledu	0,7

lahko ukvarja vsa družina, kamor vadba v fitnesu skorajda ne sodi. Poleg tega motiv lepo grajenega in oblikovanega telesa najbrž ni več v ospredju (Berčič in Sila, 2007).

Pri starejših pridobivata priljubljenost ples in jutranja gimnastika (vadba doma). Slednja je pri starosti 55 let in več uvrščena celo na 5. mesto. V prvih dveh starostnih skupinah je ni niti med 16 najbolj priljubljenimi dejavnostmi, v skupini 55–64 let pa se z vadbo doma ukvarja vsak sedmi Slovenec. Moštvenih iger v zadnjih dveh starostnih skupinah ne najdemo več med priljubljenimi dejavnostmi, kar je zaradi njihove narave tudi razumljivo. Hitri štarti, kratki teki s spremembami smeri, eksplozivna gibanja, kot so skoki, stik z nasprotnikom, spadajo med visoko intenzivna gibanja, ki se jih ljudje izogibajo zaradi upada gibalnih sposobnosti in posledičnega tveganja poškodb.

Starost ima torej določen vpliv na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti. Mlajši imajo raje moštvene igre in fitnes, srednja generacija alpsko smučanje in tek v naravi, starejši pa ples in jutranjo gimnastiko. Poleg seveda hoje, plavanja in kolesarstva, ki so 'nacionalne' dejavnosti Slovencev, starih 25 let in več.

Literatura

1. Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi. *Šport*, 55(3), suppl., 17–26.
2. 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.
3. Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162–172.
4. Menec, V. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. *The Journal of Gerontology*, 58, 74–82.
5. Seefeldt, V., Malina, R. M., Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med*, 32(3), 143–168.
6. Shephard, R. J. (1997). What is the optimal type of physical activity to enhance health? *British Journal of Sports Medicine*, 31, 277–284.
7. Starc, G., Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport*, 55(3), suppl., 27–36.

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

