



Ana Kunstič,

Bojan Leskošek, Danijel Jurakić, Matej Majerič, Maja Pori

Vzroki za telesno nedejavnost

Izvleček

Pozitivni učinki redne telesne dejavnosti na telesno in duševno zdravje so splošno znani. Kljub temu pa je še vedno veliko nedejavnih, tudi v Sloveniji. Glavni cilj raziskave je bil poiskati poglobitve vzroke za telesno nedejavnost pri odraslih Slovencih. Vzorec je zajemal sto naključno izbranih posameznikov, starih med 40 in 65 let. Podatke smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, na katerem so anketirani po pomembnosti vrednotili petnajst navedenih vzrokov. Podatke smo analizirali ločeno po spolu, za ugotavljanje razlik je bil uporabljen Cramerjev V koeficient. Rezultati so pokazali, da so najpomembnejši vzroki za telesno nedejavnost povezani s pomanjkanjem časa. Statistično značilne razlike med spoloma smo ugotovili pri dveh vzrokih, in sicer pri utrujenosti ter pri starševskih obveznostih, ki sta pomembnejša vzroka za telesno nedejavnost pri ženskah. Poznavanje vzrokov za nedejavnost prebivalstva je potrebno pri pripravljajanju ustreznih strategij za promocijo redne telesne dejavnosti – bodisi v prostem času ali med delovnim časom – ter s tem doseganju številnih pozitivnih učinkov le-te.

Ključne besede: telesna nedejavnost, razlogi, zdravje, pomanjkanje prostega časa, odrasli.



Reasons for physical inactivity

Abstract

Regular physical activity benefits and its influence on physical and mental health are well established. However, there is still large percentage of people being completely inactive, also in Slovenia. The basic aim of this study was to find the main reasons for physical inactivity among adults. The sample consisted of one hundred people aged between 40 and 65. The questionnaire was used to obtain the data. Respondents ranked how important the 15 reasons were for their physical inactivity. The differences between genders were evaluated using the Cramer's V coefficient. The most important reasons for physical inactivity lay in the lack of time. Statistically significant differences were obtained in two reasons; tiredness and parental duties represent more important reasons for physical inactivity in females. It is important to identify the reasons for physical inactivity so they could be targeted within physical activity promotion strategies, as well as in leisure-time or at work.

Keywords: physical inactivity, reasons, well-being, lack of free time, adults.

Uvod

Redna telesna dejavnost predstavlja eno najpomembnejših sestavin zdravega življenjskega sloga. Ima številne pozitivne učinke na človekovo telesno in duševno zdravje (Hassmen, Kuovila in Uutela, 2000; Penedo in Dahn, 2005; Craike, Coleman in McMahon, 2010; Planinšek, Škof, Leskošek, Žmuc Tomori in Pori, 2014). Lahko bi povzeli, da vpliva na boljše splošno počutje, ustvarjanje gibalnih navad, krepi zdravje in posledično dviga kakovost življenja ter podaljšuje zdravo pričakovano življenjsko dobo (Pori idr., 2013). Zaradi trenutno ne preveč pozitivnega okolja in v nekaterih predelih sveta še vedno velikega deleža tako imenovane 'sedeče populacije', smo vedno bolj podvrženi boleznim srca in ožilja, raku, poškodbam in samomorom, ki predstavljajo tudi najpogostejše vzroke umrljivosti in obolenosti pri nas ter v ostalem razvitem svetu (CINDI, 2008).

Priporočila strokovnjakov obsegajo vsaj 150 min/teden zmerne ali 75 min/teden visoke intenzivnosti telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja. Za krepitev zdravja pa priporočajo 300 min/teden zmerne ali 150 min/teden visoke intenzivnosti telesne dejavnosti (Pori idr., 2013). Na področju Evropske unije kar dve tretjini prebivalstva ne dosegata priporočenega obsega telesne dejavnosti za zdravje (Special Eurobarometer, 2014). V Sloveniji se redno ali občasno s telesno dejavnostjo sicer ukvarja 63 % prebivalstva, kljub temu pa je še vedno tretjina odraslih Slovencev nedejavnih (Pori, Jakovljevič, Ščepanovič in Pori, 2012).

Sila (2010) ugotavlja, da je tretjina Slovencev uvrščenih v skupino telesno nedejavnih, slaba tretjina jih je občasno telesno dejavnih (1x na teden ali redkeje) in tretjina redno telesno dejavnih (najmanj 2x na teden). Nadalje navaja, da je manjša telesna dejavnost ali celo popolna telesna nedejavnost opažena predvsem pri ljudeh z nižjim ekonomskim statusom, pri posameznikih, ki živijo sami, pri starejši populaciji in v vaškem okolju. Hoebeke (2006) je ugotovil, da so najbolj nedejavne ženske z nizkimi dohodki, ki kot glavne razloge nedejavnosti navajajo utrujenost, kulturne prepreke, zdravstvene težave, varstvo otrok in pomanjkanje spodbude. Podobno navajajo tudi Kerr, Sit in Wong (2008), ki so za rešitev težav predlagali več strategij na področju zagotavljanja varstva otrok ter izboljšanju ponudbe in znižanju stroškov opreme.

Evropejci so kot poglaviten vzrok telesne nedejavnosti navedli pomanjkanje časa, in

sicer kar 42 % vseh anketiranih. Kot ostale moteče dejavnike so naštevili še pomanjkanje motivacije (20 %), zdravstvene težave (13 %) in previsok finančni strošek (10 %) (Special Eurobarometer, 2014). Podobno so ugotovili tudi Azizan, Hassan, Justine, Manaf in Salleh (2013), kjer naj bi 48,4 % anketiranih trdilo, da so manj dejavni zaradi premalo časa. Kot drugi najpogostejši vzrok so navedli pomanjkanje družbe za telesno dejavnost (40,0 %), sledi pa primanjkljaj primernih institucij.

Najpomembnejši razlog, zaradi katerega so ljudje telesno dejavni, pa je skrb za zdravje (Special Eurobarometer, 2014). Le primerno izbrana in redna telesna dejavnost, ki se izvaja skozi vsa življenjska obdobja, ima ugodne učinke na zdravje (Billan, 2002). Zato je povečanje odstotka redno telesno dejavnih ena najpomembnejših nacionalnih strategij. Za maksimalen uspeh na področju promocije redne telesne dejavnosti, je najprej potrebno razumeti, zakaj ljudje niso telesno dejavni. Šele ob razjasnitvi zastavljenega vprašanja se lahko začne pospešeno iskati pravilne oziroma kakovostne strategije, ki bodo zmanjšale ali popolnoma izločile prepreke za tolikšno telesno nedejavnost.

Metode dela Preizkušanci

Vzorec je predstavljalo 100 naključno izbranih anketiranih oseb. Starostni razpon je segal od 40. do 65. leta starosti, povprečna starost je bila $47,36 \pm 6,48$ let. Anketiranih je bilo 59 % moških in 41 % žensk z različnimi stopnjami izobrazbe in različno vključenostjo v telesne dejavnosti. Največ (33,9 %) jih je imelo zaključeno štiriletno srednjo šolo.

Tabela 1: Primerjava vzrokov nedejavnosti med moškimi in ženskami

Vzrok 1	Lenoba
Vzrok 2	Šolske /študijske obveznosti
Vzrok 3	Službene/delovne obveznosti
Vzrok 4	Prevelik napor
Vzrok 5	Neustrezni pogoji
Vzrok 6	Zasedenost z obveznostmi
Vzrok 7	Dolgočasenje
Vzrok 8	Vadba je nepotrebna za ohranjanje lastne telesne teže
Vzrok 9	Utrujenost
Vzrok 10	Pomanjkanje motivacije
Vzrok 11	Neprimeren čas vadbe
Vzrok 12	Zdravstvene težave
Vzrok 13	Starševske obveznosti
Vzrok 14	Pomanjkanje časa
Vzrok 15	Nedostopnost primernih objektov

Pripomočki

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika. V prvem delu so morali anketirani navesti nekaj osnovnih socialno demografskih podatkov ter opredeliti stopnjo telesne dejavnosti. V drugem delu je bilo podanih 15 trditev (Kunstič, 2015), vezanih na vzroke za telesno nedejavnost (Tabela 1). Za vsako trditvijo so anketirani na pet-stopenjski lestvici označili, v kolikšni meri posamezna trditev za njih drži (1 pomeni, da trditev za posameznika sploh ne drži, 5 pa, da izbrana trditev popolnoma drži).

Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo preko osebnega terenskega anketiranja. Pred razdelitvijo vprašalnikov smo anketirane seznanili o namenu in cilju raziskave. Pridobljene podatke smo statistično obdelali s pomočjo programa SPSS 20.0; za ugotavljanje razlik v vzrokih za telesno nedejavnost med spoloma smo uporabili Cramerjev V koeficient. Statistično značilnost smo testirali na nivoju 5 % tveganja ($p < 0,05$).

Rezultati in razprava

Pri opredelitvi o stopnji telesne dejavnosti je bil delež popolnoma telesno nedejavnega vzorca 35 %, kar sovпада z ugotovitvami ostalih raziskovalcev (Sila, 2010). Vsaj 30 minut dnevno in najmanj 5-krat tedensko je bilo dejavnih 41 % žensk in 54 % moških. Čeprav pri Slovencih v zadnji raziskavi ni bilo več ugotovljenih statistično značilnih razlik v pogostosti telesne dejavnosti med spoloma (Sila, 2010), so podobne rezultate kot pri naši raziskavi dobili raziskovalci, ki so raziskovali telesno dejavnost na Hrvaškem (Jurakić, Golubić, Pedisić in Pori, 2014).

Nadalje smo ugotavljali vzroke za manjšo telesno dejavnost oziroma nedejavnost ter razlike med spoloma (Tabela 2 in Slika 1).

Najpomembnejši vzrok za telesno nedejavnost pri moških je pomanjkanje časa zaradi službenih/delovnih obveznosti ($Me = 3,59$). Temu sledi zasedenost dneva z različnimi obveznostmi ($Me = 3,58$) in pomanjkanje časa nasploh ($Me = 3,23$). Ženske navajajo kot najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost zasedenost dneva z različnimi dejavnostmi ($Me = 3,54$), ki mu sledi pomanjkanje časa ($Me = 3,21$) in pomanjkanje motivacije ($Me = 3,12$).

Povzamemo lahko, da so glavni vzroki za telesno nedejavnost vezani na pomanjkanje časa, kar podpirajo tudi ugotovitve drugih raziskovalcev (Kerr idr., 2008; Azizan idr. 2013; Special Eurobarometer, 2014). Prezaposlenost in s tem zapolnitev dneva s številnimi obveznostmi so značilnosti sodobnega načina življenja. Čas beži, z njim pa tudi naš kvalitetno preživet prosti čas. Telesna dejavnost ima med številnimi prostočasnimi dejavnostmi posebno mesto, saj so poznani njeni široki pozitivni učinki na človekovo zdravje (Wendel, Schuit, Tijhuis in Kromhout, 2004). Ne gre torej samo za boljše telesno zdravje, ki se kaže z boljšimi gibalnimi in funkcionalnimi sposobnostmi ter ustrezno telesno sestavo, temveč tudi za ohranjanje pristnih medosebnih vezi, za naše notranje zadovoljstvo, boljše samopodobo, boljše odpornost proti stresnim situacijam in še za veliko ostalih pozitivnih dejavnikov, ki jih prinaša telesna dejavnost.

Mogoče moramo omenjene vzroke za telesno nedejavnost razumeti bolj kot izgovore ali pokazatelje slabe organizacije našega časa in nezadostne motivacije. Milner (2005) ugotavlja, da je pomembnejši vzrok za telesno nedejavnost lahko pomanjkanje motivacije, kar se je pokazalo tudi pri vzorcu žensk v naši raziskavi. Vendar rezultati raziskave o življenjskem slogu Slovencev kažejo, da nas kar 78 % sedi dnevno pred TV ekrani od 1 do 2 ur (CINDI, 2008). Če bi torej pol tega časa namenili telesni dejavnosti, bi bil lahko odstotek tistih, ki dosega jo priporočila o količini telesne dejavnosti za zdravje, bistveno višji.

Med najmanj pomembne vzroke za telesno nedejavnost v naši raziskavi sodi zasedenost s šolskimi/študijskimi obveznostmi in dolgočasje. Tako pri moških kot ženskah sta bila v povprečju ocenjena z oceno nižjo od 2 (ne drži). Očitno imajo anketirani dan zapolnjen z različnimi obveznostmi in se torej ne dolgočasijo; prav tako pa sodijo v tisto starostno kategorijo, ki se večinoma ne šola več, zato so rezultati pričakovani.

Primerjava pomembnosti posameznih vzrokov za telesno nedejavnost med spoloma je pokazala dve statistično značilni razliki (Tabela 2). Kot pomembnejša razloga za telesno nedejavnost pri ženskah so se pokazale starševske obveznosti ($p = 0,018$) in utrujenost ($p = 0,047$). Podrobnejša analiza je razkrila, da se več žensk kot moških strinja ali popolnoma strinja s tem, da so starševske obveznosti pomemben vzrok za njihovo telesno nedejavnost (Slika 1), kar

se kaže v višji vrednosti pri tem vzroku pri ženskah ($Me = 2,27$). Pri podrobnejši analizi vzroka utrujenosti pa lahko ugotovimo, da nekoliko višjo vrednost temu vzroku prinaša večje število nedoločenih odgovorov (niti drži, niti ne drži) pri ženskah in manj odgovorov z najnižjo oceno.

Danes se razlike med spoloma v redni športni dejavnosti manjšajo, celo izginjajo (Sila, 2010). Pa vendar se ženske srečujejo s številčnejšimi preprekami kot moški. Kot prioritete naštevajo zdravstvene težave, gospodinske in starševske obveznosti ter pomanjkanje energije (Gill in Sørensen, 2007). Starševske obveznosti in utrujenost se pojavita kot pomembna vzroka za telesno nedejavnost pri ženskah tudi v drugih raziskavah (Hoebeke, 2006; Kerr idr., 2008; Dinkel, Huberty, Mailey in McAuley, 2014). Ko beseda nanese na družino in starševske obveznosti, naj bi se le-te praviloma razdelile med oba starša. Vendar pa družbena pričakovanja narekujejo ženskam, da so bolj odgovorne za druge in da zanje skrbijo, kar vodi v večje pomanjkanje njihovega prostega časa (Planinšek idr., 2014). V preteklih stoletjih so bile ženske na področju telesne dejavnosti vedno v ozadju, vendar so skozi zgodovino naredile korenite spremembe. Dejstvo je, da je veliko telesnih dejavnosti, v katerih lahko sodeluje prav cela družina. S tem vsi člani naredijo nekaj dobrega zase, hkrati pa preživijo kvaliteten čas s svojimi najdražjimi. Dinkel in sod. (2014) sklepajo, da ženske dajejo prednost obveznostim, ki jih imajo do svoje okolice in dejavnosti zase postavljajo na drugi tir. Prav zato potrebujejo dodatno spodbudo okolice za telesno dejavnost. Potrebni so torej še več ustreznih strategij za promocijo redne telesne dejavnosti in njenih pozitivnih učinkov. Ponekod so društva že prilagodila termine popoldanskih vadb tako, da so otroci in starši istočasno vključeni v sebi primerne telesne dejavnosti in tako ženske nimajo težav z iskanjem otroškega varstva. Tudi razna podjetja usmerjajo svoje uslužbence k redni telesni dejavnosti. Na tak način bi bile lahko ženske že tekom delovnega časa vključene v določene oblike telesne dejavnosti.

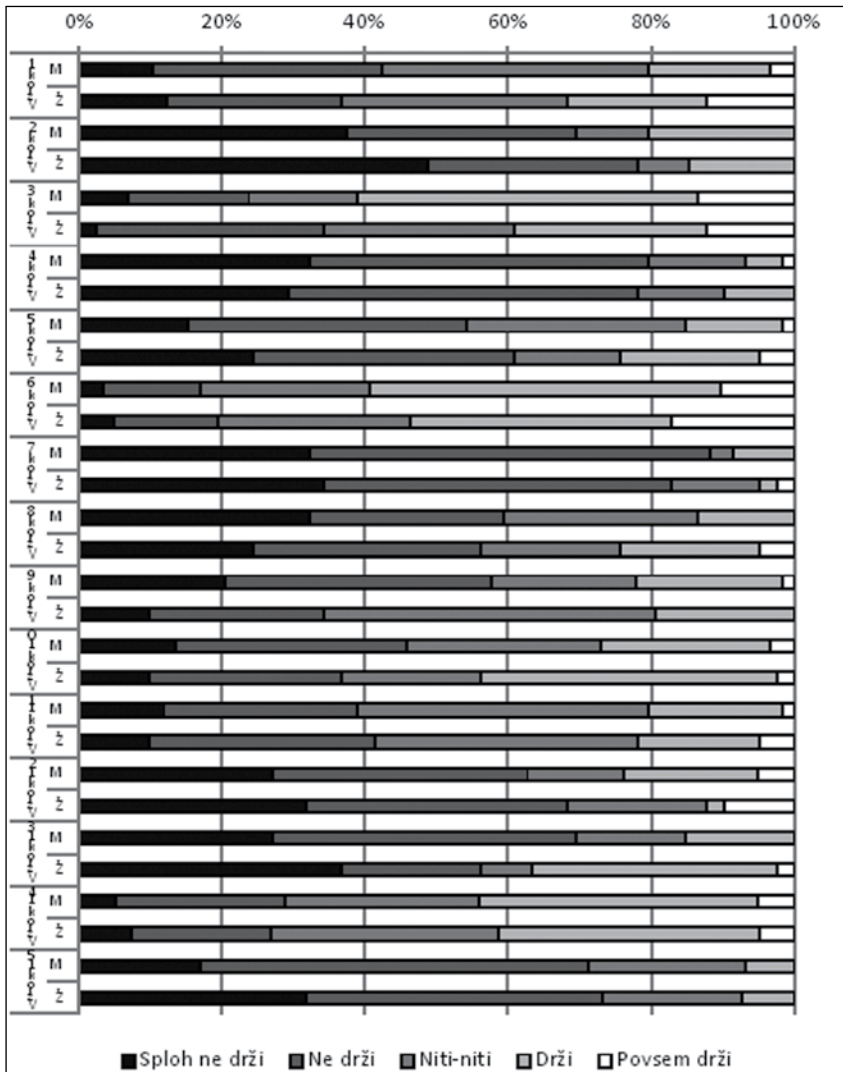
■ Sklep

V naši raziskavi smo se osredotočili vzroke, ki zavirajo posameznikovo telesno dejavnost, in na razlike med spoloma. Ugotovili smo, da se najpogostejši vzroki za telesno nedejavnost nanašajo na pomanjkanje časa, zasedenost s službenimi oziroma delovnimi obveznostmi in pomanjkanjem motivacije za telesno dejavnost. Primerjava pomembnosti posameznih vzrokov za tele-

Tabela 2: Primerjava vzrokov nedejavnosti med moškimi in ženskami

Vzrok	Moški		Ženske		V	p
	Me	IQR	Me	IQR		
Vzrok 1	2,68	1,58	2,91	1,86	0,19	0,492
Vzrok 2	1,90	1,85	1,66	1,61	0,12	0,698
Vzrok 3	3,59	1,79	3,09	1,80	0,27	0,111
Vzrok 4	1,85	1,41	1,91	1,43	0,12	0,901
Vzrok 5	2,44	1,61	2,29	1,97	0,22	0,301
Vzrok 6	3,58	1,53	3,54	1,77	0,14	0,757
Vzrok 7	1,77	1,30	1,79	1,35	0,24	0,193
Vzrok 8	2,16	1,80	2,38	2,01	0,22	0,330
Vzrok 9	2,38	1,84	2,79	1,45	0,30	0,047
Vzrok 10	2,69	1,82	3,12	1,86	0,19	0,481
Vzrok 11	2,72	1,55	2,71	1,60	0,11	0,881
Vzrok 12	2,21	1,98	2,00	1,62	0,26	0,151
Vzrok 13	2,06	1,60	2,27	2,50	0,33	0,018
Vzrok 14	3,23	1,67	3,21	1,64	0,08	0,959
Vzrok 15	2,16	1,35	1,93	1,49	0,18	0,375

Legenda: Me – mediana; IQR – interkvartilni razmik; V – Cramerjev V koeficient; p – statistična značilnost (p-vrednost) V koeficienta.



Slika 1: Struktura odgovorov o vzrokih nedejavnosti po spolu.

sno nedejavnost med spoloma je pokazala, da so starševske obveznosti in utrujenost statistično značilno bolj pomembni vzroki za telesno nedejavnost pri ženskah. Sklenemo lahko, da bi morali zaradi vse resnejših težav, ki jih prinaša hiter ritem sodobnega življenja, bolje razpolagati s svojim časom in se odločiti za ustrežno kompenzacijo vsakodnevnih obremenitev. Prav tu najde svoje mesto redna telesna dejavnost s svojimi številnimi pozitivnimi učinki.

Viri

1. Azizan, A., Hassan, V., Justine, M., Manaf, H. in Salleh, Z. (oktober 2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581–586.
2. Bilban, M. (2002). Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. *Delo in varnost*, 47(6), 308–314.

3. Craike, M. J., Coleman, D. in MacMahon, C. (2010). Direct and buffering effects of physical activity on stress-related depression in mothers of infants. *The Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(1), 23–38.
4. Dinkel, D., Huberty J., Mailey E. L. in McAuley E. (2014). Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health*.
5. Gill, D. L. in Sørensen, M. (marec 2007). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 651–663.
6. Hassmen, P., Koivula, N. in Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25.
7. Hoebeke, R. (maj 2006). Low income women's perceived barriers to physical activity: focus group results. *Applied nursing research*, 21(2), 60–65.

8. Jurakić, D., Golubić, A., Pedisić, Z. in Pori, M. (junij 2014). Patterns and correlates of physical activity among middle aged employees (40–65 years): a population-based cross-sectional study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* .27(3), 487–497.
9. Kerr, J. H., Sit C. H. P. in Wong, I. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 266–283.
10. Kunstič, A. (2015). *Vzroki za telesno nedejavnost pri odraslih*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Milner, C. (februar 2005). Ten Barriers to Physical Activity Participation. *Fitness Business Pro*, 21(2), 30–30.
12. Penedo, F. J. in Dahn, J. R. (2005). Exercise and well being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Pinion of Psychiatry* 18(2), 189–193.
13. Planinšek, S., Škof, B., Leskošek, B., Žmuc Tomori, M. in Pori, M. (2014). Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih. *Zdravstveno varstvo*, 53, 1–10.
14. Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M. in Ščepanovič, D. (2012). *Zdrava vadba (A, B, C)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
15. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
16. *Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nealezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – Z zdravjem povezan vedenjski slog*. (20.03.2014). CINDI Slovenija. Pridobljeno iz <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
17. Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 1-2, 94–99.
18. *Special Eurobarometer, Sport and Physical activity*. (20. 10. 2014). European Comission. Pridobljeno iz <http://www.mhfi.org/sportandphysical.pdf>
19. Wendel, G. C., Schuit, A. J., Tijhuis, M. A. in Kromhout D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Qualitative Life Research*. 13(3), 667–77.

Ana Kunstič, diplomantka kineziologije
Nova ulica 2
2312 Orehova vas
ana.kunstic@gmail.com