

ŠPORTNA AKTIVNOST ZAPOSLENIH NA OSNOVNI ŠOLI VOJNIK

Raziskovalna naloga

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	7
ABSTRACT	7
1 UVOD	9
1.1 Opredelitev raziskovalnega področja	9
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge	10
1.3 Raziskovalna metoda	10
1.4 Prispevek v praksi	10
2 TEORETIČNI DEL.....	12
2.1 Pomen gibanja za telo	12
2.2 Vpliv gibanja na telesno zdravje	12
2.3 Vpliv gibanja na duševno zdravje	12
2.4 Negativne posledice pomanjkanja zdravja	12
2.5 Športna aktivnost odraslih.....	12
2.5.1 Priporočila za športno aktivnost odraslih.....	12
2.5.2 Praktična priporočila za vsakdanje življenje.....	13
2.5.3 Dejansko stanje športne aktivnosti odraslih	13
2.5.4 Splošna športna aktivnost odraslih v Sloveniji	14
2.6 Motivacija za šport	17
2.6.1 Notranja motivacija	17
2.6.2 Zunanja motivacija	17
2.6.3 Socialna motivacija.....	18
2.6.4 Zdravstvena motivacija	18
2.6.5 Psihološka motivacija	18
2.6.6 Tekmovalna motivacija.....	18
2.6.7 Amotivacija.....	18
2.6.8 Ključne ugotovitve glede motivacije	18
2.7 Najpogostejši razlogi za športno aktivnost.....	19
2.7.1 Skrb za zdravje.....	19
2.7.2 Izboljšanje telesnega videza	19
2.7.3 Sprostitev in zmanjšanje stresa	19
2.7.4 Druženje in socialni vidik	19

2.7.5 Navada in življenjski slog	19
2.7.6 Priporočila in zunanji vplivi	20
2.8 Ovire za športno aktivnost.....	20
2.8.1 Pomanjkanje časa.....	20
2.8.2 Pomanjkanje motivacije	20
2.8.3 Sedeč življenjski slog	20
2.8.4 Zdravstvene težave	21
2.8.5 Pomanjkanje dostopa in finančne ovire.....	21
2.8.6 Socialni in družbeni vplivi	21
2.8.7 Psihološke ovire.....	21
2.9 Vpliv športne aktivnosti na delovno učinkovitost	21
2.9.1 Fizični učinki na delovno uspešnost	21
2.9.2 Psihološki učinki	22
2.9.3 Povečana produktivnost.....	22
2.9.4 Manj bolniških odsotnosti	22
2.9.5 Vpliv na delovno okolje	22
2.9.6 Negativni vidiki in omejitve	22
2.9.7 Konkretni primeri iz delovnega okolja v šolah (učitelji)	22
2.10 Vloga delovnega okolja.....	24
2.10.1 Narava dela in gibanje.....	24
2.10.2 Organizacija delovnega časa	24
2.10.3 Sedeče delo in posledice	24
2.10.4 Psihične obremenitve.....	24
2.10.5 Vpliv organizacijske kulture.....	25
2.10.6 Možnosti za spodbujanje športne aktivnosti v delovnem okolju	25
2.11 Spodbujanje šole k gibanju zaposlenih.....	25
2.11.1 Razvijanje kulture gibanja v kolektivu.....	25
2.11.2 Organizirane športne dejavnosti za zaposlene	25
2.11.3 Uporaba šolske infrastrukture	26
2.11.4 Aktivni odmori in vključevanje gibanja v delovni dan.....	26
2.11.5 Izobraževanje in ozaveščanje	26
2.11.6 Spodbude in motivacija zaposlenih.....	26
2.11.7 Povezovanje gibanja s timskim delom	26

3 EMPIRIČNI DEL.....	27
3.1 Namen empiričnega dela.....	27
3.2 Raziskovalna vprašanja in hipoteze	27
3.3 Metodologija raziskave.....	28
3.4 Rezultati in interpretacija	28
3.4.1 Spol anketirancev	28
3.4.2 Starost anketirancev.....	28
3.4.3 Delovno mesto	29
3.4.4 Delovna doba	30
3.4.5 Kako pogosto se ukvarjajo s športno aktivnostjo.....	31
3.4.6 Koliko časa običajno traja ena vaša športna aktivnost	32
3.4.7 Katere oblike športne aktivnosti najpogosteje izvajajo	33
3.4.8 Kje najpogosteje izvajajo športno aktivnost	34
3.4.9 Kaj jih najbolj motivira za športno aktivnost.....	35
3.4.10 Strinjanje in nestrinjanje s trditvami	36
3.4.11 Kaj jih najbolj ovira pri športnih aktivnostih	39
3.4.12 Kako pogosto se počutijo preutrujeni za šport	40
3.4.13 Ali menijo, da šport vpliva na njihovo telo.....	41
3.4.14 Kako šport vpliva na naslednje vidike	42
3.4.15 Ali vaša šola spodbuja športno aktivnost zaposlenih.....	47
3.4.16 Na kakšen način šola spodbuja športno aktivnost	48
3.4.17 Ali bi si želeli več organiziranih športnih aktivnosti	49
3.4.18 Kako bi ocenili svojo telesno pripravljenost.....	50
3.4.19 Kako pomembna se vam zdi športna aktivnost v življenju	51
3.4.20 Kaj bi vas spodbudilo k večji športni aktivnosti.....	52
3.4.21 Dodatni komentarji ali predlogi	53
4 ZAKLJUČEK	54
5 VIRI IN LITERATURA	56
6 PRILOGA.....	57

KAZALO RAZPREDELNIC

Razpredelnica 1: Priporočila za gibanje v odrasli dobi WHO, 2020	9
Razpredelnica 2: Spol anketirancev	28
Razpredelnica 3: Starost anketirancev	29
Razpredelnica 4: Starost anketirancev	29
Razpredelnica 5: Delovna doba	30
Razpredelnica 6: Pogostost ukvarjanja s športno aktivnostjo	31
Razpredelnica 7: Koliko časa običajno traja ena vaša športna aktivnost?	32
Razpredelnica 8: Katere oblike športne aktivnosti najpogosteje izvajate?	33
Razpredelnica 9: Kje najpogosteje izvajate športno aktivnost?	34
Razpredelnica 10: Kaj vas najbolj motivira za športno aktivnost?	35
Razpredelnica 11: Strinjanje in nestrinjanje z trditvami	36
Razpredelnica 12: Kaj jih najbolj ovira pri športnih aktivnostih	39
Razpredelnica 13: Kako pogosto se počutite preutrujeni za šport?	40
Razpredelnica 14: Ali menite, da športna aktivnost vpliva na vaše delo?	41
Razpredelnica 15: Kako šport vpliva na koncentracijo	42
Razpredelnica 16: Kako šport vpliva na delovno učinkovitost	43
Razpredelnica 17: Kako šport vpliva na odnose s sodelavci	44
Razpredelnica 18: Kako šport vpliva na razpoloženje	45
Razpredelnica 19: Kako šport vpliva na odpornost na stres	46
Razpredelnica 20: Ali vaša šola spodbuja športno aktivnost zaposlenih?	47
Razpredelnica 21: Način spodbujanja športne aktivnosti	48
Razpredelnica 22: Ali bi si želeli več organiziranih športnih aktivnosti?	49
Razpredelnica 23: Kako bi ocenili svojo telesno pripravljenost?	50
Razpredelnica 24: Kako pomembna se vam zdi športna aktivnost v življenju?	51
Razpredelnica 25: Kaj bi vas spodbudilo k večji športni aktivnosti?	52
Razpredelnica 26: Dodatni komentarji ali predlogi	53

KAZALO GRAFOV

graf 1: Delež športno aktivnih odraslih v Sloveniji	15
graf 2: Športna aktivnost glede na spol (18-64 let)	15
graf 3: Športna aktivnost glede na starost	16
graf 4: Doseganje višjih ravni športne aktivnosti	17
graf 5: Spol anketirancev	28
graf 6: Starost anketiranih	29
graf 7: Delovna mesta	30
graf 8: Delovna doba	31
graf 9: Pogostost ukvarjanja s športno aktivnostjo	32
graf 10: Koliko časa običajno traja ena vaša športna aktivnost?	33
graf 11: Katere oblike športne aktivnosti najpogosteje izvajate?	34
graf 12: Kje najpogosteje izvajate športno aktivnost?	35

graf 13: Kaj vas najbolj motivira za športno aktivnost?	36
graf 14: Strinjanje in nestrinjanje z trditvami.....	37
graf 15: Kaj jih najbolj ovira pri športnih aktivnostih	40
graf 16: Kako pogosto se počutite preutrujeni za šport?.....	41
graf 17: Ali menite, da športna aktivnost vpliva na vaše delo?	42
graf 18: Vpliv koncentracije.....	43
graf 19: Kako šport vpliva na delovno učinkovitost	44
graf 20: Kako šport vpliva na odnose s sodelavci.....	45
graf 21: Kako šport vpliva na razpoloženje	46
graf 22: Kako šport vpliva na odpornost na stres	47
graf 23: Ali vaša šola spodbuja športno aktivnost zaposlenih?.....	48
graf 24: Način spodbujanja športne aktivnosti	49
graf 25: Ali bi si želeli več organiziranih športnih aktivnosti?	50
graf 26: Kako bi ocenili svojo telesno pripravljenost?	51
graf 27: Kako pomembna se vam zdi športna aktivnost v življenju?	52

POVZETEK

Raziskovalna naloga obravnava športno aktivnost zaposlenih na osnovni šoli Vojnik ter njen vpliv na zdravje, počutje in delovno učinkovitost. Raziskava je imela namen ugotoviti pogostost in oblike športne aktivnosti med zaposlenimi, prepoznati ključne motive za gibanje ter ovire, ki vplivajo na njihovo aktivnost in analizirati povezavo med športno aktivnostjo ter delovno uspešnostjo.

V teoretičnem delu naloge so predstavljeni pomen redne športne aktivnosti, njeni učinki na telesno in duševno zdravje ter sodobna priporočila za gibanje. Poseben poudarek je namenjen vplivu gibanja na zmanjševanje stresa in izboljšanje kognitivnih sposobnosti, kar je pomembno z vidika zahtevnosti pedagoškega poklica.

Empirični del temelji na anketnem vprašalniku, ki je bil izveden med zaposlenimi na osnovni šoli Vojnik. Rezultati so pokazali, da se večina zaposlenih ukvarja s športno aktivnostjo vsaj nekajkrat tedensko, pri čemer prevladujejo zmerne oblike aktivnosti. Najpogostejši motiv za gibanje je skrb za zdravje, medtem ko so glavne ovire pomanjkanje časa, utrujenost in druge obveznosti. Ugotovljena je bila tudi pozitivna povezava med redno športno aktivnostjo in boljšim počutjem, večjo zbranostjo ter delovno učinkovitostjo.

Na podlagi ugotovitev lahko zaključimo, da športna aktivnost pomembno prispeva h kakovosti življenja zaposlenih, vendar ni vedno ustrezno vključena v njihov vsakdan. Raziskava opozori, da obstaja potreba po sistematičnem spodbujanju gibanja v delovnem okolju ter oblikovanju pogojev, ki omogočajo lažje vključevanje športne dejavnosti v vsakdanje življenje.

Ključne besede: športna aktivnost, zaposleni v osnovni šoli, zdravje, počutje, delovna učinkovitost

ABSTRACT

This research paper examines the physical activity of employees at the Vojnik Primary School and its impact on health, well-being, and work efficiency. The aim of the study was to determine the frequency and types of physical activity among employees, identify key motivations for exercise, explore the barriers affecting their activity, and analyze the relationship between physical activity and work performance.

The theoretical part of the paper presents the importance of regular physical activity, its effects on physical and mental health, and current recommendations for exercise. Special emphasis is placed on the role of physical activity in reducing stress and improving cognitive abilities, which is particularly important given the demands of the teaching profession.

The empirical part is based on a survey questionnaire conducted among employees of Vojnik Primary School. The results show that most employees engage in physical activity at least several times a week, with moderate forms of activity being the most common. The primary motivation for exercise is maintaining health, while the main barriers include lack of time, fatigue, and other obligations. A positive correlation was also identified between regular physical activity and improved well-being, greater concentration, and higher work efficiency.

Based on the findings, it can be concluded that physical activity significantly contributes to the quality of life of employees, but is not always adequately integrated into their daily routines. The study highlights the need for systematic promotion of physical activity in the workplace and the creation of conditions that facilitate easier inclusion of exercise in everyday life.

Keywords: physical activity, primary school employees, health, well-being, work efficiency

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Ena najpomembnejših komponent zdravega življenjskega sloga je športna aktivnost, ki pa v sodobni družbi ni več samoumevni del vsakdana. S hitrim tempom življenja, tehnološkim napredkom in sedečim načinom dela se je količina vsakodnevnega gibanja pri odraslih močno zmanjšala. Pojavlja se vprašanje, v kolikšni meri so športno aktivni zaposleni v različnih poklicih in kakšen vpliv ima njihova aktivnost na zdravje ter delovno učinkovitost.

Zame posebej zanimiva skupina so zaposleni v vzgoji in izobraževanju, v mojem primeru na Osnovni šoli Vojnik. Čeprav delo na osnovni šoli na prvi pogled ni fizično zahtevno, je v resnici zelo obremenjujoče. Učitelji in drugi strokovni delavci preživijo velik del dneva v stoječem položaju, pri govorjenju, vodenju razredov, pripravi učnih vsebin in opravljanju številnih organizacijskih ter administrativnih nalog. Vse več so izpostavljeni psihičnim obremenitvam, kot so odgovornost za učence, reševanje konfliktov in stalna potreba po zbranosti.

Raziskovalna naloga se osredotoča na športno aktivnost zaposlenih na Osnovni šoli Vojnik ter njen pomen za njihovo fizično in psihično počutje, delovno storilnost in kakovost življenja. Zanimalo nas je, kako aktivni so zaposleni v svojem prostem času, katere oblike gibanja najpogosteje izberejo ter kateri dejavniki jih pri tem spodbujajo ali ovirajo. V raziskavi bomo ugotovili tudi, ali šolsko okolje spodbuja zdrav življenjski slog in če obstajajo možnosti za več gibanja v okviru delovnega mesta.

Gibanje je bilo včasih naravni del vsakdanjega življenja, saj so ljudje opravljali več fizičnega dela in manj časa preživeli v sedečem položaju. Danes je povsem drugače. Poklici, ki so nekoč vključevali več gibanja, so postali bolj sedeči in organizacijsko zahtevni. Ne smemo pa pozabiti, da se je ob vsem povečal tudi stres na delovnem mestu, zaradi česar športna aktivnost ni več nujna posledica načina življenja, temveč zavestna odločitev posameznika, ki zahteva motivacijo, čas in voljo.

Običajno se ljudje zavedajo pomena športne aktivnosti, vendar so kljub temu še vedno premalo aktivni. Razkorak med zavedanjem o koristih športa in dejanskim vedenjem ostaja veliko. Prav zato je pomembno raziskati, kako ta pojav izgleda v konkretnem delovnem okolju Osnovne šole Vojnik, kjer ima zdravje zaposlenih posreden vpliv tudi na kakovost vzgojno izobraževalnega procesa.

Razpredelnica 1: Priporočila za gibanje v odrasli dobi WHO, 2020

Vir: WHO, 2020, str. 24-31

Starostna skupina	Aerobna aktivnost	Trening moči	Dodatno	Ključni učinki (raziskave)
18-39 let (mlajši odrasli)	150-300 min. zmerno ali 75-150 min. intenzivno tedensko	vsaj 2-krat tedensko	hitrost, koordinacija, eksplozivnost	razvoj maksimalne zmogljivosti, preventiva kardiovaskularnih bolezni, manj negativnih učinkov sedenja

40-64 let (srednja odraslost)	150-300 min. zmerno ali min. 75-150 min. intenzivno	2-3-krat tedensko	mobilnost, raztezanje, ravnotežje	upočasnitev sarkopenije, manj tveganja za diabetes tipa 2, boljše srčno-žilno zdravje
65 let in več (starejši odrasli)	150-300 min. zmerno (hoja lahka aktivnost)	vsaj 2-krat tedensko (prilagojeno)	ravnotežje (3x tedensko), vsakodnevno gibanje	manj padcev, ohranjanje samostojnosti, počasni upad kognicije (npr. Alzheimerjeva bolezen)

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen in cilj raziskovalne naloge je celovito raziskati športno aktivnost zaposlenih na osnovni šoli Vojnik ter ugotoviti, kako pomembno vlogo ima gibanje v njihovem vsakdanjem življenju. Pozornost je usmerjena na to, v kolikšni meri so zaposleni športno aktivni v prostem času, kakšne oblike rekreacije najpogosteje izbirajo ter kako redna športna aktivnost vpliva na njihovo telesno in psihično počutje. Moj glavni namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako lahko šola v prihodnje izboljša zdravje in dobro počutje svojih zaposlenih skozi spodbujanje športne aktivnosti. Kot športnega pedagoga me zanima, v kolikšni meri lahko tudi jaz pripomorem k izboljšanju trenutnega stanja.

Namen naloge je tudi raziskati, kako športna aktivnost vpliva na delovno učinkovitost zaposlenih, njihovo zbranost, stres ter zadovoljstvo pri delu. Ugotovili bomo tudi, kateri dejavniki zaposlene spodbujajo k športni aktivnosti in kateri jih pri tem ovirajo. Pomembno je razumeti, ali je njihov motiv predvsem skrb za zdravje, želja po boljšem počutju, zmanjševanju stresa, izboljšanje telesnega videza ali druženje z drugimi. Pomemben cilj je tudi prepoznavanje ovir, ki zaposlenim preprečuje redno športno aktivnost. Sem uvrščamo predvsem pomanjkanje časa, utrujenost, zdravstvene težave, pomanjkanje motivacije ali neustrezni pogoji za vadbo. Ravno v tem pa se skriva odgovor do razumevanja dejanskega življenjskega sloga zaposlenih.

Naloga prav tako obravnava vpliv šolskega delavnega okolja na navade zaposlenih ter preverja, ali in kako šola spodbuja zdrave življenjske navade med delavci. Ta podatek bo zagotovo koristil tudi vodstvu šole pri prizadevanju, kako v prihodnje še izboljšati trenutno stanje športne aktivnosti zaposlenih.

1.3 Raziskovalna metoda

V raziskovalni metodi bomo uporabili metodo spletnega anonimnega anketiranja in metodo vprašanja z mersko letvico.

1.4 Prispevek v praksi

Praktični prispevek raziskovalne naloge je poleg teoretičnega pregleda tudi vpogled v dejansko stanje športne aktivnosti zaposlenih na osnovni šoli in s tem odprtje možnosti za izboljšave v delovnem okolju.

Na prvem mestu rezultati raziskave pomagajo razumeti, kako aktivni so zaposleni v svojem prostem času ter ugotoviti, kateri dejavniki jih pri gibanju najbolj omejujejo. S tem bomo lahko bolj realno načrtovali ukrepe za spodbujanje zdravja zaposlenih in ne samo ponujanje splošnih priporočil, ki v praksi pogosto ne učinkujejo. Raziskava služi kot osnova za uvajanje različnih oblik spodbujanja gibanja v šoli, saj se na podlagi ugotovitev lahko uvedejo nove organizirane rekreativne dejavnosti za zaposlene, krajši aktivni odmori med delom ali večja dostopnost šolske športne infrastrukture izven pouka. Na ta način bomo gibanje približali zaposlenim.

Pomemben praktični prispevek je tudi ozaveščanje zaposlenih o pomenu redne športne aktivnosti. Ko zaposleni vidijo konkretne podatke o vplivu športne aktivnosti na počutje in delovno učinkovitost, se pogosto lažje odločijo za spremembo navad. V tem primeru lahko raziskava deluje tudi kot spodbuda za osebno spremembo življenjskega sloga.

Rezultati lahko pomagajo tudi vodstvu šole pri načrtovanju ukrepov za promocijo zdravja na delovnem mestu. To lahko vključuje organizacijo športnih dni za zaposlene, sodelovanje v lokalnih rekreativnih dogodkih ali celo povezovanje šole z lokalnimi športnimi društvi.

V šolskem in obšolskem prostoru ima športna aktivnost še dodatno vrednost, saj z, kako pogosto zaposleni predstavljajo zgled učencem. Njihov odnos do gibanja lahko pomembno vpliva na oblikovanje zdravih navad mladih (Jurak, 2012, str. 55-73; Kovač, 2013, str. 33-51). Zato je pomembno raziskati, kako pogosto se zaposleni ukvarjajo s športno aktivnostjo, kateri motivi jih vodijo ter s kakšnimi ovirami se srečujejo.

Aktivni zaposleni pomenijo boljše delovno okolje, kar se kaže v večji delovni učinkovitosti, manjši odsotnosti z dela, boljšem psihičnem počutju in bolj pozitivni klimi v kolektivu. To pa je eden najpomembnejših vidikov šole.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Pomen gibanja za telo

Gibanje je ena temeljnih človekovih potreb in ima ključno vlogo pri ohranjanju telesnega in duševnega zdravja. Tradicionalni pogled na življenje je, da je človek ustvarjen za delo in gibanje, kar se danes potrjuje tudi z znanstvenimi raziskavami. Sodobni način življenja, ki je sestavljeno iz veliko sedenja, predstavlja resno tveganje za zdravje, kar dodatno poudarja pomen redne telesne aktivnosti.

2.2 Vpliv gibanja na telesno zdravje

Redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na krepitev srčno-žilnega sistema, izboljšuje delovanje pljuč ter povečuje mišično moč in vzdržljivost. Pomaga tudi pri ohranjanju zdrave telesne mase in zmanjšuje tveganje za kronične bolezni, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen tipa 2 in nekatere oblike raka.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2020, str. 21-44) je opravila raziskavo, ki poudarja, da zmerna športna aktivnost (vsaj 150 minut tedensko) bistveno zmanjša tveganje za prezgodnjo smrt. Nekaj podobnega so ugotovili (Warburton, Nicol in Bredin, 2006, str. 801-809), da redno gibanje zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni za do 30 %.

2.3 Vpliv gibanja na duševno zdravje

Poleg tega da gibanje vpliva na telo, vpliva tudi na psihično počutje. Med športno aktivnostjo se sproščajo endorfini, ki izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo stres. Redna športna aktivnost je povezana z manjšim tveganjem za depresijo in anksioznost.

V reviji *The Lancet Psychiatry* je objavljena raziskava (Chekroud et al., 2018, str. 739–746), ki je pokazala, da imajo posamezniki, ki redno telovadijo, v povprečju manj dni slabega duševnega zdravja kot tisti, ki se ne gibajo. Gibanje deluje kot naravna oblika »zdravila« brez stranskih učinkov, če je pravilno odmerjeno.

2.4 Negativne posledice pomanjkanja zdravja

Premalo gibanja vodi v številne zdravstvene težave, kot so debelost, slabša telesna pripravljenost, povečano tveganje za kronične bolezni in slabše duševno zdravje. Dolgotrajno sedenje se danes prepozna kot samostojen dejavnik tveganja, ne glede na siceršnjo športno aktivnost.

Raziskave (Owen et al., 2010, str. 105–113) opozarjajo, da dolgotrajno sedenje negativno vpliva na presnovo, krvni tlak in raven sladkorja v krvi. Zato je pomembno, da poleg redne vadbe zmanjšujemo čas sedenja.

2.5 Športna aktivnost odraslih

2.5.1 Priporočila za športno aktivnost odraslih

Priporočila za športno dejavnost odraslih danes niso več stvar ugibanja ali osebnega občutka, ampak temeljijo na obsežnih znanstvenih raziskavah in smernicah mednarodnih organizacij, kot je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Te smernice jasno kažejo, da redno ukvarjanje s športom ni izbira, ampak nuja za normalno delovanje telesa in uma.

Po smernicah WHO naj bi odrasli (18-64 let) izvajali vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne dejavnosti na teden (npr. hitra hoja, kolesarjenje) ali 75 do 150 minut visoko intenzivne dejavnosti (npr. tek). Lahko pa tudi kombinacijo obeh oblik gibanja (WHO, 2010, str. 18–32).

Poleg tega se priporoča vsaj 2-krat tedensko izvajanje vaj za moč, ki vključujejo večje mišične skupine (npr. sklece, počepi). Aktivnosti naj bi se razporedile skozi teden (npr. 30 minut na dan, 5 dni v tednu). Pomembno je tudi dejstvo, da je nekaj gibanja bolje kot nič. Nekdo, ki je popolnoma neaktiven, lahko že z majhnimi koraki doseže pomembne koristi za zdravje.

Za boljše učinke na zdravje strokovnjaki priporočajo povečanje aktivnosti nad 300 minut tedensko, vključevanje različnih oblik gibanja (vzdržljivost, moč in gibljivost) ter redno prekinjanje dolgotrajnega sedenja.

Sodobna priporočila dajejo poseben poudarek na zmanjševanju sedenja, saj je le-to povezano z večjo umrljivostjo ter večjim tveganjem za bolezni srca, raka in sladkorno bolezen. Nekateri strokovnjaki primerjajo učinke dolgotrajnega sedenja celo s kajenjem, kar jasno kaže na resnost problema.

2.5.2 Praktična priporočila za vsakdanje življenje

Najbolj smiselna priporočila so vsakodnevna hoja (namesto prevoza, kjer je mogoče), fizično delo in rekreacija na prostem, redna, zmerna vadba brez pretiravanja in postopno povečevanje obremenitve. V preteklosti je bilo gibanje del vsakdana (delo, pot, opravila), danes pa moramo trening zavestno vračati v življenje.

Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2022) kažejo, da redna športna aktivnost pomembno prispeva k zmanjšanju obolevnosti in izboljšanju kakovosti življenja. Tudi raziskave WHO so pokazale, da že doseganje minimalnih priporočil bistveno zmanjša tveganje za prezgodnjo smrt in izboljša duševno zdravje (WHO, 2020, str. 21-44).

2.5.3 Dejansko stanje športne aktivnosti odraslih

Športna aktivnost odraslih se danes pogosto zdi kot nekaj samoumevnega, vendar kažejo podatki veliko bolj zaskrbljujočo sliko. Kljub temu, da je dostopnost športnih programov, fitness centrov in informacij o zdravem življenjskem slogu veliko, velik delež odrasle populacije ostaja premalo aktiven.

Raven športne aktivnosti se z leti zmanjšuje. Glavni razlogi za to so pomanjkanje časa, sedeč način dela, družinske obveznosti ter splošna utrujenost. Odrasli pogosto postavljajo športno aktivnost na stranski tir, saj jo dojemajo kot dodatno obveznost namesto nujen del vsakdanjega življenja.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da naj bi odrasli tedensko izvajali vsaj 150 do 300 minut zmerne športne aktivnosti ali 75 do 150 minut intenzivne aktivnosti (WHO, 2010,

str. 18–32). Žal velik delež prebivalstva teh priporočil ne dosega. V Evropi naj bi bilo po ocenah približno 30-40% odraslih premalo športno aktivnih.

Stanje v Sloveniji je podobno evropskemu povprečju. Nacionalne raziskave (npr. SLOfit in raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje) kažejo, da obstaja določen delež redno aktivnih posameznikov, vendar veliko težavo predstavlja neenakomerna porazdelitev aktivnosti. Mlajši odrasli so praviloma bolj aktivni kot starejši, razlike pa so povezane tudi s stopnjo izobrazbe in s socialno-ekonomskim statusom posameznikov (NIJZ, 2022).

Poseben problem predstavlja sedeči življenjski slog. Tudi posamezniki, ki so sicer občasno športno aktivni, večino dneva preživijo v sedečem položaju (v službi, doma, pred zasloni) Tak način življenja povečuje tveganje za številne bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2 ter debelost.

Kljub negativnim trendom pa obstajajo tudi pozitivni premiki. Vse več ljudi se zaveda pomena gibanja, priljubljenost rekreativnega športa (npr. tek, kolesarjenje, fitnes, pohodništvo) pa narašča. To še ne pomeni, da se splošna slika bistveno izboljšuje, saj aktivni postajajo še aktivnejši, neaktivni pa pogosto ostajajo neaktivni.

Dejansko stanje ukvarjanja s športno aktivnostjo odraslih je daleč od idealnega. Kljub temu, da imamo več možnosti kot kadarkoli prej, jih velik del populacije ne izkorišča. Ključni izziv v prihodnosti ni le ozaveščanje, ampak predvsem ustvarjanje navad in okolja, v katerem je gibanje del vsakdanjosti.

2.5.4 Splošna športna aktivnost odraslih v Sloveniji

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2022) približno 79,5 % odraslih (18-74 let) dosega priporočila glede aktivnosti, če upoštevamo vse oblike aktivnosti (tudi hojo, delo itd.).

Poudariti je potrebno, da statistika vključuje tudi vsakodnevno gibanje in ne le športa v klasičnem smislu. Delež tistih, ki se ukvarjajo izključno z organizirano vadbo ali s športom pa je najbrž precej nižji.



graf 1: Delež športno aktivnih odraslih v Sloveniji

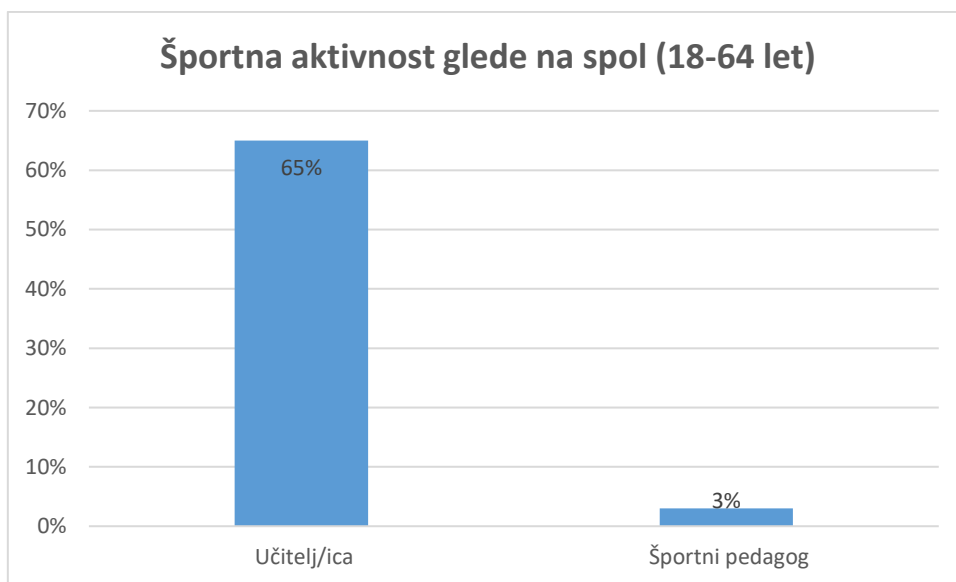
Vir: NIJZ, 2022

Interpretacija:

Iz grafa kaže, da so ljudje športno aktivni, pri čemer pa gre le za gibanje, povezano z osnovnim zdravjem.

Razlike glede na spol

Podatki jasno pokažejo razlike med moškimi in ženskami.



graf 2: Športna aktivnost glede na spol (18-64 let)

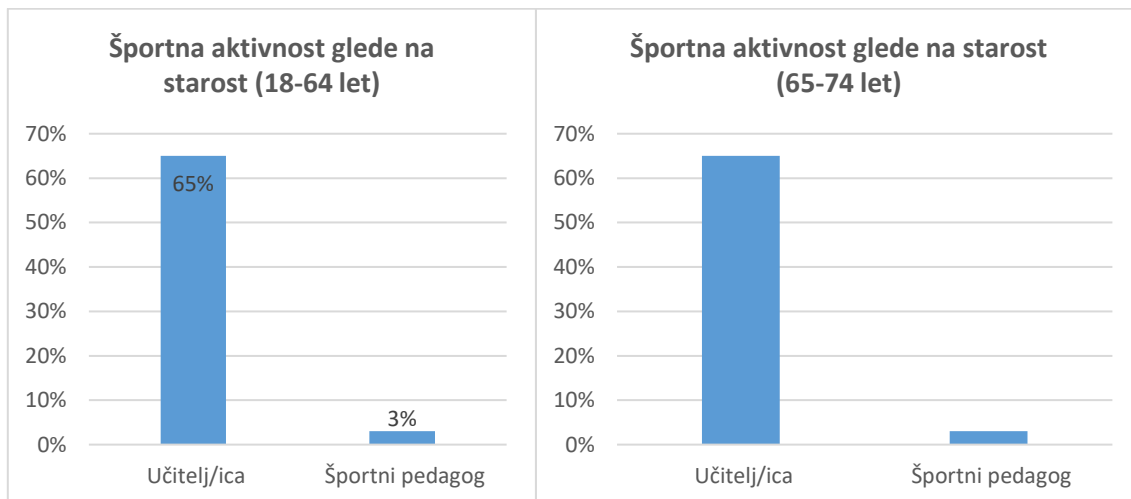
Vir: NIJZ, 2022

Interpretacija:

Moški so v povprečju bolj športno aktivni. Razlogi so pogosto povezani z življenjskim slogom, vrsto dela in tradicijo (moški so pogosteje vključeni v šport).

Razlike glede na starost

Športna aktivnost z leti upada.



graf 3: Športna aktivnost glede na starost

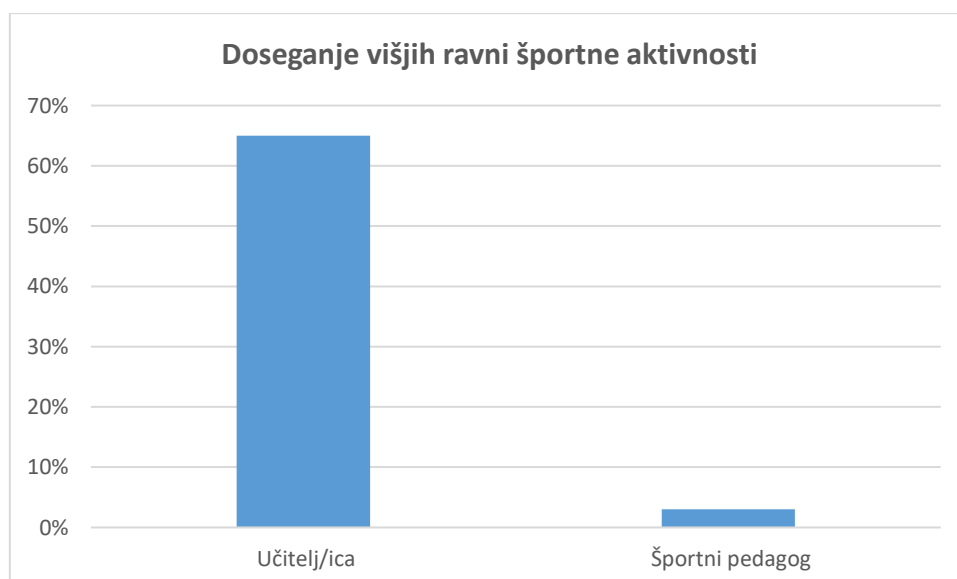
Vir: NIJZ, 2022

Interpretacija:

S starostjo športna aktivnost upada, kar je sicer logična posledica. Res pa je, da to predstavlja eno večjih težav, saj prav starejši gibanje najbolj potrebujejo.

Intenzivnejša športna aktivnost

Pri višji ravni športne aktivnosti (za dodatne zdravstvene koristi), se stanje slabša.



graf 4: Doseganje višjih ravni športne aktivnosti

Vir: NIJZ, 2022

Interpretacija:

Približno polovica odraslih (50 % moških in 56 % žensk) ni dovolj športno aktivnih za resne zdravstvene koristi. To pomeni, da večina ljudi ostaja na minimalni ravni gibanja.

Ključne težave sodobnega časa

Treba je izpostaviti nekaj dejstev. Veliko ljudi dosega minimum gibanja, ne pa optimalne ravni. Velik problem ostaja sedeči način življenja. Med skupinami (starost spol, izobrazba) so izrazite razlike. Šport ljudem ni več samoumeven, ampak prostovoljna dejavnost. Gibanje danes predstavlja stvar odločitve.

2.6 Motivacija za šport

Pri motivaciji za športno aktivnost odraslih gre za kompleksen pojav, ki je odvisen od posameznikovih vrednot, življenjskega sloga, izkušenj in okolja. Velikokrat se zdi, da so ljudje športno aktivni predvsem zaradi zdravja, vendar pa je v resnici ozadje drugačno. Nekateri začnejo zaradi nuje, drugi zaradi želje, tretji pa zaradi vpliva okolice.

Najpogosteje se motivacija v strokovni literaturi deli na notranjo (intrinzično) in zunanjo (ekstrinzično), pri čemer ima vsaka svoje značilnosti in posledice za dolgoročno vztrajanje pri športu. Poznamo še socialno, psihološko in tekmovalno motivacijo. Nasprotje vsem tem pa je amotivacija, pri kateri posameznik nima nobene prave spodbude za športno aktivnost.

2.6.1 Notranja motivacija

V kolikor se posameznik ukvarja s športom zaradi lastnega zadovoljstva, interesa ali užitka pomeni, da gre za notranjo motivacijo. Gre za najbolj čisto obliko motivacije, saj dejavnost sama po sebi predstavlja nagrado. Pri tej motivaciji človek uživa v gibanju, se sprosti in zmanjša stres, dobi občutek dosežka in napredka in izboljša razpoloženje.

Po raziskavah (Sallis in Owen, 1999, str. 90–118) so posamezniki, ki razvijejo notranjo motivacijo za gibanje, bistveno bolj dosledni pri športni aktivnosti. Takšno osebo žene k športni aktivnosti lastna želja in ne potrebuje zunanjih spodbud.

2.6.2 Zunanja motivacija

Če posameznika k aktivnosti spodbujajo zunanji dejavniki govorimo o zunanji motivaciji. Ti dejavniki niso povezani z dejavnostjo samo, ampak z njenimi posledicami. Najpogosteje gre pri zunanji motivaciji za željo po lepšem videzu, nekateri občutijo pritisk družbe ali okolice, spet drugi dobijo priporočilo zdravnika. Lahko so motivacija tudi nagrade (npr. tekmovanja, priznanja) ali pa socialni status.

Zunanja motivacija je pogosto začetni impulz za vključitev v šport, vendar pa sama po sebi običajno ni dovolj za dolgoročno vztrajanje. Ko zunanje spodbude več ni, pogosto izgine tudi aktivnost posameznika.

2.6.3 Socialna motivacija

Pomembno vlogo pri odraslih ima tudi socialni vidik. Šport pogosto ni le fizična aktivnost, ampak tudi družbeni dogodek. Posameznika lahko motivira vadba s prijatelji, skupinske vadbe, rekreativne lige ali družinske aktivnosti.

Pri tej motivaciji se pogosto kombinirajo notranji in zunanji dejavniki. Ima pa prednost, saj se povečuje verjetnost dolgoročnega vztrajanja.

2.6.4 Zdravstvena motivacija

Ko se pri ljudeh starost veča, postaja vse pomembnejša zdravstvena motivacija. Posamezniki začno s športno aktivnostjo zaradi preprečevanja bolezni, zaradi rehabilitacije ali zaradi izboljšanja splošnega počutja. Ta motivacija je bolj racionalna kot čustvena, ki se pojavi relativno pozno, pogosto šele takrat, ko se zdravstvene težave že pojavijo.

2.6.5 Psihološka motivacija

Ko govorimo o psihološki motivaciji se posameznik ukvarja s športno aktivnostjo zaradi pozitivnih učinkov na duševno stanje. Gre predvsem za glavo in ne toliko za telo. V tem primeru motivacije je razlog lahko zmanjšanje stresa, sprostitvev, boljše razpoloženje, večja samozavest ali občutek notranjega zadovoljstva.

2.6.6 Tekmovalna motivacija

Ko se posameznik ukvarja s športno aktivnostjo zaradi želje po dosežkih, uspehu in primerjanju z drugimi govorimo o tekmovalni motivaciji. Ti ljudje imajo potrebo po dokazovanju, napredku in preseganju lastnih ali tujih rezultatov.

2.6.7 Amotivacija

Pri amotivaciji posameznik nima nobene prave spodbude za športno aktivnost. Razlogi so lahko pomanjkanje interesa, slabe izkušnje iz preteklosti, nizka samozavest in občutek, da šport ne prinaša koristi. Za družbo predstavlja ta skupina največji izziv, saj jo je najtežje aktivirati.

2.6.8 Ključne ugotovitve glede motivacije

Notranja motivacija je najmočnejša in najbolj trajna. Zunanja motivacija pogosto sproži začetek, vendar hitro oslabi. Socialni dejavniki pomembno vplivajo na vztrajanje. Zdravstveni razlogi so močan, a pogosto prepozen motiv. Žal pa velik delež odraslih ostaja nemotiviran.

Eden največjih problemov je, da večina odraslih ne telovadi iz želje, temveč zaradi zavedanja po nuji. Dokler šport ostaja obveznost in ne navada ali celo potreba, dolgoročnih sprememb ne moremo pričakovati.

2.7 Najpogostejši razlogi za športno aktivnost

Imamo različne in pogosto prepletene razloge, zaradi katerih se odrasli odločajo za športno aktivnost. Najpogostejši motivi vključujejo skrb za zdravje, izboljšanje telesne pripravljenosti, sprostitvev in zmanjšanje stresa (Trost et al., 2002; Haskell et al., 2007). Po navadi ljudje z športno aktivnostjo ne začnejo iz enega samega razloga, temveč gre za kombinacijo le-teh.

2.7.1 Skrb za zdravje

Zdravje je najpogosteje omenjen razlog za športno aktivnost. Odrasli vedo, da redna športna aktivnost zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja, pomaga pri uravnavanju telesne teže, zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 in izboljšuje splošno telesno pripravljenost. Posamezniki se mnogokrat začnejo gibati šele takrat, ko se pojavijo konkretne težave (povišan krvni tlak, bolečine v hrbtu ipd.).

2.7.2 Izboljšanje telesnega videza

Predvsem pri mlajših je pogost motiv želja po boljšem videzu. Sem uvrščamo izgubo telesne teže, oblikovanje postave, večjo mišično maso in boljše samopodobo. Vsi motivi so izrazito povezani z družbenimi normami in vplivom medijev. Na začetku so lahko zelo učinkoviti, pogosto pa ne zadostujejo za dolgoročno vztrajanje, saj so rezultati počasni in zahtevajo disciplino.

2.7.3 Sprostitev in zmanjšanje stresa

Športna aktivnost ima pomembno vlogo kot oblika psihične razbremenitve v sodobnem načinu življenja. Odrasli se odločajo za njo zaradi zmanjšanja stresa, izboljšanja razpoloženja, pomoči pri obvladovanju napetosti in omogoča »odklop« od vsakodnevnih skrbi. Tukaj so razlogi trajnejši, saj posamezniki hitro občutijo pozitivne učinke.

2.7.4 Druženje in socialni vidik

Športna aktivnost prinaša močno socialno funkcijo. Veliko odraslih se vključuje v aktivnosti zaradi druženja s prijatelji, skupinskih vadb, rekreativnih ekip in občutka pripadnosti. Ker posamezniki ne želijo razočarati skupine ali izpasti iz družbe, takšna oblika motivacije pomaga pri rednosti.

2.7.5 Navada in življenjski slog

Ko je športna aktivnost del vsakdana in ni več zavestna odločitev govorimo o navadi in življenjskem slogu. Ti ljudje so bili športno aktivni že v mladosti, imajo oblikovane navade in šport dojemajo kot nekaj normalnega. Gre za skupino, ki je najstabilnejša, saj ne potrebuje posebnih razlogov za aktivnost in gibanje predstavlja del njihovega načina življenja.

2.7.6 Priporočila in zunanji vplivi

Veliko ljudi začne športno aktivnost zaradi nasveta zdravnika, vpliv parterja ali družine, medijev in družbenega omrežja ali javnozdravstvene kampanje (npr. Nacionalni inštitut za javno zdravje). Ti razlogi pogosto sprožijo začetek, vendar sami po sebi redko zagotavljajo dolgoročno vztrajanje.

2.8 Ovire za športno aktivnost

Med najpogostejšimi ovirami za športno aktivnost so pomanjkanje časa, utrujenost, družinske obveznosti ter pomanjkanje motivacije (Trost et al., 2002, str. 1996–2001; Dishman, Health & Lee, 2013, str. 101–135, 210–228). Kljub temu, da se odrasli zavedajo pomena gibanja, velik del ostaja premalo športno aktivnih. Ljudje vedo, kaj je dobro zanje, ampak jih pri tem ovirajo številni dejavniki. Ovire so lahko osebne, socialne ali okoljske in se največkrat med sabo prepletajo. Običajno gre za skupek navad, okoliščin in prioritet.

2.8.1 Pomanjkanje časa

Največkrat omenjena ovira je pomanjkanje časa. Odrasli se pogosto sklicujejo na službene obveznosti, družino in skrb za otroke ter vsakodnevne naloge. Tukaj gre za vprašanje prioritet. Sodobni način življenja je organiziran tako, da spodbuja pasivnost (avto namesto hoje, dvigalo namesto stopnic). S tem se dodatno zmanjšuje spontano gibanje.

2.8.2 Pomanjkanje motivacije

Prave notranje spodbude za športno aktivnost veliko odraslih preprosto nima. To se kaže kot odlašanje (»Začnem naslednji teden.«), hitro opuščanje aktivnosti ali nezanimanje za šport. Čeprav se posamezniki zavedajo pomembnosti gibanja, le-tega ne udejanjajo. Pogosto jim manjka notranja motivacija, brez katere dolgoročna sprememba skoraj ni možna.

2.8.3 Sedeč življenjski slog

Način življenja, ki spodbuja neaktivnost je ena največjih ovir sodobnega časa. Sodoben življenjski slog pogosto vključuje dolgotrajno sedenje in nizko raven gibanja, kar dodatno zmanjšuje športno aktivnost (Owen et al., 2010, (str. 105–113). Večina odraslih dela sede, se vozi z avtomobilom in prosti čas preživlja pred zasloni. Tak način življenja je tesno povezan s povečanim tveganjem za bolezni, kot so bolezni srca in ožilja ter debelost. Takšen slog se lahko hitro spremeni v navado, ki jo je težko prekiniti.

2.8.4 Zdravstvene težave

Predvsem pri starejših odraslih in tudi pri delu mlajše populacije so ovire zdravstvena stanja. Sem prištevamo bolečine v sklepih, poškodbe, kronične bolezni in zmanjšana telesna zmogljivost. Čeprav bi zmerna športna aktivnost veliko teh težav ublažila, se je posamezniki zaradi strahu ali neznanja aktivnosti izogibajo.

2.8.5 Pomanjkanje dostopa in finančne ovire

Čeprav je gibanje načeloma dostopno vsem, se v praksi pojavljajo omejitve kot so stroški vadin in članarin, oddaljenost športnih objektov in pomanjkanje infrastrukture (zlasti na podeželju). Sem štejemo predvsem organizirane oblike vadbe. Osnovno gibanje (hoja, tek) ne zahteva posebnih sredstev, zato ta ovira ni objektivna.

2.8.6 Socialni in družbeni vplivi

Velik vpliv na posameznikovo vedenja ima okolje. Verjetnost za aktivnost bo manjša, če šport ni del družinske ali socialne kulture. Sem lahko uvrščamo pomanjkanje podpore, neaktivno okolje, občutek nelagodja ali sramu (npr. v fitnessu) ali stereotipi (npr. »Za šport sem prestar.«). Ti dejavniki so pogosto podcenjeni, vendar imajo dolgoročen vpliv na navade.

2.8.7 Psihološke ovire

Psihološki dejavniki, ki zmanjšujejo športno aktivnost so nizka samozavest, strah pred neuspehom, slabe izkušnje iz preteklosti (npr. šport v šoli) in občutek, da »nisem za šport«. Te vrste ovir niso vidne, a močno vplivajo na vedenje posameznika.

2.9 Vpliv športne aktivnosti na delovno učinkovitost

Vpliv športne aktivnosti na delovno učinkovitost je danes ena izmed pomembnejših tem, saj sodoben način dela pogosto temelji na dolgotrajnem sedenju, stresu in mentalnih obremenitvah. Čeprav se športna aktivnost pogosto obravnava predvsem z vidika zdravja, ima v resnici neposreden vpliv tudi na kakovost in uspešnost dela.

2.9.1 Fizični učinki na delovno uspešnost

Redno gibanje izboljšuje tudi razpoloženje in zmanjšuje občutek utrujenosti, kar pozitivno vpliva na delovno uspešnost (Haskell et al., 2007, str. 1423–1434). Posledično imajo športno aktivni posamezniki več energije in boljše psihofizično stanje. Redna športna aktivnost izboljšuje osnovne telesne funkcije, ki so ključne za učinkovito delo. Med te štejemo večjo vzdržljivost, boljša telesna pripravljenost, manjša utrujenost, boljša drža in manj bolečin zlasti v hrbtu. Zaposleni, ki so športno aktivni, lažje prenašajo vsakodnevne obremenitve. Pri fizičnih poklicih to pomeni večjo zmogljivost, pri sedečih pa manj težav zaradi dolgotrajnega sedenja.

2.9.2 Psihološki učinki

Športne aktivnosti imajo enega izmed največjih vplivov, predvsem na psihološkem področju. Pri redni športni aktivnosti zmanjšujemo stres, izboljšujemo razpoloženje, povečujemo koncentracijo in zmanjšamo tveganje za izgorelost.

Športna aktivnost spodbuja sproščanje hormonov, ki pozitivno vplivajo na počutje, kar pomeni, da je posameznik pri delu bolj zbran in stabilen. To pomeni v praksi manj napak in boljše kakovost dela.

2.9.3 Povečana produktivnost

Raziskave so pokazale, da športno aktivni posamezniki dosegajo boljše koncentracijo, večjo produktivnost ter boljše odnose s sodelavci (Sallis & Owen, 1999, str. 90–118; Dishman, Health & Lee, 2013, str. 101–135, 210–228). To se kaže v večji učinkovitosti pri opravljanju nalog, boljši organizaciji časa in večji sposobnosti reševanja problemov. Poudariti je potrebno, da ljudje delajo bolj zbrano in učinkovito in ne da delajo več.

2.9.4 Manj bolniških odsotnosti

Redna športna aktivnost vpliva na zmanjšanje bolniških odsotnosti. Aktivnejši zaposleni redkeje zbole vajo, hitreje okrevajo in imajo manj kroničnih težav. To vse neposredno vpliva na delovno okolje, saj pomeni manj prekinitev dela in večjo stabilnost delovnega procesa.

2.9.5 Vpliv na delovno okolje

Športna aktivnost ne vpliva le na posameznika, ampak tudi na kolektiv. Na delovnih mestih, kjer spodbujajo športno aktivnost so boljši odnosi med zaposlenimi, večja pripadnost organizaciji in boljše delovna klima. Skupinske športne aktivnosti (npr. rekreativne ekipe) krepijo sodelovanje in komunikacijo, kar se prenese tudi v delovno okolje.

2.9.6 Negativni vidiki in omejitve

Realno je potrebno omeniti, da lahko pretirana športna aktivnost vodi v utrujenost ali poškodbe. V kolikor se nepravilno načrtuje vadba se lahko zmanjša energija za delo. Če je šport razumljen kot obveznost, lahko pomanjkanje časa povzroči dodatni stres. Potrebno je najti potrebno ravnovesje med zmerno in redno športno aktivnostjo, ki prinaša koristi. Pretiravanje lahko učinek kvečjemu obrne v negativno smer.

2.9.7 Konkretni primeri iz delovnega okolja v šolah (učitelji)

V šolah je vpliv športne aktivnosti na delovno učinkovitost še posebej očiten. Delo učitelja in strokovnega delavca ni samo intelektualno, ampak tudi psihično in pogosto fizično naporno.

Govorjenje, dolgotrajno stanje, stalna zbranost in delo z razredi zahtevajo veliko energije. Prav tu se pokaže razlika med aktivnimi in neaktivnimi posamezniki.

Učitelj v razredu – koncentracija in obvladovanje stresa

Učitelj, ki se redno ukvarja s športno aktivnostjo (npr. tek, hoja, kolesarjenje) praviloma lažje ohranja koncentracijo skozi celoten pouk, hitreje reagira v nepredvidljivih situacijah in bolje obvladuje stresne razrede.

Primer iz prakse:

Učitelj, ki po službi redno teče ali se giblje, naslednji dan v razredu deluje bolj mirno in odločno. Pri konfliktnih situacijah reagira premišljeno, ne impulzivno. Neaktiven učitelj pa hitreje izgubi potrpljenje, ker je že osnovno utrujen.

Dolgotrajno stanje in glasovna obremenitev

Učitelji večino dneva stojijo, hodijo po razredu in govorijo. Športno aktivni posamezniki imajo boljše telesno držo, manj bolečin v hrbtu in večjo vzdržljivost pri govoru.

Primer iz prakse:

Učitelj, ki je dobro telesno pripravljen lahko brez večjih težav izvede več ur pouka zapored. Pri neaktivnem učitelju se pogosto pojavijo bolečine v križu ali utrujenost že po nekaj urah, kar neposredno vpliva na kakovost pouka.

Športni pedagog kot zgled

Pri predmetu šport je vpliv še bolj očiten. Športni pedagog, ki živi aktiven življenjski slog daje zgled učencem, jih lažje motivira in deluje bolj prepričljivo. Učenci hitro opazijo, če učitelj govori o pomenu gibanja, sam pa ni aktiven.

Odmori in aktivni način dela

Na nekaterih šolah imajo kratke gibalne odmore med poukom. Tisti učitelji, ki so naklonjeni gibanju lažje vključijo razgibavanje v pouk, z veseljem spodbujajo aktivne odmore in s tem ustvarjajo bolj dinamično učno okolje.

Primer iz prakse:

Učitelj, ki pozna in razume pomen gibanja, bo med uro uvedel kratko raztezanje ali gibanje. Rezultat tega je boljša pozornost učencev in manj nemira v razredu.

Odnosi v kolektivu

Skupne športne aktivnosti (npr. rekreativni pohodi, športni dnevi za zaposlene) vplivajo na boljše odnose med učitelji, več sodelovanja in bolj sproščeno komunikacijo.

Primer iz prakse:

Kolektiv, ki skupaj sodeluje na športnih dogodkih, praviloma deluje bolj povezano tudi pri vsakdanjem delu. Opazi se manj napetosti in več pripravljenosti za pomoč.

Izgorelost in psihična obremenitev

Delo v šoli je danes precej bolj stresno kot v preteklosti. Povečane zahteve, administracija in delo z zahtevnimi učenci in starši vodijo v preobremenjenost. Športna aktivnost zmanjšuje tveganje za izgorelost, omogoča "odklop" od službe in pomaga ohranjati ravnovesje.

Primer iz prakse:

Učitelj, ki nima nobene oblike razbremenitve, hitro "nosi delo domov". Tisti, ki je športno aktiven pa lažje postavi mejo med službo in prostim časom.

2.10 Vloga delovnega okolja

Pogosto se ne zavedamo, da ima delovno okolje zelo velik vpliv na to, kako športno aktivni so zaposleni. Pri odraslih so poleg osebne motivacije odločilni tudi pogoji, v katerih delajo vsak dan. V šolskem okolju se ta vpliv kaže še posebej jasno, saj gre za kombinacijo sedečega dela, psihičnih obremenitev in natančno določenega urnika.

2.10.1 Narava dela in gibanje

Osnovni dejavnik je sama narava dela. V osnovni šoli se delo med zaposlenimi razlikuje. Učitelji veliko stojijo, hodijo po razredu in govorijo. Administrativni delavci večinoma sedijo, medtem ko ima tehnično osebje bolj fizično delo (čiščenje, vzdrževanje, prenašanje opreme). Čeprav se zdi, da so učitelji veliko aktivni, pa gre pogosto za ponavljajoče se in enolične gibe, ki ne nadomestijo prave športne aktivnosti v smislu rekreacije.

2.10.2 Organizacija delovnega časa

Delovni urnik zaposlenih močno vpliva na možnost gibanja. V šoli je dan pogosto razdeljen na zaporedne ure pouka, kratke odmore sestanke in dodatne obveznosti. Tak sistem dela zaposlenim ne omogoča, da bi med delom vključili daljše obdobje gibanja. Po koncu delovnega dne so mnogi zaposleni že utrujeni, kar zmanjšuje verjetnost, da bodo še dodatno športno aktivni.

2.10.3 Sedeče delo in posledice

Pri administrativnih delavcih in delu učiteljev za računalnikom je problem predvsem dolgotrajno sedenje. To vodi do bolečin v hrbtu in v vratu, slabše drže telesa, zmanjšanje telesne pripravljenosti in hitrejšo utrujenost. Sedeče delovno okolje tako neposredno zmanjšuje spontano gibanje čez dan.

2.10.4 Psihične obremenitve

Delovno okolje vpliva na psihično stanje zaposlenih. Stres, odgovornost in časovni pritiski lahko zmanjšajo motivacijo za športne aktivnosti, povzročajo utrujenost ter povečajo željo po

pasivnem počitku (npr. sedenje, gledanje televizije). Po drugi strani pa lahko športna aktivnost deluje kot protiutež stresu, vendar le, če ga zaposleni uspe vključiti v svoj urnik.

2.10.5 Vpliv organizacijske kulture

Pomemben dejavnik je kultura šole. Če šola spodbuja športne aktivnosti se to kaže v organiziranih športnih dejavnostih za zaposlene, spodbujanju aktivnih odmorov in pozitivnem odnosu do rekreacije. V kolikor v kolektivu ni te kulture, športna aktivnost pogosto ostane na ravni posameznikove odločitve in ni sistematično podprto.

2.10.6 Možnosti za spodbujanje športne aktivnosti v delovnem okolju

Spodbujanje športne aktivnosti v delovnem okolju pomeni uporabo športne infrastrukture po pouku, skupne rekreacijske aktivnosti zaposlenih, spodbujanje hoje in gibanja med odmori ter vključevanje gibanja v delovne sestanke ali dogodke. Tudi majhne spremembe lahko dolgoročno vplivajo na navade zaposlenih.

2.11 Spodbujanje šole k gibanju zaposlenih

Šola ima kot delovno okolje pomembno vlogo pri oblikovanju življenjskega sloga svojih zaposlenih. Dokument Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju poudarja pomen celostnega razvoja posameznika, ki vključuje tudi skrb za telesno zdravje (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, 2020, str. 115–132).

Kljub temu, da je športna aktivnost predvsem osebna odločitev posameznika, lahko šola z ustreznimi pristopi bistveno vpliva na to, da gibanje postane pogostejši del vsakdana zaposlenih. Tukaj ne gre za prisilo, temveč za ustvarjanje pogojev, ki gibanje omogočajo, olajšajo in spodbujajo. Šola kot institucija ima pomembno vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga

2.11.1 Razvijanje kulture gibanja v kolektivu

Eden najpomembnejših dejavnikov je kultura v šoli. Če je športna aktivnost del vsakdanjega razmišljanja in vrednot kolektiva, se zaposleni lažje vključujejo v aktivnosti. To pomeni, da se o gibanju govori kot o nekaj povsem vsakdanji stvari, da vodstvo šole daje zgled z lastno aktivnostjo in da se spodbuja pozitivno mišljenje o rekreaciji. Tradicionalno gledano se kultura v šoli začne pri vodstvu in nato preide na celoten kolektiv.

2.11.2 Organizirane športne dejavnosti za zaposlene

Šola lahko zaposlene aktivno spodbuja z organizacijo različnih aktivnosti. Med te spadajo skupni pohodi ali izleti, rekreativne športne igre (npr. odbojka, nogomet, badminton), redne tedenske vadbe v šolski dvorani in udeležba na športnih prireditvah za zaposlene. Takšne aktivnosti ne služijo le gibanju, ampak tudi povezovanju kolektiva.

2.11.3 Uporaba šolske infrastrukture

Kar nekaj šol ima dobre pogoje za športne aktivnosti, ki pa so pogosto neizkoriščene. Šola lahko omogoči uporabe dvorane po pouku, odpre športna igrišča za zaposlene in spodbuja uporabo stopnic namesto dvigala. Gre za preproste ukrepe, ki ne zahtevajo veliko finančnih vlaganj, imajo pa velik učinek.

2.11.4 Aktivni odmori in vključevanje gibanja v delovni dan

Zaposlene je mogoče spodbujati tudi med delovnim časom s kratkimi razteznimi vajami med sestanki, spodbujanje hoje med odmori in krajšimi sprehodi v naravi med delovnim časom, če je to možno. Takšni ukrepi zmanjšujejo sedeči način dela in izboljšuje počutje.

2.11.5 Izobraževanje in ozaveščanje

Pomemben del spodbujanja je tudi razumevanje pomena gibanja. Šola lahko organizira predavanje o zdravem življenjskem slogu, delavnice o preprečevanju bolečin v hrbtu in predstavitve o vplivu gibanja na stres in zdravje. Poudariti je potrebo, da samo teorija ni dovolj in da je praksa ključnega pomena.

2.11.6 Spodbude in motivacija zaposlenih

Dodatno motivacijo lahko šola zagotovi z simboličnimi nagradami za zaposlene, sofinanciranjem športnih aktivnosti ali s skupnimi izzivi (npr. štetje korakov). Takšni pristopi pomagajo predvsem pri začetni motivaciji, ki je pogosto najtežji del.

2.11.7 Povezovanje gibanja s timskim delom

Šola lahko športne aktivnosti vključi tudi v svoje organizacijske aktivnosti. Sem spadajo športni dnevi za zaposlene, aktivni teambuildingi in skupne udeležbe na rekreativnih dogodkih. S tem postanejo športne aktivnosti del medosebnih odnosov, ne le individualna odločitev.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Namen empiričnega dela

Namen empiričnega dela raziskovalne naloge z naslovom športna aktivnost delavcev na osnovni šoli je pridobiti konkretne podatke o dejanski športni aktivnosti zaposlenih v osnovni šoli ter jih analizirati na podlagi njihovih odgovorov in izkušenj. Empirični del se osredotoča na resnično stanje v praksi, ne le na teoretična izhodišča, zato je njegov cilj čim bolj realno prikazati navade, odnos in vedenje zaposlenih glede telesne aktivnosti.

V okviru empiričnega dela želimo ugotoviti, kako pogosto so zaposleni telesno aktivni, katere oblike rekreacije najpogosteje izvajajo ter v kolikšni meri gibanje vključujejo v svoj vsakdan. Poleg tega je namen raziskati tudi njihove motive za športno aktivnost ter prepoznati glavne ovire, ki jim preprečujejo redno gibanje.

Pomemben del empiričnega raziskovanja je tudi ugotavljanje, kako zaposleni sami ocenjujejo vpliv športne aktivnosti na njihovo počutje, zdravje in delovno učinkovitost. S tem želimo dobiti vpogled v to, ali zaposleni zaznavajo povezavo med gibanjem in kakovostjo svojega dela.

Na podlagi zbranih podatkov je namen empiričnega dela tudi oblikovati realno sliko stanja v osnovni šoli Vojnik. S tem lahko raziskava prispeva k boljšemu razumevanju potreb zaposlenih in poda izhodišča za morebitne izboljšave pri spodbujanju športne aktivnosti na delovnem mestu in tudi izven njega.

3.2 Raziskovalna vprašanja in hipoteze

Raziskovalna vprašanja:

- Kako pogosto se zaposleni v osnovni šoli ukvarjajo s športno dejavnostjo?
- Kateri so glavni motivacijski dejavniki za športno aktivnost?
- Katere ovire zaposlenim preprečujejo redno gibanje?
- Ali športna aktivnost vpliva na delovno učinkovitost in počutje zaposlenih?
- Ali delovno okolje (šola) spodbuja športno aktivnost zaposlenih?

Hipoteze:

H1: Večina zaposlenih v osnovni šoli se ukvarja s športno dejavnostjo vsaj enkrat tedensko.

H2: Najpogostejši motiv za športno aktivnost zaposlenih je skrb za zdravje.

H3: Največja ovira za športno aktivnost zaposlenih je pomanjkanje časa.

H4: Zaposleni, ki so športno aktivni pogosteje, poročajo o boljšem počutju in večji delovni učinkovitosti.

H5: Najpogostejša oblika športne aktivnosti je hoja ali druga individualna aktivnost.

H6: Šola kot institucija ne spodbuja dovolj športne aktivnosti zaposlenih.

3.3 Metodologija raziskave

Raziskava je bila izvedena z metodo anketiranja. Uporabljen je bil spletni vprašalnik v orodju 1KA, ki je vseboval 21 vprašanj, bili pa so dodani še dodatni komentarji ali predlogi. V raziskavi je sodelovalo 68 zaposlenih. Anketa je bila anonimna, podatki pa so bili analizirani s frekvenčnimi porazdelitvami in odstotki. Rezultati so prikazani v obliki tabel in interpretacij, na označenih mestih pa so predvideni grafi.

3.4 Rezultati in interpretacija

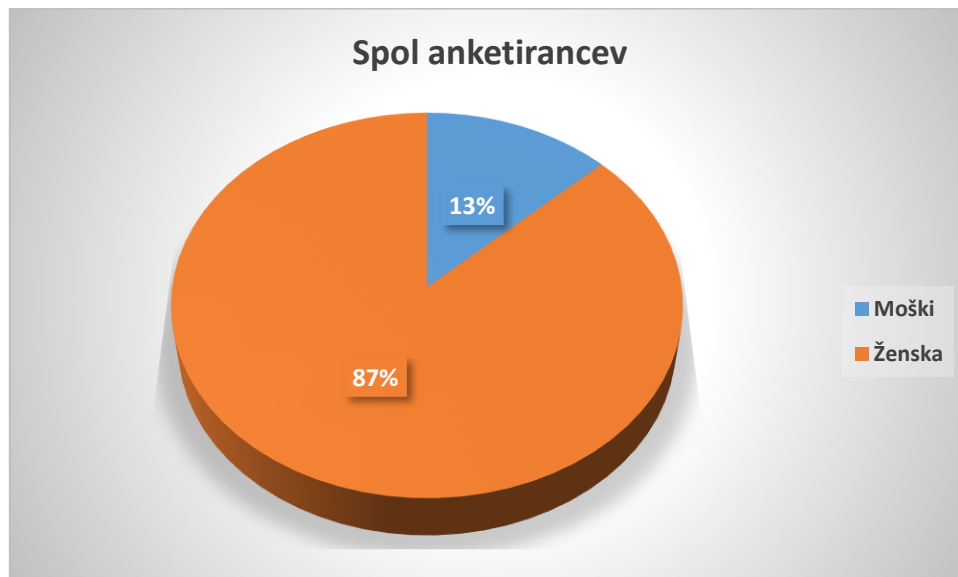
3.4.1 Spol anketirancev

Razpredelnica 2: Spol anketirancev

Spol	Frekvenca	Odstotek
Moški	9	13 %
Ženska	59	87 %

Interpretacija:

Med 68 anketiranih delavcev na osnovni šoli Vojnik prevladuje večina žensk (87%), kar je pričakovano glede na naravo dela. Raziskave v Sloveniji kažejo podoben odstotek zaposlenih v osnovnih šolah. Na razrednem pouku in delu z mlajšimi je to že ti. tradicionalno »ženski poklic«. Moški pa so redki in so po navadi v vodstvu ali pri predmeti kot je šport, tehnika. Danes se v šoli da več poudarka na odnosih, komunikaciji in na čustveni podpori. Tu so se ženske bolj množično uveljavile kot moški.



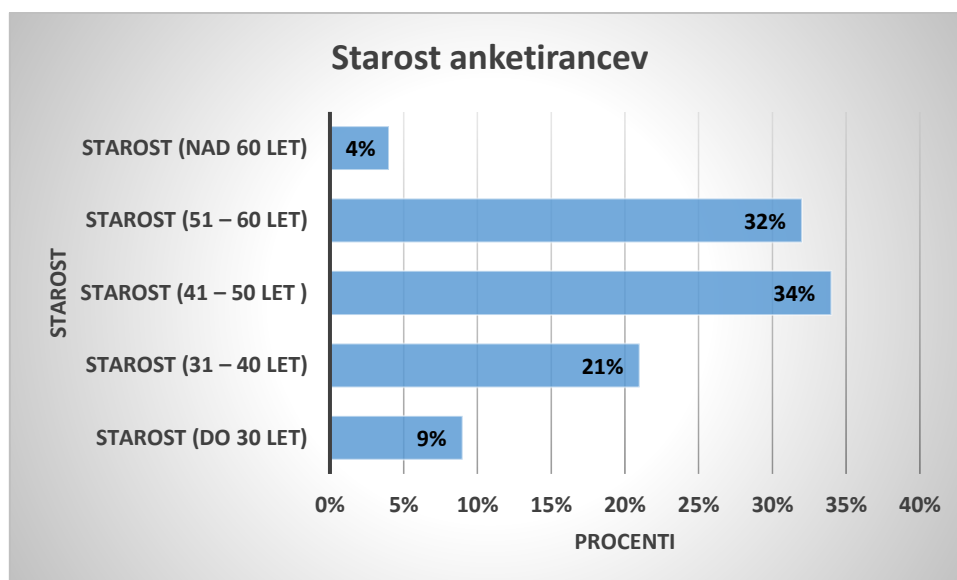
graf 5: Spol anketirancev

3.4.2 Starost anketirancev

Razpredelnica 3: Starost anketirancev

Starost	Frekvenca	Odstotek
starost (do 30 let)	6	9 %
starost (31 – 40 let)	14	21 %
starost (41 – 50 let)	23	34 %
starost (51 – 60 let)	22	32 %
starost (nad 60 let)	3	4 %

Starostna struktura zaposlenih kaže na **pretežno zrel in izkušen kolektiv**, v katerem prevladujejo zaposleni v srednjem in poznem obdobju kariere. Delež tik pred upokojitvijo (51–60 let in nad 60 let) je zelo visok (36 %). Viden je nizek delež mladih zaposlenih, kar nakazuje na **potencialne kadrovske izzive v prihodnosti**, predvsem zaradi pričakovanega vala upokojevanj in omejenega dotoka novega kadra. Starostna struktura je pomembna tudi z vidika športne aktivnosti, saj raziskave kažejo, da se ta s starostjo praviloma zmanjšuje. Trendi poklica učitelja ni več tako privlačen kot nekoč, več pa je tudi negotovih zaposlitev na začetku kariere.



graf 6: Starost anketiranih

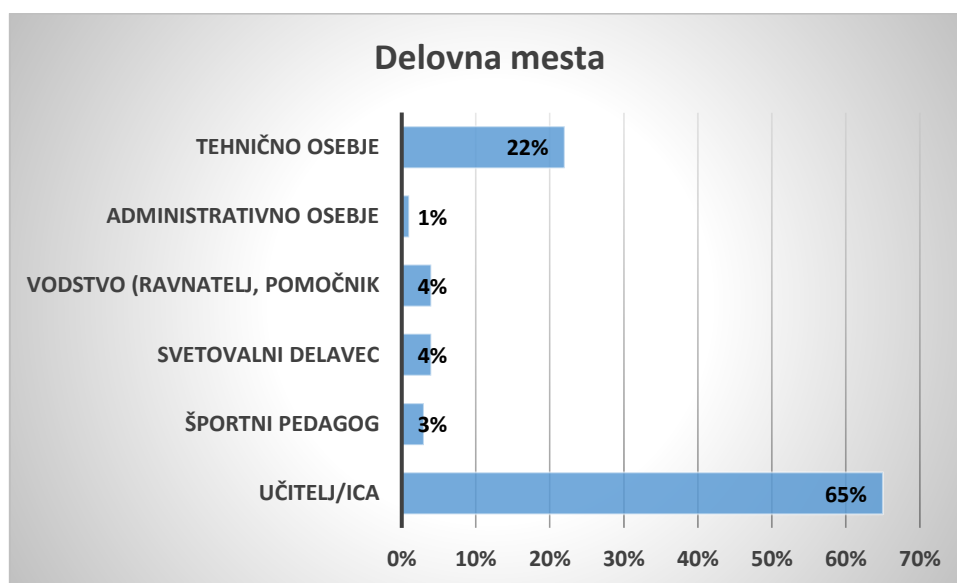
3.4.3 Delovno mesto

Razpredelnica 4: Starost anketirancev

Delovno mesto	Frekvenca	Odstotek
Učitelj/ica	44	65 %
Športni pedagog	2	3 %
Svetovalni delavec	3	4 %
Vodstvo (ravnatelj, pomočnik)	3	4 %
Administrativno osebje	1	1 %
Tehnično osebje	15	22 %

Interpretacija:

Večina anketirancev je učiteljev na šoli (44 %), kar kaže, da gre za izrazito **pedagoško usmerjeno institucijo**, kjer prevladujejo učitelji kot nosilci osnovne dejavnosti. Sledi tehnično osebje z 22 %, ki ima skupaj z administrativnim osebjem ključno podporno funkcijo pri delovanju šole.. V slovenskih šolah se povečuje delež **podpornih strokovnih služb**, kar odraža širjenje vloge šole iz zgolj izobraževalne v tudi socialno in vzgojno institucijo.



graf 7: Delovna mesta

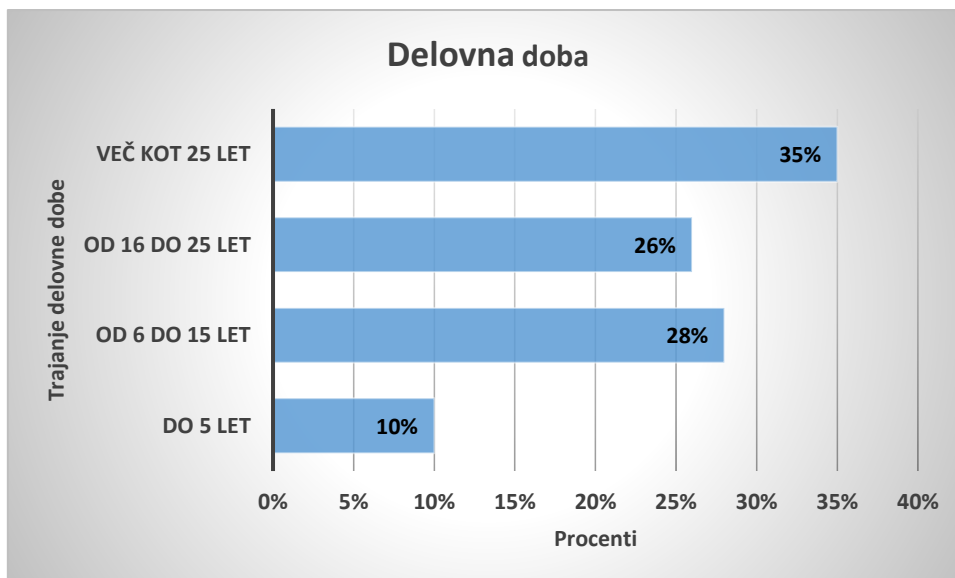
3.4.4 Delovna doba

Razpredelnica 5: Delovna doba

Delovna doba	Frekvenca	Odstotek
do 5 let	7	10 %
od 6 do 15 let	19	28 %
od 16 do 25 let	18	26 %
več kot 25 let	24	35 %

Interpretacija:

Struktura delovne dobe zaposlenih na osnovni šoli Vojnik kaže na prevlado izkušenega kadra, saj ima večina zaposlenih (61 %) več kot 15 let delovne dobe. Največji delež predstavljajo zaposleni z več kot 25 leti delovnih izkušenj (35 %), kar kaže na stabilnost in kontinuiteto dela, hkrati pa nakazuje na bližajoče se upokojevanje večjega dela kolektiva. Nizek delež zaposlenih z manj kot petimi leti delovne dobe (10 %), kaže na omejen dotok novega kadra, kar lahko v prihodnje predstavlja izziv za kadrovsko obnovo in prenos znanja. Kolektiv je izrazito **izkušen in stabilen**, kar pozitivno vpliva na kakovost pouka in organizacijo dela.



graf 8: Delovna doba

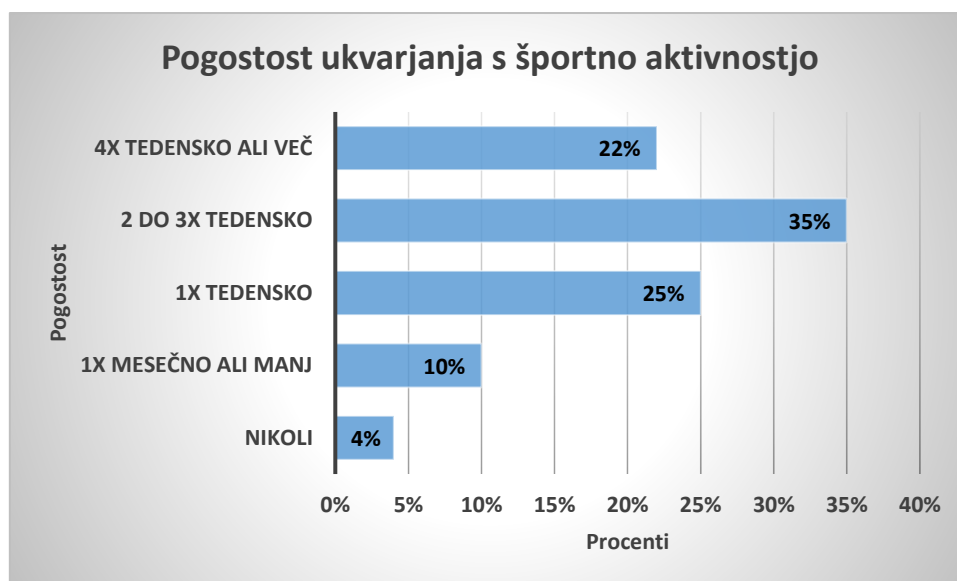
3.4.5 Kako pogosto se ukvarjajo s športno aktivnostjo

Razpredelnica 6: Pogostost ukvarjanja s športno aktivnostjo

Količina ukvarjanja	Frekvenca	Odstotki
Nikoli	3	4 %
1x mesečno ali manj	7	10 %
1x tedensko	17	25 %
2 do 3x tedensko	24	35 %
4x tedensko ali več	15	22 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da je večina zaposlenih na osnovni šoli redno športno aktivna, saj jih več kot polovica (57 %) dosega vsaj dvakrat tedensko telesno dejavnost. S tem lahko potrdimo H1. To lahko povežemo s profilom zaposlenih, saj gre za večinoma visoko izobražen kader in s tem z večjo ozaveščenostjo o zdravju. Šolsko okolje najbrž spodbuja zdrav življenjski slog. Največji delež predstavlja skupina zaposlenih, ki se ukvarja s športom dva- do trikrat tedensko (35 %), kar ustreza priporočilom za ohranjanje zdravja. Delež neaktivnih zaposlenih je razmeroma nizek (4 %), kar kaže na dobro razvito zavest o pomenu gibanja. Kljub temu pa ostaja četrtnina zaposlenih le občasno aktivnih (35 %), kar nakazuje prostor za dodatno spodbujanje redne telesne dejavnosti.



graf 9: Pogostost ukvarjanja s športno aktivnostjo

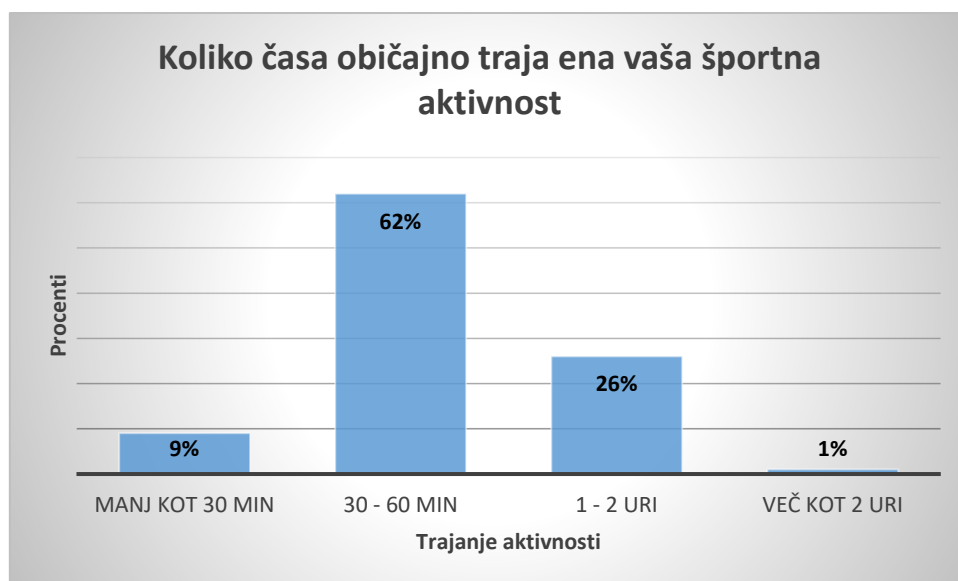
3.4.6 Koliko časa običajno traja ena vaša športna aktivnost

Razpredelnica 7: Koliko časa običajno traja ena vaša športna aktivnost?

Čas aktivnosti	Frekvenca	Odstotek
manj kot 30 min	6	9 %
30 - 60 min	42	62 %
1 - 2 uri	18	26 %
več kot 2 uri	1	1 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da večina zaposlenih (62 %) na osnovni šoli svoje športne aktivnosti izvaja v trajanju od 30 do 60 minut, kar predstavlja najbolj značilno obliko rekreativne vadbe. Takšen vzorec kaže na uravnotežen življenjski slog, kjer je telesna dejavnost redno vključena v vsakdan, vendar prilagojena delovnim in družinskim obveznostim. Manjši delež zaposlenih izvaja krajše (9 %) ali daljše aktivnosti (27 %), pri čemer so zelo dolge športne aktivnosti redke (1 %) in značilne le za posameznike z višjo stopnjo športne angažiranosti.



graf 10: Koliko časa običajno traja ena vaša športna aktivnost?

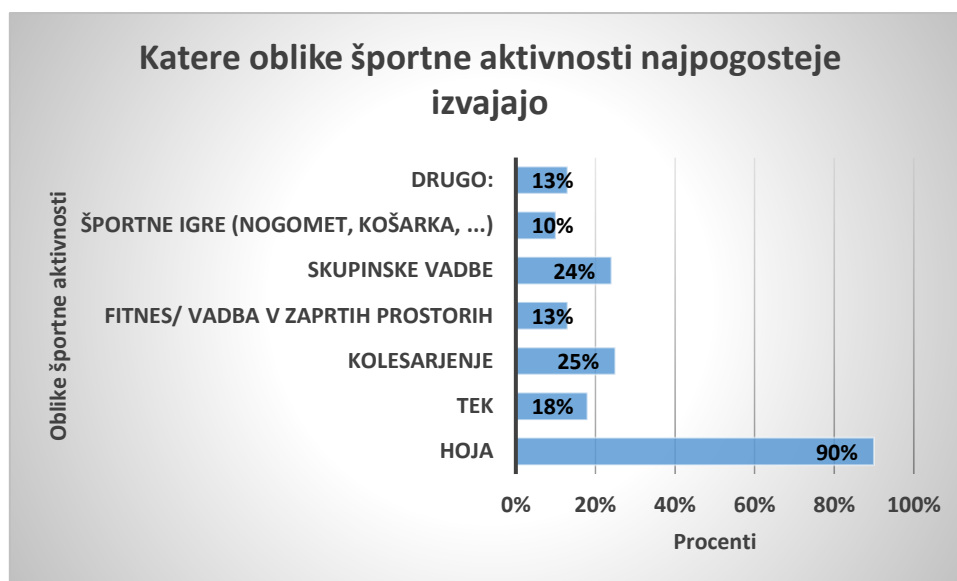
3.4.7 Katere oblike športne aktivnosti najpogosteje izvajajo

Razpredelnica 8: Katere oblike športne aktivnosti najpogosteje izvajate?

Vrsta aktivnosti	Frekvenca	Odstotek
hoja	61	90 %
tek	12	18 %
kolesarjenje	17	25 %
fitnes/ vadba v zaprtih prostorih	9	13 %
skupinske vadbe	16	24 %
športne igre (nogomet, košarka, ...)	7	10 %
Drugo:	9	13 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da med zaposlenimi na osnovni šoli izrazito prevladuje hoja kot najpogostejša oblika športne aktivnosti (90 %), kar kaže na izbiro enostavnih, dostopnih in časovno prilagodljivih oblik gibanja. S tem lahko potrdimo H5. Poleg hoje so razmeroma pogosto zastopane tudi aktivnosti v naravi, kot sta kolesarjenje (25 %) in tek (18 %), ter skupinske vadbe (24 %). Najbrž je odstotek skupinskih vadb dokaj visok tudi zaradi tega, ker poteka organizirano dvakrat na teden s športnim pedagogom. Nasprotno pa so športne igre manj prisotne (10 %), kar kaže na upad zanimanja za ekipne športe v odrasli dobi. Na splošno rezultati potrjujejo, da zaposleni šport dojemajo predvsem kot sredstvo za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, ne pa kot tekmovalno dejavnost. Posamezni zaposleni so zapisali, da se ukvarjajo še s plavanjem, smučanjem, hojo v hrib in gimnastičnimi vajami. Trije pa so še aktivni s plesom.



graf 11: Katere oblike športne aktivnosti najpogosteje izvajate?

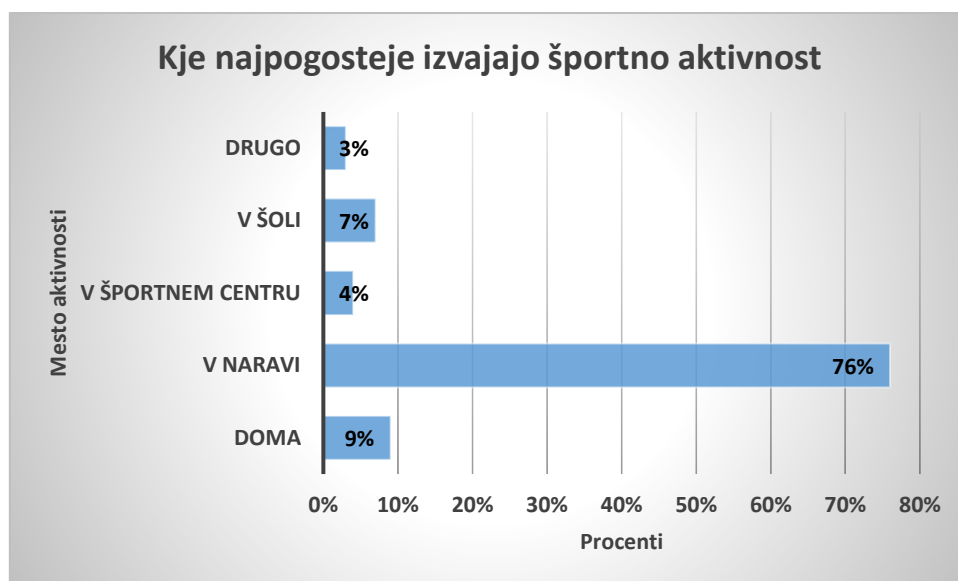
3.4.8 Kje najpogosteje izvajajo športno aktivnost

Razpredelnica 9: Kje najpogosteje izvajate športno aktivnost?

Mesto ukvarjanja	Frekvenca	Odstotek
Doma	6	9 %
V naravi	52	76 %
V športnem centru	3	4 %
V šoli	5	7 %
Drugo	2	3 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da zaposleni na osnovni šoli svoje športne aktivnosti najpogosteje izvajajo v naravi (76 %), kar potrjuje izrazito usmerjenost k dostopnim, neorganiziranim in časovno prilagodljivim oblikam gibanja. Ostale lokacije, kot so športni centri, šola ali domače okolje, so bistveno manj zastopane. Pod druge lokacije so zaposleni zapisali, da se ukvarjajo s športno aktivnostjo v šoli in v naravi. Takšna porazdelitev kaže, da zaposleni šport dojemajo predvsem kot sprostitveno dejavnost, ki jo želijo izvajati izven delovnega okolja in brez dodatnih organizacijskih ali finančnih obremenitev.



graf 12: Kje najpogosteje izvajate športno aktivnost?

3.4.9 Kaj jih najbolj motivira za športno aktivnost

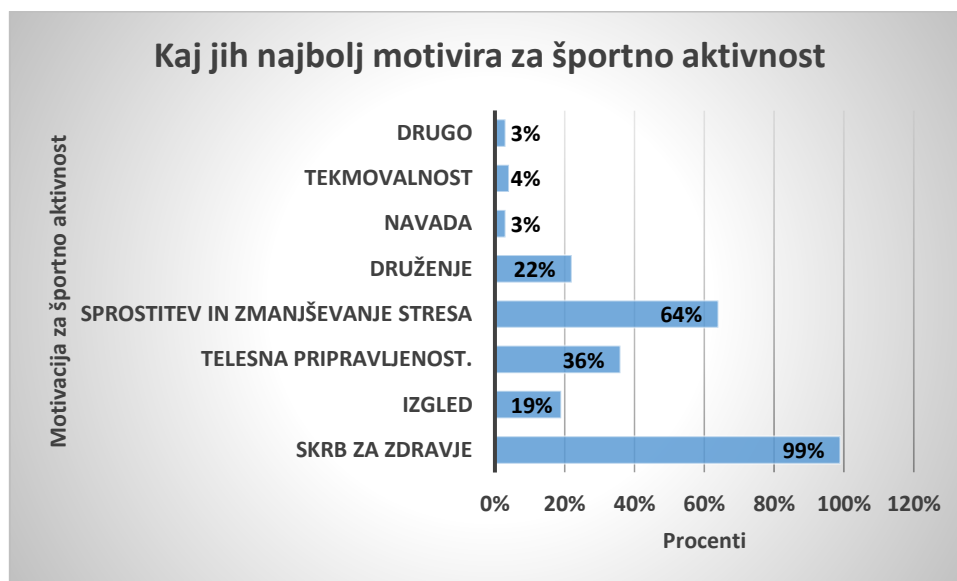
Razpredelnica 10: Kaj vas najbolj motivira za športno aktivnost?

Motivacija	Frekvenca	Odstotek
Skrb za zdravje	67	99 %
Izgled	13	19 %
Telesna pripravljenost.	24	36 %
Sprostitev in zmanjševanje stresa	43	64 %
Druženje	15	22 %
Navada	2	3 %
Tekmovalnost	3	4 %
Drugo	2	3 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da zaposlene na osnovni šoli k športni aktivnosti v največji meri motivira skrb za zdravje (99 %), ki jo navaja skoraj celoten vzorec. S to ugotovitvijo lahko potrdimo H2. Pomemben motiv predstavlja tudi sprostitvev in zmanjševanje stresa, kar kaže na psihološko razbremenilno funkcijo športa. Ostali motivi, kot so telesna pripravljenost, druženje in izgled, so manj izraziti, medtem ko sta tekmovalnost in navada skoraj zanemarljiva. Takšna struktura

motivov kaže, da zaposleni šport dojemajo predvsem kot sredstvo za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, ne pa kot tekmovalno ali estetsko dejavnost.



graf 13: Kaj vas najbolj motivira za športno aktivnost?

3.4.10 Strinjanje in nestrinjanje s trditvami

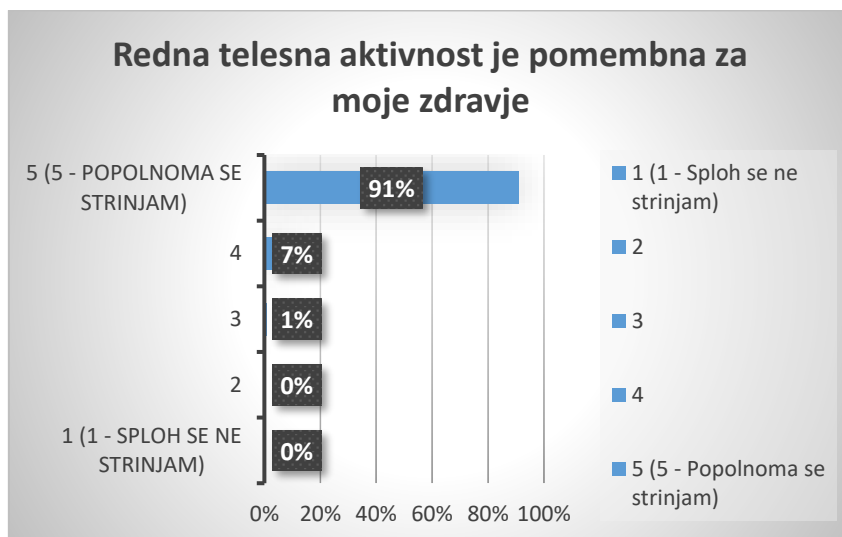
Razpredelnica 11: Strinjanje in nestrinjanje z trditvami

	Frekvenca	Odstotek
Redna telesna aktivnost je pomembna za moje zdravje		
1 (1 - Sploh se ne strinjam)	0	0 %
2	0	0 %
3	1	1 %
4	5	7 %
5 (5 - Popolnoma se strinjam)	62	91 %
Šport mi pomaga pri obvladovanju stresa		
1 (1 - Sploh se ne strinjam)	1	1 %
2	0	0 %
3	8	12 %
4	12	18 %
5 (5 - Popolnoma se strinjam)	47	69 %
Po športni aktivnosti sem bolj učinkovit/a pri delu		
1 (1 - Sploh se ne strinjam)	2	3 %
2	1	1 %
3	6	9 %
4	17	25 %

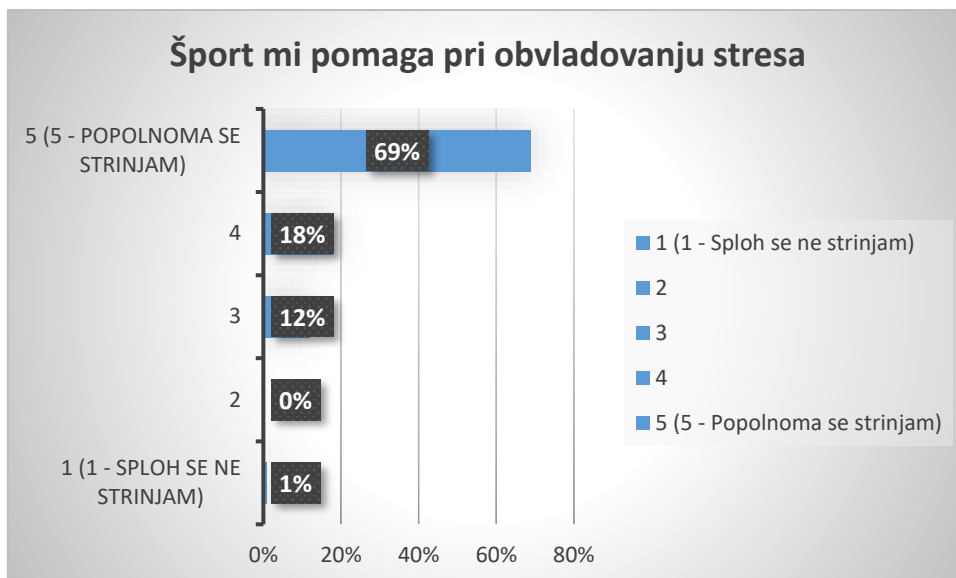
5 (5 - Popolnoma se strinjam)	42	62 %
Imam dovolj motivacije za redno gibanje		
1 (1 - Sploh se ne strinjam)	3	4 %
2	3	4 %
3	19	28 %
4	19	28 %
5 (5 - Popolnoma se strinjam)	24	35 %

Interpretacija

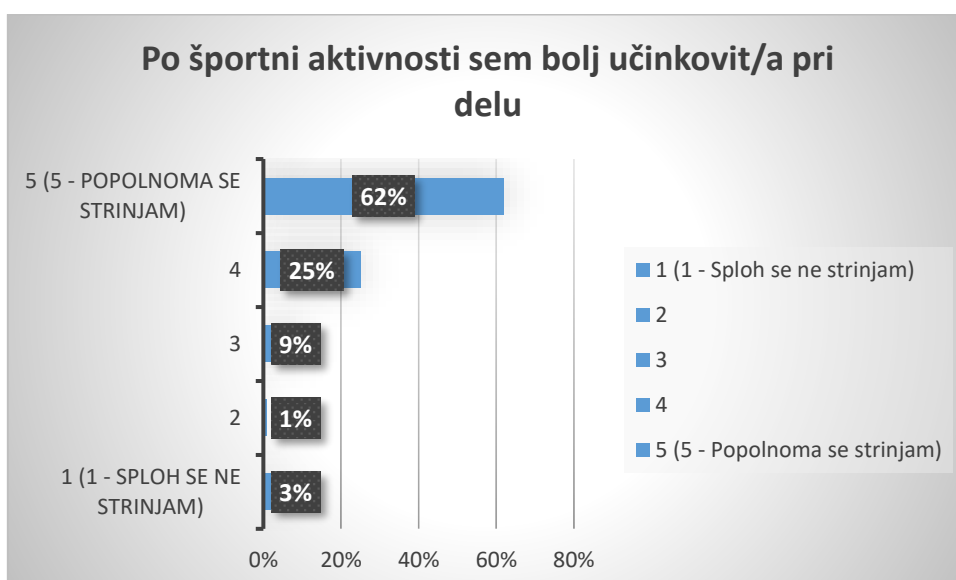
Večina se strinja (98 %), da je športna aktivnost zelo pomembna za njihovo zdravje. To kaže na zelo visoko ozaveščenost o pomenu gibanja. Športna aktivnost je pri njih kot vrednota trdno zasidrana. Vsi vedo, da je gibanje nujno. Večina se strinja, da šport pomaga pri premagovanju stresa (87 %) in je na nek način psihološki ventil. S tem lahko potrdimo H4. Delo v šoli ni samo fizično, ampak predvsem psihično zahtevno. Zaposleni jemljejo športne aktivnosti kot orodje za preživetje stresa. Zelo velik procent zaposlenih meni (87 %), da so bolj učinkoviti na delovnem mestu, v kolikor se ukvarjajo s športnimi aktivnostmi. S tem rezultatom lahko potrdimo H4. To pomeni, da šport ni ločen ampak podpira delo. Kljub temu pa se pri motivaciji za redno gibanje pojavi večja razpršenost odgovorov, kar kaže na to, da visoka ozaveščenost še ne pomeni nujno tudi doslednega izvajanja športne aktivnosti. Rezultati tako nakazujejo na razkorak med prepričanji in dejanskim vedenjem zaposlenih.



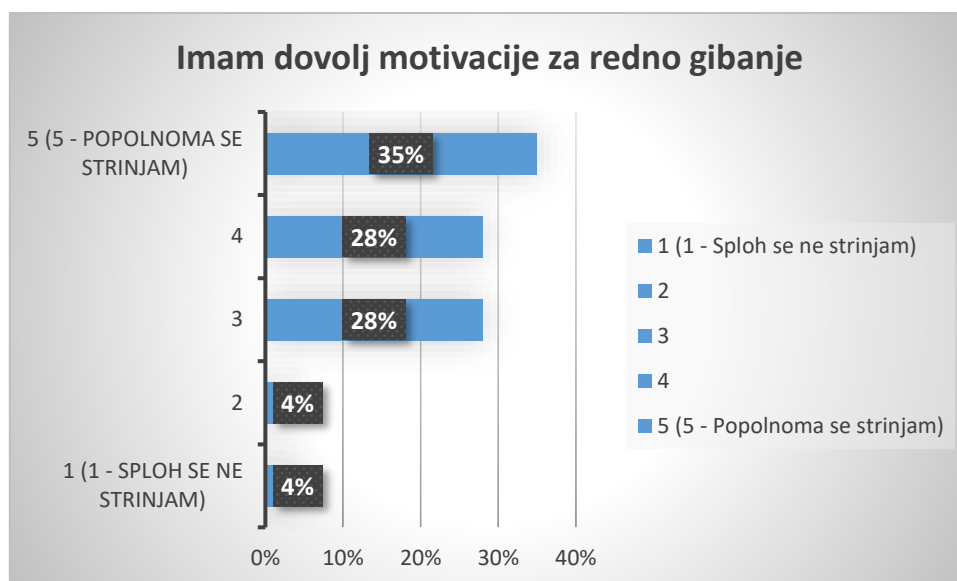
graf 14: Strinjanje in nestrinjanje z trditvami



graf 15: Strinjanje in nestrinjanje z trditvami



graf 16: Strinjanje in nestrinjanje z trditvami



Graf 17: Strinjanje in nestrinjanje z trditvami

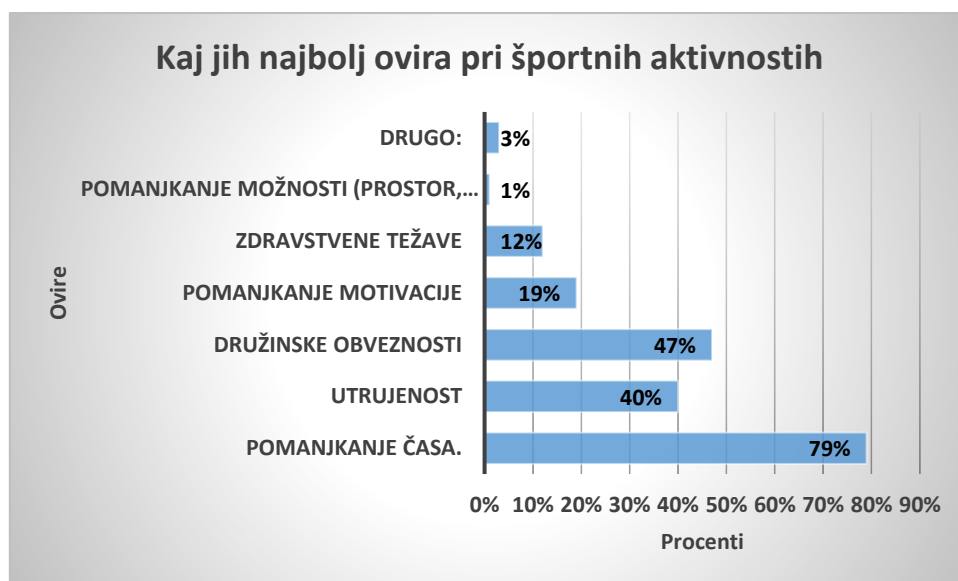
3.4.11 Kaj jih najbolj ovira pri športnih aktivnostih

Razpredelnica 12: Kaj jih najbolj ovira pri športnih aktivnostih

Ovire	Frekvenca	Odstotek
Pomanjkanje časa.	54	79 %
Utrujenost	27	40 %
Družinske obveznosti	32	47 %
Pomanjkanje motivacije	13	19 %
Zdravstvene težave	8	12 %
Pomanjkanje možnosti (prostor, oprema).	1	1 %
Drugo:	2	3 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da zaposlene na osnovni šoli pri ukvarjanju s športom najbolj ovira pomanjkanje časa (79 %), kar navaja velika večina anketiranih. S tem lahko potrdimo H3. Problem ni v zavedanju ali želji, ampak v organizaciji vsakdana. Pomembni oviri predstavljata tudi družinske obveznosti (47 %) in utrujenost (40 %), kar kaže na obremenjenost zaposlenih in zahtevnost usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja. Šport pogosto »odpade«, ker pride zadnji na vrsto. Po drugi strani pa pomanjkanje motivacije (19 %), zdravstvene težave (12 %) in neustrezni pogoji (1 %) niso izraziti dejavniki, kar pomeni, da večina zaposlenih ima interes za športno aktivnost, vendar jim vsakodnevne obveznosti to pogosto otežujejo.



graf 15: Kaj jih najbolj ovira pri športnih aktivnostih

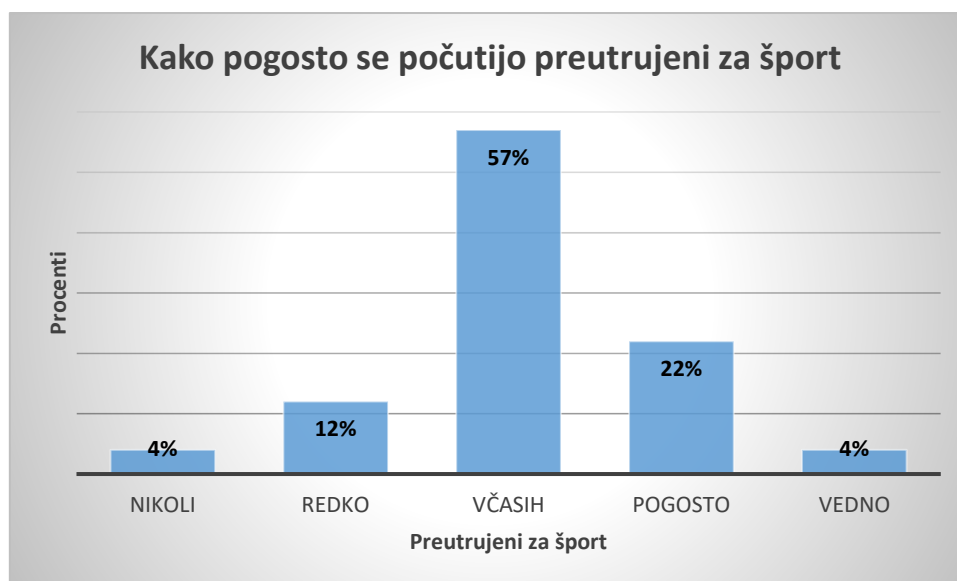
3.4.12 Kako pogosto se počutijo pretrujeni za šport

Razpredelnica 13: Kako pogosto se počutite pretrujeni za šport?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Nikoli	3	4 %
Redko	8	12 %
Včasih	39	57 %
Pogosto	15	22 %
Vedno	3	4 %

Interpretacija

Rezultati kažejo, da se večina zaposlenih (57 %) vsaj občasno počuti pretrujene za športno aktivnost, saj več kot polovica anketiranih navaja, da se to dogaja včasih. Poleg tega se približno četrtnina zaposlenih (26 %) pogosto ali vedno sooča z utrujenostjo, kar predstavlja pomembno oviro za redno telesno dejavnost. Velik odstotek je pogosto ali stalno pretrujenih, zato je ukvarjanje s športom pri njih redno ogroženo. Delež zaposlenih, ki se nikoli ali redko počutijo pretrujene, je razmeroma nizek (16 %). Ugotovitve tako potrjujejo, da utrujenost predstavlja pomemben dejavnik, ki omejuje športno aktivnost zaposlenih.



graf 16: Kako pogosto se počutite pretrujeni za šport?

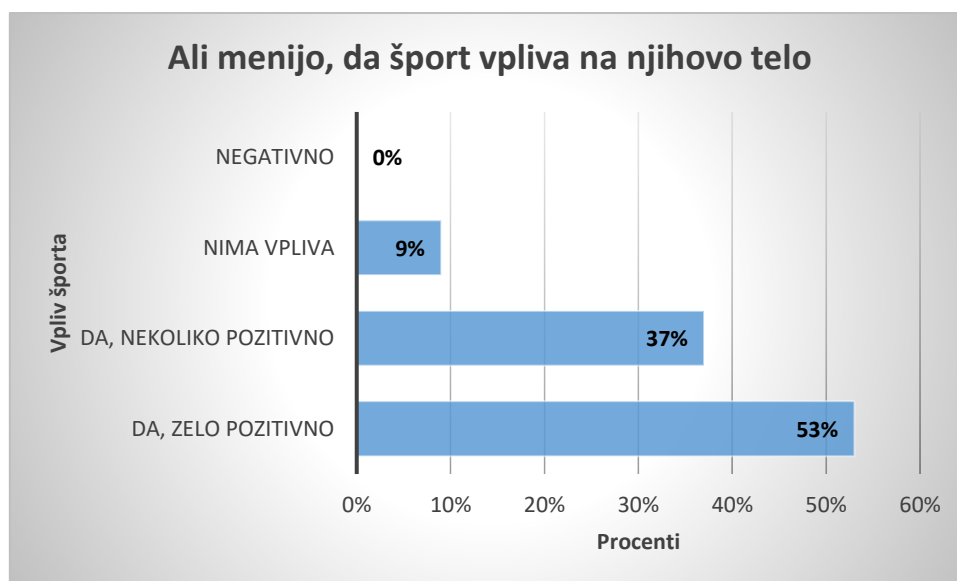
3.4.13 Ali menijo, da šport vpliva na njihovo telo

Razpredelnica 14: Ali menite, da športna aktivnost vpliva na vaše delo?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Da, zelo pozitivno	36	53 %
Da, nekoliko pozitivno	25	37 %
Nima vpliva	6	9 %
Negativno	0	0 %

Interpretacija:

Iz odgovorov je razvidno, da velika večina zaposlenih (53 %) meni, da ima športna aktivnost pozitiven vpliv na njihovo delo, pri čemer več kot polovica zaznava zelo pozitiven vpliv. S tem lahko potrdimo H4. Skoraj nihče ne meni, da šport nima vpliva (9 %), negativnih odgovorov pa ni bilo. To kaže na visoko stopnjo zavedanja o koristih telesne dejavnosti za delovno učinkovitost, počutje in obvladovanje delovnih obremenitev. Kljub temu pa je mogoče sklepati, da kljub pozitivnim stališčem obstajajo drugi dejavniki, ki zaposlenim otežujejo redno ukvarjanje s športom.



graf 17: Ali menite, da športna aktivnost vpliva na vaše delo?

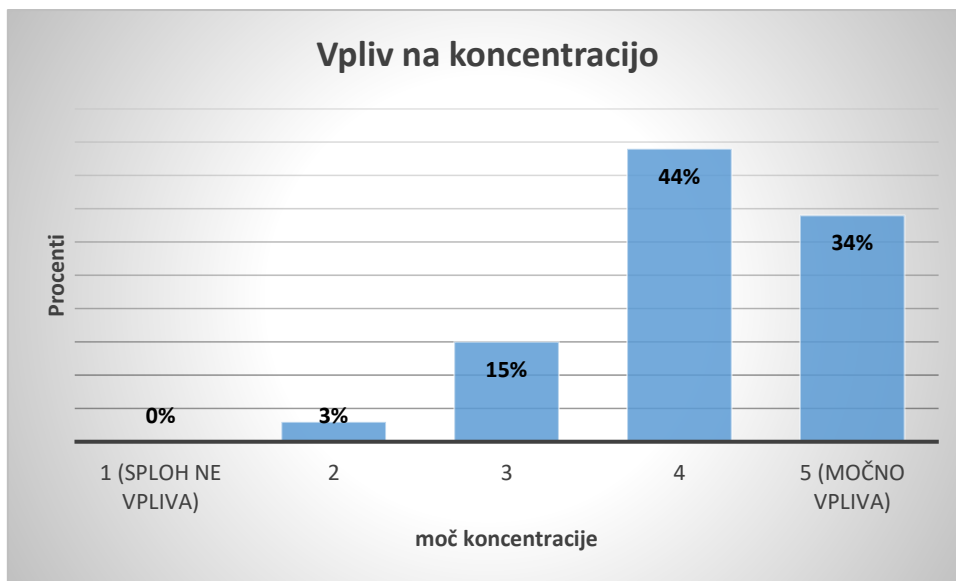
3.4.14 Kako šport vpliva na naslednje vidike

Razpredelnica 15: Kako šport vpliva na koncentracijo

Vpliv na koncentracijo (1 – sploh ne vpliva, 5 – močno vpliva)	Frekvenca	Odstotek
1 (sploh ne vpliva)	0	0 %
2	2	3 %
3	10	15 %
4	30	44 %
5 (močno vpliva)	23	34 %

Interpretacija:

Večina zaposlenih (78 %) zaznava pomemben pozitiven vpliv športne aktivnosti na koncentracijo, saj jih skoraj štiri petine ocenjuje vpliv kot močan ali zelo močan. S tem lahko potrdimo H4. Delež zaposlenih, ki menijo, da šport nima vpliva na koncentracijo, je zanemarljiv (3 %). To potrjuje, da telesna aktivnost pomembno prispeva k izboljšanju kognitivnih sposobnosti, zlasti zbranosti in osredotočenosti pri delu. Kljub temu pa lahko na dejansko izvajanje športne aktivnosti vplivajo drugi dejavniki, kot so pomanjkanje časa in utrujenost.



graf 18: Vpliv koncentracije

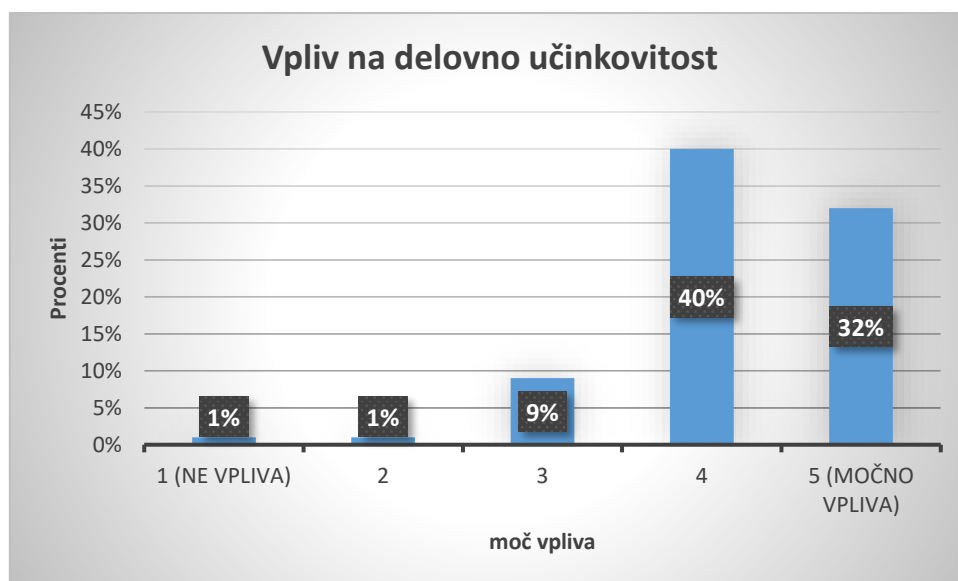
Graf 14: Vpliv koncentracije

Razpredelnica 16: Kako šport vpliva na delovno učinkovitost

Vpliv na delovno učinkovitost (1 – sploh ne vpliva, 5 – močno vpliva)	Frekvenca	Odstotek
1 (ne vpliva)	1	1 %
2	1	1 %
3	6	9 %
4	27	40 %
5 (močno vpliva)	22	32 %

Interpretacija:

Odgovori kažejo, da večina zaposlenih (72 %) zaznava pozitiven vpliv športne aktivnosti na delovno učinkovitost, saj skoraj tri četrtine anketiranih ocenjuje vpliv kot precejšen ali močan. Delež zaposlenih, ki menijo, da šport nima vpliva na učinkovitost, je zelo nizek (2 %). To potrjuje, da telesna aktivnost pomembno prispeva k večji produktivnosti in uspešnosti pri delu. S tem lahko zopet potrdimo H4. Kljub temu pa lahko na dejansko izvajanje športne aktivnosti vplivajo drugi dejavniki, kot so pomanjkanje časa in utrujenost.



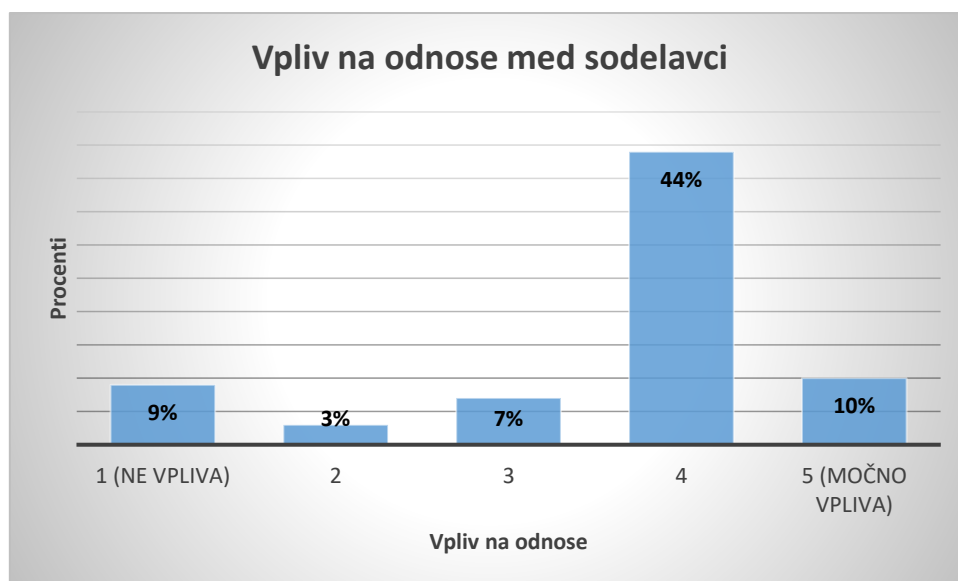
graf 19: Kako šport vpliva na delovno učinkovitost

Razpredelnica 17: Kako šport vpliva na odnose s sodelavci

Vpliv na odnose med sodelavci (1 – sploh ne vpliva, 5 – močno vpliva)	Frekvenca	Odstotek
1 (ne vpliva)	6	9 %
2	2	3 %
3	5	7 %
4	30	44 %
5 (močno vpliva)	7	10 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da športna aktivnost zmerno vpliva na odnose med sodelavci, saj več kot polovica zaposlenih ocenjuje vpliv kot precejšen ali močan (61 %). Kljub temu pa je delež tistih, ki zaznavajo zelo močan vpliv, razmeroma nizek (10 %), prav tako pa del zaposlenih meni, da šport na odnose ne vpliva (12 %). To nakazuje, da šport sicer lahko prispeva k boljšemu medosebnemu vzdušju, vendar ni ključni dejavnik pri oblikovanju odnosov med sodelavci. Razlog za to je lahko tudi prevladujoča individualna narava športnih aktivnosti zaposlenih.



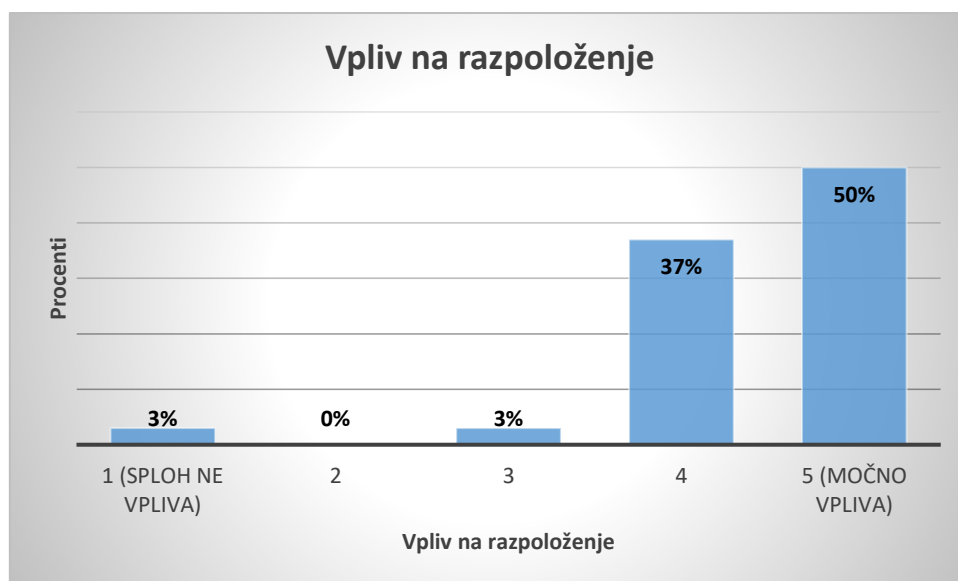
graf 20: Kako šport vpliva na odnose s sodelavci

Razpredelnica 18: Kako šport vpliva na razpoloženje

Vpliv na razpoloženje (1 – sploh ne vpliva, 5 – močno vpliva)	Frekvenca	Odstotek
1 (sploh ne vpliva)	2	3 %
2	0	0 %
3	2	3 %
4	25	37 %
5 (močno vpliva)	34	50 %

Interpretacija:

Anketiranci so potrdili, da ima športna aktivnost zelo izrazit pozitiven vpliv na razpoloženje zaposlenih, saj velika večina anketiranih (87 %) ocenjuje vpliv kot močan ali zelo močan. S tem lahko potrdimo H4. Delež zaposlenih, ki ne zaznavajo vpliva, je zanemarljiv (3 %), negativnih odgovorov pa ni. To potrjuje, da šport pomembno prispeva k izboljšanju psihološkega počutja, zmanjšanju napetosti in splošnemu zadovoljstvu zaposlenih.



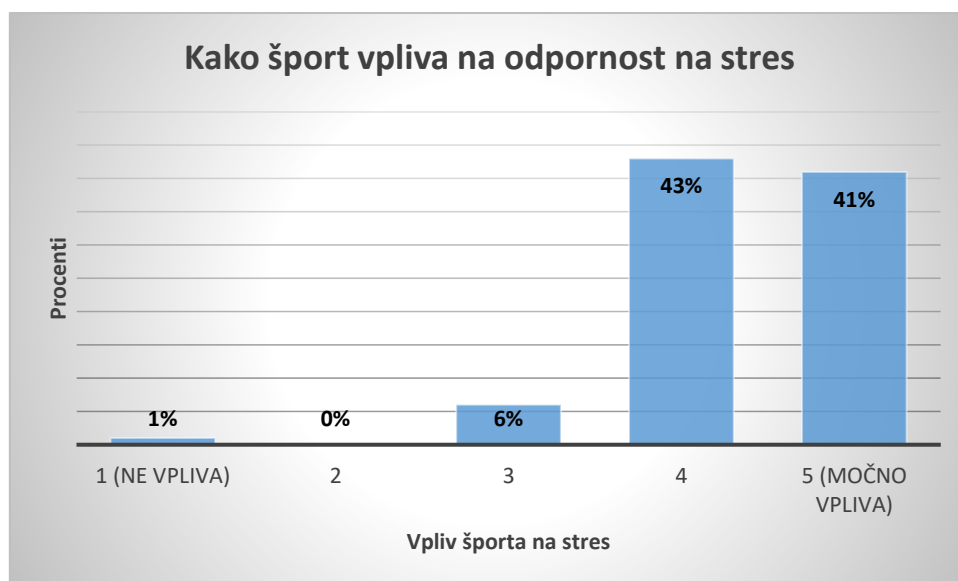
graf 21: Kako šport vpliva na razpoloženje

Razpredelnica 19: Kako šport vpliva na odpornost na stres

Vpliv na odpornost na stres (1 – sploh ne vpliva, 5 – močno vpliva)	Frekvenca	Odstotek
1 (ne vpliva)	1	1 %
2	0	0 %
3	4	6 %
4	29	43 %
5 (močno vpliva)	28	41 %

Interpretacija:

Zaposleni so v večini potrdili močan pozitiven vpliv športne aktivnosti na odpornost na stres (84 %), saj več kot štiri petine anketiranih ocenjuje vpliv kot precejšen ali močan. S tem lahko potrdimo H4. Delež zaposlenih, ki ne zaznavajo vpliva, je zanemarljiv. To potrjuje, da šport pomembno prispeva k večji psihični odpornosti, boljšemu soočanju s stresnimi situacijami ter splošnemu dobremu počutju zaposlenih.



graf 22: Kako šport vpliva na odpornost na stres

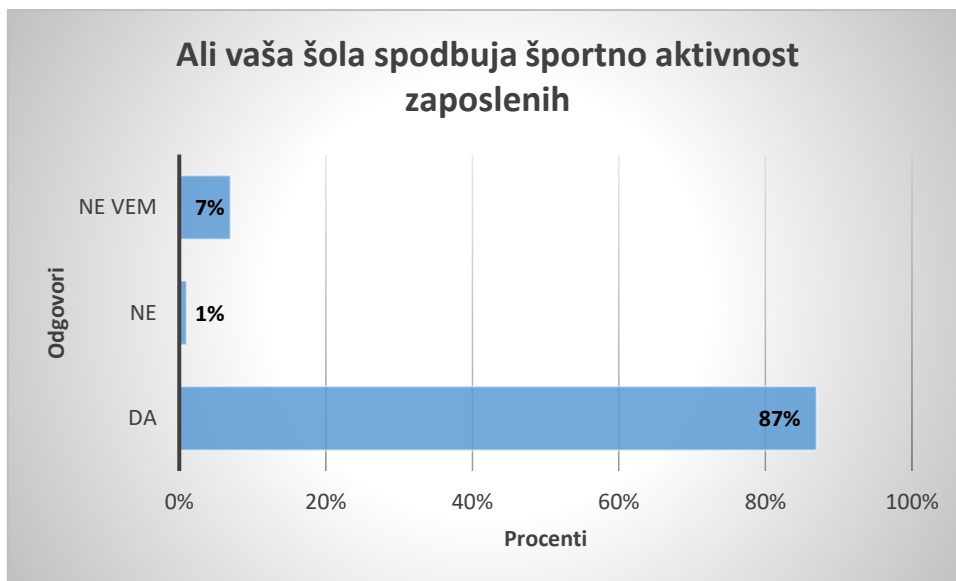
3.4.15 Ali vaša šola spodbuja športno aktivnost zaposlenih

Razpredelnica 20: Ali vaša šola spodbuja športno aktivnost zaposlenih?

Odgovor	Frekvenca	Odstotek
Da	59	87 %
Ne	1	1 %
Ne vem	5	7 %

Interpretacija:

Velika večina zaposlenih (87 %) zaznava, da šola spodbuja športno aktivnost, saj tako meni velika večina anketiranih. To je zelo pomembna ugotovitev. S tem rezultatom lahko ovržemo H6. Delež tistih, ki menijo nasprotno, je zelo nizek (1 %), vendar manjši del zaposlenih ni prepričan ali spodbude ne zaznava (7 %). To nakazuje, da šola v splošnem ustvarja pozitivno okolje za športno aktivnost, vendar so spodbude morda neenakomerno vidne ali različno doživete med zaposlenimi.



graf 23: Ali vaša šola spodbuja športno aktivnost zaposlenih?

3.4.16 Na kakšen način šola spodbuja športno aktivnost

Razpredelnica 21: Način spodbujanja športne aktivnosti

Vrste spodbude	Frekvenca	Odstotek
Organizirane vadbe	60	92 %
Športni dnevi za zaposlene	8	12 %
Ugodnosti (fitnes, športne karte, ...)	1	2 %
Ne spodbuja	0	0 %
Drugo	6	9 %

Interpretacija:

Šola športno aktivnost zaposlenih najpogosteje spodbuja z organiziranimi vadbami, ki predstavljajo daleč najpogostejšo obliko spodbude (92 %). Tudi s tem rezultatom lahko ovržemo H6. Športni dnevi za zaposlene so prisotni (12 %), vendar manj izraziti, medtem ko so finančne spodbude redke. Noben zaposleni ni navedel, da šola športne aktivnosti ne spodbuja, kar kaže na splošno prisotnost športne kulture v šolskem okolju. Pod drugo so zaposleni navedli še pohode. Spodbujanje je torej predvsem organizacijsko in interno usmerjeno, manj pa materialno ali sistemsko.



graf 24: Način spodbujanja športne aktivnosti

3.4.17 Ali bi si želeli več organiziranih športnih aktivnosti

Razpredelnica 22: Ali bi si želeli več organiziranih športnih aktivnosti?

Odgovor	Frekvenca	Odstotek
Da	39	57 %
Ne	24	35 %

Interpretacija:

Rezultati kažejo, da si več kot polovica (57 %) zaposlenih na šoli želi več organiziranih športnih aktivnosti, kar nakazuje interes za dodatno krepitev športne ponudbe v šolskem okolju. Kljub temu pa približno tretjina zaposlenih (35 %) ne izraža te potrebe, kar kaže na raznolikost interesov in življenjskih navad zaposlenih. Ugotovitve kažejo, da obstoječe aktivnosti sicer obstajajo, vendar ne zadovoljijo vseh zaposlenih v enaki meri, zato bi bilo smiselno razmisliti o bolj raznolikih in prilagodljivih oblikah športnega udejstvovanja.



graf 25: Ali bi si želeli več organiziranih športnih aktivnosti?

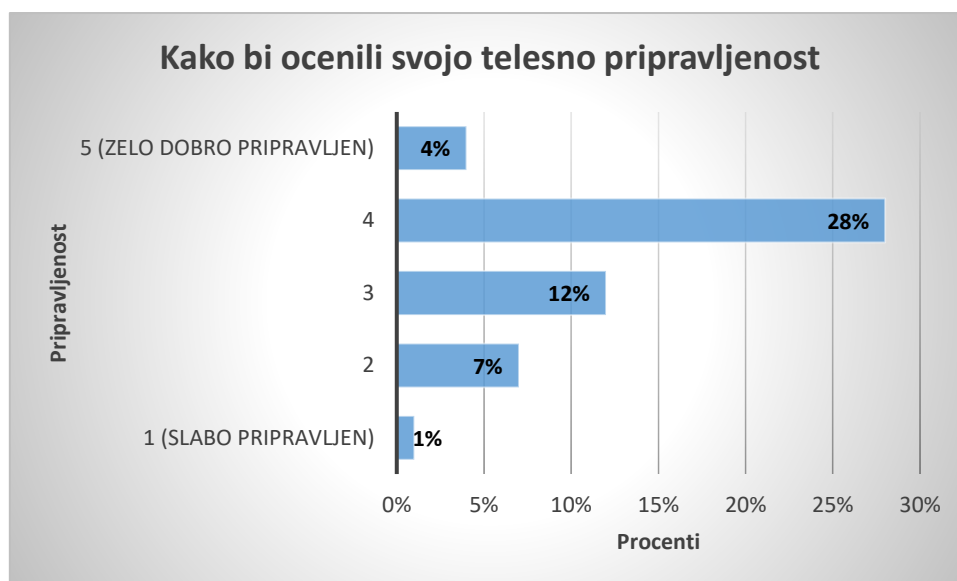
3.4.18 Kako bi ocenili svojo telesno pripravljenost

Razpredelnica 23: Kako bi ocenili svojo telesno pripravljenost?

1 – slabo pripravljen, 5 – zelo dobro pripravljen)	Frekvenca	Odstotek
1 (slabo pripravljen)	1	1 %
2	5	7 %
3	8	12 %
4	19	28 %
5 (zelo dobro pripravljen)	3	4 %

Interpretacija:

Ugotovitve so pokazale, da zaposleni na osnovni šoli svojo telesno pripravljenost večinoma ocenjujejo kot srednjo do dobro (44 %), pri čemer prevladujejo ocene 3 in 4. Delež zaposlenih, ki se ocenjujejo kot zelo dobro pripravljeni (4 %) je nizek, prav tako je malo tistih s slabo telesno pripravljenostjo (8 %). To kaže na razmeroma uravnoteženo, vendar ne vrhunsko raven telesne zmogljivosti zaposlenih, kar je skladno z njihovim rekreativnim in zmernim načinom športne aktivnosti.



graf 26: Kako bi ocenili svojo telesno pripravljenost?

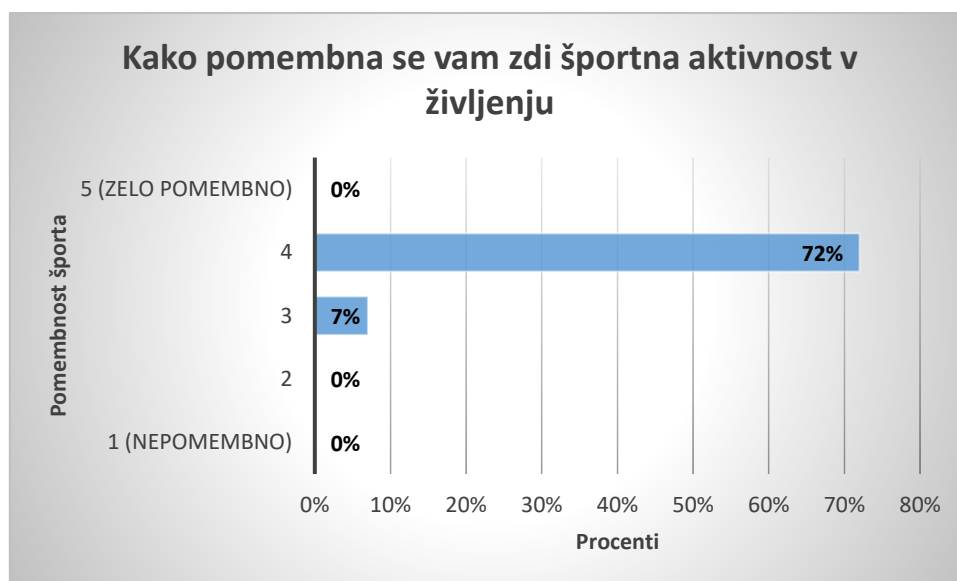
3.4.19 Kako pomembna se vam zdi športna aktivnost v življenju

Razpredelnica 24: Kako pomembna se vam zdi športna aktivnost v življenju?

(1 – nepomembno, 5 – zelo pomembno)	Frekvenca	Odstotek
1 (nepomembno)	0	0 %
2	0	0 %
3	5	7 %
4	49	72 %
5 (zelo pomembno)	0	0 %

Interpretacija:

Podatki kažejo, da zaposleni športno aktivnost dojemajo kot pomemben del življenja (72 %), saj velika večina ocenjuje njen pomen z visoko oceno. S tem lahko potrdimo H4. Hkrati pa odsotnost najvišje ocene kaže, da šport ne predstavlja osrednje življenjske prioritete, temveč je umeščen ob bok drugim pomembnim življenjskim področjem, kot so delo in družina. Takšna porazdelitev kaže na zmeren in uravnotežen odnos do športne aktivnosti.



graf 27: Kako pomembna se vam zdi športna aktivnost v življenju?

3.4.20 Kaj bi vas spodbudilo k večji športni aktivnosti

Razpredelnica 25: Kaj bi vas spodbudilo k večji športni aktivnosti?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
spodbuda	3	9 %
več organiziranih aktivnosti v naravi.	1	3 %
ne vem.... mogoče družba.	2	6 %
spodbujanje	1	3 %
popolna sprememba življenjskih okoliščin	1	3 %
več prostega časa	11	31 %
več organizirane vadbe takoj po službi.	1	3 %
boljše počutje	1	3 %
večja možnost za vadbo v šoli	1	3 %
moč volje.	1	3 %
dejavnosti v okviru službe	1	3 %
manj obveznosti	5	16 %
dan, ki bi imel 25 ur	1	3 %
zdravje	1	3 %
družba skupinske vadbe, motivacija skupine	2	6 %
dostop do telovadnice, plezalne stene	1	3 %
dodatni termin rekreacije	1	3 %

Interpretacija:

Izsledki kažejo, da bi zaposlene k večji športni aktivnosti predvsem spodbudili zunanji dejavniki, zlasti več prostega časa (31 %) in manj obveznosti (16 %), kar navaja največ anketiranih. S tem lahko potrdimo H3. Pomembno vlogo imajo tudi boljša organizacija športnih aktivnosti, njihova dostopnost ter možnost skupinske vadbe, ki povečuje motivacijo. Notranji dejavniki, kot so volja ali zavedanje o pomenu zdravja, so manj izpostavljeni, kar kaže, da zaposleni večinoma že imajo pozitiven odnos do športa, vendar jim življenjski tempo otežuje njegovo redno izvajanje. Zaposleni so preobremenjeni in se zato kljub želji ne ukvarjajo v tolikšni meri s športno aktivnostjo.

3.4.21 Dodatni komentarji ali predlogi

Razpredelnica 26: Dodatni komentarji ali predlogi

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
petkove rajže lepo živijo, s pohodi nadaljujemo.	1	11 %
športno obarvane konference in delavnice	1	11 %
zelo bi pohvalila skupne vadbe na šoli, žal mi je samo, da velikokrat nimam časa zanje	1	11 %
pohvale športnemu pedagogu za spodbude in skupinske vadbe!	3	33 %
predlagam skupinsko vodeno jutranje razgibavanje	1	11 %
manj administracije pri delu - več časa za šport	1	11 %
hvaležna do neba za skupinske vadbe.	1	11 %

Interpretacija:

Dodatni komentarji zaposlenih kažejo na pretežno pozitiven odnos do športnih aktivnosti na šoli, saj prevladujejo pohvale organiziranim vadbam in delu športnega pedagoga. Zaposleni izražajo zadovoljstvo z obstoječimi oblikami gibanja ter željo po njihovem nadaljevanju. Hkrati pa opozarjajo na pomanjkanje časa, predvsem zaradi delovnih obveznosti, kar omejuje njihovo večjo vključenost. Predlogi zaposlenih so usmerjeni predvsem v enostavne in dostopne oblike dodatne aktivnosti, kot so jutranje razgibavanje ali vključevanje gibanja v delovni proces.

4 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo preučevali športno aktivnost zaposlenih na osnovni šoli Vojnik ter dejavnike, ki vplivajo na njihovo vključevanje v šport. Na podlagi analize anketnega vprašalnika ugotavljamo, da je večina zaposlenih vsaj občasno športno aktivna, pri čemer največji delež predstavlja skupina, ki se giblje dva- do trikrat tedensko. Takšna raven aktivnosti sicer zadostuje osnovnim priporočilom za zdravje, vendar ne pomeni nujno optimalne telesne pripravljenosti. Pomembno je poudariti, da kljub relativno ugodni splošni sliki ostaja delež zaposlenih, ki so premalo aktivni, kar nakazuje na potrebo po dodatnih spodbudah.

Najpomembnejši motivi za športno aktivnost so povezani predvsem s skrbjo za zdravje, izboljšanjem počutja ter zmanjševanjem stresa. To potrjuje ugotovitve številnih raziskav, da zaposleni šport pogosto dojemajo kot način ohranjanja telesnega in duševnega ravnovesja. To je še posebej pomembno v poklicu, kot je delo v šoli, ki je psihično zahtevno in vključuje stalno interakcijo z ljudmi, odgovornost ter visoko stopnjo zbranosti.

Kljub temu pa rezultati jasno pokažejo tudi enega ključnih problemov sodobnega časa – razkorak med zavedanjem in dejanskim vedenjem. Zaposleni se v veliki meri strinjajo, da je gibanje pomembno, vendar tega ne uspejo vedno dosledno vključiti v svoj vsakdan. Zaposleni se srečujejo tudi z različnimi ovirami, ki zmanjšujejo telesno aktivnost. Najpogosteje so izpostavili pomanjkanje časa, utrujenost ter delovne in družinske obveznosti. To potrjuje dejstvo, da športna aktivnost pogosto ostane na zadnjem mestu med prioriteta, kljub temu da se posamezniki zavedajo njenega pomena.

Predvidevamo lahko, da je ukvarjanje s športnimi aktivnostmi nekoliko manjše tudi zato, ker je večina kolektiva med 40. in 60. letom. Mlajši zaposleni so praviloma bolj aktivni kot starejši.

Raziskava je ugotovila tudi, da športna aktivnost pozitivno vpliva na delovno učinkovitost, koncentracijo, razpoloženje in odnose med zaposlenimi. To pomeni, da gibanje ne vpliva le na posameznika, temveč tudi na kakovost dela in delovno okolje kot celoto. Aktivni zaposleni so praviloma bolj stabilni, manj odsotni z dela in bolj pozitivno vplivajo na kolektiv.

Večina zaposlenih meni, da šola kot institucija dovolj spodbuja športne aktivnosti, kar je zelo zanimiva ugotovitev. Si pa več kot polovica anketirancev želi več organiziranih aktivnosti. Spodbujanje je lahko tudi preko aktivnih odmorov ter boljše uporabe obstoječe športne infrastrukture. Tukaj je na potezi vodstvo šole, ki lahko skupaj s športnimi pedagogi in lokalnimi društvi odigra pomembno vlogo. Ključno je, da gibanje ne ostane le individualna odločitev, temveč postane del organizacijske kulture.

Če pogledamo širše lahko ugotovimo, da problem telesne neaktivnosti ni posledica pomanjkanja znanja, temveč načina življenja. V preteklosti je bilo gibanje samoumeven del vsakdana, danes pa zahteva zavestno odločitev in dodatni napor. Prav zato je pomembno, da se ustvarjajo pogoji, ki posamezniku olajšajo vključevanje gibanja v vsakdanje življenje, tako na osebni kot tudi na institucionalni ravni.

Pri interpretaciji rezultatov je treba upoštevati, da je bila raziskava izvedena na omejenem vzorcu ene osnovne šole, zato ugotovitev ne moremo neposredno posplošiti na širšo

populacijo. Kljub temu rezultati ponujajo pomemben vpogled v stanje športne aktivnosti zaposlenih v šolskem okolju.

Na koncu lahko poudarimo, da športna aktivnost zaposlenih v šolstvu ni pomembna le z vidika njihovega zdravja, temveč tudi z vidika njihove vloge v družbi. Učitelji in drugi zaposleni predstavljajo zgled učencem, zato njihov odnos do gibanja posredno vpliva tudi na mlajše generacije. Če želimo dolgoročno izboljšati življenjski slog družbe, se mora sprememba začeti prav v takšnih okoljih.

Raziskovalna naloga tako potrjuje, da ima športna aktivnost večplastne koristi, vendar hkrati opozarja, da zgolj zavedanje ni dovolj. Potrebni so konkretni ukrepi, spremembe navad in boljša organizacija časa. Gibanje mora postati del vsakdanjega življenja – ne kot dodatna obveznost, temveč kot osnovna potreba.

5 VIRI IN LITERATURA

- Berčič, H. (2010). *Pomen gibanja in športa za zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity*. London: Routledge
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., et al. (2018). "Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study." *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. (str. 739–746)
- Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2013). *Physical Activity Epidemiology*. Champaign: Human Kinetics. (str. 101–135, 210–228)
- Fras, Z. (2015). *Telesna dejavnost in zdravje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Haskell, W. L., et al. (2007). "Physical Activity and Public Health." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8). (str. 1423–1434)
- Jurak, G. (2012). *Športna aktivnost in življenjski slog*. Ljubljana: Fakulteta za šport. (str. 55–73)
- Kovač, M. (2013). *Gibalni razvoj otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport. (str. 33–51)
- Kristan, S. (2009). *Osnove športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Lee, I. M., et al. (2012). "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases." *The Lancet*, 380(9838)
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (2020). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana. (str. 115–132)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2022). *Telesna dejavnost prebivalcev Slovenije*. Dostopno na: [NIJZ](https://www.nijz.si/) (dostop: 15. 5. 2026)
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). "Too much sitting: the population health science of sedentary behavior." *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3). (str. 105–113)
- Pate, R. R., et al. (1995). "Physical Activity and Public Health Recommendation." *JAMA*, 273(5)
- Pišot, R. (2015). *Gibalna dejavnost in kakovost življenja*. Koper: Založba Univerze na Primorskem
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks: Sage Publications. (str. 90–118)
- Trost, S. G., et al. (2002). "Correlates of adults' participation in physical activity." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12)
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). "Health benefits of physical activity: the evidence." *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. (str. 801–809)
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO. (str. 18–32)
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO. (str. 21–44)
- Zajec, J., & Videmšek, M. (2011). *Gibalna dejavnost v zgodnjem otroštvu*. Ljubljana: Fakulteta za šport

6 PRILOGA

Vprašalnik

1. Spol - Spol:

- Moški
- Ženski

2. STAROST - V katero starostno kategorijo spadate?

- do 30 let
- 31 – 40 let
- 41 – 50 let
- 51 – 60 let
- nad 60 let

3. Delovno mesto

- Učitelj/ica
- Športni pedagog
- Svetovalni delavec
- Vodstvo (ravnatelj, pomočnik)
- Administrativno osebje
- Tehnično osebje

4. Delovna doba

- do 5 let
- od 6 do 15 let
- od 16 do 25 let
- več kot 25 let

5. Kako pogosto se ukvarjate s športno aktivnostjo?

- Nikoli
- 1x mesečno ali manj
- 1x tedensko
- 2 do 3x tedensko
- 4x tedensko ali več

6. Koliko časa običajno traja ena vaša športna aktivnost?

- manj kot 30 min
- 30 - 60 min
- 1 - 2 uri
- več kot 2 uri

7. Katere oblike športne aktivnosti najpogosteje izvajate?

Možnih je več odgovorov

- hoja
- tek
- kolesarjenje
- fitnes/ vadba v zaprtih prostorih
- skupinske vadbe
- športne igre (nogomet, košarka, ...)
- Drugo:

8. Kje najpogosteje izvajate športno aktivnost?

- Doma.
- V naravi.

- V športnem centru.
- V šoli.
- Drugo:

9. Kaj vas najbolj motivira za športno aktivnost?

Možnih je več odgovorov. Izberi največ 3.

- Skrb za zdravje.
- Izgled.
- Telesna pripravljenost.
- Sprostitev in zmanjševanje stresa.
- Druženje.
- Navada.
- Tekmovalnost.
- Drugo:

10. Na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni Sploh se ne strinjam, 5 pa Popolnoma se strinjam, ocenite naslednje trditve.

	1 - Sploh se ne strinjam	2	3	4	5 - Popolnoma se strinjam
Redna telesna aktivnost je pomembna za moje zdravje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Šport mi pomaga pri obvladovanju stresa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Po športni
aktivnosti sem
bolj učinkovit/a
pri delu.

Imam dovolj
motivacije za
redno gibanje.

11. Kaj vas najbolj ovira pri redni športni aktivnosti?

Možnih je več odgovorov

- Pomanjkanje časa.
- Utrujenost.
- Družinske obveznosti.
- Pomanjkanje motivacije.
- Zdravstvene težave.
- Pomanjkanje možnosti (prostor, oprema).
- Drugo:

12. Kako pogosto se počutite preutrujeni za šport?

- Nikoli.
- Redko.
- Včasih.
- Pogosto.
- Vedno.

13. Ali menite, da športna aktivnost vpliva na vaše delo?

- Da, zelo pozitivno.
- Da, nekoliko pozitivno.

- Nima vpliva.
- Negativno.

14. Kako šport vpliva na naslednje vidike? (1 – sploh ne vpliva, 5 – močno vpliva) KONCENTRACIJA _____

DELOVNA UČINKOVITOST _____

ODNOSI S SODELAVCI _____

RAZPOLOŽENJE _____

ODPORNOST NA STRES _____

15. Ali vaša šola spodbuja športno aktivnost zaposlenih?

- Da.
- Ne.
- Ne vem.

16. Na kakšen način šola spodbuja športno aktivnost?

Možnih je več odgovorov

- Organizirane vadbe.
- Športni dnevi za zaposlene.
- Ugodnosti (fitnes, športne karte, ...)
- Ne spodbuja.
- Drugo:

17. Ali bi si želeli več organiziranih športnih aktivnosti na šoli?

Da.

Ne.

18. Kako bi ocenili svojo telesno pripravljenost? _____

19. Kako pomembna se vam zdi športna aktivnost v življenju? _____

20. Kaj bi vas spodbudilo k večji športni aktivnosti? _____

21. Dodatni komentarji ali predlogi: _____